

PROFIL PENGETAHUAN DAN PERSPEKTIF HIPNOTERAPI DI KALANGAN MASYARAKAT WILAYAH SURABAYA

**Fauziyyah Syandria Afrisa, Amara Damayanti, Mutmainnah,
Shabrina Insan Nabil, Luthfia Andini Nathaneila, Febri Zalfa' Pratama,
Avif Muhammad Zaki Hidayat, Reza Fahlevy Firmansyah Putra, Alwiyah,
Abdul Rahem***

Fakultas Farmasi Universitas Airlangga, Surabaya

*Email: abdulrahem@ff.unair.ac.id

Artikel diterima: 3 Januari 2023; Disetujui: 24 Maret 2023
DOI: <https://doi.org/10.36387/jiis.v8i1.1259>

ABSTRAK

Hipnoterapi merupakan sebuah terapi alternatif dan komplementer atau terapi non farmakologi yang memanfaatkan metode hipnosis sebagai sugesti alam bawah sadar manusia. Banyak masyarakat yang beranggapan negatif mengenai hipnoterapi dan tidak tahu bahwa hipnoterapi tersebut mengandung banyak manfaat. Tujuan dari penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan mengubah perspektif masyarakat tentang pengobatan hipnoterapi. Penelitian ini merupakan penelitian *cross sectional* dengan teknik *non-random sampling (accidental sampling)* dengan instrumen penelitian berupa kuesioner *online* dan menyebar selebaran. Penelitian sebanyak 108 responden, dengan 108 responden yang memenuhi kriteria inklusi. Hasil penelitian pengetahuan menunjukkan 38,0% dengan pengetahuan baik, 46,3% responden dengan pengetahuan cukup dan 15,7% responden dengan pengetahuan rendah dan hasil pada perspektif menunjukkan 18% responden berperspektif positif, dan 82% responden berperspektif negatif. Berdasarkan hasil pengetahuan dan perspektif responden maka diperlukan adanya pengenalan mengenai pengobatan hipnoterapi untuk mencegah mispersepsi di kalangan masyarakat Surabaya.

Kata kunci: Pengetahuan, Perspektif, Hipnoterapi, Surabaya

ABSTRACT

Hypnotherapy is an alternative and complementary therapy or non-pharmacological therapy that uses hypnosis as a suggestion of the human unconscious. Many people are negative about hypnotherapy and do not know that it has many benefits. The purpose of this study is expected to increase knowledge and change people's perspectives on hypnotherapy treatment. This study is a cross sectional study with non-random sampling (accidental sampling) techniques with research instruments in the form of online questionnaires and spread leaflets. The study was 108 respondents, with 108 respondents meeting the inclusion criteria. The results of the knowledge study showed 38.0% with good knowledge, 46.3% of respondents with sufficient knowledge and 15.7% of respondents with low

knowledge and results at perspective showed 18% of respondents were positive, and 82% were negative. Based on the results of the respondents' knowledge and perspective, there is a need for an introduction to hypnotherapy treatment to prevent misperception among the people of Surabaya.

Keywords: *Knowledge, Perspective, Hypnotherapy, Surabaya*

PENDAHULUAN

Hipnoterapi merupakan sebuah terapi alternatif dan komplementer atau terapi non farmakologi yang memanfaatkan metode hipnosis sebagai sugesti alam bawah sadar manusia (Astari dan Malita, 2010). Mekanisme hipnoterapi adalah merangsang otak untuk melepaskan *neurotransmitter*, encephalin, dan endorfin yang berfungsi untuk meningkatkan mood dari seorang individu sehingga individu tersebut dapat mentoleransi rasa sakit dengan baik (Prasetyo & Ervin 2010). Hipnoterapi telah banyak digunakan digunakan di Indonesia untuk hypnobirthing untuk membantu proses bersalin, hypnodonsi untuk menghilangkan rasa takut atau trauma terhadap klinik dokter gigi, dan berdasarkan *American Psychological Association* (APA) edisi 2007, menunjukkan bahwa hipnoterapi dapat mengurangi rasa nyeri, gangguan kepribadian, trauma, fobia, dan

merokok (APA, 2007). Namun, pada praktiknya hipnoterapi tidak banyak diketahui manfaatnya oleh masyarakat. Berdasarkan studi penelitian yang dilakukan pada remaja putri di Kabupaten Grobogan tentang pemanfaatan hipnoterapi untuk mengurangi rasa nyeri pada menstruasi didapatkan hasil 80% remaja putri tidak mengetahui hipnoterapi. Sedangkan 20% lainnya mengetahui pengertian, manfaat, dan pemanfaatan hipnoterapi (Kumalasari & Susanti, 2021).

