



Hypnocommunication Pain Assessment, Stimulation and Healing Application (PASHA): Reducing Gastritis Pain in Adolescents

Hypnokomunikasi *Pain Assessment, Stimulation and Healing Application (PASHA): Upaya Menurunkan Nyeri Gastritis pada Remaja*

Fitrianola Rezkiki¹, Imelda R. Kartika², Hafiz Nugraha³

^{1,2}Nursing Faculty of Health Fort De Kock
University, Bukittinggi, Indonesia

³Digital Business, Faculty of Economy Business Fort De Kock
University, Bukittinggi, Indonesia

E-Mail: ¹fitrianola.rekiki@gmail.com, ²imelda.rahmayunia@gmail.com,
³hafiznugraha@fdk.ac.id

Corresponding Author: Fitrianola Rezkiki

Abstract

Adolescents are one of the age groups that need to be considered in gastric health problems, namely gastritis. As many as 28.5% of adolescents in one of the junior high schools in Bukittinggi complain of stomach pain caused by gastritis. Gastritis pain in adolescents can lead to disruption of adolescent activities, especially the activities of the learning process at school. To prevent the adverse impact on adolescent health, it is necessary to intervene to overcome the gastritis. Hypnocommunication contained in the PASHA application (Pain Assessment, Stimulation and Healing Application) is one form of effort that can be done by adolescents to help reduce gastritis pain in adolescents. The method carried out includes three stages, namely designing a hypnotication application (PASHA) to reduce pain, socializing the use of the PASHA hypnosis application, and evaluating the success of implementing hypnocommunication applications in PASHA. The results of the application of the PASHA hypnocommunication application showed a significant reduction in pain with a p.value of 0.001. The average pain scale before using the hypnocommunication application was 5.89 and after using the application it decreased to 3.12. It is hoped that the hypnocommunication in the PASHA application can be used by adolescents, schools and the general public to help reduce the gastritis pain they feel.

Keywords: Adolescents, Gastritis, Hypnocommunication, Pain, PASHA

Abstrak

Remaja merupakan salah satu golongan usia yang perlu diperhatikan dalam masalah kesehatan lambung yaitu gastritis. Sebesar 28,5% remaja di salah satu sekolah menengah pertama di Bukittinggi mengeluh nyeri pada lambung yang disebabkan oleh gastritis. Nyeri gastritis pada remaja dapat mengakibatkan terganggunya aktifitas remaja khususnya aktifitas proses pembelajaran di sekolah. Untuk mencegah dampak yang merugikan pada kesehatan remaja maka perlu dilakukan intervensi untuk mengatasi nyeri gastritis tersebut. Hypnokomunikasi yang terdapat dalam aplikasi *Pain Assessment, Stimulation and Healing Application (PASHA)* merupakan salah satu bentuk upaya yang dapat dilakukan remaja untuk membantu mengurangi rasa nyeri gastritis pada remaja. Metode yang dilakukan mencakup tiga tahap yaitu merancang aplikasi hypnokumikasi (PASHA) untuk mengurangi nyeri, sosialisasi penggunaan aplikasi hypnokumikasi PASHA, dan evaluasi capaian keberhasilan penerapan aplikasi hypnokomunikasi pada PASHA. Hasil dari penerapan aplikasi hypnokomunikasi PASHA ini menunjukkan penurunan nyeri yang signifikan dengan p.value 0,001. Rata-rata skala nyeri sebelum memanfaatkan aplikasi Hypnokomunikasi adalah 5,89 dan setelah memanfaatkan aplikasi menurun menjadi 3,12. Diharapkan hypnokomunikasi pada aplikasi PASHA ini dapat dimanfaatkan oleh remaja, sekolah dan masyarakat umum untuk membantu mengurangi nyeri gastritis yang dirasakan.

Kata Kunci: Gastritis, Hypnokomunikasi, Nyeri, PASHA, Remaja.

1. PENDAHULUAN

Gastritis sangat umum terjadi di Asia dan di negara berkembang. Prevalensi kejadian gastritis di negara berkembang umumnya lebih dari 80% dibandingkan dengan 20-50% dinegara industri [1]. Di Indonesia, hampir 10% orang datang ke unit gawat darurat rumah sakit dengan keluhan nyeri gastritis, diantaranya 319 kasus adalah pasien dyspepsia dengan usia remaja yaitu rata-rata 12 sampai 20 tahun [2]. Berdasarkan data Dinas Kesehatan Propinsi Sumatera Barat, gastritis menempati urutan ke-3 dari 10 penyakit terbanyak di Sumatera Barat yaitu sebesar 11,18% [3].

