

Efektivitas Hipnoterapi Terhadap Penurunan Skala Nyeri pada Pasien Kanker Payudara

Maritta Sari^{1*}, Nengke Puspita Sari^{2*}

^{1,2} STIKes Sapta Bakti, Jln Mahakam Raya No 16 Lingkar Barat Bengkulu, 38221, Indonesia
marittasari1987@gmail.com¹, nengkerania@gmail.com²

* corresponding author

Abstrak

Kanker payudara merupakan penyakit yang menyebabkan sel-sel dalam tubuh mengalami perubahan dan penyebaran diluar kendali akhirnya membentuk massa di dalam jaringan payudara (American Cancer Society, 2019). Kanker payudara dapat menyebar keluar payudara melewati pembuluh darah melewati kelenjar getah bening. Pada penderita kanker payudara akan timbul rasa nyeri apabila sel kanker sudah membesar, sudah timbul luka, atau bila sudah muncul metastase ke tulang. Nyeri pada kanker merupakan satu fenomena yang subjektif, yang merupakan gabungan antara fisik dan non fisik. Dampak jika nyeri yang tidak ditangani dan terjadi terus menerus maka dapat menyebabkan perkembangan dan status mal adaptif yang mengganggu aktifitas sehari - hari. Hipnoterapi adalah metode pengobatan yang diberikan saat subjek dalam keadaan rileks. Cara kerja hipnoterapi terhadap penurunan nyeri pada pasien kanker, hipnoterapi menghalangi sinyal rasa sakit untuk mencapai bagian otak yang mengalami rasa sakit, sesuai dengan perubahan aktivitas otak, hipnoterapi memiliki dampak signifikan pada penekanan rasa sakit karena mengurangi aktivitas di bagian otak yang terkait dengan persepsi rasa sakit dan meningkatkan aktivitas di area lain. Metodologi penelitian ini adalah Quasi Eksperiment dengan pendekatan one group pre-test post-test design, penelitian dilakukan pada 10 pasien kanker payudara. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terjadi penurunan rata-rata skala nyeri setelah dilakukan *hipnoterapi* yaitu dari 7,6 Pada analisis bivariate menggunakan *Wilcoxon Test* didapatkan *p value* = 0,0002 yang berarti ada pengaruh *hipnoterapi* terhadap penurunan skala nyeri pada pasien kanker payudara.

Kata kunci : kanker payudara, hipnoterapi.

The Effectiveness of Hypnotherapy on Reducing the Pain Scale in Breast Cancer Patients

Abstract

*Breast cancer is a disease that causes cells in the body to change and spread out of control, eventually forming a mass in the breast tissue (American Cancer Society, 2019). Breast cancer can spread beyond the breast through the blood vessels through the lymph nodes. In patients with breast cancer, there will be pain when the cancer cells have enlarged, have developed wounds, or when metastases have appeared to the bone. Pain in cancer is a subjective phenomenon, which is a combination of physical and non-physical. The impact if pain is not treated and occurs continuously, it can lead to development and mal-adaptive status that interferes with daily activities. Hypnotherapy is a method of treatment given when the subject is relaxed. How hypnotherapy works on reducing pain in cancer patients, hypnotherapy blocks pain signals from reaching the part of the brain that experiences pain, according to changes in brain activity, hypnotherapy has a significant impact on pain suppression because it reduces activity in the part of the brain associated with pain perception and increased activity in other areas. The methodology of this study was a Quasi Experiment with a one group pre-test post-test design approach, the study was conducted on 10 breast cancer patients. The results showed that there was a decrease in the average pain scale after hypnotherapy, namely from 7.6. In bivariate analysis using the Wilcoxon Test, it was found that *p value* = 0.0002, which means that there is an effect of hypnotherapy on reducing pain scale in breast cancer patients.*

Keywords : breast cancer, hypnotherapy.

PENDAHULUAN

Kanker payudara merupakan penyakit yang menyebabkan sel-sel dalam tubuh mengalami perubahan dan penyebaran diluar kendali akhirnya

membentuk massa di dalam jaringan payudara (American Cancer Society, 2019). Kanker payudara dapat menyebar keluar payudara melewati pembuluh darah melewati kelenjar getah bening.

