

# Review Efektivitas Hipnoterapi Dalam Menurunkan Kualitas Dan Kuantitas Gejala Irritable Bowel Syndrome (Ibs)

Syahrin El Mubaraq<sup>1\*</sup>, Erna Herawati<sup>1</sup>, Devi Usdiana Rosyidah<sup>1</sup>, Erika Diana Risanti<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Fakultas Kedokteran, Universitas Muhammadiyah Surakarta

\*Email: [eh218@ums.ac.id](mailto:eh218@ums.ac.id)

## Abstrak

### Keywords:

Hipnosis; Hipnoterapi;  
gejala irritable bowel  
syndrome; IBS.

*Irritable bowel syndrome merupakan salah satu penyakit psikosomatik yang paling sering dijumpai. Irritable bowel syndrome mengenai mengenai sistem saluran cerna bagian bawah. Mekanisme pasti sampai saat ini masih belum diketahui secara pasti namun salah satu bukti yang kuat menyatakan adanya kaitan masalah signaling sistem saraf enterik dengan otak (brain-gut-axis) yang ada kaitannya dengan gangguan jiwa berupa depresi dan kecemasan yang meningkat 3 kali lipat selama era pandemi COVID 19. Hipnoterapi bekerja pada sistem saraf pusat dan dapat memodifikasi fungsi dari brain-gut-axis yang secara teori dapat menjadi terapi untuk perbaikan gejala IBS. Tujuan dari penelitian ini adalah menganalisis efektivitas hipnoterapi dalam menurunkan gejala IBS. Metode penelitian ini berupa review literatur secara naratif dengan melakukan pencarian secara daring dengan menggunakan database yang meliputi PubMed, Science Direct, dan Cochrane Library dengan menggunakan kata kunci "Hypnosis" dan "Irritable Bowel Syndrome" baik dalam bentuk MeSH termnya maupun dalam bentuk free termsnya. Hasil yang ditemukan adalah 5 artikel yang sesuai dengan tahun pencarian. Terdapat 4 artikel yang membahas terkait penurunan gejala IBS dan 3 artikel yang membahas terkait peraikan kualitas hidup penderita IBS. Hasil yang didapatkan adalah hipnosis secara efektif dapat menurunkan gejala IBS. Hipnoterapi juga secara efektif dapat meningkatkan kualitas hidup penderita IBS. Hasil post test dan follow up tetap memberikan hasil yang konsisten. Tidak ada laporan efek samping terkait penggunaan hipnoterapi, namun efikasinya sangat bergantung pada kemampuan terapis dan tingkat sugestibilitas pasien.*

## 1. PENDAHULUAN

*Irritable bowel syndrome (IBS)* merupakan penyakit yang mengenai jalur sistem pencernaan di usus besar. Sindrom ini memiliki karakteristik berupa perubahan aktivitas perut dan nyeri perut yang bersifat kronik dan terbagi menjadi beberapa kelompok yaitu predominan

gejala diare (IBS-D), gejala konstipasi (IBS-C), kombinasi/*alternator* (IBS-M), dan *unsubtyped* (IBS-U) [1]. Selain itu gejala lain juga dapat berupa rasa nyeri perut, kembung, perubahan bentuk tinja dan adanya mukus yang keluar bersama dengan tinja [2]. IBS juga merupakan salah satu penyakit yang paling sering dijumpai

oleh dokter. Penderita IBS sering mendapatkan rujukan, menjalani berbagai pemeriksaan kesehatan, mengonsumsi berbagai macam obat, mengambil cuti kerja sehingga memiliki kualitas hidup yang buruk [3]. Diagnosis IBS ditegakkan menggunakan kriteria *Rome IV* yang merupakan kriteria diagnosis terbaru untuk penyakit-penyakit gastrointestinal fungsional [4]. Gejala IBS hilang timbul seiring waktu, dan sering dikaitkan dengan penyakit saluran cerna fungsional lainnya dan gangguan nyeri somatik non-gastrointestinal [3].