Gastritis pada remaja banyak disebabkan oleh gangguan pola makan, perubahan gaya hidup dan stress. Pola makan yang tidak sehat seperti memilih makan mie instan, junk food menjadi tren remaja dalam memilih makanan. Perubahan kematangan fisiologis akibat pubertas juga mempengaruhi remaja dalam membatasi makanan makanan yang tinggi karbohidrat [4]. Sedangkan stress yang menyebabkan gastritis pada remaja bisa berupa kegagalan dalam bersosialisasi, kekalahan dalam prestasi, emosi takut, dan tekanan akibat tuntutan dalam pembelajaran yang tidak tuntas [5]. Gastritis dapat meningkatkan permeabilitas dinding lambung yang menyebabkan peningkatan produksi asam lambung dan iritasi pada dinding mukosa lambung, sehingga memunculkan rasa nyeri dan panas di area perut sebelah kiri atas. Jika nyeri gastritis terjadi berkepanjangan dan tidak segera ditangani, maka akan mengakibatkan sesak, peningkatan denyut nadi dan pingsan [6].

Upaya untuk mengurangi resiko nyeri gastritis sudah banyak dilakukan baik secara farmakologis maupun non farmakologis. Teknik non farmakologis menjadi alternative pilihan bagi remaja untuk mengurangi rasa nyeri gastritis, diantaranya adalah Hypnokomunikasi. Hypnokomunikasi berasal dari kata "Hypnotic" dan "Communication" yang bermakna komunikasi yang menghipnotis. Hypnokomunikasi merupakan salah satu terapi komplementer dalam keperawatan yang bertujuan untuk menanamkan sugesti pada individu untuk mengatasi gangguan kesehatan. Komunikasi sangat penting dalam proses hipnoterapi karena komunikasi merupakan alat utama dalam melaksanakan proses terapi itu sendiri. Melalui komunikasi alam sadar (*conscious*) maupun komunikasi bawah sadar (*subconscious*), seorang terapis dapat mengenali jiwa klien dan membantu klien beradaptasi dengan kondisinya, serta membantu memecahkan masalah kesehatan klien [7]. Adrienn K. Szilagy dalam "World Hypnosis Congress XXI" di Montreal 2018 menyampaikan hasil penelitiannya tentang efektifitas Hypnokomunikasi dalam menangani pasien penyakit kritis di ruang ICU dengan hasil 74% kelompok intervensi (diberikan Hynokomunikasi) bertahan hidup, sedangkan kelompok control yang bertahan hidup sebesar 54% . Salah satu respon subjektif pasien dari penelitian tersebut adalah lebih sedikit persepsi negatif, lebih sedikit rasa sakit (nyeri), lebih banyak pikiran, emosi dan sikap positif terhadap tenaga kesehatan yang terlibat [8].

Pada dasarnya pandangan hipnokomunikasi untuk menyembuhkan pikiran yang sedang sakit lebih efektif serta cepat karena tidak perlu waktu yang lama untuk menyembuhkan dibandingkan dengan terapi konvensional karena hipnokomunikasi dapat langsung menjangkau pikiran bawah sadar dan membantu rasa ketakutan yang mungkin saja terjadi akibat kejadian masa lalu dengan melakukan sugesti dan hipnosis. Metode ini dilakukan dimana klien di bimbing untuk melakukan relaksasi, 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. Dalam proses ini perlu di perhatikan wujud interaksi antara hipnoterapi terhadap kliennya agar tujuan dari komunikasi berjalan efektif. Para klien yang melakukan penyembuhan secara hipnoterapi melalui pola komunikasi yang di rancang dengan baik dan dipersiapkan dengan matang di harapkan hipnotis menyembuhkan bahkan mengubah prilaku kliennya menjadi lebih baik ataupun yang di inginkan kliennya [9].

