



Penyembuhan Maag Dengan Metode Hipnoterapi Perspektif Ayurveda Di Rumah Sehat Tri Sakti Dukuh Nggrembyang Klaten

Oleh

Dewi Ayu Wisnu Wardani

STHD Klaten Jawa Tengah

wardani@5gmail.com

Abstract

Many methods have been found to help treat ulcers, both in medical and traditional ways. Non-pharmacological treatments that are now developing include how to treat traditional plants, reflexology, hypnotherapy and others. Fulfill the public towards medical treatment which is a condition for side effects from the use of drugs that can damage the liver and kidneys if used in the long term, people are now starting to look at methods of non-medical treatment.

Among these non-medical treatments is hypnotherapy. This method was chosen because of the small side effects caused and more economical. Hypnotherapy is a form of mind therapy using hypnosis. Hypnosis is to bring someone to enter a state of relaxation in order to enter the subconscious mind, to be given suggestions. In hypnotherapy, when the client has entered the condition of relaxation / somnambulism the therapy process is only done. The importance of therapy is done in the subconscious because of the influence of the subconscious mind which is very large on human life. This is in line with the results of research that states that the subconscious mind is responsible for influencing and determining 95% to 99% of the thought activity process, so that the subconscious mind determines almost all of our decisions, actions, emotions and behavior. This research is a

Diterima : 11 Desember 2018

Direvisi : 15 Maret 2019

Diterbitkan : 30 Mei 2019

Kata Kunci :

*Maag, Hipnoterapi,
Ayurveda*

type of qualitative research, researchers use phenomenological theory, structural functional theory and behavioristic theory. The data collection techniques use the method of observation, literature, interviews and documentation.

Furthermore, the results of this study explain that (1) the procedure for hypnotherapy is interview, induction, deepening, mind therapy and termination. The five stages in the practice of hypnotherapy must be really done so that the therapy process runs smoothly. (2) The benefits of the hypnotherapy method in healing ulcer patients are as follows: 1) Patients feel comfortable with themselves and the environment in which the patient is located, 2) Patients become more creative and innovative, 3) Patients become more attractive individuals, 4) patients will calm and confidence will arise. (3) Synergy combined between hypnotherapy methods with traditional Ayurvedic medicine turns out to be very capable of accelerating healing, because the drugs available are very good to be combined with the therapy, the efficacy is very effective for the treatment of acute ulcer disease. The herbal ingredients are instant ginger, arrowroot powder, gamat luxir jelly, bengkuang, Moringa leaf, turmeric, aloe vera, guava leaves and Curma Sapo.

Abstrak

Banyak metode yang telah ditemukan untuk membantu mengatasi maag, baik dengan cara pengobatan medis maupun tradisional. Pengobatan non farmakologi yang kini berkembang diantaranya adalah cara pengobatan dengan tanaman tradisional, pijat refleksi, hipnoterapi dan lain-lain. Jenuhnya masyarakat terhadap pengobatan medis yang syarat akan efek samping dari penggunaan obat yang dapat merusak hati dan ginjal jika digunakan dalam jangka panjang, masyarakat kini mulai melirik pada metode pengobatan non medis. Diantara penanganan non medis tersebut adalah hipnoterapi. Metode ini dipilih karena

kecilnya efek samping yang ditimbulkan dan lebih ekonomis. Hipnoterapi adalah suatu bentuk terapi pikiran dengan menggunakan hipnosis. Hipnosis adalah membawa seseorang untuk memasuki kondisi relaksasi agar bisa masuk ke pikiran bawah sadar, untuk diberikan sugesti. Dalam hipnoterapi, ketika klien sudah memasuki kondisi relaksasi/somnambulism baru dilakukan proses terapi. Pentingnya terapi dilakukan di pikiran bawah sadar karena pengaruh pikiran bawah sadar yang sangat besar terhadap hidup manusia. Hal ini sejalan dengan hasil riset yang menyatakan bahwa pikiran bawah sadar bertanggungjawab mempengaruhi dan menentukan 95% hingga 99% proses aktivitas berpikir, sehingga pikiran bawah sadar menentukan hampir semua keputusan, tindakan, emosi dan perilaku kita. Penelitian ini merupakan jenis penelitian kualitatif, peneliti menggunakan teori fenomenologi, teori fungsional struktural dan teori behavioristik. Adapun pengumpulan data menggunakan observasi, kepustakaan, wawancara dan dokumentasi.

Selanjutnya hasil dari penelitian ini menjelaskan bahwa (1) tata cara hipnoterapi adalah interview, induksi, deepening, terapi pikiran dan terminasi. Kelima tahapan dalam praktek hipnoterapi ini harus benar-benar dilakukan agar proses terapi berjalan lancar. (2) Manfaat metode hipnoterapi dalam penyembuhan pasien penderita maag adalah sebagai berikut : 1) Pasien merasakan nyaman dengan diri dan lingkungan dimana pasien berada, 2) Pasien menjadi lebih kreatif dan inovatif, 3) Pasien menjadi pribadi yang lebih menarik, 4) pasien akan tenang dan timbul rasa percaya diri. (3) Sinergis yang dipadukan antara metode hipnoterapi dengan pengobatan tradisional ayurveda ternyata sangat mampu untuk mempercepat penyembuhan, sebab obat-obat yang tersedia sangat bagus untuk dipadukan dengan terapi tersebut khasiatnya sangat manjur untuk pengobatan penyakit maag akut. Adapun ramuan herbalnya adalah instan temulawak, serbuk garut, jelly gamat luxir, bengkuang, daun kelor, kunyit, lidah buaya, daun jambu biji dan Curma Sapo.

Pendahuluan

Di era globalisasi ini, dengan tingginya tingkat kesibukan yang dijalani masyarakat khususnya di kota-kota besar menimbulkan banyak permasalahan yang mengakibatkan terjadinya pola hidup tidak sehat. Kalangan masyarakat kini pun banyak dijumpai orang-orang menjalani pola hidup yang kurang teratur sehingga mengeluh tentang kesehatannya. (Fandeli, 2012:14). Masalah hidup yang kian kompleks dan situasi lingkungan yang tidak nyaman menyebabkan tingkat stress seseorang meningkat. Pola makan yang cenderung tidak teratur, pemilihan makanan cepat saji yang banyak mengandung bahan pengawet, pewarna, pemanis buatan dan bahan kimia berbahaya lainnya sangat berpengaruh buruk bagi kesehatan serta meningkatkan jumlah penderita penyakit maag dewasa ini. (Nadiar, 2009:19).

Maag penyebabnya bisa karena penderita makan secara tidak teratur, terdapat mikroorganisme yang merugikan, mengkonsumsi obat-obatan tertentu, atau sebab-sebab lainnya seperti alkohol, pola tidur yang tidak teratur dan stress. Maag juga bisa terjadi apabila si penderita terlambat makan kemudian sewaktu makan si penderita maag makan dengan porsi yang terlalu banyak. Bagi penderita maag yang sudah parah, penyakit maag tersebut sangat berbahayasekali dan dapat menyebabkan kematian. (<https://id.m.wikipedia.org/wiki/Maag>)

Menurut WHO (*World Health Organisation*) diperkirakan 1,7 miliar penduduk dunia menderita Maag. Sedangkan untuk Indonesia sendiri, menunjukkan 5 dari 10 pekerja di Indonesia mengalami sakit Maag. Jumlah yang cukup fantastis, melebihi penyebab demam berdarah, HIV, AIDS, kista, kanker atau tumor. Padahal penyakit tersebut secara pelan-pelan membawa dampak yang tidak boleh diremehkan.

Maag atau radang lambung atau tukak lambung, nama kedokterannya adalah Gastritis. Nama Gastritis artinya adalah gejala penyakit yang menyerang lambung dikarenakan terjadi luka atau peradangan pada lambung yang menyebabkan sakit, mulas dan perih pada perut.

Banyak orang yang sakit dan kunjung sembuh hingga merasa bosan untuk berobat secara medis, kemudian mulailah mereka berusaha untuk mencari pengobatan tradisional atau alternative. Niat dan usaha tidak henti-hentinya dilakukan untuk mencari ahli terapi alternative atau tradisional yang cocok dan dapat menyembuhkan penyakitnya, sampai kapanpun dimanapun dengan harapan mereka dapat sembuh secara total. Seringkali kondisi ini dipengaruhi oleh rasa ketakutan pasien untuk periksa ke dokter terdekat atau kerumah sakit. Takut disuntik, divonis menderita penyakit yang sangat parah, dioperasi, dikemoterapi, dibiopsi, di rontgen, diambil darahnya dan tindakan medis lainnya, merupakan salah satu

alasan mereka enggan berobat secara medis. Karena itu mereka seringkali merasa lebih nyaman dan tidak merasa takut bila datang ke ahli pengobatan alternative atau tradisional.

Salah satu metode pengobatan tradisional yang sudah dikenal sejak ribuan tahun yang lalu ialah metode pengobatan Ayurveda. Nala (2001:25) menyatakan bahwa Ayurveda bermakna sebagai ilmu pengetahuan tentang hidup yang sehat (*svastha, svasthya*) dan panjang umur (*dirghayur, dirghayus*). Lebih lanjut dikatakan pula bahwa Ayurveda hanya mempelajari hal-hal yang berkaitan dengan manusia yang masih hidup, baik yang sakit (*roga, dukkha, asvasthya*) maupun yang sehat (*svasthya, arogya*) dan masalah usia panjang. Ayurveda membagi karakter tubuh/*Tri Dosha* menjadi tiga yaitu *Kapha, Pitta* dan *Vatha*. Kesehatan ini tergolong ilmu pengetahuan kuno, namun prinsip-prinsip dasarnya dapat diterapkan oleh siapa dan dimana pun berada. Untuk menjaga kesehatan fisik dan psikis, sebenarnya sangat mudah apabila bisa mengenal karakteristik tubuh serta mengerti kualitas dari makanan yang dikonsumsi, juga dengan menyeimbangkan mental, emosional, sehingga tercapailah pola hidup sehat yang diinginkan. Bahan-bahan yang dipergunakan untuk pengobatan ini merupakan bahan-bahan herbal yang tentunya didapatkan dari tumbuh-tumbuhan maupun hewan. (Nala, 2001:29).

Gaya hidup yang modern, akan menyebabkan manusia semakin terjebak dalam hal-hal yang bersifat duniawi. Manusia cenderung sangat mudah diikat oleh harta, kekuasaan dan ambisi yang begitu besar sehingga ada kekosongan dan kekurangan yang dirasakan dalam dirinya. Proses global saat ini menyebabkan tidak seimbangny kemampuan manusia dalam menerima dan mencerna, sehingga manusia dihadapkan dengan berbagai tekanan, seperti tekanan psikis, tekanan social, tekanan moral dan tekanan spiritual. (Pilliang, 2004:19).

Konsep WHO (*World Health Organisation*) 1947 “*Health is a state of complete physical, mental, spiritual and social wellbeing and not merely the absence of disease or infirmity*”. Artinya Sehat adalah kondisi yang lengkap meliputi sehat fisik, mental, social, spiritual serta tidak hanya terbebas dari penyakit dan kelemahan saja. Sehat adalah harmoni raga, pikiran dan jiwa. Penyakit akan terjadi pada seseorang yang raganya tidak seimbang atau pikirannya stress atau jiwanya tertekan, atau mungkin juga terjadi apabila salah satu komponen dari tiga hal itu terlalu ditekankan, sehingga merugikan dua yang lain. Tetapi karena setiap komponen raga, pikiran dan jiwa memiliki aspek yang berbeda dan dengan demikian memiliki keperluan yang berlainan.

Diantara pasien di Rumah Sehat Tri Sakti kebanyakan penderita penyakit maag, tak hanya orang dewasa, penyakit maag bisa menyerang anak-anak dan juga orang tua. Dengan banyaknya pasien, penyakit maag yang muncul tentu saja memberikan kewaspadaan lebih

kepada setiap orang tentang mudahnya penyakit maag ini menyerang pencernaan tubuh seseorang sampai kategori identifikasi gejala kronis atau akut.

