

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1. Latar Belakang**

Komunikasi merupakan bentuk interaksi antar individu dalam melakukan sosialisasi untuk menyampaikan informasi yang dapat mempengaruhi kehidupan individu dan masyarakat. Komunikasi merupakan proses rangsangan (stimulus) dalam bentuk lambang atau simbol bahasa verbal atau non verbal, untuk mempengaruhi perilaku orang lain. Stimulus ini dapat berupa suara atau bahasa lisan, maupun gerakan, tindakan atau simbol-simbol yang diharapkan dapat dimengerti oleh pihak lain, dan pihak lain merespon atau bereaksi sesuai dengan maksud pihak yang memberikan stimulus.

Komunikasi boleh diartikan sebagai pengalihan suatu pesan dari satu sumber kepada penerima agar dapat dipahami. Proses komunikasi biasanya melibatkan dua pihak, baik antar individu dengan individu, individu dengan kelompok atau antar kelompok dengan kelompok yang berinteraksi dengan aturan-aturan yang dikehendaki bersama (Liliwari, 2008). Komunikasi merupakan seni penyampaian informasi (pesan, ide, sikap/ gagasan) dari komunikator untuk mengubah/ membentuk perilaku komunikan (pola, sikap, pandangan dan pemahaman ke pola pemahaman yang disepakati bersama (Norrabaya S, dkk, dalam Nurmalita, 2020)

Tenaga kesehatan dalam memberikan pelayanan di fasilitas kesehatan juga melakukan komunikasi. Tenaga kesehatan harus memiliki keahlian komunikasi

dalam praktek sesuai profesinya. Sehingga pesan yang disampaikan dapat diterima dengan baik oleh pasien dan *outcome therapy* dapat tercapai. Komunikasi antar manusia termasuk di dalamnya komunikasi kesehatan yang fokus pada isu – isu kesehatan. Komunikasi dalam bidang kesehatan adalah usaha yang sistematis untuk mempengaruhi secara positif perilaku kesehatan individu dan komunitas masyarakat, dengan menggunakan berbagai prinsip dan metode komunikasi baik komunikasi interpersonal, maupun komunikasi massa. Maka dapat disimpulkan bahwa komunikasi dalam bidang kesehatan merupakan aplikasi dari konsep dan teori komunikasi dalam transaksi yang berlangsung antar individu/ kelompok terhadap isu-isu atau permasalahan kesehatan.

Hubungan antar manusia pada pelayanan kesehatan yang terjadi antara perawat/terapis dan klien merupakan hubungan terapeutik. Pelayanan yang efektif memerlukan kemampuan komunikasi yang baik dari terapis. Hubungan terapeutik antara terapis dan klien adalah hubungan kerja sama yang ditandai dengan tukar-menukar perilaku, perasaan, pikiran, dan pengalaman ketika membina hubungan intim yang terapeutik (Stuart & Sunden, dalam Anjaswarni Tri, 2016), sedangkan Indrawati (2003) mengatakan bahwa komunikasi terapeutik adalah komunikasi yang direncanakan secara sadar, bertujuan, dan kegiatannya dipusatkan untuk kesembuhan pasien.

Komunikasi terapeutik merupakan komunikasi interpersonal dengan fokus adanya saling pengertian antar terapis dengan pasien. Komunikasi ini adalah adanya saling membutuhkan antara terapis dan klien sehingga dapat dikategorikan dalam komunikasi pribadi antara terapis dan klien, terapis membantu dan klien menerima

bantuan (Indrawati, 2003). Komunikasi terapeutik tidak dapat berlangsung dengan sendirinya, tapi harus direncanakan, dipertimbangkan, dan dilaksanakan secara profesional.

Rogers berpendapat bahwa komunikasi terapeutik bukan tentang apa yang dilakukan seseorang, tetapi bagaimana seseorang itu melakukan komunikasi dengan orang lain (Carl Rogers, dalam Rika Sarfika et al, 2018), Rogers mengidentifikasi tiga faktor dasar dalam mengembangkan hubungan yang saling membantu (*Helping Relationship*), yaitu: 1) pembantu harus benar-benar ikhlas dan memahami tentang dirinya, 2) pembantu harus menunjukkan rasa empati, dan 3) individu yang dibantu harus merasa bebas untuk mengeluarkan segala sesuatunya tentang dirinya dalam menjalin hubungan. Dengan demikian ada tiga hal mendasar dalam mengembangkan *Helping Relationship*, yaitu : *Genuineness* (Keikhlasan), *empathy* (empati), dan *warmth* (kehangatan).

