

**PENGARUH *HYPNOTERAPHY* TERHADAP PENURUNAN INDEX MASA
TUBUH PADA REMAJA DI SMP NEGERI 4 SAMARINDA**

SKRIPSI



PROGRAM STUDI S1 KEBIDANAN
INSTITUT TEKNOLOGI KESEHATAN & SAINS
WIYATA HUSADA SAMARINDA
2021

**PENGARUH *HYPNOTERAPHY* TERHADAP PENURUNAN INDEX MASA
TUBUH PADA REMAJA DI SMP NEGERI 4 SAMARINDA**

SKRIPSI

Untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh Gelar Sarjana Kebidanan (S.Keb)



**PROGRAM STUDI S1 KEBIDANAN
INSTITUT TEKNOLOGI KESEHATAN & SAINS
WIYATA HUSADA SAMARINDA**

2021

LEMBAR PERSETUJUAN

**PENGARUH *HYPNOTHERAPHY* TERHADAP PENURUNAN INDEX
MASA TUBUH PADA REMAJA DI SMP NEGERI 4 SAMARINDA**

SKRIPSI

Oleh :

AZURA AYA PRAMESTI

NIM. 200411051

Skripsi Telah Disetujui

Tanggal 07 Februari 2022

Pembimbing

ITKES WHS

Hj. Sumiati, M.Kes

NIDN. 0010056907

Mengetahui,

Ketua Program Studi Ilmu Kebidanan

Hestri

Hestri Norhapifah, SST., M.Keb

NIDN. 1129059002

LEMBAR PENGESAHAN

PENGARUH *HYPNOTERAPY* TERHADAP PENURUNAN INDEX
MASA TUBUH PADA REMAJA DI SMP NEGERI 4 SAMARINDA

SKRIPSI

Oleh:

AZURA AYA PRAMESTI

NIM: 200411051

Telah dipertahankan dalam ujian
Pada Tanggal 07/02/2022

Penguji I,

ASIH PRASETIYARINI, S.ST., M.KEB

NIDN. 1108118301

Penguji II,

EKA FRENTY HADININGSIH, S.ST., M. KEB

NIDN. 1109039101

Penguji III,

HJ.SUMIATI, SKM, M.KES

NIDN. 0010056907

Mengetahui,

Ketua Program Studi S1-Kebidanan

HESTRI NORHAPIFAH, S.ST., M. KEB

NIK. 1141049011029

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Azura Aya Pramesti

NIM : 2004 11 051

Program Studi : Reguler Transfer Sarjana Kebidanan Kelas Samarinda

Judul Skripsi : **Pengaruh *hypnoteraphy* terhadap penurunan index masa tubuh pada remaja di Smp Negeri 4 samarinda**

Menyatakan bahwa skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri, dan semua sumber, baik yang dikutip maupun yang dirujuk telah saya nyatakan benar.

Samarinda, 07 Februari 2022

Yang membuat pernyataan,



Azura Aya Pramesti



Institut Teknologi Kesehatan & Sains Wiyata Husada Samarinda

KATA PENGANTAR

Assalaamu'alaikum Warohmatullaahi Wabarokaatuh

Alhamdulillah Rabbil 'Alamiin, segenap puji hanya milik Allah SWT yang dengan segala nikmatNya peneliti dapat menyelesaikan Skripsi dengan judul "Pengaruh *hypnoteraphy* Terhadap Penurunan Index Masa Tubuh Pada Remaja Di SMP Negeri 4 Samarinda ". Shalawat serta salam semoga senantiasa tercurah untuk Rasulullah SAW.

Penulisan Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Kebidanan (S.Keb) pada Program Studi S1 Kebidanan ITKES Wiyata Husada Samarinda. Selama penyusunan skripsi ini peneliti banyak mendapatkan bantuan, bimbingan dan dorongan dari berbagai pihak. Sehingga penulis mengucapkan terima kasih yang tak terhingga kepada:

1. Bapak H. Mujito Hadi, MD.MM, selaku Ketua Yayasan Institut Teknologi Kesehatan & Sains Wiyata Husada Samarinda
2. Bapak Assoc.Prof. Dr. Eka Ananta Sidharta, SE., MM., Ak., CA selaku Rektor Institut Teknologi & Sains Wiyata Husada Samarinda
3. Ibu Hestri Norhapifah, SST., M.Keb, selaku Ketua Program Studi Kebidanan Institut Teknologi & Sains Wiyata Husada Samarinda
4. Ibu Hj. Sumiati, M.Kes selaku pembimbing serta penguji III yang telah dengan sabar memberikan waktu, tenaga, pikiran, bimbingan dan ilmunya dalam penyusunan Skripsi ini
5. Ibu Ibu Asih Prasetiyarini, SST., M.Keb selaku penguji utama yang telah bersedia menjadi penguji Skripsi dan senantiasa membagikan segala ilmu dan dengan sabar membimbing dalam penyusunan skripsi ini
6. Ibu Eka Frenty, SST., M.Keb selaku penguji II telah bersedia menjadi penguji Skripsi dan senantiasa membagikan segala ilmu dan dengan sabar membimbing dalam penyusunan skripsi ini
7. Seluruh dosen pengajar pada Jurusan SI Kebidanan Institut Teknologi Kesehatan & Sains Wiyata Husada Samarinda yang telah membekali ilmu pengetahuan, memotivasi, mengajar dengan sepenuh hati.

8. Orangtua tercinta Bapak Suyatno dan Ibu Aidayani yang telah memberikan kasih sayang yang berlimpah dan tiada terukur, motivasi tiada tara, dukungan luar biasa, semangat yang luar biasa, bimbingan tiada dua serta do'a yang selalu dipanjatkan KepadaNya
9. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu. Bersama iringan do'a dan harapan, semoga Allah SWT membalas kebaikan yang telah diberikan kepada penulis dan senantiasa melipat gandakan segala amal sholeh yang telah dilakukan.

Samarinda, 07 Februari 2022



Peneliti



ABSTRAK

PENGARUH HYPNOTHERAPY TERHADAP PENURUNAN INDEX MASA TUBUH PADA REMAJA DI SMP NEGERI 4 SAMARINDA

Pramesti¹, Sumiati²

Azuraayaa09@gmail.com, Sumiati.mkes@yahoo.com

Latar Belakang : Index Masa Tubuh (IMT) merupakan salah satu indikator kadar relatif lemak tubuh seseorang yang digunakan untuk menentukan status berat badan apakah seseorang memiliki badan kurus, ideal, atau terlalu gemuk dan membantu menilai status berat badan seseorang terhadap resiko masalah kesehatan akibat kekurangan atau kelebihan berat badan. Hipnoterapi merupakan salah satu terapi non farmakologi yang mempelajari pemanfaatan sugesti untuk mengatasi masalah psikologis yang meliputi pikiran, perasaan dan perilaku, sehingga Hipnoterapi dapat menurunkan berat badan. **Tujuan :** Mengetahui Pengaruh Hypnotherapy Terhadap Penurunan Index Masa Tubuh Pada Remaja di SMP Negeri 4 Samarinda. **Metode :** Penelitian yang digunakan adalah *quasi eksperimental* dengan *one group pretest dan post test design*. Penelitian dilaksanakan pada bulan Oktober-Desember dengan jumlah sampel 20 Responden, teknik pengambilan sampel Purposive sampling, analisis data menggunakan *uji paired T-test*. **Hasil :** Hasil penelitian menunjukkan ada pengaruh pemberian *Hypnotherapy* terhadap penurunan berat badan dengan hasil uji paired T-test nilai 0,000 sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada index masa tubuh responden antara sebelum pemberian *Hypnotherapy* dan sesudah diberikan *Hypnotherapy*. **Kesimpulan :** Berdasarkan hasil penelitian terdapat pengaruh *Hypnotherapy* Terhadap penurunan Index Masa Tubuh pada remaja di SMP Negeri 4 Samarinda

Kata Kunci : Hypnotherapy, Penurunan Index Masa Tubuh, Remaja

¹Mahasiswa Program Studi Sarjana Kebidanan, ITKES Wiyata Husada Samarinda

²Dosen Program Studi Sarjana Kebidanan, ITKES Wiyata Husada Samarinda

The Effect of Hypnotherapy on Reduction of Body Mass Index in Adolescent at State Junior High School 4 Samarinda

Pramesti¹, Sumiati²

Institute of Health Technology and Science Wiyata Husada Samarinda
Kadrie Oening Street No. 77 Samarinda, East Kalimantan
Email : azuraayaa09@gmail.com, Sumiati.mkes@yahoo.com



Abstract

Background: Body Mass Index (BMI) is an indicator of a person's relative body fat level, which is used to determine weight status, whether a person is thin, ideal, or too fat and helps obesity. Overweight. Hypnotherapy is a non-pharmacological therapy that studies the use of suggestions to overcome psychological problems, including thoughts, feelings and behavior so that hypnotherapy on reducing body mass index in adolescent at State Junior High School 4 Samarinda. **Method:** The research used was quasi-experimental with one group pretest and post-test design. The study was carried out in October-Desember with 20 respondents, and the sampling technique was purposive sampling. Data analysis used the paired T-test. **Result:** The result showed an effect of giving hypnotherapy on weight loss with the paired T-test value of 0.000 s that it can be concluded that was a significant difference in the responden's body mass index between before giving after being given hypnotherapy. **Conclusion:** Based on the decrease in body mass index in adolescent at State Junior High School 4 Samarinda.

Keywords: Hypnotherapy, Decrease in Body Mass Index, Adolescent

¹Student of Bachelor of Midwifery of Institute of Health Technology and Science Wiyata Husada Samarinda

²Lecturer of Bachelor of Midwifery of Institute of Health Technology and Science Wiyata Husada Samarinda

LEMBAGA PENGEMBANGAN BAHASA INSTITUT TEKNOLOGI KESEHATAN & SAINS WIYATA HUSADA SAMARINDA	
DATED	: 08/03/2022
COUNSELOR	: LPB ITKES WHS
SIGN	: 

LEMBAR PERSETUJUAN PUBLIKASI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Azura Aya Pramesti

NIM : 2004 11 051

Program Studi : Reguler Transfer Sarjana Kebidanan Kelas Samarinda

Dengan ini menyetujui dan memberikan hak kepada Institut Teknologi Kesehatan & Sains Wiyata Husada Samarinda atas karya ilmiah saya yang berjudul:

Pengaruh *hypnoteraphy* terhadap penurunan index masa tubuh pada remaja di Smp Negeri 4 samarinda

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan hak ini, Institut Teknologi Kesehatan & Sains Wiyata Husada Samarinda berhak menyimpan, mengalihmedia/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai peneliti/penulis dan pemilik hak cipta.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Samainda, 07 Februari 2022

Yang menyatakan,



Azura Aya Pramesti

DAFTAR ISI

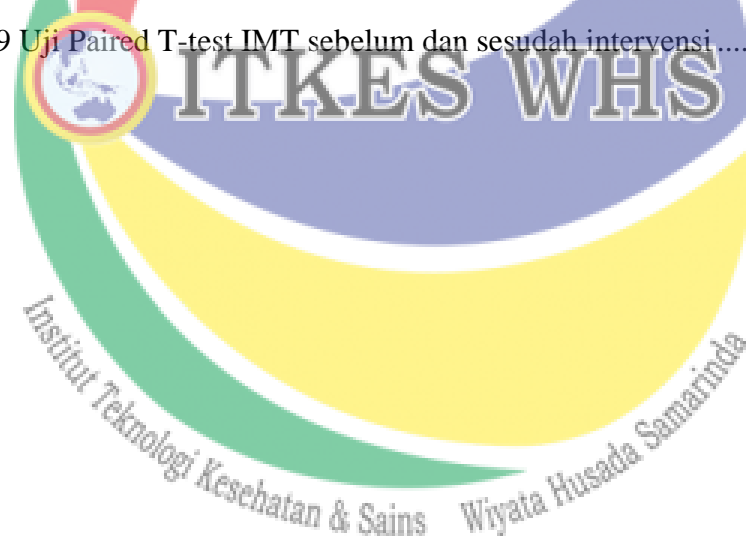
HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	iii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iv
LEMBAR PENGESAHAN.	v
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN.....	vi
KATA PENGANTAR	vii
ABSTRAK.....	viii
LEMBAR PERSETUJUAN PUBLIKASI	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR BAGAN.	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian	3
D. Manfaat Penelitian	4
E. Penelitian Terkait	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	6
A. Telaah Pustaka	6
1. Remaja.....	6
a. Pengertian Remaja.....	6
b. Penggolongan Remaja	6
2. Berat Badan	7
a. Pengertian Berat Badan.....	7
b. Pengertian <i>overweight</i>	7
c. Pengertian obesitas	7
3. Index Masa Tubuh.....	8
a. Pengertian Index Masa Tubuh.....	8
b. Pengukuran & klasifikasi IM.....	8
c. Faktor-faktor yang berperan dalam timbulnya kegemukan.....	9
d. Faktor-faktor yang mempengaruhi penurunan IMT.	11
4. <i>Hypnoteraphy</i>	12
a. Pengertian <i>Hypnoteraphy</i>	12
b. Teknik <i>Hypnoteraphy</i>	13
c. Manfaat <i>Hypnoteraphy</i>	17
d. Cara Kerja <i>Hypnoteraphy</i>	18
e. Tahap-tahap <i>Hypnoteraphy</i>	18
f. Pengaruh <i>Hypnoteraphy</i> Terhadap penurunan IMT.	20
g. Mekanisme <i>Hypnoteraphy</i>	20
h. Prses <i>Hypnoteraphy</i> dapat menurunkan Index Masa Tubuh.....	21
B. Kerangka Teori.....	22
BAB III METODE PENELITIAN	24
A. Rancangan Penelitian	24

B. Kerangka Konsep Penelitian	25
C. Populasi Dan Sampel	25
D. Tempat Dan Waktu Penelitian	26
E. Variabel Penelitian	26
F. Definisi Oprasional	27
G. Instrumen Penelitian.....	28
H. Prosedur Pengumpulan Data	28
I. Analisa Data	31
J. Etika Penelitian	32
BAB IV	34
A. Gambaran Tempat Penelitian.....	34
B. Hasil Penelitian	34
C. Pembahasan	40
D. Keterbatasan Penelitian	43
BAB V.....	45
A. Kesimpulan.....	45
B. Saran	45
DAFTAR PUSTAKA.....	47
LAMPIRAN	



DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Klasifikasi Berat Badan menurut WHO.....	8
Tabel 2.2 Klasifikasi Berat Badan menurut Pedoman Gizi Nasional	9
Tabel 3.1 Design Penelitian	24
Tabel 3.2 Definisi Operasional	27
Tabel 4.1 Distribusi frekuensi responden berdasarkan jenis kelamin.....	34
Tabel 4.2 Distribusi frekuensi responden berdasarkan usia.....	35
Tabel 4.3 Distribusi frekuensi makan perhari responden selama intervensi....	35
Tabel 4.4 Distribusi frekuensi tinggi badan sebelum dan sesudah intervensi..	36
Tabel 4.5 Distribusi frekuensi berat badan sebelum dan sesudah intervensi... 36	36
Tabel 4.6 Distribusi frekuensi IMT sebelum dan sesudah intervensi	37
Tabel 4.7 Tendensi Sentral IMT sebelum dan sesudah intervensi.....	38
Tabel 4.8 Uji Normalitas IMT sebelum dan sesudah intervensi.....	38
Tabel 4.9 Uji Paired T-test IMT sebelum dan sesudah intervensi.....	39



DAFTAR BAGAN

Skema 2.1 Kerangka Teori.....	22
Skema 3.1 Kerangka Konsep.....	25



DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : Penjelasan Penelitian
- Lampiran 2 : Lembar Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 3 : SOP *Hypnoteraphy*
- Lampiran 4 : Ceklis pengukuran Index Masa Tubuh
- Lampiran 5 : Lembar observasi
- Lampiran 6 : Surat izin penelitian ITKES WHS
- Lampiran 7 : Surat Balasan Penelitian
- Lampiran 8 : Data primer dan output SPSS
- Lampiran 9 : Foto Dokumentasi pelaksanaan Penelitian



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kelebihan berat badan atau *overweight* / obesitas adalah keadaan tubuh yang abnormal karena timbunan lemak dalam tubuh yang berlebihan dan dapat mengganggu kesehatan. Disebut *overweight* bila *Index* Indeks Massa Tubuh (IMT) antara 25 – 29,9 (Nurmasyita, 2015). Klasifikasi IMT *overweight* negara Asia Pasifik antara 25,1 – 27,0 (Pedoman Gizi Nasional, 2014). Berat badan lebih (*overweight*) dan obesitas merupakan masalah kesehatan masyarakat yang perlu mendapatkan perhatian serius karena merupakan peringkat kelima penyebab kematian di dunia.

