



Integrasi Hipnoparenting dan Storytelling dalam Keperawatan Komplementer untuk Meningkatkan Konsumsi Ikan sebagai Upaya Mendukung Perkembangan Anak Prasekolah

Alvi Ratna Yuliana

Program Studi D3 Keperawatan, Institut Teknologi Kesehatan Cendekia Utama Kudus, Indonesia.

Alamat Kampus: Jln Lingkar Raya Kudus – Pati Km. 5 Jepang Mejobo Kudus

*Korespondensi Penulis: alviratna1607@gmail.com

Abstract. Fish plays a vital role in early childhood development due to its high nutritional value, yet consumption among preschoolers in Indonesia remains low. This study explores the effectiveness of combining hypnoparenting and storytelling as a complementary nursing strategy to promote fish consumption in young children. A quasi-experimental design with a pretest–posttest control group was used, involving 30 preschoolers divided into experimental and control groups. The experimental group received a four-week intervention integrating hypnoparenting and storytelling, while the control group received standard education. Dietary intake was assessed using a Food Frequency Questionnaire (FFQ). Results showed a significant increase in fish consumption in the experimental group ($p = 0.000$), with no significant change in the control group ($p = 0.102$). The Mann-Whitney U test also confirmed a significant difference between the groups ($p = 0.000$). These findings suggest that integrating hypnoparenting and storytelling is an effective, family-centered complementary nursing approach to promote healthier eating habits. This innovative method offers potential in supporting preschool children's nutrition and overall development through engaging and parent-involved strategies.

Keywords: Hypnoparenting, Storytelling, Fish Consumption, Preschool Children, Complementary Nursing.

Abstrak. Konsumsi ikan pada anak prasekolah di Indonesia masih rendah, padahal ikan mengandung zat gizi penting untuk perkembangan pada anak. Pendekatan edukatif dengan hipnoparenting dan storytelling, dapat menjadi alternatif terapi keperawatan komplementer dalam meningkatkan konsumsi ikan. Tujuan: mengevaluasi efektivitas integrasi hipnoparenting dan storytelling terhadap peningkatan konsumsi ikan pada anak usia prasekolah. Metode: Penelitian ini menggunakan desain kuasi eksperimen dengan pretest–posttest control group. Sebanyak 30 anak prasekolah dibagi menjadi dua kelompok: eksperimen dan kontrol. Kelompok eksperimen diberikan intervensi berupa kombinasi hipnoparenting dan storytelling selama 4 minggu, sementara kelompok kontrol mendapat edukasi konvensional. Pengumpulan data dilakukan dengan kuesioner frekuensi makan (Food Frequency Questionnaire). Analisis data menggunakan uji Wilcoxon Signed-Rank dan Mann-Whitney. Hasil: Kelompok eksperimen menunjukkan peningkatan signifikan dalam konsumsi ikan ($p = 0,000$), sedangkan kelompok kontrol tidak menunjukkan perubahan signifikan ($p = 0,102$). Uji Mann-Whitney menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara kedua kelompok ($p = 0,000$). Kesimpulan: Integrasi hipnoparenting dan storytelling efektif dalam meningkatkan konsumsi ikan pada anak prasekolah. Intervensi ini dapat digunakan sebagai strategi keperawatan komplementer berbasis keluarga untuk mendukung kebiasaan makan sehat dan tumbuh kembang anak.

Kata Kunci: Hypnoparenting, Storytelling, Konsumsi Ikan, Anak Prasekolah, Keperawatan Komplementer.

