

EFEKTIVITAS HIPNOTERAPI DALAM MANAJEMEN NYERI PADA GANGGUAN MUSKULOSKELETAL

Syahru Ramadhan¹, Dewi Irawati², Riri Maria³, Liya Arista⁴
Universitas Indonesia^{1,2,3,4}
syahrudsr@yahoo.co.id¹

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efek dari hipnoterapi dalam manajemen nyeri pada pasien dengan gangguan muskuloskeletal. Metode penelitian yang digunakan adalah tinjauan sistematis yang dilakukan dengan pencarian literatur artikel menggunakan web google yaitu *PubMed*, *Embased*, *Science Direct*, dan *Proquest*. Kata kunci yang digunakan dalam tinjauan sistematis ini adalah *musculoskeletal diseases*, *hypnotherapy* atau *hypnosis*, dan *pain*. Kriteria inklusi yaitu jenis kelamin laki-laki dan perempuan, usia dewasa, tahun terbit 10 tahun terakhir (2013-2023) dan berbahasa inggris. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penelusuran 402 artikel yang ditemukan, hanya 5 artikel yang dipilih dimana hipnoterapi efektif dalam menurunkan nyeri pada pasien yang mengalami masalah muskuloskeletal seperti fibromialgia, nyeri punggung bawah yang bersifat nonspesifik kronis, luka bakar, dan neuralgia brakialis kronis. Simpulan, hipnoterapi dapat menurunkan nyeri pada gangguan muskuloskeletal.

Kata Kunci : Hipnoterapi, Muskuloskeletal, Nyeri.

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of hypnotherapy on pain management in patients with musculoskeletal disorders. The research method used was a systematic review carried out by searching for literature articles using Google Web, namely PubMed, Embraced, Science Direct, and ProQuest. The keywords used in this systematic review are musculoskeletal diseases, hypnotherapy or hypnosis, and pain. Inclusion criteria are male and female gender, adult age, year of publication in the last 10 years (2013-2023), and English language. The research results showed that a search of 402 articles was found, and only 5 articles were selected where hypnotherapy was effective in reducing pain in patients experiencing musculoskeletal problems such as fibromyalgia, chronic nonspecific low back pain, burns, and chronic brachial neuralgia. In conclusion, hypnotherapy can reduce pain in musculoskeletal disorders.

Keywords: Hypnotherapy, Musculoskeletal, Pain.

PENDAHULUAN

Nyeri punggung bagian bawah (*Low Back Pain*) adalah masalah muskuloskeletal yang sering terjadi (Wu et al., 2020). Nyeri punggung bagian bawah menjadi penyebab keempat dari penurunan kualitas hidup yang disesuaikan dengan kecacatan yang ditimbulkan dan dapat terjadi pada semua usia.(Murray et al., 2020).

The Global Burden of Diseases, Injury and Risk Factors Study (GBD) mengelompokkan lima kondisi gangguan muskuloskeletal secara spesifik yaitu Rheumatoid Arthritis, Osteoarthritis, Nyeri punggung bagian bawah, nyeri leher, dan asam

urat. Gangguan muskuloskeletal lainnya terdiri dari beberapa kondisi baik akut dan kronis yang dapat mempengaruhi sistem jaringan lokomotor jaringan ikat, termasuk tulang, sendi, ligament, tendon dan otot misalnya seperti spondyloarthropati, rheumatoid arthritis, fibromyalgia, kondisi gangguan kepadatan dan struktur tulang (Gill et al., 2023).

Menurut *Internasional Association for Study of Pain (IASP)*, nyeri didefinisikan sebagai suatu sensori subyektif dan emosional tidak menyenangkan yang didapat, terkait dengan kerusakan jaringan aktual maupun potensial, atau menggambarkan kondisi terjadinya kerusakan. Nyeri adalah sensasi tidak menyenangkan yang terjadi bila kita mengalami cedera atau kerusakan pada tubuh kita. Nyeri dapat terasa sakit, panas, gemetar, kesemutan seperti terbakar, tertusuk, atau ditikam (Sundariningsih et al., 2021).

