

**EDUKASI HIPNOPARENTING PADA IBU TODDLER DALAM MENINGKATKAN NAFSU
MAKAN DI PUSKESMAS PANGARIBUAN****Elly Sianturi^{1*}, Naomi Isabella Hutabarat², Janner Pelanjani Simamora³**¹⁻³Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Medan

Email Korespondensi: snaomihutabarat@gmail.com

Disubmit: 09 Agustus 2024 Diterima: 10 Oktober 2024 Diterbitkan: 01 November 2024
Doi: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v7i11.16840>**ABSTRAK**

Anak usia *toddler* antara usia 12 sampai 36 bulan adalah periode eksplorasi lingkungan yang intensif. Perkembangan biologis selama masa *toddler* ditandai dengan kemampuan motorik kasar dan motorik halus yang memungkinkan anak menguasai berbagai aktivitas. *Toddler* secara psikologis membutuhkan cinta dan kasih sayang, rasa aman atau bebas dari ancaman. Perkembangan anak sangat dipengaruhi oleh lingkungan eksternal yang mampu memberikan rasa aman, peduli, dan penuh kasih sayang. Diperoleh data dari kepala Puskesmas Pangaribuan jumlah anak *toddler* sebanyak 80 orang. Sasarannya adalah ibu *toddler* di Wilayah Kerja Puskesmas Pangaribuan Kecamatan Pangaribuan Kabupaten Tapanuli Utara. Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian adalah melaksanakan pre test tentang nafsu makan anak *toddler*, kemudian melakukan edukasi dan role play hypnoparenting untuk meningkatkan nafsu makan anak *toddler*. Hypnoparenting oleh ibu pada *toddler* secara rutin selama satu bulan, dan dilakukan evaluasi untuk menilai efektivitas hypnoparenting terhadap permasalahan nafsu makan anak melalui post test. Hasil pelaksanaan pre test *toddler* yang mengalami nafsu makan (kurang) sebanyak 47 orang (58,75%) dan yang memiliki nafsu makan baik 33 orang (41,25%). Hasil post test (dilakukan setelah rutin dilaksanakan hypnoparenting), didapatkan hasil *toddler* dengan nafsu makan baik sebanyak 74 orang (92,5%), *toddler* dengan nafsu makan kurang 6 orang (7,5%). Hypnoparenting efektif meningkatkan nafsu makan *toddler*.

Kata Kunci: *Hypnoparenting*, Anak *Toddler***ABSTRACT**

Toddlers between the ages of 12 and 36 months are a period of intensive environmental exploration. Biological development during the toddler years is characterized by gross motor and fine motor skills that enable children to master various activities. Toddlers psychologically need love and affection, a sense of security or freedom from threats. Children's development is greatly influenced by the external environment which is able to provide a sense of security, care and affection. Data obtained from the head of the Pangaribuan Community Health Center included 80 toddlers. The target is toddler mothers in the Pangaribuan Community Health Center Working Area, Pangaribuan District, North Tapanuli Regency. The method for carrying out service activities is to carry out a pre-test on toddler children's appetite, then carry out education and hypnoparenting role play to increase toddler children's appetite.

Hypnoparenting by mothers on toddlers regularly for one month, and an evaluation is carried out to assess the effectiveness of hypnoparenting on appetite problems children through a post test. The results of the pre-test implementation included 47 toddlers (58.75%) who had poor appetite and 33 people (41.25%) who had good appetite. The results of the post test (carried out after routine hypnoparenting) showed that 74 toddlers had a good appetite (92.5%), 6 toddlers with a poor appetite (7.5%). Hypnoparenting is effective in increasing a toddler's appetite.

Keywords: *Hypnoparenting, Toddler Children*

1. PENDAHULUAN

Masa *todler* yang berada pada usia 12 sampai 36 bulan merupakan masa eksplorasi lingkungan yang intensif karena anak berusaha mencari tahu hal baru dan mulai menirukan dari orang terdekatnya namun masih bergantung pada pengasuh untuk menyediakan kebutuhan dasarnya. Proses perkembangan dan pertumbuhan pada masa *todler* ditentukan oleh makanan yang dikonsumsi setiap hari. Agar tercapai pertumbuhan dan perkembangan yang optimal, maka diperlukan dukungan gizi yang baik. Gizi yang seimbang didapat dari asupan makanan yang memenuhi kebutuhan gizi anak yang dilihat dari usia dan kegiatan agar tercapai berat badan normal. Balita membutuhkan asupan karbohidrat sekitar 75-90%, protein 10-20% dan lemak sekitar 15-20%. Jika tidak terpenuhi maka anak akan mengalami kurang gizi (Miftaql Muthohiroh, 2021).

Berdasarkan hasil wawancara dengan ibu-ibu pada survey pendahuluan di wilayah kerja Puskesmas Pangaribuan menyatakan ditemukan beberapa anak mengalami *picky eater*. Data dari 5 ibu menyatakan anaknya susah makan, setiap hari hanya meminum susu formula dan makan hanya 1 sampai 3 sendok makan saja. Hasil wawancara dengan 3 ibu lainnya mengatakan anak suka menyemburkan makanan dan terkadang memuntahkan makanan yang dimakan. Hasil wawancara 2 dari 8 ibu mengatakan bahwa untuk mengatasi sulit makan pada anaknya, ibu memberikan vitamin penambah nafsu makan. 4 orang ibu lainnya mengatasi dengan melakukan pijat bayi dan berharap bisa menambah nafsu makan anaknya, dan 2 ibu mengatakan mencoba menyajikan makanan dengan tata hias yang menarik. Namun dari beberapa cara tadi belum ada ibu yang mencoba *hypnoparenting* untuk cara mengatasi *picky eater* pada anaknya.

Hypnoparenting yang dilakukan orangtua kepada anak, pada prinsipnya membawa anak menuju ke gelombang alpha dan theta dengan cara sederhana, yaitu dengan melakukan pengulangan, baik dalam bentuk kata-kata, suara, maupun gerakan. *Hypnoparenting* dapat dilakukan orangtua dengan penuh kasih sayang, empati, dan kelembutan hati akan memberikan dampak secara fisiologis dan psikologis pada anak. *Hypnoparenting* dapat dilakukan sehari 2 kali yaitu ketika tidur dan bangun (Heny Noor Wijayanti, Delima Citra Dewi, 2019).

