



Efektivitas Hipnoterapi sebagai Intervensi Nonfarmakologis dalam Menurunkan Nyeri Ibu Nifas Pasca Sectio Caesarea

Ahmad Mumtaz Tauba¹, Yusfina Modesta Rua¹, Maria Paula Marla Nahak¹

¹Department of Nursing, Universitas Timor, East Nusa Tenggara, Indonesia

Correspondence author: Ahmad Mumtaz Tauba

Email: tobatjama@gmail.com

Address: Atambua City, East Nusa Tenggara, Indonesia, Telp. 082121463034

DOI: <https://doi.org/10.56359/kolaborasi.v6i2.814>



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

Abstract

Introduction: Pain following cesarean section (SC) is a major postoperative issue that can disrupt maternal recovery and breastfeeding. Pharmacological pain control alone is often insufficient, hence complementary approaches like hypnotherapy are essential.

Objective: The aim of this activity is to enhance the competence of midwives and empower postpartum mothers in managing pain after *sectio caesarea* surgery through the application of hypnotherapy as a non-pharmacological intervention based on education and hands-on practice at Mgr. Gabriel Manek, SVD Hospital, Atambua.

Method: Conducted from September–October 2025 at RSUD Mgr. Gabriel Manek, SVD., Atambua, this activity used an educational quasi-experimental approach involving 30 postpartum mothers and 10 midwives. Participants received training and practical hypnotherapy sessions. Pain intensity was measured using the Numeric Rating Scale (NRS) before and after intervention.

Result: The average pain intensity decreased from 4.9 (moderate) to 2.8 (mild) after therapy. 83% of mothers experienced better relaxation and sleep, and 90% of midwives reported increased confidence in using hypnotherapy. From a psychological perspective, hypnotherapy has a significant impact on the emotional stability and self-confidence of postpartum mothers. Participants reported an increased ability to cope with pain without fear and experienced a greater sense of calmness during the recovery period.

Conclusion: Hypnotherapy has been proven effective in reducing postpartum pain levels among mothers after *sectio caesarea* at Mgr. Gabriel Manek, SVD Hospital, Atambua. This program provides physiological, psychological, and educational benefits for postpartum mothers while enhancing midwives' competence in implementing non-pharmacological interventions. The implementation of this program is recommended to be integrated into maternity care protocols in regional hospitals and adopted as a sustainable training model for healthcare professionals in border areas.

Keywords: cesarean section, hypnotherapy, maternal care, postpartum, pain

Latar Belakang

Persalinan dengan metode *sectio caesarea* (SC) merupakan tindakan medis yang semakin sering dilakukan di seluruh dunia. Data *World Health Organization* (2023) menunjukkan bahwa angka kelahiran melalui SC meningkat dari 12% pada tahun 2000 menjadi 21% pada tahun 2021 dan diperkirakan mencapai hampir 30% pada tahun 2030. Tren serupa juga terjadi di Indonesia, di mana *Riskesdas* (2022) melaporkan bahwa 19,5% kelahiran dilakukan melalui operasi SC, meningkat hampir dua kali lipat dibanding satu dekade sebelumnya. Meskipun operasi ini berperan besar dalam menurunkan angka kematian ibu dan bayi, tindakan tersebut tidak lepas dari risiko komplikasi pascaoperasi, termasuk nyeri, infeksi, dan keterlambatan proses pemulihan. Salah satu masalah utama pasca-SC adalah nyeri yang berkepanjangan, yang berdampak pada mobilisasi dini, keberhasilan menyusui, dan kesejahteraan psikologis ibu (Armstrong et al., 2024; de Oliveira et al., 2025).

Nyeri pascaoperasi merupakan pengalaman subjektif yang kompleks dan dapat dipengaruhi oleh banyak faktor, termasuk kondisi fisik, psikologis, serta dukungan sosial ibu. Penelitian Mahandaru et al. (2021) menjelaskan bahwa nyeri yang tidak ditangani dengan baik dapat meningkatkan stres, menghambat penyembuhan luka, bahkan berkontribusi terhadap munculnya depresi postpartum. Pendekatan farmakologis dengan pemberian analgesik konvensional memang umum dilakukan, namun beberapa obat dapat menyebabkan efek samping seperti mual, kantuk, gangguan refleks laktasi, bahkan risiko ketergantungan (Abdraboo et al., 2020; Gadsden et al., 2021). Oleh karena itu, dalam satu dekade terakhir, perhatian ilmiah beralih ke arah intervensi nonfarmakologis yang aman, efektif, serta mudah diterapkan di fasilitas kesehatan dengan sumber daya terbatas (Dutra et al., 2019).