Nyeri pada gangguan muskuloskeletal bersifat somatik, nyeri muskuloskeletal sendiri didefinisikan sebagai nyeri akut dan kronis yang dapat mempengaruhi tulang, otot, ligamen, tendon, dan bahkan saraf. Jika tidak mendapatkan perawatan yang tepat, nyeri pada gangguan muskuloskeletal dapat menyebabkan nyeri kronik dan menantang sistem layanan kesehatan dan kepuasan pasien. Dalam hal pilihan kesehatan, nyeri yang berdampak pada kualitas tidur juga sangat penting. Jadi, upaya non-farmakologis diperlukan untuk mengatasi nyeri pasien dengan gangguan musculoskeletal (El-Tallawy et al., 2021).

Manajemen nyeri adalah salah satu cara untuk mengurangi rasa sakit. Dalam manajemen nyeri, ada dua pendekatan: farmakologi dan nonfarmakologi. Teknik nonfarmakologi termasuk terapi musik, teknik nafas dalam, teknik distraksi, dan imajinasi terbimbing (*Guided Imagery*). Imajinasi terbimbing merupakan bagian dari hipnoterapi dan menggunakan indra sentuhan, penciuman, pendengaran, dan penglihatan. sementara teknik farmakologi bergantung pada obat (Amir & Rantesigi, 2021).

Hipnoterapi adalah salah satu metode non farmakologis yang sangat mudah, cepat, efektif dan efisien menjangkau pikiran bawah sadar, mendidik kembali dan menyembuhkan pikiran yang sakit serta memberikan solusi yang lebih cepat dan permanen (Amelia et al., 2020).

Hipnoterapi dapat membantu berbagai kondisi medis dan faktor psikologis yang memengaruhi gejala fisik. Kegunaan kesehatan mental yang umum termasuk stres dan kecemasan, terutama akibat prosedur medis dan sindrom stress pasca trauma (PTSD), fobia, dan masalah pengendalian perilaku, termasuk upaya untuk berhenti merokok, penurunan berat badan, dan penyakit enuresis (Ramadhani & Saudah, 2022).

Hasil penelitian Adiningtya & Prasetyorini, (2024) menunjukkan skala nyeri Ny.S yaitu 6 setelah dilakukan hipnoterapi lima jari selama 3 hari skala nyeri berkurang menjadi 3, sedangkan pada Ny.S di dapatkan hasil pengkajian dengan skala nyeri 5 setelah dilakukan hipnoterapi lima jari selama 3 hari skala nyeri berkurang menjadi 2. Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Adzkie & Kartika, (2020) juga menyatakan bahwa teknik relaksasi Hipnoterapi dapat menurunkan nyeri.

Beberapa penelitian terdahulu yang dapat dijadikan pembandingan pada penelitian ini, *pertama* oleh Adiningtya & Prasetyorini, (2024) dengan jenis penelitian deskriptif dengan pendekatan studi kasus, focus masalah pada pasien kanker serviks, *kedua* oleh Adzkie & Kartika, (2020) dengan jenis penelitian *literature review*, focus masalah pada desminore, *ketiga* oleh Trisnawati, (2023) dengan jenis penelitian *literature review*, focus masalah pada desminore. Berdasarkan ketiga artikel tersebut terdapat perbedaan

