

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Obesitas merupakan suatu kondisi dimana lemak dalam tubuh terjadi penimbunan yang dapat diketahui dengan menggunakan indeks massa tubuh (IMT), yaitu dengan membandingkan berat badan dengan tinggi badan (Junita, 2016). Obesitas telah terjadi sejak bayi, balita, anak usia sekolah, usia remaja, dan akan menetap hingga dewasa. Bila pada kedua orang tua memiliki riwayat obesitas, maka sekitar 80% anak mereka juga akan mengalami obesitas, namun bila kedua orang tua tidak memiliki riwayat obesitas maka prevalensi tersebut akan turun menjadi 14%.

Populasi di dunia kian hari akan terus bertambah. Jumlah penduduk yang memiliki kelebihan berat badanpun juga pasti akan meningkat. Hal tersebut juga terjadi pada anak – anak, kejadian kenaikan berat badan yang meningkat pada anak. Bila hal tersebut tidak dicegah dan ditanganin sedini mungkin, maka anak – anak yang memiliki berat badan yang berlebih akan terus tumbuh menjadi dewasa yang juga gemuk di masa yang akan datang. Kondisi ini akan menjadi risiko tinggi pada kesehatan anak nantinya (Junita, 2016).

Berdasarkan data dari WHO menunjukkan pada tahun 2015, terdapat 43 juta anak balita mengalami berat badan yang berlebih. Hampir sekitar 35 juta anak juga memiliki berat badan yang berlebih yang berada pada negara berkembang. Sisanya sekitar 8 juta berada di negara maju. Cina dengan populasi penduduk terpadat tak lepas dari masalah kelebihan berat badan. Anak – anak di Cina juga semakin gemuk (Junita, 2016).

Berdasarkan data Riskesdas 2012, masalah kelebihan berat badan cenderung terjadi pada anak usia sekolah (6-12 tahun), usia pra remaja (13-15 tahun). Pada usia sekolah mencapai 14%, sementara itu pada anak usia 15 keatas mencapai 19,1%. Angka tersebut tergolong tinggi, maka perlu mendapat perhatian khusus dari semua pihak.

Belum ada data tentang jumlah anak dengan obesitas di Kelurahan makasar, namun untuk Rt 06/Rw 02 di tahun 2017 dari kurang lebih 200 anak usia sekolah terdapat 24 orang dengan kelebihan berat badan. Data ini berasal dari penjarangan kader RT setempat.

Masalah obesitas pada anak merupakan masalah yang kompleks. Banyak faktor yang dapat mendukung kejadian obesitas ini. Salah satu faktor kelebihan berat badan adalah keturunan, faktor lain yang mendukung adalah saat masa pandemi sekarang ini. Masa pembelajaran jarak jauh ini yang membuat anak kurangnya aktivitas di luar rumah. Anak tidak dapat melakukan aktivitas fisik seperti berolahraga di luar rumah. Kurangnya aktivitas tersebut dapat mengakibatkan kegemukan dan dapat mengganggu kesehatan fisik anak. Terjadinya obesitas juga bisa didapatkan dengan perubahan pola makan dan gaya hidup. Hal ini dapat terjadi seiring perubahan zaman yang menuntut anak untuk jajan di luar rumah. Gaya hidup yang seperti itulah yang membuat anak berpotensi obesitas.

Penderita obesitas memerlukan penanganan dan pencegahan agar penderita angka obesitas pada anak dapat menurun. Keperawatan merupakan pelayanan kesehatan profesional. Ilmu keperawatan mampu untuk memberikan asuhan kepada individu, keluarga, maupun masyarakat yang sehat atau sakit sebagai tenaga yang ideal untuk membantu mengurangi permasalahan obesitas di keluarga. Sebagai penyedia layanan kesehatan, keperawatan komunitas dapat bergerak secara langsung untuk membantu individu dan keluarga mencapai derajat kesehatan dari kelebihan berat badan. Intervensi yang dapat diterapkan sebagai keperawatan komunitas haruslah memiliki banyak manfaat dan mudah dilakukan oleh setiap orang. Salah satu intervensi yang dapat dilakukan untuk pengurangan dari derajat obesitas pada individu di keluarga adalah terapi komplementer *self hypnosis*.

