

PENGARUH HYPNOPARENTING TERHADAP PENINGKATAN NAFSU MAKAN ANAK USIA PRASEKOLAH YANG SULIT MAKAN DI SURAU PINANG

Yendrizal Jafri

Program studi ilmu kesehatan STIKes Perintis sumbar

Abstract

Hard to eat is the condition when the child does not want to eat, or refuse to consume food or beverages in accordance with the type and amount of his age. After hypnoparenting to 6 children who had difficulty in eating, 4 of them said there was an increase in the child's appetite. The purpose of this study is the influence for knowing hypnoparenting to increase appetite preschoolers difficult to eat. Design of this research was using quasi-experimental approach, Population in this study were all mothers of preschoolers who have difficulties for eating, amounting to 53 people so that samples had been taken 14 people. This study was conducted in May through June 2014. The result of this study found that the number of respondents prior to hypnoparenting more than a half (71.4%). The child has trouble eating, while the number of respondents after hypnoparenting more than a half (78.6%) children do not have trouble in eating. In statistical tests found a significant p value = 0.003 or <0.05 , so there is an influence of the increasing appetite hypnoparenting difficulties in child for eating. The result showed that a significant relationship between hypnoparenting and increasing appetite difficulties child to eat, thus, it can be concluded that H_0 is accepted. It's expected to the clinic staff that result of this study can be used as manner settle problem at children.

Keywords: hypnoparenting, difficulty eating

1. Pendahuluan

Tujuan utama Pembangunan Nasional adalah peningkatan Sumber Daya Manusia (SDM) yang dilakukan secara berkelanjutan. Upaya peningkatan SDM dimulai melalui pemenuhan kebutuhan dasar manusia. Perhatian utamanya terletak pada proses tumbuh kembang anak sejak mulai pembuahan sampai mencapai dewasa muda (Depkes RI, 2002).

Peningkatan SDM harus mulai diperhatikan sejak masih dalam rahim ibu. Sejak saat pembuahan didalam rahim ibu, kelahiran, pertumbuhan dan perkembangan selanjutnya berupa tahap bayi, anak – anak, remaja, dewasa dan tua, saling pengaruh antara faktor keturunan dan lingkungan dalam menentukan jalannya proses tersebut. Walaupun faktor keturunan tidak dapat diabaikan, berbagai faktor lingkungan jelas mempunyai potensi untuk mengubah perjalanan daur kehidupan. Selain faktor lingkungan, faktor gizi merupakan faktor yang perlu mendapat perhatian khusus (Almatsier, 2011).

Anak prasekolah adalah anak yang berusia dari 3 tahun sampai 5 tahun. Masa ini terjadi pertumbuhan dan perkembangan biologis, psikososial, kognitif, dan spiritual yang signifikan. Pertumbuhan dan perkembangan anak usia prasekolah dipengaruhi oleh nutrisi, masalah tidur, kesehatan gigi, pencegahan cedera serta cara orang tua merawat anak yang sakit (Whalay dan Wong, 1995).

Pada usia prasekolah, anak mengalami perkembangan psikis menjadi balita yang lebih mandiri, autonom, dapat berinteraksi dengan lingkungannya, serta dapat lebih mengekspresikan emosinya. Luapan emosi yang biasa terjadi pada anak berusia 3-5 tahun berupa temper tantrum, yaitu mudah meletup-letup, menangis, atau menjerit saat anak tidak merasa nyaman. Di samping itu, anak usia tersebut juga cenderung senang bereksplorasi dengan hal-hal baru. Sifat perkembangan khas yang terbentuk ini turut mempengaruhi pola makan anak. Hal tersebut menyebabkan anak terkadang bersikap terlalu pemilih, misalnya balita cenderung menyukai makanan ringan sehingga menjadi kenyang dan menolak makan saat jam makan utama. Anak juga sering rewel dan memilih bermain saat orangtua menyuapi makanan. Gangguan pola makan yang terjadi jika tidak segera diatasi dapat berkembang menjadi masalah kesulitan makan.

