

PENGARUH HIPNOTERAPI TERHADAP KUALITAS HIDUP PADA WANITA MENOPAUSE DI PUSKESMAS SIDOMULYO

Fenny⁽¹⁾, Irham Suheimi⁽²⁾ Endah Purwani Sari⁽³⁾

⁽¹⁾ Program Studi Pendidikan Profesi Bidan STIKes Pekanbaru Medical Center,
Jalan Harapan

*email: fenny@gmail.com

⁽²⁾ Program Studi S1 Kebidanan STIKes Pekanbaru Medical Center,
Jalan Bintang

*email: irhamsuheimi@gmail.com

⁽³⁾ Program Studi S1 Kebidanan, STIKes Pekanbaru Medical Center, Perum Putri Tujuh
email: purwanisari.endah@gmail.com

ABSTRAK

Kualitas hidup adalah tingkatan yang menggambarkan keunggulan kualitas hidup seorang individu. Faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas hidup diantaranya adalah usia, pendidikan dan pekerjaan, status pernikahan, finansial. Hipnoterapi merupakan terapi non-farmakologi untuk meningkatkan kualitas hidup. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh pemberian hipnoterapi terhadap kualitas hidup menopause. Penelitian yang digunakan adalah metode Quasi Eksperimental dengan pendekatan Two Groups Control Design. Jumlah sampel yaitu 56, terbagi atas 28 orang kelompok intervensi dan 28 kelompok kontrol, diambil menggunakan teknik Cluster Sampling. Instrument yang digunakan adalah lembar kuesioner, lembar observasi kondisi trance dan audio visual hipnoterapi. Pengumpulan data dilakukan pada bulan Juni – Juli 2020. Hasil uji statistic Wilcoxon Matched Pairs dan uji Mann-Whitney U Test diperoleh nilai p value sebesar 0,000 ($p < 0,05$) sehingga dapat diartikan bahwa ada perbedaan secara signifikan kualitas hidup setelah dilakukan pemberian hipnoterapi antara kelompok intervensi dan kontrol. Penelitian ini dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pemberian hipnoterapi terhadap kualitas hidup menopause di Wilayah Puskesmas Sidomulyo Kelurahan tampan Kecamatan sidomulyo Kota pekanbaru riau. Hipnoterapi sebagai terapi alternative komplementer dalam meningkatkan kualitas hidup wanita menopause.

Kata kunci: *Hypnoterapy*, kualitas hidup, menopause

ABSTRACT

Quality of life is a level that describes the excellence of an individual's quality of life. Factors that influence quality of life include age, education and employment, marital status, finances. Hypnotherapy is a non-pharmacological therapy to improve quality of life. The aim of this research was to determine the effect of hypnotherapy on menopausal quality of life. The research used was a Quasi Experimental method with a Two Groups Control Design approach. The number of samples was 56, divided into 28 intervention groups and 28 control groups, taken using the Cluster Sampling technique. The instruments used were questionnaire sheets, trance condition observation sheets and audio-visual hypnotherapy. Data collection was carried out in June - July 2020. The results of the Wilcoxon Matched Pairs statistical test and the Mann-Whitney U Test obtained a p value of 0.000 ($p < 0.05$) so it can be interpreted that there is a significant difference in quality of life after administering hypnotherapy. between the intervention and control groups. This research can be concluded that there is an influence of hypnotherapy on the quality of life of menopause in the Sidomulyo Community Health Center Area, Tampa Village, Sidomulyo District, Pekanbaru City, Riau. Hypnotherapy as a complementary alternative therapy in improving the quality of life of menopausal women.

Keywords: Hypnotherapy, quality of life, menopause

PENDAHULUAN

Kehidupan manusia normal mengalami pertumbuhan dan perkembangan dalam berbagai tingkatan umurnya, semakin bertambah umurnya maka pertumbuhan dan perkembangan akan berada pada suatu tahap yang mengakibatkan berbagai perubahan fungsi tubuh. Salah satu perubahan fungsi terjadi pada proses menua, yaitu pada Wanita yang mengalami menopause. Menopause adalah suatu masa peralihan dalam kehidupan wanita yang menunjukkan bahwa ovarium telah berhenti menghasilkan sel telur, aktivitas menstruasi berkurang dan akhirnya berhenti, serta pembentukan hormon wanita (estrogen dan progesteron) yang berkurang (Hickey et al., 2021). Berdasarkan data WHO diperkirakan pada tahun 2030 akan mencapai 1.2 milyar orang yang mengalami menopause, data yang menunjukkan fenomena menopause di Indonesia tidak ada angka yang pasti. Prevalensi menopause menurut badan pusat statistika diperkirakan pada tahun 2020 jumlah wanita yang hidup dalam usia menopause di Indonesia mencapai 30,3 juta orang. Angka tersebut diperkirakan akan mengalami peningkatan

