



LAPORAN PENELITIAN

Penyusun:

**PROGRAM STUDI S1 KEBIDANAN DAN
PENDIDIKAN PROFESI BIDAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURABAYA**

LAPORAN PENELITIAN HIBAH INTERNAL



Terapi Hipnoterapi Untuk Mengurangi Frekuensi Merokok pada Remaja

TIM PENGUSUL

Supatmi	(0701077302)
FulatulAnifah, S.ST., M.Keb	(0729118905)
Irma Maya Puspita, S.Keb., Bd., M.Kes	(0707088904)

UNIVERSITAS MUHAMAMDIYAH SURABAYA

TAHUN 2021/2022

HALAMAN PENGESAHAN

Judul Penelitian : Terapi Hipnoterapi Untuk Mengurangi Frekuensi Merokok Pada Remaja

Skema :

Jumlah Dana : Rp. 6.000.000,-

Ketua Peneliti

Nama Lengkap : Supatmi, S.Kep.Ns.,M.Kes

a. NIDN : 0701077302

b. Jabatan Fungsional : Asisten ahli

c. Program Studi : S1 Kebidanan

d. Nomor Hp : 085646266155

e. Alamat email : fulatul.bdn@fik.um-surabaya.ac.id

Anggota Peneliti (1)

a. Nama Lengkap : Fulatul Anifah, S.ST., M.Keb

b. NIDN : 0729118905

c. Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Surabaya

Anggota Peneliti (2)

a. Nama Lengkap : Irma Maya P., S.Keb.Bd., M.Kes

b. NIDN : 07088904

c. Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Surabaya

Anggota Mahasiswa (1)

a. Nama Lengkap : Nabilah Wulandari H

b. NIM : 20201664010

c. Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Surabaya

Anggota Mahasiswa (2)

a. Nama Lengkap : Putri Andiyah N

b. NIM : 20201664015

c. Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Surabaya



Mengetahui,
Dekan FK UMSurabaya
Dr. Nur Mufarromah, S.KM., M.Kes
NIDN. 07713067202

Surabaya, 12 April 2022

Ketua Peneliti

Supatmi, S.Kep.Ns., M.Kep
NIDN. 0729118905



Menyetujui,
Ketua LPPM UMSurabaya

Dede Nasrullah, S.Kep.Ns., M.Kep.
NIDN 0727098702

PRAKATA

Puji syukur kehadiran Allah SWT, karena atas rahmat, taufiq dan hidayahNya, sehingga penulis dapat menyelesaikan perkembangan laporan kemajuan penelitian ini dengan judul **“Terapi Hipnoterapi Untuk Mengurangi Frekuensi Merokok pada Remaja”**

Laporan akhir penelitian ini disusun dengan melibatkan banyak pihak, oleh karena itu penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak atas kerjasamanya mulai dari awal sampai dengan selesainya laporan akhir penelitian nanti, yaitu :

1. Dr. dr. Sukadiono, M.M., selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Surabaya, yang telah memberikan persetujuan dan fasilitas kegiatan penelitian melalui LPPM yang terus semakin berkembang.
2. Dede Nasrullah, S.Kep.Ns.,M.Kep., selaku sebagai Ketua LPPM Universitas Muhammadiyah Surabaya yang telah mengkoordinasi dan sebagai penanggungjawab kegiatan penelitian ini.
3. Dr. Nur Mukarromah, S.KM., M.Kes., selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surabaya yang telah memberikan persetujuan penelitian ini.
4. Semua pihak yang terlibat dalam penyelesaian penulisan laporan hasil penelitian ini.

Semua bantuan baik secara materi maupun dukungan moril semoga diterima sebagai amal shalih.

Penulis menyadari bahwa penulisan laporan akhir penelitian ini masih jauh dari kesempurnaan, maka segala saran dan kritik yang bersifat membangun dari semua pihak sangat penulis harapkan.

Penulis berharap semoga penelitian ini dapat bermanfaat untuk semua pihak. Penulis mohon ma'af yang sebesar-besarnya jika ada kesalahan selama penyusunan laporan ini.

