

Implementasi Hipnoterapi Menghentikan Kebiasaan Buruk Oral Anak TK di Kecamatan Sukarami Palembang

Sri Wahyuni^{1*}, Nur Adiba Hanum², Ismalayani³

¹⁻³ Kesehatan Gigi, Politeknik Kesehatan Kemenkes Palembang

^{1*} sriwahyuni@poltekkespalembang.ac.id; ² nuradibahanum@poltekkespalembang.ac.id;

³ ismalayani@poltekkespalembang.ac.id;

Abstrak

Anak yang memiliki perilaku kebiasaan buruk oral dan memiliki kelainan pada dentofacialnya, maka biaya perawatan yang dibutuhkan sangat mahal. Saat ini telah dikenal metode perawatan untuk merubah perilaku yang cepat yaitu hipnoterapi. Hipnoterapi merupakan salah satu terapi psikologis yang diterapkan oleh terapis (hipnosan) dengan metode hipnosis atau menggunakan sugesti berupa kata-kata (saran) kepada klien yang langsung menyentuh alam bawah sadar yakni pada saat tidur trans atau disaat pikiran klien hanya terfokus pada kata-kata terapis (hipnosan) dengan tujuan menyembuhkan permasalahan klien (gangguan psikosomatis). Metode pelaksanaan yaitu pelatihan pada orang tua dan observasi secara langsung pada anak-anak sekolah TK di Kecamatan Sukarami Palembang yang berjumlah 156 Orang, terdiri dari 78 anak TK dan orang tua yang berjumlah 78 orang. Hipnoterapi terbukti dapat dijadikan sebagai metode menghilangkan kebiasaan buruk oral, kebiasaan buruk oral yang paling banyak adalah minum susu dengan menggunakan botol atau dot dan paling mudah dihentikan terbukti 14 (43%) anak berhasil berhenti minum susu dengan botol atau dot dalam 2 kali hipnoterapi.

Kata Kunci: kebiasaan buruk, hipnoterapi, anak TK

Pendahuluan

Pada perkembangan dan pertumbuhannya, banyak anak memiliki kebiasaan tertentu dalam berperilaku. kebiasaan buruk dapat menyebabkan kelainan pada dentofacial, gigi geligi juga kualitas gigi, gangguan pematangan fisik, psikologis dan gangguan produktifitas sebagai akibatnya terjadi penurunan kualitas hidup mereka. Dari hasil penelitian Iqbal dkk (2015) menyimpulkan bahwa bahwa terdapat pengaruh kebiasaan buruk terhadap kualitas hidup yang terkait dengan kesehatan gigi dan lisan pada anak usia prasekolah.

Prevalensi kebiasaan buruk pada anak usia prasekolah begitu tinggi, baik berasal hasil penelitian di Indonesia ataupun penelitian diluar negeri. Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018, sebanyak 57,6 persen orang Indonesia memiliki masalah gigi serta mulut. Anak-anak yang mengalami masalah gigi dari Riskesdas 2018 mencapai 93 persen. Prevalensi maloklusi di Indonesia sekitar 80% dari jumlah penduduk. Penyebab maloklusi salah satunya yaitu kebiasaan buruk yang sering dilakukan anak.

Adapun yg termasuk kebiasaan buruk pada anak seperti menghisap jempol (Thumb sucking), menghisap dot (Pacifier sucking), hadiah susu botol (Bottle feeding),

menjulurkan lidah (Tongue placing pressure on teeth), menggigit kuku (Nail Biting), bernafas lewat lisan (Mouth breathing) bruksisme (Bruxism) dan menggigit bibir (lip Sucking)

Anak yang memiliki perilaku kebiasaan buruk berkaitan dengan mulut serta mempunyai kelainan di dentofacialnya, maka biaya perawatan yang diperlukan sangat mahal. saat ini sudah dikenal metode perawatan buat merubah perilaku yang cepat yaitu hipnoterapi. Hipnoterapi artinya salah satu terapi psikologis yang diterapkan oleh terapis (hipnosan) dengan metode hipnosis atau menggunakan sugesti berupa istilah-kata (saran) kepada klien yang menyentuh alam bawah sadar atau disaat pikiran klien hanya terfokus di istilah-kata terapis (hipnosan) dengan tujuan menyembuhkan gangguan psikosomatis pada klien.

Prevalensi kebiasaan buruk berkaitan dengan mulut pada TK Kecamatan Sukarame Palembang 63%. Hal ini ditimbulkan karena taraf pengetahuan orang tua yg tidak mengerti kebiasaan buruk berkaitan dengan mulut. Maka solusinya merupakan harus segera menghentikan kebiasaan buruk tersebut.

