

# PENGARUH HIPNOTERAPI TERHADAP KUALITAS HIDUP MENOPAUSE DI WILAYAH PUSKESMAS POLOWIJEN KEL. POLOWIJEN RW 01 KEC. BLIMBING KOTA MALANG

Eny Rahmawati, Nurul Anjarwati, Raudhatul Jannah, Fakrul Ardiansyah  
[kendedes.eny@gmail.com](mailto:kendedes.eny@gmail.com)

## Abstrak

Kualitas hidup adalah tingkatan yang menggambarkan keunggulan kualitas hidup seorang individu. Faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas hidup diantaranya adalah usia, pendidikan dan pekerjaan, status pernikahan, finansial. Hipnoterapi merupakan terapi non-farmakologi untuk meningkatkan kualitas hidup. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh pemberian hipnoterapi terhadap kualitas hidup menopause. Penelitian yang digunakan adalah metode *Quasi Eksperimental* dengan pendekatan *Two Groups Control Design*. Jumlah sampel yaitu 56, terbagi atas 28 orang kelompok intervensi dan 28 kelompok kontrol, diambil menggunakan teknik *Cluster Sampling*. Instrument yang digunakan adalah lembar kuesioner, lembar observasi kondisi trance dan audio visual hipnoterapi. Pengumpulan data dilakukan pada bulan Juni – Juli 2020. Hasil uji statistic *Wilcoxon Matched Pairs* dan uji *Mann-Whitney U Test* diperoleh nilai  $p$  value sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ) sehingga dapat diartikan bahwa ada perbedaan secara signifikan kualitas hidup setelah dilakukan pemberian hipnoterapi antara kelompok intervensi dan kontrol. Penelitian ini dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pemberian hipnoterapi terhadap kualitas hidup menopause di Wilayah Puskesmas Polowijen Kelurahan Polowijen RW 01 Kecamatan Blimbing Kota Malang. Hipnoterapi sebagai terapi alternative komplementer dalam meningkatkan kualitas hidup wanita menopause.

**Kata kunci: Hipnoterapi, Kualitas Hidup Menopause**

## Pendahuluan

Kehidupan manusia normal mengalami pertumbuhan dan perkembangan dalam berbagai tingkatan umurnya, semakin bertambah umurnya maka pertumbuhan dan perkembangan akan berada pada suatu tahap yang mengakibatkan berbagai perubahan fungsi tubuh. Salah satu perubahan fungsi terjadi pada proses menua, yaitu pada Wanita yang mengalami menopause. Menopause adalah suatu masa peralihan dalam kehidupan wanita yang menunjukkan bahwa ovarium telah berhenti menghasilkan sel telur, aktivitas menstruasi berkurang dan akhirnya berhenti, serta pembentukan hormon wanita (estrogen dan progesteron) yang berkurang (Hickey et al., 2021).

Berdasarkan data WHO diperkirakan pada tahun 2030 akan mencapai 1.2 milyar orang yang mengalami menopause, data yang menunjukkan fenomena menopause di Indonesia tidak ada angka yang pasti. Prevalensi menopause menurut badan pusat statistika diperkirakan pada tahun 2020 jumlah wanita yang hidup dalam usia menopause di Indonesia mencapai 30,3 juta orang. Angka tersebut diperkirakan akan mengalami

peningkatan pada tahun 2025, yaitu sebanyak 60 juta wanita menopause.

Beberapa gejala yang terjadi terbagi dalam beberapa tingkatan yaitu: Gejala berat, menengah, ringan, dan bahkan tidak ada gejala yang terjadi. Gejala berat yang sering ditemukan yaitu kekeringan vagina dan perubahan seksual, gejala yang juga terjadi adalah gejala depresi pada wanita menopause terutama bagi yang kurang pengetahuan tentang fase menopause sehingga menyebabkan perubahan psikologis yang akhirnya berpengaruh pada kehidupan mereka, terutama hubungan dengan suami, anak, dan anggota keluarga lainnya. Tidak jarang perubahan fisik dan psikologis wanita menopause menimbulkan konflik antara wanita tersebut dengan pasangannya

Masa menopause juga mempengaruhi beberapa domain dari kualitas hidup. Antara lain: Satu domain vasomotor dimana keluhan yang sering diutarakan yaitu munculnya perasaan panas yang muncul tiba-tiba disertai dengan keringat banyak. Dua domain psikososial yaitu bagaimana individu berhubungan dengan orang lain di lingkungan sekitarnya. Tiga domain fisik dimana keluhan yang sering terjadi pada wanita menopause yaitu sakit kepala, cepat lelah, rematik, sakit

pinggang, sesak napas, susah tidur dan osteoporosis. Keluhan lainnya adalah berkurangnya cairan vagina sehingga timbul iritasi dan rasa nyeri saat berhubungan intim (Koeryaman, 2018). Empat domain seksual dimana ketertarikan emosional, seksual, dan romantisme yang dirasakan seorang individu terhadap individu lain (Subagya, 2017).