Sulit makan adalah kondisi ketika anak tidak mau makan, atau menolak mengkonsumsi makanan atau minuman yang jenis dan jumlahnya sesuai dengan usianya (Firmansyah, 2003). Sulit makan pada anak mengakibatkan asupan zat gizi pada tubuh anak berkurang. Gizi memegang peranan penting dalam siklus hidup manusia. Kekurangan gizi pada bayi dan anak akan menimbulkan gangguan pertumbuhan dan perkembangan yang apabila tidak diatasi secara dini dapat berlanjut hingga dewasa (Dirjen Binkesmas, 2006).

Depkes(2005) mengemukakan sulit makan pada anak akan menyebabkan terhambatnya pertumbuhan dan perkembangan. Akibat buruk pada pertumbuhan fisik anak usia prasekolah terlihat dari berat badan dan tinggi badan yang kurang normal, sedangkan akibat buruk pada perkembangan yaitu perkembangan motorik dan sensorik anak prasekolah menjadi terganggu.

Menurut penelitian pernah dilakukan oleh Fitriani, dkk (2009) pada anak prasekolah di Palembang dengan jumlah sampel sebanyak 59 orang. Hasil yang didapatkan adalah 59.3% anak mengalami masalah kesulitan makan. Dan Menurut penelitian yang dilakukan Nelsa di Padang menyebutkan hampir dari separuh sampel (41%) mengalami masalah kesulitan makan.

Hipnoparenting adalah ilmu dan seni mendidik anak dengan menggunakan prinsip-prinsip hipnotis. Melalui hipno parenting, kita bisa menjadi orangtua yang mampu “mengendalikan” perilaku anak-anak dengan bijaksana. Inti dari hipno parenting adalah mempelajari cara berpikir anak-anak, serta mengajarkan cara menanamkan sugesti kepada anak-anak untuk kebaikan mereka sendiri. Hipnosis langsung memasuki pikiran bawah sadar anak-anak. Sehingga program-program negatif yang tertanam di pikiran bawah sadar mereka bisa dilepaskan. Dan program-program kesuksesan bisa mulai ditanamkan sejak dini. (Suhendri, 2011)

Hipnoparenting pada anak-anak merupakan sebuah keadaan yang ada pada gelombang pikiran alpha dan theta yang fenomenanya seperti perasaan melamun atau berimajinasi. Dalam keadaan hipnotis, seorang anak mudah menerima saran-saran positif yang berguna bagi perkembangan, mulai dari masa kanak-kanak hingga remaja. Saran-saran positif tersebut akan tersimpan di pikiran bawah sadar mereka. (Willi dan Andri, 2009)

Teknik hipnoparenting lebih kearah teknik *indirect hypnosis* atau hipnosis secara tidak langsung. Hal berarti bahwa inti dari teknik hipnosis untuk anak adalah bagaimana membangun hubungan komunikasi yang tepat dan efisien antara orang tua dan lingkungan sekitar terhadap anak mereka. (Suhendri, 2011)

Orang tua harus konsekuen dan konsisten dalam berucap, berpikir, dan bertindak untuk hal-hal yang positif. Bila orang tua sudah bisa mengatasi keluhannya sendiri, akan mempermudah untuk membantu anak-anak mengatasi masalahnya. Berikan sugesti dan nasehat kepada anak-anak saat mereka menjelang tidur. (Ning Harmanto, 2008).

