

Pengaruh Strategi Hipnotek (Hipnoterapi Buteyko) pada Wanita Dewasa Muda yang Mengalami *Overweight* dan Obesitas dalam Menurunkan IMT

Maria Silvana Dhawo, Dyah Trifianingsih, Dania Relina Sitompul

Program Studi Ilmu Keperawatan STIKES Suaka Insan Banjarmasin

*Email Korespondensi : mariadhawo@gmail.com

ABSTRAK

Hipnotek (hipnoterapi dan buteyko) adalah satu metode yang dapat membantu menurunkan berat badan pada wanita dewasa muda. Penelitian terkait hipnotek di Indonesia masih belum ada dengan referensi yang terbatas. Penelitian ini dilakukan untuk menguji pengaruh dari hipnotek terhadap IMT wanita dewasa muda. Desain *randomized pretest-posttest control group design* diaplikasikan untuk menjawab tujuan penelitian. Pengumpulan data dilakukan dengan pengkajian berat badan dan IMT dari para responden yang dilakukan sebelum dan sesudah pelaksanaan intervensi. Sampel penelitian ini sejumlah 35 orang yang dibagi menjadi 18 kelompok kontrol dan 17 kelompok intervensi yang terjaring dalam kriteria inklusi berupa $IMT \geq 23$ dan memiliki *smartphone*. Analisa data yang digunakan adalah *independent t-test*. Hasil penelitian menunjukkan, terdapat perubahan yang signifikan pada kelompok intervensi yang menjalani terapi sebelum dan sesudah perlakuan dengan $p\text{ value} < 0,05$. Hipnotek dapat menjadi pilihan dalam memfasilitasi penurunan berat badan wanita dewasa muda dalam waktu singkat.

Keywords: Hipnotek, IMT, Obesitas, *Overweight*, Wanita.

ABSTRACT

Hypnotek (hypnotherapy and Buteyko) is a method of weight loss for young adult women. However, very few studies on hypnotek have been conducted in Indonesia and limited references are available. This study aims to examine the effect of hypnotek on the BMI of young adult women. A randomized pretest-posttest control group design was adopted to meet the research objectives. Data was collected by measuring the respondents' weight and BMI before and after the treatment. The sample of this study was 35 respondents who were divided into the control group consisting of 18 respondents and the intervention group consisting of 17 respondents based on the inclusion criteria of $BMI \geq 23$ and owning a smartphone. Data were analyzed by performing the independent t-test. The results of the study showed that there was a significant difference in the intervention group before and after undergoing the therapy with the $p\text{ value} < 0.05$. Hypnotek can be chosen to help young adult women lose weight quickly.

Key words : BMI, Hypnotek, Obesity, *Overweight*, Women.

Cite this as: Dhawo. M.S., Trifianingsih, D., Sitompul D.R. Pengaruh Strategi Hipnotek (Hipnoterapi Buteyko) pada Wanita Dewasa Muda yang Mengalami *Overweight* dan Obesitas dalam Menurunkan IMT. Dunia Keperawatan: Jurnal Keperawatan dan Kesehatan. 2022;11(1): 1-9. DOI: 10.20527/dk.v11i1.181.

