

# Penanganan trauma psikologis pasca ekstraksi gigi dengan teknik hipnosis

Ridwan Auwen

Makassar

## ABSTRACT

Tooth extraction is the most frequently performed by the dentist. Every dentist has the ability and skills to do the same or different in tooth extraction and the same is true for oral surgery specialist. Extractions are lightweight may not be an impact of trauma, both physically and psychologically, but in difficult cases (complications or odontectomy) can affect the patient psychologically. Psychological trauma that can arise in the form of the emergence of excessive pain, despite being given the appropriate medication. And the impact of the worst psychological trauma are feelings of fear for another visit to the dentist. Various techniques such as hypnosis, hypnotherapy, hypnosis-emotional freedom technique (EFT) and hypnosis-tapas acupressure technique (TAT) is very effective to eliminate the psychological trauma of a tooth extraction and may apply to adults and children.

**Key words:** hypnosis, hypnotherapy, *hypnosis-EFT*, *hypnosis-TAT*

## ABSTRAK

Pencabutan gigi adalah hal paling sering dilakukan oleh para dokter gigi. Setiap dokter gigi memiliki kemampuan dan keterampilan yang sama atau berbeda dalam melakukan pencabutan gigi dan hal ini juga berlaku bagi seorang spesialis bedah mulut. Pencabutan gigi yang mudah mungkin tidak terlalu memberikan pengaruh trauma baik secara fisik maupun psikologis. Namun pada kasus yang sulit, semisal komplikasi atau odontektomi dapat mempengaruhi secara psikologis pada pasien. Trauma psikologis yang timbul dapat berupa munculnya perasaan nyeri yang berlebihan walaupun sudah diberikan obat yang sesuai. Dampak psikologis yang paling buruk akibat trauma tersebut adalah timbulnya perasaan takut untuk berkunjung lagi ke dokter gigi. Berbagai teknik hipnosis misalnya hipnoterapi, *hypnosis-emotional freedom technique* (EFT) dan *hypnosis-tapas acupressure technique* (TAT) sangat efektif untuk menghilangkan trauma psikologis setelah pencabutan gigi dan dapat berlaku bagi dewasa maupun pada anak-anak.

**Kata kunci:** hipnosis, hipnoterapi, *hypnosis-EFT*, *hypnosis-TAT*

## PENDAHULUAN

Dokter gigi adalah orang yang sering bertemu dengan pasien yang datang ke dokter gigi karena membutuhkan bantuan untuk merawat giginya. Namun kenyataannya diantara dokter gigi dapat melakukan suatu tindakan perawatan atau pencabutan gigi yang membuat trauma secara emosional. Trauma emosional ini dapat terjadi pada segala usia, dewasa dan terutama anak-anak. Untuk makalah ini penulis menfokuskan pada usia dewasa terutama setelah pencabutan gigi, karena trauma emosional pada anak-anak hingga dewasa lebih luas, bervariasi terapinya dan lebih terinci.

Pencabutan gigi adalah hal yang paling sering dan rutin dilakukan oleh dokter gigi. Pencabutan gigi oleh dokter gigi sudah dilakukan secara prosedural atau tahapan-tahapan dalam proses pencabutan gigi, misalnya dilakukan anastesi, di-*bein* dan dicabut dengan tang. Namun pada tahapan-tahapan tersebut dapat menimbulkan rasa nyeri yang berakibat timbulnya trauma emosional seperti anastesi yang kurang sempurna yang berakibat timbulnya rasa nyeri saat di- *bein* dan saat dicabut dengan tang.

Kadang pula terjadi trauma emasional akibat pencabutan yang berlangsung lama, misalnya kasus pencabutan komplikasi, odontektomi dan kasus lainnya kondisi pasien dalam kondisi sadar sehingga merasakan segala perlakuan yang dilakukan oleh dokter gigi. Berdasarkan asumsi tersebut maka pada artikel ini akan dibahas mengenai penanganan trauma psikologis pasca ekstraksi gigi dengan teknik hipnosis

## TINJAUAN PUSTAKA

Trauma emosional adalah kondisi timbulnya kesadaran atau ingatan emosional tentang hal yang tidak menyenangkan yang pernah dialami oleh seseorang akibat perlakuan atau tindakan yang dilakukan sendiri atau orang lain. Trauma akibat perlakuan orang lain adalah termasuk banyak dialami oleh seseorang, misalnya pelecehan seksual, penganiayaan, pengejekkan, dan lain-lain yang membuat kondisi emosional terganggu.

Kata hipnosis dalam bahasa Inggris adalah *hypnosis* atau *hypnotism* (*hipnotisme*). Kata hipnosis menurut kamus *Encarta* bermakna suatu kondisi yang mirip dengan tidur yang dapat secara sengaja dilakukan kepada orang yang akan memberikan respon pada pertanyaan yang diajukan dan sangat terbuka

dan reseptif terhadap sugesti yang diberikan oleh hipnotis atau teknik atau praktik dalam mempengaruhi orang lain untuk masuk ke dalam kondisi hipnosis.

Beberapa pakar hipnosis masing-masing memberikan definisi kata hipnosis, antara lain hipnosis adalah suatu kondisi pikiran yang dihasilkan oleh sugesti, hipnosis adalah kondisi kesadaran yang meningkat, hipnosis adalah seni eksplorasi ke alam bawah sadar. Hipnosis adalah seni komunikasi untuk mempengaruhi seseorang sehingga mengubah tingkat kesadarannya yang dicapai dengan cara menurunkan gelombang otak, atau hipnosis adalah kondisi perhatian menjadi sangat fokus sehingga tingkat kepekaan meningkat sangat tinggi.