1. LATAR BELAKANG

Usia dibawah lima tahun termasuk usia prasekolah dikenal dengan periode emas, sigmund freud mengatakan perkembangan pada usia tersebut sangat pesat, sehingga penting untuk mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan serta pembentukan sistem syaraf yang manusia sedang terjadi dimana pada masa ini terjadi hubungan antara sel sel saraf, kuantitas, kualitas yang akan menentukan kecerdasan anak. (Dr. Susy Setiowati, 2020)

Pertumbuhan dan perkembangan pada manusia dipengaruhi oleh dua faktor yaitu: faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal/merupakan factor yang berasal dari dalam tubuh manusia itu sendiri seperti gen, ras dan jenis kelamin, sedangkan faktor eksternal/luar berasal dari lingkungan, stimulus, sosial, ekonomi dan nutrisi. Nutrisi atau gizi merupakan faktor mutlak yang diperlukan oleh tubuh dalam proses tumbuh kembang. Kebutuhan nutrisi untuk setiap orang berbeda-beda dipengaruhi oleh usia, jenis kelamin dan aktifitas. Nutrisi yang dibutuhkan anak usia dini tidak sama dengan orang dewasa, anak-anak membutuhkan asupan nutrisi lebih banyak dibandingkan orang dewasa. Hal ini karena anak prasekolah masih dalam fase tumbuh kembang. (Rahmi, 2019) Salah satu bahan nutrisi yang mengandung nilai gizi yang tinggi yaitu ikan.

Kandungan nutrisi pada ikan yang merupakan sumber langsung omega-3, yang merupakan asam lemak tak jenuh ganda (polyunsaturated fat acid) dan DHA terbukti sangat penting untuk perkembangan neurokognitif dan fungsi otak. (de Onis & Branca, 2016)

Ada berbagai macam metode dalam peningkatan pengetahuan dan perilaku gemar memakan ikan salah satunya dengan menggunakan metode Hypnoparenting dan Storytelling. Metode Hypnoparenting merupakan metode yang mempunyai prinsip kerja dengan komunikasi dengan otak (hypnosis) dan metode Storytelling merupakan metode yang dipakai untuk mengetahui perkembangan kognitif dan afektif anak usia prasekolah.

Penggunaan metode Hypnoparenting sudah pernah dilakukan oleh (Noor Wijayanti et al., 2019) digunakan untuk meningkatkan status gizi pada balita, (Jafri, 2017) digunakan untuk peningkatan nafsu makan. Penggunaan metode Storytelling sudah pernah dilakukan oleh Asy'ariyah (2015) digunakan untuk peningkatan konsumsi sayur, (Supriatin, 2019) digunakan untuk peningkatan pola konsumsi sayur dan buah pada anak, dan (Aini et al., 2022) digunakan untuk meningkatkan konsumsi sayuran pada anak.

Berdasarkan survei langsung yang sudah peneliti lakukan disalah satu TK kecamatan Tayu ditemukan dari hasil wawancara dengan orang tua mengatakan daerah tempat tinggalnya sebagai penghasil ikan, namun konsumsi ikan anak-anak cenderung kurang dikarenakan rasa dan aromanya amis, banyak duri dan warnanya tidak menarik, berbeda halnya dengan ayam dan olahannya. Orang tua juga mengatakan anak saat disuapin dengan ikan hanya 1-2 sendok dan memilih lauk yang lain seperti naget, sosis, untuk mengatasi permasalahan tersebut orang tua tidak tau cara membuat anak gemar makan ikan jadi selama ini orang tua membiarkan yang penting anaknya mau makan.

Berdasarkan latar belakang di atas, maka penulis tertarik melakukan penelitian dengan judul Integrasi Hipnoparenting dan Storytelling dalam Keperawatan Komplementer untuk Meningkatkan Konsumsi Ikan pada Anak Prasekolah.. Integrasi hipnoparenting dan storytelling dalam keperawatan komplementer dapat menjadi strategi efektif untuk meningkatkan konsumsi ikan pada anak dengan pendekatan yang menyeluruh dan menyenangkan. Tujuan dari penelitian ini mengevaluasi efektivitas integrasi hipnoparenting dan storytelling dalam meningkatkan konsumsi ikan sebagai Upaya Mendukung Perkembangan Anak Prasekolah