Prevalensi dari *Irritable bowel syndrome* adalah 11% dari seluruh populasi secara global [4], Eropa 8,1% [5], Amerika berkisar antara 10 – 15 % [21], dan Asia antara 6,8% sampai 33,3% [6]. Hanya 30% orang yang memeriksakan keluhannya ke dokter dan hampir 70% orang yang mengalami gejala tidak mendatangi pelayanan kesehatan [5]. Sekitar 80% penderita IBS memiliki gejala psikiatrik seperti depresi dan kecemasan [19]. Selama era pandemi COVID-19 prevalensi gejala depresi meningkat sebanyak 3 kali lipat [7] yang tentunya hal ini memiliki pengaruh yang besar dalam meningkatnya angka IBS. Di Indonesia angka prevalensi IBS masih cukup sulit ditentukan karena terbatasnya data yang tersedia. Berdasarkan sebuah penelitian yang dilakukan di Palembang diperoleh data prevalensi IBS pada usia remaja adalah 30,2% untuk usia 14-18 tahun [8]. Dominasi secara global penderita IBS adalah perempuan [4] namun setara pada pria maupun wanita di Asia. IBS lebih umum pada kelompok usia yang lebih muda [6]. Sampai saat ini etiologi serta patogenesis dari IBS belum diketahui dengan baik [19] dan tidak ada suatu tanda patologis yang spesifik yang ditunjukkan secara konsisten pada penderita IBS [9] serta untuk menegakkan diagnosis dari IBS sendiri harus menyisihkan bukti-bukti penyakit organik yang ada [10]. Akibat banyaknya mekanisme yang masih belum dapat dijelaskan dengan baik, tidak ada terapi yang diketahui spesifik untuk IBS dan pengobatannya terbatas pada strategi manajemen gejala [11].

Sebelumnya telah dilakukan sebuah *systemtic review* dan *meta-analysis* yang dilakukan Ford, *et al.*, 2019 dengan menganalisis efek dari berbagai macam jenis antidepresan dan psikoterapi terhadap penderita IBS. Hasil penelitian tersebut menyimpulkan bahwa antidepresan trisiklik, SSRI, CBT, terapi relaksasi, psikoterapi dinamik, terapi psikologis multikomponen, dan hipnoterapi diduga merupakan pengobatan yang efektif untuk IBS [12]. Penulis tersebut menyatakan bahwa psikoterapi, termasuk hipnoterapi memiliki efek pengobatan yang lebih-lebihkan akibat data yang masih terbatas dan masih perlu dilakukan penelitian lebih lanjut. Dalam penelitiannya penulis tersebut menyintesis artikel terkait hipnoterapi yang dirilis pada tahun 2013 ke bawah.

Penelitian kali ini penulis akan menganalisis efikasi hipnoterapi secara lebih spesifik dalam mengurangi gejala IBS. Hipnoterapi dengan teknik *gut-directed* adalah salah satu pilihan terapi untuk IBS dengan mekanisme memberikan sugesti dalam kondisi *trance* yang dapat mengubah pengalaman subjektif, perubahan persepsi, sensasi, emosi, pemikiran dan perilaku sehingga dapat memberikan perbaikan dalam gejala IBS. Inilah yang membedakan hipnoterapi dengan psikoterapi lainnya yang mana teknik psikoterapi yang lain dilakukan sementara dalam kondisi sadar [11]. Terapi tersebut bekerja dengan cara mempengaruhi *brain-gut-axis* dalam menurunkan gejala IBS. Hal inilah yang membuat penulis tertarik dan melatar belakangi dalam penyusunan penelitian ini. Penulis menggunakan sumber artikel yang lebih baru yang dirilis di atas tahun 2013 sebagai kebaruan dalam penelitian.

## 2. METODE

Penelitian ini ditulis sebagai suatu tinjauan pustaka atau *narrative literature review* dengan metode naratif dari hasil penelitian yang telah diterbitkan sebelumnya. Penelitian ini telah dilakukan dan mendapat persetujuan dari Komisi Etik Penelitian Kesehatan (KEPK) FK UMS

dengan No. 3247/C.1/KEPK-FKUMS/1/2021. Penelitian ini dilakukan dengan mencari, mengumpulkan dan menyeleksi data dari hasil uji klinis yang dilakukan dari seluruh etnis, ras, dan lokasi di seluruh dunia. Waktu penelitian ini dilaksanakan mulai bulan November tahun 2020. Sumber data merupakan data sekunder berupa penelitian yang diterbitkan dari tahun 2013 untuk artikel yang membahas tentang hipnoterapi melalui pencarian pada beberapa *e-database*, di antaranya: *PubMed*, *Cochrane Library*, dan *Science Direct* dengan menggunakan kata kunci “Hypnosis” dan “Irritable Bowel Syndrome” baik dalam bentuk *MeSH terms* maupun dalam bentuk *free terms*. Hanya jenis penelitian *randomized clinical trial* yang diambil untuk mengeksplorasi efek terapi hipnoterapi dan antidepresan dalam menurunkan gejala IBS. Penulis menggunakan *the Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses Group (PRISMA)* sebagai dasar langkah-langkah dalam mengerjakan *literature review*. Aplikasi pengolahan data digunakan yang digunakan yaitu EndNote X9 dan Microsoft Excel.