PENDAHULUAN

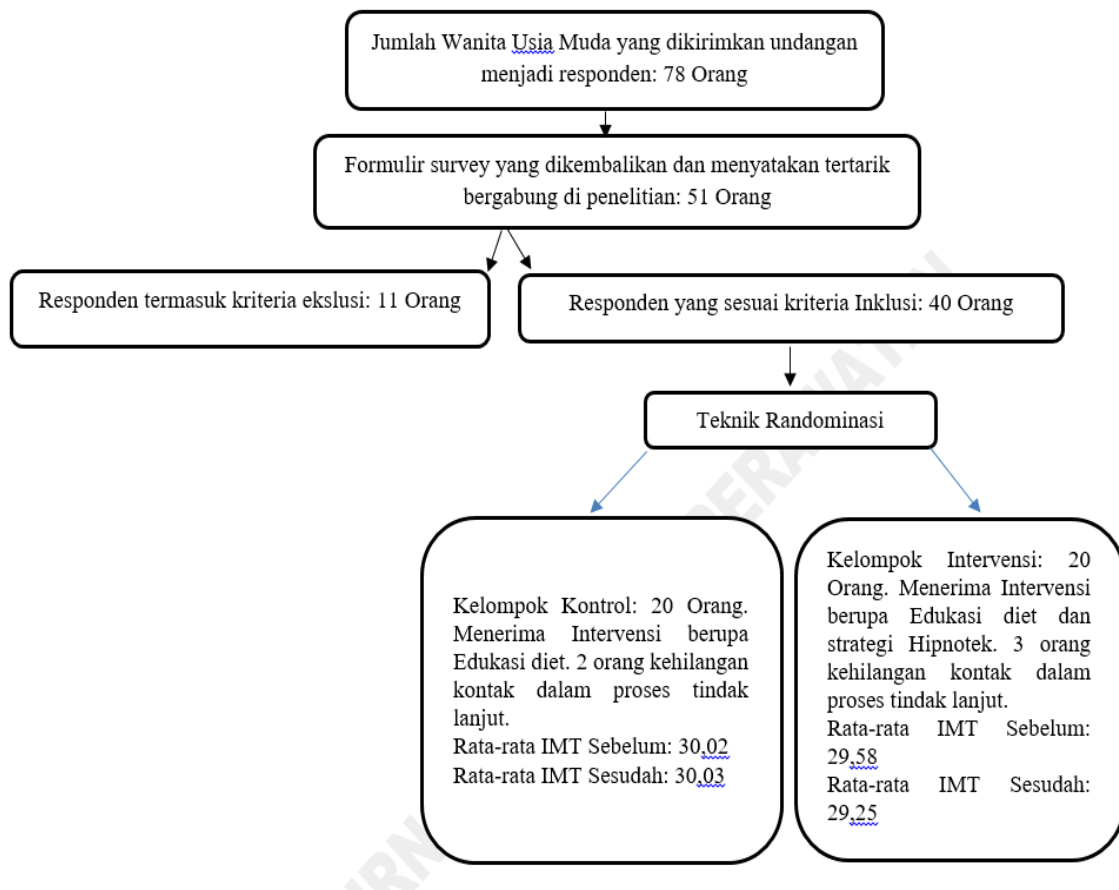
Overweight atau lebih dikenal dengan kelebihan berat badan merupakan ketidakseimbangan energi dimana asupan energi yang diperoleh dari makanan melampaui kebutuhan energi yang diperlukan (1). Data badan kesehatan dunia (WHO) pada tahun 2016 menyatakan lebih dari 1,9 miliar orang dewasa di dunia berusia 18 tahun keatas mengalami *overweight* dan 650 juta mengalami

obesitas (2). Di Indonesia, berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) menunjukkan peningkatan prevalensi obesitas pada penduduk berusia > 18 tahun dari 11,7 % (2010) menjadi 15,4% (2013) yang memiliki efek terhadap peningkatan pembiayaan kesehatan (3). Gerakan Nusantara Tekan Angka Obesitas (GENTAS) Indonesia pada tahun 2017 menawarkan 3 hal penting dalam menangani kelebihan berat badan antara lain: mengatur pola makan dalam bentuk

diet, aktif bergerak dengan latihan fisik, dan lebih menikmati hari(4). Diet adalah metode yang paling sering digunakan untuk menurunkan berat badan, namun sering berakhir dengan *weight cycling* dan dapat mengakibatkan resiko peningkatan penyakit kardiovaskuler yang lebih tinggi. *Weight cycling* adalah kejadian berulang penurunan berat badan yang diikuti dengan kenaikan berat badan disaat diet sedang terinterupsi (5). Hawkins (2021) menyatakan penyelesaian masalah berat badan seharusnya sederhana, langsung, memiliki efek jangka panjang, dan tidak membutuhkan biaya apapun (6). Cara penyelesaian masalah ini dapat dilakukan dengan merubah kondisi kesadaran melalui hipnosis. Hipnosis merupakan satu intervensi dari *mind body medicine* dengan melakukan program ulang pikiran bawah sadar dalam kondisi *trance* (Gunawan, 2018). Kegagalan diet dapat diakibatkan dari kondisi pikiran bawah sadar yang tidak dapat mengontrol keinginan untuk makan. Hal lain yang mengakibatkan kondisi *weight cycling* adalah status oksigenasi tubuh. Individu yang mengalami *overweight* dapat mengalami hiperventilasi saat berolahraga. Hal tersebut menunjukkan, orang dengan *overweight* tidak dapat memilih olahraga secara bebas karena pH tubuh cenderung asam akibat hiperventilasi. pH tubuh yang asam sering menjadi penyebab terjadinya *weight cycling* (7).