pada tahun 2025, yaitu sebanyak 60 juta wanita menopause. Beberapa gejala yang terjadi terbagi dalam beberapa tingkatan yaitu: Gejala berat, menengah, ringan, dan bahkan tidak ada gejala yang terjadi. Gejala berat yang sering ditemukan yaitu kekeringan vagina dan perubahan seksual, gejala yang juga terjadi adalah gejala depresi pada wanita menopause terutama bagi yang kurang pengetahuan tentang fase menopause sehingga menyebabkan perubahan psikologis yang akhirnya berpengaruh pada kehidupan mereka, terutama hubungan dengan suami, anak, dan anggota keluarga lainnya. Tidak jarang perubahan fisik dan psikologis wanita menopause menimbulkan konflik antara wanita tersebut dengan pasangannya Masa menopause juga mempengaruhi beberapa domain dari kualitas hidup. Antara lain: Satu domain vasomotor dimana keluhan yang sering diutarakan yaitu munculnya perasaan panas yang muncul tiba-tiba disertai dengan keringat banyak. Dua domain psikososial yaitu bagaimana individu berhubungan dengan orang lain di lingkungan sekitarnya. Tiga domain fisik dimana keluhan yang sering terjadi pada wanita menopause yaitu sakit kepala,

cepat lelah, rematik pinggang, sesak napas, susah tidur dan osteoporosis. Keluhan lainnya adalah berkurangnya cairan vagina sehingga timbul iritasi dan rasa nyeri saat berhubungan intim (Koeryaman, 2018). Empat domain seksual dimana ketertarikan emosional, seksual, dan romantisme yang dirasakan seorang individu terhadap individu lain (Subagya, 2017) Berbagai cara penanganan dan pencegahan yang dilakukan untuk meminimalisir keluhan yang timbul pada menopause seperti pengaturan makanan, olah raga, istirahat yang cukup, pemberian terapi hormon pengganti dan hipnoterapi akan meningkatkan kualitas hidup wanita menopause. Beberapa tindakan nonfarmakologi yang dapat ditempuh dalam meningkatkan kualitas hidup dapat dilakukan dengan berbagai cara seperti berdoa, meditasi kesehatan dan yoga, termasuk didalamnya adalah menggunakan metode hipnosis/hipnoterapi (Cahyadi, 2017). Hipnoterapi adalah suatu teknik terapi pikiran dan penyembuhan yang menggunakan metode hipnotis untuk memberi sugesti atau perintah positif kepada pikiran bawah sadar untuk penyembuhan suatu gangguan psikologis atau untuk mengubah pikiran, perasaan, dan perilaku menjadi lebih baik (Syaripudin, 2018).

METODE

Penelitian menggunakan metode “Quasi Eksperimental Two Groups Pretest - Posttest With Control Group Design” yang digunakan untuk mengidentifikasi kualitas hidup pada menopause. Pengambilan sampel menggunakan metode cluster sampling yaitu Wanita menopause di Puskesmas Sidomulyo. Jumlah sampel penelitian sebanyak 60 responden. Pengambilan data dilakukan dengan mengisi kuesioner, yang telah dilakukan uji validitas dan reliabilitas

sebelumnya. Analisis data dengan menggunakan Wilcoxon. Alat yang digunakan untuk pengambilan data dalam penelitian adalah kuesioner.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1.

Analisis Hasil Uji Wilcoxon Kualitas Hidup Wanita Menopause Pada Kelompok Intervensi dan Kontrol di Puskesmas Sidomulyo

KATEGORI KUALITAS HIDUP	Pre			
	F	%	F	%
NO INTERVENSI	0,000			
1 KUALITAS HIDUP BURUK	3	10	0	0
2 KUALITAS HIDUP SEDANG	21	70	24	80
3 KUALITAS HIDUP BAIK	6	20	6	20
TOTAL	30	100	30	100
KONTROL				
1 KUALITAS HIDUP BURUK	0	0	0	0
2 KUALITAS HIDUP SEDANG	22		8	
3 KUALITAS HIDUP BAIK	8		22	

Berdasarkan data Tabel 1 dapat diketahui bahwa hasil uji Wilcoxon kualitas hidup wanita menopause di Wilayah Puskesmas sidomulyo pada kelompok intervensi sebelum diberikan hipnoterapi dan sesudah diberikan hipnoterapi menunjukkan nilai p 0,000, dan kelompok kontrol nilai p 0,001 (< 0,05) yang artinya hasil tersebut bermakna signifikan.