Permasalahan yang dialami oleh mitra yakni MTsN 2 Bukittingggi dalam kegiatan pengabdian masyarakat stimulus (PKMS) ini adalah belum terdatanya setiap tahun jumlah remaja yang mengalami gastritis, belum adanya program terstruktur dalam kegiatan kesehatan sekolah untuk menangani masalah gastritis, belum ada personil kesehatan dari siswa dan guru yang berperan aktif dalam mengelola nyeri gastritis pada remaja di sekolah, belum tersedianya fasilitas berbasis teknologi untuk mengelola nyeri gastritis pada remaja di sekolah, Mitra belum terbiasa dalam memanfaatkan IT untuk proses kegiatan kesehatan sekolah. Hasil wawancara yang dilakukan pada pada salah satu didapatkan data skala nyeri yang dirasakan ketika gastritis muncul adalah skala 5. Saat nyeri gastritis muncul, Ia biasanya mencoba untuk beristirahat di UKS sambil meringkuk kesakitan dengan berbaring di kasur dengan membentuk posisi angka lima. Jika sakitnya tidak hilang, penanggung jawab UKS akan menelepon orang tua siswa untuk segera dijemput agar mendapatkan pertolongan pertama pelayanan kesehatan. Sebanyak 84% remaja di sekolah tersebut mengatakan tidak mengetahui strategi mengelola nyeri gastritis. Selain itu, sebanyak 36% remaja menggunakan alternative pijat untuk mengatasi nyeri gastritis, dan belum adanya siswa yang mengetahui manfaat teknik hypnokomunikasi dalam mengurangi rasa nyeri,

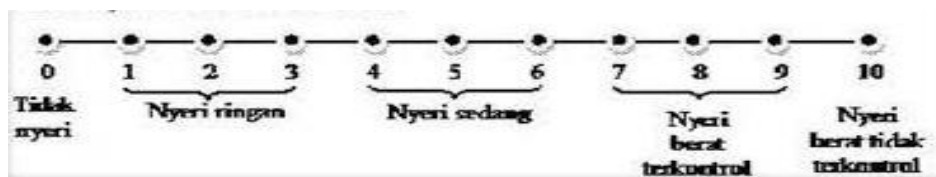
Berdasarkan permasalahan tersebut tim PKMS memberikan bantuan dalam bentuk pembuatan aplikasi berbasis teknologi dan pelatihan penggunaan aplikasi *Pain Assessment, Stimulation and Healing* (PASHA). Dalam aplikasi tersebut memaparkan teknik manajemen nyeri dan salah satunya adalah Hypnokomunikasi.

Aplikasi PASHA dibuat untuk memfasilitasi pemanfaatan teknologi dalam mengatasi nyeri. Aplikasi ini dibuat bekerjasama dengan multidisiplin ilmu yakni fakultas kesehatan dan fakultas ekonomi bisnis serta programmer IT sehingga menciptakan aplikasi dengan manfaat signifikan dalam mengatasi permasalahan mitra sekolah terutama dalam manajemen nyeri gastritis siswa remaja. Dalam kegiatan pengabdian masyarakat stimulus (PKMS) yang dilakukan ini, diharapkan dapat menjawab bagaimana mengatasi rasa nyeri gastritis dengan pemanfaatan aplikasi PASHA sebagai upaya meningkatkan produktifitas dan kesehatan remaja di Sekolah.

2. METODOLOGI PENELITIAN

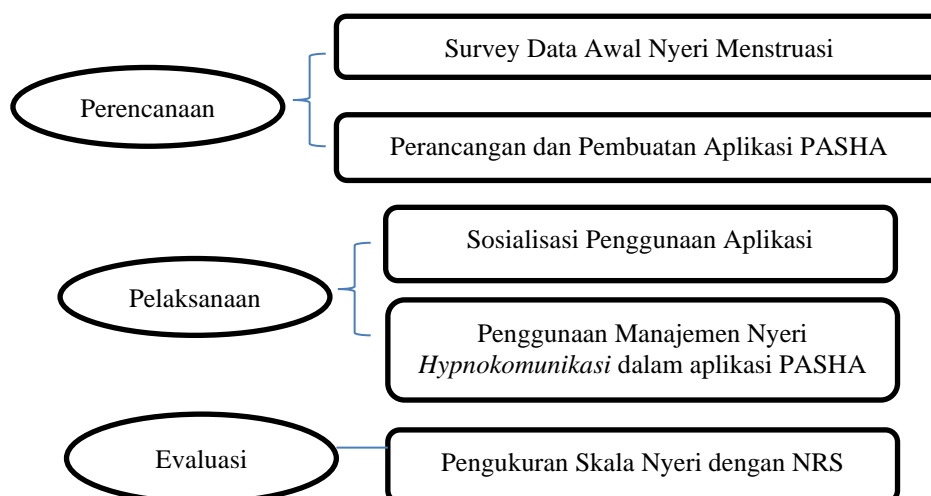
Dalam kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan pada remaja di sekolah, tim melakukan beberapa pendekatan metode pelaksanaan guna menghasilkan keefektifan pemanfaatan teknologi dan peningkatan pengetahuan tentang manajemen nyeri. Tahap awal pelaksanaan adalah melakukan survey awal terkait permasalahan siswa remaja putri. Kemudian, dilakukan perancangan aplikasi terkait manajemen nyeri, pembuatan aplikasi PASHA, merancang perekaman audio visual Hypnokomunikasi, memberikan pendidikan kesehatan mengenai manajemen nyeri hypnokomunikasi dan sosialisasi pemanfaatan aplikasi PASHA, terakhir melakukan evaluasi hasil hypnokomunikasi dalam pemanfaatan aplikasi PASHA sebagai upaya mengurangi rasa nyeri gastritis pada remaja.