Hipnosis dan latihan napas merupakan metode yang murah dan mudah dilakukan oleh setiap individu. Hipnoterapi adalah penggunaan hipnosis dalam penanganan permasalahan medis dan psikologis(8). Manusia telah dikaruniakan pikiran dan napas untuk hidup, oleh karena itu kedua komponen ini dapat berpadu untuk mengatasi permasalahan berat badan dan hiperventilasi. Latihan napas yang dapat

membantu menyeimbangkan pH tubuh adalah latihan Buteyko. Buteyko merupakan bentuk latihan napas yang menekankan pada penghematan napas dan memanfaatkan penggunaan CO₂ untuk menghantarkan oksigen ke dalam sel. Kombinasi hipnosis dan buteyko (Hipnotek) merupakan intervensi kesehatan holistik dengan penekanan pada dimensi manusia yang memiliki *mind* (pikiran), *body* (tubuh) dan *spirit* (napas). Bertolak dari alasan tersebut, maka peneliti tertarik untuk melakukan pengembangan strategi “Hipnotek” pada wanita dewasa muda yang mengalami *overweight* dan obesitas dan melihat pengaruhnya pada penurunan IMT. Penelitian sebelumnya mengemukakan bahwa hipnosis adalah metode yang praktis, mudah, dengan efek samping yang hampir tidak ada dan buteyko merupakan bentuk latihan napas yang dapat menurunkan resiko penyakit degeneratif (8). Penelitian yang berfokus untuk mengembangkan kedua metode yakni hipnosis dan buteyko belum pernah dilakukan, sehingga diperlukan penelusuran yang mendalam untuk menemukan pengaruh dari kombinasi tersebut pada penurunan berat badan. Diet sering dilakukan oleh wanita dewasa muda yang sangat memperhatikan bentuk tubuh yang ideal, semakin sering diet semakin dapat meningkatkan kejadian *weight cycling*(5). Bertolak dari alasan tersebut, subjek dari penelitian ini adalah wanita dewasa muda. Strategi hipnotek, dapat mendukung penatalaksanaan upaya preventif pencegahan penyakit degeneratif: jantung, hipertensi, diabetes mellitus, dan stroke. Khususnya dalam menguatkan pengetahuan dan pengembangan kebiasaan masyarakat dalam berperilaku sehat dengan menekankan intervensi pada dimensi manusia yang memiliki *mind*, *body*, dan *spirit*. Strategi ini juga dapat mendukung pengembangan ilmu



Gambar 1. Diagram alir penelitian

keperawatan dasar dalam pemenuhan kebutuhan nutrisi dan pengembangan ilmu keperawatan holistik komplementer dari upaya hipnosis dan latihan napas.

METODE

Penelitian dilakukan dengan desain *randomized pretest-posttest control group design* selama 1 bulan yaitu bulan Oktober 2022 di Banjarmasin, Kalimantan Selatan. Pengumpulan data dilakukan dengan pengkajian berat badan dan IMT dari para responden yang dilakukan sebelum dan sesudah pelaksanaan intervensi. Populasi dalam penelitian ini adalah wanita dewasa muda (20-39 tahun). Sampel penelitian ini sejumlah 35 orang yang dibagi menjadi 18 kelompok kontrol dan 17 kelompok

intervensi yang terjaring dalam kriteria inklusi berupa $IMT \geq 23$ dan memiliki *smartphone* untuk mengakses aplikasi “Advanced Buteyko”. Kriteria eksklusi dalam penelitian ini adalah: wanita hamil, responden dengan riwayat penyakit degeneratif, memiliki riwayat berlatih yoga dan latihan napas lainnya selama 1 bulan, perokok, alkoholik, dan atlet. Diagram alir penelitian dapat dilihat pada gambar 1. Kelompok kontrol, mendapatkan edukasi diet untuk menurunkan berat badan. Sedangkan kelompok intervensi, juga mendapatkan edukasi diet yang dilengkapi dengan strategi hipnotek. Berikut adalah pelaksanaan dari strategi tersebut:

Tabel. 1. Karakteristik Usia Responden (n= 35).