Tidak kurang 2,8 juta orang dewasa meninggal setiap tahunnya disebabkan oleh *overweight* dan obesitas (WHO, 2013). Angka kejadian obesitas pada remaja terus mengalami peningkatan. Prevalensi staus gizi gemuk pada remaja usia 12-15 tahun berdasarkan Riset Kesehatan Dasar Tahun 2015 sebesar 10,8% terdiri dari 8,3% *overweight* dan 2,5% obesitas. Hasil Riskesdas Provinsi Jawa Tengah, prevalensi status gizi gemuk pada remaja usia 12-15 tahun sebesar 9,5% yang terdiri dari 7,1% *overweight* dan 2,4% obesitas. Di Provinsi Kalimantan Timur menduduki urutan ke tiga besar Nasional setelah Propinsi Sulawesi Utara dan DKI Jakarta Prevalensi kegemukan di provinsi Kalimantan timur sebesar 11,4% dan pada kota Samarinda 9,03%. (Riskesdas, 2018)

Para remaja biasanya mulai bersibuk diri dengan penampilan fisiknya dan ingin mengubah penampilannya, sebagian besar remaja mendambakan bentuk tubuh yang ideal seperti tubuh yang langsing yang sering menjadi idaman bagi remaja hal inilah yang menjadi masalah utamanya (Neumark Sztainer, et al, 2018). Remaja yang memiliki citra tubuh negatif menganggap tubuhnya tidak menarik, malu, dan tidak

percaya diri terhadap bentuk tubuhnya, jika terus dibiarkan maka akan berdampak pada psikologisnya (Prihaningtyas, 2015). Penyebab utama kelebihan berat badan pada remaja adalah asupan energi yang tinggi dan aktivitas fisik yang kurang. Asupan energi adalah satu sisi dari keseimbangan energi, sehingga faktor makanan adalah faktor yang jelas sebagai risiko kelebihan berat badan (Haya, 2015). Selain itu, remaja lebih memilih mengonsumsi makanan cepat saji, dan sering mengonsumsi makanan di luar rumah. Kebiasaan ini menyebabkan remaja mengonsumsi makanan padat energi dan rendah nilai gizi yang berpotensi timbulnya overweight (Agusanty, 2014).

Secara umum remaja yang mengalami kelebihan berat badan menunjukkan peningkatan secara terus menerus. Dampak yang ditimbulkan dari kelebihan berat badan yaitu sindrom metabolik. Kondisi ini membuat penderitanya berisiko tinggi mengalami penyakit jantung, hipertensi, stroke, dan diabetes (Rini, 2015). Kelebihan berat badan dapat dicegah dengan mengubah pola hidup sehat seperti mengubah pola makan dan meningkatkan aktivitas fisik. (Nurmasyita, 2015).

Permasalahan berat badan dan penampilan diri menyebabkan remaja mempunyai minat yang besar untuk mendapatkan berat badan ideal dan penampilan diri yang menarik walaupun menghabiskan banyak waktu dan pikiran untuk memperbaikinya. Hipnoterapi merupakan salah satu cabang ilmu psikologi yang mempelajari pemanfaatan sugesti untuk mengatasi masalah psikologis yang meliputi pikiran, perasaan dan perilaku. *Hypnoteraphy* sebagai sebuah metode untuk mengubah perilaku melalui perkataan atau bisikan yang cenderung melibatkan teori-teori psikologi dan konsep klinis ke dalam terapi tersebut. (Sulistiyoningsih, 2018).

Penggunaan *Hypnoteraphy* sebagai salah satu upaya penurunan berat badan telah diterima oleh publik, bahkan telah banyak dilakukan penelitian pada tingkat universitas. Maria Tarisia Rini, Bangun Dwi Hardika, Ketut Suryani, dalam penelitiannya, memberikan hasil ada pengaruh yang bermakna antara terapi Hipnoterapi terhadap penurunan

berat badan remaja obesitas (Rini, M T., Hardika, B D., & Suryani,. K, 2020)

Hasil Rikesdas (2018) Kota Samarinda memiliki prevalensi obesitas sebesar 9,3% , yang angka itu hampir mendekati prevalensi obesitas Provinsi Kalimantan Timur yang menduduki urutan ketiga Nasional yaitu sebesar 11,4% . Berdasarkan pada hasil studi pendahuluan yang dilakukan di SMP Negeri 4 Samarinda pada bulan September 2021 didapatkan 10 dari 64 orang siswa mempunyai berat badan berlebih (*overweight*)

Berdasarkan latar belakang di atas maka peneliti ingin mengetahui apakah terdapat pengaruh *Hypnoteraphy* terhadap penurunan index masa tubuh pada remaja di SMP Negeri 4 Samarinda tahun 2021.

B. Rumusan Masalah

Angka kejadian obesitas pada remaja terus mengalami peningkatan. Hal tersebut terlihat dari angka kejadian obesitas anak usia 2-19 pada tahun 2017 mengalami peningkatan 0,8% dari tahun sebelumnya. Data Riset Kesehatan Dasar Prevalensi kegemukan di provinsi Kalimantan timur sebesar 11,4% dan pada kota Samarinda 9,03%. Dampak yang ditimbulkan dari kelebihan berat badan yaitu sindrom metabolik. Kondisi ini membuat penderitanya berisiko tinggi mengalami penyakit jantung, hipertensi, stroke, dan diabetes.

Maka rumusan masalah dari penelitian ini adalah apakah pemberian *Hypnoteraphy* akan berpengaruh terhadap penurunan index masa tubuh pada remaja di SMP Negeri 4 Samarinda.?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh *Hypnoteraphy* terhadap penurunan index masa tubuh pada remaja di SMP Negeri 4 Samarinda

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi Index masa tubuh remaja di SMP Negeri 4 sebelum diberikan *Hypnoteraphy*
- b. Mengidentifikasi Index masa tubuh remaja di SMP negeri 4 sesudah diberikan *Hypnoteraphy*
- c. Menganalisis pengaruh *Hypnoteraphy* terhadap index masa tubuh remaja sebelum dan sesudah diberikan *Hypnoteraphy*

D. Manfaat

1. Manfaat Teoritis

Diharapkan berguna mengembangkan dan menambah pengetahuan tentang salah satu teknik *Hypnoteraphy* terhadap penurunan index masa tubuh pada remaja serta dapat di jadikan sebagai dasar penelitian selanjutnya.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Peneliti

Melalui penelitian ini peneliti dapat mengaplikasikan ilmu kebidanan asuhan komplementer dalam penelitian secara ilmiah

b. Bagi Institusi Pendidikan

- 1) Dapat memberikan masukan dan digunakan sebagai referensi dalam kegiatan perkuliahan asuhan kebidanan pada Remaja
- 2) Dapat memberi nilai tambah terhadap penerapan Misi Prodi Kebidanan dalam rangka penjaminan mutu penyelenggaraan pendidikan.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan/pengetahuan peneliti tentang Pengaruh *Hypnoteraphy* terhadap penurunan index masa tubuh pada Remaja

E. Penelitian Terkait

Dalam penyusunan skripsi ini, penulis sedikit banyak terinspirasi dan mereferensi dari penelitian-penelitian sebelumnya yang berkaitan dengan latar belakang masalah pada skripsi ini. Berikut ini penelitian terdahulu yang berhubungan dengan skripsi ini antara lain :

1. Penelitian yang dilakukan oleh Dona Yanuar Agus dan Bagus Listywan, 2020. “Efektifitas Hipnoterapi Terhadap Efikasi Diri Remaja Untuk Melakukan Diet Sehat”. Memberikan hasil efikasi diri remaja menjadi lebih baik setelah menerima sesi hipnoterapi. Metode yang digunakan yaitu desain quasi experimental dengan pendekatan pretest-posttest.
2. Penelitian yang dilakukan oleh Maria Tarisia Rini, Bangun Dwi Hardika, Ketut Suryani, 2020. “Penurunan Berat Badan Pada Remaja obesitas Menggunakan Hipnoterapi”. Memberikan hasil ada pengaruh yang bermakna antara terapi Hipnoterapi terhadap penurunan berat badan remaja obesitas. Metode pengambilan data menggunakan teknik purposive sampling.
3. Penelitian yang dilakukan oleh Fachrur Rozi, 2020. “Pengaruh Hipnoterapi Terhadap Motivasi Belajar Peserta Didik Kelas VII SMP Negeri 29 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2019/2020”. Memberikan hasil terdapat perbedaan yang bermakna antara sebelum dan sesudah diberikan hipnoterapi. Metode yang digunakan yaitu pre Experimental design dan desain penelitian one group pretest-posttest desain.

BAB II TINJAUAN TEORI

A. Telaah Pustaka

1. Remaja

a. Pengertian Remaja

Remaja dalam bahasa Arab berasal dari kata *rahaqa* yang berarti mendekati, sehingga dari segi bahasa masa remaja berarti usia meninggalkan masa *anak-anak* dan mendekati masa dewasa. Usia remaja merupakan masa perkembangan fisik, intelektual, psikologis dan sosial yang berlangsung sangat cepat. Oleh karena itu, seorang remaja membutuhkan pemahaman tentang karakteristik masa perkembangan ini (Djamaluddin, 2015).

b. Penggolongan Remaja

Menurut Djamaluddin (2015), pembagian usia remaja terdiri atas dua kategori usia yaitu :

a) Usia Remaja Menurut Umur

Pembagian usia remaja menurut umur dibedakan atas tiga fase sesuai tingkatan umur yang dialami oleh manusia dan setiap fase memiliki keunggulan yaitu :

Remaja awal (12-15 tahun) Masa sekolah SMP yang mempunyai keunggulan berubahnya bentuk fisik dengan cepat. Remaja pertengahan (15-18 tahun) Masa sekolah SMA pada remaja SMA mempunyai keunggulan yaitu sepenuhnya perubahan fisik. Dan yang terakhir yaitu remaja akhir (18-21 tahun) masa sekolah Perguruan Tinggi dan keunggulan yang dimiliki remaja akhir yaitu remaja yang sudah menjadi seseorang yang dewasa dari sisi bentuk fisik maupun sikap.

b) Usia Remaja Secara Sosial dan Intelektual

Berdasarkan pengaruh keadaan sosial dan intelektual terhadap perilaku remaja, usia remaja dibagi 3 keadaan yaitu :

Remaja yang berasal dari keluarga yang harmonis dan tidak memiliki masalah sama sekali. Remaja penyendiri. Ditandai dengan adanya perilaku suka menyendiri. Remaja yang cenderung suka bermusuhan dan membenci lingkungannya.

2. Berat Badan

a. Pengertian Berat Badan

Berat badan adalah parameter antropometri yang sangat labil. Dalam keadaan normal, dimana keadaan kesehatan baik dan keseimbangan antara konsumsi dan kebutuhan zat gizi terjamin, berat badan berkembang mengikuti penambahan umut. Sebaliknya dalam keadaan abnormal, terhadap dua kemungkinan perkembangan berat badan yaitu dapat berkembang dengan cepat atau lambat dalam keadaan normal (Anggraeni, 2016).

b. Pengertian *Overweight*

Overweight dalam istilah awam lebih dikenal sebagai kegemukan merupakan status gizi tidak seimbang akibat asupan gizi yang berlebihan. Kelebihan berat badan atau *overweight* yaitu keadaan tubuh yang abnormal karena timbunan lemak dalam tubuh yang berlebihan dan dapat mengganggu kesehatan, disebut *overweight* bila Indeks Massa Tubuh (IMT) antara $\geq 23,0$ (Nurmasyta, 2015).

Dari uraian diatas maka disimpulkan pengertian *overweight* adalah suatu keadaan kelebihan berat badan yang disebabkan oleh penumpukan lemak yang ditandai dengan $IMT \geq 23,0$.

c. Pengertian Obesitas

Obesitas merupakan penyakit yang kompleks dan multifaktorial yang ditandai dengan kelebihan berat badan karena adanya

penumpukan lemak yang berlebihan di dalam tubuh. Obesitas disebabkan oleh tidak seimbangnya jumlah energi yang masuk dan jumlah energi yang dikeluarkan sehingga berat badan menjadi lebih

3. Index Masa Tubuh

a. Pengertian Index Masa Tubuh

Index Masa Tubuh (IMT) merupakan salah satu indikator kadar relatif lemak tubuh seseorang yang digunakan untuk menentukan status berat badan apakah seseorang memiliki badan kurus, ideal, atau terlalu gemuk dan membantu menilai status berat badan seseorang terhadap resiko masalah kesehatan akibat kekurangan atau kelebihan berat badan (Vistabunda, 2017)

b. Pengukuran dan Klasifikasi Index Masa Tubuh

Pengukuran yang biasa digunakan untuk menentukan status gizi yaitu dengan menghitung Indeks Massa Tubuh (IMT). Indeks massa tubuh ditentukan dengan mengukur perbandingan berat badan (kg) terhadap kuadrat tinggi badan (m²). Hubungan antara lemak tubuh dan IMT ditentukan oleh bentuk tubuh dan proporsi tubuh. Dari IMT dapat diketahui klasifikasi tiap populasi terhadap overweight maupun obesitas. Rumus IMT adalah sebagai berikut :

Rumus untuk menentukan IMT

$$IMT = \frac{\text{Berat Badan (kg)}}{[\text{Tinggi Badan (m)}]^2}$$

Klasifikasi Berat Badan Lebih dan Obesitas Berdasarkan IMT Menurut WHO (Asia)

Tabel.2.1

Klasifikasi	IMT (kg/ m ²)
-------------	---------------------------

Berat badan kurang	< 18,5
Normal	18,5-22,9
Overweight	≥ 23,0
Risiko Obes	23,0-24,9
Obes tingkat I	25,0-29,9
Obes tingkat 2	≥ 30,0

Sumber : WHO (1995, 2000, 2004)

Tabel.2.2

Klasifikasi status gizi	IMT (kg/ m ²)
Sangat kurus	<17
Kurus ringan	17-18,4
Normal	18,5-25,0
Gemuk ringan	25,1-27,0
Sangat gemuk	>30

Sumber : Pedoman Gizi Nasional (PGN) 2014

c. Faktor-Faktor yang Berperan dalam Timbulnya Kegemukan

Faktor-faktor yang berperan dalam timbulnya obesitas, yaitu:

1. Umur

Obesitas yang muncul pada tahun pertama kehidupan biasanya disertai perkembangan rangka yang cepat dan anak menjadi besar untuk umurnya. Anak yang mengalami obesitas cenderung menjadi orang dewasa yang juga obesitas. Umur bukan merupakan penentu utama timbulnya obesitas.

