

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Masa *toddler* 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 (Mascola *et al*, 2010). Proses perkembangan dan pertumbuhan pada masa *toddler* ditentukan oleh makanan yang dikonsumsi setiap hari. Menurut *National Health and Medical Research* (2010) 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% (Sutomo dan Anggraini, 2010). Jika tidak terpenuhi maka anak akan mengalami kurang gizi (Marmi & Rahardjo, 2012).

Kejadian kurang gizi, pendek dan kurus masih menjadi masalah pada anak yang nantinya dapat mempengaruhi tumbuh kembang. *Picky eating* merupakan salah satu risiko anak dapat mengalami kurang gizi, karena *picky eater* cenderung memiliki asupan energi, protein, karbohidrat, vitamin dan mineral lebih rendah dibandingkan *non-picky eater* (Xue,*et al*, 2015). Angka kejadian *picky eating* terus mengalami peningkatan. Penelitian di San Fransisco tahun 2010 menemukan kejadian *picky eating* tertinggi pada anak

umur diatas 2 tahun sebanyak 13-22% (Kwok,*et al*, 2013). Penelitian sebelumnya di Indonesia menunjukkan angka kejadian *picky eating* yang tinggi. Penelitian di Semarang ditemukan 60,3% anak mengalami *picky eating* (Kusuma, 2015).

Gejala yang ditimbulkan dari *picky eaters* diantaranya memuntahkan atau menyemburkan makanan yang sudah masuk dalam mulut, makan dengan durasi yang lama, memainkan makanan, menutup mulut rapat-rapat, menepis suapan, suka memilih jenis makanan, dan kebiasaan yang aneh atau ganjil (Kusumawardhani, et al., 2013). Dampak yang terjadi dari *picky eater* anak yaitu anak akan kekurangan gizi, menurunnya daya intelegensi dan menurunnya daya ketahanan anak (Waryana, 2010). *Picky eater* yang tidak segera diatasi dapat mengakibatkan keterlambatan dalam pertumbuhan dan perkembangan akibat kekurangan nutrisi dan gangguan perilaku pada anak (Muharyani, 2015).

Perilaku *picky eaters* dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya adalah tekanan untuk makan, faktor kepribadian dan praktik orangtua atau gaya makan, termasuk kontrol orangtua dan pengaruh sosial serta faktor-faktor lainnya seperti tidak adanya ASI eksklusif, pengenalan makanan pelengkap sebelum 6 bulan dan pengenalan terakhir tentang makanan yang lembut (Yuliani, 2015). Perilaku makan anak juga dipengaruhi oleh lingkungan dan anak biasanya akan memperhatikan pola makan dan perilaku orangtuanya seperti orangtua yang tidak suka sayuran maka anak juga tidak suka sayuran (Sutomo dan Anggraini, 2010). Ketidaksukaan anak terhadap salah satu jenis makanan jika tidak ditangani dengan benar maka dapat menambah ke jenis

makanan yang lain sehingga semakin banyak makanan yang tidak disukai oleh anak (Prawitohartono, Astuti, & Renaningtyas, 2009).

Orangtua 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 dikendaki orangtua. Suatu metode hipnosis yaitu *hypnoparenting* menjadikan alternatif untuk mengubah berbagai perilaku negatif anak yang menolak makan guna meningkatkan asupan nutrisi dan status gizi (Sutiyono, 2010). *Hypnoparenting* sebagai teknik pola asuh bekerja langsung pada alam bawah sadar anak. *Hypnoparenting* tidak akan memberikan hasil instan, tetapi akan menetap. Teknik hipnotis ini dilakukan berulang-ulang pada kondisi rileks, sehingga dapat menembus alam bawah sadar dan tersimpan dalam ingatan jangka panjang.

Tahapan dari *hypnoparenting* ada beberapa antara lain tahap pre-induksi yakni mengenal aspek psikologis anak, mengetahui hal-hal yang diminati atau tidak diminati anak. Tahapan kedua adalah induksi, dimana membawa anak pada kondisi gelombang alpha/theta, dimana pada gelombang alpha ini kondisi ketika seseorang tengah fokus pada suatu hal atau saat seseorang sedang dalam kondisi relaksasi. Pada gelombang theta dimana kondisi pikiran dalam mode relaksasi yang sangat ekstrem sehingga seakan-akan yang bersangkutan merasa “tertidur”. Kondisi ini seperti saat seseorang melakukan meditasi atau berdoa yang sangat dalam. Theta juga merupakan gelombang pikiran ketika seseorang tidur dengan bermimpi atau kondisi REM. Tahapan

ketiga yaitu *deepening* yakni memberikan perintah sederhana. Tahapan ke empat yaitu sugesti (memberikan kata-kata sugesti). Dan tahapan selanjutnya *termination* dimana tahap pengakhiran untuk membangun sugesti positif.

*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 (Pratomo, 2012). *Hypnoparenting* dapat dilakukan sehari 2 kali yaitu ketika tidur dan bangun (Nurjannah, Sulhan, 2016).