Metode

Jenis data dalam Penelitian ini adalah data kualitatif adalah riset yang bersifat deskriptif dan cenderung menggunakan analisis dengan pendekatan induktif. Adapun metode yang digunakan dalam pengumpulan data dalam penelitian ini adalah: Observasi atau pengamatan, *Interview* atau wawancara dan Studi Kepustakaan.

Sedangkan untuk Teknik Analisis Data menggunakan Analisis deskriptif dengan dilakukan melalui tiga jalur kegiatan yang merupakan satu kesatuan, yaitu reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan atau verifikasi (Miles dan Huberman) Setelah data-data yang diperoleh dari lapangan lengkap, data diproses melalui reduksi data, yaitu memilih dan menyotir data yang diperoleh dari kegiatan di lapangan tersebut, selanjutnya dilakukan pemusatan perhatian, mengabstrakkan dan transformasi data kasar yang muncul dari catatan peneliti di lapangan. Dari proses reduksi data peneliti memperoleh data yang akurat untuk selanjutnya diproses melalui penganalisaan dan pendiskripsian. Data-data yang tidak berhubungan dengan penelitian, atau data yang tidak terpakai peneliti pisahkan, hal ini dimaksudkan untuk merapikan data agar bersih dan tidak terdapat kesulitan dalam pengolahan data lebih lanjut. Peneliti juga melakukan identifikasi hubungan makna antara data yang satu dengan data yang lain sehingga diperoleh informasi yang jelas.

Pembahasan

Setelah melakukan berbagai proses pemilah-milahan data yang peneliti ambil dari buku kunjung pasien, peneliti mencermati dari berbagai penyakit pasien ternyata penyakit maag cenderung lebih banyak diderita oleh pasien. Kemudian peneliti menemukan pasien penyakit maag akut sebagai subyek penelitian ini dan telah 5 (lima) kali mengikuti terapi dengan metode hipnoterapi disinergis dengan pengobatan tradisional Ayurveda pasien menyatakan diri sembuh. Untuk memperjelas penyebab dan gejala dari penyakit maag ringan, sedang, akut mengarah ke kanker lambung, di bawah ini peneliti memberikan sebuah ilustrasi dengan menggunakan kerangka konseptual penyakit maag tersebut. Menurut analisa peneliti dari kerangka tersebut maka dapat diketahui penyebab-penyebab maag ini dapat ditimbulkan dari dua (2) faktor yaitu :faktor Intern dan Ekstern. Faktor Intern adalah; faktor yang timbul dari permasalahan yang ada sehingga menimbulkan ketegangan pikiran/emosi timbul stress. Faktor ekstern adalah adanya Pola makan yang tidak teratur. Ketidakteraturan ini mulai dari

waktu dan bahan makanan. Penyebab-penyebab maag yang ditimbulkan dari faktor Intern (permasalahan pribadi) menimbulkan tingkat ketegangan emosi yang berakibat pada stress hal ini menjadi penyebab timbulnya penyakit maag. Begitu juga dengan faktor ekstern. Akibat-akibat faktor tersebut menimbulkan penyakit maag antara lain adalah: maag ringan, maag sedang dan maag akut jika terjadi pembiaran dengan penyakit tersebut akan menimbulkan penyakit berbahaya yaitu Kanker lambung. Sebelum peneliti paparkan tentang hasil temuan penyembuhan penyakit maag dengan metode hipnoterapi sinergis ayurveda peneliti akan paparkan terlebih dahulu tentang penyakit maag menurut Ilmu Kedokteran. *Eksplor Internet* (<http://google.com>). Cara mendiagnosa sakit perut yang dirasakan oleh seseorang bagi pihak medis memang tidak langsung menyatakan bahwa itu penyakit maag. Dibutuhkan beberapa penelitian medis untuk menyatakan bahwa penyakit tersebut adalah maag. Berikut ini dipaparkan pihak medis (Terapis Rumah Sehat Trisakti Karangdowo) untuk mengetahui/mendeteksi secara dini penyakit tersebut adalah sebagai berikut:

1. Mendeteksi Bakteri H.Pylori

Derita sakit maag yang dialami pihak pasien apakah disebabkan oleh bakteri H.pyfori ataukah bukan. Pemeriksaan yang akan dilakukan oleh dokter mencakup 3 hal yaitu dengan memeriksa darah, tinja dan napas pasien. Berikut ini adalah langkah pemeriksaannya :

a. Napas

Untuk mendeteksi napas pasien, dokter akan memberikan sebuah makanan atau minuman. Makanan atau minuman itu ada karbon radioaktif di dalamnya. Senyawa tersebut akan dicerna oleh bakteri bernama H.pylori yang ada di dalam lambung. Setelah itu dokter akan menyuruh pasien menghembuskan nafas dalam lambung dalam kantong kemudian mengikat kantong tersebut. Pasien yang lambungnya mengandung bakteri napasnya ada karbon radioaktif di dalamnya.

b. Darah

Mengambil sampel darah merupakan pemeriksaan umum untuk mengetahui setiap penyakit. Dalam sampel darah yang diambil, dokter akan memeriksanya di laboratorium. Dalam sampel darah yang diambil, dokter akan memeriksanya di laboratorium. Fungsi tes ini adalah untuk mengetahui antibodi yang ada di dalam darah manusia. Dalam darah akan diketahui apakah antibodi itu sedang Dalam darah akan diketahui apakah antibodi itu sedang melawan bakteri ataukah tidak.

b. Tinja.

Yang akan dilihat dari tinja penderita maag adalah pengukuran kadar antigen. Antigen merupakan zat yang bisa merangsang tubuh untuk menghasilkan zat antibodi di dalam darah.

c. Endoskopi

Diagnosa terakhir adalah dengan cara endoskopi. Pemeriksaan ini digunakan untuk melihat kondisi lambung seseorang. Dokter akan melihat apakah di dalam lambung seseorang terdapat tukak ataukah tidak. Endoskopi merupakan pemeriksaan menggunakan selang tipis dan juga fleksibel dimana diujung selang tersebut ada kamera yang digunakan untuk melihat kondisi lambung. Alat endoskop akan dimasukkan ke dalam kerongkongan sampai alat itu masuk ke dalam perut pasien dan sampai ke duodenum. Cara ini merupakan cara yang akurat untuk melihat apakah pasien mengalami maag dengan tukak lambung ataukah tidak. Asam lambung yang tinggi juga bisa terlihat dengan pemeriksaan ini. Uraian di atas adalah bagaimana ilmu medis (terapis) mendiagnosa tentang penyakit maag yang harus diwaspadai. Untuk lebih memperjelas di bawah ini dipaparkan dalam bentuk matriks dinamika situs (<http://www.kompasiana.com/unik/penelitian-kualitatif>) tentang Penyebab dan Gejala Penyakit Maag ringan, sedang dan akut mengarah kanker lambung.

Matriks Dinamika/Perkembangbiakan Penyakit Maag Ringan, Sedang, Akut Penyebab Kanker Lambung

Jenis Penyakit Maag	Penyebab Penyakit Maag	Ciri-ciri Gejala Penyakit Maag
Tahapan I : Maag Ringan	Intern: 1. Ketegangan Emosi nal 2. Kelelahan 3. Stres Ekstern: 1. Pola Makan Tidak Teratur 2. Waktu Makan Tidak teratur	a. Hilangnya Nafsu Makan Biasanya penderita akan merasakan tidak punya nafsu makan, tetapi jika nafsu makan ini dibiarkan terus menerus lambung mulai mengalami pengikisan dan akhirnya luka. Nafsu makan hilang ini disebabkan makan terlambat, sering tidak makan. Ketika perut dalam keadaan kosong kondisi asam lambung menjadi naik sehingga jika terjadi terus menerus asam lambung itu membuat dinding lambung menjadi terluka. b. Perut Terasa Kembung Kondisi perut penderita terasa tidak nyaman hal ini disebabkan karena tidak nafsu makan dan akan semakin kehilangan nafsu makan. Penderita maag ringan perutnya akan mengalami kembung sebab lambung telah terisi penuh dengan asam lambung sehingga perut terasa kembung. c. Lidah Tidak Enak Kondisi lidah mengalami terasa tidak enak sehingga

	<p>3. Jenis Makanan</p> <p>4. Kebiasaan Merokok</p>	<p>multnya digunakan untuk mengunyah dan menelan tidak enak. Salah satu hal yang menyebabkan mulut dan lidah terasa tidak enak dikarenakan adanya penebalan lapisan lidah. Kondisi lidah manusia bisa untuk mendeteksi kesehatan manusia, misalnya lidah putih, adanya bintik merah pada lidah, adanya bintik hitam di lidah dan lain sebagainya. Lidah pahit menjadi indikasi bahwa anda sedang mengalami penyakit tertentu.</p> <p>d. Wajah Pucat Wajah pucat adalah tanda utama pada penderita penyakit maag ringan, hal ini akan terjadi jika penderita tersebut telah kehilangan nafsu makanya selama sehari-hari. Wajah yang pucat disebabkan oleh tubuh yang kekurangan energi sehingga aliran oksigen dan aliran sel darah merah di seluruh tubuh menjadi tidak lancar.</p> <p>e. Sering Sendawa Jika kita dalam sehari sering mengalami sendawa segera cek kesehatan lambung, salah satu penyebab sering bersendawa adalah naiknya asam lambung di dalam lambung seseorang. Asam lambung itulah yang merangsang tubuh untuk bersendawa. Jika asam lambung tinggi akan membuat gas dan asam yang ada di lambung menuju kerongkongan dan cara mengeluarkannya adalah dengan cara sendawa. Aroma sendawa memiliki bau yang biasa saja maka asam lambung anda dalam keadaan normal. Tetapi, jika asam lambung aromanya tidak enak maka asam lambung naik.</p> <p>f. Suhu Badan Naik Suhu tubuh akan naik, hal ini disebabkan adanya gangguan pencernaan yang ada pada lambung penderita maag ringan sehingga terjadi gangguan pencernaan. Suhu tubuh meningkat diakibatkan gangguan pencernaan yang ada di lambung terjadireaksi kimia yang dipercepat. Percepatan inilah yang menyebabkan suhu tubuh menjadi meningkat.</p> <p>h. Keringat Dingin Penyakit maag tahap awal adalah penderita akan sering mengeluarkan keringat dingin. Keringat dingin yang dialami tidak boleh dianggap remeh sebab merupakan indikasi dari penyakit. Keringat dingin adalah keringat yang keluar dari tubuh seseorang namun didalam tubuhnya merasakan kedinginan. Keringat dingin muncul bersamaan dengan rasa mual dan muntah.</p>
--	---	---