Surabaya, April 2022

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMPUL DEPAN	1
HALAMAN PENGESAHAN.....	3
KATA PENGANTAR	4
DAFTAR ISI	5
INTISARI.....	6
BAB I PENDAHULUAN	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	10
BAB III TUJUAN DAN MANFAAT	13
BAB IV METODE PENELITIAN	14
BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN	15
KESIMPULAN	20
DAFTAR PUSTAKA	

ABSTRACT

Objective: *The habit of smoking has several negative impacts, for example, causing serious diseases and even death. Groups of people with low economic levels can lead to reduced costs to meet basic needs. One of the interventions that can be done for smokers to reduce their smoking habits is by applying hypnotherapy methods. Hypnotherapy methods are commonly used in social work practice, especially in the arena of clinical social work or medical social work. Hypnotherapy is a therapy that can be used to change human behavior by focusing on a person's subconscious, including reducing a person's desire to smoke by giving suggestions about the adverse effects of smoking to the subconscious. This research aims to describe the hypnotherapy process for adolescents with smoking habits.*

Methods: *This study used a descriptive qualitative method with five Adolescents in the working area of the Tanah Kali Kedinding Health Center, who underwent hypnotherapy therapy. Data collection techniques using interviews and observation.*

Results: *The results showed that the hypnotherapy method for clients with smoking habits was divided into seven stages, namely pre-induction, induction, deepening, depth level test, suggestion therapy, hypnotherapeutic technique, and termination. There are differences in the suggestion therapy and hypnotherapeutic technique sections that are tailored to the goals of each adolescent.*

Conclusion: *Hypnotherapy therapy can reduce the frequency of smoking in Adolescents in the working area of the Takal Health Center*

Keywords: *adolescents, hypnotherapy, smoking*

ABSTRAK

Tujuan: Kebiasaan merokok memiliki beberapa dampak negatif, misalnya menyebabkan penyakit serius dan bahkan kematian. Kelompok orang dengan tingkat ekonomi rendah dapat menyebabkan pengurangan biaya untuk memenuhi kebutuhan dasar. Salah satu intervensi yang dapat dilakukan bagi perokok untuk mengurangi kebiasaan merokoknya adalah dengan menerapkan metode hipnoterapi. Metode hipnoterapi umumnya digunakan dalam praktik pekerjaan sosial, terutama di arena pekerjaan sosial klinis atau pekerjaan sosial medis. Hipnoterapi adalah terapi yang dapat digunakan untuk mengubah perilaku manusia dengan berfokus pada alam bawah sadar seseorang, termasuk mengurangi keinginan seseorang untuk merokok dengan memberikan saran tentang efek buruk merokok pada alam bawah sadar. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan proses hipnoterapi bagi remaja dengan kebiasaan merokok.

Metode: Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif dengan lima remaja di wilayah kerja Puskesmas Tanah Kali Kedinding, yang menjalani terapi hipnoterapi. Teknik pengumpulan data menggunakan wawancara dan observasi.

Hasil: Hasil penelitian menunjukkan bahwa metode hipnoterapi untuk klien dengan kebiasaan merokok dibagi menjadi tujuh tahap, yaitu pra-induksi, induksi, pendalaman, tes tingkat kedalaman, terapi sugesti, teknik hipnoterapi, dan penghentian. Ada perbedaan pada bagian terapi sugesti dan teknik hipnoterapi yang disesuaikan dengan tujuan masing-masing remaja.

Kesimpulan: Terapi hipnoterapi dapat mengurangi frekuensi merokok pada Remaja di wilayah kerja Puskesmas Takal

Kata kunci:remaja, hipnoterapi, Rokok

BAB 1

PENDAHULUAN

Kebiasaan merokok telah menjadi kebutuhan hidup yang tidak bisa ditinggalkan bagi sebagian orang, namun dilain pihak merokok dapat menimbulkan dampak buruk bagi perokok itu sendiri dan orang yang ada disekitarnya (Mahdalena et al., 2015). Berdasarkan data WHO pada tahun 2015, Negara ASEAN dinyatakan sebagai kawasan dengan prevalensi 10% dari seluruh perokok dunia dan 20% penyebab kematian global akibat tembakau. Di Indonesia proporsi penduduk yang mengkonsumsi tembakau (hisap dan kunyah) usia ≥ 15 tahun cenderung meningkat pada tahun 2010 sebesar 34,3%, meningkat menjadi 36,3% pada tahun 2013. Sedangkan pada tahun 2018 terjadi penurunan sebesar 33,8% (Risikesdas, 2018). Menurut data Susenas yang dilakukan BPS Samarinda tahun 2017, persentase penduduk usia ≥ 15 tahun yang merokok sebesar 25,37%, dengan rata-rata batang rokok yang dihisap perminggu berjumlah 91,48 batang.