Menurut Mulyati (2015) dengan penelitian pengaruh *hypnoparenting* terhadap kebiasaan sarapan pagi pada siswa kelas 1 SDN Bandung menunjukkan hasil bahwa adanya perbedaan yang signifikan kebiasaan sarapan pagi setelah mendapatkan intervensi *hypnoparenting* dengan  $p \text{ value } 0,001 < 0,05$ . Terbentuknya kebiasaan makan yang baik pada anak merupakan hasil dari pola asuh orangtua. Hasil penelitian (Enten & Golan, 2008) bahwa adanya keseimbangan antara aturan dan kasih sayang orangtua dalam pola asuh dapat membentuk pola makan yang sehat dalam keluarga dan anak-anak yang dididik dan diasuh dengan otoriter, akan mempunyai peluang lima kali lebih besar memiliki kelebihan berat badan daripada anak dengan pola asuh yang baik.

Hasil penelitian Anugraheni (2015) menyatakan ada pengaruh *hypnoparenting* terhadap kejadian *picky eater* pada anak prasekolah di TK

Islam Terpadu Bina Insani Kecamatan Mojojoto 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 *tempertantrum*, 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 tantrum sudah kuat, maka akan mempengaruhi perilaku sehari-harinya dalam pelepasan tantrum yang positif.

Menurut penelitian Astuti (2012) mengenai “*The Role Of Hypnoparenting In The Treatment Of Early Childhood’s Temper Tantrum*” yang mendapatkan hasil ada perbedaan yang signifikan pada anak perilaku *tempertantrum* antara sebelum dan sesudah menjalani perawatan *hypnoparenting*,  $t = -5,611$  dengan  $p = 0,00$ . Menurut Protomo (2012), *hypnoparenting* adalah jenis mengasuh anak yang menggunakan hipnotis. *Hypnoparenting* ditunjukkan untuk menjinakkan daya pikir pada anak.

Namun hal lain yang dikemukakan oleh penelitian Kusumaningrum dan Fitri (2015) dengan penelitian pengaruh *hypnoparenting* terhadap status gizi balita didapatkan hasil tidak terdapat perbedaan rata-rata status gizi sebelum dan sesudah dilakukan *hypnoparenting* dengan ( $p \text{ value} = 0,94; 0,67; 0,67, \alpha = 0,05$ ). Kondisi ini dapat terjadi dikarenakan pada usia balita anak

melakukan tindakan aktif dan eksplorasi sehingga kebutuhan akan zat pembangun seperti karbohidrat protein dan lemak sangat tinggi.

Berdasarkan studi pendahuluan pada bulan November 2018 di Desa Wonorejo Kecamatan Pringapus Kabupaten Semarang, data dari bidan desa setempat menyatakan ada 3 balita yang mengalami berat badan di bawah IMT yakni seorang anak perempuan berumur 3 tahun mempunyai IMT 11 kg dan berumur 2 tahun mempunyai IMT 9 kg, serta seorang anak laki-laki berumur 3 tahun mempunyai IMT 11,5 kg. Hasil wawancara dengan ibu-ibu di Desa Wonorejo menyatakan bahwa anaknya 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. Data 4 dari 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.

Berdasarkan pada uraian diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “pengaruh *hypnoparenting* terhadap peningkatan nafsu makan anak *toddler* yang mengalami *picky eater* di Desa Wonorejo Kecamatan Pringapus Kabupaten Semarang”.

## **B. Rumusan masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas maka dapat dirumuskan masalah penelitian sebagai berikut “adakah pengaruh *hypnoparenting* terhadap peningkatan nafsu makan anak *toddler* yang mengalami *picky eater* di Desa Wonorejo Kecamatan Pringapus Kabupaten Semarang?”

## **C. Tujuan penelitian**

### 1. Tujuan umum

Menganalisa pengaruh *hypnoparenting* terhadap peningkatan nafsu makan anak *toddler* yang mengalami *picky eater* di Desa Wonorejo Kecamatan Pringapus Kabupaten Semarang

### 2. Tujuan khusus

- a. Mengetahui gambaran nafsu makan anak *toddler* sebelum diberi *hypnoparenting* pada kelompok intervensi dan kontrol di Desa Wonorejo Kecamatan Pringapus Kabupaten Semarang
- b. Mengetahui gambaran nafsu makan anak *toddler* sesudah diberi *hypnoparenting* pada kelompok intervensi dan kontrol di Desa Wonorejo Kecamatan Pringapus Kabupaten Semarang
- c. Mengetahui perbedaan nafsu makan anak *toddler* sebelum dan sesudah diberi *hypnoparenting* pada kelompok intervensi di Desa Wonorejo Kecamatan Pringapus Kabupaten Semarang
- d. Mengetahui pengaruh *hypnoparenting* terhadap peningkatan nafsu makan anak *toddler* yang mengalami *picky eater* di Desa Wonorejo Kecamatan Pringapus Kabupaten Semarang

#### **D. Manfaat Penelitian**

1. Bagi orangtua

Dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan orangtua pada umumnya, dalam menjalankan peran sebagai orangtua dalam meningkatkan nafsu makan anak dengan pola asuh menggunakan *hypnoparenting*.

2. Bagi institusi keperawatan

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi atau masukan bagi perkembangan ilmu keperawatan khususnya untuk membentuk karakter baik anak dalam peningkatan nafsu makan menggunakan konsep *hypnoparenting*.

3. Bagi peneliti

Penelitian ini dapat menambah wawasan dan pengetahuan mengenai *hypnoparenting* dalam meningkatkan nafsu makan pada anak yang mengalami *picky eater*.