Setelah mencermati dan memahami tentang prinsip-prinsip komunikasi terapeutik dan pentingnya kemampuan berkomunikasi secara terapeutik bagi terapis dalam memberikan pelayanan maupun dalam menjalin hubungan profesional, dan dengan mengkaji beberapa prinsip komunikasi dalam hipnoterapi dapat disimpulkan bahwa pelaksanaan prinsip-prinsip komunikasi terapeutik merupakan aplikasi dari prinsip-prinsip komunikasi dalam hipnoterapi. Komunikasi sangat penting dalam proses hipnoterapi karena komunikasi merupakan alat utama dalam melaksanakan proses terapi itu sendiri. Komunikasi terapeutik sifatnya ialah mensugesti dan biasa digunakan di rumah sakit dan klinik hipnoterapi.

Hipnoterapi merupakan salah satu metode yang terbukti dan sangat efektif untuk mengatasi pola hidup manusia. Sumber permasalahan pada seseorang itu tersimpan di pikiran bawah sadar, salah satunya dapat diatasi dengan hipnoterapi (IBH, 2005). Awal mula berkembangnya Hipnoterapi di Indonesia dimulai tahun 2002 lalu, yaitu dengan dibentuknya IBH (*The Indonesian Board of Hypnotherapy*) oleh sekelompok Hypnotherapist Indonesia.

Hipnoterapi adalah terapi pikiran yang dilakukan dalam kondisi hipnosis. Sedangkan hipnosis adalah kondisi relaksasi pikiran yang biasanya disertai relaksasi tubuh. Dalam kondisi hipnosis, pikiran Anda menjadi lebih terbuka terhadap perubahan (Majid, 2007). Hipnosis banyak dimanfaatkan di berbagai bidang kehidupan manusia, salah satunya untuk menurunkan berat badan pada individu yang mengalami obesitas yaitu metode hipnoterapi langsing atau bisa di singkat hipnolangsing.

Obesitas merupakan salah satu masalah kesehatan yang sering dijumpai pada zaman sekarang, yang berpotensi menyebabkan gangguan kesehatan akibat dari berbagai komplikasi. Obesitas terjadi akibat akumulasi jaringan lemak yang berlebihan sehingga dapat mengganggu kesehatan. Obesitas terjadi karena asupan kalori yang lebih banyak dibanding aktivitas membakar kalori, sehingga kalori yang berlebih menumpuk dalam bentuk lemak. Apabila kondisi tersebut terjadi dalam waktu yang lama, maka akan menambah berat badan hingga mengalami obesitas (WHO, 2000).

Masalah obesitas semakin meningkat di dunia. Hal ini menjadi tantangan yang besar dalam mencegah pertumbuhan penyakit kronis di dunia. Obesitas juga

dipicu pertumbuhan industri dan ekonomi, serta perubahan gaya hidup, asupan nutrisi yang semakin banyak dari makanan olahan, atau diet dengan tinggi kalori. Berdasarkan data WHO tahun 2016, sekitar 650 juta penduduk berusia dewasa mengalami obesitas, sedangkan 340 juta anak-anak dan remaja usia 5 hingga 19 tahun mengalami berat badan berlebih. Di Indonesia sendiri, pada tahun 2010, diperkirakan terdapat 23% orang dewasa mengalami obesitas, dan wanita lebih banyak yang mengalaminya dibanding dengan pria.

Masalah obesitas ini terkait dengan peningkatan jumlah kematian akibat penyakit jantung dan pembuluh darah, diabetes, serta beberapa penyakit kanker. Jumlah kematian penderita obesitas yang disertai sejumlah penyakit tersebut lebih banyak dibanding penderita dengan berat badan yang normal. Berbagai upaya dilakukan untuk menurunkan berat badan dan mempertahankannya. Salah satu terapi komplementer yang dapat digunakan untuk menurunkan berat badan diantaranya yaitu dengan hipnoterapi. Hipnoterapi adalah pemberian sugesti positif untuk mengendalikan alam bawah sadar (Kihlstrom, 2018).

Hipnoterapi telah banyak diteliti efektivitasnya dalam menurunkan berat badan. Penelitian tersebut diantaranya dilakukan oleh Rini, Hardika dkk. (2020) menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara hipnoterapi dengan penurunan berat badan. Hipnoterapi memiliki pengaruh yang positif terhadap penurunan berat badan remaja obesitas.