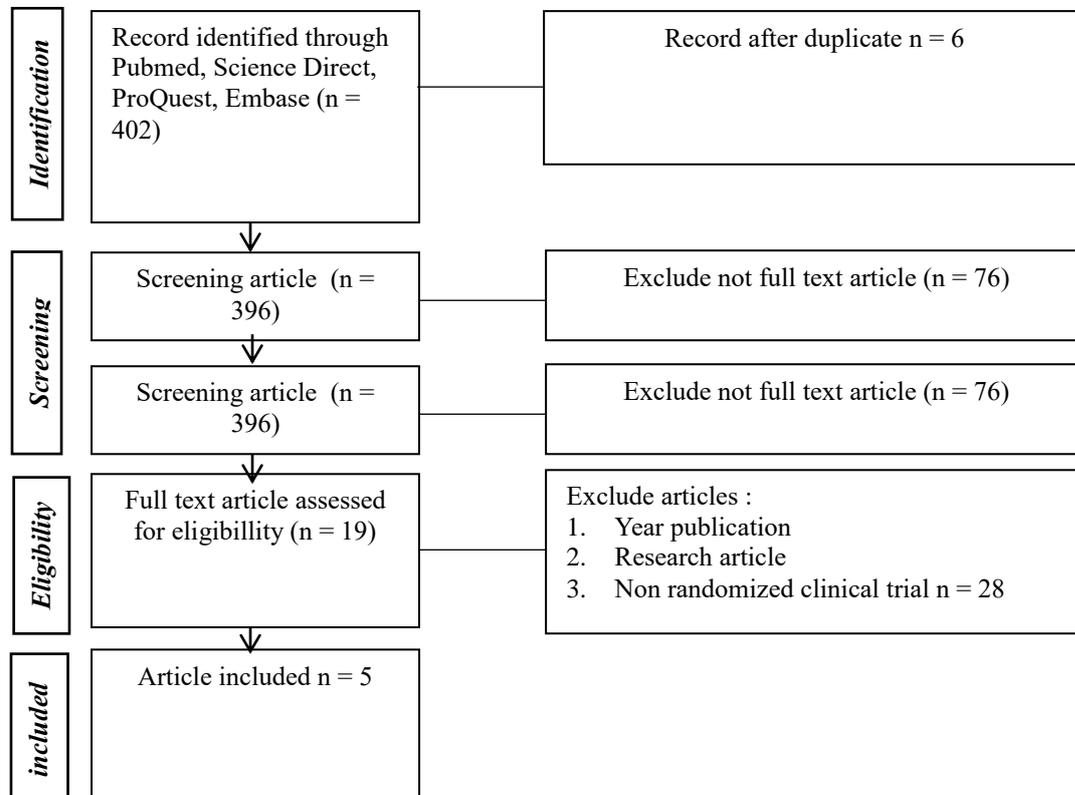
pada penelitian ini yaitu jenis penelitian tinjauan sistematis dan fokus penelitian pada gangguan muskuloskeletal.

Tujuan penulisan ini adalah untuk mengetahui apakah hipnoterapi efektif dalam menurunkan nyeri pada pasien dengan gangguan muskuloskeletal. Manfaat penulisan ini adalah untuk memberikan informasi dalam melakukan *self-care* terhadap penyembuhan suatu gangguan psikologis dengan mengubah pikiran, perasaan, dan perilaku menjadi lebih baik.

METODE PENELITIAN

Pada tinjauan sistematis ini dengan mengikuti praktik standar penulisan tinjauan sistematis (PRISMA). Pencarian literatur jurnal menggunakan web google yaitu *PubMed, Embased, Science Direct, dan Proquest*. Kata kunci yang digunakan dalam tinjauan sistematis ini adalah *musculoskeletal diseases, hypnotherapy* atau *hypnosis, dan pain*. Penulis menggunakan 5 jurnal dalam tinjauan sistematis ini berdasarkan pada tema penelitian. Pemilihan kriteria jurnal berdasarkan pemilihan kriteria yang ditetapkan oleh peneliti, jurnal dibatasi 10 tahun terakhir yaitu tahun 2013-2023 dan menggunakan metode RCT (*Randomized Controlled Trial*). Jurnal yang dipakai dalam tinjauan sistematis ini didapat dari jurnal internasional yaitu jurnal *BURNS, Journal Of Pain, The Journal Of Alternative and Complementery Medicine, American Journal And Clinical Hypnosis, Consciousness And Cognition*.

Pencarian jurnal artikel didapatkan berjumlah 402 jurnal dari 4 database; 396 di screening berdasarkan kriteria inklusi dan eskluksi Dimana tahun riset diatas 10 tahun terakhir dan hanya mengambil penelitian dengan menggunakan metode RCT. Sehingga didapatkan 5 artikel penelitian yang telah dianalisis uji kelayakan sesuai tema (Gambar 1).