Berdasarkan hasil penelitian pasien di Bandung, rata-rata penurunan nyeri sebesar 24,25% setelah mendapatkan hipnoterapi, sedangkan rata-rata penurunan nyeri hanya sebesar 7,63% setelah mendapatkan pengaturan pernapasan. Dengan demikian, hipnoterapi yang diberikan lebih efektif menurunkan nyeri dibandingkan hanya pengaturan pernapasan. (Sundariningsih, 2021). Dari penelitian lain, banyak pasien

Amerika yang sudah menggunakan hipnosis. Di Denmark 23% dan di Perancis 49%. Hipnoterapi konvensional yang dikombinasi digunakan 90% pasien di Taiwan dan 48,5% pasien Australia. Sebanyak 9% - 45% pasien menggunakan hipnosis untuk kanker dan 9% - 56% untuk penyakit saraf. 64% penderita kanker stadium lanjut di China menggunakan pengobatan alternatif salah satunya hipnoterapi. Sebanyak 90% pasien ansietas dan 60% pasien yang depresi melakukan pengobatan ke psikiater dan hipnoterapis. Di Inggris banyak dokter yang membuka praktik hipnosis, sebanyak 40% dokter membuka praktek pengobatan hipnoterapi. (Baihaq, 2019). Berdasarkan studi penelitian mengenai persepsi atlet futsal putra Universitas Teknokrat Indonesia terhadap hipnoterapi dalam meningkatkan konsentrasi saat bertanding didapatkan data bahwa persepsi mereka terhadap hipnoterapi adalah positif. Mayoritas atlet futsal putra merasa hipnoterapi efektif meningkatkan konsentrasi saat bertanding (Aguss & Yuliandra, 2020).

Dari data yang sudah tertera di atas, dapat dilihat penggunaan hipnoterapi di bidang kesehatan sudah cukup banyak diterapkan. Di Indonesia sendiri penggunaan hipnoterapi sudah banyak digunakan untuk mengurangi rasa nyeri saat bersalin dan mengatasi trauma terhadap dokter gigi (APA, 2007). Akan tetapi, pengetahuan masyarakat mengenai hipnoterapi masih tergolong rendah (Kumalasari & Susati, 2021). Sedangkan, persepsi masyarakat terhadap hipnoterapi adalah positif (Agus & Yuliandra, 2020).

Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui profil pengetahuan dan perspektif masyarakat di wilayah Surabaya tentang hipnoterapi. Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi acuan untuk menyusun promosi kesehatan terkait hipnoterapi sebagai pengobatan alternatif sehingga dapat mengubah prespektif masyarakat terhadap hipnoterapi dan meningkatkan penggunaan hipnoterapi.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian observasional dilakukan pada tanggal 14 September

2022. Pencarian responden dilakukan di Wilayah Surabaya, seperti Kampus C Unair, Perumahan Wisma Permai, sekitar Kec. Mulyorejo, dan lainnya. Pengumpulan data dilakukan secara *hybrid* (*offline* dan *online*).

Sumber data didapatkan melalui survei yang dilakukan secara *online* melalui *google form* dan *offline* dilakukan dengan menyebarkan selebaran kertas berisi kuesioner ke responden.

Total responden yang didapatkan adalah sebanyak 108 responden. Responden diminta untuk mengisi *informed consent* terlebih dahulu yang merupakan lembar persetujuan untuk mengikuti rangkaian survei. Setelah itu, responden memberikan jawaban berdasarkan pengetahuan tanpa mencari informasi mengenai pertanyaan dan memberikan jawaban perspektif pada kuesioner yang telah diberikan dengan waktu yang diberikan untuk pengisian kuesioner selama 10 menit. Setelah melakukan pengisian kuesioner responden akan memperoleh informasi seputar pertanyaan yang telah diberikan

seputar hipnoterapi di kalangan masyarakat Wilayah Surabaya.

Teknik pengumpulan data pada survei ini menggunakan pendekatan *cross sectional non-random* dengan teknik *accidental sampling*. Teknik ini merupakan penentuan sampel secara kebetulan, dimana responden yang bertemu secara tidak sengaja dengan peneliti dapat dijadikan sampel jika memenuhi kriteria yang telah ditentukan. Dalam teknik ini perolehan sampel tergantung pada presentasi kesediaan subjek (responden) yang memenuhi kriteria untuk menjadi responden.