Menurut penelitian dari psikolog anak, disimpulkan bahwa lebih dari 90% permasalahan anak disebabkan oleh kesalahan atau ketidaktahuan orangtua akan cara komunikasi dan penyampaian

nilai yang baik terhadap sang anak. Dalam hal inilah hypnoparenting hadir untuk menjembatani atau mengatasi masalah komunikasi antara orangtua dan anak yang seringkali terjadi, dengan memperhatikan pengaruh hipnosis orang tua diharapkan untuk selalu menanamkan rekaman/sugesti positif pada jiwa bawah sadar anak. Sehingga dapat mengatasi masalah-masalah yang terjadi pada anak yang diakibatkan oleh pengaruh lingkungan anak. Pikiran anak-anak yang cenderung belum mampu berpikir secara logis, cenderung memberikan respon terhadap stimulus yang diterima, tanpa pertimbangan yang terlalu jauh. Kata-kata, tindakan dan sikap orang tua 95% akan masuk dengan mudahnya ke pikiran bawah sadar anak-anak seolah-olah tanpa disaring. (Aris Ahmad Jaya, 2014)

Pada studi awal yang dilakukan penulis di Jorong Surau Pinang terhadap 10 orang tua didapatkan 6 diantaranya mengeluhkan anaknya mengalami sulit makan karena anaknya sering jajan, dan tidak menyukai makanan yang telah disiapkan ibunya. Orang tua sudah berusaha memberikan anaknya obat untuk menambah nafsu makan tetapi anaknya tetap mengalami sulit makan. Setelah dilakukan hypnoparenting terhadap 6 orang anak yang mengalami sulit makan maka 4 diantaranya mengatakan ada peningkatan nafsu makan anak.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada pengaruh hipnoparenting terhadap peningkatan nafsu makan anak usia prasekolah yang sulit makan di Jorong Surau Pinang Nagari Ampang Gadang, Kec.IV Angkek, Kab. Agam tahun 2014 .

2. Metode Penelitian

Desain penelitian yang digunakan adalah Quasi Eksperimental. Khususnya pra-pasca tes dalam satu kelompok (*Time Series Design*). Sampel dalam penelitian ini adalah anak prasekolah yang sulit makandi jorong surau pinang yang berjumlah 14 orang. Instrumen untuk pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan lembar kuesioner yang memuat beberapa pernyataan yang dikembangkan peneliti dengan mengacu pada kerangka konsep. Setelah melakukan uji coba, maka peneliti memilih responden yang memenuhi kriteria untuk dijadikan responden. Kemudian peneliti meminta calon responden yang telah terpilih untuk bersedia menjadi responden, maka pengumpulan data dilakukan dengan tahapan pemberian penjelasan tentang tujuan , manfaat, dan prosedur penelitian yang akan dilaksanakan kepada responden. Setelah responden memahami penjelasan yang diberikan, responden diminta persetujuannya yang dibuktikan dengan

menandatangani informant consent dan untuk pengisian kuesioner diisi langsung oleh peneliti.

Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan instrument berupa kuesioner. Sedangkan untuk pengisian kuesioner ini peneliti menanyakan pernyataan kepada responden pada hari pertama pertemuan untuk mengetahui nafsu makan sebelum hypnoparenting. Kuesioner yang telah diisi, dikumpulkan, dan diperiksa kelengkapannya. Selanjutnya Hypnoparenting dilakukan pada responden selama 3 hari berturut-turut dan pada hari ke 3 dilakukan pengisian kembali kuesioner untuk mengetahui nafsu makan sesudah dilakukan hypnoparenting, kemudian peneliti akan mengakhiri pertemuan dengan mengucapkan terima kasih pada responden atas kerja samanya. Setelah data terkumpul kemudian data diolah dengan menggunakan langkah-langkah seperti *Editing* (pengecekan data), *Coding* (Pengkodean data), *Skoring* (Memberi nilai), *Tabulating* (Memasukkan kedalam tabel), *Prossesing* (Memproses data), *Cleaning* (Pembersihan data) Analisa univariat yang dilakukan ini menggambarkan distribusi frekuensi

3. Hasil dan Pembahasan

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Sulit Makan Anak Usia Prasekolah Sebelum Dilakukan Hypnoparenting Di Jorong Surau Pinang Tahun 2014 (n=14)

Sulit Makan	Sebelum Tindakan	
	Frekuensi	Persentase
Mengalami	10	71,4
Tidak Mengalami	4	28,6

Dari tabel 1 diatas dapat dilihat bahwa lebih dari separuh responden mengalami sulit makan sebelum dilakukan hypnoparenting yaitu sebesar 71,4%.