2. KAJIAN TEORITIS

Perkembangan Usia Prasekolah Adalah Usia Anak Dengan Rentang Tiga Hingga Enam Tahun. (Perry, 2009) Pada masa ini anak merupakan masa periode gold dimana usia prasekolah (3–6 tahun) merupakan fase penting dalam perkembangan kognitif, motorik, sosial, dan emosional. Pada masa ini, anak mengalami pertumbuhan otak yang sangat pesat, yang memerlukan asupan nutrisi yang optimal untuk mendukung pembentukan koneksi saraf dan kecerdasan, nutrisi yang adekuat akan berdampak jangka panjang terhadap kemampuan belajar, tumbuh kembang, dan produktivitas anak. (Hardinsyah & Supriasa, 2016). Gangguan gizi pada periode ini, seperti kekurangan zat gizi mikro (misalnya omega-3 dan yodium), berdampak pada keterlambatan bicara, gangguan belajar, dan penurunan IQ (Departemen Kesehatan, 2016)

Ikan merupakan sumber protein hewani berkualitas tinggi yang juga mengandung asam lemak esensial omega-3 (EPA dan DHA), vitamin D, vitamin B12, serta mineral seperti yodium, kalsium, dan zat besi. DHA dan EPA berperan dalam perkembangan sistem saraf pusat dan meningkatkan fungsi kognitif, daya ingat, serta konsentrasi anak (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2022). kebutuhan konsumsi ikan pada anak prasekolah menurut (WHO, 2011) tergantung pada kondisi anak tetapi secara umum pada anak usia 1-3 tahun 105-

140gram perminggu atau 15-20 gram perhari, sedangkan usia 4-5 tahun 140-210 gram perminggu atau 20-30 gram perhari ukuran ini setara Konsumsi ini setara dengan 2–3 porsi ikan ukuran kecil–sedang per minggu. (Departemen Kesehatan, 2016)

Keperawatan komplementer merupakan pendekatan holistik dalam praktik keperawatan yang melibatkan intervensi non-farmakologis seperti relaksasi, sugesti, terapi bermain, dan hipnoterapi. Tujuannya adalah meningkatkan kualitas hidup, mendukung proses penyembuhan, dan membentuk perilaku adaptif pada pasien, termasuk anak-anak. (Perry, 2009) Dalam konteks gizi anak, pendekatan ini dapat digunakan untuk membentuk persepsi positif terhadap makanan sehat salah satunya minat anak terhadap asupan ikan.

Hipnoparenting merupakan terapi komplementer dengan menggunakan hipnosis ringan, di mana orang tua memberikan afirmasi positif saat anak dalam kondisi relaks (misalnya menjelang tidur). Afirmasi seperti “makan ikan bikin kamu pintar” atau “ikan membuat tubuhmu kuat” hal ini akan masuk ke pikiran alam bawah sadar dan membantu membentuk kebiasaan makan sehat dan anak akan suka melakukan secara sukarela tanpa intimidasi (Setyawan, 2021). Penelitian (Noor Wijayanti et al., 2019) menunjukkan bahwa ada pengaruh hipnoparenting terhadap perubahan status gizi pada balita

Storytelling atau bercerita merupakan media edukatif, efektif yang bisa diterapkan pada anak usia dini. Cerita mampu menyampaikan pesan moral dan edukasi gizi dengan cara menyenangkan, serta membentuk pengalaman emosional yang mendalam. Metode ini melibatkan imajinasi anak dan membuat pesan lebih mudah diterima serta diingat. Cerita memungkinkan anak untuk memahami informasi melalui tokoh, konflik, dan nilai-nilai yang dikemas dalam bahasa yang sederhana dan menyenangkan. Anak usia prasekolah memiliki imajinasi yang tinggi, sehingga pendekatan naratif sangat cocok untuk menanamkan pesan moral maupun kebiasaan positif, termasuk dalam hal konsumsi makanan sehat. Dengan menyisipkan pesan gizi dalam cerita, anak tertarik sehingga dalam menerima informasi lebih mudah dipahami. (Zaini, 2020)

