

**PENGARUH *HYPNOTHERAPY* DAN AROMATERAPI LAVENDER DENGAN
PEMENUHAN KEBUTUHAN ISTIRAHAT TIDUR PASIEN *POST OPERASI*
LAPARATOMY DI RUANG BOUGENVIL 1
RSUD dr. SOEGIRI LAMONGAN**

**Agung Purnomo, Virgianti Nur F., S.Kep.,Ns., M.Kep.,
Rizky Asta P., S.Kep.,Ns., M.Kep.**

Program Studi S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Lamongan

Abstrak

Istirahat dan tidur sangat penting bagi kesehatan, pada pasien *post* operasi *laparatomy* memerlukan lebih banyak istirahat dan tidur untuk memenuhi oksigenasi dalam sel untuk proses penyembuhan luka. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui pengaruh *hypnotherapy* dan aromaterapi lavender terhadap pemenuhan kebutuhan istirahat tidur pasien *post* operasi *laparatomy* di Ruang Bougenvil 1 RSUD dr. Soegiri Lamongan. Desain pada penelitian ini adalah *pra-experimental* dengan desain *the pretest – posttest design*, populasi pada penelitian ini adalah semua pasien di Ruang Boegenvil 1 RSUD dr. Soegiri Lamongan jumlah 30 pasien, sedangkan besar sampel 28 pasien yang memenuhi kriteria inklusi. Metode sampling yang digunakan adalah tehnik *Consecutine Sampling*, dilakukan *Uji Wilcoxon*. Hasil dari penelitian ini adalah sebagian responden kebutuhan istirahat tidurnya kategori cukup yaitu 14 (50%) sebelum intervensi, sebagian besar responden kebutuhan istirahat tidurnya kategori baik yaitu 16 (57,1%) sesudah intervensi. Hasil uji *Wilcoxon test* didapatkan $\alpha = 0,000$ maka H_1 diterima artinya terdapat perbedaan nilai kebutuhan istirahat tidur sebelum dan sesudah pemberian *hypnotherapy* dan aromaterapi lavender pada pasien *post* operasi *laparatomy* di Ruang Bougenvil 1 RSUD dr. Soegiri Lamongan. Sehingga dapat disimpulkan ada pengaruh *hypnotherapy* dan aromaterapi lavender terhadap pemenuhan kebutuhan istirahat tidur pasien *post* operasi *laparatomy*. Pada penelitian ini ditujukan pada pihak rumah sakit dan ruangan perawatan untuk meningkatkan mutu pelayanan dengan penyuluhan pada pasien yang bersifat *continue*.

Kata Kunci : *Istirahat tidur, hypnotherapy dan lavender aromaterapi, laparatomy*

Abstrac

Rest and sleep are very important for health, post-laparatomy patients need more rest and sleep to fulfill oxygenation in cells for the wound healing process. The purpose of this study was to determine the effect of hypnotherapy and lavender aromatherapy on the fulfillment of sleep rest needs in post-laparatomy patients in Bougenvil Room 1 RSUD dr. Soegiri Lamongan. The design in this study was pre-experimental with the pretest – posttest design, the population in this study were all patients in Boegenvil Room 1 RSUD dr. Soegiri Lamongan the number of 30 patients, while the sample size was 28 patients who met the inclusion criteria. The sampling method used is the Consecutine Sampling technique, Wilcoxon test is performed. The results of this study are that most of the respondents who need sleep rest are in sufficient category, namely 14 (50%) before the intervention, most of the respondents need for sleep rest in the good category, namely 16 (57.1%) after the intervention. The results of the Wilcoxon test obtained 0, = 0.000 then H_1 is accepted meaning that there is a difference in the value of the need for sleep rest before and after giving hypnotherapy and lavender aromatherapy to post-laparatomy patients in Bougenvil Room 1 RSUD dr. Soegiri Lamongan. So it can be concluded that there is an effect of hypnotherapy and lavender aromatherapy on the fulfillment of sleep rest needs in post-laparatomy patients. In this study aimed at the hospital and the treatment room to improve the quality of service with counseling to patients that is continuous.