No	Kategori	Jumlah	Persentase)%)
1	Remaja Akhir (17-25 tahun)	31	88,58
2	Dewasa Awal (26-35 tahun)	3	8,57
3	Dewasa Akhir (36-45 tahun)	1	2,85
	Jumlah	35	100

1. Responden dilakukan hipnosis untuk menurunkan berat badan selama 1 sesi dan dilanjutkan oleh *self*-hipnosis melalui rekaman suara yang didengarkan setiap hari selama 2 minggu (9)
2. Responden diajarkan latihan napas Buteyko melalui aplikasi bernama: *Advance Buteyko*. Latihan napas ini terdiri dari 2 level, yaitu level *basic*/dasar. Buteyko akan memiliki efek baik bila dilakukan 3-5 kali/hari. Efek buteyko dalam menurunkan berat badan, dilaporkan berlangsung dalam 2 minggu. Dalam melakukan Buteyko, individu harus berkomitmen untuk selalu bernapas menggunakan hidung agar zat nitrogen dioksida dapat diproduksi dengan baik sebagai antivirus alami bagi saluran pernapasan (7).
3. Selama menjalani program, olahraga yang disarankan adalah jalan santai selama 30 menit dengan kondisi mulut tertutup. Jalan santai dapat ditingkatkan menjadi jalan cepat, bila level oksigen sudah meningkat yang ditunjukkan pada

aplikasi *Advanced Buteyko*. Individu yang terlibat juga diharapkan untuk dapat mengobservasi keinginan makan selama program dijalankan (10).

Data perbandingan IMT dari para responden dalam kelompok kontrol dan intervensi sebelum dan sesudah intervensi dianalisa dengan menggunakan *Independent t-test*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik usia dari 35 responden yang terpilih secara acak ditunjukkan dalam tabel 1. Mayoritas rentang usia responden adalah 17-25 tahun yaitu dalam kategori remaja akhir sebanyak 31 responden (88,58%). Peneliti telah menetapkan wanita dewasa muda menjadi subjek dari penelitian dimana rentang usianya adalah 20-39 tahun pemilihan tersebut didasarkan pada mayoritas rentang usia yang melakukan diet untuk menurunkan berat badan. Dalam pembagian dan uraian dari tabel, peneliti menggunakan acuan dari WHO untuk membagi kategori usia dalam remaja akhir, dewasa awal dan dewasa

Tabel. 2. Rata-rata IMT Kelompok kontrol dan intervensi sebelum dan sesudah perlakuan

No	Kategori	N	IMT
1	Kontrol Sebelum Perlakuan	18	30,02
	Setelah Perlakuan	18	30,03
2	Intervensi Sebelum Perlakuan	17	29,58
	Setelah Perlakuan	17	29,25

Tabel. 3. Perbedaan IMT kelompok kontrol dan intervensi sebelum dan sesudah perlakuan

No	Kategori	Kelompok		P-Value
		Kontrol	Intervensi	
1	IMT kedua kelompok sebelum	18	17	0,774
2	IMT kedua kelompok sesudah	18	17	0,600

No	Kategori Kontrol	N	P-Value
1	Sebelum-Sesudah	18	0,95

No	Kategori Intervensi	N	P-Value
1	Sebelum-Sesudah	17	0,010

akhir. IMT rata-rata dari kelompok kontrol sebelum mendapatkan edukasi diet adalah 30,02 dan IMT rata-rata setelah mendapatkan edukasi diet adalah 30,03. IMT rata-rata dari kelompok intervensi sebelum mendapatkan edukasi diet dan strategi hipnotek adalah 29,58 dan setelah mendapatkan edukasi diet adalah 29,25. Data terkait IMT responden, tersaji dalam tabel 2.