Berhenti merokok merupakan suatu hal yang tidak mudah dilakukan bagi pecandu rokok, sehingga menjadi perhatian penuh para ahli psikologi dengan memasukkan adiksi sebagai salah satu dari divisi kajian American Pyshological Association (APA). Sehingga intervensi psikologi dalam bentuk psikoterapi dapat berkembang salah satunya hypnoterapi (Blaise, 2016). Hypnoterapi merupakan salah satu alternatif yang dapat digunakan untuk menghentikan kebiasaan merokok dengan cara mengubah perilaku orang. Dimana pada saat seseorang dalam keadaan trance akan diberikan perlakuan untuk melemahkan keinginan untuk merokok (Mohamed & ElMwafie, 2015). Kegiatan manusia dalam keseharian banyak dipengaruhi oleh pikiran. Pikiran manusia terbagi dua yaitu, pikiran alam sadar dan pikiran alam bawah sadar. Seorang ahli ilmu psikologi asal India Utara, Prof dr Kelvan Vinath menyatakan bahwa pikiran bawah sadar mempunyai kekuatan 70% dibanding dengan pikiran sadar yang memiliki kekuatan 30% (Budiman, 2016).

Berdasarkan uraian diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai Terapi Hipnoterapi untuk Mengurangi Frekuensi Merokok pada Remaja. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh hipnoterapi

terhadap perilaku berhenti merokok pada Remaja di wilayah kerja Puskesmas Takal.

BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Hipnoterapi

Hipnoterapi berasal dari kata Hypno dan Therapi, Hypno berarti Hipnosis, sedangkan therapy berarti penyembuhan. Hipnosis awalnya dari neuro-hypnotism atau tidurnya sistem saraf. Adapun secara istilah hipnosis adalah suatu keadaan yang muncul secara alami dimana kesadaran seseorang menjadi lebih mudah untuk menerima sugestidari luar. Keadaan hipnosis meningkatkan memori dan persepsi, serta bisa menjadi pemicu penyembuhan, peningkatan kreatifitas dan perbaikan kualitas hiduplainnya (Handayani, 2021)

Hipnoterapi merupakan sebuah teknik pengobatan yang menggunakan alam bawah sadar manusia yang secara umum berkaitan dengan aktivitas kerja otak manusia untuk memberikan efek psikis (Imma Rachayu, 2020)

Hipnoterapi merupakan pemberian sugesti positif yang bersifat permanen sehingga mampu menjaga pola makan remaja. Penelitian sebelumnya menjelaskan teknik hipnosis dengan kelompok diet dan tentang pelaksanaan terapi hipnosis, aktivitas fisik serta nutrisi. (Rini, 2020)

2.2 Merokok pada remaja

2.2.1 Pengertian

Dalam kehidupan sehari-hari sering kali kita menjumpai orang yang merokok di sekitar kita, baik di kantor, di pasar, di tempat umum, di lingkungan sekolah bahkan di rumah kita sendiri. Merokok adalah perilaku yang sangat merugikan bagi kesehatan dan kelangsungan hidup manusia. Kebiasaan merokok bukan hanya merugikan si perokok tetapi juga merugikan orang-orang di sekitarnya yang turut menghisap asap rokok yang dihembuskan si perokok. (Wulan, 2012)

Angka kesakitan dan kematian yang disebabkan oleh merokok meningkat di seluruh dunia, terutama di negara-negara berkembang. Telah dibuktikan bahwa

perilaku merokok berhubungan dengan sekitar 25 jenis penyakit pada manusia. Data menunjukkan bahwa merokok menjadi penyebab dari 87% kematian karena kanker paru-paru, 82% kematian karena bronkitis kronis dan emfisema, 21% kematian karena jantung koroner dan 18% karena stroke. Selain itu, merokok berisiko untuk menimbulkan penyakit kanker mulut, tenggorokan, pankreas, kandung kencing, ulkus peptikum dan lain-lain (Wulan, 2012)