Metode dari teknik ini yang diterapkan untuk memperoleh informasi serta peluang sampel adalah dengan kuesioner. Metode kuesioner dilakukan untuk memberikan sampel dengan daftar pertanyaan yang berkaitan dengan tujuan riset mengenai profil pengetahuan dan perspektif hipnoterapi di kalangan masyarakat surabaya. Metode ini dilakukan pada subjek melalui jejak pendapat di sosial media yang berupa *chat whatsapp*, dan penyebaran tautan kuesioner ke grup ataupun fitur *instastory*. Responden survei

diterapkan kriteria inklusi. Kriteria inklusi meliputi: (a) Bersedia menjadi partisipan dalam mengisi kuesioner; (b) Bertempat tinggal di wilayah Surabaya; (c) Responden dengan rentang usia 18 - 60 tahun; (d) Mampu berkomunikasi dengan bahasa Indonesia yang baik. Berdasarkan kriteria inklusi tersebut diperoleh sejumlah 108 responden.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Distribusi pengetahuan responden tentang hipnoterapi

	Kategori		
	Baik	Cukup	Rendah
Responden	41	50	17
%	38,0	46,3	15,7

Tabel 2. Distribusi perspektif responden terhadap hipnoterapi

Kategori	Persentase
Positif	18%
Negatif	82%
Total	100%

Uji Validitas

Uji validitas rupa dan isi kuesioner telah dilakukan pada hari Rabu tanggal 14 September 2022 oleh 14 orang yang telah memenuhi kriteria sebagai responden. Pada hasil uji

validitas, waktu pengerjaan kuesioner sekitar 10 menit. Adapun saran dari responden uji adalah beberapa pertanyaan kuesioner kurang relevan, sehingga peneliti harus mengubah pertanyaan yang kurang relevan tersebut, dan memperbaiki beberapa pertanyaan yang diajukan kepada responden.

Karakteristik Responden

Berdasarkan hasil survei diperoleh sejumlah 108 responden dengan rentang usia 18-60 tahun, dari semua responden tersebut keseluruhannya memenuhi kriteria inklusi. Dari pendataan yang diperoleh diketahui untuk variabel usia remaja sebanyak 76 orang, dewasa 16 orang, dan lansia sebanyak 16 orang, sedangkan variabel tingkat pendidikan terakhir SMP sebanyak 6 orang, SMA/SMK 75 orang, Diploma 11 orang, Sarjana sebanyak 16 orang, variabel status pekerjaan pelajar tidak ada, mahasiswa 68 orang, guru tidak ada, TNI/Polri 2 orang, PNS tidak ada, Wiraswasta 11 orang, lainnya 27 orang.

Distribusi Tingkat Pengetahuan dan Perspektif

Pada Tabel 1. menunjukkan bahwa terdapat 41 responden (38,0%) dengan kategori pengetahuan baik, 50 responden (46,3%) dengan kategori pengetahuan cukup, dan 17 responden (15,7%) dengan kategori pengetahuan rendah. Mayoritas responden memiliki pengetahuan cukup terkait hipnoterapi sebagai pengobatan alternatif. Perlu adanya peningkatan pengetahuan masyarakat mengenai hipnoterapi sebagai salah satu pengobatan alternatif.

Pada Tabel 2. menunjukkan bahwa terdapat 89 responden (82%) dengan respon negatif terhadap hipnoterapi. Banyaknya jumlah ini disebabkan karena penggunaan kata yang salah pada berita yang dimuat pada surat kabar, radio dan televisi sehingga sangat berpotensi memperbesar miskonsepsi dan ketakutan masyarakat terhadap hipnoterapi (Indra Majid, 2009). Terdapat 19 responden (18%) dengan respon positif terhadap hipnoterapi. Sedikit orang yang memiliki respon positif terhadap hipnoterapi. Padahal hipnoterapi sendiri memiliki banyak

manfaat, salah satu contohnya adalah Hipnoterapi self-confidence yang bisa meningkatkan percaya diri kita dengan mensetting pola pikir baru dan menyingkirkan berbagai bentuk pikiran tentang minder, cemas, gugup dan ketakutan berinteraksi dengan umum (Cahya, 2017).