Tidak ada perbedaan signifikan secara statistik pada perlakuan keseluruhan kedua kelompok namun, hasil uji menunjukkan edukasi diet tidak menimbulkan penurunan IMT yang berarti pada kelompok kontrol ($p > 0,05$) sedangkan kelompok intervensi mengalami penurunan IMT setelah diberikan perlakuan ($p < 0,05$). Data uji statistik kedua kelompok disajikan dalam tabel 3. 13 (72,22%) responden kelompok kontrol menyatakan, program edukasi diet menurunkan berat badan mampu

membantu mereka mengontrol makanan serta latihan yang rutin sedangkan 16 (94,11%) responden kelompok intervensi menyatakan, strategi hipnotek dapat membantu mereka dalam melakukan diet dengan maksimal (Tabel 4).

Peneliti menemukan bahwa pengembangan strategi Hipnotek, dapat menurunkan rata-rata IMT wanita dewasa muda dalam waktu 2 minggu. Pengembangan strategi ini dapat menjadi pelengkap dalam menjalani program diet dengan konsumsi sebesar 1500-1650 Kkalori per hari sesuai kebutuhan Wanita Dewasa Muda (3). Kelebihan berat badan merupakan masalah pada wanita dewasa muda karena berkaitan dengan gambaran dan ideal diri serta dapat mencetuskan terjadinya penyakit degeneratif di usia muda. Hipnotek merupakan gabungan intervensi dari hipnosis dan latihan napas Buteyko. Hipnosis merupakan metode terapi *mind*

Tabel. 4 Distribusi frekuensi pernyataan responden terkait metode yang dapat membantu menurunkan berat badan

No	Kategori	N	Persentase (%)
1	Edukasi Diet membantu menurunkan BB	13	72,22
2	Edukasi Diet tidak membantu menurunkan BB	5	27,78
3	Hipnotek membantu menurunkan BB	16	94,11
4	Hipnotek tidak membantu menurunkan BB	1	5,89

body yang sangat aman dan murah untuk diberikan pada individu yang ingin menurunkan berat badan khususnya, dalam melakukan program ulang pada pikiran bawah sadar untuk rutin melakukan diet. Terdapat 2 penelitian meta analisis yang membahas secara langsung pengaruh hipnosis terhadap penurunan berat badan individu yang mengalami obesitas. Meta analisis tersebut melaporkan bahwa hipnosis sangat efektif dalam menurunkan berat badan untuk rentang waktu yang cepat sehingga diperlukan penelitian lanjutan untuk menilai efek jangka panjang dari pelaksanaan hipnosis terhadap penurunan berat badan(11). Hipnosis, akan sangat membantu bila dipadukan dengan kombinasi pendekatan lain seperti pendekatan perilaku. Penelitian lain yang menguatkan bahwa metode hipnosis yang dilakukan terus-menerus dapat menurunkan nilai antropometri pada respondennya adalah milik Bo (2018). Hipnosis yang dilakukan dalam 12 minggu, dapat menimbulkan efek jangka panjang serta merubah gaya hidup individu menjadi lebih sehat(12). Terdapat 1 studi yang memaparkan tentang hipnosis untuk menurunkan berat badan yang dilakukan di Indonesia. Studi tersebut milik Rini (2020) yang dilakukan pada remaja yang mengalami obesitas. Penelitian menunjukkan hipnoterapi memiliki pengaruh positif dalam menurunkan berat badan remaja dengan obesitas (13). 11 responden dalam kelompok intervensi mengatakan, hipnosis adalah pengalaman yang sangat menyenangkan karena mereka dapat merasakan rileks serta membayangkan tubuh yang begitu ringan dan ideal. Hipnosis, dapat membangkitkan motivasi responden untuk rutin menjalani diet karena menyadari bahwa menurunkan berat badan adalah sesuatu yang mungkin untuk dilakukan. Hipnosis bukanlah terapi untuk menurunkan berat badan secara

langsung tetapi memfasilitasi peran individu dalam menjalankan proses diet serta latihan pendukung lain yang diberikan. Penerapan hipnosis dalam jangka waktu yang lama dapat meningkatkan motivasi individu untuk berperilaku sehat dengan menjaga konsumsi makanan serta mempertahankan latihan yang sesuai dengan kondisi tubuh.