### 2.1 Kriteria inklusi

- Artikel berbentuk *randomized clinical trial* yang mengandung kata kunci *Hypnosis*[MeSH Term] dan *Irritable Bowel Syndrome*[MeSH Term] serta *free terms* yang memiliki makna sinonim atau berkaitan.
- Artikel-artikel tersebut berisi studi yang memberikan data tentang efektivitas dalam penggunaan hipnoterapi pada IBS yang dapat dianalisis.
- Artikel-artikel tersebut berupa *full text* yang dapat diakses.

### 2.2 Kriteria eksklusi

- full text* berbahasa selain Bahasa Inggris dan Bahasa Indonesia.
- Diagnosis IBS selain menggunakan kriteria *Rome*.
- Usia subjek penelitian pada anak kurang dari 17 tahun.
- Subjek penelitian memiliki komorbid penyakit organik saluran cerna bawah.

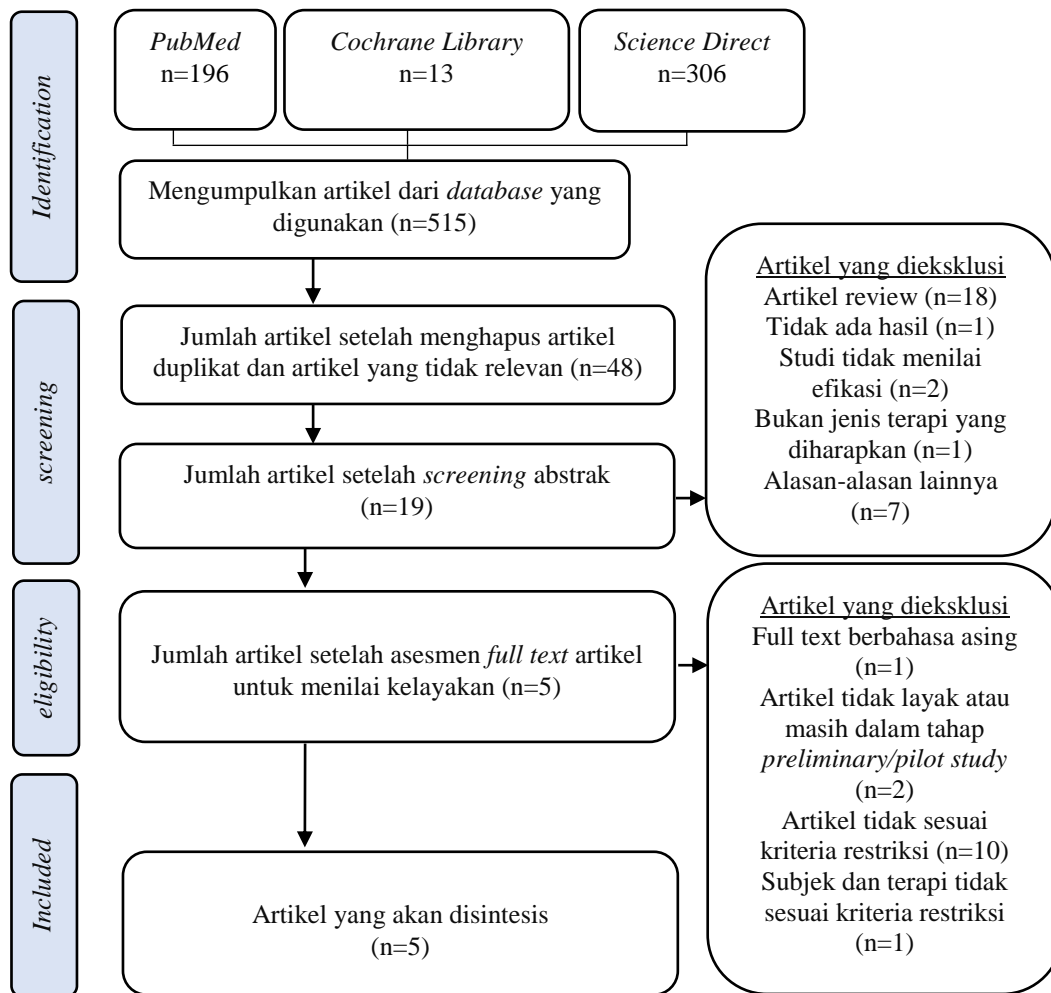
- Durasi penelitian dilakukan kurang dari 2 minggu selama dilakukan intervensi.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil pencarian ditemukan sebanyak 196 artikel pada *PubMed*, 13 artikel pada *Cochrane Library*, dan 306 artikel pada *Science Direct*. Total sebanyak 515 artikel dari artikel-artikel yang ditemukan sesuai tahun pencarian. Penulis kemudian akan melakukan screening untuk menentukan artikel-artikel yang akan disintesis menggunakan *PRISMA Flow Diagram*.

