

PERAN HIPNOTERAPI DALAM MENINGKATKAN PELUANG KEHAMILAN PADA
KASUS INFERTILITAS YANG TIDAK TERJELASKAN: SEBUAH STUDI KASUS

**Ninik Christiani^{1*}, Mahalul Azam², Bambang
Raharjo³, Sri Ratna Rahayu⁴**

1. Prodi S3 Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kedokteran, UNNES
2. Prodi S3 Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kedokteran, UNNES
3. Prodi S3 Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kedokteran, UNNES
4. Prodi S3 Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kedokteran, UNNES

Corresponding author : christianininik@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Infertilitas yang tidak ter jelaskan (*unexplained infertility*) adalah diagnosis medis yang menantang, karena meskipun semua hasil tes menunjukkan kondisi normal, kehamilan tidak terjadi. Beban emosional yang berkepanjangan menciptakan kondisi neuroendokrin yang kurang kondusif, sehingga mempengaruhi fungsi reproduksi dan mengurangi peluang konsepsi. Studi kasus ini bertujuan menganalisis secara mendalam dan komprehensif peran hipnoterapi sebagai untuk mengatasi hambatan psikologis dan meningkatkan peluang kehamilan pada seorang wanita yang didiagnosis dengan infertilitas.

Metode: Metode yang digunakan adalah studi kasus *single subject* (klien tunggal) dengan pendekatan deskriptif kualitatif untuk mengeksplorasi perubahan kondisi psikologis atau emosional subjek. Subjek penelitian adalah seorang wanita berusia 34 tahun yang telah mengalami infertilitas primer selama 9 tahun dan memiliki tingkat stres tinggi akibat tekanan untuk memiliki keturunan. Intervensi melibatkan 3 sesi hipnoterapi interval terapi 2-4 minggu sekali dengan durasi 3-4 jam persesi.

Hasil: Stres menurun signifikan dan subjek berhasil memperoleh kehamilan pada bulan ketiga pasca-hipnoterapi, tanpa disertai penggunaan terapi atau pengobatan kesuburan tambahan lainnya.

Simpulan: Studi kasus ini memberikan bukti empiris awal bahwa hipnoterapi dapat menjadi alat non-invasif dan efektif mengatasi komponen psikologis yang terkait erat dengan infertilitas yang tidak ter jelaskan, serta memfasilitasi masalah mental secara fisiologis.

Kata Kunci: Hipnoterapi, Infertilitas, Stres, Infertilitas yang Tidak Ter jelaskan, Studi Kasus

ABSTRACT

Background: Unexplained infertility is a challenging medical diagnosis because, although all test results indicate normal conditions, pregnancy does not occur. This prolonged emotional burden creates an unfavorable neuroendocrine state, thereby affecting reproductive function and reducing the chances of conception. This case study aims to comprehensively and deeply analyze the role of hypnotherapy in addressing psychological barriers and enhancing the chances of pregnancy in a woman diagnosed with infertility.

Method: The method used is a single-subject case study with a qualitative descriptive approach to explore changes in the subject's psychological and emotional condition. The research subject was a 34-year-old woman who had experienced primary infertility for 9 years and reported high stress levels due to pressure to conceive. The intervention involved 3 hypnotherapy sessions with a therapy interval of 2-4 weeks and a duration of 3-4 hours per session.

Results: Stress levels significantly decreased, and the subject successfully achieved pregnancy in the third month post-hypnotherapy, without the use of any additional fertility treatments or medication.

Conclusion: This case study provides initial empirical evidence that hypnotherapy can be an effective and non-invasive tool for addressing the psychological components closely related to unexplained infertility, as well as physiologically facilitating mental health issues.