Hasil penelitian (Anugraheni, 2017) menyatakan ada pengaruh *hypnoparenting* terhadap kejadian *picky eater* pada anak prasekolah di TK Islam Terpadu Bina Insani Kecamatan Mojaroto Kota Kediri dengan $p < 0,020 < 0,05$. Menurut peneliti prinsip utama *hypnoparenting* adalah penggunaan kata sugesti berulang terhadap anak ketika otak mereka berada dalam gelombang *alpha* (8-12 Hz) yaitu ketika anak berada dalam keadaan atau

kondisi rileks (mengantuk dan mata mulai menutup). Kemudian orangtua memberikan kalimat bernada afirmatif positif berkaitan dengan masalah makan, sehingga hal ini akan menjadi stimulus untuk diproses otak dalam keadaan sadar dan kemudian akan direkam kuat pada alam bawah sadarnya. Sehingga apabila rekaman tentang perilaku positif pelepasan masalah makan sudah kuat, maka akan mempengaruhi perilaku sehari-harinya yang positif.

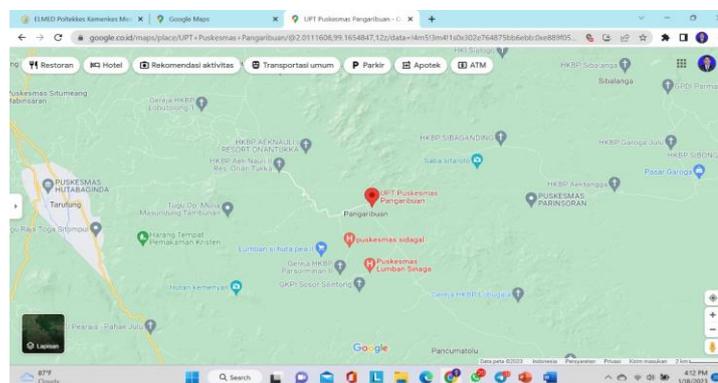
Proses tumbuh kembang anak salah satunya dipengaruhi oleh makanan yang dikonsumsi anak. Pada anak usia 3-6 tahun sering kali anak memilih makanan dan menolak makanan. Hasil penelitian pada anak usia pra sekolah yang dilakukan di Jakarta, 33,6 % menunjukkan anak mengalami kesulitan makan. Kesulitan makan adalah suatu keadaan dimana anak melakukan penolakan pada beberapa jenis makanan ataupun mengkonsumsi makanan atau minuman tertentu (Sofiyatin, 2021).

Orang tua dapat mengatasi *picky eater* anak dengan teknik pola asuh yaitu dengan cara *hypnoparenting*. *Hypnoparenting* dapat mengatasi berbagai macam masalah yang dialami anak diantaranya yaitu mengompol, *picky eater*, sulit tidur, malas belajar, suka menggigit jari dan masalah lain yang tidak dikehendaki orang tua. Suatu metode *hypnosis* yaitu *hypnoparenting* menjadikan alternatif untuk mengubah berbagai perilaku negatif anak yang menolak makan guna meningkatkan asupan nutrisi dan status gizi (Judarwono, 2018). Tujuan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah memberikan edukasi dan role play *hypnoparenting* pada ibu yang mempunyai anak *toddler* dalam upaya meningkatkan nafsu makan.

2. MASALAH DAN RUMUSAN PERTANYAAN

Ibu anak toddler di wilayah Puskesmas Pangaribuan Kecamatan Pangaribuan Kabupaten Tapanuli Utara yang mengikuti kelas ibu hamil.

Rumusan masalah pada kegiatan ini adalah: Masih tingginya anak toddler yang mengalami *picky eater*. Melaksanakan kegiatan *hypnoparenting* dengan mengedukasi ibu tentang *hypnoparenting* dan melaksanakan role play *hypnoparenting* pada ibu dengan mengajarkan penyampaian afirmasi positif yang berkaitan dengan peningkatan nafsu makan anak toddler, sehingga ibu mampu secara mandiri melaksanakan *hypnoparenting* pada anaknya.



Gambar 1. Peta Lokasi Puskesmas Pangaribuan Kecamatan Pangaribuan

3. KAJIAN PUSTAKA

a. Anak usia toddler

1) Pengertian

Anak usia *toddler* antara usia 12 sampai 36 bulan adalah periode eksplorasi lingkungan yang intensif. Perkembangan biologis selama masa *toddler* ditandai dengan kemampuan motorik kasar dan motorik halus yang memungkinkan anak menguasai berbagai aktivitas. *Toddler* adalah usia anak 12 sampai 36 bulan yang secara psikologis membutuhkan cinta dan kasih sayang, rasa aman atau bebas dari ancaman. Perkembangan anak sangat dipengaruhi oleh lingkungan eksternal yang mampu memberikan rasa aman, peduli, dan penuh kasih sayang (Hati & Lestari, 2016).

2) Tumbuh Kembang Anak Usia Toddler

Pertumbuhan bersifat kuantitatif seperti penambahan sel, pertumbuhan tinggi, dan berat badan. Sedangkan perkembangan bersifat kualitatif dan kuantitatif, contohnya adalah kematangan suatu organ tubuh (Soetjningsih, 2015.). Perkembangan adalah bertambahnya struktur dan fungsi tubuh yang lebih kompleks dalam kemampuan gerak kasar, gerak halus, bicara dan bahasa serta sosialisasi dan kemandirian (Andriana D., 2017).

Sedangkan (Dewi, R.C., Oktiawati, A., & Saputri, 2015), menyebutkan bahwa perkembangan adalah bertambahnya kemampuan dalam struktur dan fungsi tubuh yang lebih kompleks dalam pola yang teratur dan dapat diramalkan, sebagai hasil dari proses kematangan.

Sesuai dengan pertumbuhan dan perkembangan kecerdasannya, faal tubuhnya juga mengalami perkembangan sehingga jenis makanan dan cara pemberiannya pun harus disesuaikan dengan keadaannya. Berdasarkan karakteristiknya anak yang berumur 12 sampai 36 bulan yang dikenal dengan batita merupakan konsumen pasif (Ayu Dhian Pratiwi, 2017).

Picky eater pada anak dapat menjadi masalah yang berkaitan dengan status gizi anak, tentunya akan berdampak pada tumbuh kembang anak di masa berikutnya. Salah satu cara untuk mengatasi hal tersebut adalah pemenuhan kebutuhan makanan yang baik. Pada usia prasekolah, terdapat suatu masa yang menyebabkan anak kesulitan untuk makan atau bahkan anak menyukai makanan tertentu yang disukainya secara berlebihan. Perilaku *picky eater* pada anak seringkali dihubungkan dengan pola pemberian makan dan praktik pemberian makan yang dilakukan oleh ibu. Beberapa kasus seperti berat badan kurang, obesitas, kekurangan mikronutrien dan kenaikan berat badan yang inadkuat merupakan dampak dari *picky eater* yang berhubungan dengan masalah gizi (Puspitasari et al., 2021).