<p>Tahapan II: Maag Sedang</p>	<p>Intern: 1.Ketegangan Emosional 2.Kelelahan 3.Stres</p> <p>Ekstern: 1. Pola Makan tidak teratur 2. Waktu Makan tidak teratur 3. Jenis Makanan 4. Kebiasaa Merokok</p>	<p>a. Nyeri Pada kondisi ini penderita mengalami keadaan nyeri di daerah perut. Hal ini dikarenakan adanya luka di sekitar dinding lambung bagian dalam, lalu ketika penderita makan dan makanan itu masuk ke dalam lambungnya luka itu akan tergesek oleh makanan yang masuk, sehingga hal itu menyebabkan nyeri.</p> <p>b. Rasa Panas Jika pada suatu ketika anda mengalami panas di sekitar perut maka bisa jadi bahwa dia mengalamisakit maag sedang. Gesekan antara makanan yang masuk dengan lambung maka hal ini akan menjadi penyebab panas pada perut.</p> <p>c. Mudah lapar Kondisi mudah lapar akan sering dialami oleh seseorang yang mengalami maag sedang, keadaan lapar itu karena adanya proses kimia di dalam lambung yang lebih cepat dibandingkan dengan reaksi kimia pada orang yang lambungnya normal. Kondisi luka pada lambung mengakibatkan lambung akan memproses makanan yang masuk ke dalam lambung lebih cepat oleh sebab itu orang yang mengalami maag dengan begitu sangat mudah mengalami kelaparan.</p> <p>d. Mudah Kenyang Organ tubuh pada penderita maag akan mudah mengalami gangguan, penyebab gangguan ini adalah karena terganggunya pencernaan membuat orang yang mengalami maag akan kesulitan dalam mencerna makanan sehingga tubuh dengan begitu akan memberi tanda yang berupa rasa kenyang.</p>
<p>Tahapan III: Maag Kronis</p>	<p>Intern: 1.Ketegangan Emosional 2.Kelelahan 3.Stres</p> <p>Ekstern: 1.Pola Makan tidak Teratur 2.Waktu Makan tidak teratur 3.Jenis Makanan 4.Kebiasaan Merokok</p>	<p>1.Gejala Maag Kronis Maag kronis terjadi karena maag sedang yang dibiarkan bertahun-tahun, sehingga menyebabkan luka yang terjadi tidak hanya pada lambung tetapi tetapi juga pada dinding lambung bagian luar. Gejala dan ciri-ciri maag kronis adalah sinyal-sinyal bahaya terjadinya maag kronis. Penderita maag kronis akan merasakan gejala-gejala maag secara umum dan juga gejala dari maag sedang. Hal ini akan menjadi penyebab kanker lambung. Di bawah ini kita lihat ciri-ciri maag kronis :</p> <p>1. Sakit bagian Atas Jika anda mengalami sakit perut bagian atas dengan rasa sakit melilit, perih, nyeri dan juga terasa panas, maka hal ini merupakan tanda jika terjadi pembengkakan pada selaput perut yang mengakibatkan perut penderita maag kronis tidak mau menerima makanan dan nafsu makan menjadi hilang, namun sakit perut itu juga akan semakin</p>

		<p>menjadi sakit ketika perut dalam kondisi tidak terisi. Penderita maag kronis ini akan menjadi bingung karena jika makan sakit tidak makan juga sakit.</p> <p>2. Berat badan Menurun drastis Berat badan pada penderita maag akan mengalami penurunan hal ini dikarenakan pola makan yang tidak teratur menyebabkan makanan yang masuk ke dalam tubuhnya hanyalah sedikit dan kebutuhan akan makanan tidak tercukupi dengan baik. Tubuh yang kurus akan menjadi lemah dan tidak bertenaga, kondisi membuat malas dan lemah.</p> <p>3. Mual dan Muntah Pada penderita maag kronis akan mengalami keadaan muntah-muntah dan secara ekstrim. Hal itulah yang menyebabkan kebutuhan tubuh akan makanan tidak bisa tercukupi dengan baik, sehingga asam lambung meningkat menjadikan mual dan muntah sehingga hal ini tidak bisa ditoleransi lagi. Tubuh akan kekurangan cairan dan juga kekurangan asupan makanan. Maag kronis harus segera mendapatkan perawatan secara intensif di rumah sakit, sebab penanganan dengan infus akan membantu untuk dapat mencukupi kebutuhan cairan dan asupan makanan untuk sementara.</p> <p>4. BAB Berdarah Tinja yang dikeluarkan oleh penderita maag kronis akan berbarengan dengan darah seperti halnya gejala wasir, namun ketika dilakukan pemeriksaan gejala itu adalah gejala maag kronis, terjadi perbedaan pada wasir dan juga maag kronis adalah letak pendarahan tersebut. Pada penyakit wasir yang mengalami pendarahan adalah bagian dubur sedangkan pada penderita maag kronis pendarahan ada di bagian lambung dan usus, sehingga sisa-sisa makanan yang melewati usus akan bercampur dengan darah.</p> <p>5. Muntah Darah Muntah darah pada maag kronis disebabkan oleh lambung yang sudah tidak bisa menerima makanan dalam bentuk apapun. Muntah darah menandakan adanya indikasi bahwa maag kronis sudah masuk ke dalam tahap berikutnya yaitu kanker lambung.</p>
--	--	---

<p>Tahapan IV : Akibat Maag Kronis Menyebabkan Kanker Lambung</p>		<p>1. Mengalami semua gejala penyakit maag dalam berbagai tahapan Hal ini disebabkan penderita mengalami semua gejala maag sedang maupun maag kronis. Penderita kanker lambung sering bersendawa, perut terasa sakit, nyeri, mudah kenyang dan mudah lapar, mual dan muntah yang ekstrim, kesulitan dalam menelan makanan dan mengalami gangguan pencernaan.</p> <p>2. Muntah darah Penderita kanker lambung akan mengalami mual dan muntah hebat, hal ini disebabkan oleh usus dan lambung mengalami pendarahan hebat. Ketika inilah penderita menyadari bahwa penyakit maagnya telah berubah menjadi penyakit yang sangat berbahaya.</p> <p>3. Anemia Penyakit maag yang telah berubah menjadi kanker lambung akan mengalami anemia. Saat muntah darah dan tinja mengeluarkan darah pasokan sel darah merah menjadi menurun. Gejala anemia sering ditandai dengan rasa lesu, lemas, lunglai dan letih. Waspadalah gejala anemia bisa muncul sewaktu-waktu..</p> <p>4. Perut Bengkak Penderita kanker lambung akan mengalami pembengkakan. Perut yang membengkak membuat kondisi pasien bertambah drop serta tidak ada asupan makanan yang biasa masuk ke dalam tubuh.</p>
---	--	---

Dari data di atas terlihat bahwa tahapan pertama yang dialami penderita adalah belum merasakan nyeri hal ini disebabkan pengikisan lambung belum ada dan faktor yang menjadi penyebab maag ringan adalah dari faktor intern yaitu adanya permasalahan yang timbul dari pribadi responden yang menimbulkan ketegangan pikiran atau emosi sehingga menyebabkan stress. Kemudian dari faktor ekstern adalah adanya pola makan yang tidak teratur, waktu makan yang tidak teratur, Pemilihan jenis makanan dan kebiasaan merokok.

Tahapan kedua adalah gejala – gejala yang kedua setelah pasien mengalami penyakit maag ringan adalah dengan meningkatnya dari kondisi yang terjadi pada maag ringan, pada maag sedang ini dinding lambung sudah mengalami pengikisan sehingga penderita maag merasakan berbagai macam perasan tidak enak. Terkadang pada kondisi maag ringan ada

yang tidak merasakan gejala sama sekali atau mereka tidak sadar tubuh mengalami pengaruh maag ringan. Ketika terjadi maag sedang penderita baru tersadar kalau dirinya sudah terkena maag. Pada penderita maag ini dengan mudah akan terdeteksi ketika terjadi pengikisan lambung yang sudah dialaminya.

Tahapan yang ketiga adalah para responden merasakan sakit pada gejala maag kronis, maag kronis terjadi karena maag sedang yang dibiarkan bertahun-tahun, sehingga menyebabkan luka yang terjadi tidak hanya pada lambung tetapi juga pada dinding lambung bagian luar. Gejala dan ciri-ciri maag kronis adalah sinyal-sinyal bahaya terjadinya maag kronis. Penderita maag kronis akan merasakan gejala-gejala maag secara umum dan juga gejala dari maag sedang.

Tahapan ke empat adalah jika terjadi pembiaran, maka penyakit maag kronis akan menimbulkan efek penyakit yang berbahaya yaitu kanker lambung.

2. Tata cara hipnoterapi

Untuk melakukan hipnoterapi tentunya ada beberapa tahapan hipnosis yang harus dilalui. Diantaranya adalah Interview, Induksi, Deepening, Terapi Pikiran, dan Terminasi. Kelima tahapan hipnotis dalam praktek hipnoterapi ini harus benar-benar dilakukan agar proses hipnotis berjalan lancar. Definisi dari kelima tahapan hipnotis ini adalah :

a. Interview

Tahap interview ini merupakan tahap awal sebelum melakukan hipnoterapi. Interview ini bertujuan untuk menjalin keakraban antara terapis dengan klien. Sehingga terapis dapat memahami masalah klien, menentukan tujuan terapi. Seorang terapis juga akan memberitahukan prosedur hipnoterapi yang akan dilakukannya. Yang paling penting dalam proses hipnoterapi ini adalah seorang klien harus jujur mengatakan segala hal yang menjadi unek-unek dan apa yang menjadi keinginannya agar proses hipnoterapi ini berjalan dengan lancar.

b. Induksi

Tahap yang kedua adalah induksi yang merupakan cara yang digunakan oleh terapis untuk membimbing klien menuju kondisi hipnotis. Syarat utama berjalannya hipnoterapi adalah tidak ada unsur paksaan dari terapis kepada klien. Seorang klien harus merelakan diri untuk di hipnotis agar keinginannya untuk sembuh dapat terwujud.

c. Deepening

Deepening ini merupakan kelanjutan dari *induksi*. Teknik hipnosis ini merupakan cara untuk memperdalam level hipnotis. Sedangkan level hipnotis terbagi menjadi beberapa

bagian. Diantaranya adalah *light trance*, *medium trance*, *deep trance* atau *somnambulism*. Sedangkan level yang paling ideal untuk hipnoterapi berada di level *somnambulism*.

d. Terapi Pikiran

Setelah melewati tahapan deepening dan berada di level *somnambulism*. Klien hipnoterapi akan diberi sugesti yang dirancang sedemikian rupa sehingga membentuk kata hipnotis, kalimat hipnotis atau bahasa hipnotis. Pemberian sugesti dari terapis untuk klien hipnoterapi yang digunakan tentunya dengan menggali akar masalah yang akan dinetralisir. Tentunya akar masalah ini diketahui oleh terapis pada tahap interview. Dalam memberikan sugesti juga dilakukan teknik hipnotis. Untuk pemberian sugesti secara langsung atau *direct suggestion* memang sangat efektif dan bisa membuat klien mendapatkan perubahan yang sangat besar.

e. Terminasi

Tahap *terminasi* ini merupakan tahap hipnoterapi yang terakhir. Tahap *terminasi* ini merupakan proses untuk membangunkan klien hipnoterapi. Biasanya ketika klien terbangun dan mulai membuka matanya, terlihat tersenyum yang ceria dan pikiran menjadi segar dan mata yang berbinar.

Pasien kunjung di Rumah Sehat Tri Sakti Dukuh Nggrembyang, Desa Karangwungu, Kecamatan Karangdowo, Kabupaten Klaten, sebelum Hipnoterapi dimulai pasien datang mendaftar terlebih dahulu sesuai dengan nomor antrian dan mengisi buku kunjung pasien. Setelah pasien sudah datang dan berkumpul di ruang tunggu maka waktu tepat menunjukkan pukul 16.00 mereka pun mulai masuk ke sebuah ruangan khusus yaitu ruang terapi. Kemudian seorang terapis duduk disebuah meja dengan dibantu alat media elektronik disampingnya sebuah layar OHP yang digunakan untuk menyampaikan materi-materi hipnoterapi.

Para pasien duduk santai di sebuah karpet berwarna hijau pasien berjumlah 21 orang yang terdiri dari laki-laki 10 orang dan perempuan 11 orang pasien yang menjadi subyek pada penelitian ini yaitu pasien penyakit maag telah hadir semua 5 laki-laki dan 4 perempuan. Subyek duduk dengan tenang mendengarkan materi yang disampaikan terapis. Materi (terlampir) tersebut tentang berbagai penyakit tetapi pasien diarahkan untuk fokus ke penyakitnya masing-masing. Setelah selesai mendengarkan materi dengan seksama, pasienpun diberi aba-aba untuk memulai terapi.

