

THE EFFECTIVENESS OF HYPNOSIS IN OVERCOMING DENTAL ANXIETY

Anha Rizza Muzenin*, Musri Amurwaningsih**, Erna Dwi Agustin***

*Program Pendidikan Dokter Gigi Fakultas Kedokteran Gigi Universitas Islam Sultan Agung Semarang

**Departemen Kesehatan Gigi Masyarakat Fakultas Kedokteran Gigi Islam Sultan Agung Semarang

***Departemen Psikologi Fakultas Kedokteran Gigi Islam Sultan Agung Semarang

Correspondence: musri@unissula.ac.id

Keywords:

Hypnosis, Dental anxiety.

ABSTRACT

Background: Hypnosis is a sleep-like state that causes a reduction in the conscious mind for the analysis process, and in this state, it is dominated by the subconscious mind so that it is easy to give suggestions. Hypnosis can be used to reduce and even eliminate anxiety by giving positive suggestions to the subconscious mind. Excessive anxiety experienced by patients can interfere with dental care and cause phobias. Several studies have shown that hypnosis is useful as an additional intervention to reduce anxiety in dental patients. However, until now there is still rarely a literature review that discusses this matter.

Method: Literature Review by conducting a literature search using several databases, namely Google Scholar, PubMed, and NCBI. The literature used in this study was those that discusses the effectiveness of hypnosis in overcoming dental anxiety.

Results: The results of the search for journal literature from the database above were screened and found as many as 82 journals, then the journals were reviewed again which met the inclusion criteria and those that entered the exclusion criteria. The total reference journals used in this literature review are 24 journals. Dental anxiety is a body response that is perceived as a threat or danger in a dental care situation. Dental anxiety can be treated with hypnosis.

Conclusion: Stand-alone hypnosis, hypnosis with the addition of other non-pharmacological methods, or hypnosis with additional sedation showed effectiveness in overcoming anxiety.

PENDAHULUAN

Kecemasan adalah suatu respon tubuh yang dianggap sebagai ancaman atau bahaya¹. Kecemasan berlebihan yang dialami pasien dapat mengganggu perawatan gigi dan menyebabkan fobia². Beberapa faktor yang dapat menimbulkan kecemasan pada pasien, yaitu karakter pasien, takut akan rasa sakit, pengalaman rasa sakit yang dulu pernah dirasakan khususnya saat masa kanak-kanak, atau pengaruh kecemasan dari

anggota keluarga yang mempengaruhi rasa cemas pasien³.

Secara umum, kecemasan dental dapat ditangani melalui pendekatan non farmakologi, farmakologi, atau kombinasi keduanya, tergantung pada tingkat kecemasan, karakteristik pasien, dan kondisi klinis⁴. Penanganan kecemasan secara farmakologi seperti benzodiazepin digunakan untuk jangka pendek. Obat ini tidak digunakan untuk jangka panjang karena bersifat toleransi dan

menimbulkan ketergantungan. Penanganan kecemasan non farmakologi contohnya relaksasi dan hipnosis. Penanganan kecemasan secara non farmakologi tidak menimbulkan ketergantungan, namun kadang-kadang membutuhkan waktu yang lama⁵.

Hipnosis adalah keadaan mirip tidur sehingga menyebabkan berkurangnya pikiran sadar untuk proses analisa, dan dalam keadaan ini lebih didominasi oleh pikiran bawah sadar sehingga mudah diberi sugesti. Hipnosis dapat digunakan untuk menurunkan bahkan menghilangkan kecemasan dengan cara memberi sugesti positif ke dalam pikiran bawah sadar¹. Hipnosis memiliki manfaat untuk memutus siklus kecemasan berlebih dan ketakutan⁶. Pada penelitian terdahulu menegaskan bahwa hipnosis bermanfaat sebagai intervensi tambahan untuk mengurangi kecemasan pada pasien gigi yang menjalani pencabutan gigi, terutama yang berkaitan dengan sifat non-invasifnya⁷. Selain itu, penerapannya tidak terlalu memakan waktu dan dikaitkan dengan biaya yang agak rendah. Pada penelitian tersebut dijelaskan bahwa pasien yang menjadi subjek penelitian hampir tidak memiliki pengalaman dengan hipnosis, mereka memiliki sikap positif terhadapnya. Mayoritas dari mereka akan bersedia menggunakan hipnosis lagi. Temuan ini menggaris bawahi bahwa hipnosis sangat diterima oleh pasien⁷. Namun, hingga saat ini masih jarang ada *literature* yang membahas terkait hal ini. Oleh karena itu, tujuan dari *literature review* ini adalah untuk mengetahui efektivitas hipnosis dalam mengatasi kecemasan dental.

