

PENGARUH HYPNOPARENTING TERHADAP PENINGKATAN STATUS GIZI PADA BALITA

EFFECT OF HYPNOPARENTING TOWARDS IMPROVEMENT OF NUTRITIONAL STATUS IN CHILDREN

Heny Noor Wijayanti^{1*}, Delima Citra Dewi², Maratusholikhah Nurtyas³

^{1,3}Program Studi D III Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Respati Yogyakarta

²Program Studi S-1 Ilmu Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Respati Yogyakarta

^{1*}bie_heny@ymail.com, ²deegizi04@gmail.com, ³maratusholikhah88@gmail.com

^{3*}**penulis korespondensi**

Abstrak

Rendahnya pemahaman orang tua dalam pola asuh pemberian makan pada anak kurang diperhatikan, sehingga menyebabkan status gizi anak kurang atau bahkan berlebih yang tidak sesuai dengan usia maupun tinggi badannya. Oleh karena itu melalui pelatihan hypnoparenting yang telah diikuti diharapkan orang tua dapat mengubah pola asuhnya dengan baik dan benar. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh hypnoparenting terhadap peningkatan status gizi anak balita. Metode penelitian ini adalah quasy experiment dengan non randomized pre test post test design. Populasi dalam penelitian ini balita di wilayah kerja Puskesmas Depok 2 dan sampel didapatkan secara purposive sampling sebanyak 10 responden. Analisis yang digunakan dengan uji anova. Hasil dari penelitian ini didapatkan hasil karakteristik laki-laki 4 (40%), perempuan 6 (60%) dan rata-rata responden status gizi balita setelah hypnoparenting berdasarkan BB/U : -2.403, TB/U : -2.642, BB/TB : -1.525. Analisis statistik non parametric menunjukkan bahwa tidak ada pengaruh hypnoparenting terhadap peningkatan status gizi balita berdasarkan BB/U, TB/U dan BB/TB (p value= 0,076; 0,151; 0,112, $\alpha=0,05$).

Kesimpulan bahwa perlu adanya observasi dan monitoring lebih lanjut tentang pelatihan hypnoparenting yang efektif dan pelaksanaan setiap harinya yang dilakukan oleh responden.

Kata kunci: Hypnoparenting, status gizi, balita

Abstract

The lack of understanding of parents in parenting care for children is not given enough attention, causing the child's nutritional status to be lacking or even excessive which is not appropriate for his age or height. Therefore, through hypnoparenting training that has been followed, it is hoped that parents can change their parenting properly and correctly. This study aims to determine the effect of hypnoparenting on improving the nutritional status of children under five.

This research method is quasy experiment with non randomized pre test post test design. The population in this study was toddlers in the working area of Public Health Center Depok 2 and the sample was obtained by purposive sampling of 10 respondents. The analysis used with the ANOVA test.

The results of this study showed the characteristics of male 4 (40%), female 6 (60%) and the average number of respondents nutritional status of children under five after hypnoparenting based on weight / U: -2.403, TB / U: -2.642, BW / TB : -1.525. Non-parametric statistical analysis showed that there was no hypnoparenting effect on increasing the nutritional status of children under five based on BW / U, TB / U and BW / TB (p value = 0.076; 0.151; 0.112, $\alpha = 0.05$).

The conclusion is that there is a need for further observation and monitoring of effective hypnoparenting training and daily implementation conducted by respondents.

Keywords: Hypnoparenting, nutritional status, toddlers

1. PENDAHULUAN

Status gizi anak memiliki peranan penting dalam mendukung pencapaian Millenium Development Goals (MDG's) di Indonesia khususnya sebagai indikator tingkat kematian balita. Hasil pemantauan status gizi balita di Kabupaten Sleman tahun 2015 diperoleh 12,86% stunting, 7,53% underweight, 6,14% overweight dan 3,57% wasting. Untuk itu perlu upaya pencegahan dan perbaikan masalah gizi balita, salah satunya yang dilakukan dengan meningkatkan peran orangtua dalam pemantauan pertumbuhan dan pemberian makanan bayi dan anak melalui pelatihan hypnoparenting [1].

Permasalahan anak hampir 90% disebabkan oleh kesalahan atau ketidaktahuan orangtua akan cara komunikasi dan penyampaian nilai yang baik terhadap sang anak. Dalam hal inilah hypnoparenting hadir untuk menjembatani atau mengatasi masalah komunikasi antara orangtua dan anak yang seringkali terjadi, dengan memperhatikan pengaruh hypnosis orang tua diharapkan untuk selalu menanamkan rekaman/sugesti positif pada jiwa bawah sadar anak. Sehingga dapat mengatasi masalah-masalah yang terjadi pada anak yang diakibatkan oleh pengaruh lingkungan anak. Pikiran anak-anak yang cenderung belum mampu berpikir secara logis, cenderung memberikan respon terhadap stimulus yang diterima, tanpa pertimbangan yang terlalu jauh. Kata-kata, tindakan dan sikap orang tua 95% akan masuk dengan mudahnya ke pikiran bawah sadar anak-anak seolah-olah tanpa disaring [2].