Hypnosis adalah dimana suatu kondisi pikiran yang secara sengaja oleh seorang hipnotis yang sugestinya dapat diterima oleh subjek tersebut (Roswendi & Sunarsi, 2020). Prosedur hipnosis biasa digunakan untuk memberikan dukungan kepada subjek. Ketika subjek dipimpin oleh orang lain (hipnotis) untuk memberikan respon terhadap sugesti untuk merubah persepsi, sensasi, emosi, pikiran dan tingkah laku (Roswendi & Sunarsi, 2020). *Self Hypnosis* merupakan

tindakan untuk mengatur prosedur atas kemauan diri sendiri. Jika subjek merespon sugesti tersebut maka bahwa hipnosis telah berhasil dilakukan dengan baik.

Penelitian yang dilakukan oleh Maria Tarisia Rini pada tahun (2020) menunjukkan bahwa penderita obesitas pada remaja yang menjalankan terapi komplementer *Self Hypnosis* dapat mengalami penurunan berat badan secara signifikan. Hasil penelitian tersebut didapatkan 15 responden (68.2%) mengalami penurunan berat badan dan 7 responden (31.8%) tidak mengalami penurunan berat badan (Rini, 2020). Penelitian lain juga menunjukkan bahwa self hypnosis juga dapat menurunkan berat badan.

Penelitian yang dilakukan oleh Darmawati (2017) menunjukkan bahwa terapi hipnosis dapat diterapkan dalam proses asuhan keperawatan bagi keluarga binaan dengan tujuan utama perubahan perilaku hidup sehat yang akan mencapai berat badan ideal bagi anak dan keluarga dengan masalah kelebihan berat badan. Pendekatan terapi hipnosis dilakukan untuk memberikan sugesti positif pada anak terkait tubuh ideal dan pola hidup yang sehat. Penerapan terapi hipnotis ini dapat dijadikan suatu inovasi bagi perawat puskesmas yang akan melaksanakan kunjungan rumah sehingga dapat mengendalikan angka kejadian obesitas pada anak usia sekolah di lingkungan sekitar (Darmawati, 2017).

Berdasarkan hasil wawancara oleh sejumlah kader RT 06 pada Bulan November 2021 didapatkan data bahwa masih banyak anak usia sekolah yang mengalami obesitas. Hasil wawancara tersebut didapatkan kurang lebih 24 anak usia sekolah yang mengalami kelebihan berat badan. Hal ini menunjukkan bahwa perlunya intervensi kepada penderita secara langsung untuk mengurangi angka obesitas di lingkungan tersebut. Berdasarkan hasil studi pendahuluan, maka penulis memutuskan untuk menjadikan responden sebagai responden intervensi. Dari hasil studi pendahuluan tersebut juga penulis mendapatkan satu nama keluarga yang akan menjadi keluarga kelolaan penulis yaitu keluarga Bapak S.

Penulis memilih keluarga Bapak S menjadi keluarga kelolaan terdapat beberapa alasan tersendiri. Pada keluarga Bapak S masalah kesehatan menjadi salah satu alasan dipilihnya keluarga ini. Komunikasi yang mudah pada perawat serta keinginan keluarga untuk menjadi keluarga yang sehat juga mempermudah perawat dalam memberikan asuhan keperawatan. Setiap pertemuan keluarga selalu antusias

dan sangat kooperatif dan juga keluarga mampu menyambut dengan baik perawat. Selama ini keluarga mengeluh kurangnya informasi, sehingga keluarga masih kurang dalam penerapan hidup sehat. Keluarga Bapak S juga memiliki keinginan yang tinggi untuk menerapkan hidup sehat. Oleh karena itu, perawat memutuskan membantu dalam menerapkan asuhan keperawatan keluarga sesuai dengan kemampuan dan pengetahuan yang dimiliki oleh perawat diawali dengan penegakan diagnosa pada keluarga Bapak S.