Para pasien diberi penjelasan untuk duduk sambil meluruskan kaki, kedua tangan lurus diatas kedua paha. Tarik nafas panjang selama 5 detik kemudian tahan di bawah pusar perut,

terus buang nafas lewat mulut lima 5(lima) detik, Lakukan tiga (3) kali. Setiap melakukan tarik nafas kosongkan pikiran hilangkan beban apapun, baik di pikiran maupun di hati anda. Lebih bagus jika anda lakukan setiap hari pada pagi dan sore hari. Kemudian terapis mulai mengucapkan prolognya sambil memutar musik instrumen lembut. Dan lampu mulai dimatikan

Kita tahu bahwa untuk meningkatkan kerja otak kita semakin tinggi kecerdasan otak kita maka daya imajinasi kita makin tinggi pula. Di sinilah otak kita bekerja dengan maksimal untuk membuat imajinasi bahwa sakit anda sembuh total, dengan membayangkan bahwa sakit anda hilang dengan pikiran dan perasaan bahwa anda sudah tidak sakit lagi. Bayangkan teruuss.....Lalu pasien diajak untuk melihat sebuah pemandangan yang inndah di layar OHP. Terapis menggunakan kata-kata yang disebut dengan istilah Skrips untuk melakukan tindakan terapi pada penyakit maag. Di bawah ini Skrips Penyakit Maag.

Skrips Penyakit Maag

(Materi yang digunakan terapis untuk melakukan terapi)

<p>SKRIPS PENYAKIT MAAG</p> <p>(Materi pengantar terapis untuk melakukan terapi pada penyakit Maag Akut)</p>
<p><u>Prolog Terapis:</u></p> <p>Terapis berkata: “Lihat dengan seksama pemandangan tersebut, lalu masukkan dalam imajinasi anda seolah-olah anda sedang berjalan-jalan di taman tersebut dengan ceria. Bayangkan teruuusss..... bayangkan.....yang indah.....sambil memberi aba-aba, pejamkan mata. Bayangkan bahwa anda berada di tempat yang indah..... nyaman.....sejuk.....tenang.....setelah melihat-lihat pemandangan bayangkan anda di suatu tempat yang sangaaattt....nyaman..... (Fokuskan pikiran anda pada penyakit yang anda derita</p> <p>Niatkan hati kita akan sebuah kesembuhan yang sangat berharga.</p>
<p><u>Waktu terapi 30 menit</u></p>
<p>Mulailah lagi membayangkan hal-hal yang indah, membayangkan pantai.....lalu salurkan tenaga dan pikiran anda ke arah yang anda rasakan sakit. Musik Instrumen terus mengalun. Kemudian terapis kembali memberi aba-aba :</p> <p>“Tarik nafas..... tahan di bawah perut..... buang nafas..... tarik nafas lagi.....tahan di bawah perut..... bayangkan dan rasakan sakit anda..... rasakan bahwa sakit anda sudah sembuh.....perut tak lagi mual..... kepala enak..... lambung sangat nyamaannnn..... bayangkan maag anda</p>

sembuhhh.....bagus..... bayangkan hidup anda indaahhh..... tak ada yang mengganggu..... tak ada yang menyakiti..... bayangkan semua menyayangi anda..... semua..... teman saudara keluarga menyayangi anda.....baguuusss..... rasakan kedamaiaaaannnn..... baguuss..... Lalu perintahkan otak anda.....pikiran anda untuk merilekskan sejujur tubuh anda baguss..... nyantaiii.....nyamannnn..... bagusss..... rasakan kedamaiannn.....memasuki jiwa anda.....nyaman....rileks..... baguss..... buanglah semua bebann dan masalah anda..... rasakan kedamaian memasuki jiwa anda.....nyaman.....rilleks.....baguss..... teruskannn..... rasakan betapa nyaman diri anda sekarangg.....baguuss..... luar biasaa.....hati anda damai dansejukk..... tak ada emosii..... anda menjadi orang.....yang sehattt..... tak ada rasa sakiitt..... bayangkan anda sekarang rileks..... rasakan betapa nyaman diri anda..... sekarang hilangkan ketegangan.....

teruuuusss.....lakukan fokuskan pikiran anda ke arah sakit anda.....pastikan sakit anda telah hilaanggg....Rasakan kedamaian merasuki jiwa anda..... rasakan betapa menyenangkan diri anda sekarang hilangkan ketegangan.....lakukan terusss.....rasakan betapa anda telah menjadi manusia yang sehaaatttt..... tasakan anda akan menjadi manusia yang suksesss..... hilangkan ketegangan. Rasakan betapa menyenangkan diri anda.....bagusss.....bayangkan bahwa anda seorang yang laur biasaa..... sakit anda sembuh..... tak ada lagi mual, tak ada lagi perih di lambung.....rasakan dan bayangkan anda berada di tempat yang indah..... indaaahhh..... teruuuss.....rasakanan..... betapa berharganya diri anda rilekss.....rileks.....rileks.....bayangkan mulai dari atas kepala anda.....ringan....tak ada bebannn..... ..tileks..... bayangkan tubuh anda dibungkus oleh kekuatan rilekss.....isi pikiran andadengan rileks.....”

Petunjuk selanjutnya

Terapis akan menghitung dari 5 ke 1 :

Terapi menyebut angka :

- 5 : nyamankan tubuh anda rileks.....bagus sekali..
- 4 : Rasakan tubuh anda makin segar makin sehat.....
- 3 : Semakin rileks..... tubuh anda menjadi sangat rileks hidup anda akan semakin rileks. Semakin bahagiaaa..... pikiran-pikiran anda semakin rapinyaman sekali..... enak sekali..... semua sangat enakkk.....lambung sembuh..... lalu masukkan pikiran anda

lagi.....bayangkan ke pundak tubuh anda..... lalu ke dadake perut andaa..... lalu ke bawahh.....ke kaki andaa..... semua enaaakkk.....

2 : (Jika seperti ada tenaga-tenaga yang menarik-narik anda ke belakang, biarkan saja sebab itu kekuatan sugesti untuk mengajak anda tertiduuurrr.....lelaplaaaahhhh..... lelaaapp..... nyaman sekali lagi.....lelaplahhh..... bayangkan yang indahhhh.....semua enakkk.....tubuh nyamaaann.....rilekss.....enaaakk sekali.....semakin rilekss..... semakin nyamann.....

1 : Keluarga anda sangat bahagia melihat kesembuhan anda.....bayangkaannn.. Mereka gembira anda sehat dan penuh semangat.....pikiran sungguh luarr...biasaa.... enaaakk.....

Bayangkan dan rasakan akan kehidupan anda 5 (lima) tahun ke depan bahwa anda orang yang sehat, lihatlah bahwa keadaan anda adalah keadaan orang yang sukses, Ide-ide anda sekarang cemerlang, lihatlah anda akan menjadi orang sukses. Lihatlah orang-orang yang anda cintai sangat bahagia. Anda adalah orang yang sangat sehat, sangat bahagia..... baguuss..... luar biasaaa..... **Kuncilah bahwa anda orang yang sukses sehat dan bahagia.**

Dengarkan petunjuk saya baik-baik :

Saya akan menghitung angka 1 sampai 5 pada hitungan ke 5 (lima) anda akan merasa benar-benar orang yang sangaaattt....sehat.Mulai dari angka 1 :

1. Rasakan dari kepala sampai kaki.
2. Semakin segar semakin sehat
3. Semakin baguuss..... dan jiwa anda semakin tegar penuh percaya diri
4. Rasakan darah yang mengalir ke tubuh anda adalah darah yang sehat.

Mulailah gerak-gerakkan tangan dan kaki andaa.....

5. Rasakan betapa anda menjadi manusia orang yang sangat percaya diri, menjadi orang sehat dan penuh veria. Rasakan kesehatan anda menjadi prima, Rasakan anda men jadi seorang yang sehat.

Sekarang mualilah buka mata andaa..... banagunn.....bangunn....

dan rasakan bhwa anda orang yang sehat dan bahagia.

gerakkan tangan dan kaki andaa.....

===== Lampu dinyalakan =====

Banguunnn.....banguuunn.....rasakan semakin.....sehat.....semakin kuat ,,,,,,,

semakin percaya diri..... semakin percaya diri.....semakin bagus.....hidup anda..... rasakan bahwa anda sehattt,..... kesehatan anda baguuusss..... buka mata anda ayo....bangun.....bangun.....bangun.....Naahhh..... selesai..... dan duduklah anda dengan rileks kembali.

Dari uraian cara kerja hypnotherapy tersebut, ternyata bisa dirasakan bahwa cara kerja hypnotherapy mampu mensugesti pasien untuk selalu berpikir yang positif terhadap penyakitnya, terbukti dari petunjuknya: “ baguss.....penyakitku sembuh..... anda sebagai seorang yang dinamis.....seorang yang sukses.....dsb (hal ini pasien diarahkan pikirannya untuk kuat dan semangat bahwa penyakitnya sembuh). Ucapan-ucapan tersebut di berikan kepada pasien manakala dalam kondisi mata terpejam terkena sugesti kata-kata lembut, sugesti pemandangan yang indah, sugesti musik lembut.....nah..... disnilah terjadinya : **pertemuan mind (pikir) dan saraf-saraf otak untuk rileks....nah, pada saat pertemuan inilah terapis menekankan: fokuskan pikiran ke area yang sakit bayangkan bahwa lambung anda sudah tidak perih lagi, sudah tidak mual lagi, sehingga pertemuan tersebut akan dengan mudah memasukkan unsur-unsur positif ke alam bawah sadar manusia.**Alam bawah sadar ini akan bekerja dan mengolah hal-hal yang positif tadi, maka terjadilah Penyembuhan Penyakit Maag dengan metode Hypnotherapy.

3. Cara Kerja Alam Bawah Sadar: Bekerja saat subyek tertidur

Setelah lampu menyala semua pasien terbangun, begitu juga para pasien yang juga mengikuti pelaksanaan terapi pada hari kelima, juga para peneliti. Kemudian kita mulai mendengarkan penjelasan terapis sebagai berikut: “Kita ketahui bahwa cara kerja alam bawah sadar diri kita adalah produk dari pikiran diri kita. Alam bawah sadar ada pada urutan ke tiga dalam tatanan otak kita, yang pertama adalah alam sadar, yang kedua adalah alam prasadar dan yang ketiga adalah alam bawah sadar. Apa yang anda katakan pada alam bawah sadar adalah apa yang di percayainya. Anda bisa memprogramnya untuk memberikan semua yang anda inginkan, hanya jika anda tahu cara “berbicara” padanya. Mengucapkan afirmasi untuk memprogram alam bawah sadar anda adalah cara yang paling umum untuk melatihnya. Tapi afirmasi harus di nyatakan dengan benar, jadi, mengetahui bagaimana cara alam bawah sadar berpikir adalah hal yang kritis untuk menggunakannya dengan benar. Alam bawah sadar anda hanya berpikir masa kini . Dia tidak memikirkan masa lalu atau masa depan seperti yang bisa di lakukan oleh alam sadar. Jadi, saat anda mengatakan afirmasi untuk mendapat sesuatu yang anda inginkan, katakan... “Aku,” atau “Aku punya,” bukan “Aku akan,” atau “Aku akan

memiliki.” Yang kedua, atur contoh dari sesuatu yang akan terjadi di masa depan. Alam bawah sadar hanya memberikan apa yang dia lihat. Kunci untuk mengecohnya agar memberikan apa yang anda inginkan adalah dengan memberi tahu alam bawah sadar bahwa saat ini anda telah memilikinya. Jika anda mengatakan bahwa saya akan memilikinya atau mendapatkannya di masa depan, maka alam bawah sadar anda akan melihat anda saat ini tidak memilikinya, dan itulah yang akan di berikannya pada anda... alias tidak ada,nol. Alam bawah sadar tidak tahu perbedaan antara mana yang real dan mana yang imajinasi . Pernahkah anda masuk ke dalam perdebatan panas dengan seseorang dan menyadari bahwa jantung anda mulai berdetak kencang? Itu adalah alam bawah sadar anda yang menyebabkannya, dia mengontrol semua fungsi tubuh anda. Pernahkah seseorang membuat anda marah tapi anda takut untuk berhadapan dengan nya saat itu? Jadi anda berlatih bagaimana anda akan memberi tahu mereka pada kesempatan berikutnya? Apakah anda memperhatikan bahwa jantung anda mulai berdetak lebih cepat? Alam bawah sadar anda juga menyebabkannya karena dia percaya bahwa konfrontasi itu sedang terjadi. Padahal anda hanya membayangkannya. Tapi alam bawah sadar anda tidak tahu bedanya.