Berbagai cara penanganan dan pencegahan yang dilakukan untuk meminimalisir keluhan yang timbul pada menopause seperti pengaturan makanan, olah raga, istirahat yang cukup, pemberian terapi hormon pengganti dan hipnoterapi akan meningkatkan kualitas hidup wanita menopause. Beberapa tindakan nonfarmakologi yang dapat ditempuh dalam meningkatkan kualitas hidup dapat dilakukan dengan berbagai cara seperti berdoa, meditasi kesehatan dan yoga, termasuk didalamnya adalah menggunakan metode hipnosis/hipnoterapi (Cahyadi, 2017). Hipnoterapi adalah suatu teknik terapi pikiran dan penyembuhan yang menggunakan metode hipnotis untuk memberi sugesti atau perintah positif kepada pikiran bawah sadar untuk penyembuhan suatu gangguan psikologis atau untuk mengubah pikiran, perasaan, dan perilaku menjadi lebih baik (Syaripudin, 2018).

Beberapa penelitian tentang hipnoterapi dan kualitas hidup wanita menopause sebenarnya telah dilakukan penelitian oleh mahasiswa pada tahun-tahun sebelumnya. Salah satu contoh hasil penelitian tersebut adalah karya Dewi dengan judul "Peranan Hipnoterapi Untuk Mengatasi Kecemasan Menghadapi Persalinan Anak Pertama". Penelitian tersebut berfokus pada peranan hipnoterapi terhadap terjadinya kenaikan dan penurunan rasa cemas pada ibu yang mengandung anak pertama hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa hipnoterapi cukup berpengaruh untuk menurunkan kecemasan apabila terus diterapkan secara berkesinambungan (Dewi, 2018).

## Metode

Penelitian menggunakan metode "*Quasi Eksperimental Two Groups Pretest - Posttest With Control Group Design*" yang digunakan untuk mengidentifikasi kualitas hidup pada menopause. Pengambilan sampel menggunakan metode *cluster sampling* yaitu

Wanita menopause di Wilayah Kerja Puskesmas Polowijen. Jumlah sampel penelitian sebanyak 56 responden.

Pengambilan data dilakukan dengan mengisi kuesioner, yang telah dilakukan uji validitas dan reliabilitas sebelumnya.

Analisis data dengan menggunakan Wilcoxon. Alat yang digunakan untuk pengambilan data dalam penelitian adalah kuesioner.

## Hasil

**Tabel 1 Analisis Hasil Uji Wilcoxon Kualitas Hidup Wanita Menopause Pada Kelompok Intervensi dan Kontrol di Wilayah Puskesmas Polowijen Kelurahan Polowijen RW 01 Kecamatan Blimbing Kota Malang.**

Kategori Kualitas Hidup		Pre		Post		Nilai p
		F	%	F	%	
No	Intervensi					0.000
1	Kualitas hidup sangat buruk	0	0	0	0	
2	Kualitas hidup buruk	2	7,1	0	0	
3	Kualitas hidup sedang	21	75,0	0	0	
4	Kualitas hidup baik	4	14,3	23	82,1	
5	Kualitas hidup sangat baik	1	3,6	5	17,1	
	<b>Total</b>	<b>28</b>	<b>100</b>	<b>28</b>	<b>100</b>	
No	Kontrol					0.001
1	Kualitas hidup sangat buruk	0	0	0	0	
2	Kualitas hidup buruk	0	0	0	0	
3	Kualitas hidup sedang	20	71,4	8	28,6	
4	Kualitas hidup baik	8	28,6	20	71,4	
5	Kualitas hidup sangat baik	0	0	0	0	
	<b>Total</b>	<b>28</b>	<b>100</b>	<b>28</b>	<b>100</b>	

Berdasarkan data Tabel 1 dapat diketahui bahwa hasil uji Wilcoxon kualitas hidup wanita menopause di Wilayah Puskesmas Polowijen Kelurahan Polowijen RW 01 Kecamatan Blimbing Kota Malang pada kelompok intervensi sebelum diberikan hipnoterapi dan sesudah diberikan hipnoterapi menunjukkan nilai p 0,000, dan kelompok kontrol nilai p 0,001 ( $< 0,05$ ) yang artinya hasil tersebut bermakna signifikan.