Integrasi hipnoparenting dan storytelling merupakan pendekatan yang inovatif dan efektif dalam membentuk perilaku anak. (Padmiswari et al., 2022) melakukan penelitian yang hasilnya ada pengaruh edukasi gizi seimbang melalui media buku, Cerita menciptakan suasana emosional dan kognitif yang terhubung, sementara sugesti dari orang tua dalam kondisi relaks memperkuat penerimaan pesan. Ketika anak mendengar cerita tentang tokoh yang sehat karena makan ikan, dan diikuti oleh afirmasi positif dari orang tua, maka kebiasaan tersebut akan tertanam lebih kuat dalam pola pikir anak. Dalam keperawatan anak pendekatan ini berpotensi menjadi metode edukasi yang efektif dan aplikatif dalam mengatasi permasalahan anak dan dapat dilakukan oleh keluarga.

3. METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain quasi-eksperimental dengan pendekatan pretest-posttest control group design. penelitian ini dilakukan di wilayah puskesmas pada anak usia 3-6 tahun. sampel diambil secara purposive sampling yaitu didasarkan pada suatu pertimbangan tertentu oleh peneliti, berdasarkan ciri atau sifat-sifat populasi yang sudah diketahui sebelumnya (Arikunto, 2017). jumlah sampel 30 anak, dibagi menjadi 2 kelompok masing-masing 15 anak (kelompok eksperimen dan kelompok kontrol). Dengan kriteria orang tua bersedia menjadi responden, kriteria inklusi Anak usia pra sekolah (3-6 tahun), anak tidak ada riwayat alergi ikan, orang tua bersedia mengikuti intervensi. Instrumen Pengumpulan Data: Pengukuran awal konsumsi ikan pada kedua kelompok dilakukan menggunakan kuesioner frekuensi makan (Food Frequency). Peneliti memberikan intervensi hipnoparenting dan storytelling pada kelompok eksperimen selama 1 bulan dengan durasi 2 x per minggu dan praktik di rumah oleh orang tua. Sedangkan kelompok kontrol tidak mendapatkan intervensi tersebut. Analisis statistik Questionnaire/FFQ yang telah divalidasi. FFQ ini berisi daftar jenis makanan khususnya ikan, dengan pertanyaan mengenai frekuensi konsumsi ikan dalam satu minggu (porsi/minggu). Data dianalisis dengan Uji Wilcoxon dan Uji Mann-Whitney (Dahlan, 2017)

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil

1) Analisis Univariat

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Usia, Jenis Kelamin n: 30

kelompok	karakteristik	katagori	n	%
Eksperimen	jenis kelamin	laki laki	7	46,7%
		perempuan	8	53,3%
Kontrol	jenis kelamin	laki laki	8	53,3%
		perempuan	7	46,7%
Eksperimen	Usia	3-4 tahun	5	33,3%
		5-6 tahun	10	66,7%
kontrol	Usia	3-4 tahun	6	40%
		5-6 tahun	9	60%
Eksperimen	Pendidikan orang tua	SD	2	13,3%
		SMP	4	26,7%
		SMA	6	40%
		Sarjana	3	20%
Kontrol	Pendidikan orang tua	SD	3	20%
		SMP	5	33,3%
		SMA	5	33,3%
		Sarjana	2	13,3%

Sebanyak 30 anak pra sekolah di wilayah Tayu yang menjadi responden dalam penelitian ini. Berdasarkan jenis kelamin, distribusi responden cukup seimbang antara laki-laki dan perempuan, masing-masing 50%. Hal ini menunjukkan bahwa intervensi tidak bias gender, sehingga hasil dapat digeneralisasi pada anak prasekolah secara umum. Dari segi usia, sebagian besar anak berada pada rentang 5–6 tahun (63,3%), yang merupakan fase perkembangan kognitif yang mendukung pemahaman cerita dan respon terhadap sugesti, menjadikan mereka kelompok yang ideal untuk intervensi hipnoparenting dan storytelling. pendidikan orang tua sebagian besar berada pada tingkat SMP dan SMA, menunjukkan bahwa responden berasal dari latar pendidikan menengah. orang tua dalam melakukan hipnoparenting dan storitelling pemahamannya cepat dan bisa melakukan dengan baik .

