



**PENERAPAN TERAPI *SELF HYPNOSIS* TERHADAP
PENURUNAN BERAT BADAN PADA ANAK USIA SEKOLAH
DI RT 06 / RW 02 KELURAHAN MAKASAR JAKARTA
TIMUR**

KARYA ILMIAH AKHIR

INDAH CAHYASARI

2110721034

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI NERS PROGRAM PROFESI
2022**



**PENERAPAN TERAPI *SELF HYPNOSIS* TERHADAP
PENURUNAN BERAT BADAN PADA ANAK USIA SEKOLAH
DI RT 06 / RW 02 KELURAHAN MAKASAR JAKARTA
TIMUR**

KARYA ILMIAH AKHIR

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar
Profesi Ners**

INDAH CAHYASARI

2110721034

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI NERS PROGRAM PROFESI
2022**

PERNYATAAN ORISINALITAS

KIA ini adalah hasil karya sendiri, dan semua sumber yang dikutip maupun yang dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Indah Cahyasari

NIM : 2110721034

Tanggal : 24 Maret 2022

Bilamana dikemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan saya ini, maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Jakarta, 24 Maret 2022

Yang menyatakan,



(Indah Cahyasari)

**PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KIA UNTUK
KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai civitas akademik Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta, Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Indah Cahyasari
NIM : 2110721034
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Program Studi : Pendidikan Profesi Ners Program Profesi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta Hak Bebas Royalti Non Eksklusif (*Non-exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul :

“Penerapan Terapi *Self Hypnosis* Terhadap Penurunan Berat Badan Pada Anak Usia Sekolah Di RT 06 / RW 02 Kelurahan Makasar Jakarta Timur”

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti ini Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengolah dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan Hasil KIA saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Fikes UPNVJ

Pada tanggal : 24 Maret 2022

Yang menyatakan,



(Indah Cahyasari)

PENGESAHAN

Karya Ilmiah Akhir diajukan oleh :

Nama : Indah Cahyasari
NIM : 2110721034
Program Studi : Pendidikan Profesi Ners Program Profesi
Judul KIA : Penerapan Terapi *Self Hypnosis* Terhadap Penurunan Berat
Badan Pada Anak Usia Sekolah Di RT 06 / RW 02
Kelurahan Makasar Jakarta Timur

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Ners pada Program Studi Pendidikan Profesi Ners Program Profesi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta

Ns. Ritanti, M.Kep., Sp.Kep.Kom
Ketua Penguji

Ns. Chandra Tri Wahyudi, M.Kes., M.Kep
Penguji I

Ns. Nourmayansa Vidya Anggraini, M.Kep.Sp.Kep Kom
Penguji II (Pembimbing)



drs. Wahyu Sulistiadi, MARS
Dekan FIKES

Ns. Dora Samaria, SKep, MKep
Ketua Program Studi Profesi Ners

Ditetapkan di : Jakarta

Tanggal Ujian : 24 Maret 2022

**PENERAPAN TERAPI *SELF HYPNOSIS* TERHADAP
PENURUNAN BERAT BADAN PADA ANAK USIA SEKOLAH
DI RT 06 / RW 02 KELURAHAN MAKASAR JAKARTA
TIMUR**

Indah Cahyasari

Abstrak

Obesitas merupakan salah satu masalah kesehatan yang harus ditangani dengan tepat karena dapat mempengaruhi pada individu dari segala usia, mulai dari anak – anak hingga orang dewasa. Obesitas terjadi pada anak usia sekolah karena dapat mengganggu kesehatan dan citra tubuh anak tersebut. Pada beberapa intervensi di yakini dapat membantu menurunkan berat badan pada anak usia sekolah yang mengalami obesitas. Terapi *Self Hypnosis* merupakan salah satu intervensi yang telah terbukti untuk dapat menurunkan berat badan. Penerapan asuhan keperawatan ini bertujuan untuk mengetahui efektifitas terapi *Self Hypnosis* terhadap penurunan berat badan pada anak usia sekolah yang mengalami obesitas. Intervensi ini diberikan kepada dua anak di RT 06 / RW 02 dan dilakukan sebanyak 2 kali seminggu dan dilakukan selama 3 minggu. Hasil implementasi selama 3 minggu menunjukkan bahwa terjadi penurunan berat badan pada klien pertama sebanyak 1,6 kg dan pada klien kedua sebanyak 2,0 kg. Sehingga dapat disimpulkan bahwa intervensi terapi *Self Hypnosis* dapat mempengaruhi penurunan berat badan anak usia sekolah. Perawat komunitas diharapkan dapat menggunakan intervensi terapi *Self Hypnosis* sebagai salah satu itervensi untuk menurunkan berat badan pada anak usia sekolah dengan obesitas.

Kata Kunci: Anak usia sekolah, Obesitas, *Self Hypnosis*

APPLICATION OF SELF HYPNOSIS THERAPY TO WEIGHT LOSS IN SCHOOL AGE CHILDREN IN RT 06 / RW 02 KELURAHAN MAKASAR TIMUR JAKARTA

Indah Cahyasari

Abstract

Obesity is one of the health problems that must be handled properly because it can affect individuals of all ages, from children to adults. Obesity occurs in school-age children because it can interfere with the health and body image of the child. Some interventions are believed to help lose weight in school-age children who are obese. Self Hypnosis therapy is one intervention that has been proven to be able to lose weight. The application of nursing care aims to determine the effectiveness of Self Hypnosis therapy on weight loss in school-age children who are obese. This intervention was given to two children in RT 06 / RW 02 and was carried out 2 times a week and was carried out for 3 weeks. The results of the implementation for 3 weeks showed that there was a weight loss of 1.6 kg in the first client and 2.0 kg in the second client. So it can be concluded that the intervention of Self Hypnosis therapy can affect weight loss of school-age children. Community nurses are expected to use Self Hypnosis therapy intervention as an intervention to lose weight in school-age children with obesity.