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Sulit Makan Anak Usia Prasekolah Sesudah Dilakukan Hypnoparenting Di Jorong Surau Pinang Tahun 2014 (n=14)

Sulit Makan	Setelah Tindakan	
	Frekuensi	Persentase
Mengalami	3	21,4
Tidak Mengalami	11	78,6

Dari tabel 2 diatas dapat dilihat bahwa lebih dari separuh responden tidak mengalami sulit makan setelah dilakukan hypnoparenting yaitu 78,6%.

Table 3 Paired samples statistics

	Rata-rata	Standar Deviasi
Pre test	1,29	0,469
Post test	1,79	0,426

dari masing-masing variabel yang diteliti. Variabel independen yang diteliti yaitu pengaruh hypnoparenting dan variabel dependen yaitu nafsu makan anak.

Analisis bivariat ini dilakukan untuk melihat adanya pengaruh antara variabel independen dan variabel dependen dengan menggunakan uji t-test, dengan derajat kepercayaan 95% atau $\alpha = 0,05$. Untuk melihat hasil kemaknaan perhitungan statistik digunakan batas kemaknaan 0,05 sehingga jika nilai $p \text{ value} \leq \alpha$ (alpha), maka pengaruh tersebut secara statistik ada pengaruh bermakna.

Mengingat penelitian keperawatan yang berhubungan dengan manusia maka segi etika yang harus diperhatikan. Informed Consent (Pernyataan Persetujuan), Anonimity (Tanpa Nama), Nonmaleficence (Terhindar dari Cedera), Prinsip Beneficence, Autonomy (Otonomi), Justice (Keadilan).

Dari table 3 didapatkan nilai rata-rata nafsu makan anak usia prasekolah sebelum dilakukan hypnoparenting adalah 1,29, dengan standar deviasi 0,469, sedangkan nilai rata-rata nafsu makan anak usia prasekolah setelah dilakukan hypnoparenting adalah 1,79, dengan standar deviasi 0,46, sehingga didapatkan selisih antara nilai rata-rata sebelum dan sesudah hypnoparenting adalah 0,5.

Tabel 4 Pengaruh Hypnoparenting Terhadap Peningkatan Nafsu Makan Anak Prasekolah Yang Sulit Makan di Jorong Surau Pinang Nagari Ampang Gadang, Kec.IV Angkek, Kab. Agam Tahun 2014. (n=14)

	Mean	Std. deviasi	T	Df	95% Confidence Interval of the Difference		Sig.(2-tailed)
					Lower	Uper	
					Pretest-postest	0,500	

Dari tabel 4 di atas dapat diketahui bahwa dari 14 responden di jorong surau pinang, nagari ampang gadang di dapatkan bahwa rata-rata sulit makan sebelum dan sesudah hypnoparenting yaitu 0,5 responden dengan standar deviasi 0,519. Dari hasil uji T berpasangan (dependen) menghasilkan nilai $P = 0,003$, dimana nilai $p \leq 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa H_a diterima yaitu ada pengaruh hypnoparenting terhadap peningkatan nafsu makan anak yang sulit makan.

Gambaran Sulit Makan Pada Anak Prasekolah Sebelum Dilakukan Hypnoparenting.

Pada penelitian ini yang menjadi responden adalah anak usia prasekolah yang sulit makan sebelum hypnoparenting yang berada di Jorong Surau Pinang, Nagari Ampang Gadang dengan jumlah responden 14 orang. Yang mengalami sulit makan 10 responden (71,4%), tidak mengalami sulit makan 4 responden (28,6%) dengan nilai rata-rata 1,29.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah peneliti lakukan dan teori yang ada, peneliti dapat menyimpulkan bahwa masih banyak responden yang mengalami sulit makan sebelum dilakukan hypnoparenting. Ini terbukti dari instrument yang diisi oleh klien dan observasi yang dilakukan oleh peneliti.