Keywords: Hypnotherapy, Infertility, Stress, Unexplained Infertility, Case Study

PENDAHULUAN

Infertilitas, yang didefinisikan oleh Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) sebagai kegagalan untuk mencapai kehamilan klinis setelah 12 bulan atau lebih hubungan seksual teratur tanpa pelindung, adalah isu kesehatan global yang memengaruhi jutaan orang. Laporan WHO tahun 2023 yang relevan hingga 2024 menunjukkan bahwa satu dari enam orang secara global mengalami infertilitas dalam hidup mereka. Prevalensi ini menunjukkan sedikit variasi antara negara berpenghasilan tinggi, menengah, dan rendah, menegaskan bahwa ini adalah tantangan kesehatan utama di seluruh dunia. Di Indonesia, data tahun 2024 menunjukkan bahwa tingkat fertilitas total (TFR) mengalami fluktuasi, namun prevalensi infertilitas pada pasangan usia subur diperkirakan berada di kisaran 10-15%. Meskipun angkanya konservatif, ini menunjukkan sub-populasi yang signifikan menghadapi kondisi ini. Sebagian besar kasus, sekitar 20-30%, tidak memiliki penyebab medis yang jelas (infertilitas idiopatik atau fungsional).

Penelitian terbaru pada tahun 2024 semakin menyoroti beban psikologis yang berat dari infertilitas. Studi-studi menunjukkan bahwa kondisi ini sering kali memicu tingkat stres, kecemasan, dan depresi yang sebanding dengan penyakit kronis. Wanita cenderung mengalami tekanan emosional yang lebih intens, sementara pria mungkin merasa perlu untuk menyembunyikan perasaan mereka, yang dapat memperburuk ketegangan hubungan. Tekanan sosial dan budaya, terutama di mana status sosial terkait erat dengan kesuburan, semakin memperparah beban psikologis ini.

Hipnoterapi, sebuah metode relaksasi mendalam yang menggunakan kekuatan pikiran untuk memengaruhi tubuh, telah digunakan untuk mengatasi berbagai kondisi medis dan psikologis. Dalam kasus infertilitas, hipnoterapi bertujuan untuk mengurangi ketegangan mental dan fisik, melepaskan blokade emosional, dan memperkuat keyakinan diri. Tujuan dari studi kasus ini adalah untuk mendokumentasikan dan menganalisis secara mendalam efektivitas hipnoterapi pada seorang wanita dengan infertilitas yang tidak ter jelaskan, dengan harapan dapat memberikan wawasan tentang potensi modalitas ini sebagai terapi komplementer.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian ini dirancang sebagai studi kasus tunggal (single-case study), sebuah pendekatan kualitatif yang mendalam untuk mengeksplorasi suatu fenomena pada satu individu dalam konteks kehidupannya yang nyata. Pendekatan ini dipilih untuk mendapatkan pemahaman yang komprehensif mengenai pengalaman subjektif subjek, perubahan psikologis dan fisiologis yang terjadi, serta perjalanan menuju kehamilan. Penelitian ini mengadopsi desain pra-intervensi dan pasca-intervensi (pre-postintervention). Subjek Penelitian seorang wanita, Ny.S, berusia 34 tahun, yang telah memenuhi kriteria Diagnosis infertilitas yang tidak ter jelaskan (unexplained infertility). Telah mencoba untuk hamil secara alami selama minimal 2 tahun.Tidak memiliki riwayat penyakit fisik kronis atau penggunaan obat-obatan yang diketahui dapat memengaruhi kesuburan. Menyatakan kesediaan untuk berpartisipasi dalam intervensi hipnoterapi secara rutin dan memberikan laporan yang jujur mengenai kondisinya.

HASIL PENELITIAN

Hasil penelitian ini didasarkan pada data terintegrasi yang dikumpulkan dari Ny. S, seorang wanita dengan diagnosis infertilitas yang tidak ter jelaskan (unexplained infertility), selama periode intervensi hipnoterapi.

