

**LAPORAN
PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT**



**“PENYULUHAN TERAPI HYPNOSIS UNTUK MENGURANGI FREKUENSI
MEROKOK PADA REMAJA DI POSKESKEL JAGIR REMAJA”**

Oleh

Fulatul Anifah, S.ST.,M.Keb	(0727128204)
Irma Maya Puspita,S.Keb., Bd., M.Kes	(0707088904)
Naura Mega Anggraini	(20201664008)
Rokhania	(20201664009)
Salisah Rahmah	(20201664019)
Qur`ana Aprilia Djunaidi	(20201664020)

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURABAYA

2021

**HALAMAN PENGESAHAN
PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT (PkM)**

1. Judul Pengabdian : Penyuluhan terapi hypnosis untuk mengurangi frekuensi merokok pada remaja di Poskeskel Jagir Surabaya
2. Skema : Pengabdian kepada Masyarakat
3. Jumlah Dana : Rp. 10.500.000,-
4. Ketua Pengabdian
 - a. Nama : Fulatul Anifah, S.ST., M.Keb
 - b. NIDN : 0729118905
 - c. Jabatan Fungsional : Asisten Ahli
 - d. Program Studi : S1 Kebidanan
 - e. Nomor HP : 085646266155
 - f. Alamat Email : fulatul.bdn@fik.um-surabaya.ac.id
5. Anggota Pengabdian 1
 - a. Nama Lengkap : Irma Maya Puspita, S.Keb., Bd., M.Keb
 - b. NIDN : 0707088904
 - c. Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Surabaya
6. Anggota Pengabdian 2
 - a. Nama Lengkap : Naura Mega Anggraini
 - b. NIM : 20201664008
7. Anggota Pengabdian 3
 - a. Nama Lengkap : Rokhania
 - a. NIM : 20201664009
8. Anggota Pengabdian 4
 - a. Nama Mahasiswa : Salisah Rahmah
 - b. NIM : 20201664019
9. Anggota Pengabdian 5
 - b. Nama Mahasiswa : Qur'ana Aprilia Djunaidi
 - c. NIM : 20201664020

Surabaya, 03 Mei 2021

Mengetahui,
Dekan

Dr. Nur Mukarromah, S.K.M., M.Kes
NIDN. 0713067202

Ketua

Fulatul Anifah, S.ST., M.Keb
NIDN. 0729118905

Menyetujui,
Ketua PPM

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

DAFTAR ISI

Cover	1
Lembar Pengesahan	2
Daftar Isi.....	3
Ringkasan	4
BAB 1 PENDAHULUAN	5
BAB 2 TARGET DAN LUARAN	8
BAB 3 METODE PELAKSANAAN	9
BAB 4 HASIL YANG DICAPAI.....	12
BAB 5 KESIMPULAN DAN SARAN	13
5.1 KESIMPULAN	13
5.2 SARAN	13
Daftar Pustaka	14
Lampiran 1. Biaya	15
Lampiran 2. Jadwal Kegiatan.....	16
Lampiran 3. Biodata Ketua	17
Lampiran 4. Leaflet	20
Lampiran 5. Daftar Hadir	21
Lampiran 6. Surat Tugas	24
Lampiran 7. Surat Perjanjian Penugasan.....	25

RINGKASAN

Kampung Indah sangat dibutuhkan karena masyarakat menumbuhkan kepedulian masyarakat pada remaja, terlebih pada era saat ini ketika kenakalan remaja pada saat ini semakin meningkat, salah satunya dalam hal pengonsumsi narkoba dan merokok. Prilaku tersebut dilakukan oleh para remaja pada usia yang sangat dini bahkan anak – anak. ”Program ini diharapkan untuk para remaja yang menjadi harapan bangsa, sehingga tak berlebihan jika dikatakan bahwa masa depan bangsa yang akan datang akan ditentukan pada keadaan remaja saat ini”. Oleh karena itu, pentingnya dukungan orang tua dan para remaja di sekitar untuk menjalankan program kampung Indah untuk melakukan pelatihan dan bahaya rokok pada remaja.