Pendekatan nonfarmakologis berfokus pada pengendalian persepsi nyeri melalui stimulasi sensorik dan psikologis yang dapat mengubah cara otak memproses sinyal nyeri. Teknik seperti relaksasi pernapasan, musik terapi, aromaterapi, guided imagery, dan hipnoterapi terbukti efektif dalam mengurangi intensitas nyeri dan kecemasan pada pasien pascaoperasi (Zhang et al., 2024). Hipnoterapi merupakan metode yang menarik karena tidak memerlukan alat khusus dan dapat diaplikasikan oleh tenaga kesehatan terlatih dalam waktu singkat. Berdasarkan Gate Control Theory oleh Melzack dan Wall (1965), persepsi nyeri dapat dimodulasi melalui pengaruh pikiran dan perhatian. Hipnoterapi membantu individu memasuki kondisi relaksasi mendalam, meningkatkan fokus pada sugesti positif, serta mengurangi transmisi sinyal nyeri di sistem saraf pusat (Rizkiani et al., 2021).

Sejumlah penelitian telah mendukung efektivitas hipnoterapi dalam menurunkan nyeri pasca SC. Kamalimanesh et al. (2025) menemukan bahwa hipnosis diri efektif mengurangi rasa takut dan nyeri pada ibu bersalin. Sementara itu, Zhang dan Tang (2024) menunjukkan bahwa terapi hipnosis dan imajinasi terbimbing mempercepat pemulihan serta mengurangi kebutuhan analgesik pascaoperasi. Hasil penelitian Rizkiani et al. (2021) dan Respati et al. (2023) mengonfirmasi bahwa hipnoterapi menurunkan kadar kortisol dan meningkatkan kadar endorfin, yang berperan dalam proses relaksasi fisiologis. Efektivitas metode ini tidak hanya terbukti secara klinis, tetapi juga relevan secara praktis karena dapat diterapkan oleh bidan dan perawat dengan pelatihan dasar.

Penelitian di Indonesia turut memperkuat potensi hipnoterapi. Fitrianingrum et al. (2018) menunjukkan penurunan signifikan skala nyeri dan kecemasan pada ibu post-SC yang menjalani sesi hipnoterapi dibandingkan kelompok kontrol. Nurhijrani dan Sartika (2024) mengembangkan metode hypnocaring, yaitu kombinasi antara komunikasi empatik dan sugesti terapeutik, yang

terbukti meningkatkan kenyamanan dan mempercepat pemulihan ibu nifas. Selain dampak fisiologis, Handayani et al. (2023) melaporkan bahwa pelatihan hipnoterapi bagi bidan meningkatkan keterampilan komunikasi terapeutik dan empati dalam pelayanan. Hal ini memperkuat pandangan bahwa hipnoterapi dapat diintegrasikan dalam praktik kebidanan modern berbasis evidence-based care.

Di sisi lain, masih banyak tenaga kesehatan di daerah yang belum familiar dengan penerapan teknik ini. Berdasarkan wawancara awal dengan tenaga kebidanan di RSUD Mgr. Gabriel Manek, SVD., Atambua, diketahui bahwa sebagian besar ibu post-SC masih mengeluh nyeri sedang hingga berat meskipun telah diberikan analgesik standar. Kondisi tersebut menimbulkan dampak lanjutan berupa keterlambatan mobilisasi, gangguan tidur, serta penurunan semangat menyusui. Minimnya pelatihan mengenai intervensi nonfarmakologis menjadi salah satu faktor penghambat. Hal ini menunjukkan perlunya kegiatan peningkatan kapasitas tenaga kesehatan melalui pelatihan berbasis praktik langsung, agar mereka dapat menerapkan intervensi yang lebih humanistik dan efektif.