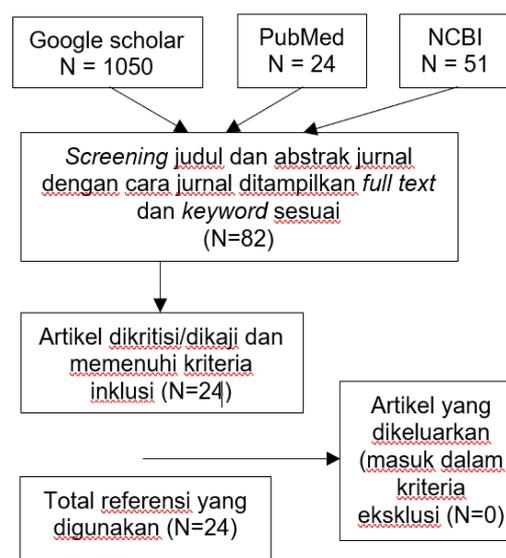
METODE PENELITIAN

Literature Review dengan melakukan pencarian literatur menggunakan beberapa *database* yaitu Google Scholar, PubMed, dan NCBI. Pencarian literatur tersebut yang membahas

tentang efektivitas hipnosis mengatasi kecemasan dental.

HASIL PENELITIAN

Pencarian literatur jurnal pada penelitian ini yaitu menggunakan 3 *database*. Hasil dari pencarian *literature* tersebut antara lain: *google scholar* sebanyak 1050 jurnal, *Pubmed* sebanyak 24 jurnal dan *NCBI* sebanyak 51 jurnal sesuai dengan *keyword*. Jurnal tersebut kemudian diskriming dan didapatkan 82 jurnal, kemudian artikel jurnal tersebut diseleksi sesuai kriteria inklusi dan eksklusi, sehingga didapatkan *literature* jurnal sebanyak 24 jurnal. Berikut tahapan-tahapan dalam pencarian *literature*:



N = Jumlah *literature* yang diperoleh

a. Pencarian data

Peneliti melakukan pencarian *literature* dengan menggunakan *database* seperti Google scholar, PubMed dan NCBI. Peneliti melakukan pencarian *literature* jurnal dengan menggunakan kata kunci *Hypnosis AND Dental Anxiety* pada Google scholar dan diakses pada tanggal 13 Januari 2021, NCBI diakses pada tanggal 18 Februari 2021, dan PubMed diakses pada tanggal 13 Januari 2021. Data jurnal yang didapatkan akan

dikumpulkan pada aplikasi *Mendeley* untuk membantu penulisan referensi.

b. *Screening* referensi

Screening merupakan penyaringan atau pemilihan data yang bertujuan untuk memilih masalah penelitian yang sesuai dengan topik yang diteliti, dengan cara melihat kesesuaian judul *literature* jurnal dan abstraknya sesuai dengan tema *literature review* peneliti. Adapun topik yang sedang diteliti dalam penelitian ini adalah *hypnosis* efektif dalam mengatasi *dental anxiety*.

c. Pengkajian kriteria inklusi dan eksklusi

Setelah proses *screening* dilakukan maka peneliti mendapatkan jumlah data awal yang dimiliki, untuk selanjutnya dilakukan pengkajian data jurnal yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Kriteria inklusinya adalah jurnal dapat diakses secara lengkap, jurnal nasional dan internasional yang berkaitan dengan *Hypnosis* mengatasi kecemasan dental, dan jurnal yang diterbitkan dari tahun 2011 hingga 2021. Kriteria eksklusinya adalah artikel yang berasal dari jurnal predator dan jurnal yang tidak mencantumkan metode dengan jelas.