Keywords: *Sleep rest, hypnotherapy and lavender aromatherapy, laparatomy*

Pendahuluan

Istirahat dan tidur sangat penting bagi kesehatan. Jika seseorang yang sedang sakit memerlukan lebih banyak istirahat dan tidur dibandingkan pada umumnya. Seringkali orang lemah karena menggunakan energi secara berlebihan dalam aktivitas sehari-hari, istirahat dapat memulihkan kembali energy. Ketika seseorang kurang istirahat maka akan mudah marah, tertekan dan lelah serta merasa susah mengendalikan emosionalnya (Kozier, 2010). Pasien yang sering mengalami gangguan kebutuhan istirahat dan tidurnya adalah pasien yang menjalani tindakan pembedahan atau operasi. Tindakan operasi atau *laparatomy* merupakan peristiwa kompleks sebagai ancaman potensial atau actual kepada integritas seorang baik bio, psiko, maupun sosial, dan spiritual (Razid, 2010).

Menurut *World Health Organization* (WHO) dikutip dari Nurlala (2009) pasien laparatomi mengalami peningkatan sebanyak 15% tiap tahunnya, Berdasarkan data Kementerian Kesehatan RI, menyebutkan jumlah kasus laparatomi di Indonesia meningkat dari 3.281 kasus pada tahun 2011 dan 3.625 kasus pada tahun 2014, presentase jumlah kasus *laparatomy* yang ditangani di Rumah Sakit pemerintah sebesar 38,5% sedangkan Rumah Sakit swasta sebesar 60,5% (kementerian kesehatan RI, 2013). Data pada tahun 2019 di Ruang Bougenvil 1 RSUD dr. Soegiri Lamongan didapatkan tindakan operasi Laparatomi sebanyak 698 pasien untuk berbagai jenis penyakit. Pada survey yang dilakukan pada 10 pasien yang dilakukan tindakan pembedahan *laparatomy* didapatkan beberapa 2 (20%) pasien dapat beristirahat atau tidur, dan 8 (80%) pasien mengalami kesulitan tidur.

Faktor yang mempengaruhi kebutuhan istirahat tidur pasien post operasi laparatomi meliputi rasa nyeri, lingkungan rumah sakit dan pengetahuan tentang pentingnya istirahat tidur. Nyeri merupakan kondisi berupa perasaan tidak menyenangkan bersifat sangat subjektif karena perasaan nyeri berbeda pada setiap orang dalam hal skala atau tingkatannya, dan hanya orang tersebutlah yang dapat menjelaskan atau

mengevaluasi rasa nyeri yang dialaminya. Nyeri dapat memicu beberapa hormon stress seperti adrenokortikotropin, kortisol, katekolamin dan interleukin, dan secara simultan dapat menurunkan pelepasan insulin dan fibrinolysis yang mengakibatkan memperlambatnya proses penyembuhan luka pasca pembedahan (Hidayat, 2015).

Pengetahuan merupakan kemampuan berfikir dan memberi rasional termasuk proses mengingat, menilai, orientasi, persepsi dan mempertahankan (Nursalam, 2017). Semakin tinggi tingkat pengetahuan yang dimiliki seseorang maka akan berpengaruh terhadap tindakan yang akan diberikan oleh orang tersebut. Seorang pasien yang memiliki pengetahuan yang tinggi tentang pentingnya istirahat tidur maka pasien tersebut akan berusaha untuk mengerjakan cara-cara yang dapat membantu pemenuhan kebutuhan istirahat tidur, sehingga memberikan efek yang baik terhadap penyembuhan luka post *laparatomy*.

Pendidikan merupakan segala upaya yang direncanakan untuk mempengaruhi orang lain baik individu, keluarga atau masyarakat sehingga mereka melakukan apa yang diharapkan oleh pelaku pendidikan sangat berpengaruh terhadap tingkat pengetahuan. Pendidikan sangat diperlukan manusia untuk mendapatkan informasi. Makin tinggi tingkat pendidikan seseorang, makin mudah pula mereka mencerna informasi dan pengetahuan yang mereka miliki. Pada seseorang yang berpendidikan lebih tinggi akan lebih mampu mengatasi serta menggunakan koping yang efektif daripada seseorang yang berpendidikan lebih rendah (Notoatmojo S, 2014). Faktor pendidikan sangat menentukan tingkat pengetahuan, dimana pendidikan yang tinggi akan lebih mampu menerapkan cara untuk mempercepat pemenuhan kebutuhan istirahat tidur.

