

# **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*