



**PENGUNAAN HYPNOTERAPI DALAM MENGURANGI RASA SAKIT DAN
KECEMASAN PADA ANAK DENGAN PROSEDUR MEDIS SIRKUMSISI**

Mohamad Nur^{1*}, Nur Khalilah², Suraying³, Mukhlis Hidayat⁴.

^{1,2,3,4} Politeknik Negeri Madura, Jl. Raya Camplong KM 4 Taddan Sampang 69281

Article Info

Keywords:

Hypnotherapy

Pain

Anxiety

Circumcision

ABSTRAK

Prosedur sirkumsisi pada anak sering kali menimbulkan rasa nyeri dan kecemasan yang cukup besar. Hal ini disebabkan oleh pendekatan konvensional yang kurang memperhatikan aspek psikologis, sehingga banyak anak mengalami ketakutan yang berlebihan selama proses sirkumsisi. Sebagai alternatif, hipnoterapi diperkenalkan sebagai metode non-farmakologis yang bertujuan untuk mengurangi rasa nyeri dan kecemasan. Tujuan pengabdian ini memanfaatkan teknik hipnosis untuk menciptakan suasana tenang dan nyaman bagi anak. Metode ini dirancang untuk mengurangi nyeri dan kecemasan selama prosedur, serta meningkatkan kenyamanan anak secara keseluruhan. Hasil penerapan menunjukkan bahwa anak-anak menjadi lebih tenang dan mengalami pengurangan rasa nyeri, sementara tingkat kepuasan orang tua terhadap layanan medis meningkat. Hypno-sunat juga berperan dalam meningkatkan kesadaran masyarakat akan manfaat hipnoterapi, sehingga menjadi pendekatan inovatif yang memberikan pengalaman medis yang lebih positif bagi anak-anak.

ABSTRACT

Circumcision procedures in children often cause considerable pain and anxiety. This is due to the conventional approach that pays little attention to psychological aspects, resulting in many children experiencing excessive fear during the circumcision process. As an alternative, hypnotherapy is introduced as a non-pharmacological method that aims to reduce pain and anxiety. The aim of this service is to utilize hypnosis techniques to create a calm and comfortable atmosphere for children. This method was designed to reduce pain and anxiety during the procedure, as well as increase the overall comfort of the child. The results of the application showed that the children became calmer and experienced reduced pain, while the parents' level of satisfaction with the medical services increased. Hypno-circumcision has also played a role in increasing public awareness of the benefits of hypnotherapy, making it an innovative approach that provides a more positive medical experience for children.

*Corresponding Author: (nur@poltera.ac.id.)

PENDAHULUAN

Prosedur sirkumsisi pada anak sering kali menjadi pengalaman yang menimbulkan rasa sakit dan kecemasan yang signifikan. Saat ini, layanan sirkumsisi di berbagai tempat masih cenderung menggunakan metode konvensional yang kurang memperhatikan aspek psikologis pasien. Padahal, aspek ini sangat penting dalam membentuk persepsi anak terhadap prosedur medis dan dapat memengaruhi pengalaman mereka terhadap pelayanan kesehatan di masa depan. Sirkumsisi bisa mencegah masalah masalah yang dapat ditimbulkan oleh keberadaan prepusium, seperti infeksi prepusium (posthitis) dan juga kelanjutannya yaitu balanitis (infeksi glans). Angka infeksi saluran kencing, yang dapat menjadi kelanjutan dari infeksi pada prepusium, juga dapat diturunkan dengan sirkumsisi¹. Perlunya penerapan manajemen nyeri yang mantap dalam mengatasi nyeri saat penyuntikan anestesi. Teknik yang bisa dilakukan untuk mengatasi nyeri adalah hipnoterapi². Di Kelurahan Lawangan Daya, banyak anak yang menjalani sirkumsisi menghadapi ketakutan dan kecemasan yang tinggi.