2. Jenis Kelamin

Jenis kelamin juga ikut berperan dalam timbulnya obesitas, meskipun dapat terjadi pada kedua jenis kelamin tetapi

lebih umum dijumpai pada wanita terutama setelah kehamilan dan pada saat menopause.

3. Tingkat Sosial

Di negara barat obesitas banyak dijumpai pada golongan sosial ekonomi rendah. Salah satu survei di Manhattan menunjukkan bahwa obesitas dijumpai 30% pada kelas sosial ekonomi rendah, 17% pada kelas menengah, dan 5% pada kelas atas.

4. Aktivitas Fisik

Obesitas banyak dijumpai pada orang yang kurang melakukan aktivitas fisik dan kebanyakan duduk. Kebutuhan tenaga untuk aktivitas fisik juga beragam tergantung pada aktivitas seseorang.

5. Kebiasaan Makan

Obesitas sering dijumpai pada orang yang senang masak atau bekerja di dapur. Disamping itu juga dijumpai pada orang yang memiliki gejala suka makan pada waktu malam. Ini biasanya menyertai insomnia dan hilangnya nafsu makan pada waktu pagi hari. Beberapa peneliti menunjukkan bahwa orang gemuk tidak makan lebih banyak dibanding orang kurus. Bahkan terkadang orang kurus menyatakan sudah makan banyak tetapi tetap kurus.

6. Faktor Psikologis

Keadaan obesitas dapat merupakan dampak dari pemecahan masalah emosi yang dalam, dan ini merupakan suatu pelindung penting bagi yang bersangkutan.

7. Faktor Genetis

Bila salah satu orangtua obesitas, kira-kira 40-50% anak-anaknya akan menjadi obesitas, sedangkan bila kedua orang tua obesitas, 80% anak-anaknya akan menjadi obesitas.

d. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Penurunan Index Masa

Tubuh

Pengaturan kuantitas dan kualitas makan serta meningkatkan aktivitas fisik adalah cara efektif untuk mencegah penumpukan energi yang dapat berakibat kelebihan berat badan. Namun kesadaran individu dengan overweight untuk mencegah agar tidak menjadi obesitas sangat kecil. Tatalaksana terhadap individu dengan overweight dan obesitas, antara lain sebagai berikut :

1) Diet

Pendekatan terhadap pola makan bergantung pada penurunan penyerapan energi total. Penentu utama dalam terapi diet adalah komposisi total energi dari diet tersebut. Diet rendah kalori sangat efektif dalam penurunan berat badan.

2) Aktivitas Fisik

Peningkatan aktivitas fisik merupakan komponen penting dalam program penurunan berat badan. Aktivitas fisik yang sangat lama sangat membantu pada pencegahan peningkatan berat badan dan mengurangi sedentary time. Aktivitas fisik dimulai dengan berjalan selama 30 menit dalam jangka waktu 3 kali seminggu dan dapat ditingkatkan intensitasnya selama 45 menit dengan jangka waktu 5 kali seminggu.

3) Terapi Perilaku

Diperlukan suatu strategi untuk menghadapi hambatan yang muncul. Strategi spesifik tersebut meliputi pengawasan mandiri terhadap kebiasaan makan dan aktivitas fisik, manajemen stress, stimulus control, pemecahan masalah, serta dukungan sosial

4) Farmakoterapi

Farmakoterapi terhadap obesitas masih menjadi tantangan yang sulit karena beberapa diantaranya memiliki efek yang tidak baik. Sibutramine dan orlistat merupakan contoh obat-obatan penurunan berat badan yang telah disetujui FDA (Food and Drug

Administration) di Amerika Serikat. Saat ini hanya Orlistat yang masih diberikan pada manajemen klinis obesitas. Orlistat menghambat aktivitas lipase gastric dan lipase pankreas serta menutungkan digesnti dan absorpsi lipid sebanyak 30%. Sedangkan sibutaramine meningkatkan tekanan darah dan denyut nadi.

5) Terapi Bedah

Terapi ini hanya diberikan pada pasien obesitas berat secara klinis dengan $IMT \geq 40$ atau ≥ 35 dengan kondisi komorbid. Terapi Bedah merupakan alternatif terakhir pada pasien yang gagal dengan farmakoterapi dan menderita komplikasi obesitas yang ekstrem.

6) *Hypnoteraphy*

Terapi hipnoterapi dapat diterapkan dalam upaya pencapaian berat badan ideal bagi anak dan keluarga dengan masalah obesitas. Pendekatan terapi hipnoterapi dilakukan untuk memberikan sugesti positif pada anak terkait tubuh ideal dan pola hidup sehat. Penerapan terapi hipnoterapi ini dapat dijadikan sebagai inovasi sehingga dapat mengendalikan angka kejadian obesitas pada anak usia sekolah (Darmawati,2017).

4. *Hypnoteraphy*

a. Pengertian *Hypnoteraphy*

Hipnoterapi merupakan salah satu cabang ilmu psikologi yang mempelajari pemanfaatan sugesti untuk mengatasi masalah psikologis yang meliputi pikiran, perasaan dan perilaku. Hipnoterapi merupakan suatu aplikasi modern dalam teknik kuno yang mengaplikasikan *trance- hypnosis*. Penerapan hipnoterapi akan membimbing klien untuk memasuki kondisi *trance* (relaksasi pikiran) agar dapat dengan mudah menerima sugesti yang diberikan oleh hipnoterapis. Dalam kondisi *trance*, pikiran bawah sadar klien

akan diberikan sugesti positif guna melakukan penyembuhan gangguan psikologis atau dapat pula digunakan untuk mengubah pikiran, perilaku, dan perasaan agar menjadi lebih baik (As'adi, 2016).

Hipnoterapi adalah salah satu cabang ilmu psikologi yang mempelajari manfaat sugesti untuk mengatasi masalah pikiran, perasaan, dan perilaku. Hipnoterapi dapat juga dikatakan sebagai salah satu teknik terapi pikiran menggunakan hipnotis. Hipnotis dapat diartikan sebagai ilmu untuk memberi sugesti atau perintah kepada pikiran bawah sadar. Orang yang ahli dalam menggunakan hipnotis untuk terapi disebut "*Hipnotherapist*" (hipnoterapis).

Hipnoterapi sebagai sebuah metode untuk mengubah perilaku melalui perkataan atau bisikan yang cenderung melibatkan teori-teori psikologi dan konsep klinis ke dalam terapi tersebut. Hal yang penting untuk diingat dan ditekankan dalam penggunaan hipnoterapi yaitu bisa terjadi perbedaan antara proses induksi dengan apa yang ditransfer oleh hipnoterapis. Hal tersebut berarti hipnoterapi merupakan proses yang dinamis yang berpusat pada individu (yang di *hypnosis*) itu sendiri dan *hypnosis* memiliki strategi dan taktik induksi yang secara jelas menunjukkan bahwa individu bisa terhipnosis dengan cara tidak memfungsikan alam sadar selama proses hipnoterapi dan lebih kepada pengimplementasian keadaan dimana individu tersebut berkonsentrasi (Ayu Wulandari, 2016).

b. Teknik *Hypnoteraphy*

Psychological Assosiation (Asosiasi Psikologi Amerika) mengakui terapi tersebut sah sebagai prosedur medis. Pada 1995, *National Institues of Health* merekomendasikan sebagai perawatan bagi rasa sakit kronis digabung satu sama lain sesuai dengan sitiasi, kondisi, dan kebutuhan klien (Marpuah, 2019). Adapun teknik-teknik *Hypnoteraphy* yaitu :

a) *Ideomotor Response*

Ini adalah cara untuk mendapat jawaban “ya”, “tidak”, atau “tidak tahu” dari klien dengan cara menggerakkan salah satu jari tangan. Teori dibalik teknik ini ialah bahwa seorang cenderung memberikan jawaban yang jujur, sesuai jawaban pikiran bawah sadar, melalui respons gerakan fisik (ideomotor response) dari pada dalam bentuk verbal atau ucapan.

b) *Hypnotic Regression*

Teknik regresi merupakan teknik yang membawakan klien mundur ke masa lampau untuk mencari tahu penyebab suatu masalah. Teknik ini biasanya menggunakan *affect bridge* (jembatan perasaan) atau *feeling connection*.

c) *Systematic Desensitization*

Teknik ini untuk mengurangi sensitivitas phobianya

d) *Implosive Desensitization*

Teknik ini digunakan apabila klien mengalami abreaction. Yaitu, situasi dalam kedamaian untuk menenangkan dirinya. Tujuannya ialah menurunkan tingkat intensitas emosi secara bertahap, teknik ini juga disebut *circle therapy*

e) *Desensitization by Object Projection*

Teknik ini meminta klien membayangkan, emosi, rasa sakit, atau masalahnya keluar dari tubuh klien dan mengambil suatu bentuk yang mewakili masalahnya tersebut, teknik ini hanya bagus pada klien yang visual, untuk auditori dan kinestetik digunakan proyeksi dalam bentuk suara atau perasaan.

f) *The informed child technique*

Terapis membawa klien kembali ke masa lampau dengan membawa serta semua pengetahuan, pengalaman, kebijaksanaan, dan pengertian yang dimiliki saat dewasa sekarang.

g) *Gestalt Therapy*

Teknik ini dilakukan dengan cara menggunakan permainan peran atau *role play*. Dalam teknik ini, diminta klien memainkan peran secara bergantian, baik sebagai dirinya sendiri maupun sebagai orang lain yang menjadi penyebab trauma atau luka batin.

h) *Rewriting History (Reframing)*

Bagian peretma dari teknik ini dilakukan dengan *the informed child technique*, bagian lanjutannya dilakukan dengan menggunakan *gestalt therapy* yang memungkinkan klien untuk menyampaikan apa yang ingin ia katakan pada orang yang menyebabkan luka batin

i) *Open Scree Imagery*

Teknik ini menggunakan layar bioskop atau sebuah video

j) *Positif Programmer Imagery*

Teknik ini dapat digunakan sebelum klien dibangunkan dari kondisi trance (rileks yang dalam). Teknik ini hanya efektif apabila dilakukan sesudah teknik-teknik lainnya digunakan terlebih dahulu. Teknik ini bisa digunakan bersama dengan *post hypnotic suggestion dan verbalizing*.

k) *Verbalizing*

Dalam teknik ini klien diminta untuk berbicara atau mengucapkan pemahaman baru atau apa yang menurutnya harus dilakukan. Apabila klien yang mengucapkannya, efeknya akan menjadi sangat kuat dari pada bila hal yang sama diucapkan oleh terapis

l) *Indirect Guided Imagery (Ericksonian Methaporn)*

Dikarenakan teknik menggunakan metafora, terapis perlu membuat *script* atau cerita telah disiapkan sebelumnya. Cerita yang disampaikan sepenuhnya tergantung pada terapis. Namun, penyimpulan makna cerita tersebut dilakukan oleh klien.

m) Inner Guide

Inner guide bisa berupa penasehat spiritual, mentor, orang, atau bagian dari diri klien yang bijak sana. Dalam teknik ini klien dibantu oleh inner guide untuk menyelesaikan masalah yang dialaminya

n) Part Therapy

Teknik ini digunakan untuk klien menyelesaikan inner conflict (konflik) yang timbul dari pertentangan diantara “bagian-bagian” diri klien

o) Dream Therapy

Terapi ini menggunakan mimpi sebagai simbol yang dikomunikasikan oleh pikiran bawah sadar. Mimpi yang digunakan untuk analisis dan terapi adalah mimpi yang terjadi selama lebih kurang sepertiga waktu tidur menjelang bangun.

Pada penelitian ini menggunakan teknik *positif programmer imagery* dikarenakan sesuai dengan kebutuhan responden yang dimana pada teknik ini menggunakan *trance* untuk membuat klien menjadi rileks dan menanamkan sugesti positif ke alam bawah sadarnya.

c. Manfaat Hypnoteraphy

Hipnoterapi bermanfaat untuk mengubah fungsi sensori-perseptual (masalah nyeri dan kenyamanan), mampu mengatasi rasa sakit, dan membuat seseorang merasa nyaman, mampu mengatasi penyakit somatik berupa trauma akibat kecelakaan fisik, operasi, kanker dan sebagainya, mampu mengatasi masalah psikosomatik berupa kecemasan, mengatasi masalah trauma dan mengatasi phobia. Upaya rehabilitasi, mencegah timbulnya berbagai gangguan kesehatan, dan digunakan dalam upaya

peningkatan taraf kesehatan. (Ayu Wulandari, 2016).

d. Cara Kerja *Hypnoteraphy*

Kesadaran manusia dalam hipnosis. Manusia dikarunia Tuhan Yang Maha Esa dua pikiran yaitu pikiran sadar atau rasional dan pikiran bawah sadar atau irasional. Seseorang yang berpikir terus menerus tentang suatu hal di pikiran sadar lama-lama akan tersimpan dalam alam bawah sadar. Pikiran bawah sadar adalah tempat emosi dan pikiran yang mencipta, jika seseorang menanamkan pikiran positif dalam dirinya maka akan menuai hasil yang positif, namun kalau negative maka akan menuai hasil yang negatif. (Anis Afriani, 2015).

