

Efektivitas *Hypnotic Guided Imagery* (HGI) terhadap Perilaku Sehat Orang dengan Obesitas: *A Systematic Literature Review*

Siti Habibah Rhadiatullah¹, Nida Ul Hasanat²

¹Mahasiswa Magister Profesi Psikologi Klinis Universitas Gadjah Mada

²Dosen Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada;

Jl. Sosio Humaniora Bulaksumur, Kecamatan Depok, Kabupaten Sleman, Daerah

Istimewa Yogyakarta, Telp (0274) 550435

e-mail: *sitihabibah@mail.ugm.ac.id, nida@ugm.ac.id

Abstrak. Data *World Health Organization* dan Riset Kesehatan Dasar Kementerian Kesehatan Republik Indonesia menunjukkan jumlah orang dengan obesitas terus meningkat. Obesitas merupakan masalah kesehatan yang berkaitan dengan masalah psikologis. Kesulitan dalam regulasi emosi mempengaruhi perilaku makan dan perilaku tidak sehat sehingga berujung pada obesitas. Psikoterapi yang efektif dalam proses koreksi emosi adalah *Hypnotic Guided Imagery* (HGI). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas HGI terhadap perilaku sehat orang dengan obesitas melalui metode *systematic literature review*. Data bersumber dari *Cochrane Central Register of Controlled Trial*, *Scopus*, *PubMed*, dan *ScienceDirect*. Kriteria studi yang dilibatkan berupa intervensi HGI terhadap perilaku sehat orang dengan obesitas. Penelitian ini teregistrasi pada Prospero dengan ID CRD42020211748. Penelitian menggunakan *PRISMA Protocol*, *Rayyan*, *independent reviewers*, *RoB 2*, dan *Revman 5.4*. Melalui ekstraksi 1812 artikel temuan, diperoleh 6 artikel relevan. Berdasarkan meta analisis ($p=0,16$ CI 95%), HGI cenderung lebih efektif walaupun tidak begitu berbeda dengan intervensi lain yang dibandingkan. Dengan demikian, masih dibutuhkan lebih banyak bukti berkualitas untuk menguatkan temuan ini. Adapun perilaku sehat yang menjadi temuan masih terbatas pada penurunan berat badan.

Kata kunci: *Hypnotic Guided Imagery*, Obesitas, Perilaku Sehat, *Systematic Literature Review*

Effectiveness of Hypnotic Guided Imagery (HGI) towards Health Behavior of People with Obesity: A Systematic Literature Review

Siti Habibah Rhadiatullah¹, Nida Ul Hasanat²

¹Student at Magister Professional Psychology Program,

²Lecture at Faculty of Psychology, Universitas Gadjah Mada;

Jl. Sosio Humaniora Bulaksumur, Kecamatan Depok, Kabupaten Sleman, Daerah

Istimewa Yogyakarta, Telp (0274) 550435

e-mail: *sitihabibah@mail.ugm.ac.id, nida@ugm.ac.id

Abstract. *According to the World Health Organization and Basic Health Research from the Ministry of Health Republic Indonesia, the obesity rate continues to increase. Obesity is a health problem that is related to psychological issues. Difficulty in emotional regulation affects eating behavior and unhealthy behavior that leads to obesity. Effective psychotherapy for emotional correction is Hypnotic Guided Imagery (HGI). This study aimed to determine the effectiveness of HGI towards the health behavior of people with obesity through a systematic literature review. Data sources were the Cochrane Central Register of Controlled Trial, Scopus, PubMed, and ScienceDirect. Inclusion criteria for the articles involved were HGI intervention towards health behavior for people with obesity. This study was Registered at Prospero with ID CRD42020211748. This study used PRISMA protocol, Rayyan, independent reviewers, RoB 2, and RevMan 5.4. From the 1812 extracted articles, 6 articles were relevant. The results showed HGI was effective but not much differences with other interventions that have been compared ($p=0.16$ 95%CI). Further studies are needed to confirm these findings. However, health behavior found in this study was limited to weight loss.*

Keywords: *Hypnotic Guided Imagery, Obesity, Health Behavior, Systematic Literature Review*