Gambar 1. Algoritma Pencarian

HASIL PENELITIAN

Tabel 1.
Tabel Literatur

Identitas Jurnal	Metode Penelitian	Hasil Penelitian
Jafarizadeh, H., Lotfi, M., Ajoudani, F., Kiani, A., & Alinejad, V. (2018). Hypnosis for reduction of background pain and pain anxiety in men with burns: A blinded, Randomized, Placebo-controlled study.	RCT	Tidak ada perbedaan signifikan antara kelompok dalam pengurangan intensitas nyeri. Dalam kelompok intervensi selama empat sesi hipnosis, kualitas nyeri dan kecemasan responden menurun dengan signifikan. Dapat disimpulkan bahwa Hipnosis efektif dalam menurunkan nyeri dan kecemasan pada pasien yang menderita luka bakar.
Rizzo, R. R. N., Medeiros, F. C., Pires, L. G., Pimenta, R. M., McAuley, J. H., Jensen, M. P., & Costa, L. O. P. (2018). Hypnosis Enhances the Effects of pain education in Patients With Chronic Nonspecific Low Back Pain: A Randomized Controlled Trial.	RCT	Hasil studi dari penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat temuan bahwa CH(<i>Clinical Hypnosis</i>) meningkatkan efek PE (<i>Pain Edukation</i>) nyeri pada jangka pendek dan menengah.
Razak, I., Chung, T. Y., & Ahmad, T. S. (2019). A Comparative Study Of Two Modalities in pain Management Of Patients Presenting With Chronic Brachial Neuralgia.	RCT	Studi ini menunjukkan bahwa kedua intervensi (Acupresure dan hipnoterapi) efektif dalam menurunkan skor nyeri dan meningkatkan kualitas hidup pasien Kronik Dalam hal peningkatan kualitas hidup dan skor komponen mental, hipnoterapi terbukti memiliki efek <i>carryover</i> yang lebih baik dibandingkan akupresur.
Aravena, V., García, F. E., Téllez, A., & Arias, P. R. (2020). Hypnotic intervention in people with fibromyalgia: A randomized controlled trial	RCT	Hasil yang di dapat dalam artikel ini peneliti menemukan bahwa intervensi hipnosis menggunakan rekaman audio yang dilakukan sendiri secara signifikan menurunkan intensitas nyeri dan gangguan gejala sakit, kelelahan, dan depresi.
Faerman, A., Stimpson, K. H., Bishop, J. H., Neri, E., Phillips, A., Gülser, M., Amin, H., Nejad, R., Fotros, A., Williams, N. R., & Spiegel, D. (2021). Hypnotic predictors of agency: Responsiveness to specific suggestions in hypnosis is associated with involuntariness in fibromyalgia	RCT	Terdapat hubungan perubahan respon baik yang diberikan sugesti hipnosis.

Hasil Tabel di atas menunjukkan bahwa 5 artikel yang dipilih dimana hipnoterapi efektif dalam menurunkan nyeri pada pasien yang mengalami masalah muskuloskeletal seperti fibromialgia, nyeri punggung bawah yang bersifat nonspesifik kronis, luka bakar, dan neuralgia brakialis kronis. Simpulan, hipnoterapi dapat menurunkan nyeri pada gangguan muskuloskeletal.

PEMBAHASAN

Lima studi yang diikutsertakan membuktikan hipnosis (hipnoterapi) memberikan manfaat dalam menurunkan nyeri pada penyakit-penyakit gangguan musculoskeletal.

Tinjauan sistematis ini menunjukkan bahwa kelompok yang diberikan hipnoterapi lebih efektif dalam menurunkan nyeri dibandingkan dengan kelompok kontrol, tetapi dengan heterogenitas yang tinggi.

Hal ini telah dibuktikan pada hasil studi Aravena et al., (2020) dalam mengevaluasi efektifitas rekaman audio hypnosis dalam memperbaiki gejala fibromyalgia. Pada penelitian ini menggunakan dua buah rekaman. Rekaman pertama, yang berlangsung selama 14 menit 44 detik, yang dibuat untuk sesi hipnosis awal yang berfokus untuk mempersiapkan hypnosis pasien. Hal ini juga sejalan dengan hasil studi (Faerman et al., 2021) yang menunjukkan adanya mekanisme bersama antara respon terhadap sugesti spesifik dan rasa keagenan dalam hypnosis. Artinya terdapat hubungan perubahan respon yang baik setelah diberikan sugesti hypnosis.

Penelitian yang dilakukan oleh Halim & Khayati, (2020) terbukti bahwa hipnoterapi dapat menurunkan rasa nyeri pada pasien dengan kanker serviks menggunakan hipnoterapi dengan teknik lima jari. Selain itu, pada penelitian berdasarkan analisa dari 10 jurnal yang dilakukan oleh Pratitis & Adhisty, (2022), relaksasi otot progresif merupakan teknik dari relaksasi yang dilakukan dengan cara menegangkan otot dengan waktu yang sementara, kemudian kembali diregangkan mulai dari kepala hingga kaki secara bergantian. Hasil yang didapatkan bahwa relaksasi otot progresif lebih unggul dari pada hipnoterapi dikarenakan pada masing-masing terapi memiliki kemampuan untuk mengurangi nyeri dengan intensitas yang berbeda.