Dampak yang bisa terjadi bila pemenuhan kebutuhan istirahat tidur pasien tidak terpenuhi secara kuantitas dan kualitas adalah proses penyembuhan luka yang lambat hal ini dikarenakan suplai darah dan oksigen ke jaringan yang luka berkurang,

kemungkinan dari hal tersebut juga bisa menyebabkan terjadinya infeksi.

Upaya tindakan keperawatan post operatif *laporatomy* adalah penatalaksanaan pemenuhan kebutuhan istirahat tidur. Penatalaksanaan yang umum dilakukan di Rumah Sakit pada pasien gangguan kebutuhan istirahat tidur post operasi *laporatomy* adalah dengan mengajarkan teknik distraksi dan relaksasi. Salah satu dari teknik relaksasi yang dapat digunakan adalah *hypnotherapy* (Sumarwanto, 2015). Kunci dari *Hypnotherapy* adalah adanya kekuatan sugestif/ keyakinan terhadap sesuatu hal yang positif yang muncul berdasarkan pada konsep dalam pikiran, sehingga akan memberikan energi positif bagi suatu tindakan yang dilakukan dalam kondisi tersebut maka seseorang akan merasa lebih rileks dan mudah tertidur (Mariaty Damanik, 2017). Selain itu tehnik pemberian aromaterapi lavender juga dapat digunakan dalam metode relaksasi, aromaterapi berarti pengobatan dengan wangi-wangian yang menggunakan minyak essential aromaterapi. Penggunaan aromaterapi secara inhalasi dapat meningkatkan relaksasi sehingga pasien mudah tertidur. Menurut Ramadhian dkk (2017) mengatakan minyak lavender memiliki efek *sedative, hypnotic, antidepressive, anticonvulsant, anxiolytic, analgesic, anti-inflammation, dan antibacterial*.

Berdasarkan uraian tersebut maka peneliti tertarik untuk meneliti lebih lanjut tentang penerapan metode dekstraksi dan relaksasi dengan menggunakan *hypnotherapy* dan aromaterapi lavender untuk pemenuhan kebutuhan istirahat tidur pasien *post* operasi *laporatomy* di Ruang Bougenvil 1 RSUD dr. Soegiri Lamongan.

Metode Penelitian

Desain dalam penelitian ini menggunakan *Pre-Eksperimental desain* dengan pendekan *One Grup Pretest-Posttest Desain* yaitu suatu penelitian yang dilakukan untuk mencari pengaruh suatu variabel terhadap variabel lain. variabel Independen yaitu *hypnotherapy* dan aromaterapi lavender

dan variabel dependen yaitu pemenuhan kebutuhan istirahat tidur

Tempat penelitian dilakukan Di Ruang Bougenvil 1 di RSUD dr. Soegiri Lamongan. Pada penelitian ini populasinya adalah semua pasien *post* operasi *laporatomy* di Ruang Bougenvil 1 RSUD dr. Soegiri Lamongan rerata per bulan sebanyak 30. Besar sampel pada penelitian ini adalah 28 pasien. Tehnik Sampling yang digunakan adalah *Consecutive sampling*.

Data yang terkumpul, disajikan dalam bentuk tabulasi silang antara variabel independen dengan dependen. Selanjutnya uji statistik *Wilcoxon signed rank test* untuk mengetahui pengaruh variabel Independen dan dependen. Dengan tingkat kemaknaan $\alpha = 0,05$. Tujuan analisa data diatas adalah untuk mencari pengaruh *hypnotherapy* dan aromaterapi lavender terhadap pemenuhan kebutuhan istirahat tidur pasien *post* operasi *laporatomy* di Ruang Bougenvil 1 RSUD dr. Soegiri Lamongan.