Masalah nyeri pasca SC bukan hanya persoalan medis, tetapi juga sosial dan psikologis. Dalam konteks daerah perbatasan seperti Atambua, akses terhadap fasilitas kesehatan dan obat-obatan tertentu masih terbatas. Oleh karena itu, intervensi berbasis pendekatan nonfarmakologis menjadi pilihan yang tepat karena relatif murah dan dapat diterapkan di berbagai setting pelayanan, termasuk rumah sakit daerah dan puskesmas. Selain itu, pemberdayaan tenaga bidan melalui pelatihan hipnoterapi dapat meningkatkan kepercayaan diri mereka dalam menangani pasien secara holistik. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Yuliani dan Rahman (2023) yang menegaskan bahwa intervensi nonfarmakologis efektif tidak hanya dalam menurunkan nyeri tetapi juga dalam memperkuat hubungan terapeutik antara bidan dan pasien.

Kegiatan pengabdian di RSUD Mgr. Gabriel Manek, SVD., Atambua ini juga berfungsi sebagai wahana penerapan ilmu keperawatan dan kebidanan berbasis evidence-based practice. Melalui kegiatan pelatihan hipnoterapi, tenaga kesehatan diharapkan mampu mengintegrasikan aspek pengetahuan, keterampilan, dan sikap profesional dalam memberikan asuhan keperawatan pasca SC. Program ini tidak hanya meningkatkan kemampuan teknis, tetapi juga memperkuat nilai-nilai empati, komunikasi terapeutik, dan pelayanan yang berpusat pada pasien. Dengan dukungan LPPM Universitas Timor dan Dinas Kesehatan Kabupaten Belu, diharapkan kegiatan ini mampu menciptakan dampak sosial yang lebih luas dalam peningkatan kesejahteraan ibu dan bayi di wilayah perbatasan.

Pada akhirnya, penting untuk menekankan bahwa pengelolaan nyeri pasca SC tidak dapat hanya bergantung pada obat-obatan. Diperlukan sinergi antara pendekatan medis dan psikologis untuk memastikan proses pemulihan berjalan optimal. Hipnoterapi, dengan dasar ilmiah yang kuat dan penerapan yang fleksibel, memberikan alternatif strategis untuk mencapai tujuan tersebut. Melalui pelatihan yang sistematis, pendampingan, dan evaluasi berkelanjutan, kegiatan pengabdian ini diharapkan dapat menjadi langkah nyata dalam meningkatkan mutu pelayanan kebidanan di daerah. Dengan demikian, program ini berkontribusi langsung pada pencapaian Sustainable Development Goals (SDGs) poin ketiga, yaitu menjamin kehidupan sehat dan mendukung kesejahteraan bagi semua usia (WHO, 2023).

Tujuan

Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan kompetensi bidan dan memberdayakan ibu nifas dalam pengelolaan nyeri pasca operasi sectio caesarea melalui penerapan hipnoterapi sebagai intervensi nonfarmakologis berbasis edukasi dan praktik langsung di RSUD Mgr. Gabriel Manek, SVD., Atambua.

Metode

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada bulan September hingga Oktober 2025 di RSUD Mgr. Gabriel Manek, SVD., Atambua, Kabupaten Belu, Nusa Tenggara Timur. Pelaksanaan kegiatan berawal dari koordinasi dengan pihak rumah sakit dan Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) Universitas Timor, disertai penerbitan surat tugas resmi Nomor 015/LPPM-UNIMOR/IX/2025 tentang pelaksanaan kegiatan pelatihan hipnoterapi bagi tenaga kesehatan. Tahap persiapan mencakup penyusunan modul, perizinan etis, dan perekrutan peserta berdasarkan kriteria inklusi, yaitu ibu nifas post SC dengan kesadaran penuh, masa pascaoperasi 24–72 jam, tidak menggunakan analgesik kuat, dan bersedia berpartisipasi.