Tabel 2.
Analisis Perbedaan Kualitas Hidup Wanita Menopause Post Intervensi Pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol di Wilayah Puskesmas sidomulyo

KATEGORI KUALITAS HIDUP	Pre				Nilai P
	F	%	F	%	
N INTERVENSI	0,000				
1 KUALITAS HIDUP BURUK	3	10	0	0	
2 KUALITAS HIDUP SEDANG	21	70	24	80	
3 KUALITAS HIDUP BAIK	6	20	6	20	
TOTAL	30	100	30	100	
KONTROL					
KUALITAS HIDUP BURUK	0	0	0	0	
KUALITAS HIDUP SEDANG	22		8		
KUALITAS HIDUP BAIK	8		22		

Berdasarkan data Tabel 2 dapat diketahui bahwa hasil uji Wilcoxon kualitas hidup wanita menopause di Wilayah Puskesmas sidomulyo pada kelompok intervensi sebelum diberikan hipnoterapi dan sesudah diberikan hipnoterapi menunjukkan nilai p 0,000, dan kelompok kontrol nilai p 0,001 ($< 0,05$) yang artinya hasil tersebut bermakna signifikan.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai Pengaruh *Hypnoteraphy* Terhadap Tingkat Nyeri Pada Ibu Post sectio caesarea di RS PMC, maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Responden dalam penelitian ini berjumlah 24 responden yang terdiri dari 12 responden masuk ke dalam kelompok intervensi 12 responden masuk kedalam kelompok kontrol. Mayoritas usia pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol paling banyak adalah usia 30-39 tahun dengan jumlah 13 orang yaitu sebanyak 9 orang (75%) pada kelompok intervensi dan 4 orang (33,3%) pada kelompok kontrol. Mayoritas tingkat pendidikan pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol paling banyak adalah SMA dengan jumlah 8 orang yaitu 5 orang (41,7%) pada kelompok intervensi

dan 3 orang (25%) pada kelompok kontrol. Pekerjaan pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol mayoritas sebagai ibu rumah tangga dengan jumlah 12 orang 5 orang (41,7%) pada kelompok intervensi dan 7 orang (58,3%) pada elompok kontrol. 2. Mean tingkat nyeri sebelum perlakuan dan sesudah perlakuan pada kelompok kontrol adalah 2,01 dan 1,20. Mean tingkat nyeri pada kelompok intervensi sebelum perlakuan 2,20 menjadi 0,56 sesudah perlakuan. Nilai p value dengan uji marginal homogeneity pada kelompok intervensi adalah 0,001 dan kelompok kontrol adalah 0,007. Nilai p value pada kelompok intervensi dan ke kontrol dengan uji chi square adalah 0,000. 3. Berdasarkan analisa data yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa pemberian *Hypnoteraphy*.. berpengaruh terhadap penurunan tingkat nyeri ibu post sectio caesarea yang dibuktikan dengan nilai p ($0,001 < 0,05$) dan ada perbedaan antara kelompok kontrol yang hanya di berikan analgesik dengan kelompok intervensi yang diberikan kombinasi analgesik dan *Hypnoteraphy*..

DAFTAR PUSTAKA

Asbar, A. (2018). Hidup Berkualitas Studi Kasus Pada Perempuan Menopause. *Jurnal Perempuan, Agama dan Jender*, 98.

Cahyadi, A. (2017). Metode Hipnoterapi Dalam Merubah Perilaku. *Syi'ar* Vol. 17 No. 2, 73.

Dewi, M. (2018). Pengukuran Empat Faktor yang Mempengaruhi Tingkat Stress pada Wanita Menopause. 145

Dewi, N. (2018). Peranan Hipnoterapi Untuk Mengatasi Kecemasan Menghadapi Persalinan Anak Pertama. *Jurnal Psikologi "Mandala"* Vol. 2, No. 2, 17-18

Hickey, M., Moss, K. M., Krejany, E. O., Wrede, C. D., Brand, A., Kirk, J., Symecko, H. L., Domchek, S. M., Tejada-Berges, T., Trainer, A., & Mishra, G. D. (2021). What happens after menopause? (WHAM): A prospective controlled study of vasomotor symptoms and menopause-related quality of life 12 months after premenopausal risk-reducing salpingo-oophorectomy. *Gynecologic Oncology*, 163(1), 148–154.
<https://doi.org/10.1016/j.ygyno.2021.07.029>

Koeryaman, M. (2018). Adaptasi Gejala Premenopause Dan Pemenuhan Kebutuhan Seksual Wanita Usia 50-60 Tahun. *MEDISAINS: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, Vol 16 No 1, 22.

Subagya, A. (2017). Hubungan Harga Diri Dengan Kualitas Hidup Wanita Menopause. *JPPNI* Vol.02/No.03, 178-179

Syaripudin, A. (2018). *Hipnoterapi Aplikasi Keperawatan Komplementer*. Bogor: Penerbit IN MEDIA.

Syaripudin, A. (2018). *Hipnoterapi Aplikasi Keperawatan Komplementer*. Dalam S. Ahmad, *Hipnoterapi Aplikasi Keperawatan Komplementer* (hal. 8-10). Bogor: Penerbit IN MEDIA.