2.2.2 Faktor perilaku merokok pada remaja

faktor yang berperan penting terhadap munculnya perilaku merokok pada remaja yang akhirnya akan menjadi suatu kebiasaan dan kecanduan terhadap rokok. Dapat dipastikan bahwa setiap individu berbeda-beda, sehingga alasan atau faktor yang menjadi penyebab munculnya perilaku merokok juga akan berbeda pada setiap remaja. Kebiasaan merokok harus segera dihentikan, salah satunya dapat dilakukan dengan pencegahan terhadap perilaku merokok yang dapat dimulai pada usia remaja. Penghentian ini menjadi cukup sulit karena di Indonesia belum banyak terdapat penelitian yang mendasar tentang faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku merokok serta faktor apa yang paling dominan, terutama pada remaja yaitu usia yang menjadi awal mula seseorang merokok. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk mengetahui dengan jelas faktor-faktor yang berperan dalam perilaku merokok pada remaja (Wulan, 2012)

2.2.3 Masalah yang muncul pada remaja perokok

Merokok merupakan salah satu masalah yang sulit di pecahkan. Apalagi sudah menjadi masalah nasional, dan bahkan internasional. Hal ini menjadi sulit Di tinjau dari segi kesehatan, merokok harus di hentikan karena menyebabkan kanker di penyumbatan pembuluh darah yang mengakibatkan kematian, oleh karena itu merokok harus di hentikan sebagai usaha pencegahan sedini mungkin. Terlebih diketahui bahwa sebagian besar adalah remaja sehingga perlu adanya pencegahan dini yang dimulai dari pihak sekolah dan orang tua (Aprina Titin Setyani, 2018)

Para perokok merasakan nikmatnya merokok begitu nyata, sampai dirasa memberikan rasa menyenangkan dan menyegarkan sehingga setiap harinya harus menyisihkan uang untuk merokok. Kelompok lain, khususnya remaja pria, mereka menganggap merokok adalah merupakan ciri kejantanan yang membanggakan merokok dapat membahayakan kesehatan bahkan menimbulkan banyak penyakit serius. Banyak terdapat kandungankandungan yang berbahaya di dalam rokok sehingga menimbulkan dampak buruk bagi kesehatan. (Aprina Titin Setyani, 2018)

BAB 3

TUJUAN DAN MANFAAT PENELITIAN

3.1 Tujuan

3.1.1 Tujuan Umum

Untuk mengidentifikasi pengaruh Terapi Hipnoterapi Untuk Mengurangi Frekuensi Merokok pada Remaja

3.1.2 Tujuan Khusus

1. Untuk mengidentifikasi teraphi hipnoterapi pada remaja
2. Untuk mengidentifikasi frekuensi merkok pada remaja
3. Untuk mengidentifikasi pengaruh Terapi Hipnoterapi Untuk Mengurangi Frekuensi Merokok pada Remaja

3.2 Manfaat

3.2.1 Manfaat Teoritis

1. Hasil penelitian ini diharapkan dapat dimanfaatkan sebagai sumber informasi dan sebagai refrensi untuk mengetahui pengaruh Terapi Hipnoterapi Untuk Mengurangi Frekuensi Merokok pada Remaja
2. Sebagai sarana untuk mengaplikasikan ilmu yang telah didapat dan sekaligus menambah wawasan mengenai pengaruh Terapi Hipnoterapi Untuk Mengurangi Frekuensi Merokok pada Remaja

BAB 4

METODE

Desain penelitian ini menggunakan adalah Penelitian kualitatif yang merupakan prosedur ilmiah yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang dan perilaku yang dapat diamati. Penelitian ini melakukan observasi dan wawancara pada 5 orang perokok remaja di Kelurahan Takal. Selanjutnya dilakukan pengkajian berdasarkan ilmu kesehatan psikologi dan beberapa pustaka lainnya untuk mendukung penelitian, sehingga diperoleh jawaban yang nantinya akan disusun secara sistematis (Zuriah, 2006).