Sebanyak 30 ibu nifas dan 10 bidan pelaksana terlibat dalam kegiatan ini. Pelatihan dilakukan menggunakan pendekatan partisipatif dengan metode demonstrasi dan praktik langsung. Kegiatan dimulai dengan sesi teori mengenai konsep dasar nyeri, fisiologi relaksasi, dan mekanisme kerja hipnoterapi. Setelah itu, peserta mengikuti demonstrasi teknik hipnoterapi yang terdiri dari prainduksi, induksi, pendalaman, pemberian sugesti positif, dan terminasi. Praktik hipnoterapi dilakukan secara individual, disertai pendampingan oleh tim fasilitator dari Program Studi Keperawatan Universitas Timor.

Evaluasi kegiatan dilakukan melalui pengukuran intensitas nyeri menggunakan Numeric Rating Scale (NRS) sebelum dan sesudah intervensi. Selain itu, dilakukan observasi perilaku relaksasi serta wawancara mengenai pengalaman subjektif peserta. Data kuantitatif dianalisis secara deskriptif menggunakan rerata dan persentase, sedangkan data kualitatif dianalisis dengan pendekatan tematik. Hasil evaluasi kemudian dipresentasikan kepada pihak rumah sakit untuk mendapatkan umpan balik. Seluruh rangkaian kegiatan berjalan sesuai jadwal, melibatkan kolaborasi antara akademisi, praktisi, dan pihak manajemen rumah sakit dalam model kemitraan akademik-komunitas yang berkelanjutan.

Hasil

Table 1. Tingkat nyeri sebelum dan sesudah hipnoterapi pada 30 ibu nifas post SC di RSUD Mgr. Gabriel Manek, SVD., Atambua

Kategori Nyeri (NRS)	Sebelum Hipnoterapi	Sesudah Hipnoterapi	Perubahan (%)
Tidak Nyeri (0)	0 (0%)	2 (6.7%)	+6.7%
Nyeri Ringan (1–3)	7 (23.3%)	18 (60%)	+36.7%
Nyeri Sedang (4–6)	20 (66.7%)	10 (33.3%)	-33.4%
Nyeri Berat (7–10)	3 (10%)	0 (0%)	-10%
Rata-rata Skor Nyeri	4.9 ± 0.7	2.8 ± 0.6	↓ 42.8%

Keterangan: Penurunan rata-rata skor nyeri sebesar **2,1 poin** menunjukkan efek signifikan secara klinis ($p<0.05$, uji Wilcoxon).

Secara kualitatif, sebagian besar ibu menyatakan merasa “lebih ringan”, “lebih tenang”, dan “tidak takut bergerak.” Selain itu, 9 dari 10 bidan melaporkan bahwa metode ini dapat dilakukan tanpa alat tambahan dan mempercepat mobilisasi pasien.

Diskusi

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa penerapan hipnoterapi efektif menurunkan tingkat nyeri ibu nifas pasca sectio caesarea (SC). Rata-rata skor nyeri yang menurun dari 4,9 menjadi 2,8 setelah intervensi menunjukkan adanya perubahan signifikan terhadap persepsi nyeri. Temuan ini konsisten dengan hasil penelitian Sofiyaty (2024) di RSAU dr. M. Salamun Cimahi, yang melaporkan penurunan nyeri dari 4,8 menjadi 3,0 setelah hipnoterapi diberikan kepada ibu post-SC. Efektivitas tersebut juga sejalan dengan penelitian Rizkiani et al. (2021) dan Kamalimanesh et al. (2025) yang membuktikan bahwa hipnoterapi berperan dalam menurunkan kadar kortisol dan meningkatkan kadar endorfin, sehingga persepsi nyeri menjadi lebih rendah. Dengan demikian, hasil ini memperkuat bukti empiris bahwa hipnoterapi dapat dijadikan intervensi nonfarmakologis yang efektif dalam manajemen nyeri postoperatif, khususnya di bidang keperawatan dan kebidanan.

Secara fisiologis, mekanisme kerja hipnoterapi berhubungan dengan aktivasi sistem saraf parasimpatis yang menurunkan frekuensi denyut jantung dan tekanan darah serta meningkatkan produksi hormon endorfin dan serotonin sebagai analgesik alami tubuh (Gadsden et al., 2021; Zhang & Tang, 2024). Proses relaksasi ini juga memengaruhi sistem limbik dan korteks serebral yang berperan dalam modulasi persepsi nyeri. Berdasarkan Gate Control Theory yang dikemukakan oleh Melzack dan Wall (1965), hipnoterapi mampu “menutup gerbang nyeri” di sumsum tulang belakang dengan mengalihkan fokus kognitif pasien dari rasa nyeri menuju kondisi relaksasi yang lebih dalam. Efek gabungan antara sugesti positif dan penurunan aktivitas saraf simpatik menghasilkan sensasi nyaman dan mempercepat proses penyembuhan luka pascaoperasi.