**Tabel 2 Analisis Perbedaan Kualitas Hidup Wanita Menopause Post Intervensi Pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol di Wilayah Puskesmas Polowijen Kelurahan Polowijen RW 01 Kecamatan Blimbing Kota Malang Tahun 2020.**

Kategori Kualitas Hidup		Pre		Post		Nilai p
		F	%	F	%	
No	Intervensi					0.000
1	Kualitas hidup sangat buruk	0	0	0	0	
2	Kualitas hidup buruk	2	7,1	0	0	
3	Kualitas hidup sedang	21	75,0	0	0	
4	Kualitas hidup baik	4	14,3	23	82,1	
5	Kualitas hidup sangat baik	1	3,6	5	17,1	
	<b>Total</b>	<b>28</b>	<b>100</b>	<b>28</b>	<b>100</b>	
No	Kontrol					0.001
1	Kualitas hidup sangat buruk	0	0	0	0	

2	Kualitas hidup buruk	0	0	0	0
3	Kualitas hidup sedang	20	71,4	8	28,6
4	Kualitas hidup baik	8	28,6	20	71,4
5	Kualitas hidup sangat baik	0	0	0	0
<b>Total</b>		<b>28</b>	<b>100</b>	<b>28</b>	<b>100</b>

Berdasarkan data Tabel 2 dapat diketahui bahwa hasil uji Wilcoxon kualitas hidup wanita menopause di Wilayah Puskesmas Polowijen Kelurahan Polowijen RW 01 Kecamatan Blimbing Kota Malang pada kelompok intervensi sebelum diberikan hipnoterapi dan sesudah diberikan hipnoterapi menunjukkan nilai  $p < 0,000$ , dan kelompok kontrol nilai  $p < 0,001$  ( $< 0,05$ ) yang artinya hasil tersebut bermakna signifikan.

### **Pembahasan**

Kualitas hidup menopause akan mengalami penurunan jika dikaitkan dengan MENQOL. Hal ini disebabkan ketika fase menopause seluruh dimensi tersebut mengalami perubahan-perubahan. Fase ini terjadi secara berangsur-angsur yang semakin hari semakin jelas penurunan fungsi kelenjar indung telurnya. Oleh karena itu, memasuki usia 40 sampai 50 tahun sering dijadikan momok yang menakutkan bagi perempuan. Secara psikologis, kekhawatiran ini dapat berawal dari pemikiran bahwa dirinya akan menjadi tidak sehat, tidak bugar dan tidak cantik. Kondisi tersebut memang tidak menyenangkan bagi perempuan. Kualitas hidup sangat dibutuhkan apalagi pada fase menopause. Selaras dengan penelitian yang

dilakukan oleh Asbar 2018 bahwa masalah stres psikologis yang berhubungan dengan suasana hati seseorang yang membuat individu merasa cemas, depresi dan yang lainnya dapat mengakibatkan kualitas hidupnya terganggu.

Menurut penelitian (Setyowati, 2018), menyatakan kualitas hidup pada wanita menopause merujuk pada keseluruhan rasa kesejahteraan dan kepuasan diri individu tanpa melihat ada tidaknya gejala. Kualitas hidup ini juga menentukan apa yang dirasakan wanita perimenopause atau postmenopause secara umum dan khususnya, berkenaan dengan minat hidup, kemampuan untuk menyelesaikan pekerjaan sehari-hari dengan puas, pemeliharaan hubungan

interpersonal yang baik, seksualitas, dan merasa sehat secara umum.

Penelitian yang dilakukan oleh penulis di Wilayah Puskesmas Polowijen Kelurahan Polowijen RW 01 Kecamatan Blimbing Kota Malang didapatkan data sebagian besar responden kelompok intervensi maupun kelompok kontrol tidak dapat mencapai efisiensi kualitas hidup sangat baik. Rata-rata efisiensi kualitas hidup wanita menopause mencapai 70% yang artinya berada di rentang kualitas hidup sedang, hal ini dikarenakan terjadi perubahan pada dimensi vasomotor, psikososial, gejala fisik dan gejala seksual.