Peneliti mendapatkan artikel dengan desain penelitian ekperimental sebanyak 5 artikel yang melakukan intervensi dengan menggunakan hipnoterapi. Jumlah pasien yang diikutsertakan dalam penelitian ini sebanyak 559 pasien. Penulis mendapatkan sebanyak 3 artikel penelitian yang melaporkan hasil dengan variabel *dichotomous* dan *continous* dan 2 penelitian yang hanya melaporkan hasil dengan variabel *continous*. Hasil pencarian artikel dengan *PRISMA Flow Diagram* dapat dilihat pada [gambar 1](#).

Flik, *et al.*, 2018 melaporkan sebanyak 354 pasien IBS diikutsertakan kedalam penelitian ini. Jumlah pasien pada kelompok terapi individu terdapat sebanyak 150 pasien (24 IBS C (17%), 30 IBS D (21%), 88 IBS M (61%), 2 IBS U (1%)). Jumlah pasien pada kelompok terapi kelompok terdapat sebanyak 150 pasien (18 IBS C (13%), 35 IBS D (25%), 85 IBS M (60%) IBS U (2%)). Hasil di akhir penelitian setelah 3 bulan 41/102 (40%) pada kelompok *individual hypnotherapy*, 32/92 (35%) pada kelompok *group hypnotherapy*, dan 6/35 (17%) pada kelompok kontrol mengalami penurunan gejala yang adekuat. Hasil setelah 12 bulan *follow up* sebanyak 38 (42%) pada *individual hypnotherapy*, 40 (50%) pada *group hypnotherapy*, dan 7 (23%) kontrol mengalami pengurangan gejala yang adekuat. OR 2,9 setelah 3 bulan dan 2,8 setelah 12 bulan. NNT untuk hipnoterapi adalah 4,9 setelah 3 bulan dan 4,4 setelah 12 bulan. Terjadi perbaikan pada IBS SSS dan IBS QoL serta keluhan psikologis pada semua kelompok dengan



Gambar 1. PRISMA Flow Diagram.

perbaikan hipnoterapi lebih baik dari kontrol. Tidak ada perbedaan yang signifikan antara kelompok terapi individu dan terapi grup setelah 3 bulan ( $p=0,28$ ) dan 12 bulan ( $p=0,25$ ) untuk respon penurunan gejala baik dari IBS SSS ( $p=0,35$ ) maupun IBS QoL ( $p=0,20$ ). Tidak ditemukan efek samping yang berkaitan dengan terapi yang diberikan.

Moser, *et al.*, 2013 melaporkan sebanyak 90 pasien IBS diikutsertakan kedalam penelitian. Jumlah pasien pada kelompok hipnoterapi sebanyak 46 pasien (11 IBS C (23,9%), 22 IBS D (47,8%), 13 IBS M (28,3%)). Jumlah pasien pada kelompok kontrol sebanyak 44 pasien (11 IBS C (25%), 24 IBS D (54,5%), 9 IBS M (20,5%)) diberikan terapi standar medis untuk IBS. Secara

keseluruhan terdapat sebanyak 28 (60,8%) dari 46 pasien kelompok *gut-directed hypnotherapy* sedangkan 18 (40,9%) dari 44 pasien kelompok kontrol membaik ( $p = 0,046$ ) selama 12 minggu. Hasil setelah 12 bulan *follow up*, sebanyak 25 (54,3%) pasien *gut-directed hypnotherapy* dan 11 (25%) kontrol membaik ( $p = 0,004$ ). Hampir dari keseluruhan seluruh aspek (fungsi fisik, tingkat nyeri, kesehatan umum, vitalitas, fungsi sosial, dan kesehatan mental) pasien dengan pengobatan *gut-directed hypnotherapy* memiliki peningkatan yang signifikan. Jenis kelamin, usia, durasi penyakit dan tipe IBS terhadap tidak berpengaruh dalam kesuksesan hipnoterapi jangka panjang.

Peters, *et al.*, 2016 melaporkan sebanyak 25 pasien IBS diikutsertakan

kedalam penelitian ini (7 IBS D (28%), 11 IBS C (44%), 7 IBS M (28%)). 18/25 peserta menerima *Gut-Directed-Hypnotherapy* (72%) membaik pada minggu ke-6. Hasil yang ditunjukkan terjadi penurunan gejala IBS secara umum maupun secara spesifik seperti nyeri, kembung, buang angin, konsistensi feses, dan mual secara signifikan baik pada akhir penelitian pada minggu ke 6 sampai *follow up* pada bulan ke 6. Hipnoterapi menghasilkan perbaikan indeks psikologis yang signifikan pada penderita IBS. Perbaikan tersebut termasuk di dalamnya kecemasan setelah dilakukan penelitian pada minggu ke 6 minggu ( $p=0,023$ ) dan *follow up* setelah 6 bulan ( $p=0,001$ ) sedangkan depresi menurun signifikan setelah 6 bulan ( $p=0,001$ ). Terjadi peningkatan kualitas hidup IBS QoL secara signifikan pada minggu ke 6 ( $p<0,0001$ ) dan bulan ke 6 ( $p<0,0001$ ).