Hipnosis yang dilengkapi dengan latihan napas Buteyko telah membantu 8 responden merasakan perut yang lebih kecil, kenyang yang lebih lama, dan lapar yang dapat dikontrol terlebih saat melakukan latihan buteyko sebelum makan. Perasaan perut yang lebih kecil dapat menunjukkan indikator menurunnya lemak di area perut. Hal ini dapat menimbulkan perubahan pada fungsi paru khususnya selama menjalani latihan atau olahraga (14). Mekanisme napas yang baik akan meningkatkan status kesehatan seseorang meskipun dalam kondisi yang masih dikategorikan obesitas. Pengalaman tersebut diperkuat oleh studi kasus yang dilakukan oleh (7) pada seorang kliennya wanita dewasa yang mengalami obesitas. Setelah 4 minggu dilakukan intervensi latihan napas Buteyko, klien tersebut mengalami perbaikan dalam status oksigenasi dan merasakan tubuh menjadi lebih ringan. Studi kasus ini menegaskan, bahwa dengan latihan napas individu menjadi lebih sadar terhadap kebutuhan makanan yang harus dikonsumsi. Konsumsi makan yang tidak tepat, memiliki efek langsung terhadap kualitas napas yang didapat selama latihan. Sehingga, individu yang secara rutin berlatih napas akan dapat menentukan kecocokan makanan terhadap kondisi pernapasan dan metabolisme tubuhnya (7). Buteyko adalah program latihan sederhana yang dapat membantu memaksimalkan fungsi pernapasan yang ditemukan oleh

dr.Konstantin Buteyko berkebangsaan Ukraina(15). Fokus latihan napas Buteyko adalah pada keringanan, kelambatan (*slow*), dan kedalaman yang dapat meningkatkan biokimia serta biomekanik tubuh juga sistem saraf otonomi (7). Keterkaitan Buteyko dengan peningkatan berat badan adalah pada tingkat oksigen seseorang. Berlatih buteyko dapat mempertahankan pH tubuh agar tetap normal yaitu di angka 7. Berdasarkan fakta tersebut, tidak mengherankan bahwa 1 responden yang tergabung dalam kelompok intervensi menyatakan bahwa dengan berlatih napas Buteyko secara rutin, ia dapat merasakan tubuh yang lebih ringan, bugar, serta keluhan lutut yang sering nyeri saat berdoa hilang dalam 3 hari latihan rutin. Buteyko bukan hanya dapat melengkapi intervensi untuk menurunkan berat badan saja, tetapi juga keluhan lain yang dirasakan oleh responden yang menjalani penelitian.

Responden yang berada dalam kelompok kontrol memiliki keinginan besar untuk menurunkan berat badan, namun mayoritas responden sebanyak 15 orang (83,33%) menyatakan sering tergoda untuk mengonsumsi panganan tambahan disaat sedang bekerja atau mengerjakan tugas. Sehingga masukan kalori makanan per hari dapat melebihi total kalori yang perlu dikurangi. 2 responden kelompok kontrol (11,11%) yang berhasil menurunkan nilai IMT nya menyatakan program diet mereka terbantu dengan peningkatan aktivitas fisik saat bekerja di area rumah sakit yang lebih besar dan luas. Mereka menambahkan, bahwa hal yang menjadi fokus dalam pelaksanaan diet mereka adalah pada jadwal makan, kalori makanan, serta aktivitas fisik sama seperti yang disampaikan pada edukasi diet. Responden yang berhasil menurunkan berat badannya menyatakan bahwa motivasi internal

memegang peranan penting dalam mengontrol diri terhadap masukan kalori harian. Lingkungan eksternal dari keluarga dan teman, dapat mendorong individu untuk melupakan program dietnya, oleh karena itu perlu dukungan keluarga dan teman agar proses ini bisa berjalan dengan mudah dan penuh komitmen.