Pengetahuan Hipnoterapi

Berdasarkan Tabel 1. pengetahuan mayoritas responden terhadap hipnoterapi cukup baik dengan ditunjukkan hasil persentase sebesar 46,3% (n = 50). Hal ini menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan masyarakat masih belum mencapai taraf baik. Hal ini berarti pengetahuan masyarakat masih belum mendalam mengenai hipnoterapi. Padahal pengetahuan tentang pengobatan hipnoterapi yang dimiliki oleh responden merupakan modal dasar dalam memilih hipnoterapi. Pengetahuan yang dimiliki oleh responden berperan dalam membentuk sikap memilih hipnoterapi, responden yang memiliki pengetahuan yang tinggi dapat memilih pengobatan hipnoterapi sesuai keyakinan dan kepercayaan yang kuat kepada klinik hipnomedika yang dipilihnya (Ahmad,

2019). Akan tetapi, pada penelitian ini menunjukkan hasil yang berbeda dengan penelitian yang lain karena pengetahuan tidak berhubungan dengan perspektif masyarakat, apabila masyarakat tergolong memiliki pengetahuan tinggi belum tentu perspektif terhadap hipnoterapi positif. Hal ini dikarenakan berdasarkan teori tingkat pengetahuan domain kognitif, tingkat pengetahuan responden terhadap hipnoterapi masih pada tingkat tahu / *know* (Notoatmodjo, 2003; Yuswar *et al.*, 2021; Rusida *et al.*, 2021) yang artinya tingkat pengetahuan responden masih sebatas mengetahui, namun belum membiasakannya atau menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari. Sementara, apabila responden paham (*comprehension*) terhadap hipnoterapi atau bahkan telah menerapkannya pada kehidupan sehari-hari maka perilaku positif akan lebih langgeng daripada perilaku yang hanya didasari oleh pengetahuan. Hal ini dikarenakan, penerimaan perilaku baru atau adopsi perilaku yang didasari oleh pengetahuan, kesadaran, dan sikap positif pada nilai/tujuan/manfaat dari suatu

perilaku menyebabkan perilaku tersebut akan bersifat langgeng/ *long lasting* (Notoatmodjo, 2003; Alfian, 2016).

Kedalaman tingkat pengetahuan tiap individu juga dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain pendidikan, minat, pengalaman, dan usia (internal) serta status ekonomi, informasi, dan kebudayaan /lingkungan sekitar (eksternal) (WHO, 2007). Faktor-faktor internal dan eksternal ini perlu dipertimbangkan dalam merumuskan suatu program sosialisasi pengetahuan baru kepada masyarakat khususnya mengenai pengertian, penerapan dalam kesehatan, pengakuan resmi hipnoterapi di kesehatan, manfaat, dan tempat hipnoterapi yang terpercaya. Sehingga program sosialisasi dapat meningkatkan tingkat pengetahuan masyarakat mengenai hipnoterapi dengan hasil yang lebih optimal.

Perspektif Hipnoterapi

Penelitian ini juga bertujuan untuk mengetahui seberapa besar tingkat pengetahuan dan perspektif tentang hipnoterapi di kalangan masyarakat Surabaya, Jawa Timur. Dilihat dari analisis grafik hasil

perspektif responden terhadap hipnoterapi diketahui respon kategori positif sebesar 18% dan respon kategori negatif sebesar 82%. Pencitraan dan penggunaan kata yang salah pada berita yang dimuat pada surat kabar, radio, dan televisi sangat berpotensi memperbesar miskonsepsi dan ketakutan masyarakat terhadap hipnoterapi (Majid, 2009), tetapi demikian hipnoterapi dapat membantu kita untuk berubah dan berkembang menjadi lebih baik (Setya, 2020).

Pada masa sekarang ini, penting untuk mengetahui tentang pengetahuan dan perspektif masyarakat mengenai penggunaan hipnoterapi sebagai pengobatan alternatif. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan kepada masyarakat di Surabaya, Jawa Timur, masih banyak masyarakat di Surabaya yang belum paham mengenai hipnoterapi, juga sebagian besar merasa takut untuk menjadi responden.

Berdasarkan hasil penelitian diatas menunjukkan bahwa sebanyak 82% masyarakat Wilayah Surabaya usia 18-60 tahun memiliki perspektif Negatif terhadap Hipnoterapi dan perlu adanya peningkatan sikap positif

agar insiden miskonsepsi tentang hipnoterapi tidak bertambah.

Tindakan yang dapat dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan dan menurunkan miskonsepsi masyarakat terkait hipnoterapi adalah sosialisasi dengan cara terjun langsung ke masyarakat untuk memberikan sosialisasi, saling *sharing*, dan memperkenalkan mengenai hipnoterapi, menyebarkan informasi (poster, kuis, video edukasi) terkait hipnoterapi ke media sosial, dan *sharing session* atau webinar dengan mendatangkan ahli hipnoterapi secara langsung.