Hipnoteraphy memanfaatkan batin bawah sadar atau biasa disebut batin subluminal dari manusia. Sigmund Freud sering menggunakan istilah “id” yaitu hasrat bawah sadar yang melandasi tingkah laku manusia (Anis Afriani, 2015).

e. Tahap *Hypnoteraphy*

Menurut Beta Sugiarto (2013), kondisi hipnoterapi dapat dicapai dalam beberapa proses, yaitu :

a) *Pre-Induction (Interview)*

Pada tahap awal, hipnoterapis dan klien untuk pertama kalinya bertemu. Setelah klien mengisi formulir mengenai data dirinya, hipnoterapis membuka percakapan untuk membangun kepercayaan klien, menghilangkan rasa takut terhadap hipnosis atau hipnoterapi, menjelaskan mengenai hipnoterapi, dan menjawab semua pertanyaan yang klien ajukan. Sebelumnya, hipnoterapis harus dapat mengenali aspek psikologis dari klien, antara lain hal yang diminati dan tidak diminati, apa yang diketahui klien terhadap hipnosis, dan seterusnya. *Pre-Induction* merupakan tahapan yang sangat penting Seringkali kegagalan proses

hipnoterapi diawali dari proses *Pre- Induction* yang tidak tepat.

b) Suggestibility Test

Fungsi dari uji sugestibilitas adalah untuk menentukan apakah klien termasuk ke dalam golongan orang yang mudah menerima sugesti atau tidak. Selain itu, uji sugestibilitas juga berfungsi sebagai pemanasan dan juga untuk menghilangkan rasa takut terhadap proses hipnoterapi. Uji sugestibilitas juga membantu hipnoterapis untuk menentukan teknik induksi mana yang terbaik bagi klien.

c) Induction

Induksi adalah cara yang digunakan oleh seorang hipnoterapis untuk membawa pikiran klien berpindah dari pikiran sadar (*conscious*) menuju pikiran bawah sadar (*subconscious*), dengan menembus apa yang dikenal dengan *Critical Area*. Saat tubuh rileks, pikiran juga menjadi rileks. Maka selanjutnya frekuensi gelombang otak dari klien akan turun dari Beta, Alpha, lalu Theta. Semakin turun gelombang otak, klien akan menjadi semakin rileks, sehingga klien berada dalam kondisi *trance*. Inilah yang dinamakan dengan kondisi terhipnosis. Hipnoterapis akan mengetahui kedalaman *trance* klien dengan melakukan *Depth Level Test* (tingkat kedalaman *trance* klien)

d) Deepening (Pendalaman Trance)

Bila diperlukan, hipnoterapis akan membawa klien ke *trance* yang lebih dalam. Proses ini dinamakan *deepening*

e) Suggestions / Sugesti

Post Hypnotic Suggestion adalah salah satu komponen terpenting dalam tahapan hipnoterapi. Pada saat klien masih berada dalam *trance*, hipnoterapis juga akan memberi *Post Hypnotic Suggestion*, yaitu sugesti yang diberikan kepada klien pada saat proses hipnotis masih berlangsung dan diharapkan terekam terus oleh pikiran bawah sadar klien, meskipun klien telah keluar dari

proses hipnosis.

f) Termination

Termination merupakan tahapan terakhir dari hipnoterapi. Pada tahap ini, hipnoterapis secara perlahan-lahan akan membangunkan klien dari “tidur” hipnosisnya dan membawanya menuju keadaan yang sepenuhnya sadar.

f. Pengaruh *Hypnoteraphy* terhadap penurunan Index Masa Tubuh

Hasil studi ini juga menunjukkan bahwa efikasi diri remaja menjadi lebih baik setelah menerima sesi hipnoterapi. Hipnoterapi merupakan pemberian sugesti positif yang bersifat permanen sehingga mampu menjaga pola makan remaja. Secara statistik terdapat perbedaan yang bermakna pada efikasi diri remaja setelah diberikan hipnoterapi sebanyak dua sesi. Hipnoterapi sangat bermanfaat untuk meningkatkan kepercayaan diri seseorang, karena hipnoterapi secara langsung memberikan persepsi atau perspektif baru kedalam pikiran manusia. Secara tidak sadar, seseorang yang diberi hipnoterapi ditanamkan sebuah ide atau perspektif terhadap suatu hal yang sebelumnya berbeda atau tidak ada di dalam pikirannya. (Aminuddin, 2015).

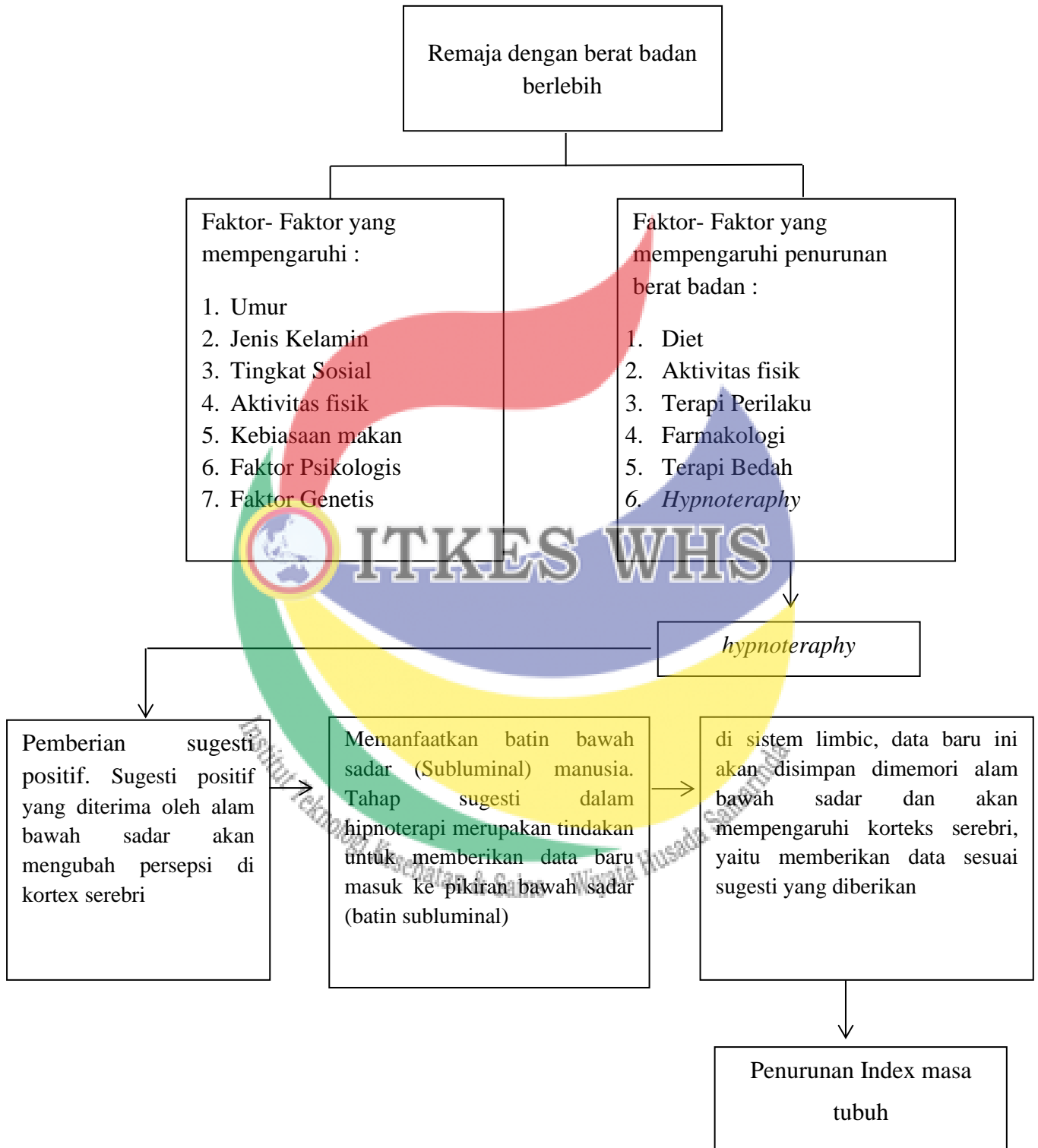
g. Mekanisme *Hypnoteraphy*

Penerapan Hipnoterapi akan membimbing klien untuk memasuki kondisi trance agar dapat dengan mudah menerima sugesti yang diberikan hipnoterapis. Sugesti positif yang diterima oleh alam bawah sadar akan mengubah persepsi di korteks serebri. Tahap sugesti dalam hipnoterapi merupakan tindakan untuk memberikan data baru masuk ke pikiran bawah sadar (batin subluminal) di sistem limbic, data baru ini akan disimpan dimemori alam bawah sadar dan akan mempengaruhi korteks serebri, yaitu memberikan data sesuai sugesti yang diberikan. Mekanisme inilah yang menjadi penjelasan

bahwa hipnoterapi dapat mempengaruhi penurunan Index Masa Tubuh. (Helmi, 2018)



B. Kerangka Teori



Bagan 2.1 Kerangka Teori sumber Helmi, 2018

C. Hipotesis

Hipotesis adalah suatu anggapan yang mungkin benar dan sering digunakan sebagai dasar pembuatan keputusan atau pemecahan persoalan ataupun untuk dasar penelitian lebih lanjut (Notoatmojo, 2017). Adapun Hipotesis dari penelitian ini adalah : terdapat pengaruh pemberian *Hypnotherapy* terhadap penurunan Index masa tubuh pada remaja di SMP Negeri 4 Samarinda



BAB III

METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian

Desain penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan rancangan penelitian *Pre eksperimen* dengan pendekatan *one group pretest posttest*. Rancangan ini juga tidak ada kelompok pembanding (kontrol), tetapi paling tidak sudah dilakukan observasi pertama (*pretest*) yang memungkinkan menguji perubahan-perubahan yang terjadi setelah adanya eksperimen (program) (Notoatmojo, 2012). Dalam penelitian ini, kelompok sudah dilakukan observasi pertama pengukuran berat badan sebelum diberi perlakuan (*pretest*) dan sesudah diberi perlakuan (*posttest*). Desain ini digunakan sesuai dengan tujuan yang hendak dicapai yaitu untuk mengetahui pengaruh *hipnoterapi* terhadap penurunan berat badan pada remaja.

Design Penelitian

	Pre-Test	Perlakuan	Post-Test
K	O1	X	O2

Keterangan :

K: Responden penelitian yang mendapat *Hypnoteraphy*

O1: Index masa tubuh sebelum mendapat *Hypnoteraphy*

O2: Index masa tubuh sesudah mendapat *Hypnoteraphy*

X: *Hypnoteraphy*

B. Kerangka Konsep Penelitian

Kerangka konsep merupakan model konseptual tentang bagaimana teori berhubungan dengan berbagai faktor yang telah diidentifikasi sebagai suatu masalah yang penting (Sugiyono, 2015).



C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Populasi merupakan keseluruhan obyek dalam suatu penelitian yang akan dikaji karakteristiknya (Ariani, 2014). Populasi pada penelitian ini adalah remaja yang ada dikelas VII,VIII,IX di SMP Negeri 4 Samarinda sebanyak 103 orang.

2. Sampel

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah dengan purposive sampling yaitu pengambilan sampel didasarkan pada suatu pertimbangan tertentu yang dibuat oleh peneliti sendiri berdasarkan ciri atau sifat-sifat populasi yang sudah diketahui sebelumnya (Notoatmodjo, 2012).

Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan *purposive sampling*.

Adapun kriteria responden untuk penelitian ini sebagai berikut :

a. Kriteria Inklusi

- 1) Siswa/Siswi kelas VII, VIII, IX di SMP Negeri 4 yang memiliki index masa tubuh $\geq 23,0$
- 2) Siswa/Siswi kelas VII, VIII ,IX di SMP Negeri 4 yang bersedia menjadi sampel penelitian
- 3) Siswa/Siswi kelas VII, VIII ,IX di SMP Negeri 4 yang berumur 12-15 tahun

- 4) Siswa/Siswi kelas VII, VIII ,IX di SMP Negeri 4 yang sedang tidak melakukan diet
 - 5) Siswa/Siswi kelas VII, VIII ,IX di SMP Negeri 4 sehat secara fisik dan pikiran
- b. Kriteria Eksklusi
- 1) Siswa/Siswi kelas VII, VIII ,IX di SMP Negeri 4 Samarinda yang tidak sedang menjalankan terapi/pengobatan
 - 2) Siswa/Siswi kelas VII, VIII ,IX di SMP Negeri 4 Samarinda yang tidak bersedia menjadi sampel penelitian
 - 3) Siswa/Siswi kelas VII, VIII ,IX di SMP Negeri 4 Samarinda yang berprofesi sebagai atlet

Sample pada penelitian ini dimana mengacu pada teori minimal sample (Gay dan Diehl 1992) mengatakan bahwa ukuran sampel minimal, yaitu :

- 1) Penelitian deskriptif, jumlah sample minimum adalah 10% dari populasi.
 - 2) Penelitian korelasi, jumlah sample minimum adalah 30 subjek.
 - 3) Penelitian kausal perbandingan, jumlah sample minimum adalah 30 subjek pergroup.
 - 4) Penelitian eksperimental, jumlah sample minimum adalah 10 sampel
- Berdasarkan teori diatas maka penelitian ini menggunakan teori dengan minimal sampel sebanyak 20 sample/responden.

D. Tempat dan Waktu Pengambilan Data

Penelitian ini telah dilaksanakan pada bulan oktober tahun 2021 yang bertempat di SMP Negeri 4 Samarinda

E. Variabel Penelitian

Variabel independent merupakan sebab timbulnya variabel terikat. Adapun variabel independent dalam penelitian ini adalah metode *Hypnoteraphy*. Sedangkan variabel dependent dalam penelitian ini adalah penurunan index masa

tubuh pada remaja yang memiliki index masa tubuh $>23,0$ (*over weight*) yang merupakan variabel yang dipengaruhi karena adanya variabel bebas.

F. Definisi Operasional

Menurut Notoatmodjo 2018 definisi operasional adalah uraian batasan variabel yang dimaksud, atau tentang apa yang diukur oleh variabel yang bersangkutan. Definisi operasional ini penting dan diperlukan agar pengukuran variabel atau pengumpulan data (variabel) yang satu dengan yang lainnya. Oleh karena itu untuk mendapatkan kejelasan dalam penelitian ini perlu adanya sebuah definisi operasional.

No	Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala Ukur
1	<i>Hypnoteraphy</i>	Suatu intervensi dengan cara memberikan sugesti positif kealam bawah sadar terhadap klien	SOP penatalaksanaan <i>Hypnoteraphy</i>	Dilakukan <i>Hypnoteraphy</i> selama 30 menit dilakukan 2x dalam 1 minggu	
2	Index masa tubuh	Index Masa Tubuh (IMT) merupakan salah satu indikator kadar lemak tubuh seseorang yang digunakan untuk menentukan status berat badan apakah seseorang memiliki badan	Ceklis, alat ukur berat badan (Timbangan), alat ukur tinggi badan dan SOP perhitungan Index Masa Tubuh	IMT Kg/m ²	Ordinal

		kurus, ideal, atau terlalu gemuk			
--	--	-------------------------------------	--	--	--

G. Instrumen Penelitian

Menurut Arikunto (2019), instrumen penelitian merupakan alat atau fasilitas yang digunakan dalam mengumpulkan data agar pekerjaan lebih mudah dan hasil lebih baik, lebih cermat, lengkap dan sistematis sehingga lebih mudah diolah oleh peneliti.