Hasil dari penjabaran yang telah dijelaskan diatas mengenai obesitas pada anak usia sekolah pada suatu keluarga maka penulis telah menetapkan intervensi untuk menurunkan berat badan. Penelitian telah menunjukkan bahwa terapi *self hypnosis* ideal untuk diterapkan dalam keluarga. Menurut studi pendahuluan yang telah dilakukan bahwa daerah RT 06 Kelurahan Makasar merupakan wilayah komunitas yang memiliki penderita obesitas pada anak usia sekolah, penulis memutuskan untuk melakukan implementasi berupa “Penerapan Terapi *Self Hypnosis* terhadap Penurunan Berat Badan Pada Anak Usia Sekolah di RT 06 / RW 02 Kelurahan Makasar Jakarta Timur”.

I.2 Rumusan Masalah

Obesitas merupakan suatu kondisi dimana lemak dalam tubuh terjadi penimbunan yang dapat diketahui dengan menggunakan indeks massa tubuh (IMT), yaitu dengan membandingkan berat badan dengan tinggi badan. WHO mencatat pada tahun 2015, terdapat 43 juta anak balita mengalami berat badan yang berlebih. Hampir sekitar 35 juta anak juga memiliki berat badan yang berlebih yang berada pada negara berkembang.

Sebagai garda terdepan ilmu keperawatan merupakan pemberi layanan kesehatan. Perawat komunitas adalah salah satu profesi ideal dalam memberikan intervensi kepada penderita obesitas. Intervensi yang diberikan oleh perawat harus memudahkan dan tidak merugikan masyarakat maupun bagi si penderita. Salah satu intervensi yang tepat untuk mengurangi kelebihan berat badan adalah *self hypnosis*.

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa terapi komplementer *self hypnosis* dapat menurunkan berat badan. Penelitian yang dilakukan Rini bahwa penderita obesitas pada remaja yang menjalankan terapi komplementer *Self Hypnosis* dapat

mengalami penurunan berat badan secara signifikan. Hasil penelitian tersebut didapatkan 15 responden (68.2%) mengalami penurunan berat badan dan 7 responden (31.8%) tidak mengalami penurunan berat badan (Rini, 2020). Berdasarkan penjelasan tersebut penulis akan membahas “apakah terapi *self hypnosis* dapat berpengaruh terhadap penurunan berat badan pada anak usia sekolah di RT 06 Kelurahan Makasar Jakarta Timur?”

I.3 Tujuan

I.3.1 Tujuan Umum

Penelitian karya akhir ilmiah ners (KIAN) ini bertujuan untuk melakukan implementasi analisa asuhan keperawatan dengan intervensi mandiri berupa terapi komplementer *Self Hypnosis*.

I.3.2 Tujuan Khusus

- a. Menganalisa kasus kelolaan pada keluarga yang menderita obesitas di RT 06 Kelurahan Makasar
- b. Memberikan intervensi *self hypnosis* pada kasus kelolaan keluarga di RT 06 Kelurahan Makasar
- c. Menganalisa intervensi terapi komplementer *self hypnosis* pada keluarga resume
- d. Mengetahui efektifitas terapi komplementer *self hypnosis* untuk menurunkan berat badan pada penderita obesitas di keluarga di RT 06 Kelurahan Makasar

I.4 Manfaat Penulisan

I.4.1 Bagi anak dengan obesitas

Manfaat dari penelitian ini bagi penderita obesitas pada anak adalah penderita dapat memahami tatalaksana terapi komplementer untuk penanggulangan obesitas . Penderita juga dapat memahami terapi komplementer lain yang mungkin dapat menurunkan berat badan.

I.4.2 Bagi Perawat Puskesmas

Penelitian ini dapat menjadi referensi bagi perawat mengenai terapi komplementer bagi penderita obesitas. Perawat juga dapat mempelajari terapi self hypnosis ini dan mengimplementasikan pada pasien penderita obesitas. Perawat juga dapat memberikan pendidikan kesehatan kepada penderita obesitas di puskesmas mengenai terapi komplementer ini sebagai terapi penurunan berat badan.

I.4.3 Bagi instansi Pendidikan

Penelitian ini bisa dijadikan masukan kurikulum pada institusi pendidikan kesehatan mengenai terapi komplementer menurunkan berat badan.

I.4.4 Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini bisa dijadikan landasan teori penelitian selanjutnya. Diharapkan penelitian selanjutnya dapat mengembangkan terapi self hypnosis pada penyakit lain. Dan juga dapat melakukan kombinasi terapi self hypnosis dengan terapi lainnya untuk menurunkan berat badan.