Keywords: *Obesity, School age children, Self Hypnosis*

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas berkat, rahmat, dan karuniaNya sehingga penulis dapat menyelesaikan karya ilmiah akhir Ners (KIAN) yang berjudul “Penerapan Terapi *Self Hypnosis* Terhadap Penurunan Berat Badan Pada Anak Usia Sekolah Di RT 06 / RW 02 Kelurahan Makasar Jakarta Timur”.

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Dr. Erna Hernawati, Ak, CPMA, CA selaku Rektor Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta, Dr. drg. Wahyu Sulistiadi, MARS selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan, Ns. Wiwin Winarti, S. Kep, M. Epid. M.N selaku Kajor Keperawatan, Ns. Dora Samaria, M.Kep selaku Kaprodi Profesi Ners, Ns. Nourmayansa Vidya Anggraini, M.Kep.,Sp.Kep.Kom selaku dosen pembimbing I yang telah banyak memberikan bimbingan, saran, dan motivasi yang sangat bermanfaat, Ns. Ritanti, M.Kep.,Sp.Kep.Kom selaku dosen penguji I, Ns. Chandra Tri Wahyudi, M.Kes.,M.Kep selaku dosen penguji II, serta staf dosen dan tenaga kependidikan FIKES yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk melakukan penelitian ini.

Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada kedua orang tua dan juga adik – adik serta seluruh keluarga yang telah memberikan dukungan secara moril, materil dan mendoakan penulis agar mendapat kemudahan dan kelancaran selama pengerjaan Karya Ilmiah Akhir Ners (KIAN) ini. Penulis juga sampaikan terima kasih kepada Ade Sukma Aulia yang telah mendukung, menemani dan membantu selama penulis menjalani profesi ners ini.

Penulis menyadari bahwa masih banyak kekurangan dalam penulisan KIAN ini. Masukan dan saran yang bermanfaat sangat penulis harapkan. Semoga KIAN ini dapat memberikan manfaat kepada seluruh pembaca.

Jakarta, 24 Maret 2022

(Indah Cahyasaki)

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN ORISINALITAS	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iii
PENGESAHAN	iv
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR LAMPIRAN.....	xi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
I.1 Latar Belakang.....	1
I.2 Rumusan Masalah.....	4
I.3 Tujuan	5
I.4 Manfaat Penulisan.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	7
II.1 Konsep Anak Usia Sekolah.....	7
II.2 Konsep Obesitas	10
II.3 Konsep Dasar Keperawatan Keluarga.....	15
II.4 Konsep Dasar Self Hypnosis	20
II.5 Konsep Asuhan Keperawatan Keluarga.....	21
BAB III GAMBARAN KASUS KELOLAAN UTAMA.....	18
III.1 Pengkajian Keperawatan	18
III.2 Data Fokus	27
II.6 Analisa Data	28
II.7 Skoring Diagnosa dan Diagnosa Keperawatan	29
II.8 Intervensi Keperawatan	31
III.6 Intervensi Inovasi.....	34
III.7 Asuhan Keperawatan Klien Resume.....	34
III.8 Implementasi Keperawatan.....	35
III.9 Implementasi Intervensi Inovasi	42
BAB IV PEMBAHASAN.....	44
IV.1 Analisis Asuhan keperawatan Berdasarkan Konsep Teoritis dan Penelitian Terkait	44
IV.2 Analisis Penerapan Evidence Based Nursing Pada Kasus.....	47
BAB V PRODUK LUARAN	48
V.1 Gambaran Produk.....	48
V.2 Legalitas Produk.....	49
V.3 Keunggulan dan Keterbatasan Produk	50

V.4 Potensi Keberlanjutan Produk.....	50
BAB VI PENUTUP	50
VI.1 Kesimpulan	50
VI.2 Saran	51
DAFTAR PUSTAKA	53
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Klasifikasi Obesitas Berdasarkan IMT Anak Usia 6-12 Tahun.....	12
Tabel 2	Skoring Diagnosa Utama Keperawatan Keluarga	27
Tabel 3	Komposisi Anggota Keluarga.....	18
Tabel 4	Hasil Pemeriksaan Fisik.....	24
Tabel 5	Data Fokus	27
Tabel 6	Analisa Data.....	28
Tabel 7	Skoring Diagnosa Pemeliharaan Kesehatan Tidak Efektif.....	29
Tabel 8	Skoring Diagnosa Manajemen Kesehatan Tidak Efektif.....	30
Tabel 9	Hasil Penerapan Brisk Walking Exercise terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Klien Kelolaan Utama	42
Tabel 10	Hasil Penerapan Brisk Walking Exercise terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Klien Resume.....	42
Tabel 11	Hasil Berat Badan pada Pasien kelolaan dan Resume selama 6 kali pertemuan	47

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Produk Luaran	57
Lampiran 2 Sertifikat HKI.....	58
Lampiran 3 Kartu Bimbingan Monitor.....	59
Lampiran 4 Surat Pernyataan Bebas Plagiarisme.....	62
Lampiran 5 Hasil Uji Turnitin Produk KIAN	63
Lampiran 6 Hasil Uji Turnitin Laporan KIAN	64