Hasil Penelitian

Hasil pengumpulan data dari 28 pasien yang diperoleh pada bulan April 2021 sesuai dengan tujuan penelitian yang telah ditetapkan yaitu menganalisis pengaruh *hypnotherapy* dan aromaterapi lavender terhadap pemenuhan kebutuhan istirahat tidur pasien *post* operasi *laporatomy* di Ruang Bougenvil 1 RSUD dr. Soegiri Lamongan.

1) Pemenuhan istirahat tidur sebelum pemberian *hypnotherapy* dan aromaterapi lavender pada pasien *post* operasi *laparatomy* di Ruang Bougenvil 1 RSUD dr. Soegiri Lamongan

Tabel 4.2 Distribusi pasien menurut pemenuhan istirahat tidur sebelum pemberian *hypnotherapy* dan aromaterapi lavender pada pasien *post* operasi *laparatomy* di Ruang Bougenvil 1 RSUD dr. Soegiri Lamongan Tahun 2021

No	Istirahat Tidur	Jumlah	Prosentase (%)
1	Baik	7	25,0
2	Cukup	14	50,0
3	Kurang	7	25,0
	Total	28	100,0

Berdasarkan Tabel 4.2 dapat dijelaskan bahwa sebagian pasien kebutuhan istirahat tidurnya kategori cukup yaitu 14 (50%) dan sebagian kecil pasien kebutuhan istirahat tidurnya kategori baik dan kurang yaitu masing-masing 7 (25%).

2) Pemenuhan istirahat tidur sesudah pemberian *hypnotherapy* dan aromaterapi lavender pada pasien *post* operasi *laparatomy* di Ruang Bougenvil 1 RSUD dr. Soegiri Lamongan

Tabel 4.3 Distribusi pasien menurut pemenuhan istirahat tidur sesudah pemberian *hypnotherapy* dan aromaterapi lavender pada pasien *post* operasi *laparatomy* di Ruang Bougenvil 1 RSUD dr. Soegiri Lamongan Tahun 2021

No	Istirahat Tidur	Jumlah	Prosentase (%)
1	Baik	16	57,1
2	Cukup	11	39,3
3	Kurang	1	3,6
	Total	28	100,0

Berdasarkan Tabel 4.3 dapat dijelaskan bahwa sebagian besar pasien kebutuhan istirahat tidurnya kategori baik yaitu 16 (57,1%) dan sebagian kecil pasien kebutuhan istirahat tidurnya kategori kurang yaitu 1 (3,6%).

3) Pengaruh *hypnotherapy* dan aromaterapi lavender terhadap pemenuhan kebutuhan istirahat tidur pasien *post* operasi *laparatomy* di Ruang Bougenvil 1 RSUD dr. Soegiri Lamongan

Tabel 4.4 Distribusi tabulasi silang pemenuhan istirahat tidur sebelum dan sesudah pemberian *hypnotherapy* dan aromaterapi lavender pada pasien *post* operasi *laparatomy* di Ruang Bougenvil 1 RSUD dr. Soegiri Lamongan Tahun 2021

Istirahat Tidur Pre	Istirahat Tidur Post						Jumlah	
	Baik		Cukup		Kurang		Σ	%
	Σ	%	Σ	%	Σ	%	Σ	%
Baik	7	100	0	0	0	0	7	100
Cukup	8	57,1	6	42,9	0	0	14	100
Kurang	1	14,3	5	71,4	1	14,3	7	100
	16		11		1		28	100
$Z = -3,614 \quad \alpha = 0,000$								

Berdasarkan tabel 4.4 diatas menunjukkan bahwa pasien sebelum mendapatkan *hypnotherapy* dan aromaterapi lavender yang pemenuhan kebutuhan tidur baik sebanyak 7 pasien setelah mendapatkan *hypnotherapy* dan aromaterapi lavender pemenuhan kebutuhan tidur baik sebanyak 16 pasien. Hasil uji *Wilcoxon test* didapatkan $\alpha = 0,000$ maka H1 diterima artinya terdapat perbedaan nilai kebutuhan istirahat tidur sebelum dan sesudah pemberian *hypnotherapy* dan aromaterapi lavender pada pasien *post* operasi *laparatomy* di Ruang Bougenvil 1 RSUD dr. Soegiri Lamongan.