Menurut Samsugito, (2020) kondisi terhipnosis terjadi penurunan fungsi analisis logis pikiran sadar sehingga memungkinkan individu masuk ke dalam kondisi bawah sadar sehingga pikiran sadar tidak aktif dan pikiran bawah sadar sangat aktif dengan aktifnya pikiran bawah sadar maka individu menjadi fokus dengan sugesti yang di berikan oleh terapis untuk tidak merasakan nyeri saat perawatan luka dilakukan sugesti nyeri tidak dirasakan karena pikiran klien megabaikan perasaan.

Hasil penelitian Wasita & Peristiowati, (2023) bahwa perlakuan pada kelompok hipnoterapi didapatkan skala nyeri sebelum diberikan hipnoterapi paling banyak memiliki skala nyeri 5 yaitu sebanyak 5 (29,4%) setelah diberikan hipnoterapi paling banyak memiliki skala nyeri 2 yaitu sebanyak 8 (47,1%).

Hipnoterapi akan menurunkan intensitas nyeri melalui dua mekanisme yaitu mekanisme induksi dan sugesti. Mekanisme induksi dalam hipnoterapi merupakan mekanisme pertama untuk menurunkan intensitas nyeri pada dismenore. Mekanisme induksi merupakan tahap relaksasi melalui relaksasi nafas dalam yang bertujuan agar otak mencapai kondisi gelombang theta. Kondisi gelombang theta akan merangsang tubuh melalui jalur HPA untuk menghasilkan *Corticotropin Releasing Factor* (CRF). Selanjutnya, CRF merangsang kelenjar hipofisis untuk menurunkan produksi *Adenocorticotrophin* (ACTH) sehingga meningkatkan produksi endorphin yang kemudian akan menurunkan produksi kortisol dan hormon stres lainnya. Endorphin bekerja untuk menekan impuls nyeri pada medula spinalis sehingga impuls nyeri tidak tersampaikan ke thalamus dan pada akhirnya tidak ada impuls nyeri yang disalurkan ke korteks serebri (Wang & Wang, 2021).

Trisnawati, (2023) menambahkan mekanisme yang kedua adalah sugesti yang diterima oleh alam bawah sadar akan mengubah persepsi nyeri di korteks serebral. Tahap sugesti dalam hipnoterapi adalah tindakan memberikan sugesti dan motivasi dengan memasuki pikiran bawah sadar dalam sistem limbik. Sugesti dan motivasi bisa dijabarkan sebagai perasaan bahagia dan perasaan yang diharapkan yang akan disimpan dalam memori bawah sadar. Dalam keadaan sadar, pikiran bawah sadar akan

mempengaruhi korteks serebral yaitu memberikan memori sugesti dan motivasi yang telah disimpan. Ketika korteks serebral mendapat kontraksi impuls, impuls tersebut akan dirasakan sebagai perasaan bahagia dan syukur. Saat dalam kondisi rileks dan bahagia ini perhatian responden terhadap nyeri teralihkan sehingga persepsi nyeri dan respon terhadap nyeri berubah, nyeri yang dirasakan menurun sampai dengan hilang.

Pada saat ini hipnoterapi juga efektif dipergunakan dalam menangani masalah-masalah yang lain misalnya masalah gangguan psikologis, dimana mengubah mekanisme pikiran seseorang sehingga menghasilkan perubahan pada persepsi dan tingkah laku seseorang (Mulyani & Zahara, 2021).

Berdasarkan dari penelitian-penelitian yang telah ditinjau, hipnoterapi mampu untuk menyelesaikan permasalahan dan keluhan yang ada. Pengaruh Hipnoterapi ini sudah terbukti memiliki hasil yang baik pada pasien, walaupun dengan durasi dan teknik yang beragam. Dengan ini, hipnoterapi dapat dikatakan setara dalam mengobati dan menangani pasien sehingga dapat diusulkan menjadi salah satu pengobatan utama yang setara dengan pengobatan medis lainnya dalam beberapa penyakit (Pramesti et al., 2023).