Picky eater (kesulitan makan) adalah perilaku anak tidak mau atau menolak untuk makan, atau mengalami kesulitan mengonsumsi makanan atau minuman dengan jenis dan jumlah sesuai usia secara fisiologis (alamiah dan wajar), yaitu mulai dari membuka mulutnya tanpa paksaan, mengunyah, menelan, hingga sampai terserap di pencernaan secara baik tanpa paksaan dan tanpa pemberian vitamin dan obat tertentu. Memilih-milih makanan (*picky eater*) merupakan masalah pada anak yang perlu diperhatikan baik oleh orang tua maupun praktisi kesehatan, karena *picky eater* pada anak memiliki

efek yang merugikan, baik bagi pengasuh ataupun anak itu sendiri (Zulfa Rufaida, 2018).

3) Faktor yang mempengaruhi tumbuh kembang anak

Menurut (Andriana D., 2017), secara umum terdapat dua faktor utama yang berpengaruh terhadap tumbuh kembang anak yaitu :

a) Faktor Internal

(1) Ras/etnik atau Bangsa

Anak yang dilahirkan dari ras/bangsa Amerika, tidak memiliki faktor herediter ras/bangsa Indonesia, begitu pula sebaliknya.

(2) Keluarga

Ada kecenderungan keluarga yang memiliki postur tubuh yang tinggi, pendek, gemuk atau kurus.

(3) Umur

Kecepatan pertumbuhan yang pesat adalah pada masa prenatal, tahun pertama kehidupan dan masa remaja.

(4) Jenis kelamin

Fungsi reproduksi pada anak perempuan berkembang lebih cepat daripada anak laki-laki. Akan tetapi setelah melewati masa pubertas, pertumbuhan anak laki-laki akan lebih cepat bila dibandingkan dengan anak perempuan.

(5) Genetik

Genetik adalah bawaan anak yaitu potensi anak yang akan menjadi ciri khasnya. Ada beberapa kelainan genetik yang berpengaruh pada tumbuh kembang anak, misalnya yaitu kekerdilan.

b) Faktor Eksternal

1) Faktor eksternal yang dapat mempengaruhi tumbuh kembang anak (Andriana D., 2017) yaitu: Faktor Prenatal

(a) Gizi

Nutrisi ibu hamil terutama dalam trimester akhir kehamilan akan mempengaruhi perkembangan janin.

(b) Kelainan Imunologi

Eritroblastosis Fetalis timbul atas dasar perbedaan golongan darah antara janin dan darah ibu, sehingga ibu membentuk antibodi terhadap sel darah merah janin, kemudian melalui plasenta masuk ke dalam peredaran darah janin dan menyebabkan hemolisis yang selanjutnya mengakibatkan hiperbilirubinemia dan kernikterus yang akan menyebabkan kerusakan jaringan otak.

(c) Psikologi ibu

Kehamilan yang tidak diinginkan serta perlakuan salah atau kekerasan mental pada ibu hamil dapat menyebabkan terganggunya pertumbuhan dan perkembangan janin selama dalam kandungan.

2) Faktor persalinan

Komplikasi persalinan pada bayi seperti trauma kepala dan asfiksia dapat menyebabkan kerusakan otak, karena kurangnya asupan oksigen dalam otak. Sehingga tumbuh kembang anak dapat terhambat.

3) Faktor pasca persalinan

Pasca persalinan juga dapat mempengaruhi tumbuh

kembang anak. Beberapa faktor yang dapat mempengaruhi tumbuh kembang anak (Andriana D., 2017).

Pemberian makan pada anak memang sering menjadi masalah bagi orang tua atau pengasuh anak. Fenomena yang ada di masyarakat saat ini masih di temukan umur tiga sampai enam tahun yang mengalami sulit makan. Kesulitan makan dapat dipengaruhi oleh status pendidikan, ekonomi dan sosial dari orang tua dan lingkungan. Kesulitan makan pada anak dapat terjadi jika anak tidak mau atau menolak untuk makan dengan jenis dan jumlah yang sama secara fisiologi (Lia Effi Noviri, 2023).

4) Pola makan anak usia toddler

Anak usia *toddler* membutuhkan kurang lebih 6800 kkal perhari. Kebutuhan cairan tergantung kepada aktivitas anak, biasanya meningkat dari kebutuhan cairan dan pada anak usia *toddler* mempunyai karakteristik yang khas, yang bergerak terus, tidak bisa diam, dan sulit untuk diajak duduk dalam relatif lama. Pada usia 12 sampai 18 bulan pertumbuhan sedikit lambat sehingga kebutuhan nutrisi dan kalori menurun yaitu 100 kkal per kg berat badan. Kebutuhan protein sekitar 2,4 gram per hari. Menurut (Nuniek Tri Wahyuni, S, Kep., Ners., 2022) ada 4 pola makan pada anak yaitu:

- a) Menolak makan
- b) Meminta jenis makanan tertentu
- c) Makan hanya sedikit
- d) Picky

Peran orang tua disini sangat penting untuk memberikan pola makan yang baik kepada anak agar dapat memberikan dampak baik dikemudian hari. Frekuensi pola pemberian makan yang baik yaitu dengan tiga kali sehari (pagi, siang, malam) serta makanan selingan yang sedikit tapi teratur (Tsamara Alifia Ramadhani, 2023).

Dampak anak yang mengalami *picky eater* terdapat beberapa macam yaitu apabila anak memiliki jenis makanan tertentu maka kemungkinan untuk obesitas, karena anak cenderung akan memilih makanan yang memiliki lemak tinggi dan tidak bergizi. Anak *picky eater* memiliki kemungkinan perkembangan mental yang lebih rendah dari yang memiliki cakupan gizi baik. Gangguan lain ditandai dengan adanya gangguan selama masa pertumbuhan dengan memperhatikan berat badan, tinggi badan yang kurang, serta memiliki kesulitan dalam menaikkan berat badan (Puspitasari et al., 2021).