Target dan luaran dari pengabdian ini adalah terwujud remaja yang sehat dan berkualitas bebas bahaya narkoba dan rokok serta interaksi remaja dengan lingkungan yang nyaman. Luaran yang diharapkan adanya publikasi dan video penyuluhan bahaya merokok pada remaja. Pendekatan yang dilakukan metode partisipatif dengan melakukan pendekatan terhadap tokoh masyarakat untuk mendapat perizinan dan dukungan dalam mengerakan remaja di wilayah binaan Poskeskel Jagir. sehingga remaja mampu meningkatkan pengetahuan dalam menghindari perilaku merokok. Diharapkan perlu adanya tindak lanjut pembinaan pada anak di wilayah Poskeskel Jagir secara berkelanjutan.

BAB 1. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Trend merokok pada remaja menjadi masalah Internasional, akibat yang dapat ditimbulkan dari rokok menjadi penyumbang peningkatan kematian di dunia (Knaappila et al, 2019). Masa remaja disebut masa perubahan. Ini termasuk perubahan emosi, kinerja tubuh, minat dan pola perilaku (Hurlock, 2011). revalensi perokok remaja usia 10-18 tahun di Indonesia meningkat setiap tahunnya (Kemenkes,2018). Global Youth Tobacco Survey tahun 2014 melaporkan bahwa Indonesia memiliki jumlah perokok remaja terbanyak di dunia (WHO, 2015). Masa remaja disebut masa perubahan, dimana terjadi perubahan emosi, ukuran fisik, minat dan pola perilaku (Hurlock, 2011). Remaja mulai meninggalkan sikap dan perilaku kekanak-kanakan serta berusaha untuk mencapai kemampuan bersikap dan berperilaku secara dewasa (Pratiwi, 2012), namun saat ini banyak remaja yang berperilaku negative yaitu perilaku merokok

Prevalensi perokok remaja usia lebih dari 10 tahun di JawaTimur tahun 2013 sebesar 23,91% dan tahun 2018 sebesar 28.8% (Kemenkes,2018). Kota Surabaya memiliki prevalensi perokok usia 10-18 tahun sebanyak23,9%pada tahun 2013 dan 23,91% pada tahun 2018 (Kemenkes, 2018).Studi pendahuluan yang dilakukan pada 8 Oktober sampai 10 Desember 2019 menunjukkan terdapat 113 siswa dari 3076 siswa atau sebesar 3,6% siswa di 3 institusi SMP yang terletak di Surabaya Utara pernah ketahuan merokok oleh pihak sekolah. Sampai saat ini faktor yang memengaruhi perilaku merokok remaja awal di Surabaya Utara masih membutuhkan penjelasan yang lebih lanjut.

Selain faktor-faktor tersebut perilaku merokok pada remaja pria dapat berhubungan dengan orang tua yang perokok dan penelitian ini merekomendasikan mengadakan diskusi keluarga tentang efek berbahaya dari merokok; merokok di area seperti sekolah, tempat-tempat umum dan rumah; dan iklan rokok di papan reklame (Ribeiro Sarmiento & Yehadji, 2016). Penelitian lain juga menemukan merokok pada remaja dihubungkan dengan keluarga yang mengalami perceraian yang menyebabkan peningkatan kebiasaan merokok serta prestasi akademik yang rendah

Metode hypnotherapy merupakan salah satu metode alternatif yang digunakan untuk membantu berhenti merokok.karena memberikan kesempatan kepada pasien

untuk merubah perilaku dengan menggunakan pendekatan secara psikologis menggunakan relaksasi yang terarah, peningkatan konsentrasi dan perhatian yang terfokus pada terapis untuk mengerjakan perintah tertentu sambil menghapus akses gangguan secara bersamaan (Luciano D, 2016). Menurut penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa tingkat merokok di kota Beni Suef-adalah 52,4%. Metode hypnoterapi mempunyai efek terapi dalam menurunkan frekuensi berhenti merokok, sekitar 65,4% berhenti merokok setelah dilakukan hipnosis dan frekuensi merokok perhari menurun setelah dilakukan penerapan metode hypnoterapi. Keluarga dan teman-teman dianggap sebagai sistem pendukung, dan juga kemauan yang kuat dan keinginan yang faktor yang membantu untuk berhenti merokok (Mohamed NA, 2014)