Penelitian ini menggunakan purposive sampling adalah teknik pengambilan sampel sumber data dengan pertimbangan tertentu. Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan metode kepustakaan, observasi, dan wawancara. Instrumen yang digunakan yaitu daftar pertanyaan, serta perangkat lainnya yang mendukung seperti kamera.

BAB 5

HASIL DAN PEMBAHASAN

5.1 Hasil

Hasil observasi dan wawancara didapatkan beberapa perokok remaja belum pernah melakukan terapi hipnoterapi sebelumnya untuk membantu menghilangkan ketergantungan merokok. Observasi dan wawancara dilakukan terhadap lima perokok remaja di wilayah kerja Puskesmas Takal. Penelitian dilakukan pada bulan Mei sampai dengan Juni, didapatkan hasil wawancara bahwa hipnoterapi dapat mengatasi masalah ketergantungan merokok. Hal ini disebabkan karena hipnoterapi adalah sebuah teknik terapi dengan menurunkan frekuensi gelombang otak beta ke frekuensi gelombang otak theta (pikiran bawah sadar) dimana pada saat kondisi gelombang otak seseorang berada pada frekuensi gelombang otak theta, pikiran akan memiliki sifat-sifat yang sangat responsive, nyaman, rileks sehingga kondisi itu memudahkan praktisi untuk memberikan sugesti-sugesti yang akan tertanam di dalam diri klien

Hipnoterapi dalam mengurangi frekuensi merokok terdiri dari beberapa tahapan. Tahap pertama yaitu pendekatan melalui wawancara; melakukan induksi; pendalaman kondisi hypnosis; pencarian sumber masalah; dan normalisasi. Pada tahap awal dilakukan pendekatan dengan klien melalui wawancara dengan tujuan untuk mempermudah menggerakkan klien menuju perubahan yang diinginkan, setelah itu baru akan dilakukan reframing (pembingkai ulang) sambil melakukan wawancara agar klien mampu melihat segala sesuatu dari sudut pandang yang positif dan klien merasa tidak ragu atau takut untuk melakukan terapi, pada tahap ini dapat dilakukan sugestivitas klien.

Melakukan induksi pada klien dengan metode yang sesuai untuk membawa klien ke kondisi hipnotis. Induksi adalah tahapan untuk membimbing klien ke dalam kondisi hipnosis. Selanjutnya dilakukan pendalaman kondisi hipnosis, sampai kondisi hipnosis klien dirasakan cukup dalam dan siap untuk diberikan terapi. Terapi hipnoterapi dengan pencarian sumber masalah melalui pikiran bawah sadar dan dilanjutkan penanaman sugesti-sugesti positif, pembelajaran terhadap pikiran

bawah sadar, frame-frame positif dan hal-hal yang dianggap penting yang berhubungan dengan masalah penderita. Bila dianggap perlu dilakukan pemberian anchor atau tambatan yang akan digunakan untuk menjaga emosional klien tetap stabil. Tahap yang terakhir adalah normalisasi. Pada tahap normalisasi (pengembalian kondisi ke kondisi normal) ini remaja akan dibimbing untuk kembali ke kondisi normal dan setelah terbangun klien masih dapat diberikan penguatan sugesti

Lima remaja perokok mengaku bahwa mengalami pengurangan merokok secara signifikan, bahkan dua klien sudah mampu untuk tidak merokok. Selain itu apabila dilihat dari Kesehatan, remaja mengatakan bahwa mengalami perubahan. Sebelum melakukan hipnoterapi untuk mengatasi ketergantungan rokok, remaja mengeluh sering merasa sesak nafas, sering batuk, mudah lelah. Setelah melakukan terapi hipnoterapi remaja mengaku bahwa kondisinya semakin membaik.

5.2 Pembahasan

Hipnoterapi merupakan salah satu terapi yang dapat digunakan untuk mengubah perilaku manusia dengan berfokus pada alam bawah sadar seseorang (Albery & Munafo, 2011). Hipnoterapi dapat menurunkan keinginan seseorang untuk merokok dengan memberikan sugesti tentang pengaruh negatif rokok ke alam bawah sadar (Elkins & Rajab, 2004). Hal berdasarkan ini mendukung hasil keterangan dari lima remaja yang mengungkapkan bahwa setelah diberikan hipnoterapi muncul keinginan untuk berhenti merokok. Hal tersebut sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Mohamed dan El Mwafie (2011) membuktikan bahwa hipnoterapi mampu menurunkan bahkan menghentikan perilaku merokok seseorang (Mohamed & ElMwafie, 2015).