Hasil penelitian yang diperoleh sesudah diberikan hipnoterapi sebagaimana terdapat Tabel 5.4 bahwa kualitas hidup wanita menopause kelompok intervensi di Wilayah Puskesmas Polowijen Kelurahan Polowijen RW 01 Kecamatan Blimbing Kota Malang sebanyak 23 responden berkualitas hidup baik dan 5 responden berkualitas hidup sangat baik. Hal tersebut menunjukkan bahwa rata-rata kualitas hidup responden paling banyak mengalami kualitas hidup baik 82,1%.

Data hasil penelitian pada kelompok kontrol sebagaimana terdapat Tabel 5.5 diperoleh bahwa kualitas hidup wanita menopause sesudah diberikan hipnoterapi di

Wilayah Puskesmas Polowijen Kelurahan Polowijen RW 01 Kecamatan Blimbing Kota Malang mengalami kondisi kualitas hidup baik 20 orang dan kualitas hidup sedang 8 Orang, hal tersebut menunjukkan bahwa rata-rata kualitas hidup responden paling banyak mengalami kualitas hidup baik 71,4%. Hasil kualitas hidup yang diperoleh tersebut menunjukkan bahwa sebagian responden pada kelompok kontrol adalah masih lebih dari 5 yang berarti dalam kondisi mengalami kualitas hidup kategori sedang.

Hipnoterapi merupakan salah satu cabang ilmu psikologi yang mempelajari pemanfaatan sugesti untuk mengatasi masalah psikologis yang meliputi pikiran, perasaan dan perilaku (Kurniawati, 2019). Hipnoterapi merupakan suatu aplikasi modern dalam teknik kuno yang mengaplikasikan trance hypnosis. Penerapan hipnoterapi akan membimbing klien untuk memasuki kondisi trance (relaksasi pikiran) agar dapat dengan mudah menerima sugesti yang diberikan oleh hipnoterapis. Dalam kondisi trance, pikiran bawah sadar klien akan diberikan sugesti positif guna melakukan penyembuhan gangguan psikologis atau dapat pula

digunakan untuk mengubah pikiran, perilaku, dan perasaan agar menjadi lebih baik. Hipnoterapi sebagai suatu kondisi pikiran dimana fungsi analitis logis pikiran direduksi sehingga memungkinkan individu masuk kedalam kondisi bawah sadar, dimana tersimpan beragam potensi internal yang dapat dimanfaatkan untuk lebih meningkatkan kualitas hidup wanita menopause. Ketika musik dan kalimat positif diaplikasikan menjadi sebuah terapi, maka ia dapat meningkatkan, memulihkan, serta memelihara kesehatan fisik, mental, emosional, social dan spiritual setiap individu (Ibrahim, 2018).

Sebagian besar 82% responden pada kelompok intervensi di Wilayah Puskesmas Polowijen Kelurahan Polowijen RW 01 Kecamatan Blimbing Kota Malang mengalami perubahan kualitas hidup menjadi kategori baik. Perubahan yang terjadi ini dimungkinkan dipengaruhi karna pemberian hipnoterapi. Secara klinis, pemberian hipnoterapi terhadap kualitas hidup menopause juga memberikan pengaruh terhadap segi fisik, mental dan emosi, dimana pada tabel 5.3 didapatkan data indikasi *trance* pada tanda fisik sebagian besar merasa otot tubuh rileks, kepala terasa

ringan sebanyak 27 responden (96,4%), dan sebagian kecil merasakan tubuh bergetar sebanyak 24 responden (85,8%). Pada tanda mental sebanyak 27 reponden (96,4%) responden merasa tersugesti. Pada tanda emosi sebanyak 27 responden (96,4%) merasa netral, dan bahagia.

Pada kelompok kontrol terjadi perubahan terhadap kualitas hidupnya, akan tetapi perubahan kualitas hidup itu belum bisa mencapai kepada kategori kualitas hidup baik seluruhnya. Perubahan kualitas hidup wanita menopause rata-rata mencapai 71%. Adanya perubahan kualitas hidup pada kelompok kontrol ini dimungkinkan karena akibat dari caranya sendiri yaitu dengan cara bercerita kepada sanak keluarga maupun teman dekat, akan tetapi pada kelompok ini responden secara klinis tidak mengalami adanya perubahan baik secara fisik, mental maupun emosi.