Anak yang memiliki kebiasaan buruk yang berkaitan dengan mulut serta memiliki kelainan pada denrofacialnya, maka biaya perawatan yg diperlukan sangat mahal. Saat ini sudah dikenal metode perawatan buat merubah sikap yang cepat yaitu hipnoterapi. Budiman dalam penelitiannya terhadap remaja yang mempunyai kebiasaan buruk merokok, setelah dilakukan terapi hypnosis mereka menunjukkan perubahan perilaku yg mengarah di sikap yang lebih baik yakni 15 orang yang diterapi dengan menggunakan hipnoterapi metode anchor 11 orang berhenti merokok sedangkan 2 orang dapat mengurangi intensitas serta frekuensi merokok hingga 78% sementara buat 2 orang lagi hanya bisa mengurangi intensitas merokok 56,3% (Budiman, 2016) karena Hipnosis menggunakan teknik terapi dimana clinicians (ahli psikologi, dokter, dsb) menghasilkan saran/sugesti kepada individu yang telah menjalani prosedur yang dirancang supaya santai dan fokus pada pikiran mereka.

Metode Pelaksanaan

Jenis pengabdian masyarakat Ini ialah Program Kemitraan Masyarakat (PKM). Kegiatan yang dilakukan pada pengabdian masyarakat diawali dengan melakukan survey dengan tujuan untuk peninjauan lokasi. Dalam peninjauan lokasi ini tim bermusyawarah dengan kepala sekolah dan guru mengenai waktu pelaksanaan kegiatan yang tepat serta memperhatikan masukan yang berguna kelak pada saat kegiatan dilaksanakan. Selanjutnya pada pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat, pertama yang dilakukan adalah: Memberikan penyuluhan kepada orang tua anak tentang peranan orang tua terhadap kesehatan gigi anaknya, dan akibat kebiasaan buruk oral terhadap kelainan gigi dan mulut. Melakukan skrining (*screening*) kebiasaan buruk berkaitan dengan kesehatan gigi pada anak-anak. Memberi tahu hasil *screening* kepada orang tua, sebagai acuan tindakan selanjutnya melakukan pelatihan kepada orang tua anak TK hipnoterapi sampai kebiasaan buruk oral benar-benar berhenti setelah kegiatan pengabdian selesai, maka dilanjutkan dengan evaluasi.

Tujuan evaluasi adalah untuk melihat jumlah anak yang telah dilakukan hipnoterapi dan sudah berhenti melakukan kebiasaan buruk oral dan berapa anak yang masih perlu

pengawasan dari orang tua. Lokasi kegiatan Program Kemitraan Masyarakat dalam pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada anak TK Kecamatan Sukarame Palembang waktu pelaksanaan kegiatan yaitu selama 6 (enam) bulan.

Hasil dan Pembahasan

Tabel 1. Implementasi Hipnoterapi dalam menghentikan kebiasaan buruk oral

Bad Oral Habit	Hypno I	Hypno II	Hypno III	Hypno IV	Jumlah
Menghisap Ibu Jari	-	1	2	2	5
Mengigit Bibir	-	1	1	1	3
Menghisap Bibir	-	-	-	1	1
Dot	4	14	10	4	32
Bruxism	-	7	2	1	10
Mengigit benda keras	-	4	4	7	15
Menggigit Kuku	-	2	8	2	12
Jumlah	4	29	27	18	78

Hipnoterapi terbukti dapat dijadikan sebagai metode menghilangkan kebiasaan buruk oral. Kebiasaan buruk yang paling banyak pada anak adalah minum susu dengan menggunakan botol/dot dan paling mudah dihentikan terbukti 14 (43%) anak berhasil berhenti minum susu dengan botol atau dot dalam 2 kali hipnoterapi. Hipnoterapi tidak bisa sekali pelaksanaan jadi harus diulang-ulang dan bahkan bisa sampai 4 kali hipnoterapi.



Gambar 1. Pelaksanaan pelatihan hipnoterapi pada orang tua anak TK Cahaya Permata



Gambar 2. pelaksanaan pelatihan hipnoterapi pada orang tua anak TK bina putra II



Gambar 3. pelaksanaan pelatihan hipnoterapi pada orang tua anak TK Teratai

Kesimpulan

Pada pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini, terbukti teknik hipno terapi dapat menghentikan kebiasaan buruk oral. Jumlah terbanyak anak dengan kebiasaan buruk anak TK di kecamatan sukarami yaitu minum susu dengan botol /dot sebanyak 32 anak. Waktu hipnoterapi yang terbanyak di dapatkan untuk menghilangkan kebiasaan buruk oral pada anak tersebut yaitu pada hypnoterapi ke 2 sebanyak 14 anak dapat berhenti minum susu dengan dot.

Ucapan Terimakasih

Terimakasih kepada orang tua dan anak TK di wilayah Kecamatan Sukarame Palembang serta semua pihak ikut serta membantu.

Referensi

- Budiman, B. (2016). Efektivitas Hypnoterapi Teknik Anchor Terhadap Perubahan Perilaku Merokok Remaja Studi Pada Klien di Klinik Maulana Center of Hypnotherapy Palembang. *PSIKIS-Journal Psikologi Islami*, 2(2), 135 – 148.
- Iqbal, M. (2015). Pengaruh Kebiasaan Buruk (Bad Habit) Terhadap Kualitas Hidup Yang Terkait Dengan Kesehatan Gigi Dan Mulut Pada Anak Usia Prasekolah di TK Aisiyah Gonilan Kartasura. Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah; Surakarta.