Kecemasan adalah salah satu hal yang akan dihadapi anak sebelum melakukan sirkumsisi, penyebab dari kecemasan yaitu berupa rasa nyeri dan takut saat proses sirkumsisi. Pada umumnya orang tua dan tenaga medis menganggap hal ini remeh tetapi pada kenyataannya jika hal ini di biarkan akan sangat berdampak fatal bagi status mental anak³. Penelitian yang dilakukan oleh Widakdo (2017) menunjukkan bahwa mayoritas responden mengalami kecemasan dengan nilai rata-rata kecemasan 1,73. Efek kecemasan pada anak yang akan dilakukan sirkumsisi akan berdampak pada jalannya Tindakan sirkumsisi, sebagai contoh anak yang mengalami kecemasan dapat berdampak pada system kardiovaskuler seperti tekanan darah dan peningkatan denyut nadi sehingga Tindakan sirkumsisi dapat dibatalkan⁴. Distraksi menyebabkan denyut nadi, tekanan darah dan respons fisiologis lain yang merupakan tanda-tanda kecemasan dapat kembali baik Untuk mengatasi hal ini, pendekatan hypnoterapi telah diajukan sebagai metode non-farmakologis yang bertujuan mengurangi rasa sakit dan kecemasan⁵.

Proses hipnoterapi biasanya terdiri dari beberapa tahap utama: **induksi**, **pendalaman**, **pemberian sugesti**, dan **terminasi**⁶. Induksi adalah tahap awal di mana klien dipandu untuk memasuki keadaan relaksasi. Setelah itu, pendalaman dilakukan untuk membawa klien ke kondisi trance yang lebih dalam. Pada tahap pemberian sugesti, hipnoterapis menanamkan sugesti positif yang disesuaikan dengan tujuan terapi, seperti mengurangi kecemasan sebelum prosedur medis⁷. Hipnoterapi adalah proses terapi mental maupun psikis yang memanfaatkan kondisi hipnotis pada klien. hipnoterapi sangat efektif masalah psikomatis atau penyakit fisik yang timbul karna pengaruh pikiran⁸. Hipnoterapi adalah suatu upaya untuk membuat seseorang mengalami kondisi rileks dan keadaan saat sangat mudah menerima sugesti⁹. Penerapan hipnosis untuk mengatasi nyeri sudah lama dilakukan namun di Indonesia belum begitu populer penerapannya. Hipnosis yang diterapkan pada saat penyuntikan anestesi infiltrasi pada gusi gigi pada anak-anak dapat menurunkan intensitas nyeri¹⁰.

Program ini mempunyai beberapa tujuan diantaranya 1) untuk mengurangi rasa sakit yang dialami anak selama dan setelah prosedur sirkumsisi. 2) Mengurangi tingkat kecemasan anak sebelum, selama, dan setelah prosedur. 3) Meningkatkan kepuasan orang tua terhadap perawatan medis yang diberikan. 4) Mengurangi penggunaan obat penghilang rasa sakit pada anak dan 5) Meningkatkan kesadaran masyarakat tentang manfaat hypnoterapi dalam prosedur medis.

METODE PELAKSANAAN

Rancangan Kegiatan

Kegiatan ini dirancang untuk mengintegrasikan pendekatan hypnoterapi dalam prosedur sirkumsisi guna mengurangi rasa sakit dan kecemasan pada anak. Proses pengabdian masyarakat melibatkan empat tahapan utama: tahap persiapan, induksi, sugesti, dan penghentian. Tahapan ini bertujuan untuk menciptakan suasana yang tenang dan nyaman bagi anak-anak selama prosedur. Kegiatan melibatkan kolaborasi antara tim kesehatan setempat dan ahli hypnoterapi dengan dukungan keluarga pasien.

Pemilihan Responden/Khalayak Sasaran

Khalayak sasaran kegiatan ini adalah anak-anak di Kelurahan Lawangan Daya yang akan menjalani sirkumsisi, khususnya mereka yang menunjukkan tingkat kecemasan tinggi. Responden dipilih secara *purposive* berdasarkan kriteria tertentu, yaitu usia 7–12 tahun, kesiapan psikologis, serta izin dari orang tua. Orang tua atau wali anak juga dilibatkan dalam proses edukasi mengenai manfaat dan tahapan hypnoterapi untuk memastikan dukungan penuh selama prosedur.

Bahan dan Alat yang Digunakan

1. **Bahan:**
 - a. Modul edukasi tentang hipnoterapi.
 - b. Buku panduan untuk anak dan orang tua.
 - c. Lembar observasi tingkat kecemasan dan rasa sakit.
2. **Alat:**
 - a. Alat-alat medis standar untuk prosedur sirkumsisi (misalnya, klem sunat, pisau bedah).
 - b. Media audio untuk induksi hipnosis, seperti musik relaksasi atau rekaman suara sugesti.
 - c. Alat pengukur vital sign (tensi meter, oksimeter) untuk memantau kondisi anak.

