

PENGARUH *HYPNOSLEEP* TERHADAP KEJADIAN *ENURESIS* PADA ANAK USIA PRASEKOLAH (4-6 TAHUN) DI TK WIDYA KUMARAYASA

^{1*}Ni Putu Eva Sapitri, ²I Gusti Ayu Ratih Agustini, ³Ni Komang Purwaningsih

Program Studi S1 Keperawatan STIKES Bina Usaha Bali

*E-mail: evasapitri563@gmail.com

Abstrak

Tujuan: Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *hypnosleep* terhadap kejadian *enuresis* pada anak usia prasekolah (4-6 tahun) di TK Widya Kumarayasa.

Metode: Penelitian ini menggunakan *pre eksperimental design* dengan rancangan penelitian *one-group pretest-posttest design* tanpa kelompok control. Penentuan sampel menggunakan teknik total sampling. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 10 orang tua yang memiliki anak berumur 4-6 tahun. Instrumen pengumpulan data menggunakan kuesioner kebiasaan mengompol. Data dianalisis menggunakan uji statistic *Wilcoxon Signed Rank Test*.

Hasil: Hasil penelitian menunjukkan bahwa kejadian *enuresis* pada anak usia prasekolah sebelum diberikan *hypnosleep*, mayoritas anak yang mengalami *enuresis* yaitu sebanyak 10 orang dengan presentase 100% dan angka kejadian *enuresis* setelah diberikan *hypnosleep* mengalami penurunan menjadi 8 orang dengan presentase 80%. Berdasarkan uji statistic *Wilcoxon Signed Rank Test* didapatkan $p(0,005) < \alpha(0,05)$ sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh signifikan *hypnosleep* terhadap kejadian *enuresis* pada anak usia prasekolah (4-6 tahun) di TK Widya Kumarayasa.

Simpulan: Ada pengaruh signifikan *hypnosleep* terhadap kejadian *enuresis* pada anak usia prasekolah (4-6 tahun) di TK Widya Kumarayasa.

Kata kunci: prasekolah, *hypnosleep*, *enuresis*

Abstract

Aim: The purpose of this study was to determine the effect of *hypnosleep* on *enuresis* incident felt by preschool children (4-6 years old) at Widya Kumarayasa Kindergarten.

Method: This study used a pre-experimental design with one-group pretest-posttest research design without a control group. Sample was chosen using total sampling techniques. The sample in this study were 10 parents who had children aged 4-6 years. Data collection instruments used bedwetting questionnaire. Data were analyzed using *Wilcoxon Signed Rank* statistical test.

Result: The results showed that the incidence of *enuresis* in preschool children before being given *hypnosleep*, the majority of children who experienced *enuresis* were as many as 10 respondents with a percentage of 100% and the incidence of *enuresis* after being given *hypnosleep* decreased to 8 respondents with a percentage of 80%. Based on the *Wilcoxon Signed Rank* statistical test obtained $p(0.005) < \alpha(0.05)$

Conclusion: *therefore it can be concluded that there was a significant effect of hypnosleep on enuresis incident felt by preschool children (4-6 years old) at Widya Kumarayasa Kindergarten.*

Keywords: *preschool, hypnosleep, enuresis*

PENDAHULUAN

Masa kanak-kanak merupakan periode penting dalam tumbuh kembang anak dimana pada masa ini pertumbuhan dasar tersebut akan mempengaruhi dan menentukan perkembangan anak selanjutnya. Usia prasekolah adalah usia di antara periode umur empat sampai enam tahun, waktu dimana kekritisian dalam perkembangan emosional dan psikologi.¹

Perkembangan fisik pada usia empat sampai enam tahun lebih lambat dan relatif menetap, sistem tubuh seharusnya sudah matang dan sudah terlatih dengan *toilet training*. Dalam masa tumbuh kembang anak prasekolah, banyak permasalahan yang akan dihadapi oleh orang tua. Salah satunya adalah masalah berkemih yaitu *enuresis* (mengompol). Umumnya mengompol, yang dalam istilah medis disebut *enuresis*, merupakan kebiasaan yang kurang menyenangkan bagi para orang tua. *Enuresis* lebih banyak dijumpai pada anak laki-laki daripada anak perempuan kemungkinan karena faktor aktifitasnya lebih banyak anak laki-laki daripada perempuan.²