Alam bawah sadar belajar dengan perulangan... berulang-ulang . Saat anda mempelajari skill baru, anda harus banyak melatihnya. Saat anda mempelajari cara untuk memanfaatkan kekuatan dari alam bawah sadar anda, berarti anda sedang mempelajari skill baru, anda harus menggunakannya berulang-ulang. Saat anda mengatakan afirmasi untuk mendapatkan apa yang anda inginkan, anda tidak bisa hanya mengatakannya satu kali dan berharap itu akan berhasil. Anda harus mengatakannya berulang-ulang sampai alam bawah sadar anda bertindak atas dasar itu. Tapi sama seperti semua skill lain, semakin sering menggunakan alam bawah sadar untuk mendapat apa yang anda inginkan, semakin mudah itu akan bekerja. Alam bawah sadar anda berpikir dalam kondisi yang tak terbatas atau absolut, tidak dalam keterbatasan atau partial.

Alam bawah sadar memberikan anda, apa yang anda inginkan lebih cepat jika saat anda mengatakan afirmasi anda merasakan emosi yang akan anda rasakan saat anda mendapatkannya. Saya telah mengatakan di awal bahwa kunci untuk memanfaatkan kekuatan alam bawah sadar adalah dengan mengecohnya untuk berpikir bahwa anda telah memiliki apa yang anda inginkan. Dan karena alam bawah sadar tidak tahu perbedaan antara mana yang real dan mana yang imajinasi, berpura-puralah merasa bahagia saat anda melakukan afirmasi dari apa yang anda inginkan. Apakah itu yang akan anda rasakan jika anda mendapatkannya? Bayangkan saja perasaan bahagia tersebut. Alam sadar anda adalah pikiran logika, rasional. Dia tidak akan pernah menerima ide yang tidak 100% masuk akal, atau rasional. Jika anda

menyadari bahwa sebuah ide hanya 1% tidak masuk akal, maka anda akan mempertanyakannya. Dan anda mungkin menolak seluruh ide jika 1% tidak masuk akal. Tapi alam bawah sadar anda adalah pikiran yang non-logika, non-rasional. Dia akan mempercayai apapun entah itu masuk akal ataupun tidak. Dia tidak akan pernah mempertanyakan atau menganalisa apapun yang anda katakan padanya. Jadi, saat anda menggunakan alam bawah sadar untuk mendapatkan apa yang anda inginkan, tentukan padangan anda setinggi mungkin... jangan berpikir bahwa apa yang anda afirmasikan tidak masuk akal. Alam bawah sadar anda tidak akan memikirkan itu. Jadi itulah semua yang anda perlu ketahui untuk membuat alam bawah sadar anda bekerja. Saya menyebut ini “6 Poin Kunci untuk Kekuatan Alam Bawah Sadar Anda.” Anda tidak perlu tahu yang lainnya. Tapi melatih alam bawah sadar anda agar memberikan apa yang anda inginkan membutuhkan waktu dan latihan. Saya tidak bisa memberikan anda batasan waktu mengenai berapa lama yang di perlukan untuk menguasai kekuatan pikiran anda. Itu tergantung seberapa besar usaha yang anda lakukan dan tingkat keyakinan anda. Tapi saya bisa mengatakan bahwa jika anda memberikan waktu yang cukup, berusaha, dan yakin 100% pada kekuatan yang sudah anda miliki, maka anda akan kagum pada seberapa cepat itu akan mulai bekerja.

4. Manfaat Hipnoterapi Bagi Penderita Maag

Hipnoterapi adalah suatu bentuk terapi pikiran menggunakan relaksasi hypnosis. Pasien diarahkan untuk memasuki kondisi relaksasi agar bisa masuk ke kondisi bawah sadar, lalu kemudian diberikan sugesti. Dalam hal ini pasien tetap sadar, lalu diberikan sugesti. Dalam hal ini pasien tetap sadar dan bisa menolak sugesti yang diberikan, karena pada dasarnya semua Hyonosis adalah Self Hypnosis. Syarat untuk bisa di Hipnoterapi adalah pasien harus mempunyai keinginan dari diri sendiri untuk bebas dari masalahnya dan mau diterapi. Dan terapi tidak bisa dilakukan dengan adanya unsur paksaan atau pasien merasa tidak ada yang bermasalah dengan dirinya. (Brosur Rumah Sehat Tri Sakti).

Secara umum mekanisme kerja hipnoterapi sangat terkait dengan aktivitas otak manusia. Aktivitas ini sangat beragam pada setiap kondisi yang diindikasikan melalui gelombang otak yang dapat diukur menggunakan alat bantu EEG (*Electroencephalograph*). Berikut diuraikan berbagai gelombang otak disertai dengan aktivitas yang terkait:

a. **Beta (14 – 25 Hz) (normal);**

Atensi, kewaspadaan, kesigapan, pemahaman, kondisi yang lebih tinggi diasosiasikan dengan kecemasan, ketidaknyamanan, kondisi lawan/lari

b. **Alpha (8 – 13 Hz) (meditatif);**

Relaksasi, pembelajaran super, fokus relaks, kondisi *trance* ringan, peningkatan produksi serotonin, kondisi pra-tidur, meditasi, awal mengakses pikiran bawah sadar (*unconscious*)

c. **Theta (4 – 7 Hz) (meditatif);**

Tidur bermimpi (tidur REM/*Rapid Eye Movement*), peningkatan produksi *catecholamines* (sangat vital untuk pembelajaran dan ingatan), peningkatan kreatifitas, pengalaman emosional, berpotensi terjadinya perubahan sikap, peningkatan pengingatan materi yang dipelajari, *hypnogogic imagery*, meditasi mendalam, lebih dalam mengakses pikiran bawah sadar (*unconscious*)

d. **Delta (0,5 – 3 Hz)(tidur dalam)**

Tidur tanpa mimpi, pelepasan hormon pertumbuhan, kondisi non fisik, hilang kesadaran pada sensasi fisik, akses ke pikiran bawah sadar (*unconscious*) dan memberikan sensasi yang sangat mendalam ketika diinduksi dengan *Holosinc*.

Uraian tersebut di atas, secara teori maupun praktek disampaikan oleh terapis di Rumah Sehat Trisakti Hipnoterapi Karangdowo. Peneliti pun mengadakan pengamatan dan observasi terhadap para pasien penderita maag di Rumah Sehat Trisakti Hipnoterapi Karangdowo, subyek merasa termotivasi dalam hidupnya sebab penyakit maagnya dapat berangsur-angsur sembuh. Sikap percaya diri pasien pun muncul dengan optimal, re-memory dari pikiran alam bawah sadar muncul untuk mengeliminir dan menipiskan emosi negatif dan menggantikannya dengan emosi-emosi positif yang membantu untuk segera mendapatkan pertolongan. Para pasien pun menjadi tenang dalam menjalani kehidupannya dan timbul rasa aman dan nyaman, pasien menjadi sosok yang dinamis, membangun mental yang kuat dan tenang, tegar dan sabar dalam menghadapi penyakitnya. Dari hasil temuan tersebut bisa kita simak manfaat metode hipnoterapi dalam penyembuhan pasien penderita maag, adalah sebagai berikut : Pasien merasakan nyaman dengan diri dan lingkungan dimana subyek berada, Subyek menjadi lebih kreatif dan inovatif, Subyek menjadi pribadi yang lebih menarik, Subyek akan tenang dan timbul rasa percaya diri.

Dalam penyampaian langkah penyembuhan ini peneliti sampaikan juga dengan Action/Visual secara sederhana (penyampaian pada waktu laporan penelitian), Tetapi secara deskriptif dapat peneliti paparkan melalui hasil pengamatan dan catatan juga rekaman dengan menggunakan metode deskriptif fenomenologis dalam kualitatif yaitu menggambarkan situasi yang sebenarnya, berikut peneliti paparkan deskripsi cara kerja penyembuhan hipnoterapi pada penyakit maag di klinik sehat Hypnotherapy. Setelah melalui 5 (lima) kali temuan bagi

penderita penyakit maag yang telah melakukan terapy dengan rutin selama 5 (lima) kali dan dinyatakan sembuh.

Manfaat Hipnoterapi adalah :

- 1) Menyembuhkan insomnia (sulit tidur) yang disebabkan oleh stress pikiran.
- 2) Menyembuhkan fobia (takut dengan sesuatu hal/benda yang semestinya tidak perlu ditakuti).
- 3) Menyembuhkan trauma di masa lalu.
- 4) Menghentikan kebiasaan buruk : merokok, menggigit kuku, kecemasan, dll.
- 5) Penyembuhan luka batin (murung, dendam, dll)
- 6) Menyembuhkan psikosomatis (merasa sakit, padahal dicek tidak ada penyakit).
- 7) Menumbuhkan rasa percaya diri/ menghilangkan grogi.
- 8) Membantu orang tua mengatasi kemalasan/ kenakalan anak.
- 9) Membantu proses melahirkan tanpa rasa takut dan meminimalkan rasa sakit.
- 10) Membantu proses penyembuhan sakit fisik.
- 11) Mengendalikan emosi marah yang berlebihan.
- 12) Mengatasi perasaan bersalah.
- 13) Mengatasi perasaan Takut Gagal atau takut sukses.
- 14) Mengatasi Panic Attack/ tiba-tiba merasa ketakutan/panik.
- 15) Mengatasi rasa mudah tersinggung.
- 16) Mengatasi dan menyembuhkan depresi.
- 17) Bangkit dari kesedihan.
- 18) Mengatasi Paranoid/merasa selalu dalam bahaya.
- 19) Menghancurkan Mental Block/meragukan diri sendiri.
- 20) Mengatasi kasus-kasus dan penyakit fisik yang berhubungan dengan pikiran dan emosi, misalnya : Maag, vertigo, diabetes, hipertensi, asma, migrain, jantung dan lain-lain. (Brosur Rumah Sehat Tri Sakti)

Berdasarkan analisis data mengenai hipnoterapi untuk penderita maag memiliki manfaat untuk relaksasi. Berdasarkan wawancara pada salah satu pasien “ Sakit maag yang saya derita cukup mengganggu saya selama ini. Kata dokter asam lambung yang saya produksi terkadang begitu banyak. Dan salah satu pemicunya adalah tingkat ketegangan atau stress yang sangat tinggi. Makanya saya dianjurkan untuk sedikit memerdekakaan ketegangan serta beban kerja yang saya miliki. Saya memang bekerja di tempat yang membutuhkan tingkat pressure yang sangat tinggi. Sesekali saya melakukan refreshing ke tempat wisata dan jalan-jalan tapi juga tidak begitu banyak membantu. Kalau saya sering telat makan pasti

rasanya lambung nyeri sekali. Makanya saya nyari-nyari informasi yang bisa membantu saya meredakan stress yang saya alami. Karena saya sering kambuh karena tingkat stress yang saya alami, kemudian saya ketemu cara yakni dengan metode hipnoterapi. Dengan Hipnoterapi bisa membantu saya menyelesaikan permasalahan yang saya hadapi. Tingkat stress yang tinggi bisa ditanggulangi dengan hipnoterapi. Ketika stress itu muncul maka dengan metode hipnoterapi bisa meredamnya. Seperti itulah yang saya tahu. Lantas tanpa ragu saya langsung menuju ke Rumah Sehat Tri Sakti. Dalam terapi itu saya diajarkan bagaimana cara supaya saya bisa mengontrol beban pekerjaan secara lebih rileks dan tidak menganggapnya sebagai sebuah beban namun lebih merupakan sebuah kesenangan. Hal itu saya lakukan sepenuhnya dengan tujuan supaya saya tidak stress dan tidak berakibat kambuhnya maag saya. Setelah saya coba beberapa hari saya mulai merasakan adanya perubahan pada diri saya. Sekarang perih lambung tidak lagi mengganggu saya. Setelah saya cek ke dokter ternyata memang benar telah terjadi perubahan yang signifikan pada diri saya. Padahal yang saya lakukan sebenarnya cukup sederhana. Saya hanya berusaha untuk merilekskan otak dan tubuh saya terutama ketika beban kerja terasa mulai terasa berat. Hanya membutuhkan beberapa menit untuk membuat saya terbebas dari tekanan kerja yang saya alami. Tidak perlu berwisata atau jalan-jalan yang membutuhkan waktu khusus dan biaya yang tidak sedikit. Ternyata kita bisa melakukannya kapan saja dan dimana saja ". Demikian testimoni oleh salah satu pasien Hipnoterapi khususnya penderita maag.