Pengukuran nyeri dilakukan menggunakan kuesioner skala nyeri *Numeric Rating Scale* (Skala Nyeri Numerik). Skala nyeri numerik (NRS) adalah skala yang paling sederhana dan paling umum digunakan untuk mengukur rasa nyeri pasien. Terdapat sebelas pilihan angka dalam skala numerik ini, dimulai dari 0 hingga 10, dengan 0 berarti "tidak ada rasa sakit" dan 10 sebagai "rasa sakit yang paling buruk yang bisa dibayangkan." Pasien memilih (versi verbal) atau menggambar lingkaran (versi tertulis, Gbr. 11-1) nomor yang paling tepat menggambarkan intensitas nyeri yang dirasakan. Keuntungan dari skala nyeri ini adalah reproduktifitas, pemahaman yang mudah, dan kepekaan terhadap perubahan kecil dalam rasa sakit yang dirasakan. Skala ini lebih cenderung digunakan pada usia dewasa. [10]. Berikut adalah gambar skala nyeri numerik yang digunakan dalam aplikasi sebagai alat ukur intensitas nyeri yang dirasakan:



Gambar 1. Skala nyeri numerik NRS (*Numeric Rating Scale*)

Dalam pelaksanaan kegiatan, tim memetakan tahap-tahap kegiatan PKMS yang dilakukan dalam 3 tahap yakni Perencanaan, Pelaksanaan dan Evaluasi. Adapun skema pelaksanaan kegiatan dapat dilihat pada gambar 2:



Gambar 2. Skema Pelaksanaan Kegiatan PKMS

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dalam bentuk PKMS ini berjalan sesuai dengan rancangan kegiatan yang direncanakan. Berikut paparan data hasil survey awal terhadap pengetahuan nyeri dan manajemen nyeri gastritis yang dilakukan oleh 71 orang remaja di sekolah.

Tabel 1. Karakteristik Peserta Pengabdian Masyarakat

Variabel	Mean (SD)	f	%
Usia	13.67 (0.806)		
Kelas			
VII		18	32.4
VIII		30	42.2
IX		23	25.4
Jenis Kelamin			
Laki-laki		22	30.9
Perempuan		49	69.1
Pengetahuan Manajemen Nyeri			
Non Farmakologis			
Cukup Tahu		22	30.9
Kurang Tahu		25	35.2
Tahu		23	32.4
Sangat Tahu		1	1.5
Pengetahuan tentang Strategi			
Mengontrol Nyeri			
Cukup Tahu		19	26.7
Kurang Tahu		37	52.1
Tahu		14	19.7
Sangat Tahu		1	1.5

Dari tabel diatas. Diketahui bahwa rata-rata usia responden yakni remaja siswa di sekolah, berada pada rata-rata 13,67 (SD = 0,806), dimana kategori usia ini adalah usia remaja awal. Siswa paling banyak teridentifikasi pada kelas VIII yaitu sebesar 42,2%. Sedangkan jenis kelamin didominasi oleh siswa perempuan (69,1%). Selanjutnya, Sebagian besar siswa kurang tahu tentang manajemen nyeri non farmakologis (tanpa menggunakan obat) yaitu sebesar 35,2%. Dan sebesar 52,1% siswa kurang tahu tentang strategi mengontrol nyeri.

