

PAIN MANAGEMENT

(Hypnosis Method)

Pernahkah Anda melihat ada seseorang ketika akan disuntik ketakutan, sehingga terdengar sedikit mengerang bahkan jika orang tersebut anak-anak bisa sampai menangis, atau mungkin malah Anda sendiri merupakan salah satu orang yang takut dengan jarum suntik sehingga merasa ketakutan sekali jika berhadapan dengan dokter atau paramedis...?

Jika Anda seorang Pasien, tentunya menginginkan ketika Anda harus berhadapan dengan jarum suntik anda terhindar dari rasa sakit dan malah merasa nyaman, Jika Anda seorang Medis atau Paramedis ketika melakukan tindakan injeksi (menyuntik) kepada pasien ternyata pasiennya malah tersenyum atau tertawa apa yang Anda Rasakan...?

Begitu pun Saya merasa senang sekali sebagai seorang yang diberi kesempatan berbagi sedikit keilmuan mengenai *Pain Management (Hypnosis Method)* kepada teman-teman Paramedis, mendengar banyak sekali pengalaman yang cukup mengherankan sekaligus menyenangkan setelah mempraktekan keilmuan yang saya sampaikan, contohnya :

Pak. S, seorang Perawat di salah satu PUSKESMAS di Cilacap :

Pada suatu hari ketika Pak S sedang berjaga di PUSKESMAS datang seorang pasien yang mengalami kecelakaan yang mengakibatkan salah satu *Arteri* (Pembuluh darah yang menyebarkan darah dari jantung ke seluruh tubuh) dipergelangan tangan pasien terputus , tentunya darah terus mengalir deras keluar dari tubuh pasien tersebut dan jika tindakan yang biasa dilakukan oleh Pak S jika ada kasus-kasus tertentu yang memerlukan adanya tindakan *hacting* (menjahit), minimal bius lokal selalu dilakukan untuk mengurangi dan atau menghilangkan nyeri pada pasien, namun setelah Pak S mendapatkan keilmuan *Pain Management (Hypnosis Method)* Pasien tersebut tidak perlu dibius sama sekali dan apa yang terjadi Pasien tersebut ketika ditanyai oleh Pak S "Sakit tidak..?" pasien menjawab "Tidak Pak, tidak terasa apa-apa..."

Pak. T Seorang Perawat di Kebumen :

Sama seperti Pak S, suatu hari setelah mendapatkan keilmuan Pain Management (Hypnosis Method) datang seorang pasien dalam keadaan berlumuran darah di bagian Bibir dan dagu pasien, ternyata pasien tersebut korban kecelakaan lalu lintas (KLL), ketika dilihat lebih jelas lagi di bagian dagu dan bibir pasien banyak sekali terdapat butiran-butiran pasir dan tentunya butiran pasir tersebut harus di bersihkan dari area luka tersebut untuk menghindari terjadinya infeksi.

Tanpa menggunakan Bius sama sekali Pak T selanjutnya melakukan tindakan *hacting* pada bagian dagu dan Bibir Pasien yang pecah. Ketika Pasien di tanyai “Bagaimana tadi terasa sakit..?” Pasien Menjawab “Tidak Pak..” Pak. T heran dan terkagum-kagum”Masa sih yang biasanya saya menggunakan Bius, terlebih lagi dengan kasus seperti di atas minimal menggunakan lebih dari satu 2cc Lidocain (Obat Bius, yang biasanya digunakan untuk Bius Lokal), masa baru satu kali pertemuan saya sudah bisa melakukan itu semua..??”

NY. S Seorang Bidan di Cilacap :

Banyak sekali Ibu-Ibu yang telah dibantu persalinannya oleh Ny. S dan banyak pengalaman yang telah dilalui, namun pengalaman setelah mengikuti Training *Pain Management (Hypnosis Method)* merupakan pengalaman yang sangat mengherankan sekaligus menyenangkan bagi Ny. S sebagai Bidan dan Pasien sebagai Ibu yang sedang melalui proses persalinan, mengapa demikian betapa tidak pada kasus persalinan ini seharusnya Pasien minimal 7 jam baru persalinan selesai namun dengan menggunakan metode hypnosis, proses persalinan hanya berjalan 2 jam saja sampai selesai dan pasien merasa nyaman dan tenang.

Mungkin Anda mulai bertanya-tanya “Bagaimana itu bisa terjadi, gimana sih caranya..?” atau menebak-nebak setelah membaca tulisan diatas”Oh...Paling menggunakan tehknik,.....”apakah betul saya menggunakan tehknik yang Anda pikirkan atau bagaimanakah Saya akan menjelaskan secara rinci bagaimana itu Bisa terjadi..?