Permasalahan makan yang biasa terjadi pada anak adalah *picky eater* serta menjadi perhatian banyak orang tua. Beberapa masalah ini mungkin ada yang bersifat sementara dan juga terdapat gangguan makan lainnya (menolak makan) cenderung terus menerus sehingga membawa konsekuensi pada status kesehatan anak. Pada anak prasekolah pilih-pilih makanan dapat menyebabkan asupan makan yang buruk serta status pertumbuhan dan mungkin memiliki efek jangka panjang. *Picky eater* adalah penyebab yang berpengaruh kepada kualitas gizi anak. Biasanya pada anak bersikap memilih-milih makanan, akan dijumpai asupan makan tidak terpenuhi. Pada usia seperti ini terkadang dijumpai anak yang berperilaku sulit makan. Kesulitan makan bisa mengakibatkan rendahnya asupan gizi, maka akan mengganggu tumbuh kembang anak (Heri Heriyanti, 2022).

b. Hypnoparenting**1) Pengertian**

Jika ditinjau dari istilah, *Hypnoparenting* berasal dari kata *hypnosis* dan *parenting*. *Hypnosis* berarti upaya mengoptimalkan pemberdayaan energi jiwa bawah sadar (dalam hal ini untuk berkomunikasi) dengan mengistirahatkan energi jiwa sadar pada anak (komunikasi mental) maupun pada pembinaannya. *Parenting* berarti segala sesuatu yang berurusan dengan tugas-tugas orangtua dalam mendidik, membina dan membesarkan anak. *Hypnoparenting* juga dapat diartikan sebagai pembinaan anak dengan memperhatikan pengaruh *hypnosis* untuk menanamkan rekaman/sugesti positif pada pikiran bawah sadar anak (Tintin Purnamasari, 2023).

Mendidik kemandirian anak dengan menggunakan *hypnoparenting* adalah suatu usaha yang dilakukan oleh orangtua dan pendidik dengan memetakan dan membuat sistemasi atas segala hal yang berhubungan dengan tugas sebagai orangtua ditinjau dari sudut pandang kerja pikiran dan pengaruh agar anak dapat mandiri dan siap menghadapi masa depannya. Maksudnya adalah orangtua senantiasa mendidik anak dengan segala strategi yang digunakan, agar anak di kemudian hari dapat mandiri dan siap menghadapi masa depan secara lebih luas (Rosa Filia Adi Novitasari, Nindy and Trimawarti, Trimawarti and Purwaningsih, 2019).

Hypnoparenting adalah hal yang mampu menggabungkan pengetahuan cara mendidik anak dengan pengetahuan *hypnosis*. Sehingga dapat diartikan bahwa *hypnoparenting* merupakan suatu upaya atau kegiatan yang dilakukan oleh orang tua dan pendidik dengan memetakan dan membuat sistemasi semua hal yang berhubungan dengan tugas sebagai orang tua dan pendidik. Pelatihan *hypnoparenting* memberikan pengetahuan sekaligus praktik kepada orang tua dengan sistematis dan sederhana tentang metode pola asuh pada alam bawah sadar orang tua. Ketika sudah masuk pesan dan kesan yang telah disampaikan, harapannya setiap orang tua mampu mengimplementasikan pola asuh secara mudan dan tanpa adanya suatu paksaan (Yuli Salis Hijriyani, 2020).

- a. Hal yang dibutuhkan dalam penerapan *hypnoparenting* adalah komitmen orangtua, pengondisian lingkungan, dan wacana yang seimbang sehingga, orangtua tahu apa yang terjadi dalam pikiran seorang anak. *Hypnoparenting* sebagai teknik pola asuh bekerja langsung pada alam bawah sadar anak. Orangtua dapat menerapkan pola asuh, termasuk mendisiplin anak secara mudah tanpa paksaan. Peristiwa yang terjadi saat orangtua menggunakan teknik *hypnoparenting* (Tintin Purnamasari, 2023) yaitu: Komunikasi secara mental melalui alam bawah sadar anak.
- b. Kalimat-kalimat afirmatif yang disampaikan ketika anak sedang dalam kondisi rileks.
- c. Tindakan dan tingkah laku balita masih sangat banyak dipengaruhi alam bawah sadarnya. Itu sebabnya, mereka begitu polos dan spontan, serta mudah diprogram (diberi sugesti) oleh orangtuanya.
- d. Pikiran anak balita ibarat spons yang sangat mudah menyerap apapun yang terdengar, terlihat, dan terasa.
- e. Orangtua menanamkan sugesti melalui kalimat-kalimat afirmasi sesuai kebutuhan anak, langsung ke alam bawah sadar sesuai sugesti

tersebut. *Hypnoparenting* sebenarnya sudah banyak dipraktikkan masyarakat secara tidak sadar. Salah satu bentuknya adalah doa-doa yang dibisikan orangtua saat menidurkan anaknya, kidung mengantar tidur (*lullaby*), dimana setiap daerah di Indonesia memiliki kidung tidur yang khas atau sugesti-sugesti yang diucapkan orangtua menasihati anak. Praktik itu sifatnya kebiasaan, jika dilakukan tanpa kesiapan khusus atau spontan, maka sugesti yang masuk pada anak menjadi tidak maksimal.

2) Tahapan *Hypnoparenting*

Tahapan dalam melakukan *hypnoparenting* yang ideal agar maksimal dan menetap, memerlukan kesiapan yang baik. Di bawah ini akan di jelaskan tahapan *hypnosis* (Tintin Purnamasari, 2023) adalah:

a) Prainduksi (*pre-talk*)

Pra-induksi tahap awal sebelum proses *hypnosis* dilakukan. Pra- induksi adalah tahap yang mengkondisikan seseorang untuk mau, bersedia, dan siap untuk di*hypnosis*. Agar proses prainduksi berlangsung dengan baik, maka sebelumnya terapis harus dapat mengenali aspek- merupakan aspek psikologis dari suyet (seseorang yang berada dibawah pengaruh *hypnosis*) seperti hal yang diminati, apa yang diketahui suyet terhadap *hypnosis*, dan seterusnya. Prainduksi dapat berupa percakapan ringan, saling berkenalan, serta hal-hal lain yang bersifat mendekatkan seorang *hypnotist* secara mental terhadap seorang suyet. Prainduksi merupakan tahapan yang bersifat kritis karena seringkali kegagalan proses *hypnosis* diawali dari proses prainduksi yang tidak tepat.