Desain Alat dan Kinerja Produktivitasnya

Alat utama untuk prosedur sirkumsisi adalah klem sunat dengan desain yang aman, efisien, dan meminimalkan nyeri. Dalam tahapan hipnoterapi, digunakan audio yang dirancang khusus untuk menciptakan suasana tenang dan mendukung proses sugesti. Produktivitas kegiatan diukur melalui efisiensi waktu prosedur, kepuasan pasien dan orang tua, serta penurunan tingkat kecemasan yang dicatat sebelum dan sesudah prosedur.

Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan melalui:

1. **Observasi:** Mengamati ekspresi wajah, tingkat ketenangan, dan respons anak sebelum, selama, dan setelah prosedur.
2. **Kuesioner:** Diisi oleh orang tua untuk mengevaluasi tingkat kepuasan terhadap prosedur dan pengurangan kecemasan anak.
3. **Skala Penilaian Nyeri:** Anak diminta menilai rasa sakit yang dirasakan menggunakan skala visual analog (VAS).
4. **Wawancara Terstruktur:** Dilakukan kepada orang tua dan tenaga kesehatan untuk mendapatkan umpan balik kualitatif tentang pelaksanaan metode hypno-sunat.

Teknik Analisis Data

1. **Analisis Kuantitatif:**
 - a. Data tingkat nyeri dan kecemasan dianalisis menggunakan uji statistik deskriptif untuk mengetahui penurunan yang signifikan sebelum dan sesudah prosedur.
2. **Analisis Kualitatif:**
 - a. Data dari wawancara dan observasi dianalisis secara tematik untuk mengeksplorasi pengalaman orang tua, anak, dan tenaga kesehatan terhadap metode ini.
3. **Evaluasi Kinerja:**
 - a. Membandingkan waktu prosedur dan tingkat keberhasilan dengan metode konvensional sebagai indikator efektivitas metode hypno-sunat.

Hasil yang Diharapkan

Dengan pendekatan ini, diharapkan anak-anak yang menjalani sirkumsisi di Kelurahan Lawangan Daya mengalami penurunan rasa sakit dan kecemasan yang signifikan, tingkat kepuasan orang tua meningkat, serta masyarakat lebih menyadari manfaat penggunaan hipnoterapi dalam konteks medis. Program ini juga diharapkan dapat menjadi model yang dapat direplikasi di wilayah lain

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Program hypno-sunat di Kelurahan Lawangan Daya berhasil dilaksanakan dengan melibatkan 20 anak sebagai responden. Berikut adalah hasil yang diperoleh:

1. **Penurunan Tingkat Kecemasan:**

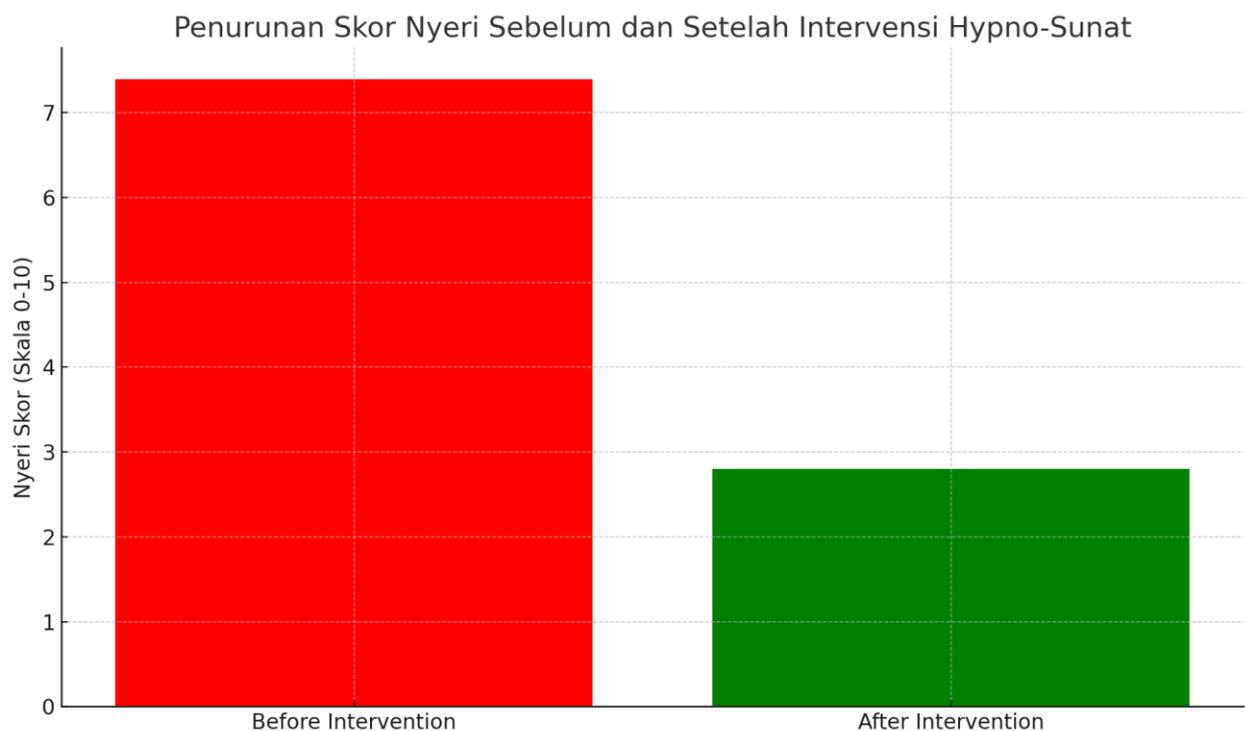
Data skala kecemasan anak sebelum dan setelah prosedur menunjukkan penurunan signifikan. Skor rata-rata kecemasan sebelum prosedur adalah **8,5** (kategori tinggi), sementara setelah prosedur menurun menjadi **3,2** (kategori rendah).

Tabel 1. Tingkat Kecemasan Sebelum dan Setelah Prosedur Hypno-Sunat

Kategori Kecemasan	Pre	Post
Tinggi	16 anak	3 anak
Sedang	4 anak	5 anak
Rendah	0 anak	12 anak
Total	20 anak	20 anak

2. Penurunan Tingkat Nyeri:

Skala Visual Analog (VAS) digunakan untuk mengukur nyeri selama prosedur. Sebelum intervensi hypno-sunat, rata-rata skor nyeri berada pada angka **7,4** (kategori tinggi), sementara setelah intervensi menurun menjadi **2,8** (kategori rendah).

**Gambar 1.** Penurunan Skor Nyeri pada Anak Sebelum dan Setelah Prosedur

3. Kepuasan Orang Tua:

Kategori Kepuasan	Frekuensi	Persentase (%)
Sangat Puas	18	90
Puas	2	10
Cukup Puas	-	-
Total	20	100

Dari hasil kuesioner, **100% orang tua** merasa sangat puas dengan prosedur hypno-sunat. Kepuasan ini didasarkan pada kenyamanan anak selama prosedur, minimnya penggunaan obat penghilang rasa sakit, dan suasana yang mendukung.

4. Efisiensi Waktu:

Waktu rata-rata yang dibutuhkan untuk prosedur hypno-sunat adalah **20 menit per anak**, lebih cepat dibandingkan metode konvensional yang memakan waktu **30-40 menit per anak**.

Pembahasan

Hasil implementasi program ini menunjukkan adanya penurunan signifikan pada rasa sakit dan kecemasan anak selama prosedur sirkumsisi, peningkatan kepuasan orang tua, pengurangan penggunaan obat penghilang rasa sakit, serta peningkatan kesadaran masyarakat tentang pentingnya hipnoterapi. Pendekatan ini menawarkan solusi inovatif dan efektif dalam menangani kecemasan serta nyeri yang sering terjadi selama sirkumsisi. Dengan mengintegrasikan teknik relaksasi dan sugesti positif, hipnoterapi menciptakan pengalaman yang lebih nyaman dan ramah bagi anak-anak, menjadikan prosedur ini lebih humanis dan berorientasi pada kesejahteraan pasien.