Secara empiris, orang yang menderita maag merasakan kekambuhan ketika muncul stress fisik (kelelahan). Hal ini didukung sebuah jurnal yang diterbitkan oleh American Journal Gastroenterology sejak tahun 1976, setelah melakukan endoskopi terhadap sekitar 788 kasus gastrointestinal atau pencernaan, sebanyak 53% pasien yang diteliti (sebelumnya tidak ada riwayat dengan penyebab gastritis/maag, memang memiliki masalah dengan emosi yang cukup signifikan. Jurnal ini juga menyatakan bahwa stress emosi mungkin berkontribusi dalam ketidaknormalan produksi asam lambung. Melihat referensi ilmu kedokteran lainnya, yaitu ilmu kedokteran China ternyata juga menyatakan hal yang sama. Bahwa ketidakseimbangan produksi asam lambung dan juga memicu gastritis/Maag.

Dalam teori fungsional struktural memberikan pengaruh terhadap masyarakat untuk mencoba bagaimana hipnoterapi dilakukan. Maksudnya disini kalau dihubungkan dengan keberadaan Hipnoterapi di Desa Karangwungu Kecamatan Karangdowo maka masyarakat yang datang untuk melakukan terapi pada dasarnya ingin merasakan dan mengalami secara langsung manfaat dan khasiat dari melakukan terapi di Desa Karangwungu, Kecamatan Karangdowo. Sejauhmana nantinya bisa berpengaruh terhadap kesehatan klien. Kemudian

lebih jauh teori fungsional struktural membuat semua tingkatan ekonomi dari yang rendah, sedang sampai yang tingkat tinggi mencoba dan merasakan bagaimana terapi di Rumah Sehat Tri Sakti.

Selain itu kalau dilihat dari konsep-konsep terapi, Santoso dan Hanif (tt:373) mengungkapkan bahwa terapi merupakan sebuah usaha untuk memulihkan kesehatan seseorang yang sedang sakit, pengobatan penyakit dan perawatan penyakit. Apabila kita mengacu pada konsep ini dan jika dikaitkan dengan terapi di Rumah Sehat Tri Sakti maka kita akui bahwa masyarakat yang datang dari berbagai kalangan ekonomi tersebut pada dasarnya adalah ingin melakukan sebuah usaha dalam mencari dan melakukan perawatan diri demi tercapainya sebuah kesehatan dalam dirinya. Terapi ini dianggap akan mampu memberikan manfaat dan khasiat bagi kesehatan jiwa raganya dan akan mampu memberikan sebuah dampak kesehatan dalam kehidupannya. Hal ini dicontohkan oleh seseorang klien yang bernama Tri Aminah dari Desa Bakungan, Kecamatan Karangdowo yang sudah merasakan sekali khasiat dari terapi ini.

5. Cara Kerja Hipnoterapi Sinergis Ayurveda

Setelah pasien melakukan terapi selama kurang lebih 1 (satu) jam pengobatan berikutnya adalah dengan menggunakan pengobatan Sinergis Ayurveda yaitu obat-obatan tradisional dengan berbagai macam obat-obat ramuan-ramuan tradisional yang telah dilakukan uji test di laboratorium dan obat-obatan tersebut tersedia di Rumah Sehat Trisakti.

Tumbuhan yang dapat dipergunakan sebagai bahan obat disebut *ausadha* yaitu terdiri dari beberapa jenis yaitu : *Vanaspati*, *Vanaspatya*, *Virudh* dan *Osadhi*. Bagian-bagian tumbuhan yang paling sering dimanfaatkan sebagai ramuan obat maag adalah akar (*mala*), rimpang (*kandha*), tunas (*vaya*), batang (*valkala*), kulit batang, daun (*palasa*), bunga (*puspa*), buah (*phala*), biji (*bija*), duri (*kikasa*), cairan, getah, minyak dan lain-lain (Nala, 2001).

a. Bengkuang Dapat Mengatasi Penyakit Maag

Bengkuang juga bersifat dingin, baik untuk menurunkan demam/panas, caranya cukup dimakan atau dibuat minuman juice. Masih banyak lagi manfaat bengkuang, bengkuang bisa mengurangi tingkat kadar kolesterol sehingga dapat terhindar dari penyakit jantung atau stroke. Selain itu bengkuang merupakan salah satu umbi yang mengandung fitoestrogen yang sangat baik bagi kesehatan wanita, karena dapat membantu mengaktifkan hormon estrogen yang sangat penting bagi kesehatan wanita. Hal ini juga banyak disarankan kepada pasien-pasiennya, yang salah satunya bernama Ambarwati.

Pada artikel (Permadi. 2008. Herbalnet. [http://permadi. Wordpress. Com/2008/04/14/herbalnet-desv/](http://permadi.Wordpress.Com/2008/04/14/herbalnet-desv/) 24 Agustus 2016). Bengkuang merupakan umbi yang kaya akan berbagai zat gizi yang sangat penting untuk kesehatan terutama vitamin dan mineral. Sedangkan mineral yang terkandung dalam bengkuang adalah fosfor, zat besi, kalsium dan lain-lain. Bengkuang juga merupakan umbi yang mengandung kadar air yang cukup tinggi sehingga dapat menyegarkan tubuh setelah mengkonsumsinya dan menambah cairan tubuh yang diperlukan untuk menghilangkan deposit-deposit lemak yang mengeras yang terbentuk dalam beberapa bagian tubuh, Oleh karena itu, bengkuang dianggap dapat menurunkan kadar kolesterol dalam darah. Kandungan serat yang tinggi pada bengkuang dapat mencegah berbagai penyakit salah satunya adalah penyakit maag. Bengkuang dapat menetralkan asam berlebih pada lambung dan kandungan air yang tinggi menjadikan lambung lebih terasa nyaman sehingga juga bisa terhindar dari panas dalam. Bengkuang juga bermanfaat untuk menurunkan gula darah, karena zat-zat makanan tersebut akan diserap oleh serat-serat bengkuang dan tidak akan diubah oleh glukosa.

Hal ini didukung oleh pustaka yang ditulis oleh Hariana (2008:48) menerangkan bahwa bengkuang adalah salah satu tanaman yang dapat mengatasi penyakit maag, bengkuang adalah tanaman umbi-umbian yang berasal dari daratan Amerika, yaitu Amerika tengah dan Amerika selatan terutama di daratan Mexico. Bengkuang memiliki nama ilmiah (*Pachyrhizus erosus*) yang banyak memiliki manfaat di dalam dunia kesehatan herbal, sebagai tanaman memiliki manfaat alami. Bengkuang mempunyai kandungan karbohidrat yang cukup tinggi, selain itu juga mengandung protein dan lemak tetapi dalam jumlah sedikit. Kandungan lain dari bengkuang ini adalah beberapa vitamin yaitu A, B, C dan E, mineral (kalsium, posfor dan zat besi), selain itu bengkuang juga mengandung serat yang cukup tinggi.

Pernyataan diatas diperkuat dengan pustaka Sitiatava Rizema Putra (2012:83) menjelaskan kandungan zat gizi pada bengkuang adalah sebagai berikut : bengkuang memiliki kandungan yang sangat penting bagi tubuh yaitu energi, protein, lemak, karbohidrat, kalsium, fosfor, vitamin A, vitamin B1, vitamin C dan zat besi. Kandungan pada bengkuang dapat meningkatkan basa pada lambung yang mengidap penyakit maag/ memiliki kadar asam yang tinggi, juga menetralkan kandungan basa dan asam pada lambung.

Adapun tata cara penggunaan ramuan bengkuang yaitu :

- 1) Bengkuang dapat dibuat sebagai jus yang mampu mendinginkan organ dalam lambung.

- 2) Bengkuang dapat dibuat menjadi serbuk, dengan dikeringkan terlebih dahulu, lalu ditumbuk atau dihancurkan menggunakan mesin penghalus dan mengkonsumsinya dengan cara di seduh dengan air hangat.
- 3) Bengkuang dapat dikonsumsi langsung, hanya dengan cara mengupas kulitnya saja lalu memakannya. Dan cara ini ternyata paling efektif untuk mengatasi penyakit maag karena dengan memakannya langsung dapat membuat kandungan-kandungan bengkuang tetap utuh dan tidak tercampur oleh zat-zat lain, dan juga enzim yang ada di dalam mulut ikut membantu proses penggunaan ramuan bengkuang selama mengunyah, yang hasilnya didapatkan lebih optimal.

b. Instan Temulawak

Ditinjau dari pengobatan ayurveda, Nala (2001:72) menyatakan bahwa dalam ilmu ayurveda temulawak termasuk dalam golongan tumbuhan *mula* (umbi) dan *kandha* (rimpang) serta memiliki *tikta rasa* (rasa pahit), *kasaya rasa* (sepet) dan digunakan untuk mengobati *vibandha* (sembelit), *atisara* (pencahar. Laksatif, diare), serta *brmhana* (nafsu makan).

Riset dan uji klinis telah membuktikan keampuhan dan khasiat temulawak untuk menyembuhkan berbagai penyakit dan kehidupan sehat lain (Bangun, 2003:72-79). Hal ini juga dijelaskan oleh Chaidir (2009:56-59) menyatakan bahwa temulawak berkhasiat untuk mengobati maag, radang hati, hepatitis, diare, radang sendi, radang ginjal, radang empedu, wasir, melancarkan ASI, kolesterol.

Tatacara penggunaan instan temulawak adalah :

- 1) Pastikan kemasan masih dalam keadaan baik dan tanpa cacat
- 2) Perhatikan tanggal kadaluwarsa
- 3) Baca aturan pemakaiannya dan mulailah menyiapkan
- 4) Siapkan satu gelas (240-250 ml) air hangat dengan suhu $\pm 70-80^{\circ}\text{C}$ dan satu sendok makan instan temulawak (20-25 gr), masukan instan temulawak kedalam satu gelas air hangat, aduk sampai instan larut dan tercampur merata dengan air dan minum semasih hangat
- 5) Sebaiknya diminum satu jam sebelum makan, karena lambung yang kosong jika terkena air hangat akan terbuka pori-porinya sehingga lebih maksimal dalam menyerap nutrisi yang terkandung dalam instan temulawak.

c. Serbuk Garut Ajaib (*Marantha Arundinacea L.*)

Kandungan Zat Gizi (per 100 gr tepung garut)

Kalori : 355 Kkal

Protein : 0,70 gr

Lemak	: 20 gr
Karbohidrat	: 85,2 gr
Kalsium	: 8 mg
Fosfor	: 22 mg
Zat Besi	: 1,5 mg
Vit B1	: 0,09 mg

Khasiatnya:

Menyembuhkan penyakit maag dengan membuat lapisan Epithelium secara perlahan di dinding lambung & usus secara perlahan, Penderita maag, typhus, dan diabetes dianjurkan untuk mengkonsumsi bubur garut, Menurunkan suhu badan, Obat Disentri, Obat Eksim, Memperbanyak ASI, Bubur garut cocok untuk bayi, Obat penyembuh borok, Perasan umbi garut dapat dijadikan penawar sengatan lebah dan racun ular.

Cara membuat bubur garut:

- 1) Larutkan 3 sendok makan serbuk garut ke dalam 150 ml air (3-4 gelas).
- 2) Rebus 500 ml-600 ml air hingga mendidih masukkan gula jawa, gula pasir, garam dan aroma pandan atau vanili sesuai selera. Setelah semua cair, masukkan adonan ke-1 sambil diaduk perlahan hingga rata, kental dan matang, bisa disajikan bersama santan rebus yang sudah dibubuhi garam.