World Health Organization (WHO) melalui International Agency for Research on Cancer (IARC) menyatakan bahwa kanker adalah salah satu masalah kesehatan utama masyarakat dan penyebab kematian kedua paling umum di seluruh dunia (Kobina et al., 2021). Sedangkan data di Asia menunjukkan data kanker payudara memberikan kontribusi sekitar 11,6% kasus kanker payudara, diperkirakan prevalensi kejadian kanker payudara akan meningkat setiap tahunnya mencapai 1,4%. Angka kejadian di Indonesia kejadian kanker payudara mencapai 68.858 kasus (16,6%) dari total 396.914 kasus kanker di Indonesia. Sementara itu, untuk jumlah kematiannya mencapai lebih dari 22 ribu jiwa kasus (GloBoCan, 2020). Berdasarkan hasil data yang diperoleh dari medical record RSUD Dr. M. Yunus Bengkulu di peroleh data penderita kanker sebanyak 260 orang, 208 orang di antaranya menderita kanker payudara (RSUD Dr. M. Yunus, 2021)

Pengobatan yang dapat dilakukan pada pasien kanker payudara adalah tindakan kemoterapi yang bertujuan untuk menghancurkan atau memperlambat pertumbuhan sel kanker dapat. Pemberian kemoterapi sering diberikan dengan cara suntikan langsung pada otot, bawah kulit, serta rongga tubuh dan dapat diberikan secara oral dan bisa juga diberikan melalui infus yang memerlukan waktu sekitar 3 sampai 6 bulan. Efek samping yang timbulkan dari tindakan kemoterapi pada umumnya yang sering dikeluhkan pada pasien kanker adalah rasa nyeri (Tellez, dkk 2017). Rasa nyeri ini bisa terjadi akibat dari infiltrasi tumor ataupun efek dari pengobatan (kemoterapi) rasa nyeri yang meningkat pada penderita kanker payudara dapat mengganggu aktifitas fisik, menghambat kegiatan sehari-hari dan dapat mengganggu kebiasaan tidur dan makan. Tingginya efek samping dari kemoterapi seperti rasa nyeri terhadap pengobatan dapat menurunkan kualitas hidup seseorang.

Pada penderita kanker payudara akan timbul rasa nyeri apabila sel kanker sudah membesar, sudah timbul luka, atau bila sudah muncul metastase ke tulang. Nyeri pada kanker merupakan satu fenomena yang subjektif, yang merupakan gabungan antara fisik dan non fisik. Nyeri berasal dari berbagai bagian tubuh ataupun sebagai akibat dari terapi dan prosedur yang dilakukan termasuk operasi, dan radioterapi. Nyeri yang dialami oleh penderita kanker payudara diakibatkan oleh pengaruh langsung terhadap organ yang terkena dan pengaruh langsung terhadap jaringan lunak yang terkena. (Bahrudin, 2018).

Dampak jika nyeri yang tidak ditangani dan terjadi terus menerus maka dapat menyebabkan perkembangan dan status mal adaptif yang mengganggu aktifitas sehari-hari. Pasien dengan nyeri tersebut cenderung menunjukkan peningkatan kerentanan terhadap gangguan kejiwaan, termasuk depresi, kecemasan dan stres pasca trauma. Hubungan depresi dan nyeri cenderung dua arah, sehingga adanya gangguan depresi diidentifikasi sebagai faktor risiko kunci dalam transisi nyeri akut menjadi kronis (Kadhi et al., 2016).

Penanganan nyeri dapat dilakukan secara farmakologi dan non-farmakologi, Penanganan nyeri dengan farmakologi menggunakan obat-obatan analgetik dilakukan terus menerus dan memiliki efek samping, sehingga dibutuhkan terapi non-farmakologis sebagai intervensi pendukung (Sujatmiko, 2013; Erwina Dwi Fitrianingrum dkk, 2018). Salah satu strategi penanganan nyeri dengan non farmakologi dapat diobati dengan hipnoterapi, terapi musik dan akupunktur yang sangat efektif dan tidak memiliki efek samping. Hipnoterapi adalah metode pengobatan yang diberikan saat subjek dalam keadaan rileks.