Penelitian yang sama juga dilakukan oleh Elkins, Marcus, Bates, Rajab dan Masak membuktikan bahwa dalam empat sesi hipnoterapi yang dilakukan secara acak mampu menurunkan intensitas merokok seseorang sebanyak 20 – 25% (Barret et al., 2012). Berdasarkan analisa data dari lima perokok remaja, dapat diketahui bahwa terapi hipnoterapi dapat mengatasi ketergantungan rokok melalui : Pemograman pikiran bawah sadar remaja yang mengalami ketergantungan

rokok, mengatasi masalah pada remaja, meningkatkan rasa bahagia, serta meningkatkan respon relaksasi tubuh dan pikiran (Barret et al., 2012).

Seorang praktisi hipnoterapi mampu membimbing kliennya untuk menurunkan frekuensi gelombang pikirannya dari frekuensi gelombang pikiran sadar (beta) turun ke frekuensi gelombang pikiran bawah sadar (theta), sehingga pada saat kondisi gelombang pikiran klien berada pada gelombang bawah sadar (theta). Praktisi hipnoterapi dapat menggerakkan klien menuju perubahan yang diinginkan dengan membawa klien ke masa lalu, dimana dijadikan alasan awal klien merokok pertama kali karena pikiran bawah sadar menyimpan semua memori yang terjadi dalam kehidupan klien. Praktisi memprogram pikiran klien bahwa rokok adalah penyelesaian dari setiap masalah ke pemikiran bahwa rokok tidak baik untuk kesehatan dan hanya akan memperburuk keadaan.

Hal ini sesuai dengan pendapat Hakim menjelaskan bahwa hipnoterapi dapat memodifikasi perilaku klien, dari kebiasaan buruk, kecemasan, stres, yang berhubungan dengan penyakit akut atau kronis. Hipnoterapi bertujuan mengembalikan setiap perubahan pola pikir menuju ke sebuah pedoman semula dengan mengatur Kembali pola-pola negatif yang sering dilakukan seseorang baik secara sadar maupun tidak sadar, sehingga pola pikir baru yang lebih positif akan dapat mengatasi kebiasaan buruk seseorang (Hakim, 2010).

Proses mengubah parameter-parameter pikiran sadar sangatlah sulit tanpa dilakukan reprogramming pada pikiran bawah sadar. Hipnoterapi mampu melakukan reprogramming terhadap pikiran bawah sadar sehingga ketika dilakukan reprogramming terhadap pikiran bawah sadar akan terjadi keselarasan antara parameter pikiran sadar dan bawah sadar (Murugan Ezhumalai & Pitchaikannu, 2015). Klien yang mendapatkan terapi hipnoterapi, segala sumber permasalahan yang menyebabkan klien menjadi pecandu rokok akan dapat ditemukan. Selain melalui wawancara pra induksi atau sebelum dilakukan induksi, beberapa sumber permasalahan juga digali pada saat klien sudah memasuki alam relaksasi, dimana gelombang otak klien sudah masuk ke frekuensi theta dengan teknik-teknik hipnoterapi maka sumber masalah dapat diketahui dan diselesaikan.

Penelitian oleh Dewa menjelaskan bahwa prinsip dasar dari hipnoterapi adalah menyingkirkan sumber masalahnya. sumber permasalahan yang mengganggu psikologi seseorang dapat terselesaikan. Seorang hipnoterapi harus mampu menggali sumber dari permasalahan tersebut dan setelah sumber utamanya ditemukan, selanjutnya akan disingkirkan atau dicabut sehingga segala efek yang ditimbulkan juga secara otomatis hilang (Dewa, 2013). Hipnoterapi atau hipnotis klinis adalah aplikasi hipnotis dalam menyembuhkan gangguan mental. Cara kerja hipnotis tidak seperti cara kerja pengobatan lain yang mengobati gejala (symptom) atau akibat yang muncul tetapi berurusan langsung pada penyebab suatu masalah. Jika penyebab hilang maka secara otomatis akibat yang ditimbulkan akan lenyap atau tersembuhkan (Susilo, 2003).