Shahbazi, *et al.*, 2016 melaporkan sebanyak 60 pasien IBS diikutsertakan kedalam penelitian ini semuanya diberikan terapi medikamentosa standar dan sebanyak 30 subjek diberikan hipnoterapi. Tidak ada laporan mengenai jenis IBS secara spesifik. Terjadi perubahan yang signifikan dalam peningkatan kualitas hidup pada kelompok hipnoterapi dibandingkan dengan kelompok yang hanya diberikan terapi medikamentosa standar pada saat *post test* dan pada saat *follow up* setelah 6 bulan. Hipnoterapi juga menurunkan gejala somatik psikopatologis, kecemasan, depresi, nyeri abdomen, dan diare.

Dobbin, *et al.*, 2013 melaporkan sebanyak 61 pasien diikutsertakan kedalam penelitian ini dan sebanyak 30 orang pasien masuk ke dalam kelompok hipnoterapi. Tidak dilaporkan jenis IBS yang dialami subjek penelitian. Hasil pada kelompok hipnoterapi terjadi perbaikan dalam skor IBS SSS secara signifikan (MD -58,  $p<0,05$ ) pada minggu ke 12 pasca pengobatan. Hasil pada 30 pasien dengan IBS refraktori menunjukkan hipnoterapi efektif dalam

menurunkan skor IBS SSS, total skor gejala non-gastrointestinal dan tingkat kecemasan dan depresi secara signifikan selama 24 minggu *follow up*.

Hasil analisis secara naratif yang telah dilakukan di atas selanjutnya akan disusun kedalam bentuk tabel dengan menyertakan nama, tahun, negara, judul, jumlah sampel, durasi terapi, luaran, instrumen, hasil, dan simpulan yang dapat dilihat pada [tabel 1](#).

### 3.1. Efek Terhadap Perbaikan Gejala

Semua artikel yang telah disintesis memberikan hasil penurunan gejala secara umum pada hipnoterapi jika dibandingkan dengan kontrol maupun dengan *baseline* [13-15,17]. Berdasarkan teknik hipnoterapi yang digunakan menunjukkan tidak ada perbedaan yang signifikan antara terapi individu dan terapi grup. Efikasi hipnoterapi setelah *follow up* hingga setahun kemudian tetap menunjukkan hasil yang signifikan dan konsisten bahkan ada yang menjadi lebih baik dari hasil *post test*. Efek terapi yang dapat timbul berupa efek psikologis hingga modifikasi fungsi gastrointestinal. Secara umum ada 3 hal yang mempengaruhi respon hipnotik yaitu variasi individual terkait *hipnotizability*, prosedur induksi, dan konten sugesti hipnosis yang diberikan [20].

Hingga saat ini penjelasan secara rinci terkait mekanisme kerja hipnoterapi masih sangat terbatas, namun telah banyak bukti-bukti kuat yang mendukung hipnoterapi dapat mempengaruhi fisik maupun psikis sehingga dapat terjadi perbaikan pada gangguan motilitas usus, sensitivitas viseral, fungsi imun, dan proses yang terjadi di sentral [15]. Bukti *neuroscientific* menunjukkan *coding* hipnosis terletak di bagian frontal otak berdasarkan investigasi elektrofisiologi. Temuan ini mengimplikasikan adanya aktivasi jaringan saraf yang berkaitan dengan kewaspadaan mental, kontrol