Ada 4 Instrumen penelitian yang digunakan untuk mengumpulkan data pada penelitian ini yaitu :

- 1) Timbangan injak digital merek GEA dengan satuan 0,1 kilogram
- 2) Microtoise Staturmeter 200 cm untuk mengukur tinggi badan
- 3) SOP *Hypnoteraphy*
- 4) Lembar observasi *Hypnoteraphy*
- 5) SOP Perhitungan IMT
- 6) Tabel Klasifikasi Berat Badan

H. Prosedur Pengumpulan Data

Tahap Persiapan

- a. Peneliti mengajukan permohonan melakukan penelitian di ITKES WHS.
- b. Setelah izin penelitian diperoleh. Kemudian responden diminta untuk menandatangani surat persetujuan menjadi responden.
- c. Menjelaskan kepada responden tindakan yang akan dilakukan yaitu berupa pemberian *Hypnoteraphy*
- d. Setelah itu peneliti membuat perjanjian untuk pengukuran Berat Badan dan tinggi badan sebelum dan setelah diberikan intervensi sebagai hasil pengukuran dengan sebelumnya peneliti menjelaskan berat badan normal dan *overweight*

1. Tahap Pelaksanaan

- a. Peneliti melakukan observasi pada remaja yang dianggap memiliki index masa tubuh $>23,0$, selanjutnya peneliti melakukan pengukuran tinggi badan

dan berat badan pada remaja yang memiliki index masa tubuh $>23,0$ (*Pretest*) menghitung index masa tubuh sebelum diberikam intervensi, hasil pengukuran dicatat di lembar observasi

- b. Kemudian peneliti melakukan intervensi kepada responden yang telah masuk dalam kriteria dengan memberikan *Hypnoteraphy* dengan bantuan Hipnoterapis dengan SOP yang ada sealama 30 menit. *Hypnoteraphy* diberikan minimal 2x dalam waktu 1 minggu
- c. Setelah itu peneliti melakukan pengukuran berat badan kembali (*Post test*) setelah melakukan intervensi dengan meminta responden kembali untuk mengukur berat badan dan hasilnya dituliskan dalam lembar observasi setelah dilakukan intervensi pada hari ke 14 setelah intervensi *Hypnoteraphy* diberikan dan menghitung kembali index masa tubuh setelah diberikan intervensi, hasil pengukuran dicatat dilembar observasi
- d. Lembar observasi dituliskan oleh peneliti dan di periksa kelengkapannya kemudian di analisis.

2. Pengolahan Data

Menurut Notoatmodjo (2012), pengolahan data dilakukan dengan komputer dengan program sistem pengolahan data komputer. Adapun langkah-langkah pengolahan data dilakukan sebagai berikut :

a. *Editing*

Adalah upaya untuk memeriksa kembali kebenaran data yang diperoleh atau dikumpulkan terhadap kelengkapan jawaban, keterbatasan tulisan, relevansi jawaban. Pada penelitian ini dilakukan proses *editing* pada lembar observasi yang diisi oleh peneliti.

b. *Coding*

Coding adalah pemberian kode numerik (angka) terhadap data yang terdiri dari beberapa kategori. Pemberian kode ini sangat penting bila pengolahan dan analisa data menggunakan komputer. *Coding* dalam penelitian ini yaitu:

1) Jenis Kelamin

- a) Laki-laki = 1
- b) Perempuan = 2

2) Usia

- a) 12 tahun = 1
- b) 13 tahun = 2
- c) 14 tahun = 3
- d) 15 tahun = 4

3) Tinggi badan

- a) 120-129 = 1
- b) 130-139 = 2
- c) 140-149 = 3
- d) 150-159 = 4

4) Berat Badan,Sebelum

- a) 35-44 = 1
- b) 45-54 = 2
- c) 55-64 = 3

5) Berat Badan,Sesudah

- a) 35-44 = 1
- b) 45-54 = 2
- c) 55-64 = 3

6) Index masa tubuh, sebelum

- a) Normal =
- b) Overweight = 2
- c) Obesitas = 3
- d) Obesitas 1 =

7) Index masa tubuh, sebelum

- e) Normal = 1
- f) Overweight = 2
- g) Obesitas =
- h) Obesitas 1 =

c. *Data Entry* (Pemasukan Data)

Entry data adalah jawaban-jawaban yang sudah diberi kode kategori kemudian dimasukkan dalam tabel dengan cara menghitung frekuensi data menggunakan bantuan program komputer. Untuk memasukkan data yang

diperoleh menggunakan fasilitas computer dengan system program Statistical Product and Service Solution (SPSS) . Penelitian ini menggunakan system SPSS dengan langkah uji normalitas data.

d. *Cleaning Data* (Pembersihan Data)

Cleaning adalah pembersihan data guna melihat data sudah benar atau belum, kemudian mengeluarkan data disesuaikan dengan tujuan. Hal ini juga dilakukan dengan melihat hasil output SPSS pada program aplikasi SPSS. Jika ada data yang belum valid atau *missing* maka akan dilakukan pengecekan data ulang.

I. Analisa Data

1. Analisa univariat

Analisis univariat dilakukan untuk mendapatkan gambaran karakteristik masing-masing variabel penelitian dengan menyajikan distribusi frekuensi. Tabel distribusi frekuensi ini menggambarkan jumlah dan presentasi. Variabel yang disajikan meliputi pengaruh *Hypnoteraphy* terhadap penurunan Index masa tubuh pada remaja di SMP Negeri 4 Samarinda tahun 2021.

2. Uji normalitas data

Yaitu sebuah uji untuk menilai sebaran data pada variabel atau kelompok data, apakah berdistribusi normal atau tidak, sehingga penentuan uji menjadi lebih pasti. Apabila sampel yang digunakan kurang dari 50, maka peneliti bisa menggunakan metode penelitian *saphiro wilk*, sementara untuk sampel besar lebih dari 50, maka menggunakan *kolmogrov-Smirnov* agar hasilnya lebih akurat. Variabel dikatakan berdistribusi normal jika nilai signifikansinya lebih dari atau sama dengan 0,005. Sebaliknya jika signifikansi kurang dari 0,005 maka variabel atau data dinyatakan tidak berdistribusi normal.

Pada penelitian ini dilakukan uji normalitas data menggunakan uji *saphiro wilk* karena sampel kurang dari 50. Bila data berdistribusi normal yang digunakan Uji T Dependent dan bila data berdistribusi tidak normal maka menggunakan uji alternatif Wilcoxon

Dasar pengambilan keputusan dalam uji normalitas yaitu :

- a. Jika nilai signifikansi (sig.) $>0,005$ maka data penelitian berdistribusi

normal.

- b. Sebaliknya jika nilai signifikansi (*sig.*) < 0,005 maka data penelitian tidak berdistribusi normal

Hasil uji normalitas data pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

Table 3.2 Uji Normalitas Indeks Massa Tubuh Sebelum dan Sesudah Intervensi

Nilai Skala Nyeri	<i>Shapiro Wilk Test</i>
Pre-Test	0,902
Post-Test	0,676

3. Analisa bivariat

Analisis bivariat merupakan analisis yang dilakukan terhadap dua yang diduga berpengaruh atau berkorelasi (Notoatmodjo,2012). Analisis bivariat dalam penelitian ini digunakan untuk mendapatkan adanya pengaruh *Hypnoteraphy* terhadap penurunan berat badan. Analisis bivariat dilakukan untuk mengidentifikasi pengaruh antara dua variabel. Analisis bivariat pada penelitian ini adalah analisis yang dilakukan untuk mengidentifikasi pengaruh antara variabel independen (*Hypnoteraphy*) dengan variabel dependen (Penurunan berat badan), uji bivariat yang digunakan bila data berdistribusi normal yang digunakan Uji T Dependent dan bila data berdistribusi tidak normal maka menggunakan uji alternatif Wilcoxon.

Pada pengolahan data didapatkan hasil uji normalitas pada pretest dan posttest adalah >0,005, sehingga dapat disimpulkan bahwa data terdistribusi normal, maka uji signifikansi hipotesis antara dua sampel berpasangan untuk mengetahui pengaruh pemberian intervensi *hypnotherapy* dilakukan dengan uji *Paired T-Test*. Hasil uji *Paired T-Test* Indeks Massa Tubuh pada pre-test dan post-test adalah 0,000, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada indeks massa tubuh responden antara sebelum pemberian intervensi *hypnotherapy* dan sesudah pemberian intervensi.

J. Etika penelitian

a. *Informed Consent*

Penelitian memberikan lembar persetujuan kepada responden yang akan diteliti yang di lengkapi dengan judul penelitian dan manfaat penelitian.

Peneliti juga memberikan hak kepada responden untuk menolak ikut serta penelitian. Apabila responden telah mengetahui dan bersedia menjadi responden dalam penelitian ini, peneliti meminta responden untuk mendatangkan lembar *informed consent* sebagai salah satu bukti bahwa responden bersedia untuk ikut dalam penelitian ini.

b. *Privacy*

Untuk menjaga *privacy* responden, peneliti tidak menampilkan informasi mengenai identitas responden pada lembar identitas responden, tetapi peneliti hanya memberikan kode nomer responden. Pada saat melakukan intervensi *Hypnoteraphy* peneliti menutup sampiran untuk menjaga *privacy* responden.

c. *Justice*

Prinsip *justice* atau keadilan menuntut peneliti tidak melakukan diskriminasi saat memilih responden penelitian. Pada penelitian ini sampel dipilih berdasarkan kriteria inklusi penelitian. Semua responden berhak mendapatkan perlakuan yang sama seperti mendapatkan penjelasan lengkap mengenai prosedur penelitian dan lembar identitas.

d. *Blancing Hams And Benefits*

Penelitian meminimalisasi dampak yang merugikan bagi responden dan responden memperoleh manfaat semaksimal mungkin dengan dilakukan *Hypnoteraphy* oleh peneliti

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Tempat Penelitian

SMP Negeri 4 Samarinda pada awal berdirinya menerima siswa baru bulan Januari tahun 1977. Awalnya kegiatan pembelajaran di SMP Negeri 4 Samarinda dilakukan di Universitas 17 Agustus (UNTAG) dengan satu ruang kelas. Setahun kemudian SMP Negeri 4 memiliki gedung yang beralamatkan di Jalan Ir. H. Juanda Kelurahan Air Putih Kecamatan Samarinda Ulu. Gedung ini diresmikan oleh Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Daud Yusuf tepatnya tanggal 16 Januari 1978.

Lokasi Sekolah SMPN 4 Samarinda terletak di jalan Ir. H. Juanda Kelurahan Air Putih Kecamatan Samarinda Ulu. SMPN 4 Samarinda 33 ruang kelas, 2 laboratorium, 1 perpustakaan, 1 kepala sekolah, 2 wakil kepala sekolah, 54 orang guru, dan 19 staff.

B. Hasil Penelitian

1. Analisa Univariat

a. Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin Responden

Table dibawah ini merupakan distribusi frekuensi responden berdasarkan jenis kelamin, yaitu :

Table 4.1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Karakteristik	F	%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	8	40
Perempuan	12	60
Total	20	100

Sumber : Data Primer, 2021

Berdasarkan table 4.1 diperoleh data dari 20 responden remaja yang memiliki index masa tubuh yang berlebih pada rentang usia

13-15 tahun sebanyak 8 orang responden (40%) laki-laki dan 12 orang responden (60%) perempuan.

b. Distribusi Frekuensi Usia Responden

Table dibawah ini merupakan distribusi frekuensi responden berdasarkan usia :

Table 4.2 distribusi frekuensi Responden berdasarkan Usia

Karakteristik	F	%
Usia (Tahun)		
12	4	20
13	6	30
14	6	30
15	4	20
Total	20	100

Sumber : Data Primer, 2021

Berdasarkan table 4.2 diperoleh data dari 20 responden remaja yang memiliki index masa tubuh yang berlebih pada umur 12 tahun 4 orang (20%), umur 13 tahun 6 orang (30%), 14 tahun 6 orang (30%), dan umur 15 tahun sebanyak 4 orang (20%)

c. Distribusi Frekuensi Makan Per Hari Responden Selama Intervensi

Table dibawah ini merupakan distribusi frekuensi makan responden per hari selama intervensi

Table 4.3 Distribusi Frekuensi Makan Per Hari Responden Selama Intervensi

Karakteristik	F	%
Frekuensi Makan Per Hari		
1 kali/hari	3	15
2 kali/hari	11	55
3 kali/hari	6	30
Total	20	100

Sumber : Data Primer, 2021

Berdasarkan tabel 4.3 menunjukkan bahwa rata-rata frekuensi makan remaja sebagian besar makan sebanyak 2 kali/hari (50%)

d. Distribusi Frekuensi Tinggi Badan Responden Sebelum dan Sesudah Intervensi

Table dibawah ini merupakan distribusi frekuensi tinggi badan responden sebelum dan sesudah intervensi

Table 4.4 Distribusi Frekuensi Tinggi Badan Responden Sebelum dan Sesudah Intervensi

Karakteristik	Pre-Test		Post-Test	
	F	%	F	%
Tinggi Badan (cm)				
120-129	1	5	1	5
130-139	3	15	3	15
140-149	10	50	10	50
150-159	6	30	6	30
Total	20	100	20	100

Sumber : Data Primer, 2021

Berdasarkan table 4.4 diperoleh data responden yang memiliki tinggi badan 120-129 sebanyak 1 orang (5%), 130-139 sebanyak 3 orang (15%), 140-149 sebanyak 10 orang (50%) dan 150-159 sebanyak 6 orang (30%). Tidak terdapat perbedaan tinggi badan sebelum dan sesudah dilakukan nya intervensi

e. Distribusi Frekuensi Berat Badan Responden Sebelum dan Sesudah Intervensi

Table dibawah ini merupakan distribusi frekuensi berat badan responden sebelum dan sesudah intervensi

Table 4.5 Distribusi Frekuensi Berat Badan Responden Sebelum dan Sesudah Intervensi

Karakteristik	Pre-Test		Post-Test	
	F	%	F	%
Berat Badan (kg)				

35-44	2	10	3	15
45-54	12	60	12	60
55-64	6	30	5	25
Total	20	100	20	100

Sumber : Data Primer, 2021

Berdasarkan table 4.5 diperoleh data berat badan responden sebelum dan sesudah dilakukannya intervensi. Sebelum dilakukannya intervensi berat badan responden pada 35-44 sebanyak 2 orang (10%), 45-54 sebanyak 12 orang (60 %), 55-64 sebanyak 6 orang (30%). Setelah dilakukan intervensi didapatkan perubahan pada 35-44 sebanyak 3 orang (15%), 45-54 sebanyak 12 orang (60 %), 55-64 sebanyak 5 orang (25%).