Dari sisi psikologis, hipnoterapi memberikan pengaruh yang bermakna terhadap kestabilan emosional dan rasa percaya diri ibu nifas. Peserta kegiatan melaporkan peningkatan kemampuan dalam menghadapi nyeri tanpa rasa takut serta perasaan lebih tenang selama masa pemulihan. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Fitrianingrum et al. (2018) yang menunjukkan bahwa hipnoterapi dapat menurunkan kecemasan dan meningkatkan ambang toleransi terhadap nyeri pada ibu post-SC. Penelitian Wahida dan Khusniyah (2012) juga menegaskan bahwa kondisi trans hipnosis memperkuat sugesti positif yang membantu pasien mencapai kontrol diri terhadap ketidaknyamanan. Keadaan relaksasi mendalam yang tercapai melalui hipnoterapi membantu mengurangi tegangan otot, memperlancar aliran darah ke area luka, serta mendukung penyembuhan jaringan secara optimal.

Selain manfaat bagi pasien, kegiatan pelatihan hipnoterapi ini juga berdampak pada peningkatan kapasitas tenaga kesehatan, khususnya bidan. Peserta pelatihan menunjukkan peningkatan keterampilan komunikasi terapeutik, empati, serta kepercayaan diri dalam menerapkan intervensi nonfarmakologis. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Handayani et al. (2023) dan Yuliani & Rahman (2023) yang menemukan bahwa pelatihan teknik relaksasi berbasis hipnoterapi meningkatkan profesionalisme bidan dalam memberikan pelayanan holistik. Penerapan hipnoterapi di wilayah perbatasan seperti Kabupaten Belu menjadi relevan karena keterbatasan sumber daya medis dan akses terhadap analgesik modern. Metode ini bersifat

sederhana, aman, tidak menimbulkan efek samping, serta sesuai dengan prinsip low-cost, high-impact intervention yang diutamakan dalam pelayanan kesehatan masyarakat.

Kajian literatur terhadap penelitian sebelumnya menunjukkan keterkaitan yang kuat antara berbagai intervensi nonfarmakologis dengan efektivitas penurunan nyeri dan kecemasan pada pasien post sectio caesarea, yang dapat menjadi dasar ilmiah bagi penerapan hipnoterapi pada ibu nifas. Penelitian oleh Muhammad Zamron, Amin Susanto, dan Indah Susanti (2025) menegaskan bahwa terapi murottal Al-Qur'an mampu menurunkan tingkat nyeri secara signifikan pada pasien pre-operasi sectio caesarea. Dalam penelitian yang melibatkan 30 responden di RSI Banjarnegara, tingkat nyeri berat yang semula dialami 46,7% pasien berkurang menjadi 0% setelah mendengarkan murottal selama 10 menit. Mekanisme fisiologis dari terapi ini berhubungan dengan stimulasi hormon endorfin serta aktivasi sistem saraf parasimpatis yang menurunkan ketegangan dan kecemasan. Selain memberikan ketenangan spiritual, murottal juga berfungsi sebagai distraksi auditory yang mengalihkan fokus dari rasa nyeri menuju kondisi relaksasi mendalam. Secara konseptual, mekanisme ini identik dengan fase induksi dalam hipnoterapi, di mana pasien diarahkan untuk fokus, menenangkan diri, dan menerima sugesti positif untuk mengurangi persepsi nyeri.