Tehnik pola asuh yang bekerja langsung pada alam bawah sadar anak untuk mendisiplinkan anak secara mudah tanpa paksaan bisa dilakukan dengan cara hypnoparenting dengan cara ini orang tua bisa mengatasi berbagai macam masalah yang dialami anak diantaranya yaitu mengompol, picky eater, status gizi, sulit tidur, malas belajar, suka menggigit jari dan masalah lain yang tidak dikendaki orang tua. Salah satu cara yang efektif dan efisien dalam mengatasi picky eater dan status gizi pada anak adalah dengan hypnoparenting. Hypnoparenting menggunakan prinsip kerja hypnosis (komunikasi dengan otak) sering digunakan para orang tua sebagai sarana dalam membentuk kepribadian anak dan potensi anak. Dengan memanfaatkan pikiran bawah sadar anak melalui hypnoparenting dapat dijadikan alternatif dalam mengatasi picky eater [3].

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah quasi eksperimental dengan non randomized pre test post test design. Variable independen adalah hypnoparenting dan variable dependen status gizi dengan parameter BB/U balita. Populasi dalam penelitian ini balita di wilayah kerja Puskesmas Depok 2 dan sampel didapatkan secara purposive sampling sebanyak 10 responden. Data diambil sebelum dan setelah penerapan hypnoparenting selama 2 bulan. Analisis yang digunakan dengan uji anova.

3. PEMBAHASAN

a. Karakteristik Responden

Responden pada penelitian ini berjumlah 10 anak balita mengalami malnutrisi yang dilakukan hypnoparenting dapat dilihat pada table 1.

Tabel 1. Karakteristik Balita Malnutrisi

	Jumlah (N)	Persentase (%)
Jenis Kelamin		
- Laki-laki	4	40
- Perempuan	6	60
Umur		
- 6 sd 12 bulan	1	10
- 13 sd 24 bulan	6	60
- 25 sd 36 bulan	2	20
- 37 sd 48 bulan	1	10

Dari tabel di atas dapat dilihat dari jenis kelamin balita dengan malnutrisi banyak terjadi pada balita perempuan (60%). Umur balita dengan malnutrisi sebagian terjadi pada 13 sd 24 bulan (60%).

Tabel 2. Status Gizi Balita Malnutrisi

Status Gizi	Rata-rata (<i>mean</i>)	
	Sebelum <i>hypnoparenting</i>	Setelah <i>hypnoparenting</i>
BB/U	-2.823	-2.403
TB/U	-2.549	-2.642
BB/TB	-2.148	-1.525

Setelah dilakukan pelatihan *hypnoparenting*, Setiap bulannya balita akan ditimbang dan diukur tinggi badannya, kemudian akan dinilai status gizinya menggunakan 3 indeks antropometri yaitu BB/U, TB/U dan BB/TB. Berdasarkan hasil yang diperoleh didapatkan hasil rata-rata z-score menggunakan indeks antropometri BB/U didapatkan hasil -2.823 (bulan ke 1), -2.403 (bulan ke 2). Berdasarkan hasil yang diperoleh didapatkan hasil rata-rata z-score menggunakan indeks antropometri TB/U di dapatkan hasil -2.549 (bulan ke 1), -2.642 (bulan ke 2). Berdasarkan hasil yang diperoleh didapatkan hasil rata-rata z-score menggunakan indeks antropometri BB/TB didapatkan hasil -2.148 (bulan ke 1), -1.525 (bulan ke 2). Berdasarkan hasil z-score diatas terlihat status gizi yang terlihat mengalami perbaikan adalah status gizi dengan indeks antropometri BB/TB. Sedangkan untuk status gizi dengan indeks antropometri BB/U dan TB/U hanya sedikit mengalami peningkatan.

Tabel 3. Pengaruh *hypnoparenting* terhadap peningkatan status gizi pada balita

variabel	Mean	Std. Deviasi	95% CI of the Difference		Sig. (2 tailed)
			Lower	Upper	
BB/U	-2.4030	1.66446	-3.5937	-1.2123	0.076
TB/U	-2.642	1.58582	-3.6961	-1.5879	0.151
BB/TB	-1.525	1.75880	-2.7832	-.2668	0.112

Tabel 3 menunjukkan bahwa antara sesudah dilakukan *hypnoparenting* tidak menunjukkan perbedaan yang bermakna terkait status gizi berdasarkan BB/U, TB/U dan BB/TB (p value= 0,076; 0,151; 0,112, $\alpha=0,05$). Hal ini sesuai dengan penelitian Kusumaningrum Arie, bahwa tidak ada perbedaan status gizi setelah dilakukan *hypnoparenting* berdasarkan BB/U, TB/U dan BB/TB (p value= 0,69;0,68; 0,81, $\alpha=0,05$) [4].

