

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar belakang

Berat badan adalah antropometri yang labil, dalam keadaan seimbang antara konsumsi dengan kebutuhan tubuh dan dalam keadaan status kesehatan yang baik. Stabil atau tidaknya berat badan harus selalu dimonitor dengan cara menimbang berat badan secara berkala.

Berat badan ideal adalah adanya kesesuaian antara berat badan dengan tinggi badan. Oleh karena itu setiap individu memiliki nilai berat badan yang berbeda. Pada umumnya berat badan ideal dihitung dengan menggunakan rumus indeks masa tubuh atau BMI (Ramayulis, 2008)

Hampir diseluruh belahan dunia, penduduknya mempunyai masalah berat badan berlebih bahkan sampai obesitas. Menurut organisasi kesehatan dunia (WHO) memperkirakan 2,3 miliar orang dewasa memiliki masalah berat badan lebih pada tahun 2015. Sebanyak 700 juta orang diantaranya masuk katagori obesitas. Angka ini mengalami peningkatan yang cukup significant dari tahun 2000 yang hanya mencapai angka 1,6 miliar masalah berat badan lebih dan 400 diantaranya masuk kategori obesitas. Sebelum abad ke 20 masalah kegemukan jarang sekali ditemui, tetapi pada tahun 1997 WHO resmi menyatakan bahwa kegemukan menjadi masalah endemik global.

Dari data Riskesdas 2013, menunjukkan bahwa prevalensi obesitas pada usia dewasa sebesar 15,4% dan overweight sebesar 13,5%, jika prevalensi antara overweight dan obesitas digabungkan maka prevalensi penduduk Indonesia yang mengalami obesitas sebesar 28,9%. Ini adalah jumlah yang cukup besar karena lebih dari seperempat penduduk Indonesia yang masuk kategori dewasa, sedangkan anak – anak dan remaja belum termasuk dari 28,9% ini.

Sedangkan dalam riset IHME, merujuk pada riskedas bahwa Indonesia masuk 10 besar Negara dengan orang gemuk terbanyak. Yaitu lebih dari 40 juta orang dewasa. Hal itu setara dengan jumlah seluruh penduduk di Jawa Barat. (nationalgeographic.co.id) pada tahun 2016 jumlah perempuan yang mengalami kegemukan mencapai angka 35%. Menurut pakar gizi dan pangan Indonesia Hardiansyah dari IPB mengatakan bahwa tingginya angka obesitas pada perempuan disebabkan pola makan yang salah, dimana jumlah karbohidrat lebih banyak ketimbang protein dan serat. (mediaindonesia.com)

Para ahli kesehatan prihatin dengan berat badan berlebih dan obesitas karena berkaitan dengan beberapa penyakit seperti serangan jantung, maupun kencing manis.

Banyak cara yang dilakukan oleh individu untuk menurunkan berat badan yaitu olah raga, mengurangi kalori dan lemak, mengkonsumsi produk diet, mengurangi porsi makan, akupunktur dan hipnoterapi.

Hipnoterapi itu sendiri adalah salah satu cabang dari hypnosis. Cara ini sudah banyak digunakan untuk banyak hal diantaranya untuk menurunkan skala nyeri, mengurangi ansietas, dan menyelesaikan masalah – masalah psikologis seperti trauma yang disebabkan oleh pengalaman masa lalu yang tidak menyenangkan, ataupun phobia pada suatu benda.

Hipnoterapi adalah suatu pengobatan dengan menggunakan hypnosis dengan cara memprogram ulang pikiran bawah sadar dengan sugesti yang positif sehingga dapat menimbulkan efek yang diinginkan yaitu perubahan perilaku. Hipnoterapi untuk menurunkan berat badan dapat memprogram ulang pikiran dalam menurunkan jumlah konsumsi makan dengan tujuan untuk memiliki berat badan ideal.

Fenomena yang terjadi di RS Mitra Keluarga Cikarang yang termasuk Rumah Sakit yang besar di wilayah Cikarang yang karyawannya mengalami kenaikan berat badan yang cukup signifikan Dengan presentase 54% masuk kategori obesitas, 26% masuk kategori over weight dan hanya 20% saja yang masuk kategori berat badan normal. Peningkatan berat badan pada karyawan di RS

Mitra Keluarga Cikarang meningkat antara 4 kg – 40 kg dengan masa kerja diatas 1 tahun.