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang dilakukan, menunjukkan bahwa pengetahuan masyarakat di Surabaya mengenai hipnoterapi tergolong cukup. Sedangkan, perspektif masyarakat di Surabaya mengenai hipnoterapi tergolong rendah. Oleh sebab itu perlu adanya pengenalan hipnoterapi sebagai pengobatan alternatif kepada masyarakat di Surabaya untuk mencegah mispersepsi tentang anggapan masyarakat mengenai pengobatan hipnoterapi.

DAFTAR PUSTAKA

- Achmad Setya Roswendi, D. S., 2020, *Dinamika dan Perkembangan Hypnotherapy dalam Perspektif Interdisipliner*, Runzune Sapta Konsultan, Tangerang.
- Aguss, R. M., & Yuliandra, R., 2020, Persepsi Atlet Futsal Putra Universitas Teknokrat Indonesia Terhadap Hipnoterapi Dalam Meningkatkan Konsentrasi Saat Bertanding, *Jurnal Penjaskesrek*, 7 (2).
- Alfian, R., 2016. Hubungan Antara Tingkat Perilaku Pengobatan Dengan Tekanan Darah Pasien Hipertensi Di Poliklinik Penyakit Dalam Rsud Dr. H. Moch Ansari Saleh Banjarmasin. *Jurnal Ilmiah Ibnu Sina*, 1(2), 182-191.
- APA, 2007, APA Dictionary of Psychology, Edisi G. R. VandenBos, American Psychology Association, Washington DC.
- Astari, R., & Maliya, A, 2010, Pengaruh Hipnoterapi terhadap Penurunan Nyeri pada Pasien Post Operasi Fraktur Femur di Ruang Rawat Inap Bedah Rumah Sakit Ortopedi Surakarta, 35-42, Retrieved from <http://publikasiilmiah.ums.ac.id/handle/123456789/3696>
- Baihaqi, A, 2019, Pengetahuan dan Motivasi terhadap Keputusan Klien Untuk Memilih Hipnoterapi Role of Media, Program Studi Sarjana Administrasi Rumah Sakit, Institut Medika drg.Suherman.
- Baihaqi, A., 2019, Peran Media, Dukungan Keluarga, Pengetahuan dan Motivasi Terhadap Keputusan Klien Untuk Memilih Hipnoterapi, *Jurnal Ilmiah Kesehatan Medika drg.Suherman*, 1 (1).
- Bansal, V.V. *et al.*, 2020, Original Research Article_a Survey of the awareness and attitudes of an adult population towards clinical hypnosis, *Indian Journal of Mental Health*, 7(4): 370.
- Cahyadi, A, 2017, Metode Hipnoterapi Dalam Merubah Perilaku, Fakultas Komunikasi dan Penyiaran Islam IAIN Bengkulu.
- Diana Andriyani Pratamawati, Pujiyanti, A & Diana A.P., 2013, Tingkat Pengetahuan Serta Sikap Yang Mendasari Perilaku Masyarakat Pada Kejadian Luar Biasa Chikungunya di Kota Salatiga Tahun 2012, *Jurnal Vektora*, 5 (2): 41-53.
- Prasetyo, B.P. & Ervin, R., 2010, Cara Cepat Menguasai Hypno Healing Hypnosis untuk Penyembuhan, Leutika, Yogyakarta.
- Rusida, E. R., Ramadhani, S., & Akbar, D. O., 2021. Hubungan Pengetahuan Terhadap Perilaku Penggunaan Suplemen Dan Obat Herbal Dalam Mencegah Penularan Covid-19 Di Banjarbaru Selatan. *Jurnal Ilmiah Ibnu Sina*, 6(2), 292-301.
- Sundariningsih, Raksanagara A.S., & Suardi, A., 2021, Efektivitas Hipnoterapi Terhadap Penurunan Nyeri Kala I Fase Aktif Parturien Primigravida di

Praktik Mandiri Bidan, *Jurnal Sains dan Kesehatan*, 5 (1): 26-32

Yuswar, M. A., Robiyanto, R., Untari, E. K., & Rizkifani, S., 2021.

Studi Tingkat Pengetahuan Dan Persepsi Tenaga Kesehatan Mengenai Peranan Farmakogenomik. *Jurnal Ilmiah Ibnu Sina*, 6(2), 161-167.