Cara kerja hipnoterapi terhadap penurunan nyeri pada pasien kanker, hipnoterapi menghalangi sinyal rasa sakit untuk mencapai bagian otak yang

mengalami rasa sakit, sesuai dengan perubahan aktivitas otak, hipnoterapi memiliki dampak signifikan pada penekanan rasa sakit karena mengurangi aktivitas di bagian otak yang terkait dengan persepsi rasa sakit dan meningkatkan aktivitas di area lain. Struktur kortikal cenderung tidak menerima sinyal nyeri ketika ada peningkatan aktivitas dopaminergik, Seperti jaringan telepon, jaringan nyeri mentransmisikan dan menerima sinyal. Ketika stimulus menyebabkan rasa sakit, ia berjalan melalui sistem saraf ke sumsum tulang belakang, di mana ia diproses dan dikirim ke batang otak. Wilayah otak tengah menerima sinyal dari sini, dan korteks serebral, yang bertanggung jawab untuk mendeteksi rangsangan eksternal seperti rasa sakit, menerimanya, tindakan hipnoterapi dapat dilakukan pada pasien kanker dengan skala nyeri ringan sampai sedang (Astuti, 2013).

Hasil penelitian yang dilakukan AR Halim dan [N Khayati](#) (2020) menunjukkan bahwa pasien mengalami penurunan skala nyeri dengan rata-rata 1 poin setelah dilakukan hipnoterapi. Hipnoterapi dapat menurunkan skala nyeri pasien pada penyakit kanker payudara, hal ini terjadi karena hipnoterapi dapat mempengaruhi sistem limbik dan saraf otonom, menciptakan suasana rileks, aman dan menyenangkan sehingga merangsang pusat rasa ganjaran dan pelepasan substrat kimia gamma amino butyric acid (GABA), enkephalin, dan β endorphin, yang mengeliminasi neurotransmitter rasa nyeri. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Sofiya Heryeni, Yeni (2022) , didapatkan hasil nilai p-value sebesar 0,000 sebelum dan sesudah mobilisasi kelompok intervensi. Hasil menunjukkan ada pengaruh hypnotherapy terhadap nyeri pemasangan IV Line pra anestesi pada masektomi antara kelompok intervensi dan kelompok control.

Berdasarkan dari hasil penelitian yang telah dilakukan maka peneliti akan melakukan penelitian ini dengan

melakukan hipnoterapi pada 10 pasien kanker payudara yang sedang mengalami nyeri selama 6 hari dengan frekuensi 1x sehari selama 15-20 menit setiap pertemuan, Kriteria inklusi dalam studi kasus ini yaitu pasien dengan kasus kanker payudara yang mengalami masalah nyeri kronis akan dilakukan hipnoterapi 1 kali sehari. Tujuan penelitian ini untuk menurunkan nyeri pada pasien kanker payudara.

BAHAN DAN METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain penelitian yang digunakan adalah quasi eksperiment dengan pendekatan one group pre-test post-test design. Populasi dalam penelitian ini adalah pasien kanker payudara yang menjalani kemoterapi di rumah singgah Baiti Janati Kota Bengkulu. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan purposive sampling. Purposive sampling adalah teknik pengambilan sampel berdasarkan pertimbangan tertentu yang dibuat oleh peneliti sendiri, berdasarkan ciri-ciri atau sifat-sifat populasi yang sudah diketahui sebelumnya (Notoatmodjo, 2012). Sampel yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 10 responden.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh hipnoterapi terhadap penurunan skala nyeri pada pasien kanker payudara. Hasil penelitian yang telah dilakukan akan dijabarkan pada table dibawah ini.

Pada table 1, dapat dilihat bahwa terjadi penurunan rata-rata skala nyeri setelah dilakukan *hipnoterapi* yaitu dari 7,6 Pada analisis bivariate menggunakan *Wilcoxon Test* didapatkan *p value* = 0,0002 yang berarti ada pengaruh *hipnoterapi* terhadap penurunan skala nyeri pada pasien kanker payudara.

