ABSTRAK

PENGARUH HIPNOTERAPI TERHADAP STRES
SYSTEMATIC REVIEW

Amiyan Luhur Budi Prasetiyo[1], Saryono[2], Lita Heni Kusumawardani[3]

Latar belakang: Kesehatan merupakan keadaaan sehat secara fisik, mental maupun sosial dan bukan hanya keadaan yang bebas dari penyakit, cacat maupun. Penanganan penyakit dapat menimbulkan efek samping dalam pengobatannya. Alternatif penanganan penyakit dapat dilakukan dengan cara farmakologi maupun salah satu non-farmakologi. Salah satu yang dapat di terapkan terapi non-farmakologi dapat di terapkan dalam menurunkan stres dengan melakukan hipnoterapi.

Tujuan: Untuk mengetahui dan membuktikan bahwa hipnoterapi dapat menurunkan stres.

Metode penelitian: Pencarian jurnal dilakukan dengan menggunakan beberapa database diantaranya *Google Scholar*, *Science Direct*, dan *Pub-Med* dengan menggunakan kata kunci "*Hypnosis therapy* OR *hypnotherapy* AND *stress*".

Hasil penelitian: Berdasarkan 6 jurnal yang telah direview, terdapat terapi non-farmakologis yang digunakan yaitu hipnoterapi. Terapi ini efektif dalam menurunkan stres.

Kesimpulan: Hipnoterapi dapat diterapkan dalam menurunkan stres pada penderita karena penggunaannya aman, mudah, ekonomis, dan minim efek samping. Namun demikian penelitian selanjutnya diharapkan dapat mengimplementasikan terapi ini untuk mengetahui keefektifannya hipnoterapi dalam menurunkan stres.

Katakunci: Hipnoterapi, Psikologis, Stres

[1]Mahasiswa Keperawatan, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan, Universitas Jenderal Soedirman

[2,3]Dosen Keperawatan, Fakultas Ilmu-Ilmu kesehatan, Universitas Jenderal Soedirman

ABSTRACT

THE EFFECT OF HYPNOTHERAPY ON STRESS SYSTEMATIC REVIEW

Amiyan Luhur Budi prasetiyo[1], Saryono[2], Lita Heni Kusumawardani[3]

Background: Health is a healthy state physically, mentally, and socially and not just a form free from disease, disability or. Treatment of the disease can cause side effects in the treatment. Pharmacological or non-pharmacological methods can do alternative disease treatment. One that can be applied non-pharmacological therapy can reduce stress by doing hypnotherapy.

Objective: To find out and prove that hypnotherapy can reduce stress.

Research method: Journal search was conducted using several databases, including Google Scholar, Science Direct, and Pub-Med, using the keywords "Hypnosis therapy OR hypnotherapy AND stress."

Result: Based on six reviewed journals, a non-pharmacological therapy is used, namely hypnotherapy. This therapy was effective in reducing stress.

Conclusion: Hypnotherapy can reduce patient stress because its use is safe, easy, economical, and has minimal side effects. However, further research is expected to be able to implement this therapy to determine the effectiveness of hypnotherapy in reducing stress.

Keywords: Hypnotherapy, Psychological, Stress

---

[1]Nursing Student, Faculty of Health Sciences, Jenderal Soedirman University
[2,3]Nursing Department, Faculty of Health Sciences, Jenderal Soedirman University