Pembahasan

1) Pemenuhan istirahat tidur sebelum pemberian *hypnotherapy* dan aromaterapi lavender pada pasien *post* operasi *laparatomy* di Ruang Bougenvil 1 RSUD dr. Soegiri Lamongan

Pada hasil penelitian menunjukkan bahwa pasien *post* operasi *laparatomy* di Ruang Bougenvil 1 RSUD dr. Soegiri Lamongan sebelum pemberian *hypnotherapy* dan aromaterapi lavender sebagian pasien kebutuhan istirahat tidurnya kategori cukup, dimana pasien sukar memulai tidur, sering terbangun di malam hari, tidak nyenyak dan tidur kurang dari 8 jam perhari.

Faktor yang mempengaruhi kualitas maupun kuantitas tidur diantaranya adalah penyakit, lingkungan, kelelahan, gaya hidup, stres emosional, stimulan dan alkohol, diet, merokok, dan motivasi (Hidayat, A., 2015). Penyakit dapat menyebabkan nyeri atau distress fisik yang dapat menyebabkan gangguan tidur. Individu yang sakit membutuhkan waktu tidur yang lebih banyak dari pada biasanya. Siklus bangun-tidur selama sakit juga dapat mengalami gangguan. Faktor lingkungan dapat membantu sekaligus menghambat proses tidur. Tidak adanya stimulus tertentu atau adanya stimulus yang asing dapat menghambat upaya tidur. Contoh, temperatur yang tidak nyaman atau ventilasi yang buruk dapat mempengaruhi tidur seseorang. Seiring waktu individu bisa beradaptasi dan tidak lagi terpengaruh dengan kondisi tersebut (Hidayat, A., 2015).

Ansietas dan depresi sering kali mengganggu tidur seseorang. Kondisi ansietas dapat meningkatkan kadar norepinephrin darah melalui stimulasi sistem saraf simpatis. Kondisi ini menyebabkan berkurangnya siklus tidur NREM tahap IV dan tidur REM serta seringnya terjaga saat tidur. Keinginan untuk tetap terjaga terkadang dapat menutupi perasaan lelah seseorang. Perasaan bosan atau tidak adanya motivasi untuk terjaga sering kali dapat mendatangkan kantuk (Hidayat, A., 2015).

Berdasarkan hasil penelitian dan teori yang ada terdapat keselarasan dimana

terdapat banyak faktor yang mempengaruhi pemenuhan kebutuhan istirahat tidur pasien selama menjalani rawat inap di rumah sakit, antara lain kondisi penyakit pasien dimana semakin parah kondisi pasien maka pemenuhan kebutuhan istirahat tidurnya semakin kurang, selain itu lingkungan tempat perawatan juga menjadi penyebab kurangnya pemenuhan kebutuhan istirahat tidur pasien, seperti lingkungan yang ramai, cahaya lampu yang sangat terang, aroma ruangan yang berbau obat, sirkulasi udara yang kurang.

2) Pemenuhan istirahat tidur sesudah pemberian *hypnotherapy* dan aromaterapi lavender pada pasien *post* operasi *laparatomy* di Ruang Bougenvil 1 RSUD dr. Soegiri Lamongan

Pada hasil penelitian menunjukkan bahwa pasien *post* operasi *laparatomy* di Ruang Bougenvil 1 RSUD dr. Soegiri Lamongan sesudah pemberian *hypnotherapy* dan aromaterapi lavender sebagian pasien kebutuhan istirahat tidurnya kategori baik. Hal ini disebabkan pasien mendapatkan perlakuan untuk mengontrol pemenuhan kebutuhan istirahat tidur pasien yaitu pemberian *hypnotherapy* dan aromaterapi lavender, dimana pasien bisa memulai tidur lebih awal sekitar jam 21.00 dan bangun jam 04.00, tidak nyenyak sehingga pasien dapat tidur lebih dari 8 jam perhari.