1.2 Tujuan

- a. Meningkatkan pengetahuan tentang bahaya merokok pada remaja
- b. Remaja dapat melakukan hipnoterapi untuk mengurangi frekuensi/ menghentikan perilaku merokok
- c. Menjelaskan tindakan untuk mengurangi perilaku merokok

1.3 Sasaran

Remaja yang mempunyai kebiasaan merokok di wilayah poskeskel Jagir

1.4 Manfaat

a Remaja

Meningkatkan pengetahuan, sikap dan perilaku pada remaja yang adaptif dengan menerapkan hidup sehat, serta mampu menentukan perilaku yang positif dalam menjalani kehidupan masa remaja sebagai bekal untuk menggapai masa depan yang lebih baik, bermanfaat dan bermartabat

b Keluarga

Meningkatkan peran keluarga dalam memberikan pendampingan dan meningkatkan komunikasi dalam memberikan asah, asih dan asuh serta lebih memahami perkembangan remaja sehingga dapat mencegah perilaku merokok pada remaja

BAB 2. TARGET DAN LUARAN

Program Pengabdian Masyarakat berbasis **Iptek bagi Masyarakat (IbM)** ini sasarannya adalah para remaja.

Adapun perubahan target dan luaran pasca IbM yang adalah sebagai berikut :

No	Target	Luaran
1.	Remaja mampu mengurangi dan secara perlahan merokok	Terciptanya remaja yang sehat, berkualitas bebas bahaya narkoba dan rokok
2.	Bahan ajar	Materi buku ajar
3.	Video edukasi bahaya merokok	HKI

BAB 3. METODE PELAKSANAAN

3.1 Metode pendekatann

Pendekatan penyelesaian masalah dilakukan menggunakan metode partisipatif dengan melakukan pendekatan terhadap tokoh masyarakat untuk mendapat perizinan dan dukungan dalam mengerjakan remaja di wilayah binaan PosKesKel Jagir.

3.2 Perencanaan kegiatan

- 1) Melakukan pendekatan dan minta izin kepada kelurahan dan ketua RW dan RT wilayah binaan PosKesKel Jagir
- 2) Melakukan pendekatan kepada masyarakat terutama pada orang tua yang memiliki anak usia remaja
- 3) Melakukan perijinan di UM Surabaya

3.3 Pelaksanaan

Kegiatan dilakukan pada tanggal 5 Maret 2021 dengan cara kerjasama dengan orang tua yang memiliki anak usia remaja sejumlah 25 mremaja dalam kegiatan:

1. Menjelaskan perilaku merokok dan dampak kesehatan pada remaja
2. Menjelaskan bagaimana cara melakukan hopnoterapis
3. Memberikan edukasi kepada para remaja

3.4 Evaluasi

Program pengabdian Edukasi yang dilaksanakan saat ini sudah 100% tercapai pada keluarga dan remaja yang merokok di osKes Kel Jagir. . Proses dan tahapan kegiatan yang

berjalan lancar, pelatihan dilakukan pada remaja yang mempunyai kebiasaan / perilaku merokok di wilayah Jagir, terjadi diskusi dengan peserta penyuluhan.

BAB 5. HASIL DAN PEMBAHASAN

Dengan adanya kegiatan pelaksanaan pelatihan bahaya narkoba dan rokok pada remaja banyak para remaja yang mulai berkomitmen perilaku hidup sehat dan bebas narkoba serta rokok.

BAB 6. SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

- 1) Terciptanya remaja yang sehat, berkualitas bebas bahaya narkoba dan rokok
- 2) pelatihan bersama orang tua yang memiliki anak usia remaja efektif meningkatkan pengetahuan, sikap, dan komitmen perilaku hidup bebas narkoba dan rokok.

Saran

Dibutuhkan pelatihan bersama orang tua yang memiliki anak usia remaja untuk memberikan edukasi perilaku hidup sehat dan bebas narkoba serta rokok pada remaja. Karena hingga sekarang, penyalahgunaan narkoba dan rokok semakin luas di masyarakat terutama semakin banyak di kalangan para remaja yang sifatnya ingin tahu dan ingin coba-coba.