Efisiensi waktu prosedur yang meningkat juga menjadi bukti bahwa hypno-sunat tidak hanya efektif secara psikologis tetapi juga praktis untuk diterapkan dalam layanan kesehatan. Hal ini membuka peluang untuk mengadopsi metode ini secara luas sebagai alternatif metode konvensional. Pelaksanaan metode hipno-sunat dalam prosedur sirkumsisi di Kelurahan Lawangan Daya menunjukkan hasil yang sangat positif. Temuan menunjukkan penurunan yang signifikan pada tingkat kecemasan dan nyeri anak selama dan setelah prosedur, yang mengonfirmasi efektivitas hipnoterapi sebagai intervensi non-farmakologis. Selain itu, tingkat kepuasan orang tua yang tinggi dan peningkatan efisiensi prosedur semakin menegaskan manfaat praktis dari pendekatan ini. Hasil pengukuran ekspresi wajah: Pengukuran nyeri menggunakan visual analogue scale dengan nilai rata-rata 0 karena setelah dihipnosis, saat anak di suntik anastesi tidak berespon, anak tampak tenang tidak meringis kesakitan. Respon yang ditimbulkan anak pada saat nyeri berupa menyeringai, dahi berkerut, merengek, menangis dan berteriak sampai berontak 11. Anak-anak berani untuk dilakukan sirkumsisi dan orang tua senang karena anaknya tidak menangis dan berani disunat karena tidak sakit. Orang tua akan merasa tenang dan nyaman ketika anak yang mengalami nyeri dapat mengontrol kondisinya. Stressor nyeri dirasakan stressor orang tua juga. Kondisi tenang dan nyaman yang dirasakan anak berdampak pada suasana tenang pada orang tua dan kecemasan orang tua berkurang 12.

Kepuasan tinggi dari orang tua menunjukkan keberhasilan program ini dalam memberikan pengalaman medis yang lebih baik bagi anak. Orang tua merasa anak-anak mereka lebih nyaman dan tidak trauma, yang menjadi faktor penting dalam membangun kepercayaan masyarakat terhadap layanan kesehatan. Hasil penerapan pengabdian masyarakat hipnosis saat intraoperative sirkumsisi mampu menghilangkan nyeri saat penyuntikan obat anastesi 13. Diharapkan hipnosis dapat diterapkan saat pelaksanaan sirkumsisi sebagai pilihan utama manajemen nyeri pada sirkumsisi. Hasil penelitian lain juga terdapat pengaruh hipnoterapi terhadap tingkat kecemasan pra sirkumsisi pada anak laki-laki usia 8-12 tahun di Rumah Sunat Modern Tangerang Tahun 2022 14.

Implikasi Temuan:

1. **Bagi Anak:** Metode ini memberikan pengalaman medis yang lebih nyaman, mengurangi trauma, dan meningkatkan persepsi positif terhadap layanan kesehatan.
2. **Bagi Orang Tua:** Meningkatkan kepercayaan terhadap prosedur medis berbasis pendekatan holistik.
3. **Bagi Tenaga Kesehatan:** Hypno-sunat menawarkan solusi inovatif yang dapat meningkatkan efisiensi kerja dan kepuasan pasien.
4. **Bagi Penelitian Masa Depan:** Temuan ini dapat menjadi dasar untuk mengembangkan panduan pelaksanaan hypno-sunat di berbagai daerah dengan melibatkan lebih banyak variabel, seperti usia anak atau tingkat pendidikan orang tua.

Hasil penelitian ini mempertegas bahwa integrasi hipnoterapi dalam prosedur sirkumsisi adalah langkah progresif dalam dunia medis, khususnya dalam pelayanan berbasis kenyamanan pasien.

KESIMPULAN DAN SARAN

Keberhasilan metode hipno-sunat menyoroti potensinya sebagai alternatif inovatif terhadap teknik sirkumsisi konvensional dengan mengatasi aspek psikologis dan fisik dalam perawatan pasien. Program ini memberikan kerangka kerja holistik yang tidak hanya meningkatkan pengalaman medis anak tetapi juga membangun kepercayaan masyarakat terhadap layanan kesehatan.

