



**EFEKTIVITAS HIPNOTERAPI TERHADAP PENURUNAN BERAT PADA
KARYAWAN MITRA KELUARGA CIKARANG**

OLEH : FITRI YUNITA ANUGRAHENI

NIM : 201612081

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN SINT CAROLUS
JAKARTA**

2018



**EFEKTIVITAS HIPNOTERAPI TERHADAP PENURUNAN BERAT PADA KARYAWAN
MITRA KELUARGA CIKARANG**

OLEH : FITRI YUNITA ANUGRAHENI

NIM : 201612081

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN SINT CAROLUS
JAKARTA
2018**

PERNYATAAN ORIGINALITAS

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Fitri Yunita Anugraheni

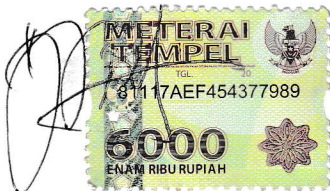
NIM : 2016-12-081

Program Studi : S1 Keperawatan

Menyatakan bahwa penelitian ini adalah benar merupakan hasil karya sendiri dan bukan duplikasi hasil karya orang lain.

Apabila pada masa yang akan datang diketahui bahwa pernyataan ini tidak benar adanya, saya bersedia menerima sanksi yang diberikan dengan segala konsekuensinya. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar – benarnya.

Jakarta, 07 Februari 2018



(Fitri Yunita Anugraheni)

PERNYATAAN PERSETUJUAN
EFEKTIFITAS HIPNOTERAPI TERHADAP PENURUNAN BERAT
BADAN PADA KARYAWAN MITRA KELUARGA CIKARANG
2018

Laporan penelitian

Telah disetujui dan diuji dihadapan tim penguji laporan penelitian

Program S1 Keperawatan **Sint carolus**

Jakarta, 19 Februari 2018

Pembimbing metodologi

pembimbing materi



(DR. Ir Wilhelmus Hary Susilo, MM)



(Risma Yuniarlina Rajawane Sihombing, SKp, MS)

Mengetahui

Koordinator M.K. Riset Keperawatan



(Emerentiana Sri Indiyah Supriyanti, SKP., M.Kes)

LEMBAR PENGESAHAN

PANITIA SIDANG

UJIAN PENELITIAN KEPERAWATAN

PROGRAM S1 KEPERAWATAN

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN Sint Carolus

Jakarta, 19 Februari 2018

Ketua



(Dra. A. Murni H.S. Msi)

Anggota



(Risma Yuniarlina Radjawane Sihombing, SKp, MS)

LEMBAR PERNYATAAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN KADEMIS

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya mahasiswi Sekolah Tinggi Kesehatan Sint Carolus

Nama : Fitri Yunita Anugraheni

NIM : 2016-12-081

Jenis Karya : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sint Carolus hak bebas royalti noneksklusif atas skripsi saya yang berjudul :

“PENGARUH HIPNOTERAPI TERHADAP PENURUNAN BERAT BADAN PADA KARYAWAN RS MITRA KELUARGA CIKARANG”

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan)

Dengan demikian saya memberikan kepada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sint Carolus hak untuk menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data, mendistribusikan secara terbatas, dan mempublikasikannya diinternet atau dimedia lain untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya maupun memberikan royalti kepada saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di Jakarta

Pada tanggal 4 April 2018

Yang menyatakan



(Fitri Yunita Anugraheni)

KATA PENGANTAR

Dengan mengucap puji syukur kehadiran Allah SWT, atas berkat rahmatNya penulis dapat menyelesaikan penelitian ini yang merupakan salah satu syarat untuk menempuh tugas akhir untuk mendapatkan gelar sarjana keperawatan di STIK Sint Carolus Jakarta, dengan judul :

“EFEKTIFITAS HIPNOTERAPI TERHADAP PENURUNAN BERAT BADAN PADA KARYAWAN MITRA KELUARGA CIKARANG”

Selama masa proses penelitian penulis mengalami banyak kesulitan, namun penulis menerima banyak petunjuk, masukan, dorongan semangat, serta bantuan dari berbagai pihak. Pada kesempatan kali ini perkenankanlah penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada :

1. Ibu Emiliana Tarigan, SKp, MKes, selaku ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sint Carolus Jakarta
2. Ibu Ns. Elisabeth Isti Daryanti, S.kep, MSN, selaku ketua program studi S1 Keperawatan STIK Sint Carolus Jakarta
3. Ibu Risma Yuniarlina Radjawane Sihombing SKp. MS, selaku pembimbing materi yang selalu memberi bimbingan dan arahan sehingga peneliti dapat menyelesaikan penelitian ini.
4. Bapak DR. Ir. Wilhelmus Hari Susilo, MM, IAI, selaku dosen pembimbing metodologi. yang selalu memberi bimbingan dan arahan sehingga peneliti dapat menyelesaikan penelitian ini.
5. Ibu Dra. A. Murni H. S. Msi. Selaku dosen penguji yang telah memberi masukan yang membangun.
6. Ibu E. Sri Indiyah S, SKp, MKes, selaku koordinator mata ajar riset keperawatan yang telah banyak memberi petunjuk dalam persiapan pembuatan proposal ini.
7. Ibu Dr. Sri Widiyanti, selaku direktur RS Mitra Keluarga Cikarang yang telah mengizinkan penulis untuk melakukan penelitian.

