

Mengelola Pikiran untuk Sehat

MESKI keberadaannya belum diakui lembaga medis di Indonesia, hipnosis mulai banyak diterapkan untuk mendukung berbagai tindakan medis. Hipnosis tidak menyembuhkan penyakit akibat tidak berfungsinya organ, tetapi membantu pasien merasa lebih nyaman, mengurangi rasa sakit, hingga mengubah pola hidup.

Oleh **M Zaid Wahyudi**

Hipnosis untuk mewujudkan maupun menjaga kesehatan seseorang disebut hipnoterapi klinis. Orang yang melakukan disebut hipnoterapis. Hipnoterapi berfungsi sebagai komplemen (pelengkap terapi) yang dilakukan dokter. Karena itu, pasien yang menjalani hipnoterapi wajib patuh pada semua anjuran dokter untuk mengobati penyakitnya.

"Hipnoterapis klinis bukan dokter. Ia tidak boleh mendiagnosis penyakit fisik, membuat resep, apalagi menghentikan terapi dokter. Hipnoterapis tidak bisa dan tidak boleh menggantikan peran dokter," kata Presiden Asosiasi Hipnoterapi Klinis Indonesia Adi W Gunawan di Jakarta, Rabu (13/11).

Hipnoterapi klinis diklaim efektif mengobati berbagai penyakit psikosomatis yaitu penyakit yang gejalanya muncul pada bagian tubuh tertentu, tetapi sumber penyakitnya adalah kondisi mental emosional.

Salah satu contoh penyakit psikosomatis adalah seseorang yang merasa sakit jantung karena mengalami rasa nyeri di dada, namun dokter yang memeriksa secara detail tidak menemukan penyakit apa pun. Masyarakat awam menganggap pemicu penyakit psikosomatis adalah stres. Padahal, stres yang muncul merupakan manifestasi sakit yang terjadi pada pikiran atau mental.

Pikiran yang tak tenang, stres, tertekan diiringi berbagai emosi negatif, seperti marah, kecewa, dendam, benci, rasa bersalah, malu, takut, sedih hingga terluka bisa menimbulkan sakit pada tu-

buh. Sebagai satu kesatuan, pikiran dan tubuh saling memengaruhi. Emosi memengaruhi pikiran dan pikiran memengaruhi kondisi fisik.

Menurut Adi, sebagian besar penyakit dipicu oleh faktor psikogenik yaitu pikiran dan mental. Sisanya, dipicu kerusakan organ. Hal itu membuat pengelolaan pikiran dan mental emosional penting untuk menyembuhkan penyakit psikosomatis atau mengurangi keparahan penyakit akibat rusaknya organ.

Proses

Hipnosis dilakukan untuk menjangkau pikiran bawah sadar seseorang. Pikiran bawah sadar menentukan 95-98 persen keputusan, tindakan, emosi, dan perilaku manusia. Di pikiran bawah sadar itulah emosi yang menjadi akar masalah dan memicu berbagai penyakit ditata ulang untuk menghasilkan sikap atau perilaku baru.

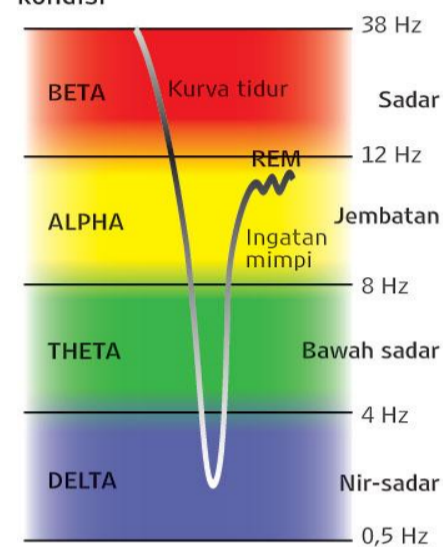
Untuk menjangkau pikiran bawah sadar, hipnoterapis akan membuat klien rileks dan pikiran sadarnya tidak mengganggu. Selama pikiran sadar tetap bekerja, mental emosional tidak bisa ditata karena selalu muncul penolakan. "Dalam hipnoterapi klinis, yang menyembuhkan klien adalah klien sendiri. Hipnoterapis hanya membantu mengarahkan," kata Adi.

Jika gelombang otak diamati, selama proses mengarahkan pikiran sadar menuju pikiran bawah sadar, gelombang otak klien akan berubah dari gelombang beta yang memiliki frekuensi

PENGUKURAN GELOMBANG OTAK

Gelombang otak sangat dinamis. Dalam satu detik, komposisi gelombang otak bisa berubah yang sangat dipengaruhi oleh kondisi pikiran dan perasaan seseorang. Berikut ini gambaran gelombang otak manusia dalam berbagai kondisi.

Frekuensi dan panjang gelombang otak manusia dalam berbagai kondisi



Sumber: Adi W Gunawan

tinggi menuju gelombang theta yang berfrekuensi rendah.

Selanjutnya, hipnoterapis akan membawa pikiran klien mundur ke masa lalu hingga jauh ke masa kanak-kanak atau saat masih di kandungan. Dalam pengaruh pikiran bawah sadarnya, klien diajak mencari akar persoalan mental emosional yang memicu persoalan fisik yang dirasakan saat ini.