Kualitas hidup wanita menopause dapat meningkat setelah mendapatkan hipnoterapi, menurut peneliti dalam hubungannya terapi ini adalah dengan merilekskan serta mengajarkan cara relaksasi, membuat perasaan nyaman dan tenang, fokus, menerima, mensyukuri, berusaha akan

kemauan dan cita-cita yang diinginkan, serta doa dan harapan. Sehingga dapat memunculkan harapan baru, semangat baru, inspirasi baru untuk kedepannya, rasa optimis yang muncul akan membantu kualitas hidupnya semakin lebih baik.

Pengaruh Hipnoterapi Terhadap Kualitas Hidup Wanita Menopause di Wilayah Puskesmas Polowijen Kelurahan Polowijen RW 01 Kecamatan Blimbing Kota Malang ini dapat dijelaskan dengan dua tahap yang pertama pada kelompok intervensi sebelum dan sesudah diberikan hipnoterapi, kedua pada kelompok kontrol sebelum dan sesudah. Hasil analisa uji wilcoxon yang didapatkan pada (tabel 5.6) menunjukkan nilai  $p = 0,000$ , dan kelompok kontrol nilai  $p = 0,001$  ( $< 0,05$ ) yang artinya hasil tersebut bermakna signifikan, sehingga  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima, yang artinya ada perbedaan antara data sebelum dan sesudah dilakukan hipnoterapi baik kelompok intervensi maupun pada kelompok kontrol.

Analisa selanjutnya berdasarkan data hasil analisis uji man whitney didapatkan bahwa kualitas hidup wanita menopause di Wilayah Puskesmas Polowijen Kelurahan

Polowijen RW 01 Kecamatan Blimbing Kota Malang pada kelompok intervensi dan kontrol, didapatkan adanya perbandingan atau perbedaan kualitas hidup wanita menopause dari kedua data tersebut diperoleh nilai probabilitas sig. (0,000), adalah  $< 0,005$  sehingga  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima, yang artinya ada perbedaan secara signifikan kualitas hidup wanita menopause setelah diberikan hipnoterapi antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pemberian hipnoterapi terhadap kualitas hidup wanita menopause di Wilayah Puskesmas Polowijen Kel. Polowijen RW 01 Kec. Blimbing Kota Malang, setelah dilakukan pemberian hipnoterapi.

Keberhasilan peneliti dilakukan pemberian hipnoterapi dengan merilekskan serta mengajarkan cara relaksasi, membuat perasaan nyaman dan tenang, fokus, menerima, mensyukuri, berusaha akan kemauan dan cita-cita yang diinginkan, serta doa dan harapan. Sehingga dapat memunculkan harapan baru, semangat baru, inspirasi baru untuk kedepannya, rasa optimis yang muncul akan membantu proses penyembuhan individu tersebut, dalam hal ini dapat

meningkatkan kualitas hidup wanita menopause yang lebih baik.

Hal lain yang dapat mempengaruhi hasil dari tindakan dilakukan pemberian hipnoterapi adalah kenyamanan pada saat pelaksanaan hipnoterapi berlangsung. Dimana kenyamanan adalah hal yang dibutuhkan untuk meningkatkan daya konsentrasi dari responden. Kenyamanan disini yang dimaksud adalah fasilitas dan waktu yang dibutuhkan pada saat pelaksanaan hipnoterapi. Pelaksanaan dilakukan pemberian hipnoterapi diyakini dapat meningkatkan kualitas hidup seseorang. Tahap-tahap dilakukan bertujuan merilekskan, pasien dibimbing untuk melakukan relaksasi, dimana setelah kondisi relaksasi dalam ini tercapai maka secara alamiah gerbang pikiran bawah sadar seseorang akan terbuka lebar, sehingga yang bersangkutan cenderung lebih mudah untuk menerima sugesti penyembuhan yang diberikan (Syaripuddin, 2018).

Beberapa penelitian tentang hipnoterapi dan kualitas hidup wanita menopause sebenarnya telah dilakukan penelitian oleh mahasiswa pada tahun-tahun sebelumnya. Salah satu contoh hasil penelitian tersebut

adalah karya Dewi dengan judul “Peranan Hipnoterapi Untuk Mengatasi Kecemasan Menghadapi Persalinan Anak Pertama”. Penelitian tersebut berfokus pada peranan hipnoterapi terhadap terjadinya kenaikan dan penurunan rasa cemas pada ibu yang mengandung anak pertama, hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa hipnoterapi cukup berpengaruh untuk menurunkan kecemasan apabila terus diterapkan secara berkesinambungan (Dewi, 2018).