**Tabel 1.** Ringkasan hasil analisis

Nama	Tahun dan Negara	Judul	Jumlah sampel	Durasi/ dosis terapi	Luaran dan Instrumen	Hasil	Simpulan
Flik, C. E.; Laan, W.; Zuithoff, N. P.; Rood, Y. R.; Smout, A. J.; Weusten, B. L.; WHorwell, P.; Wit, N. J.	2018 Belanda.	<i>Efficacy of individual and group hypnotherapy in irritable bowel syndrome (IMAGINE): a multicentre randomised controlled trial.</i>	354 pasien IBS (50 IBS C, 83 IBS D, 196 IBS M, 8 IBS U).	Diberikan 6 sesi terapi 45 menit untuk terapi individual dan 60 menit untuk terapi grup setiap 2 minggu dan diberi <i>autohypnosis</i> selama 15-20 menit selama 3 bulan.	Perbaikan gejala dengan skoring IBS SSS dan Kualitas Hidup dengan IBS QoL.	<i>Post test:</i> 41/102 (40%) pada kelompok <i>individual hypnotherapy</i> , 32/92 (35%) pada kelompok <i>group hypnotherapy</i> , dan 6/35 (17%) pada kelompok kontrol mengalami pengurangan gejala yang adekuat. Tidak ada perbedaan signifikan antara terapi kelompok maupun individu. <i>Follow up:</i> Setelah 12 bulan tidak ada perbedaan yang signifikan antara grup dan individual baik pada IBS SSS dan IBS QoL.	Signifikan terhadap kontrol baik pada <i>post test</i> maupun pada <i>follow up</i> . Tidak ada signifikan antara <i>group therapy</i> dan <i>individual therapy</i> .
Moser, G. M.; Tragner, S.; Gajowniczek, E. E.; Mikulits, A.; Shirazi, L. K.; Michalski, M.; Dabsch, S. K.; Fuhrer, M.; Selinger, E. P.; Dejacó, C.; Miehsler, W.	2013 Austria.	<i>Long-Term Success of GUT-Directed Group Hypnosis for Patients With Refractory Irritable Bowel Syndrome: A Randomized Controlled Trial.</i>	90 pasien IBS (22 IBS C, 46 IBS D, 22 IBS M).	10 sesi setiap minggu selama 45 menit dengan 6 pasien setiap kelompok terapi. Kelompok kontrol diberikan farmakologi untuk psikosomatik dengan frekuensi kontrol yang sama.	Perbaikan gejala dengan skoring IBS SI.	<i>Post test:</i> 28 (60,8%) dari 46 pasien kelompok GHT ( <i>gut-directed-hypnotherapy</i> ) sedangkan 18 (40,9%) dari 44 pasien kelompok kontrol membaik ( $p = 0,046$ ). <i>Follow up:</i> Setelah 12 bulan, 54,3% pasien GHT dan 25,0% kontrol membaik ( $p = 0,004$ ).	Signifikan terhadap kontrol baik pada <i>post test</i> maupun pada <i>follow up</i> .
Peters, S. L.; Yao, C. K.; Yelland, G. W.; Muir, J. G.; Gibson, P. R.	2016 Australia.	<i>Randomised clinical trial: the efficacy of gut-directed hypnotherapy is similar to that of the low FODMAP diet for the treatment of irritable bowel syndrome.</i>	25 pasien IBS (7 IBS D, 11 IBS C, 7 IBS M).	1 jam sesi terapi selama 6 minggu dan dilakukan <i>follow up</i> setelah 6 bulan.	Perbaikan gejala dengan skoring IBS SSS dan Kualitas Hidup dengan IBS QoL.	<i>Post test:</i> 18/25 peserta menerima GHT (72%) membaik pada minggu ke-6. MD sebanyak -33 dengan $p < 0,0001$ terhadap <i>baseline</i> . <i>Follow up:</i> Pada 6 bulan MD sebesar -30 dengan $p < 0,0001$ terhadap <i>baseline</i> .	Signifikan terhadap <i>baseline</i> baik pada <i>post test</i> maupun pada <i>follow up</i> .

**Tabel 1.** Ringkasan hasil analisis

Shahbazi, K.; Solati, K.; Dehkordi, A. H.	2016	<i>Comparison of Hypnotherapy and Standard Medical Treatment Alone on Quality of Life in Patients with Irritable Bowel Syndrome: A Randomized Controlled Trial.</i>	60 pasien IBS. Jenis IBS tidak dilaporkan.	Kedua kelompok diberikan terapi medikamentosa standar dan grup hipnosis diberikan 40 sampai dengan 60 menit 2 kali sesi terapi dilanjutkan dengan autohipnosis selama 6 bulan.	Kualitas hidup dengan skoring Quality of Life IBS-34.	<i>Post test:</i> Skor IBS QoL kelompok hipnoterapi akhir sesi meningkat signifikan dibandingkan dengan kelompok SMT dengan skor rata-rata 4788,12 (p=0,0001). <i>Follow up:</i> Skor IBS QoL kelompok hipnoterapi setelah 6 bulan meningkat signifikan dibandingkan dengan kelompok SMT (nilai rata-rata 866,04, p=0,001).	Signifikan terhadap kontrol baik pada <i>post test</i> maupun pada <i>follow up</i> .
Dobbin, A.; Dobbin, J.; Ross, S. C.; Graham, C.; Ford, M. J.	2013	<i>Randomised controlled trial of brief intervention with biofeedback and hypnotherapy in patients with refractory irritable bowel syndrome.</i>	30 pasien IBS. Jenis IBS tidak dilaporkan.	45 – 60 menit sesi terapi dan autohipnosis 20 menit sekali sehari selama 24 minggu.	Perbaikan gejala dengan skoring IBS SSS.	<i>Post test:</i> Terjadi perbaikan dalam skor IBS SSS secara signifikan (MD -58, p<0,05 terhadap <i>baseline</i> ) pada minggu ke 12 pasca pengobatan. <i>Follow up:</i> Tidak ada laporan skor IBS SSS pada <i>follow up</i> di bulan ke 6.	Signifikan terhadap <i>baseline</i> pada <i>post test</i> .