b) Tes sugestibilitas

Tes sugestibilitas untuk menguji sugestibilitas seseorang, yaitu mudah disugesti atau tidak. Dalam proses terapi, tes sugestibilitas digunakan sebagai sarana latihan oleh klien untuk persiapan memasuki kondisi *hypnotic*. Sementara itu bagi si terapis, tes sugestibilitas pada klien digunakan memilih teknik induksi yang cocok bagi klien tersebut.

c) Induksi

Induksi merupakan kunci utama dalam proses *hypnosis* karena proses inilah yang akan membawa suyet (seseorang yang berada di bawah pengaruh *hypnosis*) dari kondisi “beta” ke kondisi “alfa” bahkan “teta” dengan kondisi sepenuhnya di bawah kendali seorang *hypnotist*. Jika dikaitkan dengan gelombang otak manusia, teknik induksi bertujuan mereduksi atau menurunkan gelombang otak manusia dari beta (sadar sepenuhnya atau multifokus) menuju ke alfa (relaks dan lebih fokus) atau teta (lebih relaks dan kondisi mediatif).

d) *Deepening*

Deepening merupakan proses untuk memperdalam level kesadaran seseorang setelah diinduksi. *Deepening* dibutuhkan untuk menurunkan kedalam kondisi *hypnotic* sesuai yang dibutuhkan agar sugesti yang disampaikan dapat masuk ke pikiran bawah sadar klien atau terapi dapat berjalan sebagaimana seharusnya. Teknik yang sering digunakan dalam proses *deepening* adalah teknik menghitung turun, teknik imajinasi, teknik fraksinasi, teknik prainduksi, dan lain sebagainya.

Teknik imajinasi meminta klien untuk masuk alam sebuah

imajinasi tempat yang paling disukai sehingga membuat dirinya semakin rileks, nyaman, tenang, damai, dan bahagia. Dalam teknik ini sugesti dariterapis harus sangat kuat. Hal itu untuk menimbulkan sensasi ke semua indra klien. Sebagai contoh, memunculkan sensasi indra visual dengan meminta klien melihat pemandangan yang sangat indah di depannya. Sensasi auditori dimunculkan dengan meminta klien mendengar suara di sekitarnya, misalnya suara burung, suara air, atau suara angin. Memunculkan sensasi penciuman dengan meminta klien mencium sesuatu yang ada di sekitarnya, misalnya bau harum bunga. Memunculkan sensasi “rasa”, misalnya dengan meminta klien merasakan dinginnya air yang menyiramnya atau lembutnya pasir yang ia genggam.

e) Uji kedalaman hipnosis (*depth level test*)

Depth level test atau uji kedalaman *hypnosis* klien sangat penting dalam proses *hypnoterapi*. Hal itu karena terapis harus dapat memastikan klien telah benar-benar memasuki kondisi hipnosis yang dibutuhkan untuk menjalani proses terapi. Klien dapat saja hanya pura-pura memejamkan mata, tetapi sebenarnya belum masuk kondisi *hypnosis* yang dalam. Jika terjadi seperti itu, sugesti positif yang diberikan kepada klien tidak akan masuk ke pikiran bawah sadarnya atau *hypnoterapi* tidak dapat dilakukan.

Ada beberapa cara untuk menguji kedalaman klien. Terapis yang terlatih akan lebih peka dan berpengalaman dalam mengetahui apakah klien benar-benar telah masuk ke dalam kondisi hipnosis yang dalam atau belum. Hal itu dapat diketahui dari ciri-ciri fisik atau fisiologis klien.

Untuk lebih memastikan, terapis dapat melakukan uji sugestibilitas pada klien apakah dia mau mengikuti sugestinya atau tidak, seperti sugesti tangan terkunci, mata diberi lem hingga kelopak mata tertutup rapat, atau klien disugesti tak mampu berdiri karena ada lem. Dapat juga melalui uji sugestibilitas yang menandakan klien memasuki fase *sommambulism*, yaitu amnesia (melupakan angka, atau analgesik) dan anestesia (menjadi mati rasa).

f) Sugesti (*Affirmation*)

Sugesti merupakan pesan yang diberikan kepada klien ketika sudah berada dalam kondisi *hypnosis*. Dalam kondisi *hypnosis*, pesan tersebut dapat langsung mengakses pikiran bawah sadarnya sehingga dapat berpengaruh pada sikap dan perilakunya. Ada dua macam sugesti, yaitu yang bersifat *non-therapeutic* dan *therapeutic*. Sugesti *non-therapeutic* biasanya diberikan kepada *hypnotage*, yaitu sugesti-sugesti yang memunculkan perilaku menarik untuk dilihat sebagai hiburan.

Sementara itu, sugesti *therapeutic* diberikan dalam proses terapi. Sugesti yang diberikan berupa pesan-pesan positif untuk dapat mengubah sikap dan perilakunya menjadi lebih baik. Dalam terapi, dapat digunakan *post-hypnotic suggestion* atau sugesti yang diberikan saat klien dalam kondisi *hypnosis*. Sugesti itu dapat berlaku setelah ia bangun dari “tidurnya”. Sugesti dibedakan menjadi dua, yaitu *direct suggestion* dan *indirect suggestion* (metafora). *Direct suggestion* artinya pesan yang disampaikan dalam sugesti diberikan secara jelas dan langsung pada hal yang

dituju.

g) *Termination*

Termination merupakan suatu tahapan untuk mengakhiri proses *hypnosis*. Konsep *termination* adalah agar individu tidak mengalami kejutan psikologis ketika terbangun dari “tidur hipnotis”. Standar dari proses *termination* adalah membangun sugesti positif yang akan membuat tubuh seseorang lebih segar dan rileks, kemudian diikuti dengan regresi beberapa detik untuk membawa ke kondisi normal kembali.

h) *Post hypnotic suggestion*

Post Hypnotic Suggestion adalah suatu sugesti yang tetap bekerja walaupun seseorang telah berada dalam kondisi pasca *hypnotist* (normal). *Post Hypnotic Suggestion* merupakan hal penting yang mendasari proses *clinical hypnotherapy*. Apabila *hypnotist* ingin mengendalikan suyet (seseorang yang berada dibawah pengaruh *hypnosis*), dapat menggunakan simbol bunyi atau tindakan. Inilah yang disebut anchor, yaitu sugesti berupa simbol yang akan menghasilkan reaksi pemikiran, emosional, atau perilaku tertentu.