Berbagai upaya sudah dilakukan oleh karyawan RS Mitra Keluarga Cikarang, dan rumah sakit juga sudah memfasilitasi dengan membuka kelas senam aerobic setiap satu minggu sekali yaitu dihari sabtu. pada awalnya berat badan turun dengan cepat, tetapi ketidak disiplin dalam melakukan program penurunan berat badan malah mengakibatkan berat badan kembali meningkat bahkan melebihi berat dari sebelum melakukan program penurunan berat badan. Untuk itu peneliti akan melakukan tehnik hipnoterapi kepada karyawan yang ingin memiliki berat badan ideal.

B. Rumusan masalah

Saat ini penampilan sudah menjadi tuntutan di perusahaan yang bergerak dibidang jasa tidak hanya wajah yang cantik tetapi tubuh ideal sudah menjadi standar tersendiri dibeberapa perusahaan tidak terkecuali di RS Mitra Keluarga cikarang. Berat badan berlebih dan obesitas menjadi masalah yang dihadapi oleh karyawan RS Mitra Keluarga Cikarang. Banyak cara yang sudah mereka lakukan, tetapi selalu timbul rasa bosan dan tidak konsisten dalam melakukan program diet. Maka dari itu peneliti akan melakukan hipnoterapi karena belum pernah dilakukan dalam upaya penurunan berat badan. Oleh karena itu peneliti akan melakukan hipnoterapi untuk mengetahui efektifitas hipnoterapi terhadap penurunan berat badan.

C. Tujuan penelitian

1. Tujuan umum

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui efektifitas hipnoterapi terhadap penurunan berat badan pada karyawan Mitra Keluarga Cikarang.

2. Tujuan khusus

- a. Teridentifikasi karakteristik responden berdasarkan usia dan masa kerja.
- b. Teridentifikasi berat badan sebelum dan sesudah dilakukan intervensi hipnoterapi pada kelompok intervensi
- c. Teridentifikasi berat badan sebelum dan sesudah pada kelompok yang tidak dilakukan intervensi

- d. Teranalisa efektifitas hipnoterapi terhadap penurunan berat badan pada karyawan RS Mitra Keluarga Cikarang.

D. Manfaat penulisan

1. Bagi rumah sakit

Hipnoterapi sebagai salah satu upaya untuk membantu untuk menurunkan berat badan perawat agar terjaga berat badan karyawan RS Mitra Keluarga cikarang.

2. Bagi institusi pendidikan

Sebagai sumber informasi bagi pembaca tentang cara menurunkan berat badan yang termasuk kategori berat badan lebih dengan metode hipnoterapi.

E. Ruang lingkup

Judul penelitian ini efektifitas hipnoterapi terhadap penurunan berat badan pada karyawan wanita Mitra Keluarga Cikarang, yang akan dilakukan di RS Mitra Keluarga Cikarang. Dimana hipnoterapi ini termasuk kedalam terapi komplementer. Terapi komplementer itu sendiri adalah terapi nonfarmakologis yang cukup diminati saat ini dengan alasan keyakinan, keuangan, menghindari reaksi dari obat kimia dan tingkat kesembuhan yang cukup efektif terutama hipnoterapi untuk menurunkan berat badan, maka peneliti menggunakan metode tersebut.

Waktu pelaksanaan pada bulan Agustus 2017 sampai dengan Januari 2018, dengan jumlah responden sebanyak 75 orang. Tujuan dari dilakukannya penelitian ini adalah untuk mengetahui adakah efektifitas hipnoterapi terhadap penurunan berat badan, karena cara ini belum pernah dilakukan oleh karyawan di RS Mitra Keluarga Cikarang. Dengan design penelitian kuantitatif, dan menggunakan metode kuasi-eksperimen. Cara pengambilan sampel dengan *purposive sampling*. Dengan rancangan penelitian *Two Group Pre Test dan Post Test*. Uji analisis yang digunakan adalah *paired t-test* dengan membandingkan berat badan pada saat pre intervensi dengan post intervensi, dan *independent t-test* untuk melihat efektifitas hipnoterapi.