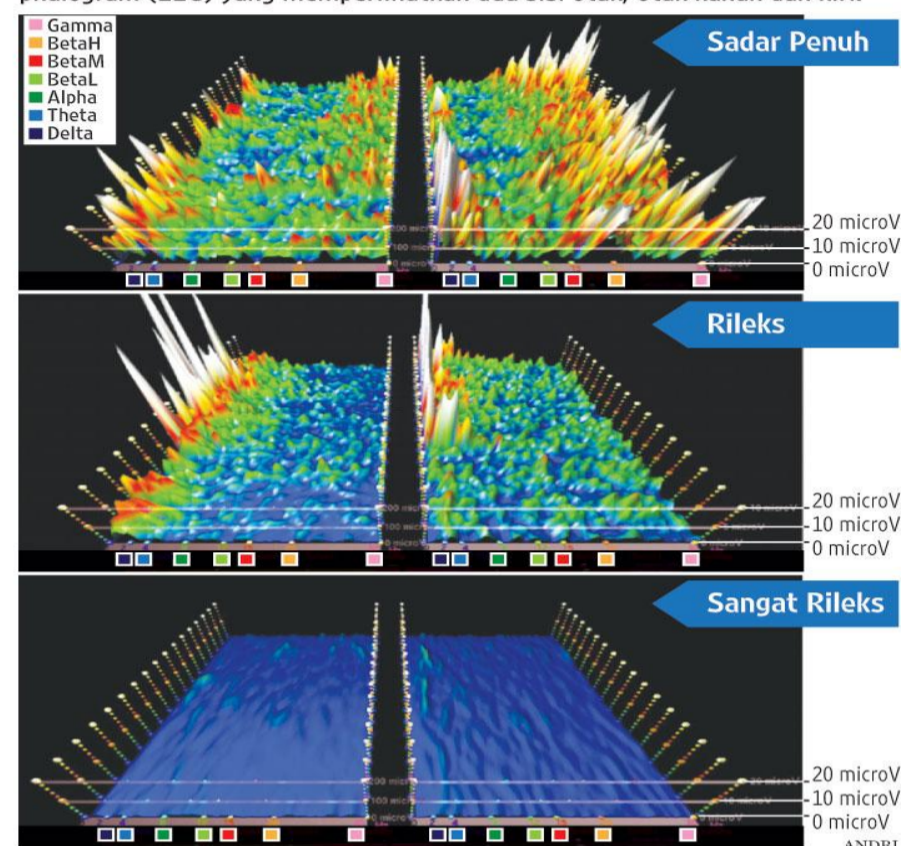
Persoalan mental bisa berupa rasa bersalah yang dalam karena mengkhianati pasangan, dendam karena dicurangi teman, atau sugesti negatif orangtua yang membuat seseorang fobia sesuatu.

Walau berada dalam pikiran bawah sadar, kata Adi, orang yang dihipnosis tidak akan kehilangan kesadaran. Ia tetap bisa menolak perintah hipnoterapis yang dirasa mengancam keselamatan hidupnya, bertentangan dengan moral agama, dianggap sesuatu yang salah, atau dinilai tidak masuk akal.

Aplikasi

Hipnosis kini juga mulai banyak digunakan di berbagai bidang kedokteran, baik untuk

Gelombang otak dalam berbagai kondisi yang diukur dengan electroencephalogram (EEG) yang memperlihatkan dua sisi otak, otak kanan dan kiri.



mengurangi keparahan suatu penyakit fisik, mengurangi ketakutan atau rasa sakit di kedokteran gigi (hipnodontia), mengurangi rasa sakit saat persalinan (*hypnobirthing*), hingga meningkatkan kepuasan seksual.

Dokter spesialis penyakit dalam konsultan endokrinologi metabolik dan diabetes Rumah Sakit Santosa, Bandung, Adhiarta, mengatakan, hipnosis dapat digunakan untuk membantu pengidap diabetes melitus tipe 2 atau akibat gaya hidup untuk mengontrol gula darah. Tujuannya membuat pengidap makan teratur sesuai anjuran ahli nutrisi dan berolahraga teratur.

"Ini membantu mengontrol gula darah yang sulit dilakukan pengidap diabetes," katanya.

Adhiarta pernah menerapkan hipnosis untuk menggantikan anestesi atau pembiusan pada pasien yang menjalani bedah perut akibat ketiadaan dokter anestesi. Hipnosis juga bisa untuk menurunkan tekanan darah pasien yang akan menjalani bedah mulut sehingga tidak perlu menunggu 2 minggu untuk menurunkan tekanan darahnya.

Hipnosis juga bisa diaplikasikan pada penderita kanker. Tindakan ini bukan untuk menyembuhkan kanker, tapi membantu penderita mengurangi rasa sakit ketika menjalani radioterapi atau kemoterapi sehingga tumbuh rasa nyaman yang bisa memperkuat sistem imunitas tubuh untuk melawan sel-sel kanker.

Meski demikian, Adhiarta mengakui, penggunaan hipnosis dalam medis masih mendapat tentangan banyak dokter. Namun, hipnosis terbukti bermanfaat mengurangi rasa sakit, mempercepat kesembuhan pasien, mengurangi lama perawatan di rumah sakit hingga menghemat biaya pengobatan.

Namun, belum adanya standar kompetensi hipnoterapis, masyarakat harus jeli memilih hipnoterapis. Konsumen tidak perlu ragu menanyakan asal dan lama pendidikan mereka.

Kewaspadaan itu diperlukan karena hipnosis bisa disalahgunakan untuk memasukkan pikiran yang salah kepada seorang atau menukar kepribadian antarindividu yang berbeda.