SIMPULAN

Penelusuran 402 artikel yang ditemukan, hanya 5 artikel yang dipilih dimana hipnoterapi efektif dalam menurunkan nyeri pada pasien yang mengalami masalah muskuloskeletal seperti fibromialgia, nyeri punggung bawah yang bersifat nonspesifik kronis, luka bakar, dan neuralgia brakialis kronis. Simpulan, hipnoterapi dapat menurunkan nyeri pada gangguan muskuloskeletal.

SARAN

Pada tinjauan sistematis berikutnya diharapkan untuk lebih menspesifikasikan pada satu jenis gangguan muskuloskeletal. Selain itu diperlukan pula metode baru yang sesuai dengan perkembangan teknologi dalam pengembangan hipnoterapi audiovisual.

DAFTAR PUSTAKA :

- Adiningtya, P., & Prasetyorini, H. (2024). Penerapan Hipnoterapi Lima Jari terhadap Penurunan Skala Nyeri pada Pasien Kanker Serviks. *Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan*, 8(1), 41–46. <https://jurnal-d3per.uwhs.ac.id/index.php/mak/article/view/186>.
- Adzkie, M., & Kartika, I. R. (2020). Hipnoterapi Untuk Menurunkan Nyeri Dismenore: Tinjauan Pustaka. *Real in Nursing Journal*, 3(2), 115–122. <https://ojs.fdk.ac.id/index.php/Nursing/article/view/416>.
- Amir, A., & Rantesigi, N. (2021). Pengaruh Aromaterapi Lemon dan Guided Imagery terhadap Penurunan Skala Nyeri pada Pasien dengan Fraktur Ekstremitas. *Madago Nursing Journal*, 2(1), 9–14. <https://doi.org/10.33860/mnj.v2i1.441>.
- Amelia, S., Dewi, R. and Febrina, W. (2020) ‘The Effect Of Hypnotherapy to Reduce Dysmenorrhea Pain. *Padjajaran Acute Care Nursing Journal*, 2(1), pp. 7–13. <http://jurnal.unpad.ac.id/pacnj/article/view/31995>.
- Aravena, V., García, F. E., Téllez, A., & Arias, P. R. (2020). Hypnotic Intervention in People with Fibromyalgia: A Randomized Controlled Trial. *American Journal of Clinical Hypnosis*, 63(1), 49–61. <https://doi.org/10.1080/00029157.2020.1742088>.
- El-Tallawy, S. N., Nalamasu, R., Salem, G. I., LeQuang, J. A. K., Pergolizzi, J. V., & Christo, P. J. (2021). Management of Musculoskeletal Pain: An Update with