eksekusi, regulasi tubuh, dan monitoring kognitif [20].

### 3.2. Efek Terhadap Peningkatan Kualitas Hidup

Masih tetap relevan dengan penurunan gejala, hipnoterapi juga menunjukkan hasil yang signifikan dan konsisten terhadap peningkatan kualitas hidup penderita IBS. Perbedaan instrumen penilaian kualitas hidup tentunya memberikan hasil yang tidak setara, namun seluruh artikel yang telah disintesis menunjukkan perbaikan kualitas hidup yang lebih baik saat *post test* maupun saat *follow up* [13,15,16]. Sebelumnya telah diuraikan pada latar belakang bahwa 80-90% pasien IBS mengalami gangguan kesehatan mental berupa depresi dan kecemasan [8]. Hasil yang diperoleh dari sintesis data yang telah dilakukan ditemukan bahwa hipnoterapi juga dilaporkan dapat memberikan keuntungan pada perbaikan kesehatan mental [13-16]. Hal ini juga telah dikonfirmasi oleh sebuah

*systematic review* sebelumnya yang menyatakan bahwa hipnoterapi memiliki efikasi yang lebih baik dari terapi medis standar dalam mengatasi masalah stres emosional serta nyeri [18]. Tentunya temuan ini dapat menjadi nilai tambah untuk pertimbangan penggunaan hipnoterapi sebagai salah satu pilihan terapi untuk IBS dibandingkan dengan jenis terapi lainnya.

### 3.3. Kelebihan dan Kekurangan Hipnoterapi

Tidak ada efek samping yang dilaporkan atau setidaknya tidak ada laporan efek samping yang berat sehingga terjadi *drop out* subjek akibat efek samping dari hasil penelitian artikel-artikel yang disintesis. Saat dilakukan oleh praktisi yang berpengalaman dan memiliki kualifikasi dalam hipnoterapi medis, hipnoterapi dapat dikatakan sangat aman dan efektif sebagai terapi IBS maupun komplementer pada prosedur medis [18]. Terlepas dari kelebihan yang

dimiliki hipnoterapi terdapat pula beberapa kekurangan yang ditemukan pada hipnoterapi berupa kelangkaan praktisi hipnoterapis yang memiliki skil untuk melakukan hipnoterapi medis dengan teknik *gut-directed*. Kekurangan yang lainnya adalah diperlukannya komitmen dari klien untuk menyediakan waktu untuk sesi terapi. Adapula tingkat efikasi dari hipnoterapi sangat bergantung dari kapasitas hipnotik pasien secara individual. Terlebih lagi mahalnya biaya finansial untuk melakukan hipnoterapi merupakan salah satu kekurangan dari terapi ini [15] meskipun hal ini tentunya tidak sama di setiap daerah dan praktisi serta banyak faktor yang mempengaruhi maka perlu dilakukan penelitian lebih lanjut.

#### 4. KESIMPULAN

Dari penelitian yang telah dilakukan dapat diambil kesimpulan bahwa pada analisis secara naratif menunjukkan hipnoterapi memiliki keefektifan dalam menurunkan gejala IBS dan meningkatkan kualitas hidup pada saat setelah sesi terapi hingga *follow up* sampai dengan 1 tahun lebih baik dari kontrol maupun skor *baselinenya*.

Hipnoterapi memiliki efikasi yang lebih baik dari kontrol secara signifikan serta konsisten dan tidak menimbulkan efek samping, namun kekurangannya ada pada efikasinya sangat bergantung pada ketersediaan terapis dan skil terapis, sugestibilitas subjek yang diterapi, biaya yang mahal, dan perlu komitmen untuk menyediakan waktu khusus untuk melakukan sesi terapi.