Cara membuat tajin:

1. Larutkan $\frac{1}{2}$ sendok makan serbuk garut ke dalam 50 ml air ($\frac{1}{4}$ gelas).
2. Tuang air mendidih ke dalam larutan ke -1 sambil diaduk hingga gelas menjadi penuh. Tambahkan gula & garam sesuai selera.

d. Daun Salam bumbu dapur multikhasiat

Daun salam sudah biasa dimanfaatkan oleh masyarakat Indonesia sebagai bumbu pelengkap dalam berbagai jenis makanan. Daun salam memiliki beberapa nama lokal di antaranya ubar serai (Melayu), manting (Jawa), gowok (sunda), dan maselengan (Sumatra).

Tanaman Salam (*Syzygium polyanthum*) banyak ditemukan di daerah pegunungan dan hutan. Akan tetapi, pada dasarnya tanaman salam relatif mudah ditanam di pekarangan rumah atau kebun karena berakar tunggang. Selain untuk bumbu pelengkap masakan, daun salam berkhasiat mengobati beberapa penyakit. Secara tradisional, daun salam digunakan sebagai obat sakit perut dan diare. Berdasarkan pengalaman dan diperkuat dengan bukti-bukti riset ilmiah membuktikan bahwa daun salam menularkan efek hipoglikemik. Artinya, kombinasi zat-zat kimia yang terkandung dalam daun mampu menurunkan kadar gula darah yang melejit di atas normal. Selain itu daun salam juga terbukti efektif menurunkan tekanan darah dan

kadar kolesterol darah, serta mengobati sakit maag (*gastritis*), katarak, gatal-gatal (*pruritus*), kudis dan eksim.

Caranya Sediakan 20 lembar daun salam segar, kemudian direbus dengan ½ liter air sampai mendidih. Minum air rebusan daun salam tersebut setiap hari sampai rasa perih dan kembung dalam perut hilang. Tambahkan gula batu secukupnya, agar rasanya tidak terlalu kesat.

e. Daun Kelor (*Moringa Oelivera*)

Kandungan senyawa tanaman kelor terbilang sangat lengkap. Variasi dan kadar kandungannya sangat tinggi, jauh melampaui kandungan tanaman lain. Tanaman kelor mengandung lebih dari 90 nutrisi dan 46 jenis antioksidan. Selain itu, ada lebih dari 46 antioksidan dan 36 senyawa antiinflamasi yang terbentuk secara alami. Itulah sebabnya kelor disebut sebagai sumber antioksidan alami terbaik. Kelor juga merupakan sumber serat terbaik, bahkan memiliki kandungan beta karoten empat kali lipat lebih besar dari wortel. Selain itu, kelor juga mengandung banyak minyak omega-3 dan klorofil.

Semua kandungan senyawa yang ada pada tanaman kelor sangat bermanfaat bagi kesehatan tubuh manusia, khususnya untuk menyembuhkan berbagai penyakit. Apalagi tidak ada efek samping yang pernah dijumpai sehingga aman dikonsumsi, baik oleh anak-anak maupun orang dewasa.

Kelor si pohon ajaib ini mulai dimanfaatkan masyarakat sekitar 2.000 tahun SM atau 5.000 tahun silam di India Utara. Masyarakat di daerah tersebut memanfaatkan tanaman kelor sebagai bahan ramuan obat-obatan. Dalam salah satu sistem pengobatan dan perawatan kesehatan kuno (Ayurveda), kelor mampu mencegah atau mengobati 300 macam penyakit, diantaranya maag, penambah ASI untuk ibu menyusui, anemia, asma, komedo, kotoran darah, bronkhitis, radang selaput lendir hidung, sesak nafas, kolera, batuk, konjungtivitas, diare, infeksi mata dan telinga, demam, pembengkakan kelenjar, sakit kepala, tekanan darah abnormal, histeria, nyeri pada sendi, jerawat, psoriasis, gangguan pernafasan, penyakit kudis, sakit tenggorokan, keseleo, TBC dan lain-lain. Selain itu, ekstrak daun kelor diyakini dapat memberikan stamina dan tenaga ekstra. Oleh karena itu, para prajurit di daerah tersebut selalu mengonsumsi ekstrak daun kelor ketika sedang berperang.

Walaupun diketahui tanaman kelor berasal dari India, tetapi pengembangan terluas sebenarnya di Afrika. Salah satu yang paling berjasa dalam pengembangan tanaman kelor adalah Lowell Fuglie. Seorang warga negara Prancis yang tinggal dan bekerja di Senegal itu pertama kali meneliti kandungan nutrisi daun kelor pada akhir tahun 1990an. Ia meneliti daun kelor dan menemukan fakta ibu-ibu hamil yang mengalami gizi buruk tetap dapat memiliki bayi sehat dengan mengonsumsi daun kelor. Hasil penelitian Lowell itu kini dimanfaatkan

oleh banyak negara untuk memerangi gizi buruk, terutama negara-negara berkembang di semenanjung Afrika. Contohnya, tiga negara dengan kondisi lingkungan kering di Afrika, yaitu Ethiopia, Somalia, dan Sudan. Setiap 1 ha tanah, ditanam 30-50 pohon di antara tanaman pangan lain seperti sorgum, jagung dan sayuran (terutama kacang-kacangan). Kehadiran kelor membuat lingkungan di sekitarnya menjadi lembab sehingga dapat tumbuh dengan baik.

Perkembangan kelor cenderung mudah meluas karena tanaman tersebut mempunyai kemampuan pertahanan diri yang luar biasa. Kelor dapat hidup meskipun daerahnya dilanda kemarau panjang. Penanaman kelor di Indonesia tersebar di seluruh daerah, mulai dari Aceh hingga Merauke. Oleh karena itu, tanaman kelor dikenal dengan berbagai nama daerah, seperti *murong* (Aceh), *munggai* (Sumatera Barat), *kilor* (Lampung), *kelor* (Jawa Barat dan Jawa Tengah), *marongghi* (Madura), *kiloro* (Bugis), *parongge* (Bima), *kawona* (Sumba), dan *kelo* (Ternate).

* Semua Bagian Berkhasiat

Tidak mengherankan bila kelor disebut-sebut sebagai miracle tree (si pohon ajaib). Semua bagian tanamannya terbukti berkhasiat untuk mengobati berbagai macam penyakit. Namun, pada dasarnya setiap bagian tanaman kelor memiliki kandungan zat aktif yang berbeda-beda sehingga pemanfaatannya pun harus disesuaikan dengan penyakit yang akan disembuhkan.

Daun kelor mengandung beberapa senyawa aktif, antara lain arginin, leusin, dan metionin. Kandungan arginin pada daun kelor segar mencapai 406,6 mg, sedangkan pada daun kering 1.325 mg. Arginin berperan dalam meningkatkan imunitas atau kekebalan tubuh. Di samping itu, arginin juga mempercepat proses penyembuhan luka, meningkatkan kemampuan untuk melawan kanker dan memperlambat pertumbuhan tumor.

Kandungan leusin pada daun kelor segar adalah 492 mg. Leusin berperan dalam pembentukan protein otot dan fungsi normal. Sementara itu, kandungan metionin pada daun kelor segar sebesar 117 mg dan 350 mg pada daun kelor kering. Metionin berperan dalam menyerap lemak dan kolesterol serta kunci kesehatan organ hati.

Semua bagian tanamannya terbukti berkhasiat mengobati berbagai macam penyakit diantaranya :

1) Daun Kelor

Antimikroba, antibakteri, antiinflamasi (antiradang), infeksi, virus Epstein Barr (EBV), virus herpes simplek (HSV-1), HIV/AIDS, cacingan, bronkitis, gangguan hati, anti tumor, maag, demam, kanker prostat, kanker kulit, anemia, diabetes, tiroid, gangguan

saraf, kolik di saluran pencernaan, rematik, sakit kepala, antioksidan, sumber nutrisi (protein dan mineral) dan tonik.

2) Kulit Batang Kelor

Mengatasi gangguan pencernaan, flu, sariawan, antitumor, dan rematik. Bersifat detoksifikasi, yaitu menetralkan racun ular serta kalajengking. Bahan ini juga dimanfaatkan sebagai alat kontrasepsi dan afrodisiak. Selain itu, dapat mencegah pembesaran limpa dan pembentukan kelenjar TB leher. Zat yang dikandungnya pun dapat menghancurkan tumor dan menyembuhkan bisul.

Getahnya dimanfaatkan sebagai antimikroba, antitifoid, dan meredakan demam, asma, disentri, antiinflamasi, rematik, dan gangguan saraf. Digunakan pula untuk karies gigi. Getah yang dicampur minyak wijen dapat digunakan untuk meredakan sakit kepala, demam, gangguan usus, disentri, dan asma.

3) Akar Kelor

Dapat dimanfaatkan sebagai bumbu campuran perangsang nafsu makan. Bersifat antimikroba, menghilangkan karang gigi, flu, demam, asma, penguat jantung, antiinflamasi, rematik, bengkak kaki (edema), epilepsi, sakit kepala, afrodisiak, menjaga kesehatan organ reproduksi, penyegar kulit, mengobati penyakit ginjal, dan pembesaran hati (hepatomegali).

4) Bunga Kelor

Mengatasi flu dan pilek berat, dipakai sebagai stimulan, afrodisiak, dan menyembuhkan radang tenggorokan, penyakit otot, tumor, pembesaran limfa, serta menurunkan kolesterol dan lemak fosfolipid.

5) Buah Kelor

Polong mengandung protein dan serat yang tinggi sehingga dapat dimanfaatkan untuk mengatasi penyakit gizi buruk dan diare. Bagian ini juga dapat dimanfaatkan sebagai obat cacangan, hati, dan limpa serta mengobati masalah nyeri sendi. Bila dimakan mentah, dapat mengeluarkan cacangan dari perut. Polong juga dimanfaatkan sebagai antimikroba, antihipersensitif, antiinflamasi, rematik menjaga kesehatan reproduksi dan tonik.

6) Biji Kelor

Biji yang sudah tua bermanfaat sebagai antimikroba, antibakteri, kutil, penyakit kulit ringan, antitumor, luka lambung, demam, rematik, antiinflamasi, meningkatkan kekebalan tubuh, sumber nutrisi. Ekstrak biji memberi efek pelindung dengan mengurangi peroksida lipid hati, antihipertensi senyawa thiokarbamat. Tepung biji dapat dimanfaatkan untuk mengatasi masalah penyakit yang disebabkan oleh bakteri

Staphylococcus aureus dan *Pseudomonas aeruginosa* karena mengandung antibiotik yang kuat.

Riset membuktikan walaupun tren kelor baru mulai marak setahun terakhir ini, tetapi sebenarnya berbagai riset ilmiah untuk menguji khasiat kelor telah dilakukan sejak lama. Jed W Fahey, ahli biokimia nutrisi dari John Hopkin School of Medicine di Amerika Serikat pada tahun 2005 telah merangkum berbagai riset tentang khasiat kelor. Dalam *Trees for Life Journal : A Review of the Medical Evidence for Its Nutritional, Theurapeutic, and Prophylactic Properties, Part 1*, Jed W Fahey menyebutkan terdapat 169 riset yang melibatkan seluruh bagian tanaman kelor untuk kesehatan.

Salah satu riset yang tergolong istimewa dilakukan oleh Prazuk dan kawan-kawan dari *Groupe d'Etudes Epidemiologiques et Prophylactiques, Villeneuve St Georges di Perancis*. Publikasinya di jurnal *AIDS* volume 7 pada 1993 itu menyebutkan peran daun tanaman kelor sebagai sumber nutrisi yang kaya protein dan mineral. Nutrisi tanaman kelor terbukti dapat memicu sistem kekebalan tubuh alami pada anak-anak pengidap HIV di Burkina, Faso, Afrika Barat.