Ambang batas nyeri dan toleransi nyeri setiap individu berbeda-beda. Jenis kelamin, usia, dan bahkan psikologis seseorang dapat mempengaruhi ambang batas nyeri dan toleransi nyeri. Usia merupakan factor biologis dari nyeri yang tidak dapat diubah. Prevalensi kejadian nyeri lebih banyak terjadi pada usia yang lebih tua. Semakin bertambah usia maka akan terjadi perubahan dan komponen fisiologis maupun psikologis, termasuk struktur anatomis yang meliputi sensasi nyeri [11]. Menurut WHO (2018) remaja berada pada rentang usia 10 sampai 19 tahun, dimana toleransi terhadap nyeri tinggi dan ambang batas nyeri yang juga tinggi sehingga kurang beresiko terhadap rasa nyeri. Hal ini disebabkan karena kualitas hidup yang tinggi dan kemungkinan abilitas pada usia muda (remaja) [12]. Hasil penelitian tersebut berbeda dengan data survey awal yang kami lakukan, dimana remaja lebih banyak dan rentan dengan keluhan nyeri khususnya nyeri yang disebabkan oleh gastritis. Kejadian ini bisa disebabkan karena remaja memiliki pengalaman nyeri pertama terhadap gastritis dan ketidakmampuan remaja dalam beradaptasi dengan rasa nyeri yang dirasa.

Jenis kelamin memiliki peran penting dalam persepsi nyeri. Secara umum perempuan lebih merasakan nyeri dibanding laki-laki. Faktor biologis dan factor psikologis dianggap turut memiliki peran dalam mempengaruhi perbedaan persepsi nyeri antar jenis kelamin. Kondisi hormonal pada perempuan juga turut mempengaruhi nyeri. Pada perempuan didapatkan bahwa hormone estrogen dan progesteron sangat berperan dalam sensitivitas nyeri pasien. Hormon estrogen diketahui memiliki efek pronosiseptif yang dapat merangsang proses sensitisasi sentral dan perifer. Hormon progesteron berpengaruh dalam penurunan ambang batas nyeri. Hal tersebut menunjukkan alasan mengapa perempuan cenderung lebih merasakan nyeri dibanding dengan laki-laki. Selain faktor hormon, faktor psikologis yang memengaruhi ekspresi tingkah laku juga ikut serta dalam persepsi nyeri. Tingkat depresi dan gangguan kecemasan yang lebih tinggi pada perempuan menunjukkan adanya kontribusi jenis kelamin terhadap skala nyeri. Selain itu perempuan cenderung berlebihan dalam mengekspresikan nyeri dibanding laki-laki [12].

Remaja merupakan kelompok usia yang rentan dengan kejadian gastritis. Dan keluhan yang sering diungkapkan oleh remaja adalah rasa nyeri seperti ditusuk-tusuk dan panas disekitar area perut. Masing-masing remaja memiliki pengalaman nyeri yang berbeda dalam mengelola rasa nyeri akibat gastritis, diantaranya ada yang melakukan kompres di bagian perut, melakukan pijatan ringan pada area yang terasa nyeri, mendengarkan music dan bahkan ada yang sudah terbiasa mengkonsumsi *analgesik* untuk mengatasi nyerinya. Manajemen nyeri yang sudah dilakukan remaja tersebut pada umumnya termasuk kepada manajemen nyeri non farmakologi, tetapi masih belum didasari dengan pengetahuan yang tepat dalam penatalaksanaannya [13].

Manajemen nyeri non farmakologi merupakan strategi penyembuhan nyeri tanpa menggunakan obat-obatan, tetapi lebih kepada perilaku *caring*. Teknik non farmakologi banyak digunakan untuk mengatasi nyeri dan menjadi alternative pilihan utama bagi setiap individu yang mengalami nyeri. Selain itu terapi non farmakologi dalam mengatasi nyeri sangat mudah dilakukan, efisien, dan tidak memiliki efek samping [14]. Namun, pada kenyataannya manajemen nyeri non farmakologi bukanlah menjadi pekerjaan yang mudah, dikarenakan masih rendahnya pengetahuan remaja dan persepsi yang berbeda dari remaja tentang manajemen nyeri non farmakologi. Oleh karena itu, salah satu hal yang perlu dilakukan untuk menangani rasa nyeri remaja adalah mengembangkan kompetensi dan pemahaman yang terus menerus tentang manajemen non farmakologi [13].

Kebutuhan edukasi tentang penatalaksanaan nyeri secara non farmakologi menjadi hal penting bagi remaja dengan nyeri gastritis. Hal ini sesuai dengan prinsip penanganan gastritis yaitu perlunya kombinasi terapi farmakologi dan non farmakologi [15]. Salah satu manajemen nyeri yang sedang dikembangkan dunia kesehatan untuk membantu menangani nyeri adalah Hypnokomunikasi, dalam hal ini remaja dengan nyeri gastritis menjadi subjek utama dalam pemberian intervensi tersebut. Pada kegiatan pengabdian masyarakat ini, kami tertarik memanfaatkan teknologi yang sangat disukai dan dibutuhkan oleh remaja saat ini yaitu *smartphone*.