3) Waktu untuk Menghipnosis Anak

Menerapkan metode *hypnosis* dalam mengasuh dan mendidik anak tidak harus dilakukan di ruang khusus dengan tahapan *hypnosis* yang khususpula. Dalam *hypnoperenting* orangtua dapat melakukan di berbagai kesempatan di antara aktivitas anak. Proses *hypnosis* yang merupakan penanaman sugesti ini baiknya dilakukan pada suasana yang cenderung tenang, nyaman dan monoton (bosan). Saktu yang tepat untuk menghipnotiskanak, antara lain (Mulyati, 2015).

4. METODE

Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat adalah : melaksanakan survey awal ke Puskesmas Pangaribuan. Kemudian memberikan informasi tentang kegiatan pengabdian kepada masyarakat kepada Bidan Koordinator Puskesmas Pangaribuan. Kegiatan dimulai dengan melaksanakan pre test tentang *hypnoparenting* pada ibu *todler* sebelum diberikan penyuluhan, memberikan penyuluhan *hypnoparenting* pada ibu *todler*. Sebelum kegiatan berakhir melaksanakan post test untuk mengetahui meningkatnya nafsu makan sebelum penyuluhan. Peserta kegiatan penyuluhan dan role play pada ibu *todler* sebanyak 80 orang tentang *hypnoparenting* dalam meningkatkan nafsu makan anak.

5. HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Hasil

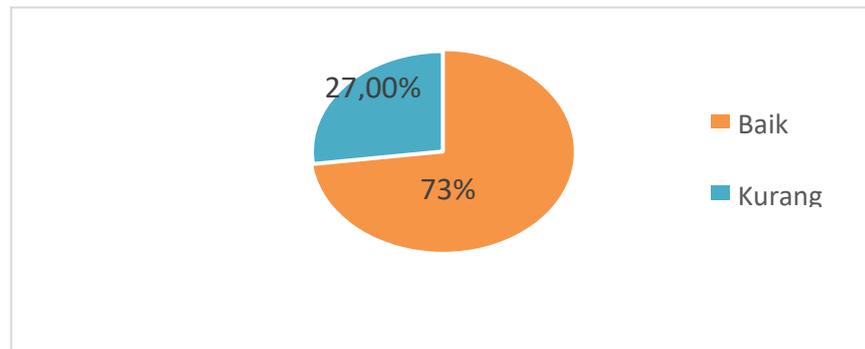
Kegiatan pengabdian kepada masyarakat tentang edukasi *hypnoparenting* pada ibu *toddler* dalam meningkatkan nafsu makan dilaksanakan kepada 80 ibu *todler* yang berasal dari 5 posyandu berada di wilayah kerja Puskesmas Pangaribuan. Kegiatan dilaksanakan masing-masing di lima dengan distribusi ibu *toddler* untuk setiap posyandu dapat dilihat seperti Tabel di bawah ini:

Tabel 1. Distribusi ibu *todler* pada posyandu di Wilayah Kerja Puskesmas Pangaribuan

No	Nama Posyandu	Jumlah
1	Posyandu Pasar	20
2	Posyandu Lumban Tanjung	15
3	Posyandu Tagahambing	17
4	Posyandu Pakpahan	16
5	Posyandu Melati	12
	Jumlah	80

1) PreTest

Sebelum dilaksanakan penyuluhan tentang hipnoparenting pada ibutoddler dalam meningkatkan nafsu makan, dilakukan pre test untuk mengukur nafsu makan anak. Hasil pre test didapatkan sebagai berikut : Anak dengan nafsu makan baik 59 orang (73%), Anak dengan nafsu makan kurang 21 orang (27%).

Diagram 1. Hasil Pre test *Hypnoparenting*

2) Pelaksanaan Penyuluhan dengan metode role play

Kegiatan penyuluhan dilaksanakan kepada ibu toddler tentang hipnoparenting dalam meningkatkan nafsu makan anak. Tim pengabdian menyampaikan materi dengan metode role play dengan melakukan hipnoparenting pada anak dengan memberikan kata-kata afirmasi positif “ Anakku sayang, besok mama masak yang enak ya untuk adik, adik makannya lahap yah.... Saat penyampaian afirmasi dapat dilakukan dengan mengelus kepala atau dahi, punggung sambil mengatakan “anak mama tidur ya, besok banyak makan sayur biar badan jadi sehat” Afirmasi lain yang bisa disampaikan “Adik lebih suka makan makanan yang dimasak mama”. Role play dilaksanakan dengan mendemonstrasikan penyampaian afirmasi positif saat anak sedang posisi berbaring akan tidur. Kemudian tim pengabdian meminta salah seorang ibu dan balitanya untuk mengulang kembali adegan penyampaian afirmasi pada anak. Hasil evaluasi tim pengabdian, ibu dapat menyampaikan beberapa afirmasi positif untuk peningkatan nafsu makan. Kegiatan penyuluhan maupun role play berlangsung dengan lancar. Materi yang disampaikan direspon oleh peserta dengan baik dan antusias.



Gambar 2. Pelaksanaan role play *hypnotherapy*



Gambar 3. Penyuluhan "Pentingnya Gizi dalam Pertumbuhan dan
Pembangan Balita



Gambar 4. Dokumentasi dengan Camat dan Bidan Ka. Puskesmas
Pangaribuan

3) Post Test

Post test dilakukan sesuai jadwal pelaksanaan Posyandu pada bulan berikutnya. Kuesioner yang diberikan sama dengan pada pre test untuk mengukur sejauh mana perubahan nafsu makan anak setelah pelaksanaan rutin *hypnotherapy* selama satu bulan. Hasil post test didapatkan sebagai berikut : Anak dengan nafsu makan baik 74 orang (92,5%), Anak dengan nafsu makan kurang 6 orang (7,5%), seperti terlihat pada diagram dibawah.