f. Distribusi Frekuensi Indeks Massa Tubuh Responden Sebelum dan Setelah Intervensi

Table 4.6 Distribusi Frekuensi Indeks Massa Tubuh Responden Sebelum dan Setelah Intervensi

Karakteristik	Pre-Test		Post-Test	
	F	%	F	%
Indeks Massa Tubuh				
Normal (18,5-22,9)	0	0	8	40
Overweight dengan risiko obesitas (23,0-24,9)	19	95	12	60
Obesitas I (25,0-29,9)	1	5	0	0
Total	20	100	20	100

Sumber : Data Primer, 2021

Berdasarkan tabel 4.6 menunjukkan bahwa rata-rata frekuensi remaja yang memiliki index masa tubuh berlebih sebelum intervensi yang berada pada 23,0-24,9 sebanyak 19 orang responden (95%). Setelah diberikan intervensi yang berada pada 23,0-24,9 turun menjadi 12 orang responden (60%) dan yang berada pada 18,5-22,9 sebanyak 8 orang responden (40%).

g. Tendensi Sentral Indeks Massa Tubuh Sebelum dan Sesudah Intervensi

Table dibawah ini merupakan tendensi sentral index masa tubuh sebelum dan sesudah Intervensi

Table 4.7 Tendensi Sentral Indeks Massa Tubuh Sebelum dan Sesudah Intervensi

Indeks Massa Tubuh	Mean \pm SD	Selisih Mean \pm SD	Median	Modus
Pretest	24,1 \pm 0,508		24,00	24
Posttest	23,0 \pm 0,786	1,1 \pm 0,2782	23,05	23

Sumber : Data Primer, 2021

Berdasarkan tabel 4.7 dijelaskan bahwa nilai rata-rata skala index masa tubuh sebelum intervensi Mean \pm SD 24,1 \pm 0,508, Median 24,00 Modus 24. Sedangkan nilai rata-rata skala index masa tubuh sesudah intervensi Mean \pm SD 23,0 \pm 0,786, Median 23,0 Modus 2. Selisih Mean \pm SD antara sebelum dan sesudah diberi intervensi adalah 1,1 \pm 0,2782

2. Analisa Bivariat

Analisa bivariat dalam penelitian ini terdiri dari uji normalitas data analisa pengaruh pemberian hypnotherapy terhadap penurunan index masa tubuh pada remaja

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dari data ini menggunakan Shapiro wilk dikarenakan jumlah responden <50, yaitu :

Table 4.8 Uji Normalitas Indeks Massa Tubuh Sebelum dan Sesudah Intervensi

Nilai Skala Nyeri	Shapiro Wilk Test
Pre-Test	0,902

Post-Test	0,676
-----------	-------

Sumber : Data Primer, 2021

Hasil uji normalitas pada pretest dan posttest adalah $>0,005$, sehingga dapat disimpulkan bahwa data terdistribusi normal, maka uji signifikansi hipotesis antara dua sampel berpasangan untuk mengetahui pengaruh pemberian intervensi *hypnotherapy* dilakukan dengan uji *Paired T-Test*.

b. Analisa Pengaruh *hypnotherapy* Terhadap Penurunan Index Masa Tubuh Pada Remaja

Table dibawah ini merupakan hasil uji *paired t-test* terhadap index masa tubuh sebelum dan setelah dilakukan intervensi

Table 4.9 Uji *Paired T-Test* Indeks Massa Tubuh Sebelum dan Setelah Intervensi

Karakteristik	Pre-Test		Post-Test		P-Value
	F	%	F	%	
Indeks Massa Tubuh					
Normal (18,5-22,9)	0	0	8	40	0,000
Overweight dengan risiko obesitas (23,0-24,9)	19	95	12	60	
Obesitas I (25,0-29,9)	1	5	0	0	
Total	20	100	20	100	

Sumber : Data Primer, 2021

Hasil uji *Paired T-Test* Indeks Massa Tubuh pada pre-test dan post-test adalah 0,000, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada indeks massa tubuh responden antara sebelum pemberian intervensi *hypnotherapy* dan sesudah pemberian intervensi.

C. Pembahasan

1. Mengidentifikasi Index Masa Tubuh remaja di SMP Negeri 4 Samarinda Sebelum diberikam *Hypnoteraphy*

Berdasarkan tabel 4.6 menunjukkan bahwa rata-rata frekuensi remaja yang memiliki index masa tubuh berlebih sebelum diberikan intervensi yang berada pada 23,0-24,9 sebanyak 19 orang responden (95%) peneliti berasumsi bahwa hal ini dapat dipengaruhi oleh banyak faktor salah satunya yaitu pola makan. Hal ini sejalan dengan teori Damayanti, 2017 bahwa index masa tubuh yang berlebih dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu faktor keturunan, konsumsi makan, sosial ekonomi, jenis kelamin, dan aktivitas fisik.

Hal ini sejalan dengan teori Supariasa, 2016 bahwa status gizi merupakan suatu tampilan keseimbangan nutrisi yang diakibatkan oleh konsumsi, penyerapan, dan penggunaan zat gizi dari makanan dalam jangka waktu lama. Konsumsi makanan sangat berpengaruh terhadap IMT seseorang dan akan optimal perkembangannya bila tubuh memperoleh za-zat gizi yang cukup.

Menurut Vistabunda, 2017 Index Masa Tubuh (IMT) merupakan salah satu indikator kadar relatif lemak tubuh seseorang yang digunakan untuk menentukan status berat badan apakah seseorang memiliki badan kurus, ideal, atau terlalu gemuk dan membantu menilai status berat badan seseorang terhadap resiko masalah kesehatan akibat kekurangan atau kelebihan berat badan.

Berdasarkan hasil penelitian, peneliti berpendapat bahwa kenaikan index masa tubuh pada remaja merupakan faktor umum yang terjadi dikarenakan tidak teratur nya pola makan dan kurangnya aktivitas fisik pada remaja. Hal ini sejalan dengan teori Patimah 2017 bahwa beberapa faktor yang mempengaruhi gizi seseorang meliputi kurangnya penyediaan makanan, pola makan, atau diet yang buruk.

2. Mengidentifikasi Index Masa Tubuh remaja di SMP Negeri 4 Samarinda Sesudah diberikan *Hypnoteraphy*

Berdasarkan tabel 4.6 menunjukkan bahwa rata-rata frekuensi remaja yang memiliki index masa tubuh berlebih sesudah diberikan intervensi yang berada pada 23,0-24,9 turun menjadi 12 orang responden (60%) dan yang berada pada 18,5-22,9 sebanyak 8 orang responden (40%). Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Maria Tarisia Rini, Bangun Dwi Hardika, Ketut Suryani, 2020 dimana *Hypnoteraphy* efektif dalam menurunkan berat badan.

Dari hasil penelitian lain yang dilakukan Hera Nurlita dkk (2017) yang berjudul “Hipnoterapi untuk penurunan berat badan pada individu obes”. Pada penelitian ini terdapat 22 orang yang terbagi merata 11 orang kelompok intervensi dan 11 orang kelompok control pada kedua kelompok terjadi penurunan berat badan yang bervariasi. Pada kelompok intervensi penurunan berat badan 100-300 gram terlihat pada saat penimbangan setelah selesai hipnoterapi. Sedangkan kelompok control baru dapat dilihat pada minggu pertemuan berikutnya.

Menurut Helmi, 2018 hal ini dapat terjadi karena Sugesti positif yang diterima oleh alam bawah sadar akan mengubah persepsi di korteks serebri. Tahap sugesti dalam hipnoterapi merupakan tindakan untuk memberikan data baru masuk ke pikiran bawah sadar (batin subliminal) di sistem limbic, data baru ini akan disimpan dimemori alam bawah sadar dan akan mempengaruhi korteks serebri, yaitu memberikan data sesuai sugesti yang diberikan. Mekanisme inilah yang menjadi penjelasan bahwa hipnoterapi dapat mempengaruhi penurunan Index Masa Tubuh.

Berdasarkan hasil penelitian peneliti berpendapat bahwa *Hypnoteraphy* efektif dalam menurunkan index masa tubuh karena *Hypnoteraphy* dapat mengubah perilaku melalui sugesti positif yang diberikan yang diterima oleh alam bawah sadar dan akan dirubah di korteks serebri. Hal ini sejalan dengan teori Ayu Wulandari, 2016

Hipnoterapi sebagai sebuah metode untuk mengubah perilaku melalui perkataan atau bisikan yang cenderung melibatkan teori-teori psikologi dan konsep klinis kedalam terapi tersebut.

3. Menganalisis Pengaruh *Hypnoteraphy* terhadap Index Masa Tubuh remaja di SMP Negeri 4 Samarinda sebelum dan sesudah diberikan *Hypnoteraphy*

Berdasarkan tabel 4.7 dijelaskan bahwa nilai rata-rata skala index masa tubuh sebelum intervensi Mean \pm SD 24,1 \pm 0,508, Median 24,00 Modus 24. Sedangkan nilai rata-rata skala index masa tubuh sesudah intervensi Mean \pm SD 23,0 \pm 0,786, Median 23,0 Modus 2. Selisih Mean \pm SD antara sebelum dan sesudah diberi intervensi adalah 1,1 \pm 0,2782.

Berdasarkan hasil uji statistic *Paired T-Test* untuk mengetahui Indeks Massa Tubuh pada pre-test dan post-test adalah 0,000, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada indeks massa tubuh responden antara sebelum pemberian intervensi *hypnoteraphy* dan sesudah pemberian intervensi.

Hasil Penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Maria Tarisia Rini dkk, 2020 yang mendapatkan hasil nilai p value 0,001 dengan nilai koefisien korelasi 0,682, p value hasil uji chi square 0,004 yang berarti ada hubungan yang signifikan antara *hypnoteraphy* penurunan index masa tubuh. Demikian pula hasil penelitian yang dilakukan oleh Lavenson & David, 2018 didapatkan hasil bahwa ada perbedaan penurunan berat badan pada responden yang diberikan *hypnoteraphy*

Hasil studi yang dilakukan Aminuddin (2015) juga menunjukkan bahwa efikasi diri remaja menjadi lebih baik setelah menerima sesi hipnoterapi. Hipnoterapi merupakan pemberian sugesti positif yang bersifat permanen sehingga mampu menjaga pola makan remaja. Secara statistik terdapat perbedaan yang bermakna pada efikasi diri remaja setelah diberikan hipnoterapi sebanyak dua sesi. hipnoterapi sangat bermanfaat untuk meningkatkan kepercayaan diri seseorang,

karna hipnoterapi secara langsung memberikan persepsi atau perspektif baru kedalam pikiran manusia

Menurut teori Kihlstrom, 2018 Berbagai upaya dilakukan untuk menurunkan berat badan dan mempertahankannya salah satu terapi komplementer yang dapat digunakan untuk menurunkan berat badan diantaranya yaitu dengan *Hypnotherapy*. *Hypnotherapy* adalah pemberian sugesti positif untuk mengendalikan alam bawah sadar

Hal ini juga sejalan dengan teori Budiman, 2016 yang mengatakan bahwa dalam *Hypnotherapy*, diberikan penguatan terhadap kemampuan remaja untuk melakukan hal-hal yang dibutuhkan untuk melakukan diet yang sehat. Penguatan diberikan kepada remaja melalui teknik *anchoring*, yaitu menanamkan sebuah perilaku dengan pemicu tertentu. Teknik ini dinilai efektif dalam merubah perspektif individu.

Berdasarkan hasil penelitian, peneliti berpendapat bahwa *Hypnotherapy* berpengaruh terhadap penurunan Index Masa Tubuh pada remaja di SMP Negeri 4 Samarinda tahun 2021 hal ini disebabkan karena *Hypnotherapy* mampu menurunkan Index Masa Tubuh Remaja karena *Hypnotherapy* bisa merubah pola pikirnya sehingga tertanam sugesti positif yang membuat perubahan perilaku

D. Keterbatasan Penelitian

Berdasarkan pada pengalaman langsung peneliti dalam proses penelitian ini, ada beberapa keterbatasan yang dialami dan dapat menjadi beberapa faktor yang agar dapat untuk lebih diperhatikan lagi bagi peneliti-peneliti selanjutnya dalam lebih menyempurnakan penelitiannya karna penelitian ini sendiri tentu memiliki kekurangan yang perlu terus diperbaiki. Beberapa keterbatasan dalam penelitian tersebut, antara lain :

1. Penelitian ini tidak dapat memastikan responden benar-benar objektif dalam menyampaikan perilaku pola makan sehari-hari
2. Ketidakmampuan peneliti untuk mengobservasi perilaku sehari-hari responden setelah diberikan intervensi.

3. Waktu yang diberikan pihak sekolah relative banyak tetapi sering terkendala oleh kegiatan siswa diluar jam pembelajaran dan ujian.



BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Hasil Penelitian menunjukkan bahwa sebelum dilakukan *Hypnoteraphy* berat badan responden pada 35-44 sebanyak 2 orang (10%), 45-54 sebanyak 12 orang (60 %), 55-64 sebanyak 6 orang (30%) index masa tubuh berlebih sebelum intervensi yang berada pada 23,0-24,9 sebanyak 19 orang responden (95%)
2. Hasil Penelitian menunjukkan bahwa sesudah diberikan *Hypnoteraphy* dilakukan didapatkan perubahan pada 35-44 sebanyak 3 orang (15%), 45-54 sebanyak 12 orang (60 %), 55-64 sebanyak 5 orang (25%) sesudah diberikan intervensi yang berada pada 23,0-24,9 turun menjadi 12 orang responden (60%) dan yang berada pada 18,5-22,9 sebanyak 8 orang responden (40%).
3. Hasil Penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh *Hypnoteraphy* terhadap penurunan Index Masa Tubuh di SMP Negeri 4 Samarinda. Dengan berdasarkan uji *Paired T-Test* Indeks Massa Tubuh pada pre-test dan post-test adalah 0,000, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada indeks massa tubuh responden antara sebelum pemberian intervensi *hypnotherapy* dan sesudah pemberian intervensi

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, saran yang dapat diajukan adalah :

1. Bagi Siswa dan Siswi SMPN 4 Samarinda
Perlunya lebih menjaga dan mencegah terjadinya kelebihan index masa tubuh dengan peningkatan aktivitas fisik atau mengatur pola makan

2. Bagi Institusi Pendidik

Hypnoteraphy dapat digunakan untuk referensi penelitian-penelitian selanjutnya

3. Bagi Tenaga Kesehatan

Lebih meningkatkan wawasan tentang *Hypnoteraphy*, bukan hanya untuk penurunan Index Masa Tubuh namun untuk manfaat-manfaat *Hypnoteraphy* lainnya

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Agar dapat menambah variable pembanding, sampel/responden dapat diberikan kelompok control, agar lebih mengembangkan dan menyempurnakan penelitian



DAFTAR PUSTAKA

- Afriani, A. 2015. *Pengaruh Hipnoterapi Terhadap Motivasi Belajar Siswa Kelas 5, SDN Purwoyoso 02, Ngaliyan Semarang*. UIN Walisongo
- Agusanty, dkk. 2014. *Faktor Risiko Sarapan Pagi dan Makanan Selingan Terhadap Kejadian Overweight pada Remaja Sekolah Menengah Atas*. Jurnal Gizi Klinik Indonesia. Vol 10. No.03
- Aminuddin. 2015. *Indonesia Board of hypnotherapy*. Retrieved Desember 18, 2017.
- Anggraeni, A C. 2016. *Asuhan Gizi Nutritional Care Process*. Yogyakarta : Graha
- Ariani. 2014. *Aplikasi Metodologi Penelitian Kebidanan dan Kesehatan Reproduksi*. Yogyakarta : Nuha Medika
- Arikunto. 2019. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta
- As'adi. 2016. *Cara Kerja Emosi Sehari-hari*. Yogyakarta : Diva Press
- Ayu Wulandari, 2016. *Pengaruh Hipnoterapi Terhadap Penurunan Frekuensi Merokok pada Remaja*
- Budiman, B. 2016. *Efektifitas Hipnoterapi teknik Anchor Terhadap Perubahan Prilaku pada Remaja*. Jurnal Psikolog Islami, 135-148
- Damayanti. 2017. *Asuhan Keperawatan*. Bandung : Refika Aditama
- Darmawati, I. 2017. *Literatur Review : Aplikasi Terapi HAN (Hipnotis, Aktifitas Fisik, Nutrisi pada Keluarga Anak Usia Sekolah dengan obesitas*. *Jurnal Keperawatan Komprehensif*, 3(2)
- Djamaludin. 2015. *Mendidik Anak Remaja Nakal*. Yogyakarta: Semesta Hikmah
- Fachrur, R. 2021. *Pengaruh Hipnoterapi Terhadap Motivasi Belajar Peserta Didik Kelas VII SMP Negeri 29 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2019/2020*. Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung
- Hales, C M., Carroll, M. D., Fryar, C D., & Ogden, C. L (2020). *Prevalance Of Obesity and Severe Obesity among Adult : United States, 2017-2018 NCHS Data Brief*, no 360
- Haya. 2015. *Pengaruh Pendidikan Kesehatan Bagi Ibu Terhadap Asupan Energi, Aktivitas Fisik dan Indeks Massa Tubuh Pada Anak Kelebihan Berat Badan*. Jurnal Gizi Indonesia. Vol.4 No.1

- Helmi, F & A, A. 2018. *The Effect of Hypnotherapy*. Journal of Maternity Care and Rproductive Health
- Hera Nurlita. 2017. *Hipnoterapi untuk penurunan berat badan pada individu obes* (Doctoral dissertation, Universitas Gadjah Mada)
- Kihlstrom, J. F. 2018. *Hypnosis as an Altered State of Consciousness*. Journal of Consciousness, 25(11-12), 53-72
- Levenson, M., & David, D. 2018. *Efficacy of Self-Hypnosis in type 2 Diabetics with BMI ≥ 25 : A Randomized Clinical Trial*. *Endocrine Practice*, 24, 143-144.
- Maria Tarisia Rini, dkk. 2020. *Penurunan Berat Badan Pada Remaja obesitas Menggunakan Hipnoterapi*. Jurnal Keperawatan Silampari, 4(1), 135-141
- Mukhlisoh, Syafiah. 2015. *Gambaran Perilaku Diet Penurunan Berat Badan Anggota Fitness Center New Life Gym Lippomall Medan*. Skripsi. Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sumatera Utara.
- Neumark, Sztainer, D. 2018. *Family Meal Frequency and weight status Among Adolescent*, Journal of Adolescent Health
- Notoatmodjo, 2012. *Metode Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta
- Notoatmodjo. 2017. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta
- Notoatmodjo. 2018. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Cetakan Ketiga. Jakarta: PT Rineka Cipta
- Nurmasyta, dkk. 2015. *Pengaruh Intervensi Pendidikan Gizi Terhadap Peningkatan Pengetahuan Gizi, Perubahan Asupan Zat Gizi dan Indeks Massa Tubuh Remaja Kelebihan Berat Badan*. Jurnal Gizi Indonesia.
- Patimah. 2017. *Gizi Remaja Putri Plus 1000 Hari Pertama Kehidupan*. Bandung : PT Refika Aditama
- Prihaningtyas, R, A. 2013. *Diet Tanpa Pantangan*. Yogyakarta
- Rini, M T., Hardika, B D., & Suryani, K. 2020. *Penurunan Berat Badan pada Remaja obesitas Menggunakan Hipnoterapi*. Jurnal Keperawatan Silampari
- Rini, S. 2015. *Sindrom Metabolik*. Artikel. Fakultas Kedokteran Universitas Lampung.

- Risikesdas. 2015. *Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar Nasional 2010*. Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan Departemen Kesehatan Republik Indonesia. Jakarta
- Risikesdas. 2018. *Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar Nasional 2018*. Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan Departemen Kesehatan Republik Indonesia. Kalimantan Timur
- Santoso, D. Y. A., & Listywan, B. 2020. *Efektifitas Hipnoterapi terhadap Efikasi Diri Remaja Untuk Melakukan Diet Sehat*. Jurnal Ilmiah Permas : Jurnal Ilmiah STIKES Kendal
- Sugiyono, 2013. *Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Methods)*. Alfabeta. Bandung
- Sulistyoningsih, H. 2018. *Gizi untuk Kesehatan Ibu dan Anak*. Yogyakarta (ID): Graham Ilmu.
- Supariasa, dkk. 2016. *Penilaian status gizi*. Jakarta : EKG
- Vistabunda. 2017. *Index Masa Tubuh dan Hidup Sehat*.
- Wijaksana. 2016. *Infectoobesity dan Periodontis : Hubungan Dua Arah obesitas dan Penyakit Periodontal*. *Odonto Dental jurnal*: 3(1)
- World Health Organization (WHO). 2013. *Obesity and Overweight*. <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/en/> diakses pada 28 September 2018

DAFTAR RIWAYAT HIDUP PENELITI



DATA PRIBADI

Nama : Azura Aya Pramesti
 Tempat Tanggal Lahir : Melak, 09 Mei 2000
 Agama : Islam
 Status : Belum Menikah
 Alamat : Jl. Ahmad Yani Perumahan Cendrawasih
 Permai, Kec. Sungai Pinang, Kota Samarinda,
 Provi. Kalimantan Timur, 75117
 No HP WA : +6282251033809
 Sosial Media : FB: Azura Aya Pramesti
 IG : @azurayaaa
 Email : azuraayaa09@gmail.com

RIWAYAT PENDIDIKAN

ITKes Wiyata Husada Samarinda	2017-2021
SMA N 1 Sendawar	2014-2017
SMP N 2 Sendawar	2012-2014
SD N 003 Melak Ulu	2005-2011



LAMPIRAN

Lampiran 1

LEMBAR PENJELASAN PENELITIAN

Kepada Yth,

Responden

Di tempat.

Dengan hormat,

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Azura Aya Pramesti

NIM : 200411051

Program Studi : S1 Kebidanan

Merupakan mahasiswa Institut Teknologi Kesehatan dan Sains Wiyata Husada Samarinda yang sedang melakukan penelitian dengan judul:

Pengaruh *Hypnoteraphy* Terhadap Penurunan Berat Badan Pada Remaja Di SMP Negeri 4 Samarinda

Partisipasi yang diharapkan dari Responden bersedia ditimbang berat badan dan diukur tinggi badannya dilakukan oleh peneliti dan bersedia untuk diberikan *Hypnoteraphy*. Pengukuran berat badan dan tinggi badan ini tidak akan mengakibatkan kerugian apapun karena semua hasil yang didapatkan dari Responden akan dijamin kerahasiaannya.

Apabila responden bersedia, kami mohon untuk menandatangani lembar persetujuan ini dan dilanjutkan dengan observasi penelitian.

Atas perhatian dan partisipasinya, saya ucapkan terima kasih.

Samarinda, Oktober 2021

Peneliti

Azura Aya Pramesti

Lampiran 2

LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Inisial nama responden :

Alamat :

Setelah mendapat penjelasan dari peneliti, saya bersedia berpartisipasi sebagai responden dalam penelitian yang berjudul:

Pengaruh *Hypnoteraphy* Terhadap Penurunan Index Masa Tubuh Pada Remaja Di SMP Negeri 4 Samarinda

Penelitian ini dilakukan oleh:

Nama : Azura Aya Pramesti

NIM : 200411051

Program Studi : S1 Kebidanan

Saya memahami bahwa penelitian ini tidak bersifat negatif dan tidak akan merugikan bagi saya, serta segala informasi yang saya berikan akan dijamin kerahasiaannya. Saya berharap pada hasil penelitian ini akan menjadi bahan masukan bagi semua kalangan baik keluarga saya, pihak pendidikan, pihak sekolah dan lainnya, oleh karena itu jawaban yang akan saya berikan adalah yang sebenar-benarnya.

Berdasarkan hal tersebut di atas, maka dengan ini saya menyatakan secara sukarela "Bersedia Menjadi Responden" dalam penelitian ini.

Samarinda, Oktober 2021

Responden,

(_____)

LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Inisial nama responden : A

Alamat : Jl. Merdeka, 3, Samarinda

Setelah mendapat penjelasan dari peneliti, saya bersedia berpartisipasi sebagai responden dalam penelitian yang berjudul:

Pengaruh Hypnoteraphy Terhadap Penurunan Berat Badan Pada Remaja Di SMP Negeri 4 Samarinda

Penelitian ini dilakukan oleh:

Nama : Azura Aya Pramesti

NIM : 200411051

Program Studi : S1 Kebidanan

Saya memahani bahwa penelitian ini tidak bersifat negatif dan tidak akan merugikan bagi saya, serta segala informasi yang saya berikan akan dipertahankan kerahasiaannya. Saya berharap pada hasil penelitian ini akan menjadi bahan masukan bagi semua kalangan baik keluarga saya, pihak pendidikan, pihak sekolah dan lainnya, oleh karena itu jawaban yang akan saya berikan adalah yang sebenar-benarnya.

Berdasarkan hal tersebut di atas, maka dengan ini saya menyatakan secara sukarela "Bersedia Menjadi Responden" dalam penelitian ini.

Samarinda, 13 Oktober 2021

Responden,

Institut Teknologi Kesehatan & Sains Wiyata Husada Samarinda

SOP HIPNOTERAPI

A.	Definisi	Hipnoterapi merupakan salah satu cara yang cukup ampuh untuk menurunkan index masa tubuh pada klien yang memiliki berat badan lebih, salah satu metode hipnoterapi adalah mengubah pola pikir dari yang negatif ke positif
B.	Tujuan	Untuk penurunan Index Masa Tubuh
C.	Persiapan Pasien	<i>Informed consent</i> kepada responden untuk pelaksanaan hipnoterapi terhadap penurunan Index Masa Tubuh
D.	Persiapan Alat	Ruangan yang nyaman dan aman
E.	Teknik	
	1. <i>Pre-induction Talk</i>	<ol style="list-style-type: none"> a. Anamnesa b. Test sugestibilitas c. <i>Learning channels/Sub modalities</i>
	2. <i>Induction</i>	<p>Anjurkan klien untuk</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Persiapan diri, ambil posisi duduk nyaman mungkin, dan letakkan kedua tangan di pangkuan anda b. Berdoa kepada Tuhan yang Maha Esa c. Fokuskan diri dan fikiran anda hanya pada suara panduan saya. Cukup mengikuti apa yang saya ucapkan dan anda akan merasakan suatu kenyamanan relaksasi. Selama proses relaksasi, jangan hiraukan pikaran-pikiran yang datang. Pikiran itu tidak kekal, kadang datang, kadang pergi. Arahkan saja indra pendengaran anda pada suara saya d. Posisikan salah satu telapak tangan tepat di depan anda. Amati satu titik di telapak tangan anda. Fokuskan pandangan anda pada titik tersebut. Teruslah memandang titik itu dan semakin anda fokus anda semakin santai. Anda hanya fokus pada titik tersebut dan suara panduan saya. Semua suara yang terdengar disekitar anda semakin lama

		<p>semakin sayup dan ini membantu anda menjadi semakin rileks dari sebelumnya</p> <p>e. Tarik nafas panjang dan tetap fokus pada titik di tangan anda. Setiap tarikan nafas anda membuat anda merasa semakin rileks dan semakin anda fokus pada titik di tangan anda. Mata anda selalu ingin berkedip, mata anda menjadi semakin berat dan semakin berat, anda semakin mengantuk dan mengantuk, dan mata anda menutup dengan sendirinya</p> <p>f. Tetaplah tarik nafas panjang dan setiap hembusan nafas anda membawa sensasi rileks. Rasakan seluruh otot2 anda semakin berat dan lemas, semakin rileks namun terasa nyaman. Leher anda rileks, bahu rileks dan anda merasa semakin nyaman dan semakin nyaman.</p>
	<p>3. Deepening</p>	<p>a. Menghitung satu sampai tiga dan ketika sampai dihitung ke-3, anda merasa semakin rileks dan mengantuk</p> <p>b. Satu, rasakan leher anda semakin terkulai, anda merasa sudah tidak kuat lagi menahan berat di kepala anda dan anda mulai membiarkan kepala anda bersandar</p> <p>c. Dua, tetap tarik nafas anda dan sebarlah sensasi rileks tersebut ke bahu anda, tangan anda, dada anda, perut, paha, sampai ke ujung jari kaki anda</p> <p>d. Tiga, rasakan sensasi relaksasi tersebut di seluruh tubuh anda dan anda merasa semakin rileks dan semakin rileks. Bagus, sekarang masuklah lebih dalam lagi menjadi semakin rileks semakin nyaman dan semakin nyaman. Bagus sekali</p> <p>e. Sekarang saya membawa anda ke dalam sensasi relaksasi yang lebih dalam lagi</p> <p>f. Sesaat lagi saya akan mengangkat tangan anda dari pangkuan anda dan menjatuhkannya kembali ke atas pangkuan anda. Saat tangan anda terjatuh dan menyentuh paha anda, anda akan masuk ke dalam sensasi yang lebih dalam dan lebih dalam lagi. Jika anda mengerti, anggukkan kepala. Bagus</p> <p>g. Saya ulangi sekali lagi, sesaat lagi saya akan mengangkat tangan dari pangkuan anda dan menjatuhkannya kembali ke atas pangkuan anda. Saat tangan anda terjatuh dan menyentuh paha anda, anda akan masuk</p>

		<p>kedalam sensasi rileksasi yang 100 kali lebih dalam dan 100 kali lebih dalam lagi.</p> <p>h. Baik, saya mulai mengangkat tangan anda dan menjatuhkannya. Begitu tangan anda terjatuh dan menyentuh paha anda, anda masuk kedalam sensasi relaksasi yang 100 kali lebih dalam dan 100 kali lebih dalam lagi. Bagus sekali</p> <p>i. Bayangkan dan rasakan anda sedang berada di suatu tempat yang anda sukai entah dimanapun itu dan rasakan suasana nyaman, hadirkan juga orang-orang yang anda sayangi berada disana saat ini</p>
	<p>4. Suggestion</p>	<p>Melakukan afirmasi atau sugesti positif sesuai kasus kebutuhan terapi klien tersebut.</p> <p>“Bagus, anda telah merasakan sensasi relaksasi yang sangat dalam, sangat tenang, sangat nyaman”</p> <p>Mulai saat ini sampai seterusnya anda bahagia.</p> <p>Rasakan tubuh anda nyaman, menstruasi lancar, siklusnya teratur, dan rasa sakit pada saat menstruasi adalah hal yang normal, akan hilang dengan sendirinya dan menstruasi menjadi nyaman.</p>
	<p>5. Terminasi</p>	<p>Praktikan mengakhiri kegiatan dengan mengatakan:</p> <p>a. Sebentar lagi latihan relaksasinya akan kita akhiri, dalam hitungan ke 3 anda bangun dalam kondisi yang sehat, bersemangat, ada apa yang tadi kita do'akan menjadi kenyataan dalam kehidupan anda sehari-hari</p> <p>b. Satu, ambil beberapa nafas panjang. Dua, rasakan nafas yang anda hirup. Tiga, sadari anda berada di ruangan ini kembali, anda mulai dapat menggerak-gerakkan jari jemari tangan anda. Dan anda bangun dalam kondisi yang sehat dan penuh semangat</p>

Sumber : Evimarini (2018).