Integrasi hipnoterapi dalam praktik medis, khususnya pada prosedur pediatrik, sangat dianjurkan. Penelitian lebih lanjut perlu dilakukan untuk mengeksplorasi penerapannya secara lebih luas, dengan melibatkan ukuran sampel yang lebih besar dan demografi yang beragam untuk memvalidasi efektivitas dan keberlanjutannya. Temuan dari program ini memberikan wawasan berharga untuk pengembangan intervensi perawatan kesehatan yang berpusat pada pasien, dengan mengutamakan kenyamanan, keselamatan, dan penerimaan masyarakat

UCAPAN TERIMA KASIH

Dalam penyelesaian program pengabdian masyarakat ini, peneliti banyak mendapatkan pengarahan dan bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, peneliti mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Politeknik Negeri Madura atas dukungan finansial yang telah diberikan untuk kelancaran pelaksanaan program pengabdian masyarakat ini. Dukungan tersebut sangat berarti dalam mencapai tujuan yang telah ditetapkan.

DAFTAR PUSTAKA

- Pratignyo Adjie Moh. 2019. *Sirkumsisi Metode Konvensional & Modern*. 1st Ed. Edited By J. Suyono. Jakarta: 2019.
- Samsugito, I. (2020). Pengaruh Hipnosis Dalam Mengurangi Nyeri Saat. *Jurnal Medika Karya Ilmiah Kesehatan*, 5(2).
- Khasanah, N. 2014. Pengaruh Pemberian Informasi terhadap Tingkat Kecemasan Pada Anak Sebelum Khitan di Pondok Khitan R. Isnanta Wonosidi Lor Wates. Yogyakarta: Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan 'Aisyiyah
- Widakdo, D.E. (2017) Pengaruh Teknik distraksi Visual Film Kartun Terhadap Ansietas Anak Pre Operasi Sirkumsisi Di Tempat Praktik Mandiri Perawat JS Ngawi SKRIPSI. Skripsi Keperawatan Stikes Bhakti Husada Mulia Madiun
- Rahayuningrum, L. M., Gustomi, M. P., Wahyuni, D. S., & Aziza, D. A. (n.d.). Bermain Game Edukasi Islami Dapat Menurunkan Kecemasan Anak Usia 6-12 Tahun Pada Waktu Sirkumsisi. 13.
- Hammond, D. C. (1990). *Handbook of Hypnotic Suggestions and Metaphors*. W. W. Norton & Company.
- Nugroho, A. (2020). *Hipnoterapi Modern: Panduan Praktis untuk Pemula*. Penerbit
- Andi.Firmansyah, Roni. (2021). *Desendria Masteri Of Hipnotis Halus*. Yogyakarta: Putra Surya Santosa.
- Cahyadi, A. (2017). *Metode hipnoterapi dalam merubah perilaku*. 17, 73–82.
- Soma Arabzade Moghadam, Fayegh Yousefi, S. S. (2021). The effect of hypnosis on pain relief due to injection of dental infiltration anesthesia. *Clin Exp Dent Res*, 7(3), :399–405.
- Vellyzacolin, Buyung Keraman, Dian Dwianamaydinar, M. P. (2020). Pengaruh teknik distraksi menonton kartun animasi terhadap penurunan skala nyeri saat injeksi pada anak usia pra sekolah. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah Bengkulu*, 08(1), 43–50.
- Apriany, D. (2013). Hubungan Antara Hospitalisasi Anak dengan Tingkat Kecemasan Orang Tua. *Jurnal Keperawatan Soedirman*, Vol. 8(No. 2), 92–104. [Http://jks.fikes.unsoed.ac.id/index.php/jks/article/view/185/86gmbran](http://jks.fikes.unsoed.ac.id/index.php/jks/article/view/185/86gmbran)
- Iwan S. dkk, (2022) Hipnoterapi sebagai pilihan utama manajemen nyeri pada intraoperatif sirkumsisi. *Jurnal kreativitas pengabdian kepada masyarakat (pkm)*, volume 5 nomor 2 februari 2022
- Adi Dwi Susanto, Muhammad Syukur Nasution, Nurry Ayuningtyas Kusumastuti (2023). Pengaruh Hipnoterapi Terhadap Tingkat Kecemasan Pra Sirkumsisi Pada Anak Laki-Laki Usia 8-12 Tahun Di Rumah Sunat Modern Tangerang. *Malahayati Nursing Journal, Volume 5 Nomor 10 Tahun 2023*