Hypnotherapy merupakan salah satu teknik yang efektif yang digunakan dalam pengobatan yang dilakukan pada subjek dalam kondisi hipnosis. Orang terhipnotis menunjukkan karakteristik tertentu yang berbeda dengan yang tidak, yang paling jelas adalah mudah disugesti. *Hypnotherapy* sering digunakan untuk memodifikasi perilaku subjek, isi perasaan, sikap, juga keadaan seperti kebiasaan disfungsi, kecemasan, sakit sehubungan stress, manajemen rasa sakit, dan perkembangan pribadi (Sunnen, 2010). Sedangkan aromaterapi mempunyai efek yang positif karena diketahui bahwa aroma yang segar, harum merangsang sensori, reseptor dan pada akhirnya mempengaruhi organ yang lainnya sehingga menimbulkan efek kuat terhadap emosi

(Shinobi, 2011). Aromaterapi dapat mempengaruhi bagian otak yang berkaitan dengan *mood*, emosi, ingatan, dan pembelajaran. Misalnya, dengan menghirup aroma lavender maka akan meningkatkan gelombang-gelombang alfa di dalam otak dan gelombang inilah yang membantu untuk menciptakan keadaan yang rileks (Maifrisco, 2010).

Berdasarkan hasil penelitian dan teori yang ada terdapat keselarasan dimana faktor yang mempengaruhi pemenuhan kebutuhan istirahat tidur pasien selama menjalani rawat inap di rumah sakit selama ini dapat dirubah dengan pemberian *hypnotherapy* dan aromaterapi, *hypnotherapy* berguna untuk mengalihkan rasa sakit pasien sesuai kondisi penyakit yang diderita pasien dan pasien bisa menjadi rileks serta tertidur, sehingga pemenuhan kebutuhan istirahatnya semakin meningkat, selain aromaterapi lavender dapat menetralsisir bau ruangan yang kurang sedap menjadi lebih segar dan meningkatkan ambang relaksasi pasien, sehingga pasien lebih mudah tertidur

3) Pengaruh *hypnotherapy* dan aromaterapi lavender terhadap pemenuhan kebutuhan istirahat tidur pasien *post operasi laparatomy* di Ruang Bougenvil 1 RSUD dr. Soegiri Lamongan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan pemenuhan kebutuhan istirahat tidur sebelum dan sesudah pemberian *hypnotherapy* dan aromaterapi lavender tidur pasien *post operasi laparatomy* di Ruang Bougenvil 1 RSUD dr. Soegiri Lamongan.

Faktor yang mempengaruhi kebutuhan istirahat tidur pasien *post operasi laparatomy* meliputi rasa nyeri, lingkungan rumah sakit dan pengetahuan tentang pentingnya istirahat tidur. Penatalaksanaan yang umum dilakukan di Rumah Sakit pada pasien gangguan kebutuhan istirahat tidur *post operasi laparatomy* adalah dengan mengajarkan teknik distraksi dan relaksasi. Salah satu dari teknik relaksasi yang dapat digunakan adalah *hypnotherapy* (Sumarwanto, 2015). Menurut Ramadhan

dkk (2017) mengatakan minyak lavender memiliki efek *sedative, hypnotic, antidepressive, anticonvulsant, anxiolytic, analgesic, anti-inflammation, dan antibacterial*.