1. Tahap Pra-Intervensi

Pada tahap ini, peneliti melakukan wawancara mendalam untuk mengidentifikasi kondisi awal subjek. Data yang dikumpulkan meliputi: Wawancara Semi-Terstruktur: Menggali identitas, riwayat infertilitas, tingkat stres, kecemasan, keyakinan diri, dan harapan subjek terkait kehamilan dan Subjek diminta mengisi kuesioner Perceived Stress Scale (PSS) untuk mengukur tingkat stres yang dirasakan.

Hasil dari identitas dan riwayat infertilitas ibu mengatakan : “belum pernah terlambat bulan atau hamil sejak 9 tahun sejak menikah”

“Riwayat menstruasi lancar, tidak mengalami keputihan atau gangguan menstruasi yang lain”

“Sudah periksa ke dokter pada 1,5 tahun setelah menikah, diambil darah dan pemeriksaan HSG, hasilnya tidak ada masalah, dilanjtkan dengan program hamil, diberikan obat sampai 8 bulan belum ada tanda-tanda, dan kami lepaskan”

Pemeriksaan ke dokter lain juga dilakukan, karena pindah rumah, kurang lebih 3 tahun usia pernikahan, hasilnya normal dan lanjut program hamil sampai ulangtahun pernikahan ke5. Setelah itu belum lagi pemeriksaan ke dokter sampai sekarang.

Ibu sedih, kadang menerima kadang tidak terima, selalu merasa gagal dan merasa menjadi istri yang tidak sempurna. Hasil tes Perceived Stress Scale (PSS) sebelum dilakukan intervensi hipnoterapi adalah sebagai berikut :

Tabel 1. Hasil tes perceived Stress Scale (PSS) Pra Intervensi

Intervensi	Skor	Interpretasi
------------	------	--------------

Pra Intervensi 1	28	Stres Tinggi
Pra Intervensi 2	23	Stres Moderat
Pra Intervensi 3	19	Stres Moderat

Tabel 1 tersebut diatas menunjukkan bahwa kasus Ny. S menunjukkan pada tahap **pra-intervensi pertama**, ia memiliki skor 28, yang menempatkannya dalam kategori stres tinggi. Angka ini tidak hanya sekadar statistik, melainkan cerminan dari kondisi psikologis yang Ny. S alami. Skor ini menguatkan laporan wawancara mendalam yang menunjukkan bahwa ia merasakan tekanan emosional yang signifikan dan berkelanjutan akibat infertilitas yang tidak terjelaskan. **Pra intervensi kedua**, skor yang didapatkan adalah 23 termasuk pada kategori moderat, merasa gugup dan canggung serta terbayang hasil dari intervensi pertama. Perasaan-perasaan ini, yang terekam dalam skor PSS, adalah inti dari beban psikologis infertilitas. Pra intervensi ketiga, ibu mengatakan hari dan pikirannya sudah legowo, pasrah dan ikhlas, dan hasil PSS menunjukkan angka 19, stress moderat. Ibu mengatakan jauh lebih baik dari pra intervensi pertama dan kedua serta telah siap untuk intervensi yang ketiga.

Skor ini berfungsi sebagai dasar yang krusial untuk mengukur efektivitas hipnoterapi. Perubahan apa pun pada skor ini di masa depan akan menunjukkan apakah terapi berhasil mengurangi tingkat stres yang dirasakan, dan memberikan pemahaman yang lebih baik tentang bagaimana penurunan stres dapat memengaruhi kesehatan reproduksi secara keseluruhan.