Gambaran Sulit Makan Pada Anak Prasekolah Sesudah Dilakukan Hypnoparenting.

Berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian gambaran sulit makan pada anak usia prasekolah sesudah dilakukan hypnoparenting dapat dilihat bahwa sebagian besar responden tidak mengalami sulit makan setelah dilakukan hypnoparenting yaitu 11 orang responden (78,6%) dengan nilai rata-rata 1,79.

Menurut Firmansyah (2003) sulit makan adalah kondisi dimana anak tidak mau makan, atau menolak mengkonsumsi makanan atau minuman yang jenis dan jumlahnya sesuai dengan usianya. Sulit makan pada anak akan mengakibatkan asupan zat gizi pada tubuh anak berkurang.

Gizi memegang peranan penting dalam siklus hidup manusia. Kekurangan gizi pada anak akan menimbulkan gangguan pertumbuhan dan perkembangan yang apabila tidak diatasi secara dini dapat berlanjut hingga dewasa.

Sulit makan pada anak merupakan masalah yang sering dihadapi oleh orang tua, dokter, dan petugas kesehatan lain. Keluhan yang sering muncul adalah anak tidak mau makan, menolak makanan, makan yang terlalu lama, memainkan makanan dalam mulut. Keluhan-keluhan yang sering muncul pada balita menunjukkan tanda-tanda gangguan kesulitan makan. Sulit makan pada balita terjadi karena anak beralih dari makanan cair dan lunak ke makanan yang lebih keras dan memiliki tekstur. Meskipun menurut kita tampak mudah namun penyesuaian itu cukup sulit untuk balita. (Suryaningsih, 2011).

Menurut analisa peneliti berdasarkan teori diatas kesulitan makan merupakan masalah utama yang dikeluhkan orang tua dan dapat mengganggu pemenuhan gizi anak sehingga mengakibatkan terganggunya pertumbuhan dan perkembangan anak. Untuk melakukan penanganan kesulitan makan dapat dilakukan dengan menggunakan prinsip-prinsip hypnosis untuk mendidik (hypnoparenting) karena pada anak usia prasekolah pikiran mereka cenderung belum mampu berpikir secara logis, cenderung memberikan respon terhadap stimulus yang diterima tanpa pertimbangan lebih jauh. Kata-kata, tindakan, dan sikap orang tua dan pengaruh lingkungan 95% akan masuk dengan mudah ke pikiran bawah sadar anak seolah-olah tanpa disaring atau dicerna.

Dari uji statistik yang didapatkan nilai P value = 0,003, secara statistik bermakna, maka H_a = diterima sehingga dapat ditarik kesimpulan ada pengaruh hypnoparenting terhadap peningkatan nafsu makan anak usia prasekolah yang sulit makan di jorong surau pinang, nagari ampang gadang, kec. IV angkek, kab. agam tahun 2014.

Menurut penelitian dari psikolog anak, disimpulkan bahwa lebih dari 90% permasalahan yang terjadi pada anak disebabkan oleh kesalahan atau ketidaktahuan orang tua akan cara berkomunikasi dan penyampaian nilai yang baik terhadap anak. Dengan memperhatikan pengaruh hypnosis untuk mendidik (hypnoparenting) diharapkan orang tua selalu menggunakan kata-kata positif/ membangun dan selalu mengulang-ulang sehingga dapat tertanam di alam bawah sadar anak dan diharapkan masalah yang terjadi pada anak bisa diatasi.

Menurut analisa peneliti bahwa kesulitan makan adalah suatu keadaan dimana anak tidak mau mengkonsumsi makanan yang jumlahnya sesuai dengan usianya, sehingga menyebabkan gizi anak tidak terpenuhi. Dimana kesulitan makan ini ditandai dengan anak tidak mau makan, menolak makan, makan berlama-lama dan hal ini semakin lama akan berdampak negatif pada kesehatan anak, tumbuh kembang, dan aktifitas sehari-hari. Untuk mengatasi sulit makan tersebut yang disebabkan oleh faktor psikologis anak dengan cara mudah dilakukan dan efektif yaitu dengan hypnoparenting.