Pengembangan, implementasi, dan evaluasi kualitatif aplikasi manajemen nyeri berbasis *smartphone* dapat memberikan peluang untuk manajemen nyeri yang lebih optimal pada tatanan masyarakat di komunitas. Sebuah penelitian menyampaikan bahwa program manajemen nyeri berbasis *smartphone*, yang merupakan intervensi yang sangat mudah diakses dan hemat biaya, dapat memberikan manfaat yang serupa dengan intervensi tatap muka dan menunjukkan janji untuk menjadi efektif pada dimensi kualitas emosional, sosial, dan sekolah pada kehidupan remaja dengan berbagai jenis nyeri kronis [16]. Penelitian lainnya menyampaikan bahwa aplikasi untuk manajemen nyeri sangat bermanfaat bagi pasien, terutama di lingkungan luar klinik. Penelitian telah menunjukkan bahwa aplikasi nyeri dapat diterapkan dan disukai oleh pasien dan profesional perawatan kesehatan. Tidak ada keraguan bahwa dalam waktu dekat, teknologi seluler akan berkembang lebih jauh. Bidang kesehatan dapat mengambil keuntungan dari perkembangan ini, tetapi ada kebutuhan untuk masukan yang lebih ilmiah [17].

Gambar 3 merupakan gambaran aplikasi manajemen nyeri *Pain Assessment, Stimulation and Healing (PASHA)* yang didalamnya terdapat intervensi manajemen nyeri non farmakologis yakni *Hypnokomunikasi*.

Untuk hasil penurunan intensitas nyeri setelah pemanfaatan aplikasi *Pain Assessment, Stimulation and Healing (PASHA)*, diperoleh data skala nyeri sebelum dan sesudah menggunakan aplikasi PASHA dengan pilihan teknik manajemen nyeri yakni terapi *guided imagery* yang di ukur menggunakan *Numeric Rating Scale (NRS)* dapat dilihat pada tabel hasil berikut:

Tabel 2. Tabel penurunan intensitas nyeri menggunakan aplikasi PASHA dengan teknik *Hypnokomunikasi* (N=71)

No	Variabel	Mean	Mean Different	p-value
1	Nyeri sebelum diberikan intervensi <i>Hypnokomunikasi</i>	5.89	2.77	0.001*
2	Nyeri setelah diberikan intervensi <i>Hypnokomunikasi</i>	3.12		

* $\alpha = 0.05$

Dari table 2 diperoleh hasil penurunan nyeri dengan mengukur skala nyeri sebelum dan setelah diberikan intervensi Hypnokomunikasi melalui aplikasi *Pain Assessment, Stimulation and Healing (PASHA)*. Hasil yang didapatkan adalah penurunan rata-rata nyeri sebelum dan sesudah dengan *mean different* 2.77. Selanjutnya, pada analisis bivariate menggunakan uji t-test dependent, diperoleh nilai p-value yakni 0.001 pada derajat kemaknaan $\alpha = 0.05$, sehingga dapat disimpulkan terdapat pengaruh yang signifikan penggunaan terapi *hypnokomunikasi* dalam aplikasi PASHA dalam menurunkan nyeri gastritis remaja di sekolah.



Gambar 3. Gambar tampilan aplikasi PASHA untuk Teknik manajemen nyeri “Hypnokomunikasi”

Hypnokomunikasi bertujuan untuk menyembuhkan pikiran yang sedang sakit lebih efektif serta cepat karena tidak perlu waktu yang lama untuk menyembuhkan dibandingkan dengan terapi konvensional karena yang memberikan terapi dapat langsung menangkau pikiran bawah sadar dan membantu rasa ketakutan yang mungkin saja terjadi akibat kejadian masa lalu. Hypnokomunikasi memberikan sugesti dan komunikasi yang menghipnosis, dimana klien dibimbing untuk relaksasi, setelah kondisi relaksasi dalam tercapai maka secara alamiah gerbang pikiran bawah sadar seseorang akan terbuka lebar, sehingga yang bersangkutan cenderung lebih mudah untuk menerima sugesti penyembuhan yang diberikan [18].