Temuan serupa juga diungkapkan oleh Shafira Octavia Ramadani Thessara, Emiliani Elsi Jerau, dan Febi Septiani (2025) yang menerapkan teknik guided imagery untuk menurunkan intensitas nyeri pada pasien post operasi sectio caesarea di Rumah Sakit Islam Purwokerto. Melalui latihan visualisasi tempat yang menenangkan, relaksasi napas dalam, dan afirmasi positif selama tiga hari berturut-turut, seluruh peserta penelitian mengalami penurunan nyeri dari kategori sedang dan berat menjadi ringan. Mekanisme guided imagery bekerja melalui aktivasi sistem limbik dan peningkatan produksi endorfin, sehingga mengalihkan persepsi nyeri dan menumbuhkan rasa nyaman. Secara psikologis, proses imajinasi terarah dan afirmasi positif dalam teknik ini merupakan bentuk sugesti terapeutik, yang juga menjadi inti dari proses hipnoterapi untuk mengendalikan respon nyeri dan stres.

Sementara itu, penelitian oleh Recy Areksah, Wilis Sukmaningtyas, dan Siti Haniyah (2025) meneliti efektivitas relaksasi autogenik sebagai metode pengelolaan nyeri pasca operasi sectio caesarea. Intervensi selama 20 menit yang melibatkan autosugesti positif dan pengaturan napas terbukti menurunkan skala nyeri dari sedang–berat menjadi ringan pada 90% responden. Secara fisiologis, autogenic relaxation menekan aktivitas sistem saraf simpatik dan meningkatkan dominasi parasimpatis, sehingga memicu keadaan tubuh yang tenang, memperlambat denyut jantung, dan menurunkan persepsi nyeri. Prinsip autosugesti yang digunakan dalam teknik ini sangat paralel dengan mekanisme kerja hipnoterapi, di mana pasien diarahkan untuk mengubah kondisi internal melalui kekuatan pikiran bawah sadar.

Penelitian oleh Rajendra Priyatama, Amin Susanto, dan Made Suandika (2025) tentang implementasi terapi murottal Surah Ar-Rahman juga menegaskan efektivitas pendekatan spiritual terhadap pengendalian respon fisiologis dan emosional. Sebanyak 35 pasien praoperasi menunjukkan penurunan skor kecemasan rata-rata dari 15,2 menjadi 11,8 setelah mendengarkan bacaan Surah Ar-Rahman selama 15 menit. Hasil ini menunjukkan bahwa bacaan murottal tidak hanya menenangkan psikologis pasien, tetapi juga memodulasi sistem limbik melalui efek ritmis dan harmonis suara yang menenangkan. Fenomena ini menyerupai keadaan trance ringan yang juga terjadi dalam proses hipnoterapi, ketika individu memasuki kondisi relaksasi yang meningkatkan sugestibilitas terhadap pesan positif.

Selain itu, Mochamad Aldi Hartono, Martyarini Budi Setyawati, dan Rahmaya Nova Handayani (2025) menunjukkan bahwa intervensi edukasi pasien dengan media video dan leaflet dapat meningkatkan pemahaman dan kemampuan mengelola ketidaknyamanan pasca ekstubasi endotrakea secara signifikan. Tingkat pengetahuan peserta meningkat dari 0% menjadi 83,3% kategori sangat baik setelah edukasi. Edukasi ini mendorong pasien untuk mempraktikkan teknik pernapasan dan relaksasi secara mandiri, sehingga memperkuat kontrol diri terhadap rasa tidak nyaman. Proses internalisasi pesan positif dan pembentukan keyakinan diri yang muncul dari edukasi ini juga beririsan dengan fase sugestif dalam hipnoterapi, yang menekankan pentingnya peran pikiran sadar dan bawah sadar dalam membentuk persepsi nyeri.

Hasil-hasil penelitian tersebut mengonfirmasi bahwa berbagai bentuk intervensi nonfarmakologis baik spiritual, psikologis maupun edukatif bekerja melalui mekanisme yang serupa, yaitu relaksasi, distraksi kognitif, dan sugesti positif. Mekanisme ini identik dengan prinsip dasar hipnoterapi yang menggabungkan relaksasi fisik, fokus mental, dan penguatan kognitif untuk menurunkan persepsi nyeri. Dengan demikian, penerapan hipnoterapi pada ibu nifas post sectio caesarea dapat dianggap sebagai pengembangan integratif dari berbagai metode tersebut. Hipnoterapi tidak hanya menargetkan pengendalian nyeri secara fisiologis, tetapi juga mengoptimalkan aspek psikologis dan spiritual ibu pasca melahirkan, sehingga mendukung pemulihan yang lebih cepat, meningkatkan kenyamanan emosional, serta memperkuat peran keperawatan holistik dalam memberikan asuhan pasca operasi.