Menurut data WHO (*World Health Organization*) pada tahun 2018, didapatkan 5-7 juta anak di dunia mengalami *enuresis nokturnal* dan sekitar 15%-25% terjadi pada umur <5 tahun. Menurut *The National Institutes of Health* (2018) di Amerika Serikat *enuresis nokturnal* biasa terjadi pada anak usia 2-5 tahun dengan angka kejadian lima juta anak di seluruh dunia. Menurut *Child Development Institute Toilet Training* pada Penelitian *American Psychiatric Association*

pada tahun 2018 dilaporkan bahwa 10-20% anak usia 5 tahun, 5% anak usia 10 tahun, hampir 2% anak usia 12-14 tahun, dan 1% anak usia 18 tahun masih mengompol. Berdasarkan data ASEAN (2018) terdapat sekitar dua juta anak mengalami *enuresis* yang terjadi pada usia sekitar 2-4 tahun. Semakin bertambah umur prevalensi *enuresis* semakin menurun. Dari seluruh kejadian *enuresis* didapatkan 80% adalah *enuresis nokturnal* 20% *enuresis diurnal* dan sekitar 15%-20% anak yang mengalami *enuresis* keduanya. Di Indonesia diperkirakan jumlah balita mencapai 30% dari 250 juta jiwa penduduk Indonesia.

Berdasarkan Survei Kesehatan Rumah Tangga (SKRT) nasional tahun 2012 diperkirakan jumlah balita yang sudah mengontrol buang air besar dan buang air kecil di usia prasekolah mencapai 75 juta anak. Namun demikian, masih ada sekitar 30% anak umur empat tahun dan 10% anak umur enam tahun yang masih takut ke kamar mandi pada malam hari. Berdasarkan penelitian Solanki dan Desai menjelaskan bahwa prevalensi *enuresis* lebih besar pada anak usia 5-6 tahun yaitu sebesar 34,4% dari 140 anak di desa Gujarat India.³

Enuresis dapat memberikan dampak terhadap perkembangan anak. Anak akan merasa rendah diri, tidak percaya diri, atau lebih agresif. Walaupun sekitar 15% anak yang mengalami *enuresis* dapat mengatasinya secara spontan tiap tahunnya, namun jika *enuresis* tidak mendapatkan penanganan dini dan tepat akan berdampak terhadap perkembangan anak.⁴

Salah satu metode dalam rangka membawa anak-anak menjadi pribadi yang diharapkan tanpa melakukan paksaan, ancaman dan kekerasan adalah metode *hypnosleep*. *Hynosleep* ini dapat meningkatkan perkembangan anak dengan cara memberikan sugesti yang positif saat mereka tertidur.⁵ *Hypnosleep* merupakan salah satu level *triance hypnosis* yang disisipkan dalam kondisi saat tidur. Saat kondisi tertidur ini otak akan secara otomatis semua bagian pikiran sadarnya akan nonaktif, termasuk area kritiknya maka akan memudahkan dalam pemberian terapi *hypnosleep*. Metode *hypnosleep* ini sederhana, mudah, murah, tidak invasif, tidak merugikan, dan efektif atau paling baik dilakukan oleh orang tua dalam melakukan pengasuhan anak dengan memberikan sugesti yang positif pada anak.⁶

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang peneliti lakukan di TK Widya Kumarayasa pada tanggal 16 September 2019 dengan mewawancarai tujuh orang tua dengan empat orang tua yang memiliki anak usia lima tahun menyatakan bahwa anaknya sudah dapat melakukan BAK sendiri di toilet dan sudah diajarkan untuk BAK secara mandiri sejak umur lebih dari dua tahun. Tetapi terkadang pada malam dan siang hari masih sering mengompol. Pada tiga orang tua yang memiliki anak usia empat tahun sudah mulai bisa melakukan BAK sendiri walaupun anak masih sering diantarkan ke toilet, orang tua menyatakan anaknya masih suka mengompol pada malam hari karena anaknya sering

merasa takut dan akhirnya menahan kencing sampai mengompol. Dari tujuh orang tua yang telah peneliti wawancara semuanya tidak mengetahui tentang metode teknik *hypnosleep*. Berdasarkan kejadian tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Pengaruh *Hypnosleep* terhadap Kejadian *Enuresis* pada Anak Usia Prasekolah (4-6 Tahun) di TK Widya Kumarayasa.” Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *hypnosleep* terhadap kejadian *enuresis* pada anak usia prasekolah (4-6 tahun) di TK Widya Kumarayasa.