Pemberian sugesti pada Aplikasi PASHA ini dapat diartikan sebagai penyampaian suatu rangkaian kata-kata, atau kalimat dalam aplikasi *smartphone* yang sebelumnya sudah direkam dalam bentuk audiovisual, sehingga dapat mempengaruhi remaja dengan nyeri gastritis yang mendengarkannya sesuai dengan maksud dan tujuan dari sugesti tersebut yakni nyeri berkurang. Yang dimaksud dengan “memberikan pengaruh” adalah bahwa pikiran bawah sadar menyetujui sugesti dimaksud. Sugesti atau pengaruh dapat berbentuk positif (bermanfaat), seperti menimbulkan optimis bahwasanya rasa nyeri yang dirasakan tidak terlalu menyakitkan, semangat untuk bisa melawan rasa nyeri, dan rasa percaya diri bahwa pribadi remaja adalah pribadi tangguh yang tidak akan kalah dan terpengaruh dengan rasa nyeri yang disebabkan oleh gastritis [7].

Manajemen nyeri dengan hypnokomunikasi ini sangatlah efektif karena adanya pola komunikasi, dalam komunikasi sendiri terdapat unsur-unsur komunikasi yaitu sumber pesan, pesan, penerima pesan, efek, media dan umpan balik. Pesan yang diberikan pada hypnokomunikasi dilakukan secara berulang-ulang sehingga mampu membimbing remaja dengan nyeri gastritis berpindah focus dari eksternal ke internal sampai pada kondisi sangat terkonsentrasi yang sangat fokus [9]. Pada klien yang melakukan penyembuhan secara hipnokomunikasi melalui pola komunikasi yang dirancang dengan baik dan dipersiapkan dengan matang diharapkan dapat menyembuhkan bahkan mengubah perilaku remaja menjadi lebih positif seperti yang diinginkan oleh remaja tersebut yakni terhindar dari nyeri.

4. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat stimulus (PKMS) terlaksana dengan lancar dan sesuai dengan tahap kegiatan PKMS dan memberikan dampak positif yang bermakna bagi mitra sekolah dan institusi pendidikan. Edukasi tentang manajemen nyeri yang disampaikan kepada siswa sekolah dapat meningkatkan pengetahuan siswa dalam menangani keluhan nyeri gastritis yang dirasa. Penggunaan aplikasi *Pain Assessment*,

Stimulation and Healing (PASHA) dalam manajemen nyeri dapat dimanfaatkan dengan mudah oleh remaja di sekolah. Dan Hypnokomunikasi yang terdapat dalam aplikasi PASHA dinilai dapat mengurangi rasa nyeri yang dirasakan saat remaja mengalami nyeri gastritis. Diharapkan kepada pihak sekolah untuk dapat melanjutkan kegiatan pemanfaatan aplikasi dalam manajemen nyeri ini pada Unit Kesehatan Sekolah (UKS), sehingga dapat digunakan dalam peningkatan derajat kesehatan siswa di sekolah.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih tim penulis sampaikan kepada seluruh pihak yang telah membantu dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat stimulus (PKMS) ini. Terima kasih sebesar-besarnya kepada Kemenristekdikti, melalui pemberian Dana Hibah PKMS yang tim penulis terima, sehingga kegiatan ini dapat memberi manfaat kepada masyarakat. Selanjutnya, Kepada Bapak Fakhri selaku Kepala Sekolah, Ibu Heru Meiyersi selaku guru bidang Biologi, dan Ibu Lathifa Warda selaku Pembina UKS di Sekolah MTsN 2 Bukittinggi, dimana telah memberikan banyak bantuan, kemudahan dan kesempatan kepada tim penulis dalam menjalankan kebermanfaatian kegiatan pengabdian sebagai bentuk pelaksanaan tri dharma perguruan tinggi yang berkualitas. Kemudian, terima kasih kepada LPPM Universitas Fort De Kock, dimana telah memberikan segala bentuk bantuan demi lancarnya kegiatan ini. Terakhir, terima kasih penulis ucapkan kepada seluruh siswa atas partisipasi aktif dan antusias yang ditunjukkan dalam kegiatan ini.