Penelitian yang dilakukan oleh (Astuti, 2019) menunjukkan hasil bahwa penyembuhan stress dibutuhkan waktu sampai 6 bulan. Namun dengan hipnoterapi, hanya membutuhkan waktu 2 jam stress bisa dihilangkan. Bahkan ada yang bisa disembuhkan hanya dengan hitungan menit. Selain itu, berdasarkan bukti ilmiah menurut *American Psychological Association (APA), Dictionary of Psychology*, edisi 2007 menunjukkan bahwa hipnoterapi dapat bermanfaat mengatasi manajemen rasa nyeri akut, merokok, gangguan kepribadian, phobia, trauma, dan sebagai terapi pendukung dalam beberapa penyakit lainnya.

## Kesimpulan

Hipnoterapi merupakan teknik yang sangat efisien untuk meningkatkan kualitas hidup seseorang, khususnya wanita menopause. Dengan pemberian

hipnoterapi yang tepat, masalah vasomotor, psikososial, fisik dan seksual yang terjadi pada responden bisa dihadapi dengan baik. Sehingga kualitas hidup pasien akan meningkat.

## Kepustakaan

1. Hickey, M., Moss, K. M., Krejany, E. O., Wrede, C. D., Brand, A., Kirk, J., Symecko, H. L., Domchek, S. M., Tejada-Berges, T., Trainer, A., & Mishra, G. D. (2021). What happens after menopause? (WHAM): A prospective controlled study of vasomotor symptoms and menopause-related quality of life 12 months after premenopausal risk-reducing salpingo-oophorectomy. *Gynecologic Oncology*, *163*(1), 148–154. <https://doi.org/10.1016/j.ygyno.2021.07.029>
2. Subagya, A. (2017). Hubungan Harga Diri Dengan Kualitas Hidup Wanita Menopause. *JPPNI Vol.02/No.03*, 178-179.
3. Koeryaman, M. (2018). Adaptasi Gejala Premenopause Dan Pemenuhan Kebutuhan Seksual Wanita Usia 50-60 Tahun. *MEDISAINS: Jurnal Ilmiah Ilmu-ilmu Kesehatan, Vol 16 No 1*, 22.
4. Dewi, M. (2018). Pengukuran Empat Faktor yang Mempengaruhi Tingkat Stress pada Wanita Menopause. 145.
5. Dewi, N. (2018). Peranan Hipnoterapi Untuk Mengatasi Kecemasan Menghadapi Persalinan Anak Pertama. *Jurnal Psikologi "Mandala" Vol. 2, No. 2*, 17-18.
6. Cahyadi, A. (2017). Metode Hipnoterapi Dalam Merubah Perilaku. *Syi'ar Vol. 17 No. 2*, 73.
7. Syaripudin, A. (2018). *Hipnoterapi Aplikasi Keperawatan Komplementer*. Bogor: Penerbit IN MEDIA.
8. Syaripudin, A. (2018). Hipnoterapi Aplikasi Keperawatan Komplementer. Dalam S. Ahmad, *Hipnoterapi Aplikasi Keperawatan Komplementer* (hal. 8-10). Bogor: Penerbit IN MEDIA.
9. Asbar, A. (2018). Hidup Berkualitas Studi Kasus Pada Perempuan Menopause. *Jurnal Perempuan, Agama dan Jender*, 98.
10. Setyowati, R. (2018). Perbedaan Kualitas Hidup Antara Wanita Menopause Yang Masih Bersuami Dan Janda di Kelurahan Banyuanyar Surakarta. *Jurnal Insight Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Jember*, 141.
11. Kurniawati, R. (2019). *Hipnoterapi Dalam Mengatasi Istri Stres Akibat Perselingkuhan Di Lembaga Ztrongmind Karanganyar*. Surakarta.
12. Ibrahim. (2018). Kesehatan Ala Hipnoterapi Islam. *Syi'ar Vol. 18 No. 2*, 103-104.
13. Astuti, N. (2019). *Pengaruh Hipnoterapi Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Wanita Berperan Ganda Di Yogyakarta*. Yogyakarta.