Selain itu penelitian ini juga didukung oleh penelitian kusumaningrum, Kartiwi, Nuryanto (2011), bahwa tidak ada perbedaan frekwensi makan sayur setelah dilakukan *hypnoparenting* selama 7 kali. Kondisi ini dapat terjadi dikarenakan pada usia balita anak melakukan tindakan aktif

dan eksplorasi sehingga kebutuhan akan zat pembangun seperti karbohidrat protein dan lemak sangat tinggi [5].

Hal ini berbeda dengan hasil penelitian Antoni (2014), bahwa ada pengaruh hypnotherapy terhadap peningkatan nafsu makan anak usia prasekolah yang sulit makan. Anak usia prasekolah bisa lebih mudah dibantu dengan hypnosis untuk mengatasi berbagai macam keluhan penyakit sampai mengatasi kebiasaan buruknya. Orang tua harus konsisten dan konsekuen dalam berucap, berpikir, dan bertindak untuk hal-hal yang positif. Bila orang tua sudah bisa mengatasi keluhannya sendiri, akan mempermudah untuk membantu anak-anak dalam mengatasi masalahnya, karena anak dalam masa ini lebih banyak meniru apa yang di dengar dan lihat dari orang tua maupun lingkungannya [5].

Penerapan Hypnotherapy dengan memberikan sugesti pada anak disaat anak dalam kondisi hypnosis pun memerlukan ketrampilan dan perhatian khusus. Berdasarkan observasi bahwa orangtua tidak secara rutin melaksanakan hypnotherapy melainkan saat dilakukan adalah saat orang mengingat hal tersebut. Sutyono mengatakan bahwa hypnotherapy ini sebaiknya dilakukan secara rutin dan proses pengulangan yang konsisten. Hypnotherapy ini dapat berhasil apabila orangtua atau pengasuh konsisten dan komitmen untuk menerapkan terapi ini dengan kesabaran. Walaupun anak mudah dipengaruhi, bukan berarti dapat menyulap anak seperti yang diinginkan dalam waktu yang cepat. Berilah anak motivasi atau semangat agar anak mampu melakukan hal yang diinginkan tersebut saat memberikan sugesti. Diperlukan waktu dan frekuensi yang lebih panjang untuk menerapkan hypnotherapy pada anak [6].

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Rata-rata status gizi balita setelah hypnotherapy berdasarkan BB/U : -2.403, TB/U : -2.642, BB/TB : -1.525 semua dalam kategori gizi kurang tetapi hanya sedikit yang mengalami peningkatan status gizi pada BB/U dan TB/U. Tidak ada pengaruh hypnotherapy terhadap peningkatan status gizi balita. Diharapkan kepada peneliti selanjutnya untuk dapat melakukan penelitian lebih lanjut mengenai cara mengatasi masalah pada anak khususnya masalah gizi. Selain itu para orang tua lebih efektif lagi dalam melakukan hypnotherapy sehingga hasilnya bias lebih maksimal.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Dinkes Kabupaten Sleman. 2015. Profil Kesehatan Kabupaten Sleman tahun 2015. Dinkes Kabupaten Sleman.
- [2] Jaya, Aris Ahmad. <http://sabdashakti.wordpress.com/2011/02/09/hypnotherapy/> diakses tanggal 7 April 2014.
- [3] Setyono, A. 2007. Hypnotherapy: menjadi Orang Tua yang Efektif dengan Hypnosis. Jakarta : PT Gramedia.
- [4] Kusumaningrum, A. & Yulia Eka F. 2015. Pengaruh Hypnotherapy terhadap Status Gizi Balita. Jurnal Keperawatan Sriwijaya volume 2 nomor 2 Juli 2015 ISSN No 2355 545993 <https://ejournal.unsri.ac.id>.
- [5] Kusumaningrum, Kartiwi, Nuryanto. 2011. Pengaruh hypnotherapy terhadap porsi dan frekwensi makan sayur pada balita. Unsri: Skripsi, belum dipublikasikan.
- [6] Antoni, Feri. 2014. Pengaruh Hypnotherapy terhadap Peningkatan Nafsu Makan Anak Usia Prasekolah yang Sulit Makan di Jorong Surau Pinang, Nagari Ampang Gadang, Kec. IV Angkek, Kab. Agam Tahun 2014. Skripsi STIKes Perintis Padang. <https://repo.stikesperintis.ac.id>.
- [7] Sutyono, A. 2010. Dahsyatnya Hypnotherapy. Jakarta: Penebar Plus.