Dalam sebuah riset yang dilakukan oleh Kasolo JN dkk membuktikan kelor mengandung zat fitokimia yang membuat tanaman mampu melakukan mekanisme pertahanan diri. Fitokimia yang dikandung, di antaranya tanin katekol, tanin galia, steroid, triterpenoid, flavonoid, saponin, antrakuinon, alkaloid, dan gula pereduksi. Senyawa fitokimia ini telah diteliti dan mempunyai kemampuan sebagai obat. Manfaatnya yaitu sebagai detoksifikasi dan pemurnian air, antibiotik, perawatan kulit, antiinflamasi, bisul, tekanan darah, diabetes dan anemia.

Peneliti di *Jhunjhunwala College, Mumbai, India*, Dr. Daoo Jayeshree, membuktikan daun kelor memberikan efek signifikan untuk mengatasi penyakit diabetes mellitus. Ia menginduksi tikus dengan 45 mg intraperitoneal tunggal sereptozotocin per kg bobot badan sehingga tikus mengidap diabetes. Jayeshree kemudian memberikan 300 mg ekstrak daun kelor per kg bobot badan tikus selama 35 hari secara oral. Hasil penelitian menunjukkan ekstrak daun kelor sebanding dengan pemberian 5 mg glibbenklamid yang berfungsi meningkatkan sekresi insulin oleh sel beta pankreas. (Lina Mardiana : 47-70).

f. Kunyit

Kunyit sendiri merupakan salah satu bumbu dapur yang bisa dengan mudah di temui, kandungan bermanfaat di dalamnya diantaranya adalah kurkumin dan kurkuminoid, bahan-bahan tersebut secara efektif dapat meredakan gejala maag. Cara mengkonsumsinya cukup

kudah yaitu dengan membuat sari dari kunyit tersebut dan mengkonsumsi secara teratur, cukup efektif untuk meredakan rasa perih di lambung.

g. Pisang Raja

Semua jenis pisang memang banyak kandungan gizinya, namun hanya pisang raja yang kaya akan pektin, pektin ini adalah suatu zat yang dapat melindungi selaput lendir yang ada dalam lambung. Mengingat selaput tersebutlah yang berhubungan dengan asam lambung secara langsung jadi sangat mudah terkikis, jika sudah menipis maka akan menyebabkan rasa perih jika HCL diproduksi dalam jumlah yang berlebih.

h. Lidah Buaya

Bukan lidah buaya yang sebenarnya, namun tanaman yang biasanya juga difungsikan sebagai hiasan di taman-taman rumah. Tanaman tersebut selain dapat menjaga kesuburan rambut juga efektif untuk mengatasi masalah lambung seperti maag, caranya cukup mudah yaitu dengan merebusnya dengan air dan mengkonsumsi air rebusan tersebut.

i. Kacang Hijau

Anda yang gemar mengkonsumsi aneka olahan dari kacang tersebut berarti juga dapat menjaga kesehatan organ lambung, mengingat kandungan yang ada di dalamnya cukup efektif dapat mencegah maag. Namun bagi yang sudah terlanjur terkena penyakit maag juga tidak perlu khawatir. Cukup dengan menghaluskannya dan mencampur dengan air kemudian diminum. Paling tidak lakukan pengobatan ini 3 kali dalam sehari dengan dosis 1 sendok makan tiap konsumsinya.

j. Daun Jambu Biji

Salah satu manfaat buah jambu biji adalah untuk mengobati sariawan karena kandungan vitamin c nya yang tinggi. Namun bukan hanya buahnya, daun jambu biji juga bisa dijadikan sebagai obat tradisional untuk mengatasi sakit maag. Caranya mudah, sediakan 8 lembar daun jambu biji kemudian direbus dengan 1,5 liter air sampai mendidih. Setelah dingin, airnya disaring dan diminum 3 kali sehari.

k. Daun Keji Beling

Tanaman keji beling biasanya dijadikan sebagai pagar pembatas kebun di perkampungan. Namun siapa sangka, tanaman pagar ini mempunyai khasiat untuk mengobati sakit maag. Ambil daun keji beling yang segar sebanyak 3-5 lembar, kemudian rebus dengan air hingga mendidih. Minum air rebusannya lalu makan daunnya sebagai lalapan.

l. Curma-Sapo

Kombinasi unik dari : Curcuma Mangga (Kunyit Putih), Habbatussauda (Jinten Hitam), Bee Pollen.

Kunyit Putih (Curcuma Mangga) mengandung zat kurkumin. Dalam buku Encyclopedia of Medical Plants dinyatakan, kurkumin mempunyai khasiat anti-oksidan dan anti inflamasi. Khasiat anti oksidannya lebih kuat dari vitamin E dan khasiat anti inflamasinya lebih kuat daripada hidrokortison kimia/sintesis. Kandungan kurkumin tersebut sangat berperan dalam memerangi kanker, yaitu mencegah kerusakan gen sekaligus mencegah peradangan.

Habbatussauda mengandung lebih dari 100 unsur yang dibutuhkan untuk kesehatan manusia.

Bee Pollen mengandung berbagai unsur gizi yang dibutuhkan oleh tubuh yang tidak bisa didapat dari makanan sehari-hari. Bee Pollen mengandung zat gizi seperti Zat Hidrat Arang, Protein (asam amino esensial), Asam lemak esensial, vitamin, mineral dan enzim.

Manfaat Curma-Sapo jika diminum secara rutin :

- m. Mencegah pertumbuhan sel kanker, tumor atau kista.
- n. Menormalkan kadar kolesterol dan kadar gula dalam darah.
- o. Menurunkan kadar asam urat pada darah
- p. Melancarkan peredaran darah, baik bagi kesehatan jantung.
- q. Mencegah dan membantu mengatasi osteoporosis/tulang keropos
- r. Meningkatkan daya tahan tubuh terhadap serangan penyakit
- s. Meningkatkan stamina dan vitalitas
- t. Membantu mengatasi sakit pernafasan : bronkithis, batuk dll
- u. Membantu mengatasi gangguan tidur/stres
- v. Baik bagi gangguan perut seperti : Maag, sulit BAB dll.

Setelah pasien mengikuti terapi hipnoterapi, maka tahap berikutnya adalah dengan meminum obat tradisional (ayurveda) yang telah disiapkan di Rumah Sehat Trisakti dengan jenis-jenis obat sesuai anjuran terapis. Aturan dan pengolahan sudah dicantumkan dalam produk yang disesuaikan dengan penyakit maag akut. Mengikuti terapi hipnoterapi dan meminum obat-obatan tradisional inilah yang disebut sinergis antara Metode Hypnotherapy dan Ayurveda.

Kesimpulan

Dari paparan di atas dapat disimpulkan bahwa :

1. Tata Cara Hipnoterapi. Hipnoterapi adalah suatu bentuk terapi pikiran dengan menggunakan hypnosis. Hipnosis adalah membawa pikiran seseorang untuk memasuki kondisi relaksasi agar bisa masuk ke pikiran bawah sadar, untuk memberikan sugesti. Ketika pasien sudah memasuki kondisi relaksasi baru bisa dilakukan proses terapi. Pentingnya terapi dilakukan di pikiran bawah sadar, karena pengaruh pikiran bawah sadar bertanggung jawab mempengaruhi dan menentukan 95% hingga 99% proses aktivitas berpikir, sehingga pikiran bawah sadar menentukan hampir semua keputusan, tindakan, emosi, dan perilaku kita. Tata cara melakukan hipnoterapi yaitu: dengan interview, induksi, deepening, terapi pikiran, dan terminasi.
2. Manfaat hipnoterapi untuk penderita maag di Rumah Sehat Tri sakti yaitu: a) pasien merasa nyaman dengan diri dan lingkungan dimana pasien berada, b) pasien menjadi lebih kreatif dan inovatif, c) pasien menjadi pribadi yang lebih menarik, d) pasien menjadi tenang dan percaya diri.
3. Perspektif dalam Ayurveda adalah terjadinya konsep sehat yang diaktualisasikan dalam bentuk ramuan pengobatan tradisional (Ayurveda) kemudian dipadukan dengan Metode hipnoterapi ternyata sangat mampu dan sangat cepat dalam proses penyembuhan penyakit maag, sebab obat-obat yang tersedia sangat bagus untuk dipadukan dengan terapi. Hal ini mempunyai khasiat yang sangat manjur dan tidak mempunyai efek samping. Adapun ramuan herbalnya yaitu: bengkuang, instant temu lawak, jelly gamat luxor, serbuk garut ajaib, daun salam bumbu dapur multikhasiat, daun kelor, kunyit, pisang raja, lidah buaya, kacang hijau, daun jambu biji, dan curma sapo.

DAFTAR PUSTAKA

- Badudu-Zein. 1994. *Kamus Umum Bahasa Indonesia*. Denpasar : Pemprop Tingkat I Bali.
- Chaidir, Ari. 2009. *Jamu Indonesia*. Jakarta : PT. Trubus Swadaya.
- Fandeli, Chafid. 2012. *Audit Lingkungan*. Semarang : UGM
- Gatot, Iswantoro. 2013. *Relaksasi Meditasi Hipnosis*. Jakarta : PT. Suka Buku.
- Gunawan, Adi W. 2010. *Hipnoterapi for children*. Jakarta : PT Gramedia Pustaka Utama.
- Hakim, Andri 2010. *Hipnoterapi*, Jakarta Transmedia Pustaka.
- Haruyama, Dr. Shigeo. 2011. *The Miracle of Endorphin Sehat Mudah Dan Praktis Dengan Hormon Kebahagiaan*. Bandung : PT. Mizan Pustaka.
- Karuniawan. 2006. *Umbi Tanaman Obat*. Jakarta: Sarana Wana Jaya.

- Lad Vasant. 2007. *Ayurveda*. Surabaya : Paramita
- Maswinara. 2011. Awet Muda dan Panjang Umur Dengan Ayurveda. Tersedia dalam <http://www.Maswinara.com>
- Mardiana. 2013. Tanaman Obat.http://mard.iptek.net.id/ind/pd_tanobat/view.Php?mnu=2&id=265 (25 Agustus 2016)
- Mardiana. 2013. Serba Bengkoang di Kota Bengkoang.<http://tusrisep.wordpress.com> (25 Agustus 2016)
- Mardiana, Lina. 2013. *Daun ajaib tumpas penyakit*. Jakarta:Penebar Swadaya.
- Miles, Matthew B. Dan A. Michael Huberman. 1992. *Analisis Data Kualitatif: Buku Sumber tentang Metode-metode Baru*. Penerjemah : Cecep Rohendi Rohidi. Jakarta : UI Press.
- Misnadiarly. 2009. Mengenal Penyakit Organ Cerna Gastritis (Penyakit Maag) Jakarta : Pustaka Populer Obor.
- Nala, I Gusti Ngurah. 2001. *Ayurveda Jilid 1*. Denpasar : PT. Upasada Sastra
- _____. 2001. *Ayurveda Jilid 2*. Denpasar : PT. Upasada Sastra
- Permadi, Adi. 2008. *Membuat Kebun Tanaman Obat*. Jakarta : Pustaka Bunda
- Permadi. 2012. *Bengkoang (Pachyrizhus erosus L)*.<http://id.wikipedia.org>.(25 Agustus 2016).
- Permadi. 2012. Etiologi dan Penanganan Gastritis. <http://dr-suparyanto.blogspot.com> (25 Agustus 2016)
- Setiaji, Bambang dan Prayugo, Surip. 2006. *Mengolah Herbal Alam*. Jakarta : PT. Trubus Swadaya.
- Shiilabhadrananda, Dada. 2010. *Diet for Health and higher Consciosness*. Jakarta Barat : Persatuan Ananda Marga Indonesia.
- Wibawa, Aripta, Made. 2009. *AyurVeda Pengetahuan Alternatif Holistik*. Bali Aga Denpasar.
- [http : // id. M. Wikipedia.org/wiki/maag](http://id.M.Wikipedia.org/wiki/maag)
- [http : www. tatangmanguny.wordpress.com](http://www.tatangmanguny.wordpress.com)