Tabel 2. Konsumsi Ikan Sebelum dan Sesudah

Statistik	Kontrol Sebelum	Kontrol Sesudah	Eksperimen Sebelum	Eksperimen Sesudah
Rata-rata (mean)	0,47	0,80	0,60	2,47
Median	0	1	0	3
Maksimum	1	2	1	4
Minimum	0	0	0	1
Standar deviasi	±0,51	±0,77	±0,51	±0,92

Tabel ini menunjukan Rata-rata selisih konsumsi ikan pada kelompok kontrol: 0,33 porsi/minggu dan pada kelompok eksperimen 1,87 porsi/minggu

2) Analisis Bivariat

Tabel 3. Perbedaan Konsumsi Ikan Sebelum dan Sesudah Intervensi.

Kelompok	N	Median Sebelum	Median Sesudah	Statistik W	p-value	Kesimpulan
Kontrol	15	0	1	14	0,102	Tidak signifikan
Eksperimen	15	0	3	0	0,000	Signifikan ($p < 0,01$)

Berdasarkan uji wilcoxon P-Value kelompok kontrol sebesar 0,102 sehingga dapat disimpulkan Hanya kelompok eksperimen yang menunjukkan peningkatan signifikan konsumsi ikan setelah intervensi

Tabel 4. Perbedaan efektivitas intervensi pada kelompok kontrol dan eksperimen

Variabel	N	Median Selisih	Statistik U	p-value	Kesimpulan
Kelompok Kontrol	15	0	8	0,000	Signifikan ($p < 0,01$)
Kelompok Eksperimen	15	2			

Hasil uji Mann Withney Terdapat perbedaan yang sangat signifikan antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen ($p = 0,000 < 0,01$) dalam peningkatan konsumsi ikan. Ini menunjukkan bahwa intervensi hipnoparenting dan storytelling lebih efektif dibandingkan edukasi konvensional dalam meningkatkan konsumsi ikan anak.

4.2 Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas intervensi yang mengintegrasikan *hipnoparenting dan storytelling* dalam keperawatan komplementer terhadap peningkatan konsumsi ikan pada anak prasekolah sebagai salah satu upaya menukung perkembangan anak usia pra sekolah pada tabel 1 analisa univariat Sebanyak 30 anak pra sekolah di wilayah Tayu yang menjadi responden dalam penelitian ini. Berdasarkan jenis kelamin, distribusi responden cukup seimbang antara laki-laki dan perempuan, masing-masing 50%. Hal ini menunjukkan bahwa intervensi tidak bias gender, sehingga hasil dapat digeneralisasi pada anak prasekolah secara umum. Dari segi usia, sebagian besar anak berada pada rentang 5–6 tahun (63,3%), yang merupakan fase perkembangan kognitif yang mendukung pemahaman cerita dan respon terhadap sugesti, menjadikan mereka kelompok yang ideal untuk intervensi hipnoparenting dan storytelling. pendidikan orang tua sebagian besar berada pada tingkat SMP dan SMA, menunjukkan bahwa responden berasal dari latar pendidikan menengah. orang tua dalam melakukan hipnoparenting dan storitelling pemahamannya cepat dan bisa melakukan dengan baik . usia lahir sampai 6 tahun merupakan masa penting dimana sebagai pondasi dasar pengembangan kemampuan fisik-motorik, kognitif, emosi-sosial, bahasa, kreativitas, seni, dan lainnya. (Novi Mulyani, 2018),

Tabel 2 menunjukan rata-rata selisih konsumsi ikan pada kelompok kontrol: 0,33 porsi/minggu dan pada kelompok eksperimen 1,87 porsi/minggu peran serta orang tua dalam pemberian asupan nutrisi salah satunya dengan meningkatkan konsumsi ikan sangat penting, kandungan ikan sendiri mengandung Kandungan nutrisi pada ikan yang merupakan sumber langsung omega-3, yang merupakan asam lemak tak jenuh ganda (polyunsaturated fat acid) dan DHA terbukti sangat penting untuk perkembangan neurokognitif dan fungsi otak (de Onis & Branca, 2016). Penelitian manfaat Konsumsi ikan yang dilakukan di cina menyatakan konsumsi ikan lebih dari 1x/minggu meningkatkan IQ rata-rata 4,8 poin atau 3,3 poin dibanding yang jarang makan ikan dalam penelitian ini juga dengan mengkonsumsi ikan dapat meningkatkan kualitas tidur menjadi lebih baik (Liu et al., 2017).