DISKUSI

Kecemasan dental adalah suatu respon tubuh yang dianggap sebagai ancaman atau bahaya dalam situasi perawatan gigi¹. Kecemasan gigi memiliki tingkat kecemasan dari ringan, tingkat kecemasan yang parah hingga fobia gigi, yang dapat diklasifikasikan sebagai fobia spesifik⁷. Beberapa faktor yang dapat menimbulkan kecemasan pada pasien yaitu karakter pasien, takut akan rasa sakit, rasa sakit yang dulu pernah dirasakan khususnya pada masa kanak-kanak, atau pengaruh kecemasan dari anggota keluarga yang mempengaruhi rasa cemas pasien³. Kecemasan dental dikaitkan dengan perubahan neurofisiologis pada detak jantung, laju

pernapasan, tekanan darah, sebelum, selama dan setelah perawatan gigi⁷. Secara umum, kecemasan dalam perawatan gigi dapat ditangani melalui pendekatan non farmakologi, farmakologi, atau kombinasi keduanya, tergantung pada tingkat kecemasan, karakteristik pasien, dan kondisi klinis⁸.

Hipnosis adalah intervensi non-invasif untuk merangsang relaksasi selama perawatan. Ini dapat digunakan sebagai intervensi yang berdiri sendiri atau sebagai tambahan untuk pengobatan seperti biasa (misalnya, anestesi)⁷. Berdasarkan penelitian Abdeshahi *et al* (2013) menunjukkan bahwa hipnosis dapat digunakan sebagai metode tambahan dalam prosedur perawatan gigi pasien cemas atau pasien yang tidak dapat diobati menggunakan sedasi⁹. Hipnosis dapat memainkan peran yang bermanfaat dalam persiapan anestesi dan pembedahan, sebagai tambahan manajemen kecemasan dan nyeri selama anestesi dan pembedahan, dan sebagai metode untuk mendorong rasa nyaman dan kepercayaan selama pemulihan pasca anestesi¹⁰.

Pada penelitian Glaesmer *et al* (2015) menunjukkan lebih dari 90% pasien memiliki sikap positif terhadap hipnosis. Kelompok TAU (Treatment as Usual) + HYP (Hypnosis) melaporkan tingkat kecemasan yang lebih rendah secara signifikan selama pengobatan, tetapi tidak ada perbedaan yang signifikan antara kelompok TAU (Treatment as Usual) dengan kelompok TAU (Treatment as Usual) + HYP (Hypnosis) setelah pengobatan⁷.

Penelitian yang dilakukan oleh Oberoi *et al* (2016) pada kelompok eksperimen, pasien diberikan anestesi lokal dengan induksi hipnosis. Pada kelompok kontrol, pasien diberikan anestesi lokal tanpa induksi hipnosis. Hasil menunjukkan denyut nadi menurun 14 bpm pada kelompok eksperimen dan meningkat empat bpm pada

kelompok kontrol. Perubahan ini dihubungkan dengan keadaan pasien yang santai saat dihipnosis dan memusatkan perhatian selama stimulasi fisik dari injeksi. Pasien yang tidak terhipnosis bereaksi seperti yang diperkirakan yaitu sedikit ketidaknyamanan dari injeksi¹¹. Studi yang dilakukan oleh Huet *et al* (2011) menunjukkan bahwa hipnosis efektif dalam mengurangi kecemasan pra operasi pada kelompok anak-anak. Kecemasan yang diukur dengan skor *mYPAS* (*modified Yale Preoperative Anxiety Scale*) adalah 50% lebih rendah pada kelompok hipnosis dibandingkan kelompok non hipnosis pada saat anestesi. Penelitian yang sama menjelaskan bahwa hipnosis memodifikasi ambang toleransi nyeri, seperti yang ditunjukkan oleh skor *mOPS* (*Modified Objective Pain Scale*) dan *VAS* (*Visual Analog Scale*), dengan 86% (12/14) anak-anak dari kelompok H (*Hypnosis*) dibandingkan dengan 40% dari kelompok NH (*NonHypnosis*) yang memiliki skor *VAS* di bawah 3¹². Penelitian lain juga menunjukkan bahwa rangsangan yang memicu kecemasan seperti menjalani operasi gigi atau perawatan endodontik serta anestesi yang tidak memadai, yang dapat memicu rasa takut, dapat dikurangi secara efektif di bawah hipnosis dan memberikan manfaat bagi subjek sehat serta dental fobia¹³.

Kelemahan metode hipnosis ini adalah waktu yang dibutuhkan lama untuk induksi hipnosis dan tenaga profesional yang terlatih dalam melakukan hipnosis¹⁴. Selain itu, masih sangat sedikit penelitian terkontrol tentang keefektifan hipnosis dalam perawatan gigi⁷.