Terapi hipnoterapi dapat meningkatkan rasa bahagia seseorang, sehingga mengurangi stres dan meningkatkan mood seseorang. Hal ini disebabkan karena pada saat seseorang dalam kondisi terhipnotis tubuh secara otomatis akan membentuk hormon bahagia yang disebut hormon serotonin dan endorfin yang menyebabkan seseorang merasa lebih bahagia, nyaman, tenang dan meningkatkan mood serta imunitas tubuh. Secara fisiologi hipnoterapi terjadi perubahan gelombang otak. Pada kondisi theta otak akan memproduksi hormon serotonin dan endorfin yang menyebabkan seseorang merasa nyaman, tenang dan bahagia, hormon ini menyebabkan imunitas tubuh meningkat, pembuluh darah terbuka lebar dan detak jantung menjadi stabil serta kapasitas indra meningkat (Gunawan, 2016).

Hipnoterapi dapat menimbulkan respon relaksasi pada tubuh dan pikiran. Kondisi hipnosis yang dialami akan memicu hormon endorfin dan serotonin yang berdampak pada peningkatan relaksasi fungsi otot, saraf, dan pikiran serta melebarkan pembuluh darah sehingga tekanan darah menurun, nafas menjadi lebih lambat dan dalam, detak jantung melambat dan metabolisme tubuh juga mengalami perlambatan sehingga respon stres akan menurun. Pada saat relaksasi, secara otomatis meng-off-kan bagian otak yang berhubungan dengan stress dan ketegangan (sistem saraf simpatik) dan meng-offkan bagian-bagian otak yang menghasilkan perasaan rileks dan nyaman (sistem saraf parasimpatik). Saat kita

tahu cara untuk rileks kita akan mempunyai energi untuk menghadapi stres dan mampu melakukan penyegaran diri (Gunawan, 2016).

Tahapan Hipnoterapi dalam mengatasi ketergantungan rokok pada remaja terdiri dari : Tahap wawancara pra induksi atau pre talk dan tes sugestivitas, Tahap Induksi, Tahap Deepening dan depth level test, Tahap Hypnotherapeutic, dan Tahap Terminasi (termination).

BAB 6

PENUTUP

6.1 KESIMPULAN

Hipnoterapi dapat menurunkan frekuensi merokok pada remaja

6.2 SARAN

Berdasarkan temuan penelitian ini, ada beberapa saran yang diajukan, yaitu:

1. Bidan perlu mempelajari lebih mendalam terkait terapi hipnoterapi, khususnya dalam mengatasi ketergantungan remaja terhadap rokok
2. Bagi remaja dapat menjadi salah satu pilihan dalam mengurangi frekuensi merokok melalui hipnoterapi.
3. Bagi orang tua menjadikan hipnoterapi menjadi salah satu cara dalam peningkatan kualitas kesehatan remaja dalam hal menghadapi kecanduan terhadap rokok.