METODE

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan metode penelitian menggunakan *pre-experimental design* dengan rancangan *one group pre-post test design*. Sampel dipilih sebanyak 10 anak yang mengalami enuresis dengan cara *total sampling*. Peneliti didampingi terapis dalam menjelaskan cara melakukan terapi *hypnosleep*. Penelitian dilaksanakan pada bulan Mei 2020-Juni 2020 di TK Widya Kumarayasa. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan kuesioner kebiasaan mengompol yang sudah dilakukan uji validitas dan realibilitas di TK Tunas Mekar II Dalung. Data yang diperoleh Selanjutnya di analisis menggunakan uji statistik *non parametric* yaitu *Wilcoxon Signed Rank Test*. Penelitian ini telah dinyatakan layak etik dengan nomor: 089/EA/KEPK-BUB-2020.

HASIL

Tabel 1
Karakteristik Responden Penelitian Berdasarkan Usia

Variabel	N	Mean	Min	Maks	SD
Usia	10	5,00	4	6	0,816

Tabel 2
Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Kategori	Frekuensi	Persentase
Laki-Laki	8	80
Perempuan	2	20
Total	10	100

Tabel 3
Identifikasi Kejadian *Enuresis* Sebelum diberikan *Hypnosleep* Pada Anak Usia Prasekolah (4-6 Tahun) di TK Widya Kumarayasa

Kategori	Frekuensi	Persentase
<i>Enuresis</i> (Ya)	10	100%
<i>Enuresis</i> (Tidak)	0	0%
Total	10	100%

Tabel 4
Identifikasi Kejadian *Enuresis* Setelah diberikan *Hypnosleep* Pada Anak Usia Prasekolah (4-6 Tahun) di TK Widya Kumarayasa

Kategori	Frekuensi	Persentase
<i>Enuresis</i> (Ya)	2	20%
<i>Enuresis</i> (Tidak)	8	80%
Total	10	100%

Tabel 5
Hasil Analisis Pengaruh *Hypnosleep* Terhadap Kejadian *Enuresis* Pada Anak Usia Prasekolah (4-6 Tahun) di TK Widya Kumarayasa

Kategori	Uji Wilcoxon		
	<i>N</i>	<i>P Value</i>	<i>Z</i>
Pre-test	10	0,005	-2,828
Post-test	10		

PEMBAHASAN

Berdasarkan karakteristik usia responden rata-rata berusia lima tahun. *Enuresis* disebut juga inkontinesia urine adalah suatu keadaan lemahnya kontrol kandung kemih, keadaan ini normal terjadi pada anak di bawah usia tiga tahun, Secara biologis anak usia prasekolah yang berusia empat sampai enam tahun sudah tidak lagi mengompol karena semakin bertambahnya usia anak, otot-otot yang mengatur kontraksi urin sudah berkembang secara sempurna.¹

Berdasarkan karakteristik jenis kelamin responden mayoritas berada pada jenis kelamin laki-laki yaitu sebanyak delapan orang dengan presentase 80%. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Isfaizah tentang "Hubungan Jenis Kelamin dan Usia dengan Kejadian *Enuresis* pada Anak Prasekolah" menunjukkan ada hubungan antara jenis kelamin dan usia dengan kejadian *enuresis* pada anak pra sekolah.⁷ Anak laki-laki lebih cenderung untuk mengalami *enuresis* dibandingkan dengan anak perempuan dan anak dengan usia <56 bulan memiliki angka *enuresis* yang lebih tinggi yaitu (62,9%) dibandingkan usia >56 bulan yaitu 34,5%). Ramirez et al menyatakan bahwa *enuresis* pada anak laki-laki 2,15 kali lebih tinggi dibandingkan dengan anak perempuan.⁸ Hal ini disebabkan karena perbedaan anatomis saluran kencing, dimana saluran kencing pada anak laki-laki jauh lebih panjang dibandingkan dengan anak perempuan, sehingga anak laki-laki lebih lambat dalam mengenali sensasi saat ingin berkemih dibandingkan dengan anak perempuan, yang mendorong anak laki-laki menahan kencing dan terjadilah *enuresis* terutama pada malam hari.