Keterbatasan dalam penelitian ini adalah beberapa sumber yang didapat penulis adalah *literature review* sehingga memungkinkan data yang diperoleh kurang valid karena tidak dilakukan penelitian secara langsung. Hal ini dapat dijadikan sebagai perhatian pada penelitian-penelitian

selanjutnya untuk dapat melakukan penelitian dengan desain penelitian berupa eksperimen tentang efektivitas hipnosis dalam mengatasi kecemasan dental.

KESIMPULAN

Metode hipnosis yang berdiri sendiri, hipnosis dengan tambahan metode non farmakologis lainnya, atau hipnosis dengan tambahan sedasi menunjukkan keefektifan dalam mengatasi kecemasan.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terimakasih kepada Fakultas Kedokteran Gigi Unissula yang telah memberikan kesempatan, mendukung serta memfasilitasi penelitian ini. Terimakasih kepada dosen pembimbing saya yang telah memberikan arahan serta masukan dalam penelitian ini. Terimakasih kepada keluarga, sahabat, dan teman-teman yang telah mendukung penulis selama penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

1. Amarta C. *Hypnodontia 2: Tips dan Trik Mengatasi Kecemasan Pada Dental*. Edisi 2. Yogyakarta: Elmatera Publishing, 2017.
2. Ramírez-Carrasco A, Butrón-Téllez Girón C, Sanchez-Armass O, et al. Effectiveness of hypnosis in combination with conventional techniques of behavior management in anxiety/pain reduction during dental anesthetic infiltration. *Pain Res Manag*; 2017. Epub ahead of print 2017. DOI: 10.1155/2017/1434015.
3. Kandou LFJ, Anindita PS, Mawa MAC, et al. Gambaran tingkat kecemasan pasien usia dewasa pra tindakan pencabutan gigi di Balai Pengobatan Rumah Sakit Gigi dan Mulut Manado. *J e-Gigi*; 1.
4. Gunawan AW. *Hypnotherapy: the art of subconscious restructuring*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2012.
5. Irianto AD, Kristiyawati SP, Supriyadi. Pengaruh Hipnoterapi Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Yang Menjalani Kemoterapi Di Rs Telogorejo Semarang. *J Ilmu Keperawatan dan Kebidanan* 2014; 1–10.
6. Ghalayani P, Mohagheghiyani H., Terme F, et al. The effect of hypnotism on behavior control

- of children during local anesthetic injection. *Indian J Dent Sci* 2014; 6: 001–004.
7. Glaesmer H, Geupel H, Haak R. A controlled trial on the effect of hypnosis on dental anxiety in tooth removal patients. *Patient Educ Couns* 2015; 98: 1112–1115.
 8. Gunawan I, Riyanti E, Isfandiary A. Kombinasi teknik penatalaksanaan tingkah laku pada anak cemas. *Indones J Paediatr* 2018; 1: 148–153.
 9. Abdeshahi SK, Hashemipour MA, Mesgarzadeh V, et al. Effect of hypnosis on induction of local anaesthesia, pain perception, control of haemorrhage and anxiety during extraction of third molars: A case-control study. *J Cranio-Maxillofacial Surg* 2013; 41: 310–315.
 10. Kuttner L. Pediatric hypnosis: Pre-, peri-, and post-anesthesia. *Paediatr Anaesth* 2012; 22: 573–577.
 11. Oberoi J, Panda A, Garg I. Effect of hypnosis during administration of local anesthesia in six- to 16-year-old Children. *Pediatr Dent* 2016; 38: 112–115.
 12. Huet A, Lucas-Polomeni M-M, Sixou J-L, et al. International Journal of Clinical Hypnosis and Dental Anesthesia in Children : A Prospective Controlled Study. 2011; 37–41.
 13. Halsband U, Wolf TG. Functional changes in brain activity after hypnosis in patients with dental phobia. *J Physiol Paris* 2015; 109: 131–142.
 14. Lu DP, Wu PS, Lu WI. Sedating the apprehensive debilitated patients for dental procedures by combining parenteral sedation and hypnosis with supplemental acupuncture therapy. *Acupunct Electro-Therapeutics Res* 2012; 37: 49–62.