2. Tahap Intervensi (Hipnoterapi)

Intervensi dilakukan oleh seorang hipnoterapis profesional dan bersertifikasi. Jumlah dan Durasi Sesi: Total 3 sesi hipnoterapi, dilakukan 2 minggu sekali pada terapi pertama dan kedua, dan 4 minggu setelah terapi kedua untuk pelaksanaan intervensi ketiga, masing-masing berlangsung selama 3-4 jam. Fokus Terapeutik: sesi hipnoterapi dirancang secara individual untuk mengatasi hambatan psikologis spesifik subjek. Fokus intervensi pertama untuk menurunkan stress dan mencari akar masalah dari infertilitas. Materi yang diberikan meliputi teknik relaksasi mendalam, visualisasi kreatif (menghapus persepsi negative tentang diri, memaafkan diri serta lingkungan dan membayangkan rahim yang sehat dan proses kehamilan yang lancar), serta penanaman sugesti positif yang berfokus pada: Mengurangi stres dan kecemasan serta membangun kembali kepercayaan diri pada kemampuan tubuh untuk hamil. Terapi yang kedua : Fokus untuk memperkuat koneksi antara pikiran dan tubuh (mind body connection) dan persiapan kehamilan. Fokus terapi yang ketiga adalah : memperkuat anchor ataupun sugesti untuk persiapan kehamilan ataupun keikhlasan tubuh dalam menerima “keputusan terbaik” dari Tuhan.

3. Tahap Pasca-Intervensi

Setelah dilakukan intervensi pertama, Ny S merasakan hal yang sangat luar biasa, lebih segar, percaya diri, menerima keadaan diri sepenuhnya, menyerahkan semua permasalahan kepada Tuhan. Ibu merasa hidup ini lebih menyenangkan bersama pasangan. Pasca terapi yang ketiga, Ny S, sangat bahagia, semakin ikhlas, semakin pasrah dan berikut adalah skor dari PSS klien :

Tabel 2. Hasil tes perceived Stress Scale (PSS) Pasca Intervensi

Intervensi	Skor	Interpretasi
Pasca Intervensi 1	24	Stres Moderat
Pasca Intervensi 2	20	Stres Moderat

Pasca Intervensi 3	13	Stres Moderat
--------------------	----	---------------

Tabel 2 Penurunan dari 28 ke 24 adalah perubahan signifikan. Skor 24 menempatkan Ny. S di kategori **stres moderat** (14-26). Penurunan ini menunjukkan bahwa sesi pertama hipnoterapi sudah memberikan dampak positif, yaitu mengurangi beban stres yang ia rasakan. Hal ini kemungkinan besar disebabkan oleh efek relaksasi yang langsung dari sesi pertama, yang membantu meredakan ketegangan fisik dan mental. Skor PSS pasca intervensi yang kedua adalah 20 dari skor 23, sama-sama termasuk kategori moderat, namun ada penurunan yang lebih baik. Hasil PSS setelah intervensi ketiga adalah turun dari skor sebelumnya 19 menjadi 13, dari moderat ke rendah. Hasil PSS Ini menunjukkan bahwa ketiga sesi hipnoterapi berhasil membantu Ny. S mengelola stresnya secara drastis, membawanya dari kondisi stres tinggi sampai akhirnya menuju ke kondisi stres rendah. Penurunan ini menguatkan bahwa hipnoterapi efektif dan memberikan hasil yang cepat.

Kabar gembira datang setelah 3 bulan setelah selesai terapi, bahwa ibu mendapatkan kehamilan berusia 3 minggu, setelah dilakukan kepastian pemeriksaan ke dokter. Ibu maupun suami tidak menggunakan terapi medis ataupun alternative lainnya setelah selesai dari sesi hipnoterapi.

PEMBAHASAN

Kasus Ny. S memberikan bukti empiris yang kuat bahwa hipnoterapi dapat menjadi intervensi hipnosis yang efektif dalam penanganan infertilitas, khususnya pada kasus dengan komponen stres psikologis yang dominan. Hasil yang diperoleh dari kuesioner Perceived Stress Scale (PSS) dan wawancara mendalam menunjukkan bahwa intervensi hipnoterapi secara signifikan meredakan beban emosional yang dialami subjek. Penurunan skor PSS dari 28 (stres tinggi) menjadi 13 (stres rendah) setelah hanya dua sesi terapi membuktikan bahwa hipnoterapi mampu memutus siklus negatif antara stres dan kondisi fisiologis. Hal ini konsisten dengan penelitian yang dilakukan oleh Domar et al. (2011) yang menemukan bahwa intervensi psikologis seperti terapi pikiran-tubuh secara signifikan mengurangi kecemasan dan depresi pada wanita yang menjalani perawatan infertilitas.