REFERENSI

- [1] S. Silwal, A. Acharya, B. Baral, A. Devkota, and A. Subedee, "Knowledge Regarding Gastritis among Late Adolescence in Central Nepal," *Marsyangdi J.*, vol. II, pp. 81–93, 2021.
- [2] B. Diatsa, A. Muhlisin, M. Kep, V. Yulian, and S. Kep, "Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Gastritis Pada Remaja di Pondok AL-Hikmah, Trayon, Karanggede, Boyolali," Surakarta, 2016.
- [3] W. Pratiwi, "Hubungan Pola Makan Dengan Gastritis Pada Remaja Di Pondok Pesantren Daar El-Qolam Gintung, Jayanti, Tangerang," *J. Kesehat.*, vol. 1, p. 101, 2013.
- [4] D. A. Wibowo and N. Adianti, "The Motivation of Adolescents in Preventing Gastritis Return in SMP Negeri 1 Karangjati, Karangjati District, Ngawi Regency," *J. Appl. Nurs. Heal.*, vol. 3, no. 2, pp. 90–95, 2021.
- [5] E. T. Wau, J. A. Pardede, and M. Simamora, "Levels of Stress Related to Incidence of Gastritis in Adolescents," *Ment. Heal. J.*, vol. 4, no. 2, 2018.
- [6] R. Maharani, A. Alhidayati, S. Syukaisih, and E. P. Rahayu, "Perilaku Pencegahan Gastritis pada Mahasiswa Kesehatan di STIKes Hang Tuah Pekanbaru," *J. Kesehat. Glob.*, vol. 4, no. 2, pp. 75–83, 2021, doi: 10.33085/jkg.v4i2.4791.
- [7] N. Pakpahan, "Komunikasi Terapeutik Dalam Hipnoterapi Pasien Gangguan Kecemasan (Anxiety Disorder) Di Glow Mind Klinik Hipnoterapi Pekanbaru," *JOM FISIP*, vol. 4, no. 2, pp. 1–15, 2017.
- [8] A. K. Szilágyi, "Hypnotic communication: the way to handle the different states of mind even in critical illness Adrienn K. Szilágyi Clinical psychologist," 2018.
- [9] S. Malik, "Pola Komunikasi Hipnoterapis Dalam Penyembuhan Phobia Kliennya," Bandung, 2015.
- [10] E. E. Krebs, T. S. Carey, and M. Weinberger, "Accuracy of the pain numeric rating scale as a screening test in primary care," *J. Gen. Intern. Med.*, vol. 22, no. 10, pp. 1453–1458, 2007, doi: 10.1007/s11606-007-0321-2.
- [11] N. S. Khansa, "Hubungan Antara Usia Dengan Ambang Batas Nyeri Dan Toleransi Nyeri Pada Tenaga Kesehatan Di RS Dr. Bratanata Jambi," Palembang, 2020.
- [12] H. B. Hidayati, E. G. F. Amelia, A. Turchan, N. M. Rehatta, Atika, and M. Hamdan, "Pengaruh Usia dan Jenis Kelamin pada Skala Nyeri Pasien Trigeminal Neuralgia," *Aksana*, vol. 1, no. 2, pp. 53–56, 2022, doi: 10.20473/aksona.v1i2.149.
- [13] C. D. Mayasari, "The Importance of Understanding Non-Pharmacological Pain Management for a Nurse," *J. Wawasan Kesehat.*, vol. 1, no. 1, pp. 35–42, 2016.
- [14] R. Risnah, R. HR, M. U. Azhar, and M. Irwan, "Terapi Non Farmakologi Dalam Penanganan Diagnosis Nyeri Pada Fraktur :Systematic Review," *J. Islam. Nurs.*, vol. 4, no. 2, p. 77, 2019, doi: 10.24252/join.v4i2.10708.
- [15] T. Sumarni and R. D. Setyaningsih, "Edukasi Tata Laksana Non Farmakologi Untuk Pencapaian Tekanan Darah Terkontrol Pada Penyandang Hipertensi Di Posbindu Ptm Desa Dukuwaluh Kembaran," *J. Pengabd. Kpd. Masy.*, vol. 25, no. 2, p. 64, 2019, doi: 10.24114/jpkm.v25i2.14269.
- [16] M. Shaygan, Z. Jahandide, and N. Zarifsanaiey, "An Investigation of The Effect Of Smartphone-Based Pain Management Application On Pain Intensity And The Quality Of Life Dimensions in Adolescents With Chronic Pain : A Cluster Randomized Parallel-Controlled Trial," *Qual. Life Res.*, vol. 30, 2021, doi: 10.1007/s11136-021-02891-5.
- [17] S. E. Thurnheer, I. Gravestock, G. Pichierri, J. Steurer, and J. M. Burgstaller, "Benefits of mobile apps in pain management: Systematic review," *JMIR mHealth uHealth*, vol. 6, no. 10, pp. 1–12,

- 2018, doi: 10.2196/11231.
- [18] M. Ahmad, R. Tasruddin, and U. Sidar, "Komunikasi Hipnoterapi Dalam Penyembuhan Fobia Klien Di Klinik Isam Cahaya Holistic Care Makassar," *J. Wushiyah*, vol. 1, no. 1, pp. 1–18, 2020.