Menurut Damawanti (2016) manfaat aromaterapi antara lain aromaterapi merupakan salah satu metode perawatan yang tepat dan efisien dalam menjaga tubuh tetap sehat, aromaterapi banyak dimanfaatkan dalam pengobatan, khususnya untuk membantu penyembuhan beragam penyakit, meskipun lebih ditujukan sebagai terapi pendukung (*support therapy*), aromaterapi membantu meningkatkan stamina dan gairah seseorang, walaupun sebelumnya tidak atau kurang memiliki gairah dan semangat hidup, aromaterapi dapat menumbuhkan perasaan yang tenang pada jasmani, pikiran dan rohani (*soothing the physical, mind and spiritual*), aromaterapi mampu menghadirkan rasa percaya diri, sikap yang berwibawa, jiwa pemberani, sifat familiar, perasaan gembira, damai, juga suasana romantis, aromaterapi merupakan bahan analgesik, antiseptik dan antibakteri alami yang dapat menjadikan makanan ataupun jasad renik menjadi lebih awet.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Nursamsu (2015), menunjukkan skor rata-rata sebelum diberikan hipnoterapi 18,3 dan skor rata-rata setelah diberikan hipnoterapi yaitu 16,7, dengan nilai signficancy 0,003 ($p < 0,05$). Nilai ini menyatakan bahwa hipnoterapi berpengaruh terhadap perubahan skor insomnia pada lansia di Panti Graha Werdha Marie Joseph Kota Pontianak. Sedangkan hasil penelitian Ratrika Sari (2020), intervensi non farmakologi efektif meningkatkan kualitas tidur pada ibu *postpartum* diantaranya teh lavender, aromaterapi lavender dan krim lavender.

Hasil penelitian ini selaras dengan penelitian – penelitian sebelumnya bahwa kunci dari *hypnotherapy* adalah adanya kekuatan sugesti/ keyakinan terhadap sesuatu hal yang positif yang muncul berdasarkan pada konsep dalam pikiran, sehingga akan memberikan energi positif bagi suatu tindakan yang dilakukan dalam kondisi tersebut maka seseorang akan merasa lebih

rileks dan mudah tertidur (Mariaty Damanik, 2017). Selain itu tehnik pemberian aromaterapi juga dapat digunakan dalam metode relaksasi, aromaterapi berarti pengobatan dengan wangi-wangian yang menggunakan minyak essensial aromaterapi. Penggunaan aromaterapi secara inhalasi dapat meningkatkan relaksasi sehingga pasien mudah tertidur

Kesimpulan

- 1) Pasien *post* operasi *laparatomy* di Ruang Bougenvil 1 RSUD dr. Soegiri Lamongan sebelum pemberian *hypnotherapy* dan aromaterapi lavender sebagian sebagian responden kebutuhan istirahat tidurnya kategori cukup.
- 2) Pasien *post* operasi *laparatomy* di Ruang Bougenvil 1 RSUD dr. Soegiri Lamongan sesudah pemberian *hypnotherapy* dan aromaterapi lavender sebagian sebagian responden kebutuhan istirahat tidurnya kategori baik.
- 3) Terdapat perbedaan nilai kebutuhan istirahat tidur sebelum dan sesudah pemberian *hypnotherapy* dan aromaterapi lavender pada pasien *post* operasi *laparatomy* di Ruang Bougenvil 1 RSUD dr. Soegiri Lamongan.

Saran

Dari kesimpulan diatas, peneliti dapat memberikan saran sebagai berikut :

- 1) Bagi Peneliti Lain
Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai data awal untuk penelitian selanjutnya. Disarankan untuk mengambil sampel lebih besar dan menggunakan metode yang lain, sehingga hasil penelitian lebih representatif dan dapat digeneralisasikan.
- 2) Bagi Tenaga Kesehatan
Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan bagi profesi dalam meningkatkan mutu pelayanan rumah sakit untuk meningkatkan kepercayaan pasien terhadap rumah sakit.

3) Bagi Tempat Penelitian / Rumah Sakit

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan bagi rumah sakit dalam penyusunan SOP pemenuhan kebutuhan istirahat tidur pasien selama menjalani rawa inap, dengan memperimbangkan hipnoterapy dan aromaterapi lavender sebagai, untuk meningkatkan mutu pelayanan rumah sakit untuk meningkatkan kepercayaan pasien terhadap rumah sakit.