Tabel 1. Pengaruh hipnoterapi terhadap Penurunan skala nyeri pasien kanker payudara

	N	Mean	Std. Deviation	<i>P value</i>
Sebelum dilakukan hipnoterapi	10	8.9	0.960	0,0002
Setelah dilakukan hipnoterapi	10	7.6	0.601	

Hipnoterapi dapat menurunkan skala nyeri pasien pada penyakit kanker payudara, hal ini terjadi karena hipnoterapi dapat mempengaruhi sistem limbik dan saraf otonom, menciptakan suasana rileks, aman dan menyenangkan sehingga merangsang pusat rasa ganjaran dan pelepasan substrat kimia gamma amino butyric acid (GABA), enkephalin, dan β endorphin, yang mengeliminasi neurotransmitter rasa nyeri. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Sofiya Heryeni, Yeni (2022), skala nyeri menurun setelah dilakukan hipnoterapi selama 6 hari dengan frekuensi 1x sehari selama 15-20 menit

Berdasarkan hasil analisis diatas dapat disimpulkan bahwa hipnoterapi menghalangi sinyal rasa sakit untuk mencapai bagian otak yang mengalami rasa sakit, sesuai dengan perubahan aktivitas otak, hipnoterapi memiliki dampak signifikan pada penekanan rasa sakit karena mengurangi aktivitas di bagian otak yang terkait dengan persepsi rasa sakit dan meningkatkan aktivitas di area lain. Struktur kortikal cenderung tidak menerima sinyal nyeri ketika ada peningkatan aktivitas dopaminergik, Seperti jaringan telepon, jaringan nyeri mentransmisikan dan menerima sinyal. Ketika stimulus menyebabkan rasa sakit, ia berjalan melalui sistem saraf ke sumsum tulang belakang, di mana ia diproses dan dikirim ke batang otak. Wilayah otak tengah menerima sinyal dari sini, dan korteks serebral, yang bertanggung jawab untuk mendeteksi rangsangan eksternal seperti rasa sakit, menerimanya, tindakan hipnoterapi dapat dilakukan pada pasien

kanker dengan skala nyeri ringan sampai sedang (Gunawan, 2015).

SIMPULAN

Simpulan dari penelitian ini adalah adanya pengaruh hipnoterapi terhadap penurunan skala nyeri pada pasien kanker payudara. Hal ini dapat terlihat dari skala nyeri rata-rata sebelum dilakukan hipnoterapi adalah 8,9 dan setelah dilakukan *hipnoterapi* diperoleh skala nyeri rata-rata menurun menjadi 7,6 dan hasil analisis statistic didapatkan *p value* = 0,0002 yang berarti adanya pengaruh *hipnoterapi* terhadap penurunan skala nyeri pada pasien kanker payudara. Studi ini merekomendasikan agar *hipnoterapi* dapat dilakukan pada pasien kanker payudara yang mengeluh nyeri.

DAFTAR PUSTAKA

- American Cancer Society. 2014. *Cancer Facts and Figures 2014*. Atlanta: American Cancer Society.1110
- Astuti, Y. (2013). *Asuhan Keperawatan Pada Ny. C dengan Perawatan Luka kanker payudara Di RSPAD Gatot Soebroto*. Depok: FIK Universitas Indonesia.
- Bahrudin, M. (2018). *Patofisiologi Nyeri (Pain)*. Sainika Medika, 13(1), 7 <https://doi.org/10.22219/sm.v13i1.5449>
- Gunawan, I.D. 2015. *Basic Hypnotherapy: Certified Hipnotist (CH) Student Manual*. Jakarta: The Indonesian Board of Hypnotherapy (IBH).
- Kadhi et al., 2016. *Hypnosis Hypnibrithing Nyeri Persalinan dan Berbagai Metode Penanganannya*. Yogyakarta: Gosyen Publishing.
- Notoatmodjo, S. (2012). *Metode ilmu pengetahuan dalam metodologi penelitian kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Tellez, Arnold,dkk 2017. *Psychological effect of group hypnotherapy on breast cancer patients during chemotherapy*.american journal of cliniccal hypnosis 60.(1):68-84