#### REFERENSI

##### Jurnal, Bulletin, dan Majalah Ilmiah

- [1] Canavan C, West J, Card T. The epidemiology of irritable bowel syndrome. *Clin Epidemiol.* 2014; 17(6):71-80.
- [2] Vahedi H, Ansari R, Mir-Nasseri M. Irritable Bowel Syndrome: A Review Article. *Middle East J Dig Dis.* 2010; 46(12):754-8.
- [3] Dinic BR, Rajkovic ST, Grgov S. Irritable bowel syndrome - from etiopathogenesis to therapy. *Biomed Pap Med Fac Univ Palacky Olomouc Czech Repub.* 2018; 162(1):1-9.
- [4] Weaver KR, Melkus GD, Henderson WA. Irritable Bowel Syndrome: A review. *Am J Nurs.* 2017; 117(6):48-55.
- [5] Mariadi IK, Wibawa IDN. Update In Diagnosis And Treatment Irritable Bowel Syndrome. *J Peny Dalam.* 2007; 8(3):240-53.
- [6] Gwee KA, Ghoshal UC, Chen M. Irritable bowel syndrome in Asia: pathogenesis, natural history. *Journal of Gastroenterology and Hepatology.* 2018; Volume 33:99-110.
- [7] Ettman CK, Abdalla SM, Cohen GH. Prevalence of Depression Symptoms in US Adults Before and During the COVID-19 Pandemic. *JAMA Netw Open.* 2020;3(9):e2019686.
- [8] Kesuma Y, Rini S, Timan IS, Agnes K, Saptawati B, Agus F, Yvan V. Irritable bowel syndrome in Indonesian adolescents. *Journal de Pediatria.* 2020; 8:1-7.
- [9] Amra B, Emami MH, Drooshi B, Golshan M. Airway resistance in irritable bowel syndrome as measured by impulse oscillometry. *Indian J Gastroenterol.* 2006 Jul-Aug;25(4):185-7.
- [10] Chey WD, Kurlander J, Eswaran S. Irritable Bowel Syndrome: A Clinical Review. *JAMA Netw Open.* 2015;313(9):949-958.
- [11] Peters SL, Muir JG, Gibson PR. Review article: gut-directed hypnotherapy in the management of irritable bowel syndrome and inflammatory bowel disease. *Aliment Pharmacol Ther.* 2015 Jun;41(11):1104-15.
- [12] Ford AC, Lacy BE, Harris LA, Quigley EMM, Moayyedi P. Effect of Antidepressants and Psychological Therapies in Irritable Bowel Syndrome: An Updated Systematic



- Review and Meta-Analysis. *Am J Gastroenterol*. 2019 Jan;114(1):21-39.
- [13] Flik CE, Laan W, Zuithoff NP, Rood YR, Smout AJ, Weusten BL, Whorwell P, Wit NJ. *Lancet Gastroenterol Hepatol*. 2018; 4(1):20-31.
- [14] Moser G, Trägner S, Gajowniczek EE, Mikulits A, Michalski M, Kazemi-Shirazi L, Kulnigg-Dabsch S, Führer M, Ponocny-Seliger E, Dejaco C, Miehsler W. Long-term success of GUT-directed group hypnosis for patients with refractory irritable bowel syndrome: a randomized controlled trial. *Am J Gastroenterol*. 2013 Apr;108(4):602-9.
- [15] Peters SL, Yao CK, Philpott H, Yelland GW, Muir JG, Gibson PR. Randomised clinical trial: the efficacy of gut-directed hypnotherapy is similar to that of the low FODMAP diet for the treatment of irritable bowel syndrome. *Aliment Pharmacol Ther*. 2016 Sep;44(5):447-59.
- [16] Shahbazi K, Solati K, Hasanpour-Dehkordi A. Comparison of Hypnotherapy and Standard Medical Treatment Alone on Quality of Life in Patients with Irritable Bowel Syndrome: A Randomized Control Trial. *J Clin Diagn Res*. 2016;10(5):OC01-OC4.
- [17] Dobbin A, Dobbin J, Ross SC, Graham C, Ford MJ. Randomised controlled trial of brief intervention with biofeedback and hypnotherapy in patients with refractory irritable bowel syndrome. *J R Coll Physicians Edinb*. 2013;43(1):15-23.
- [18] Häuser W, Hagl M, Schmierer A, Hansen E. The Efficacy, Safety and Applications of Medical Hypnosis. *Dtsch Arztebl Int*. 2016;113(17):289-296.
- [20] Elkins GR. *Handbook of medical and psychological hypnosis: foundations, applications, and professional issues*. New York: Springer Publishing Company; 2017.

#### **Website**

- [21] American College of Gastroenterology. Irritable Bowel Syndrome. 2019 [cited 20 Oct 25]. Available from: <https://gi.org/topics/irritable-bowel-syndrome/>

#### **Buku**

- [19] Jameson LJ, Loscalzo J. *Harrison's Principles of Internal Medicine 20th Edition*. New York: McGraw Hill Education; 2018.