Pain (Nyeri)

Menurut IASP 1979 (International Association for the Study of Pain) nyeri adalah “ suatu pengalaman sensorik dan emosional yang tidak menyenangkan, yang berkaitan dengan kerusakan jaringan yang nyata atau yang berpotensi untuk menimbulkan kerusakan jaringan “, dari definisi tersebut diatas dapat disimpulkan bahwa nyeri bersifat subyektif dimana individu mempelajari apa itu nyeri, melalui pengalaman yang langsung berhubungan dengan luka (injuri), yang dimulai dari awal masa kehidupannya.

TIPE NYERI

Pada tahun 1986, the National Institutes of Health Consensus Conference on Pain mengkategorisasikan nyeri menjadi tiga tipe yaitu :

1. Nyeri akut merupakan hasil dari injuri akut, penyakit atau pembedahan.
2. Nyeri kronik non keganasan dihubungkan dengan kerusakan jaringan yang dalam masa penyembuhan atau tidak progresif.

3. Nyeri kronik keganasan adalah nyeri yang dihubungkan dengan kanker atau proses penyakit lain yang progresif.

RESPON TERHADAP NYERI

Respon terhadap nyeri meliputi respon fisiologis dan respon perilaku:

- Untuk nyeri akut respon fisiologisnya adalah adanya peningkatan tekanan darah (awal), peningkatan denyut nadi, peningkatan pernapasan, dilatasi pupil, dan keringat dingin, respon perilakunya adalah gelisah, ketidakmampuan berkonsentrasi, ketakutan dan distress.
- Sedangkan pada nyeri kronis respon fisiologisnya adalah tekanan darah normal, denyut nadi normal, respirasi normal, pupil normal, kulit kering, dan respon perilakunya berupa imobilisasi atau ketidakaktifan fisik, menarik diri, dan putus asa, karena tidak ditemukan gejala dan tanda yang mencolok dari nyeri kronis ini maka tugas tim kesehatan.

Management (Manajemen)

Kata Manajemen berasal dari bahasa Prancis kuno *ménagement*, yang memiliki arti seni melaksanakan dan mengatur. Manajemen belum memiliki definisi yang mapan dan diterima secara universal. Mary Parker Follet, misalnya, mendefinisikan manajemen sebagai seni menyelesaikan pekerjaan melalui orang lain.

Pain Management (Manajemen Nyeri)

SENI MENGATUR suatu pengalaman sensorik dan emosional yang tidak menyenangkan, yang berkaitan dengan kerusakan jaringan yang nyata atau yang berpotensi untuk menimbulkan kerusakan jaringan, pada orang lain ataupun diri sendiri.

Pastinya sebagai praktisi Medis atau Paramedis sudah sangat akrab sekali dengan istilah manajemen nyeri ini, bukan ? namun sayang sekali mengapa masih jarang menemukan di lapangan para praktisi medis atau paramedis mempraktekannya, mengapa demikian...?

Menurut Blumenfield (2003), secara garis besar ada 2 hambatan dalam manajemen nyeri yaitu :

1. Ketakutan akan timbulnya *Addiction* (ketagihan).
2. Pengetahuan yang tidak adekuat (memadai) dalam manajemen nyeri .

Salah Satu Tehknik Mengukur Tingkat Nyeri..

Percent Relief Scale serta 0 – 10 Numeric Pain Distress Scale , diantara kelima metode tersebut diatas 0 – 10 Numeric Pain Distress Scale yang paling sering digunakan, dimana pasien diminta untuk “merating” rasa nyeri tersebut berdasarkan skala penilaian numerik mulai angka 0 yang berarti tidak da nyeri sampai angka 10 yang berarti puncak dari rasa nyeri, sedangkan 5 adalah nyeri yang dirasakan sudah bertaraf sedang.

PENANGANAN NYERI

- Tindakan Farmakologis : Analgesik Narkotik, Analgesik Lokal, Analgesik yang dikontrol klien, Obat – obat nonsteroid.
- Tindakan Non Farmakologis :

Menurut Tamsuri (2006), selain tindakan farmakologis untuk menanggulangi nyeri ada pula tindakan nonfarmakologis untuk mengatasi nyeri terdiri dari beberapa tindakan penanganan berdasarkan :

Penanganan fisik/stimulasi fisik meliputi :

1. Stimulasi kulit
2. Stimulasi electric (TENS)
3. Akupuntur
4. Plasebo

Intervensi perilaku kognitif meliputi :

1. Relaksasi
2. **Hypnosis**
3. Umpan balik biologis
4. Distraksi
5. Guided Imagery (Imajinasi terbimbing)

Dan khusus pada kesempatan ini Saya hanya membahas manajemen nyeri dengan Tindakan Non Farmakologis, Intervensi perilaku kognitif yaitu dengan metode hypnosis, hypnosis yang berasal dari bahasa yunani diambil dari salah satu nama Dewa yunani yaitu “hypnos” yang

berarti “tidur” . Namun sebenarnya fenomena hypnosis bukanlah Tidur yang sesungguhnya melainkan kondisi seperti tidur.