DAFTAR PUSTAKA

- Albery, & Munafo. (2011). Psikologi Kesehatan. Mitra Setia.
- Barret, K. E., Boitano, S., & Barman, S. M. (2012). Ganong's review of medical physiology. McGraw-Hill Medical. Blaise, C. F. (2016).
- Efektifitas terapi SEFT (spiritual emotional freedom technique) terhadap penurunan intensitas merokok di klinik berhenti merokok UPTD puskesmas kecamatan pontianak kota. Jurnal ProNers, 3(1). Budiman, B. (2016).
- EFEKTIVITAS HYPNOTERAPI TEKNIK ANCHOR TERHADAP PERUBAHAN PERILAKU MEROKOK REMAJA Studi Pada Klien di Klinik Maulana Center of Hypnotherapy Palembang. Psikis: Jurnal Psikologi Islami, 2(2).
- Dewa, C. M. R. (2013). Rahasia Dewa Hipnosis. Gramedia Pustaka Utama.
- Elkins, G. R., & Rajab, M. H. (2004). Clinical hypnosis for smoking cessation: Preliminary results of a three-session intervention. International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis, 52(1), 73–81.
- Gunawan, A. W. (2016). The Miracle of Mindbody Medicine.
- Gramedia Pustaka Utama. Hakim, A. (2010). Hipnoterapi: Cara Tepat & Cepat Mengatasi Stres, Fobia, Trauma, dan Gangguan Mental Lainnya.
- VisiMedia. Mahdalena, M., Ghozali, G., & Sunarti, S. (2015). Persepsi Masyarakat terhadap Peringatan Bahaya Merokok pada Kemasan Rokok di Wilayah Kerja PUSKESMAS Air Putih Kota Samarinda.
- Mohamed, N. A., & ElMwafie, S. M. (2015). Effect of hypnotherapy on smoking cessation among secondary school students. Journal of Nursing Education and Practice, 5(2), 67.
- Murugan Ezhumalai, V. S., & Pitchaikannu, V. (2015). Drowsy Driver Detection and Accident Prevention System using Bio-Medical Electronics. International Journal of Advanced Research in Electrical, Electronics and Instrumentation Engineering (An ISO 3297: 2007 Certified Organization) Vol, 4.
- Susilo, T. A. (2003). Tiga Hari Mahir Hipnotis. Yogyakarta: Star Books.
- Zuriah, N. (2006). Metodologi penelitian sosial dan pendidikan teori aplikasi

LAMPIRAN

1. Rincian Gaji dan Upah

No	Uraian	Jam Kerja/Minggu	Honor/Jam (Rp)	Jumlah (Rp)
I.	Ketua	10 jam x 1	40.000	400.000
2.	Anggota	10 jam x 1	35.000	350.000
3.	Pembantu Teknis Lapangan	6 jam x 1	30.000	180.000
Jumlah biaya				930.000

2. Bahan Habis Pakai dan Peralatan

No.	Bahan	Volume	Biaya Satuan	Biaya (Rp)
1	Kertas HVS 80 gram A4	3 rim	50.000	150.000
2	Tinta Refill Printer HP 360	2 buah	175.000	350.000
3	Alat Tulis Bolpoint	1 lusin	51.000	51.000
4	Materai	7 bh	7.000	49.000
5	Bukupedoman	24 bh	25.000	600.000
6	Biaya Paket Pulsa	10 bh	50.000	500.000
7	Sovenir	10 bh	30.000	300.000
Jumlah biaya				2.000.000

3. Rincian Pengumpulan dan Pengolahan data, laporan, publikasi seminar dan lain-lain

No	Komponen	Volume	Biaya satuan (Rp)	Jumlah (Rp.)
1	Pengumpulan dan pengolahan data	1	300.000	300.000
2	Penyusunan laporan	3	100.000	300.000
3	Desiminasi/seminar	1	200.000	200.000
4	Publikasi/jurnal	1	260.000	500.000
Jumlah biaya				1.300.000

4. Perjalanan

Material	Tujuan	Kuantitas	Jumlah (Rp)
Ketua	a.Pengorganisasian persiapan kegiatan	50 kali	1.000.000
	b.Pendampingan Pendidikan dari UM Surabaya		
	c.Evaluasikegiatan, dll		
Anggota	a.Pengorganisasian persiapan kegiatan	50 kali	800.000
	b.Pendampingan Pendidikan dari UM Surabaya		
	c.Evaluasikegiatan		
	SUB TOTAL		1.800.000

Total

6.000.000

Lampiran Jadwal Penelitian

No	Kegiatan	BULAN Ke-					
		1	2	3	4	5	6
1	Mengadakan pertemuan awal antara ketua dan tim pembantu peneliti						
2	Menetapkan rencana jadwal kerja dan Menetapkan pembagian kerja						
3	Menetapkan desain penelitian dan Menentukan instrument penelitian						
4	Menyusun proposal dan Mengurus perijinan penelitian						
5	Mempersiapkan, menyediakan bahan dan peralatan penelitian						
6	Melakukan Penelitian						
7	Melakukan pemantauan atas pengumpulan data, Menyusun dan mengisi format tabulasi, Melakukan analisis data, Menyimpulkan hasil analisis, Membuat tafsiran dan kesimpulan hasil serta membahasnya						
8	Menyusun Laporan Penelitian						