Secara keseluruhan, hasil kegiatan ini memperlihatkan keselarasan antara teori, penelitian, dan praktik lapangan. Hipnoterapi terbukti menurunkan nyeri sekaligus memperbaiki kondisi psikologis ibu nifas serta memperkuat peran tenaga kesehatan dalam pelayanan berbasis evidence-based care. Namun, keterbatasan kegiatan ini adalah desain yang belum melibatkan kelompok kontrol dan waktu observasi yang relatif singkat, sehingga hasilnya belum dapat digeneralisasi secara luas. Penelitian lanjutan dengan desain eksperimental acak terkontrol sangat direkomendasikan untuk memperkuat bukti ilmiah tentang efektivitas hipnoterapi dalam konteks pelayanan kebidanan di daerah dengan keterbatasan sumber daya.

Kesimpulan

Hipnoterapi terbukti efektif menurunkan tingkat nyeri ibu nifas post sectio caesarea di RSUD Mgr. Gabriel Manek, SVD., Atambua. Program ini memberikan manfaat fisiologis, psikologis, dan edukatif bagi ibu nifas serta meningkatkan kompetensi bidan dalam menerapkan intervensi nonfarmakologis. Penerapan program ini disarankan untuk diintegrasikan dalam protokol pelayanan maternitas di rumah sakit daerah dan dijadikan model pelatihan berkelanjutan bagi tenaga kesehatan di wilayah perbatasan.

Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada seluruh pasien ibu nifas post SC di RSUD Mgr. Gabriel Manek, SVD., Atambua, yang telah bersedia menjadi peserta dan berpartisipasi aktif dalam kegiatan pengabdian ini.

Pendanaan

Kegiatan ini dilaksanakan tanpa dukungan dana eksternal dan sepenuhnya menggunakan biaya pribadi tim pelaksana.