Lampiran 4

Ceklist Pengukuran Index Masa Tubuh

Tahap	Tindakan	Nilai		
		0	1	2
Persiapan alat dan bahan	Microtoise			
	Bengkok			
	Hand sanitizer			
	Handsocon			
Pra interaksi	Mengidentifikasi klien dengan benar			
	Persiapan perawat (memasang APD)			
	Mempersiapkan alat dan bahan			
	Mencuci tangan			
	Mempersiapkan lingkungan (menutup sampiran)			
Orientasi	Mengucapkan salam, memperkenalkan diri dan menyapa nama klien			



	timbangan dengan posisi mata pengamat tepat lurus pada jarum penunjuk			
	Rapikan klien			
	Rapikan alat dan bahan			
	Mencuci tangan			
Terminasi	Mengevaluasi perasaan klien setelah tindakan dilakukan			
	Kontrak waktu untuk tindakan selanjutnya			
	Mengucapkan terima kasih dan salam			
Dokumentasi	Catat hasil pengukuran			
	<p>Identifikasi hasil pengukuran dengan menghitung IMT (jika pengukuran tinggi badan telah dilakukan)</p> $IMT = \frac{BB \text{ (kg)}}{TB \text{ (m)}^2}$ <p>Karakteristik :</p> <p>< 17,0 = Kekurangan berat badan tingkat berat</p> <p>17,0 – 18,4 = Kekurangan berat badan tingkat ringan</p> <p>18,5 – 25 = Normal</p> <p>25,1 – 27 = kelebihan berat badan tingkat ringan</p> <p>> 27 = Kelebihan berat badan tingkat berat</p>			
	<p>badan telah dilakukan)</p> $IMT = \frac{BB \text{ (kg)}}{TB \text{ (m)}^2}$ <p>Karakteristik</p> <p>< 17,0 = Kekurangan berat badan tingkat berat</p> <p>17,0 – 18,4 = Kekurangan berat badan tingkat ringan</p> <p>18,5 – 25 = Normal</p> <p>25,1 – 27 = kelebihan berat badan tingkat ringan</p> <p>> 27 = Kelebihan berat badan tingkat berat</p>			

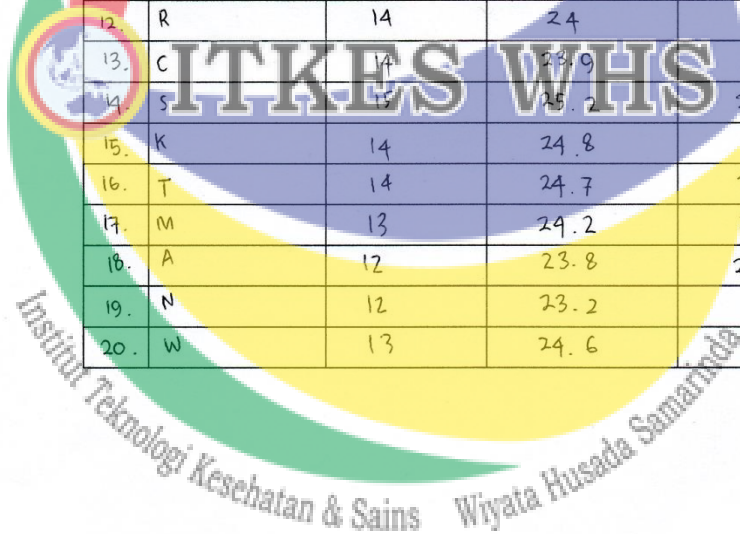
Tahap	Tindakan	Nilai		
		0	1	2
Persiapan alat dan bahan	Timbangan			
	Bengkok			
	Hand sanitizer			
	Handscoon			

Pra interaksi	Mengidentifikasi klien dengan benar			
	Persiapan perawat (memasang APD)			
	Mempersiapkan alat dan bahan			
	Mencuci tangan			
	Mempersiapkan lingkungan (menutup sampiran)			
Orientasi	Mengucapkan salam, memperkenalkan diri, dan menyapa nama klien			
	Menjelaskan tujuan dan prosedur yang akan dilakukan			
	Menyampaikan kontrak waktu			
	Memberikan kesempatan klien untuk bertanya			
Tahap kerja	Menanyakan persetujuan atau kesiapan klien			
	Bersihkan tangan dengan hand sanitizer			
	Pasang handscoon			
	Letakkan timbangan pada tempat yang datar			
	Lakukan kalibrasi timbangan agar jarum penunjuk tepat berada pada angka nol untuk menghindari kesalahan hasil pengukuran			
	Persiapkan klien dengan benar (menggunakan pakaian minimal atau setipis mungkin, melepas alas kaki, mengeluarkan isi kantong, dan melepas berbagai benda yang dapat mempengaruhi berat badan)			
	Meminta klien naik ke atas timbangan dengan posisi berdiri tegak, pandangan lurus ke depan, klien dalam keadaan rileks dan tidak bergerak			
	Membaca angka yang ditunjukkan oleh			

	timbangan dengan posisi mata pengamat tepat lurus pada jarum penunjuk			
	Rapikan klien			
	Rapikan alat dan bahan			
	Mencuci tangan			
Terminasi	Mengevaluasi perasaan klien setelah tindakan dilakukan			
	Kontrak waktu untuk tindakan selanjutnya			
	Mengucapkan terima kasih dan salam			
Dokumentasi	Catat hasil pengukuran			
	<p>Identifikasi hasil pengukuran dengan menghitung IMT (jika pengukuran tinggi badan telah dilakukan)</p> $IMT = \frac{BB \text{ (kg)}}{TB \text{ (m)}^2}$ <p>Karakteristik :</p> <p>< 17,0 = Kekurangan berat badan tingkat berat</p> <p>17,0 – 18,4 = Kekurangan berat badan tingkat ringan</p> <p>18,5 – 25 = Normal</p> <p>25,1 – 27 = kelebihan berat badan tingkat ringan</p> <p>> 27 = Kelebihan berat badan tingkat berat</p>			



LEMBAR OBSERVASI BERAT BADAN**LEMBAR OBSERVASI BERAT BADAN**

No	Nama	Usia	Index Masa Tubuh Sebelum	Index Masa Tubuh Sesudah
1.	D	14	24	23
2.	N	14	24	23.6
3.	E	13	23.5	23
4.	A	15	24.3	22.8
5.	V	12	24	23
6.	J	13	23.6	23.1
7.	P	15	24.4	23.7
8.	M	15	23.8	23.4
9.	B	13	23.7	22.8
10.	I	12	24.9	24.4
11.	F	13	24.2	24.2
12.	R	14	24	22
13.	C	14	23.9	21.6
14.	S	15	25.2	24.4
15.	K	14	24.8	22.6
16.	T	14	24.7	23.4
17.	M	13	24.2	22.1
18.	A	12	23.8	23.3
19.	N	12	23.2	22
20.	W	13	24.6	22.6



Lampiran 6

SURAT IZIN PENELITIAN (ITKES WIYATA HUSADA)

 **INSTITUT TEKNOLOGI KESEHATAN DAN SAINS
WIYATA HUSADA SAMARINDA** 
Mulia Melalui Ilmu

Nomor : 1986-1/ITKES-WHS/LT/2021 8 November 2021
Lampiran : -
Hal : Permohonan Izin Penelitian


Kepada Yth.
Kepala SMP Negeri 4 Samarinda
di -
Tempat

Dengan hormat,
Teriring salam dan doa semoga Allah SWT selalu memberikan Rahmat dan Hidayah- Nya kepada kita semua.

Sehubungan dengan penyelesaian tugas akhir mahasiswa berupa penyusunan karya tulis ilmiah/skripsi, maka kami mohon kepada Bapak/ibu agar dapat memberikan ijin kepada mahasiswa kami untuk melakukan penelitian di tempat yang Bapak/Ibu pimpin. Adapun mahasiswa yang melakukan kegiatan tersebut adalah :


Nama : AZURA AYA PRAMESTI
NIM : 200411051
Semester : III
Program Studi : S1 Kebidanan
Judul Penelitian : Pengaruh Hipotermia terhadap penurunan imunitas pada remaja di sumbu negeri Samarinda

Demikian kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya kami mengucapkan terima kasih.

Wakil Rektor I,

Chandra Sulistyorini, S.ST., M.Keb
NIK. 114104 87.13.075

Institut Teknologi Kesehatan & Sains Wiyata Husada Samarinda

JL.KADRIE OENING NO.7 SAMARINDA KAWAMANTAN TIMUR, 75124

Izin Menristekdikti RI Nomor : 1040/KPT/1/2019 

Lampiran 7



PEMERINTAH KOTA SAMARINDA
DINAS PENDIDIKAN
UPT SMP NEGERI 4 SAMARINDA

NSS: 201166001004

NPSN: 30.40.1032

Jl. Ir. H. Juanda RT.17 No.14 Samarinda Telp. (0541) 7774016 Kode Pos 75124

Nomor : 070/375/100.01.A04
Lampiran : -
Perihal : Pelaksanaan Penelitian

Kepada :
Yth. : Wakil Rektor I
Di -
Tempat

Dengan hormat,

Berdasarkan surat Bapak / Ibu Wakil Rektor 1 Fakultas ITKES Wiyata Husada Samarinda Bernomor : 1988.1/ITKES/LT/2021, tentang tugas mahasiswa untuk melaksanakan Penelitian. Maka Kepala SMP Negeri 4 Samarinda Kota Samarinda Propinsi Kalimantan Timur, dengan ini menerangkan :

Nama : Azura Aya Pramesia
N I M : 200411051
Semester : III
Program Studi : S1 Kebidanan
Judul Penelitian : Pengaruh Hypnoteraphy terhadap penurunan index masa tubuh pada remaja di SMP Negeri 4 Samarinda

Bahwa kami memberikan ijin mahasiswa tersebut untuk melaksanakan penelitian (research) sejak dikeluarkan surat ini .

Demikian Surat Keterangan ini dibuat, agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Samarinda , 09 November 2021

Kepala Sekolah,



DATA PRIMER DAN OUTPUT SPSS

Jenis Kelamin Responden

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki-laki	8	40.0	40.0	40.0
	Perempuan	12	60.0	60.0	100.0
Total		20	100.0	100.0	

Usia Responden

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	12 Tahun	4	20.0	20.0	20.0
	13 tahun	6	30.0	30.0	50.0
	14 Tahun	6	30.0	30.0	80.0
	15 Tahun	4	20.0	20.0	100.0
Total		20	100.0	100.0	

Frekuensi Makan Per Hari (selama intervensi)

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1 kali/hari	3	15.0	15.0	15.0
	2 kali/hari	11	55.0	55.0	70.0
	3 kali/hari	6	30.0	30.0	100.0
Total		20	100.0	100.0	

Tinggi Badan Pretest

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	120-129	1	5.0	5.0	5.0
	130-139	3	15.0	15.0	20.0
	140-149	10	50.0	50.0	70.0
	150-159	6	30.0	30.0	100.0
Total		20	100.0	100.0	

Tinggi Badan Postest

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	120-129	1	5.0	5.0	5.0
	130-139	3	15.0	15.0	20.0
	140-149	10	50.0	50.0	70.0
	150-159	6	30.0	30.0	100.0
	Total	20	100.0	100.0	

Berat Badan Pretest

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	35-44 kg	2	10.0	10.0	10.0
	45-54 kg	12	60.0	60.0	70.0
	55-64 kg	6	30.0	30.0	100.0
	Total	20	100.0	100.0	

IMT Pretest

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Risiko Obesitas (23,0-24,9)	19	95.0	95.0	95.0
	Obesitas 1 (25,0-29,9)	1	5.0	5.0	100.0
	Total	20	100.0	100.0	

IMT Postest

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Normal (18,5-22,9)	8	40.0	40.0	40.0
	Risiko Obesitas (23,0-24,9)	12	60.0	60.0	100.0
	Total	20	100.0	100.0	

Statistics

		IMTPretest	IMTPostest
N	Valid	20	20
	Missing	0	0
Mean		24.140	23.0500
Median		24.000	23.0000
Mode		24.0	23.00
Std. Deviation		.5082	.78640

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
IMTPretest	.159	20	.200*	.978	20	.902
IMTPostest	.086	20	.200*	.966	20	.676

Paired Samples Test

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	IMTPretest – IMTPostest	1.0900	.70405	.15743	.76050	1.419	6.92	19	.000



KLINIK CAHAYA HUSADA KALTIM

Alamat: Jl. Bengkuring Raya No. 415 A

Kel. Sempaja Timur, Kec. Samarinda Utara, Samarinda

Telp. 085771885679, 085246947844 Kode Pos 751119

SERTIFIKAT

Nomor: 00.0721/Sertifikat/IX/2018

diberikan kepada:

Edi Purwanto, SSr, M.Kes

ATAS PARTISIPASINYA SEBAGAI PESERTA

Pelatihan Hipnoterapi yang diselenggarakan oleh Klinik Cahaya Husada Kalimantan Timur.
Samarinda, 08 September 2018

PIMPINAN KLINIK

Ns. Andi Parrellandi, S.Keperawatan, M.Keperawatan



KETUA PANITIA

Bertolomeus Seda, S.Tr.Kes

Institut Teknologi Kesehatan & Sains Wiyata Husada Samarinda

FOTO PELAKSANAAN PENELITIAN