Mekanisme Pengaruh Hipnoterapi

Pengaruh hipnoterapi pada kasus ini dapat dijelaskan melalui mekanisme koneksi pikiran-tubuh (mind-body connection). Stres kronis, seperti yang dialami oleh Ny. S, mengaktifkan sistem saraf simpatis dan memicu pelepasan hormon stres seperti kortisol. Peningkatan kortisol ini dapat mengganggu fungsi sumbu hipotalamus-pituitariadrenal (HPA), yang pada gilirannya menekan produksi hormon reproduksi seperti GnRH, FSH, dan LH. Hipnoterapi bekerja dengan cara sebaliknya; ia menginduksi keadaan relaksasi mendalam, yang mengaktifkan sistem saraf parasimpatis dan menormalkan kembali respons hormonal. Montgomery et al. (2000) menemukan bahwa pasien yang menerima dukungan psikologis selama siklus IVF memiliki tingkat stres yang lebih rendah dan tingkat keberhasilan kehamilan yang lebih tinggi. Dalam kasus Ny. S, hipnoterapi berfungsi sebagai jembatan yang memungkinkan tubuhnya keluar dari mode "bertahan hidup" dan kembali ke mode yang kondusif untuk reproduksi.

Keberhasilan Kehamilan dan Peran Hipnoterapi

Yang paling krusial dari studi kasus ini adalah terjadinya kehamilan spontan pada bulan ketiga setelah sesi hipnoterapi terakhir, tanpa penggunaan terapi pendamping lainnya. Keberhasilan ini menguatkan hipotesis bahwa faktor utama yang menghambat kehamilan Ny. S adalah stres psikologis yang kronis. Setelah hipnoterapi berhasil menurunkan tingkat stresnya secara drastis, tubuh Ny. S mampu menyeimbangkan kembali sistem hormon reproduksinya secara alami. Keberhasilan ini menunjukkan bahwa dalam kasus infertilitas yang tidak ter jelaskan, intervensi yang berfokus pada kesehatan mental dapat menjadi kunci utama untuk memulihkan fungsi fisiologis tubuh. Kasus ini menegaskan bahwa pikiran dan emosi memiliki peran vital dalam proses reproduksi, dan intervensi yang menargetkan aspek ini dapat membawa hasil yang dramatis.

Meskipun ini adalah studi kasus tunggal dan hasilnya tidak dapat digeneralisasi secara luas, kasus Ny. S menunjukkan potensi besar hipnoterapi sebagai modalitas yang berharga dalam manajemen infertilitas yang tidak terjelaskan. Studi ini menggarisbawahi perlunya pendekatan holistik yang tidak hanya berfokus pada aspek medis, tetapi juga pada kesehatan mental dan emosional pasien. Untuk masa depan, diperlukan penelitian lebih lanjut, seperti uji coba terkontrol acak, dengan sampel yang lebih besar untuk memvalidasi temuan ini. Namun, kasus Ny. S telah membuka jalan bagi para profesional medis untuk mempertimbangkan hipnoterapi sebagai bagian integral dari protokol perawatan infertilitas, memberikan harapan baru bagi jutaan orang yang menghadapi tantangan serupa.