Berdasarkan uji wilcoxon pada tabel 3 Hasil uji Wilcoxon menunjukkan bahwa kelompok eksperimen mengalami peningkatan konsumsi ikan yang signifikan ($p = 0,000$). Sementara kelompok kontrol tidak mengalami perubahan yang signifikan ($p = 0,102$). Artinya, pemberian intervensi berbasis hipnoparenting dan storytelling berhasil mengubah perilaku makan anak, hal tersebut tak lepas dari peranan orang tua. Peningkatan yang signifikan terjadi pada kelompok eksperimen yang diberikan intervensi hipnoparenting dan storytelling. Metode ini melibatkan orang tua sebagai peran utama dalam membentuk kebiasaan makan anak melalui teknik sugesti positif dan penguatan perilaku dan Hipnoparenting Teknik ini terbukti meningkatkan kepatuhan anak terhadap kebiasaan baru karena dilakukan oleh figur yang mereka percaya dan cintai. sejalan dengan teori (Bandura, 1977) perilaku belajar sosial yang menyatakan bahwa perilaku anak sangat dipengaruhi oleh modeling dan reinforcement dari lingkungan, terutama dari orang tua. Dalam hal ini, hipnoparenting membantu orang tua memberikan sugesti positif dan memperkuat kebiasaan makan yang sehat secara konsisten dan berulang

Tabel 4 Hasil uji Mann-Whitney menunjukkan perbedaan selisih konsumsi ikan antara kelompok eksperimen dan kontrol dengan nilai $p = 0,000$, yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan secara statistik. Rata-rata peningkatan konsumsi ikan di kelompok eksperimen adalah 1,87 porsi/minggu, sementara di kelompok kontrol hanya 0,33 porsi/minggu. Hal ini menunjukkan intervensi eksperimental dalam hal ini dengan integrasi hipnoparenting dan storitelling meningkatkan konsumsi ikan secara signifikan lebih baik daripada pemberian edukasi konvensional.

Hipnoparenting adalah teknik komunikasi yang menyampaikan afirmasi positif kepada anak saat dalam kondisi rileks, seperti menjelang tidur, karena Teknik ini menanamkan pesan-pesan motivasi langsung ke alam bawah sadar anak saat berada dalam gelombang otak alpha-theta, seperti saat menjelang tidur atau dalam kondisi tenang (Faeni, 2012). Sugesti yang berulang seperti “ikan bikin kamu kuat seperti pahlawan” ikan itu lezat, ikan itu bikin pintar, akan tersimpan dalam alam bawah sadar anak, dan mempengaruhi pilihan makannya. Teknik ini menanamkan asosiasi positif terhadap ikan, sehingga anak lebih mudah menerima makanan tersebut tanpa paksaan. Hal ini sejalan dengan penelitian (Novitasari, 2019) dimana dengan hipnoparenting dapat meningkatkan nafsu makan. Hipnoparenting dalam penelitian (Noor Wijayanti et al., 2019) menunjukkan hasil tidak ada pengaruh terhadap perubahan status gizi.