8. Ibu Emmy Purba selaku Asmen Keperawatan RS Mitra Keluarga Cikarang yang sudah sangat membantu dari segi waktu sehingga dapat terlaksananya penelitian ini.
9. Karyawan RS Mitra Keluarga Cikarang yang telah bersedia menjadi responden.
10. Suami tercinta Moh. Jaib dan anak terkasih M. Irsyad yang selalu mendukung setiap langkah saya.
11. Teman – teman satu angkatan mahasiswa dan mahasiswi STIK Sint Carolus yang selalu mendukung dan memberi semangat.
12. Teman – teman diruang kamar bayi RS Mitra Keluarga Cikarang yang telah mendukung saya.

Penulis menyadari bahwa penyusunan penelitian ini masih jauh dari sempurna, untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun. Semoga kebaikan yang telah diberikan kepada penulis mendapatkan balasan yang lebih baik dari Allah SWT.

Jakarta, 07 Februari 2018



Fitri Yunita Anugraheni

Abstrak

Berat badan ideal adalah kesesuaian antara berat badan dan tinggi badan. Berat badan meningkat disebabkan oleh ketidakseimbangan antara karbohidrat, serat dan protein. Banyak cara sudah dilakukan untuk menurunkan berat badan seperti olah raga, menurunkan konsumsi karbohidrat dan lemak, mengkonsumsi produk diet, menurunkan konsumsi lemak dan akupunktur. Hypnoterapi adalah salah satu cara untuk menurunkan berat badan. Menggunakan metode quasi eksperimen dengan two group pretest-posttest, dengan menggunakan uji paired t-test dan independent t-test hasilnya adalah paired t-test 0,000 ($p < 0,05$) dan independent t-test 0,000 ($p < 0,005$) yang artinya hypnoterapi efektif dalam menurunkan berat bada.

Kata kunci : berat badan ideal, Hypnoterapi

Abstract

Ideal weight is suitability between weight and height. Weight gain caused more carbohydrate amounts of fiber and protein. Many ways are done to lose weight that is sports, reduce caloric intake and fat, consume diet products, reducing the number of meals, acupuncture. Hypnotherapy is one way to lose weight. This study uses quasi experiment method with two group pretest-posttest design, test with paired t-test and independent t-test. Paired t-test is 0.000 ($p < 0,05$) and independent t-test is 0,000 ($p < 0,005$) hypnotherapy athlete is effective to lose weight.

Key words : ideal weight, hypnotherapy

DAFTAR ISI

Halaman dalam judul	
Halaman persetujuan	i
Kata pengantar	ii
Daftar isi	iii
Bab I : PENDAHULUAN	
A. Latar belakang penelitian.....	1
B. Rumusan masalah.....	3
C. Tujuan penelitian.....	3
D. Manfaat penelitian	4
E. Ruang lingkup.....	4
Bab II : TINJAUAN PUSTAKA	
A. Berat badan	5
1. Pengertian	5
2. Factor – factor penyebab meningkatnya berat badan	6
3. Masalah – masalah yang terjadi karena meningkatnya berat badan.....	8
4. Cara – cara yang dilakukan untuk menurunkan berat badan	10
5. Hambatan – hambatan yang ditemukan saat melakukan upaya penurunan berat badan	11
B. Hipnoterapi	
1. Pengertian hipnoterapi	11
2. Konsep pikiran menurut ilmu hypnosis.....	12
3. Sifat dan fungsi pikiran bawah sadar.....	12
4. 3 syarat keberhasilan hypnosis.....	13
5. Hipnoterapi untuk menurunkan berat badan.....	12
C. Penurunan berat badan	17
D. Penelitian terkait	18
Bab III : KERANGKA KONSEP	
1. Kerangka konsep.....	19
2. Hipotesis.....	20
3. Variable penelitian	20
4. Definisi operasional	21
Bab IV : METODE DAN PROSEDUR PENELITIAN	
A. Desain penelitian	23

B. Populasi dan sampel penelitian	24
C. Tempat penelitian	25
D. Waktu penelitian	26
E. Etika penelitian	26
F. Alat pengumpulan data	28
G. Metode pengumpulan data	28
H. Teknik analisis	30

Bab V : HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Gambatan tempat penelitia	33
B. Gambaran umum responden.....	35
C. Hasil penelitian dan pembahasan	36
D. Perubahan rata – rata berat badan	38
E. Intervensi hypnoterapi.....	39
F. Uji beda.....	45
G. Keterbatasan penelitian.....	48

Bab VI : KESIMPULAN DN SARAN

A. Kesimpulan	50
B. Saran.....	50

DAFTAR PUSTAKA.....	51
---------------------	----

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 5.1. Distribusi frekuensi responden berdasarkan usia	37
Tabel 5.2. Distribusi frekuensi responden berdasarkan masa kerja	38
Tabel 5.3. Perubahan rata – rata berat badan responden	39
Tabel 5.4. Hasil uji paires t-test	46
Tabel 5.5. Hasil uji independent t-test	48

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat izin penelitian dari Mitra Keluarga Cikarang

Lampiran 2. Plot data

Lampiran 3. Lembar observasi

Lampiran 4. Data kelompok intervensi

Lampiran 5. Data kelompok kontrol

Lampiran 6. Sertifikat hypnoterapi

Lampiran 7. Skrip Hypnoterapi