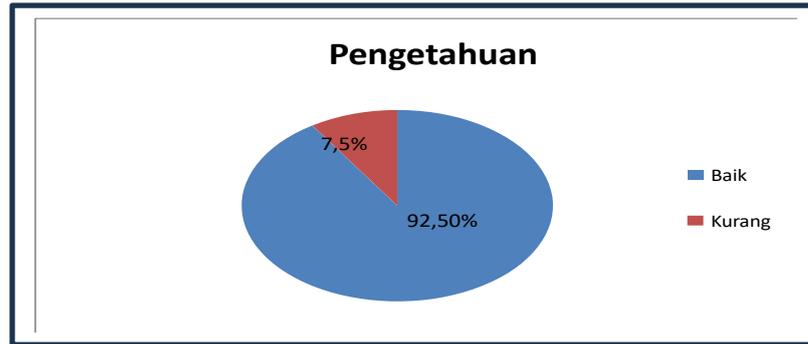
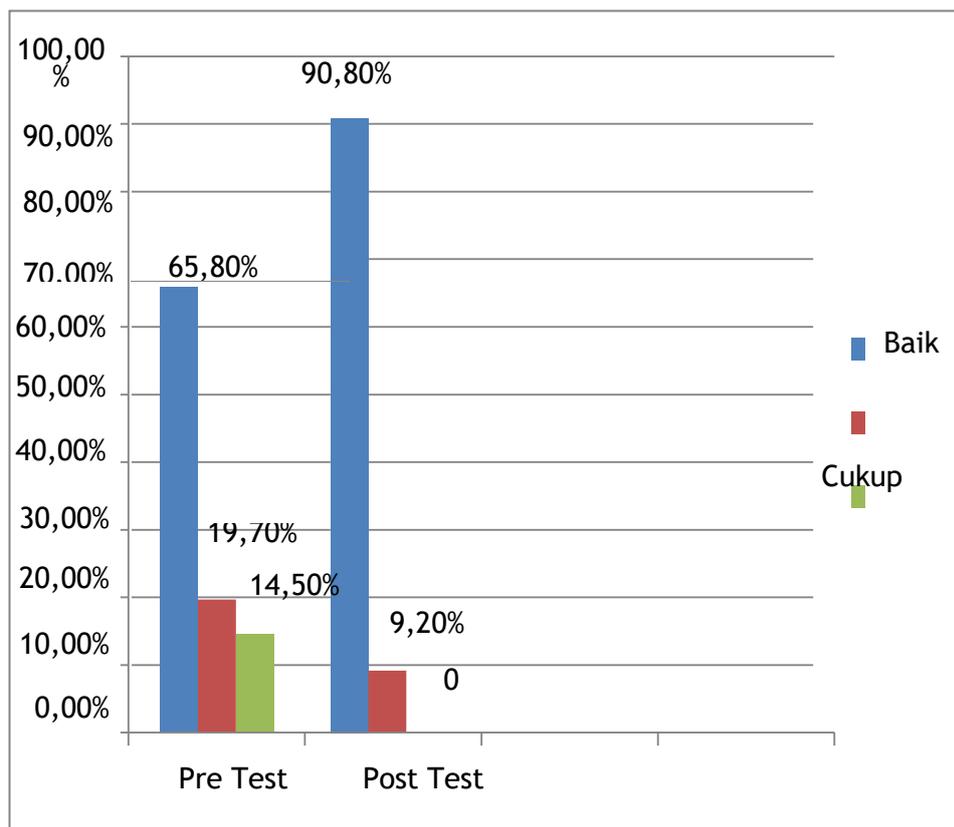


Diagram 2. Pengetahuan

Berdasarkan hasil pre test dan post test dapat dilihat bahwa ada penambahan jumlah anak dengan nafsu makan baik dari 59 orang (73%) pada saat pre test menjadi 74 orang (92,5%), yang memiliki nafsu makan kurang dari 21 orang (27%) pada saat pre test menjadi 6 orang (7,5%) pada saat post test. Peningkatan nafsu makan anak setelah diadakan role play tentang *hypnoparenting* dapat dilihat pada gambar berikut ini :



Gambar 5. Role play tentang *hypnoparenting*

b. Pembahasan

Hasil pre test dan post test menunjukkan adanya peningkatan jumlah anak *todler* yang nafsu makannya baik dari 59 orang (73%) pada pretest menjadi 74 orang (92,5%) pada post test. Anak *toddler* yang

memiliki nafsu makan kurang dari 21 orang (27%) menjadi 6 orang (7,5%). Dari hasil pengukuran dapat diketahui bahwa terjadi peningkatan nafsu makan anak toddler setelah diberikan edukasi *hypnoparenting* dan dipraktikkan ibu secara rutin selama sebulan dirumah masing-masing.

Teknik *hypnoparenting* sangat sistematis dan sederhana. Penerapannya sangatlah mudah, asalkan tahu teknik yang benar dan tepat. *Hypnoparenting* sangat efektif, asalkan orangtua menyediakan lingkungan kondusif bagi tubuhnya program yang disugestikan. Ukuran keberhasilan dapat langsung terlihat dalam pola perilaku yang berubah sesuai dengan yang disugestikan. Hal yang dibutuhkan dalam penerapan *hypnoparenting* adalah komitmen orangtua, pengondisian lingkungan, dan wacana yang seimbang sehingga, orangtua tahu apa yang terjadi dalam pikiran seorang anak.

Berdasarkan hasil penelitian (Tintin Purnamasari, 2023) tentang Implementasi *hypnoparenting* terhadap peningkatan nafsu makan pada anak *picky eater* usia *todler* diperoleh hasil adanya peningkatan nafsu makan antara sebelum dan sesudah dilakukan implementasi *hypnoparenting* pada anak *picky eater* usia *todler*, sehingga *hypnoparenting* dapat dikatakan efektif dalam peningkatan tingkat nafsu makan pada anak *picky eater* usia *todler*. Hal ini dapat meningkatkan pengontrolan orang tua dalam penerapan *hypnoparenting* agar hasil yang didapat lebih maksimal.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Fitria, 2019) tentang penerapan *hypnoparenting* untuk mengatasi permasalahan pada anak usia dini diperoleh hasil awal saat diberikan kuesioner pola asuh 53%, memiliki pola asuh yang kurang baik, orang tua antusias dalam workshop penerapan *hypnoparenting*. Pendampingan penerapan dilakukan selama satu bulan dengan hasil evaluasi yaitu terjadi perubahan sikap anak setelah dilakukan *hypnoparenting*.

Pada penelitian (Scaglioni et al., 2018) *Factors influecing children's eating behavior*, menyatakan bahwa kebiasaan makanan orang tua dan strategi makan adalah faktor penentu yang paling dominan dari perilaku makan anak. Orang tua harus bisa membangun kebiasaan sehat jangka panjang dan menciptakan pola makan yang menyenangkan pada anak-anak, karena dari hal tersebut merupakan faktor penentu perilaku yang menyebabkan malnutrisi dan gangguan makan. Melihat kurangnya tingkat nafsu makan responden dan berdasarkan dari beberapa sumber penelitian maka salah satu upaya yang dapat dilakukan guna meningkatkan tingkat nafsu makan responden adalah dengan cara implementasi *hypnoparenting*.