4. Kesimpulan dan Saran

Rata-rata nafsu makan anak usia prasekolah yang sulit makan di Jorong Surau Pinang sebelum dilakukan hypnoparenting adalah 1,29. Rata-rata nafsu makan anak usia prasekolah yang sulit makan di Jorong Surau Pinang setelah dilakukan hypnoparenting adalah 1,79. Terdapat pengaruh hypnoparenting terhadap peningkatan nafsu makan anak usi prasekolah yang sulit makan dengan rata-rata perbedaan = 0,5 dan $P_{value}=0,003$. Diharapkan kepada peneliti selanjutnya untuk dapat melakukan penelitian lebih lanjut mengenai cara mengatasi masalah pada anak khususnya masalah sulit makan pada anak.

Daftar Pustaka

- Behrman, Kliegman, Nelson A. 1999. Ilmu kesehatan anak Nelson Vol I. Edisi XV. Jakarta : EGC; 2010
- Hakim , Andri,2010. Hipnoterapi : Cara Tepat &Cepat Mengatasi Stres, Fobia, Trauma, & Gangguan Mental lainnya, Jakarta: Visimedia.
- Hidayat, A.Aziz Alimul. 2009. Metode Penelitian Keperawatan dan Teknik Analisa Data. Jakarta: Salemba Medika.
- Harmanto, Ning, 2009. Anak Sehat dan Cerdas dengan Herbal dan Hypnoterapy, Jakarta: Gramedia.
- Harinda, Loraine.2012. Proporsi Dan Status Gizi Pada Anak Prasekolah Dengan Kesulitan Makan Di Semarang. G2A008108-LAP.KTL.pdf akses 4 april 2014
- Harinda, Loraine.2012. Proporsi Dan Status Gizi Pada Anak Prasekolah Dengan Kesulitan Makan Di Semarang. G2A008108-LAP.KTL.pdf akses 4 april 2014
- <http://www.google.com/> Gambaran penyebab kesulitan makan pada anak prasekolah usia 3-5 tahun. tanggal akses 2 april 2014.
- Jaya,ArisAhmad.
<http://sabdashakti.wordpress.com/2011/02/09/hypnoparenting/> diakses tanggal 7 april 2014.
- Judarwanto, 1788d01.pdf. diakses tanggal 5 april 2014.
- Juliana, 2010. Hubungan Sulit Makan Dengan Tingkat Pertumbuhan Pada Anak Usia Prasekolah Di T.K Pertiwi VI. Sumber online : http://www.library.upnvj.ac.id/index.php?p=show_detail&id=5603. Diakses tanggal 7 april 2014.
- Nursalam. 2001. Metodologi Penelitian keperawatan. Jakarta: Info Medika.
- Notoadmodjo,Soekidjo. 2002. Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta: Rineka
- Purnama,SuhendriCahya.<http://kotasatri.com/pelangi/keluarga/2011/06/04/mengurai-manfaat-hypnotic-parenting/cetak>. akses 19 maret 2014
- Safitri, Nelsa. 2013. Faktor- Faktor yang Berhubungan Dengan Kesulitan Makan pada Anak Usia Prasekolah dan Kaitannya Dengan Status Gizi. Padang: Stikes Perintis Sumbar. KTI
- Samsudin, 1992.Penyebab dan tatalaksana kesulitan makan. Pertemuan ilmiah periodik II IDAI, Yogyakarta.
- Sriwahyuni<http://digilib.unimus.ac.id/files/disk1/124/jtptunimus-gdl-sriwahyuni-6173-1-bab1.pdf>. akses 7 april 2014.

LPPM STIKES YARSI

LPPM STIKES YARSI