Referensi terkait strategi hipnotek memang belum ada namun, strategi ini dibentuk agar dapat melengkapi rencana diet dari individu untuk meningkatkan kemandirian serta partisipasi aktif dan memperbaiki kondisi metabolisme tubuh melalui latihan napas. Hasil penelitian ini telah menunjukkan, bahwa strategi ini memiliki pengaruh pada kelompok intervensi untuk menurunkan berat badan dan IMT. Penelitian terkait efektifitas latihan napas untuk menurunkan berat badan dilaaporkan oleh Dinesh (2018). Dinesh melakukan intervensi latihan napas pelan (*slow*) pada 29 responden selama 20 menit dalam 12 minggu. Penelitian tersebut menunjukkan terdapat perubahan yang signifikan pada nilai antropometri dari para responden dalam penurunan berat badan (12). Penelitian terkait hipnosis dan latihan napas buteyko untuk menurunkan berat badan masih perlu dikembangkan khususnya di Indonesia. *Weight cycling* adalah efek dari diet yang sering dialami oleh wanita dewasa muda. Wanita dewasa muda memilih metode diet karena diet bagian dari gaya hidup modern namun, hal ini justru mengakibatkan mereka menjadi senang mencoba metode diet apapun. Kebiasaan mencoba diet dengan berbagai jenis, justru semakin meningkatkan kejadian dari *weight cycling*. *Weight cycling* dapat meningkatkan angka kejadian penyakit degeneratif 2 kali lipat dibanding individu yang pada dasarnya mengalami obesitas tanpa diet (7).

Metode Hipnotek adalah kombinasi dari hipnosis dan buteyko dalam menurunkan berat badan. Metode ini, memadukan dimensi holistik manusia yang terdiri dari *mind* (pikiran), *body* (tubuh), dan *spirit* (napas). Metode ini bisa diaplikasikan, mudah, murah, serta tidak memiliki efek samping seperti konsumsi obat ataupun diet yang ketat. Individu dapat menentukan aktivitas fisik yang dilakukan serta makanan yang dikonsumsi berdasarkan tingkat oksigenasi dan hipnosis, dapat membantu menanamkan program baru di pikiran bawah sadar sebagai bentuk komitmen untuk menurunkan berat badan.

Penelitian ini, belum dapat menelusuri faktor-faktor yang mempengaruhi konsistensi pelaksanaan strategi hipnotek sehingga diperlukan penelitian lanjutan untuk mengidentifikasi hal tersebut. Selain itu, diperlukan implementasi dari strategi ini dalam jangka panjang agar dapat mengevaluasi efek jangka panjangnya terhadap kejadian *weight cycling*.

KETERBATASAN

Pengukuran berat badan *pre test* dan *post test* tidak sepenuhnya dilakukan saat bangun tidur di pagi hari, sehingga data yang didapatkan dapat dipengaruhi oleh aktivitas serta makanan yang dikonsumsi oleh para responden sebelum pengukuran berat badan dilakukan. Selain itu, indikator utama untuk membandingkan keberhasilan intervensi hanya menggunakan IMT saja belum dilengkapi dengan pengukuran antropometri yang lain serta variabel lain yang bisa berpengaruh dalam penurunan berat badan seperti pekerjaan, aktivitas fisik, stress, usia, dan motivasi.

Penelitian hanya dilakukan dalam periode 1 bulan. Para responden diberikan waktu 2 minggu untuk menjalani program yang telah ditetapkan di kelompok kontrol dan

kelompok intervensi. Penelitian ini, belum dapat memprediksi kemungkinan *weight cycling* dan efek dari beberapa perlakuan yang diberikan dalam penelitian ini pada periode yang lebih lama.

ETIKA PENELITIAN

Penelitian telah mendapatkan kelaikan etik dari Universitas Muhammadiyah Banjarmasin pada tanggal 02 September 2022 dengan nomor 278/UMB/KE/IX/2022.

KONFLIK KEPENTINGAN

Tidak ada konflik kepentingan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih pada Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi yang telah memberikan pendanaan penuh dalam pelaksanaan penelitian ini.

PENUTUP

Strategi hipnotek memiliki pengaruh yang signifikan pada penurunan IMT wanita dewasa muda yang memiliki overweight dan obesitas. Penurunan IMT tersebut berlangsung dalam waktu 2 minggu dengan rata-rata penurunan 0,33.