Hasil penelitian mengenai kejadian *enuresis* pada anak usia prasekolah (4-6 tahun) setelah diberikan *hypnosleep* menunjukkan bahwa kejadian *enuresis* pada anak usia prasekolah

setelah diberikan *hypnosleep* mengalami penurunan yaitu mayoritas tidak mengalami *enuresis* sebanyak delapan orang dengan presentase 80%. Salah satu teknik non farmakologi yang dapat diterapkan orang tua dalam mengatasi *enuresis* yang terjadi pada anak adalah dengan menerapkan *hypnosleep*. *Hypnosleep* merupakan suatu teknik pemberian sugesti positif pada saat anak tertidur yang menggunakan pendekatan mengaktifkan pikiran bawah sadar dan tanpa mempengaruhi pikiran sadar atau area kritis anak.⁶

Tugas utama pikiran bawah sadar yaitu kebiasaan (baik, buruk, reflek), emosi, memori jangka panjang, kepribadian, kreativitas dan persepsi. *Hypnosleep* merupakan salah satu teknik non farmakologi untuk menurunkan kejadian *enuresis* dengan memberikan sugesti positif pada saat anak dalam keadaan tidur tepatnya pada saat anak berada pada kondisi *theta*. Dari hasil analisis tersebut *hypnosleep* dapat mengubah perilaku negatif anak yaitu mengompol dengan memberikan sugesti positif pada saat anak tertidur dan berada pada kondisi *theta*. Pada kondisi *theta* suara-suara luar tidak dapat didengarkan dengan baik, tetapi justru suara-suara ini didengar dengan sangat baik oleh pikiran bawah sadarnya, dan cenderung menjadi nilai yang permanen dan tersimpan dalam memori jangka panjang sehingga anak lebih cepat mengalami perubahan perilaku sesuai dengan sugesti positif yang diberikan dan berdampak pada penurunan kejadian *enuresis* pada anak tersebut.⁶

SIMPULAN

1. Hasil penelitian mengenai kejadian *enuresis* pada anak usia prasekolah (4-6 tahun) sebelum diberikan intervensi *hypnosleep* mayoritas yang mengalami *enuresis* yaitu sebanyak sepuluh orang dengan presentase 100%.

2. Hasil penelitian mengenai kejadian *enuresis* pada anak usia prasekolah (4-6 tahun) setelah diberikan intervensi *hypnosleep* mengalami penurunan yaitu mayoritas tidak mengalami *enuresis* sebanyak delapan orang dengan presentase 80%.
3. Hasil uji statistik *Wilcoxon Signed Rank Test* di dapatkan nilai *p value* = 0,005 yang berarti *p value* ≤ 0,05 sehingga menunjukkan ada pengaruh pemberian *hypnosleep* terhadap kejadian *enuresis* pada anak usia prasekolah (4-6 tahun) di TK Widya Kumarayasa.

REFERENSI

1. Soetjningsih. (2013). *Tumbuh Kembang Anak* (2nd ed.). Jakarta: EGC.
2. Setiowati, W. (2018). The Effectiveness of Acupressure Therapy on the Occurrence of Enuresis in Toddler Age 3-4 Years. *Darul Azhar*, 5(1), 94–102.
3. Solanki, A., & Desai, S. (2014). Prevalence and Risk Factors of Nocturnal Enuresis among School Age Children in Rural Areas. *International Journal of Research in Medical Sciences*, 2(1), 202. <https://doi.org/10.5455/23206012.ijrms20140239>
4. Permatasari, R. C., Rukmi, R., Perdani, W., & Bustomi, E. C. (2018). *Diagnosis dan Tatalaksana Enuresis Pediatri Diagnostic and Management of Pediatric Enuresis*. 7(48), 283–287.
5. Purwanto, B. (2013). *Herbal dan Keperawatan Komplementer (Teori, Praktik, Hukum dalam Asuhan Keperawatan)*. Yogyakarta: Nuha Medika.
6. Anam, S. (2010). *Empat Jam Pintar Hipnosis*. Jakarta Selatan: Transmedia Pustaka.
7. Isfaizah, I., Astuti, F. P., & Widayati, W. (2018). Hubungan Antara Jenis Kelamin Dan Usia Dengan Kejadian Enuresis Pada Anak Prasekolah. *Indonesian Journal of Midwifery (IJM)*, 1(2), 73–77. <https://doi.org/10.35473/ijm.v1i2.97>
8. Ramirez Backhaus, M., Martínez, E. A., Arlandis, S. G., Gómez, L. P., Delgado, F. O., Martínez, R. G., & Jiménez, J. C. (2010). Prevalence of Nocturnal Enuresis in The Valencian Community Pediatric Section of The National Incontinence Survey The EPICC Study. *Actas Urologicas Espanolas*, 9, 1011–1018.