Kepustakaan

- Aprillia dan Yesie. 2010. *Hypnotherapy: Rileks, Nyaman, Aman Saat Hamil dan Melahirkan*. Jakarta: Gagas Medika
- Bangun (2013), *Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Intensitas Nyeri Pasien Post Operasi di Rumah Sakit Dustira Cimahi*, FIKes UNSOED.
- Damawanti, R. (2016). *Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Intensitas Nyeri Pada Pasien Post Sectio Caesarea Di Ruang Ayyub 1 RS Roemani Semarang*. Skripsi. Fakultas Ilmu Keperawatan Dan Kesehatan Universitas Muhammadiyah Semarang.
- Dwijayanti , dkk. 2014. *Efek Aromaterapi Lavender Inhalasi terhadap Intensitas Nyeri Pasca Sectio Caesaria*. Med Hosp. Vol 2 (2) : 120-125
- Enggram B. (2012), *Asuhan Keperawatan Medikal Bedah*, Volume 3, EGC, Jakarta.
- Fachri, H.A. 2014. *The Real Art of Hypnosis: Kolaborasi Seni Hypnosis Timur Barat*. Jakarta: Gagas Media
- Gunawan, A.W. 2014. *Hypnotherapy, The Art of Subconscious Restructuring*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama
- Hidayat, A. (2014). *Riset Keperawatan dan Teknik Penulisan Ilmiah*. Jakarta : Salemba Medika
- Hidayat, A. (2015). *Pengantar kebutuhan dasar manusia aplikasi konsep dan proses keperawatan* . Jakarta : Salemba Medika

- Kozier (2010), *Buku Ajar Fundamental Keperawatan, Konsep, Proses dan Praktik*, Vol 1, Edisi 7, Jakarta : EGC.
- Maifrisco, O. (2010). Pengaruh aromaterapi terhadap tingkat stress mahasiswa. Available from URL: www.indoskripsi.com.
- Mariaty Damanik, (2017), *Pengaruh Hypnotherapy Terhadap Tingkat Rasa Nyeri Pada Ibu Post Sectio Caesarea di Rumah Sakit Sembiring Deli Tua Tahun 2017*.
- Notoatmodjo S., (2014), *Pengantar Perilaku dan Pendidikan Kesehatan*, Rineka Cipta, Jakarta.
- Nursalam, (2017), *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*, Salemba Medika, Jakarta.
- Nursamsu, (2015), Pengaruh Hipnoterapi Terhadap Perubahan Skor Insomnia Pada Lanjut Usia Di Panti Graha Werdha Marie Joseph Kota Pontianak Tahun 2015, Naskah Publikasi Program Studi Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura Pontianak 2015
- Nurul Akidah Lukman (2013), *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Pemenuhan Kebutuhan Istirahat Tidur Klien Post Operasi Di Ruang Perawatan Bedah RSUD Labuang Baji Makassar*, Fakultas Ilmu Kesehatan Uin Alauddin Makassar.
- Potter, A. & Perry, A.G. (2012). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses, Dan Praktik*. Edisi 4. Volume.2. Jakarta: EGC
- Primadiati, Rachmi (2012) *Aromaterapi Perawatan Alami untuk Sehat dan Cantik*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Ramadhan, M. R., & Zettira, O. Z. (2017). Aromaterapi Bunga Lavender (*Lavandula angustifolia*) dalam Menurunkan Risiko Insomnia Lavender Flower (*Lavandula angustifolia*) Aromatherapy in Lowering the Risk of Insomnia. *Medical Journal of Lampung University*.
- Ratrika Sari, (2020), Intervensi Non Farmakologi untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Postpartum: Kajian Literatur, *Journal of Holistic Nursing and Health Science* Volume 2, No. 3, November 2020 (Hal. 59-69) Available Online at <https://ejournal2.undip.ac.id/index.php/hnhs>.
- Shinobi. (2011). *Pijat aromaterapi*. Available from URL: http://id.88db.com/id/Discussion/Discussion_reply.page/Health_Medical/?DiscID=1309.
- Smelzer Susanne dan Bare Brenda (2013), *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah*, Edisi 8, volume I, EGC, Jakarta.
- Sumarwanto, S.F. 2015. *Pengaruh Hypnotherapy Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pada Pasien Post Operasi Dengan Skala Nyeri Sedang-Berat Di Rumah Sakit Bhayangkara Polda Kalbar Tahun 2015*. Pontianak: Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura.
- Sunnen GV. (2010), *Hypnosis in psychosomatic Medicine*.
- Sunito, dkk. (2016). *Aroma alam untuk kehidupan*. Jakarta : PT Raketindo Primamedia Mandiri.