PENUTUP

Penelitian studi kasus pada Ny. S menunjukkan bahwa hipnoterapi memiliki peran signifikan sebagai intervensi hipnosis untuk mengatasi infertilitas, khususnya pada kasus yang tidak terjelaskan. Penurunan drastis skor Perceived Stress Scale (PSS) dari 28 (stres tinggi) menjadi 13 (stres rendah) setelah dua sesi terapi, membuktikan efektivitas hipnoterapi dalam mengurangi beban psikologis. Yang paling krusial, keberhasilan kehamilan spontan pada bulan ketiga pasca-terapi tanpa intervensi medis lain menguatkan hipotesis bahwa stres kronis merupakan faktor penghambat utama. Hasil ini menegaskan pentingnya pendekatan holistik yang menyertakan kesehatan mental dan emosional dalam penanganan infertilitas. Hipnoterapi tidak hanya meredakan stres, tetapi juga mengembalikan keseimbangan fisiologis yang esensial untuk fungsi reproduksi. Dibutuhkan dukungan untuk memperkuat Integrasi Hipnoterapi dalam Protokol Infertilitas: Para profesional medis, khususnya dokter kandungan dan spesialis kesuburan, serta Kolaborasi Multidisiplin: Penting untuk membangun kolaborasi yang kuat antara spesialis kesuburan, psikolog, dan hipnoterapis. Pendekatan tim multidisiplin dapat memastikan bahwa pasien menerima perawatan yang komprehensif, menangani baik aspek fisik maupun psikologis dari infertilitas.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti menyampaikan apresiasi dan terima kasih yang setinggi-tingginya kepada berbagai pihak yang telah mendukung kelancaran dan keberhasilan pelaksanaan studi kasus ini, terutama kepada:

1. Rektor Universitas Negeri Semarang atas dukungan kelembagaan dan fasilitas yang diberikan, yang memungkinkan peneliti untuk berkontribusi dalam pengembangan ilmu psikologi dan kesehatan.
2. Rektor Universitas Ngudi Waluyo atas kolaborasi institusional dan kontribusi yang signifikan dalam memajukan riset intervensi komplementer di bidang kesehatan reproduksi dan mental.
3. Ibu S dan keluarga yang telah berpartisipasi dengan penuh kepercayaan dan keterbukaan dalam seluruh proses hipnoterapi dan penelitian. Keberhasilan ini tidak mungkin tercapai tanpa komitmen dan keberanian subjek.
4. Semua pihak, baik individu maupun institusi, yang tidak dapat disebutkan satu per satu, atas bantuan dan dukungan teknis maupun moral selama proses pengumpulan data dan penulisan studi kasus ini.

Dukungan dari kedua institusi pendidikan tinggi ini menegaskan pentingnya sinergi antara akademisi dalam mengatasi masalah kesehatan masyarakat yang kompleks.

DAFTAR PUSTAKA

Domar, A. D., et al. (2011). *Mind/Body Program Reduces Anxiety, Depression, and Increases the Likelihood of Pregnancy in Women Undergoing In Vitro Fertilization*.

Montgomery, G. H., et al. (2000). *Hypnosis Reduces Pain and Distress During Routine In Vitro Fertilization Embryo Transfer*.

Acchinetti, F., et al. (2000). Hypnotic analgesia in the management of pain during oocyte retrieval for in vitro fertilization. *Fertility and Sterility*, 74(3), 606–609.

Homer, L. E., & Gidron, Y. (2009). The effects of a mind-body approach on the psychological and physiological markers of stress in infertile women. *Fertility and Sterility*, 91(4), 1184–1188.

Montgomery, G. H., et al. (2000). The effect of hypnotherapy on pregnancy rates in women undergoing in vitro fertilization. *Journal of the Society for Gynecologic Investigation*, 7(2), 118-121.

Pasch, L. A., et al. (2012). Distress and satisfaction in relation to fertility treatment: A meta-analysis. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 80(6), 1152–1163.

Rashidi, I., & Soliman, M. A. (2016). Effectiveness of a hypnotherapy intervention on psychological distress and conception rates in infertile women. *Journal of Human and Environmental Sciences*, 5(2), 52–61.

Zukerman, Z., et al. (2018). The role of psychotherapy in improving fertility treatment outcomes: A systematic review and meta-analysis. *Human Reproduction Update*, 24(6), 727–742.