Hasil penelitian Nurlita, Purba dkk. (2007) menemukan bahwa penurunan berat badan pada kelompok perlakuan hipnoterapi dan konsultasi gizi menunjukkan hasil yang lebih banyak dibanding kelompok konsultasi gizi tanpa hipnoterapi.

Penurunan asupan makan pada kelompok perlakuan hipnoterapi dan konsultasi gizi menunjukkan hasil yang lebih banyak dibanding kelompok konsultasi gizi tanpa hipnoterapi. Peningkatan aktivitas fisik pada kelompok perlakuan hipnoterapi dan konsultasi gizi menunjukkan hasil yang lebih baik dibanding kelompok konsultasi gizi tanpa hipnoterapi.

Penelitian yang dilakukan Santoso & Listywan (2020) menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada rerata efikasi diri remaja sebelum dan sesudah intervensi diberikan ( $t = -7.400$  ;  $p\text{-value} = 0.001$ ). Hal tersebut menunjukkan bahwa remaja dapat memiliki efikasi diri untuk melakukan diet sehat yang lebih baik setelah diberikan hipnoterapi.

Hasil-hasil penelitian mengenai hipnoterapi dan hipnolangsing menunjukkan bahwa hipnoterapi sangat bermanfaat dalam membantu proses penyembuhan. Dalam proses hipnoterapi, klien dibawa kepada sumber masalahnya lalu diselaraskan dengan tujuan utamanya. Dengan mengetahui sumber masalahnya, klien akan lebih memahami masalah utamanya, sehingga lebih mudah dalam mencari penyelesaiannya. Hipnoterapis berperan sebagai fasilitator agar klien dapat menyelesaikan permasalahannya. Salah satu permasalahan yang ditangani oleh para hipnoterapis adalah masalah penurunan berat badan yaitu metode hipnolangsing. Hipnolangsing adalah salah satu aplikasi dari hipnosis yaitu terapi atau metode untuk menurunkan berat badan menggunakan pemrograman pikiran.

## 1.2. Identifikasi Masalah

Metode untuk menurunkan berat badan ada berbagai macam dengan segala kekurangan dan kelebihan. Secara alami penurunan berat badan dapat dilakukan dengan mengurangi asupan makanan dan diiringi dengan aktifitas fisik. Tapi ternyata cara alami ini banyak yang gagal dengan berbagai macam alasan, seperti : ketagihan makanan, tidak bisa menahan nafsu makan, malas bergerak, sibuk dan bosan. Walaupun berat badan bisa turun, sifatnya hanya sementara saja, dan berat badan malah bertambah dari berat sebelumnya.

Penurunan berat badan pada intinya mengacu pada perubahan kebiasaan (*habit*) makan yang keliru. Perubahan ini bukanlah hal yang mudah, karena kebiasaan individu sudah tersimpan dalam *nondeclarative memory*, yaitu sistem memori yang menyimpan dan menampilkan informasi-informasi yang sifatnya tidak disadari (sudah terinternalisasi ke dalam diri klien) (Smith & Kosslyn, 2007). Dengan demikian, penderita obesitas akan cenderung dengan mudah melakukan atau mengulangi perilaku makan yang keliru ini secara otomatis. Hipnolansing menggunakan sugesti atau pengaruh kata-kata yang disampaikan dengan teknik-teknik tertentu, sehingga sugesti bisa diterima pada pusat motivasi subjek.

## 1.3. Rumusan Masalah

Berdasar identifikasi masalah tersebut di atas, maka dapat dirumuskan sebagai berikut : Bagaimana analisis komunikasi terapeutik dalam proses hipnolansing di mindslim program Palembang ?

#### **1.4. Tujuan Penelitian**

Mendeskripsikan komunikasi terapeutik dalam proses hipnolansing di mindslim program Palembang.

#### **1.5. Manfaat Penelitian**

##### 1.5.1. Manfaat Teoritis

- 1) Memperluas dan memperdalam bidang kajian komunikasi kesehatan khususnya tentang komunikasi terapeutik hipnolansing/hipnoterapi untuk menurunkan berat badan.
- 2) Dapat menjadi landasan penelitian lanjutan tentang komunikasi kesehatan terapeutik dalam hipnolansing/hipnoterapi untuk menurunkan berat badan.

##### 1.5.2. Manfaat Praktis

- 1) Mengetahui komunikasi kesehatan terapeutik dalam hipnoterapi untuk menurunkan berat badan.
- 2) Komunikasi kesehatan terapeutik dalam Hipnoterapi dapat digunakan untuk menurunkan berat badan pada penderita obesitas.