Storytelling adalah metode edukasi yang sangat efektif untuk anak usia dini. Melalui cerita, anak tidak hanya menerima informasi, tetapi juga mengalaminya secara emosional dan imajinatif.(Aini et al., 2022)) menyatakan bahwa storytelling memperkuat pemahaman anak terhadap gizi karena cerita mempermudah proses internalisasi nilai-nilai positif. storytelling mampu meningkatkan penerimaan anak terhadap makanan baru, termasuk sayuran dan ikan. Cerita dengan karakter, bergambar yang relatable membuat anak lebih ingin mencoba makanan tersebut.(Nekitsing et al., 2019) Teori perkembangan Piaget pada tahap pra-operasional menegaskan bahwa anak usia 3–6 tahun memahami dunia melalui gambar dan cerita, bukan logika abstrak. Storytelling menggunakan stimulus visual dan emosional yang mempercepat penyerapan pesan.(Widiana & Harwanto, 2025) Hubungan narasi dengan tokoh favorit menciptakan motivasi intrinsik untuk melakukan kebiasaan positif, seperti makan ikan. Penelitian ini sejalan dengan studi oleh Bellows et al. (2013), yang menunjukkan bahwa penggunaan media cerita meningkatkan partisipasi anak dalam memilih makanan sehat. Hal ini juga sejalan dengan temuan Rahmah et al. (2020) yang membuktikan bahwa storytelling mampu meningkatkan perilaku makan sehat pada anak-anak usia 4–6 tahun secara signifikan

Integrasi intervensi ini dalam Keperawatan komplementer merupakan intervensi berbasis non-farmakologis yang aman dan berbasis budaya, termasuk pendekatan edukatif dan psikologis seperti hipnoparenting dan storytelling Dengan melibatkan keluarga, khususnya ibu.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa integrasi hipnoparenting dan storytelling dalam keperawatan komplementer efektif dalam meningkatkan konsumsi ikan pada anak usia prasekolah. Intervensi dilakukan dengan memberikan edukasi melalui cerita yang menarik serta afirmasi positif oleh orang tua dalam suasana tenang, yang terbukti memberikan hasil yang lebih baik dibandingkan edukasi konvensional karena menyentuh aspek tua **emosional**, sesuai dengan perkembangan psikologis anak prasekolah serta keterlibatan aktif orang . Hipnoparenting berfungsi sebagai teknik komunikasi sugestif yang memperkuat perilaku positif anak, sementara storytelling menciptakan ikatan emosional dan imajinatif yang mendukung minat anak terhadap makanan bergizi seperti ikan. Dari sudut pandang keperawatan, pendekatan ini sangat sesuai dengan prinsip holistik pada keperawatan anak dan keluarga karena melibatkan peran aktif orang tua dalam proses pembentukan kebiasaan sehat anak.

Saran

1) Bagi Perawat Anak

- a. Perawat perlu mengembangkan dan menyesuaikan media edukatif berbasis cerita (buku bergambar, boneka, video pendek) yang sesuai usia anak dan budaya lokal, guna memperkuat daya tarik dan pemahaman anak terhadap pesan gizi atau masalah kesehatan yang lain
- b. Hasil penelitian ini dapat menjadi dasar dalam menyusun modul intervensi gizi terutama gemar makan ikan berbasis keluarga dengan pendekatan edukatif dan partisipatif, sebagai pelengkap program gizi nasional

2) Bagi Orang Tua:

Diperlukan pelatihan sederhana mengenai teknik hipnoparenting dan cara mendongeng yang efektif agar dapat diterapkan secara rutin di rumah untuk membentuk kebiasaan makan sehat sejak dini.

3) Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian lebih lanjut dengan jumlah responden yang lebih besar dan waktu intervensi yang lebih panjang disarankan untuk melihat efek jangka panjang dan memperkuat generalisasi hasil

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga penelitian ini yang berjudul "*Integrasi Hipnoparenting dan Storytelling dalam Keperawatan Komplementer untuk Meningkatkan Konsumsi Ikan sebagai Upaya Mendukung Perkembangan Anak Prasekolah*" dapat diselesaikan dengan baik. Penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

- 1) Para responden dan orang tua anak prasekolah, yang telah berpartisipasi dan memberikan waktu serta kepercayaan untuk mengikuti program intervensi.
- 2) Instansi sekolah wilayah tayu yang telah memberikan izin dan dukungan dalam pelaksanaan penelitian ini.
- 3) Rekan-rekan dan sahabat seperjuangan, yang senantiasa memberi semangat dan bantuan teknis maupun moral.
- 4) Keluarga tercinta, atas doa, kasih sayang, serta dukungan yang tiada henti dalam setiap langkah penulis.