Daftar Pustaka

1. Abdraboo, R. A., Amasha, H. A. R., & Ali, S. E. (2020). Effectiveness of inhalation of lavender oil in relieving post Cesarean section pain. *Malaysian Journal of Nursing*, 12(3), 37–45. <https://ejournal.lucp.net/index.php/mjn/article/view/1118>
2. Areksah, R., Sukmaningtyas, W., & Haniyah, S. (2025). Implementasi Relaksasi Autogenik untuk Menurunkan Nyeri pada Pasien Pasca Operasi Sectio Caesarea. *Jurnal Kolaborasi*, 5(6), 993–1001. <https://doi.org/10.56359/kolaborasi.v5i6.687>
3. Armstrong, S. L., Hayes, L. S., & Berger, A. A. (2024). Management of labor pain: Non-pharmacological and pharmacological interventions for pain control during childbirth. *Current Obstetrics and Gynecology Reports*, 13(2), 55–67. <https://doi.org/10.1007/s13669-024-00397-8>
4. de Oliveira, S., Bouscail Hardy, A. L., & Jaksic, C. (2025). CESARCOM study protocol: Assessing the impact of therapeutic communication on patients' anxiety during elective cesarean sections. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 25(1), 8193. <https://doi.org/10.1186/s12884-025-08193-9>
5. Dutra, L. R. D. V., Araújo, A. M. P. H., & Micussi, M. T. A. B. C. (2019). Non-pharmacological therapies for postpartum analgesia: A systematic review. *Brazilian Journal of Pain*, 2(1), 56–65. <https://doi.org/10.5935/2595-0118.20190012>
6. Fitrianingrum, N., Rohmayanti, D., & Maretta, M. (2018). Pengaruh hipnoterapi terhadap nyeri ibu post sectio caesarea. *Menara Medika Journal*, 1(1), 1–12.
7. Gadsden, J. C., Hart, S., & Santos, A. C. (2021). Post-Cesarean delivery analgesia: Multimodal approaches. *Anesthesiology Clinics*, 39(2), 337–354. <https://doi.org/10.1016/j.anclin.2021.01.002>
8. Handayani, S., Puspitasari, I., & Yuliana, D. (2023). Efektivitas pelatihan hipnoterapi terhadap peningkatan kompetensi bidan. *Jurnal Kolaborasi*, 4(3), 210–219.
9. Hartono, M. A., Setyawati, M. B., & Handayani, R. N. (2025). Edukasi Pasien untuk Mengurangi Ketidaknyamanan Pasca Ekstubasi Endotracheal Tube General Anestesi. *Jurnal Kolaborasi*, 5(6), 905–913. <https://doi.org/10.56359/kolaborasi.v5i6.691>
10. Kamalimanesh, B., Moradi, M., & Fathi, M. (2025). Effect of self-hypnosis on fear and pain of natural childbirth: A randomized controlled trial. *Journal of Complementary and Integrative Medicine*. <https://doi.org/10.1515/jcim-2024-0353>
11. Lestari, H., & Syahrul, R. (2020). Pendekatan nonfarmakologis dalam manajemen nyeri post sectio caesarea. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 23(3), 221–230.
12. Mahandaru, A. H., Respati, S. H., & Sulistyowati, S. (2021). The effect of hypnotherapy on postpartum pain and depression in women with post caesarean delivery. *Indonesian Journal of Medicine*, 6(2), 150–158.
13. Melzack, R., & Wall, P. D. (1965). Pain mechanisms: A new theory. *Science*, 150(3699), 971–979. <https://doi.org/10.1126/science.150.3699.971>
14. Nurhijrani, N., & Sartika, S. (2024). A study on the effectiveness of hypnocaring technique in managing post-Cesarean section pain. *Jurnal EduHealth*, 6(1), 44–52.
15. Priyatama, R., Susanto, A., & Suandika, M. (2025). Implementasi Terapi Murottal Surah Ar-Rahman untuk Mengurangi Tingkat Kecemasan pada Pasien di Ruang Pre Anestesi. *Jurnal Kolaborasi*, 5(6), 921–927. <https://doi.org/10.56359/kolaborasi.v5i6.698>
16. Ramadani Thessara, S. O., Jerau, E. E., & Septiani, F. (2025). Penerapan Guided Imagery untuk Menurunkan Intensitas Nyeri pada Pasien Post Operasi Sectio Caesarea. *Jurnal Kolaborasi*,

- 5(6), 928–937. <https://doi.org/10.56359/kolaborasi.v5i6.703>
- 17. Respati, S. H., Bhaskoro, R., & Yuliantara, E. E. (2023). Effect of hypnotherapy on prolactin level in women after cesarean section. Universa Medicina, 42(3), 189–198. <https://doi.org/10.18051/UnivMed.2023.v42.189-198>
 - 18. Riskesdas. (2022). Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar. Jakarta: Kemenkes RI.
 - 19. Rizkiani, I., Respati, S. H., Sulistyowati, S., & Budihastuti, U. R. (2021). The effect of hypnotherapy on serum cortisol levels in post-cesarean patients. Journal of Maternal and Child Health, 6(3), 311–320.
 - 20. WHO. (2023). Global cesarean section report 2023. Geneva: World Health Organization.
 - 21. Yuliani, D., & Rahman, A. (2023). Intervensi nonfarmakologis terhadap manajemen nyeri obstetri. Jurnal Kolaborasi, 4(2), 134–141.
 - 22. Zamron, M., Susanto, A., & Susanti, I. (2025). Implementasi Murottal untuk Mengurangi Tingkat Nyeri pada Pasien Pre-operasi Sectio Caesarea. Jurnal Kolaborasi, 5(6), 897–904. <https://doi.org/10.56359/kolaborasi.v5i6.676>
 - 23. Zhang, H., & Tang, Y. (2024). Clinical effects of guided imagery and hypnosis on postoperative recovery in obstetric patients. Frontiers in Psychology, 15, 1432090. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1432090>
 - 24. Zhang, X., Lin, J., & Qian, X. (2022). The impact of mindfulness and relaxation training on post-cesarean recovery. BMC Women's Health, 22(1), 455. <https://doi.org/10.1186/s12905-022-02055-3>