- Emphasis on Chronic Musculoskeletal Pain. *Pain and Therapy*, 10(1), 181–209. <https://doi.org/10.1007/s40122-021-00235-2>.
- Faerman, A., Stimpson, K. H., Bishop, J. H., Neri, E., Phillips, A., Gülser, M., Amin, H., Nejad, R., Fotros, A., Williams, N. R., & Spiegel, D. (2021). Hypnotic Predictors of Agency: Responsiveness to Specific Suggestions in Hypnosis is Associated with Involuntariness in Fibromyalgia. *Consciousness and Cognition*, 96, 1–24. <https://doi.org/10.1016/j.concog.2021.103221>.
- Gill, T. K., Mittinty, M. M., March, L. M., Steinmetz, J. D., Culbreth, G. T., Cross, M., Kopec, J. A., Woolf, A. D., Haile, L. M., Hagins, H., Ong, K. L., Kopansky-Giles, D. R., Dreinhoefer, K. E., Betteridge, N., Abbasian, M., Abbasifard, M., Abedi, Krishna, Adesina, M. A., Aithala, J. P., ... Brooks, P. M. (2023). Global, Regional, and National Burden of Other Musculoskeletal Disorders, 1990–2020, and Projections To 2050: A systematic analysis of the Global Burden of Disease Study 2021. *The Lancet Rheumatology*, 5(11), e670–e682. [https://doi.org/10.1016/S2665-9913\(23\)00232-1](https://doi.org/10.1016/S2665-9913(23)00232-1).
- Halim, A. R., & Khayati, N. (2020). Pengaruh Hipnoterapi Lima Jari terhadap Penurunan Skala Nyeri pada Pasien Kanker Serviks. *Ners Muda*, 1(3), 159–164. <https://www.academia.edu/download/87459041/pdf.pdf>.
- Mulyani, A. and Zahara, E. (2021) ‘Literature review: Perbandingan Tingkat Nyeri Menstruasi (Dismenore) Sebelum dan Sesudah Dilakukan Hipnoterapi pada Remaja Putri. *SAGO: Gizi dan Kesehatan*, 3(1), pp. 28–34. [10.30867/gikes.v3i1.679](https://doi.org/10.30867/gikes.v3i1.679).
- Murray, C. J. L., Afshin, A., Alam, T., Ashbaugh, C., Barthelemy, C., Biehl, M., Brauer, M., Compton, K., Cromwell, E., Dandona, L., Deen, A., Dirac, M., Estep, K., Ferrari, A., Fullman, N., Fitzmaurice, C., Force, L., Gakidou, E., Gething, P., ... Werdecker, A. (2020). Global burden of 369 Diseases and Injuries in 204 Countries and Territories, 1990–2019: A systematic Analysis for the Global Burden of Disease Study 2019. *The Lancet*, 396(10258), 1204–1222. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30925-9](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30925-9).
- Pramesti, I., Poerwantoro, B., & Arifandi, F. (2023). Hipnoterapi dalam Praktik Dokter Menurut Undang-Undang Kesehatan dan Undang-Undang Praktik Kedokteran dan Tinjauannya Menurut Islam. *CERDIKA: Jurnal Ilmiah Indonesia*, 3(1), 43–56. <https://cerdika.publikasiindonesia.id/index.php/cerdika/article/view/506>.
- Pratitis, I. A., & Adhisty, K. (2022). Review Literatur: Penurunan Intensitas Nyeri pada Pasien Kanker Serviks. *Jurnal Kesehatan Mahardika*, 9(1), 46–54. <https://doi.org/10.54867/jkm.v9i1.102>.
- Ramadhani, D.P. & Saudah, N. (2022). Pengaruh Hipnoterapi terhadap Nyeri Dismenore pada Remaja Putri. 8(1). <https://medium.com/@arifwicaksanaa/pengertian-use-casea7e576e1b6bf>.
- Samsugito, I., Sukmana, M., Aminuddin, M., Sholichin, S., Miharja, E., Nopriyanto, D., ... & Riyani, S. (2022). Hipnoterapi Sebagai Pilihan Utama Manajemen Nyeri pada Intraoperatif Sirkumsisi. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 5(2), 436-441. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v5i2.4647>.
- Sundariningsih, S., Raksanagara, A. S., & Suardi, A. (2021). Efektivitas Hipnoterapi terhadap Penurunan Nyeri Kala I Fase Aktif Parturien Primigravida di Praktik Mandiri Bidan. *Jurnal Sistem Kesehatan*, 6(1). <https://doi.org/10.24198/jsk.v6i1.35637>.

- Trisnawati, Y. (2023). Hipnoterapi untuk Menurunkan Nyeri Dismenore: Tinjauan Literatur. *Prepotif: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7(1), 640–647. <http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/prepotif/article/view/12033>.
- Wang, Y. and Wang, T. (2021). Intervention Study on Hypnotherapy of Primary Dysmenorrhea in Female College Students. *Psychosomatic Medicine Research*, 3(4), p. 189. <https://doi.org/10.53388/psmr20211220-059>.
- Wasita, R., & Peristiwati, Y. (2023). Pengaruh Pijat Endorfin dan Hipnoterapi terhadap Skala Nyeri Pasien Paska Operasi Apendiktomi. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 5(2), 3917–3926. <https://journal.ipm2kpe.or.id/index.php/JOTING/article/view/6153>.
- Wu, A., March, L., Zheng, X., Huang, J., Wang, X., Zhao, J., Blyth, F. M., Smith, E., Buchbinder, R., & Hoy, D. (2020). Global Low Back Pain Prevalence and Years Lived with Disability from 1990 To 2017: Estimates from the Global Burden of Disease Study 2017. *Annals of Translational Medicine*, 8(6), 299–299. <https://doi.org/10.21037/atm.2020.02.175>.