DAFTAR REFERENSI.

- Aini, A., Sari, S. D., Juliyani, N., Tinggi, S., Kesehatan, I., & Palembang, A. (2022). Konsumsi sayuran pada anak pra sekolah: *Effect of storytelling methods on increased vegetable consumption in preschoolers (3–6 years)*. *Cendekia Medika: Jurnal STIKES Al-Ma'arif Baturaja*, 7(2), 124–132.
- Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. General Learning Press. <http://www.learning-theories.com/vygotskys-social-learning-theory.html>
- de Onis, M., & Branca, F. (2016). Childhood stunting: A global perspective. *Maternal and Child Nutrition*, 12(S1), 12–26. <https://doi.org/10.1111/mcn.12231>
- Departemen Kesehatan. (2016). *Pedoman gizi seimbang anak usia dini*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Faeni, D. P. (2012). *Hypnoparenting*. PT Mizan Publika.
- Hardinsyah, & Supariasa, I. D. N. (2016). *Ilmu gizi untuk mahasiswa dan profesi kesehatan*. Buku Kedokteran EGC.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *Buku saku hasil Studi Status Gizi Indonesia (SSGI) tahun 2022* (pp. 1–14). Kemenkes RI.
- Liu, J., Cui, Y., Li, L., Wu, L., Hanlon, A., Pinto-Martin, J., Raine, A., & Hibbeln, J. R. (2017). The mediating role of sleep in the fish consumption-cognitive functioning relationship: A cohort study. *Scientific Reports*, 7(1), 1–9. <https://doi.org/10.1038/s41598-017-17520-w>
- Nekitsing, C., Blundell-Birtill, P., Cockcroft, J. E., Fildes, A., & Hetherington, M. M. (2019). Increasing intake of an unfamiliar vegetable in preschool children through learning using storybooks and sensory play: A cluster randomized trial. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 119(12), 2014–2027. <https://doi.org/10.1016/j.jand.2019.05.017>
- Noor Wijayanti, H., Citra Dewi, D., & Nurtyas, M. (2019). Pengaruh hypnoparenting terhadap peningkatan status gizi pada balita. *Seminar Nasional UNRIYO*, 238–241. <https://prosiding.respati.ac.id/index.php/PSN/article/view/209>
- Novi Mulyani, M. P. (2018). *Perkembangan dasar anak usia dini*. Gava Media.
- Novitasari, N. R. F. A. (2019). Pengaruh hypnoparenting terhadap peningkatan nafsu makan anak toddler yang mengalami picky eater. *Jurnal Media Keperawatan*, 2(3).
- Padmiswari, A. A. I. M., Wulansari, N. T., & Antari, N. W. S. (2022). Efektivitas edukasi gizi seimbang melalui media buku cerita bergambar. *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*, 6(1), 19–24. <https://doi.org/10.37294/jrkn.v6i1.359>
- Perry, P. (2009). *Fundamental keperawatan* (7 ed.). Salemba Medika.
- Setyawan, R. (2021). *Hipnoparenting: Teknik mengasuh anak dengan hipnosis positif*. Pustaka Media.
- Widiana, M. E., & Harwanto, F. (2025). The effectiveness of storytelling as a nutrition education method in enhancing the knowledge of preschool and elementary school children: A systematic review. *Indonesian Journal of Multidisciplinary Research*, 5(1), 93–102. <https://doi.org/10.17509/ijomr.v5i1.81549>
- World Health Organization & Food and Agriculture Organization. (2011). *Joint FAO/WHO expert consultation on the risks and benefits of fish consumption*. <https://www.fao.org/>
- Zaini, M. (2020). *Membangun karakter anak melalui storytelling*. Pustaka Anak Hebat.