6. KESIMPULAN

Peserta kegiatan penyuluhan dan roleplay pada 80 orang ibu toddler tentang *hypnoparenting* dalam meningkatkan nafsu makan anak. *Hypnoparenting* yang dilakukan secara rutin selama 1 bulan menunjukkan hasil yang positif dimana terjadi peningkatan nafsu makan anak dari 59 (73%) orang anak dengan nafsu makan baik pada pelaksanaan pretest menjadi 74 orang (92,5%) dengan nafsu makan baik saat pelaksanaan posttest. Kegiatan edukasi *hypnoparenting* pada ibu *todler* dalam meningkatkan nafsu makan berlangsung sangat antusias dimana banyak peserta bertanya dan semangat mengikuti setiap kegiatan pada pengabdian kepada masyarakat.

7. DAFTAR PUSTAKA

- Andriana D. (2017). *Tumbuh Kembang Dan Terapi Bermain Pada Anak*. Salemba Medika.
- Anugraheni, I. (2017). Pengaruh Hypnoparenting Terhadap Kejadian Picky Eater Pada Anak Prasekolah Di Tk Islam Terpadu Bina Insani Kecamatan Mojojoto Kota Kediri. *Jurnal Kesehatan Hesti Wira Sakti*, 5. <https://jurnal.poltekkes-soepraoen.ac.id/index.php/hws/article/view/185>
- Ayu Dhian Pratiwi, I. (2017). Hubungan Pengetahuan Ibu Tentang Bermain Dengan Perkembangan Motorik Kasar Pada Anak Toddler. *Berita Ilmu Keperawatan*, 10. <https://doi.org/https://doi.org/10.23917/bik.v10i1.10385>
- Dewi, R.C., Oktiawati, A., & Saputri, L. D. (2015). *Teori & Konsep Tumbuh Kembang: Bayi, Toddler, Anak, Dan Usia Remaja*. Nuha Medika.
- Fitria. (2019). Penerapan Hypnoparenting Untuk Mengatasi Permasalahan Pada Anak Usia Dini. *Pengabdian Masyarakat Kebidanan*, 1.
- Hati, F. S., & Lestari, P. (2016). Pengaruh Pemberian Stimulasi Pada Perkembangan Anak Usia 12-36 Bulan Di Kecamatan Sedayu, Bantul. *Jurnal Ners Dan Kebidanan Indonesia*, 4(1), 44. [https://doi.org/10.21927/jnki.2016.4\(1\).44-48](https://doi.org/10.21927/jnki.2016.4(1).44-48)
- Heny Noor Wijayanti, Delima Citra Dewi, M. N. (2019). Pengaruh Hypnoparenting Terhadap Peningkatan Status Gizi Balita. *Seminar Nasional Unriyo*, 1. <https://prosiding.respati.ac.id/index.php/psn/article/view/209>
- Heri Heriyanti. (2022). Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Sulit Makan Pada Anak Usia Prasekolah. *Mega Buana Journal Of Nursing*.
- Judarwono. (2018). *Perilaku Makan Anak Sekolah*. Direktorat Bina Gizi Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Lia Effi Noviri. (2023). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Sulit Makan Pada Anak Usia Pra Sekolah. *Journal Of Healthcare Technology And Medicine Universitas Ubudiyah Indonesia*, 9.
- Miftaql Muthohiroh. (2021). *Gangguan Perilaku Makan (Picky Eaters), Pengetahuan Orang Tua Tentang Gizi, Dan Pola Asuh Gizi Anak Berkebutuhan Khusus* (Tim Strada Pre (Ed.)). Strada Press.
- Nuniek Tri Wahyuni, S, Kep., Ners., M. K. Dkk. (2022). *Buku Ajar Keperawatan Anak*. Zahir Publishing.
- Puspitasari, M. D., Martanti, L. E., & Astyandini, B. (2021). Hubungan Praktik Pemberian Makan Dan Pendidikan Ibu Terhadap Perilaku Picky Eater Pada Anak Pra Sekolah. *Midwifery Care Journal*, 2(3), 111-118. <https://doi.org/10.31983/micajo.v2i3.7497>
- Rosa Filia Adi Novitasari, Nindy And Trimawarti, Trimawarti And Purwaningsih, H. (2019). Pengaruh Hypnoparenting Terhadap Peningkatan Nafsu Makan Anak Toddler Yang Mengalami Picky Eater Di Desa Wonorejo Kecamatan Pringapus Kabupaten Semarang. *Repository Universitas Ngudi Waluyo*. [Uri:%09http://repository2.unw.ac.id/id/eprint/761](http://repository2.unw.ac.id/id/eprint/761)
- Scaglioni, S., De Cosmi, V., Ciappolino, V., Parazzini, F., Brambilla, P., & Agostoni, C. (2018). Factors Influencing Children's Eating Behaviours. *Nutrients*, 10(6), 706. <https://doi.org/10.3390/nu10060706>
- Sofiyatin, R. (2021). Edukasi Gizi Penanganan Kesulitan Makan Anak Usia 3-6 Tahun Di Kelurahan Dasan Cermen. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*

- Sasambo, 2(2), 166. <https://doi.org/10.32807/jpms.v2i2.688>
- Tintin Purnamasari, N. S. (2023). Implementasi Hypnoparenting Terhadap Tingkat Nafsu Makan Pada Anak Picky Eaterusia Toddler Di Lingkungan Margamulya Kelurahan Babakanjawa Kecamatan Majalengka Kabupaten Majalengka Tahun 2023. *Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan Medisina Akper Ypib Majalengka*, 10. <https://doi.org/https://doi.org/10.23917/bik.v10i1.10385>
- Tsamara Alifia Ramadhani. (2023). Hubungan Perilaku Makan Dan Status Gizi Anak Usia Prasekolah. *Media Gizi Kesmas*.
- Yuli Salis Hijriyani. (2020). Pelatihan Hypnoparenting Untuk Meningkatkan Motivasi Orang Tua Dalam Membimbing Pembelajaran Online Anak Usia Dini Pada Masa Pandemi Covid-19. *Journal Of Community Engagement*, 2.
- Zulfa Rufaida. (2018). Pola Asuh Dengan Terjadinya Picky Eater (Pilih-Pilih Makanan) Pada Anak Usia 3-6 Tahun Di Dusun Sumberaji Desa Karangjeruk Kecamatan Jatirejo Kabupaten Mojokerto. *Journal Of Issues In Midwifery*, 2.