Hasil dari penelitian ini, dapat menjadi rujukan serta tambahan latihan dalam menjalani diet dengan cara yang mudah dan murah. Hipnotek dapat memprogram ulang pikiran bawah sadar serta memperbaiki metabolisme tubuh dengan rutin melakukan latihan napas. Penelitian lanjutan yang perlu dilakukan untuk implementasi dari program hipnotek adalah faktor-faktor yang mempengaruhi keberhasilannya, jumlah sample yang perlu ditambahkan, serta subjek penelitian yang memiliki niat yang tinggi untuk menurunkan berat badan. Penelitian

selanjutnya dapat mempertimbangan variabel lain yang turut menyertai proses intervensi dan bisa berpengaruh terhadap hasil penelitian seperti pekerjaan, usia, motivasi, aktivitas fisik rutin, dan hal lainnya.

REFERENSI

1. Shane R Ticoalu Djon Wongkar Bagian Anatomi Histologi Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado EH. PREVALENSI OBESITAS PADA MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS SAM RATULANGI ANGKATAN 2011.
2. World Health Organization. Obesity and Overweight [Internet]. WHO Int. 2021 [cited 2022 Oct 31]. Available from: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
3. Menteri Kesehatan Republik Indonesia. PERATURAN MENTERI KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA No 28 Tahun 2019 tentang Angka Kecukupan Gizi yang Dianjurkan untuk Masyarakat Indonesia.
4. Direktorat Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak menular. Direktorat Jenderal Pencegahan dan Pengendalian Penyakit. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Panduan Pelaksanaan Gerakan Nusantara Tekan Angka Obesitas (GENTAS). 2017.
5. Montani JP, Viecelli AK, Prévot A, Dulloo AG. Weight cycling during growth and beyond as a risk factor for later cardiovascular diseases: The 'repeated overshoot' theory. *Int J Obes*. 2006;30:S58–66.
6. D.R.Hawkins. Healing and Recovery: Jalan praktis dan efektif hidup sehat secara fisik, mental dan spiritual. . Pamulang: Javanica; 2021.
7. McKeown P, O'Connor-Reina C, Plaza G. Breathing re-education and phenotypes of sleep apnea: A review. Vol. 10, *Journal of Clinical Medicine*. MDPI; 2021. p. 1–22.
8. Adi.W. Gunawan. The Miracle of Mind, Body, Medicine. Gramedia Pustaka Utama, Jakarta; 201AD.
9. Bo S, Rahimi F, Goitre I, Properzi B, Ponzo V, Regaldo G, et al. Effects of Self-Conditioning Techniques (Self-Hypnosis) in Promoting Weight Loss in Patients with Severe Obesity: A Randomized Controlled Trial. *Obesity*. 2018 Sep 1;26(9):1422–9.
10. P. McKeown. The Oxygen Advantage: The Simple, Scientifically Proven Breathing Technique for Healthier Slimmer, Faster, and Fitter you. . London : United Kingdom Publisher; 2015.
11. Milling LS, GMC, & MCL. The effectiveness of hypnosis as an intervention for obesity: A meta-analytic review. . *Psychology of Consciousness: Theory, Research, and Practice*. 201AD;5(1):29–45.
12. T D, M R, S S. Effect of 12 weeks of slow breathing exercise practice on anthropometric parameters in healthy volunteers. *Natl J Physiol Pharm Pharmacol*. 2018;8(9):1.
13. Rini MT, Hardika BD, Suryani K. Penurunan Berat Badan pada Remaja Obesitas Menggunakan Hipnoterapi. *Jurnal Keperawatan Silampari*. 2020 Nov 30;4(1):135–41.
14. Babb TG, Wyrick BL, Chase PJ, DeLorey DS, Rodder SG, Feng MY, et al. Weight loss via diet and exercise improves exercise breathing mechanics in obese men. *Chest*. 2011 Aug 1;140(2):454–60.
15. E. Cronkleton. Healthline [Internet]. [cited 2022 Oct 20]. Available from: <https://www.healthline.com/health/asthma/buteyko-breathing-technique>