Secara singkat Sejarah hypnosis pada awalnya diterapkan sebagai metode untuk mengurangi dan atau menghilangkan nyeri awalnya dipraktekan oleh :

John Elliotson (1791 -1868)



Jhon Elliotson adalah profesor dari University Hospital di London, Inggris. Dia mengenal hypnosis dari Richard Chenevix, seorang murid dari Faria, dan mendalami hypnosis dari Baron de Potet. Elliotson memulai eksperimen hypnosisnya di tahun 1837. Dia menemukan bahwa pasiennya bisa menjalani pembedahan tanpa merasa nyeri. Dia melakukan hypnosis kepada pasiennya kapanpun itu memungkinkan.

James Esdaile (1808 - 1859)

Dia adalah dokter asal Skotlandia yang bertugas di sebuah rumah sakit di Calcutta, India. Esdaile mencatat rekor penggunaan Mesmerisme (Pada masa sebelum **James Braid hypnosis dikenal dengan nama mesmerisme, sesuai dengan nama penemunya yaitu Franz Anton Mesmer**) dalam pembedahan. Dilaporkan bahwa dia berhasil melakukan ribuan operasi kecil dan 300 operasi besar tanpa rasa sakit. Adanya Mesmerisme yang bisa menghilangkan rasa sakit ini sangat penting karena pada waktu itu belum ditemukan obat bius. Semua dokter waktu itu, apabila tidak menggunakan Mesmerisme, maka harus melakukan pembedahan dengan mengandalkan kecepatan tangan sambil mendengarkan jeritan sakit dari pasien.

Bagaimana nyeri bisa berkurang atau hilang sama sekali pada kondisi hypnosis...?

Pada saat klien dibawa ke kondisi hypnosis maka Critical Area Klien terbuka dan tentunya sugesti yang disampaikan oleh hypnotist akan langsung masuk kedalam pikiran bawah sadar klien selain itu gelombang otak pasien akan menurun juga dari gelombang Beta ke Alfa dan theta. Dalam kondisi ini, otak memproduksi hormon serotonin dan endorfin yang menyebabkan

seseorang merasakan rasa nyaman, tenang, bahagia. Hormon ini membuat imunitas tubuh meningkat, pembuluh darah terbuka lebar, detak jantung menjadi stabil, dan kapasitas indra kita meningkat.

Dan berdasarkan pengalaman pribadi saya mempraktekan manajemen nyeri dengan menggunakan metode hypnosis, Baik dengan pasien secara langsung ataupun kepada peserta training berikut tehknik yang saya gunakan :

1. Membawa klien kedalam kondisi *deep trance* terlebih dahulu lalu dimasukan sugesti-sugesti, tahapan singkatnya adalah sebagai berikut :
 - Pre Induction
Hypnotist (seseorang yang menggunakan keilmuan hypnosis) melakukan pendekatan kepada klien, agar terjalin hubungan yang baik dan nyaman diantara hypnotist dan Klien.
 - Induction
Membawa Klien dari kondisi pikiran sadar masuk ke kondisi pikiran bawah sadar, dengan merilekskan pikiran dan tubuh klien
 - Deepening
Memperdalam kondisi rileksn klien.
 - Induction Sugestion
Memasukan sugesti-sugesti untuk menghilangkan rasa nyeri dibagian tubuh tertentu lalu dilakukan tindakan.
 - Termination
Mengembalikan Klien ke kondisi normal dengan memberikan sugesti positif sebelumnya.
Aplikasi : Bedah minor (khitan), Hacting (jahit luka), dll.
2. Mengajak Klien untuk berbicara-bicang lalu dilakukan tindakan pada saat klien terdistraksi.
Aplikasi : Injeksi (suntik)

By : Fadli Nur Haq

Instruktur :

IBH (The Indonesian Board Of Hypnotherapy)

SMB M (Soul Mind Body Management)

PHPI (Persatuan Hipnoterapis Paramedis Indonesia)