Kata hipnotis berarti orang yang melakukan hipnosis. Sama seperti piano, piano adalah alat musik, sedang orang yang pintar dan ahli memainkan piano disebut pianis. Pemahaman arti kata yang benar sangat perlu untuk bisa berkomunikasi dan memahami apa itu hipnosis.

Hipnoterapi adalah aplikasi hipnosis untuk menyembuhkan masalah mental dan fisik (*psikosomatis*) atau salah satu cara yang sangat mudah, cepat, efektif dan efisien dalam menjangkau pikiran bawah sadar, melakukan re-edukasi dan menyembuhkan pikiran serta tubuh yang sakit. Aplikasi dalam pengobatan penyakit misalnya, depresi, stres, kecemasan, trauma, fobia, penyimpangan perilaku, penyakit kulit dan masih banyak lagi.

Hipnosis sudah dikenal dan dilakukan sejak sebelum abad ke 18, dikenal sebagai fenomena *trance* yang sangat kental maknanya dengan sebuah kondisi yang mistis, tidak masuk akal dan lebih bernuansa sebagai “ketidaksadaran” yang terjadi dalam diri manusia. Di Mesir, budaya hipnotisme telah dikenal sejak masa pra-sejarah. Hal ini dibuktikan dengan banyaknya gambar kuno yang melukiskan adanya kegiatan penyembuhan, gambar orang-orang yang sedang tertidur dan tabib yang mengobatinya. Pada abad ke 18 oleh Franz Anton Mesmer (masa *Mesmerisme* 1774-1784) hipnotisme sudah mulai nampak rasional dengan adanya pendapat dari beberapa peneliti yang meneliti dan mempertimbangkan kemungkinan rasionalisasi tentang hipnosis. Masa pasca *Mesmerisme* dan hipnosis konvensional (1784-1950) mengubah pemahaman *trance* dari sebuah kondisi yang awalnya sebagai suatu ketidaksadaran hingga akhirnya lebih sebagai penurunan kesadaran. Masa Milton H. Erickson (1950-1958) dikenal sebagai tokoh legendaris hipnosis yang meletakkan pondasi maupun bentuk utuh pemahaman serta filosofis modern tentang kegiatan hipnosis (*trance*) itu sendiri, sehingga hipnosis dapat dipandang sebagai sebuah keilmuan yang benar-benar rasional dan masuk akal serta diterima dalam kegiatan klinis oleh *American Medical Association* (AMA) sejak tahun 1958. Sebelumnya tahun 1955, *British Medical Association* juga secara resmi menerima hipnosis diajarkan di sekolah kedokteran.

Di era milenium saat ini, perkembangan hipnoterapi sudah sangat pesat. Berbagai teknik dan metode ditemukan. Penanganan trauma psikologis atau emosional dan gangguan fisik dapat dilakukan dengan berbagai teknik diantaranya hipnoterapi, *hypno-EFT (Emotional Freedom Technique)*, *hypno-TAT (Tapas Accupressure Technique)*.

Teknik penanganan-penanganan diatas dilakukan dengan sangat sederhana, mudah dan tidak menggunakan bahan yang menggunakan biaya besar namun menghasilkan pengaruh/efek yang sangat luar biasa. Oleh karena itu terapi-terapi diatas dapat menjadi pilihan yang sangat bermanfaat dan menguntungkan bagi pasien yang mengalami gangguan fisik dan emosional.

### **Hypno-EFT**

Awalnya EFT ditemukan oleh Dr. Roger Callahan, Ph.D, psikolog klinis The University of Michigan, menemukan teknik ketukan ringan (*tapping*) dengan ujung jari untuk menyembuhkan fobia. Dari sini lahirlah TFT (*thought field therapy*). Kemudian oleh Gary Craig yang murid Dr. Roger Callahan menyederhanakan teknik TFT hingga menjadi mudah dan dapat dipraktikkan oleh orang awam. Maka lahirlah EFT (*emotional freedom technique*).

### **Hypno-TAT**

*Tapas accupressure technique* (TAT) adalah teknik yang ditemukan oleh Tapas Fleming, seorang akupunturis, yang dengan sentuhan ringan pada tiga (3) titik akupuntur diikuti dengan serangkaian kalimat perenungan/niat atau sugesti. Teknik sangat efektif menghilangkan stres, gangguan emosional, trauma serta penyakit yang bersumber dari pikiran (*psikomatis*).

## **RINGKASAN**

Berbagai teknik hipnosis misalnya hipnoterapi, *hypnosis-emotional freedom technique* (EFT) dan *hypnosis-tapas acupressure technique* (TAT) sangat efektif untuk menghilangkan trauma psikologis setelah pencabutan gigi dan dapat berlaku bagi dewasa maupun pada anak-anak.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

1. Putra P, Yovan. Rahasia di balik hipnosis Ericksonian. Jakarta: Elex media Kompetindo; 2010. hal. 11-20.
2. Gunawan AW. Hypnotherapy for children. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama; 2010. hal. 165-70.
3. Milne G. Hypnosis and the art of self-therapy. Geddes & Grosset, Australia.; 2004. pp. 15-25.
4. Gunawan AW. Hypnotherapy the art of subconscious restructuring. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama; 2006. hal. 11-3.
5. Wong W. Dahsyatnya hipnosis. Jakarta: Visimedia; 2009. hal. 197-211.