“PELATIHAN BAHAYA NARKOBA DAN ROKOK PADA REMAJA”

LAMPIRAN DOKUMENTASI BIAYA DAN JADWAL KEGIATAN

DOKUMENTASI



BIAYA

Ringkasan anggaran biaya untuk pelaksanaan kegiatan ini seperti tabel 1 berikut.

No	Item	Satuan	Harga	Jumlah	
A. Bahan Habis Pakai dan Peralatan					
1	Kertas A4 80 gram	1 Rim	Rp 70.000,00	Rp 70.000,00	
2	Tinta Hitam (Epson)	2 Pcs	Rp 50.000,00	Rp 100.000,00	
3	Cetak Banner	2 Pcs	Rp 65.000,00	Rp 130.000,00	
4	Cetak Leaflet	60 Pcs	Rp 2.500,00	Rp 150.000,00	
5	Alat Tulis	1 Pack	Rp 50.000,00	Rp 50.000,00	
5	Hadiah Quiz	5 orang	2 kali	Rp 50.000,00	Rp 500.000,00
6	Hadiah Peserta Terbaik	5 orang	2 kali	Rp 50.000,00	Rp 500.000,00
Sub Total A				Rp 1.500.000,00	
B. Perjalanan					
1	Bidan	1 Orang	2 kali	Rp 100.000,00	Rp 200.000,00
2	Kader	3 Orang	2 kali	Rp 30.000,00	Rp 180.000,00

3	Ketua	1 Orang	2 kali	Rp 75.000,00	Rp 150.000,00
4	Anggota	2 Orang	2 kali	Rp 42.500,00	Rp 170.000,00
5	Pembantu Teknis/Lapangan	20 Orang	2 kali	Rp 20.000,00	Rp 800.000,00
					Rp -
Sub Total B					Rp 1.500.000,00
C. Cindera Mata					
1	Ketua Karang Taruna dan Ketua RT	2 Orang	1 kali	Rp 150.000,00	Rp 300.000,00
2	Korrdinator PosKeskel Jagir	2 Pc	1 kali	Rp 350.000,00	Rp 700.000,00
3	Guru Sekolahselaku fasilitator	20 Orang	1 kali	Rp 50.000,00	Rp 1.000.000,00
4	Remaja Peserta	40 Orang	1 kali	Rp 25.000,00	Rp 1.000.000,00
Sub Total C					Rp 3.000.000,00
D. Honorarium					
1	Bidan Koordinator PosKeskel Jagir	1 Orang	2 kali	Rp 240.000,00	Rp 480.000,00
2	Ketua	1 Orang	2 kali	Rp 100.000,00	Rp 200.000,00
3	Anggota	2 Orang	2 kali	Rp 80.000,00	Rp 320.000,00
3	Pembantu Teknis/Lapangan	20 Orang	2 kali	Rp 50.000,00	Rp 2.000.000,00
Sub Total D					Rp 3.000.000,00
E. Konsumsi					
1	Kue & Air Mineral	60 Orang	1 kali	Rp 15.000,00	Rp 900.000,00
2	Konsumsi rapat	10 Orang	2 kali	Rp 5.000,00	Rp 100.000,00
3					Rp -
Sub Total E					Rp 1.000.000,00
Total Pengeluaran					Rp 10.000.000,00

6.2 Jadwal Kegiatan

KEGIATAN	MINGGU KE – (8 BULAN KEGIATAN)																																	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32		
Koordinasi kegiatan	■	■																																
Penyusunan proposal	■	■																																
Kontrak/penugasan	■	■	■	■																														
Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat					■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	
Monev pengabdian kepada masyarakat																													■	■	■	■		
Laporan hasil pengabdian masyarakat																												■	■	■	■	■		
Seminar hasil pengabdian masyarakat																												■	■	■	■	■		
Laporan Akhir																																■	■	■
Evaluasi kegiatan																																■	■	

DAFTAR PUSTAKA

- Elfindri, H. H. A. M. R. (2016). *Metode Penelitian Kesehatan*. Media. 1 ed. Jakarta: Medika.
- Siregar, (2017). *Statistika Parametrik untuk Penelitian Kuantitatif*. 2 ed. Jakarta: PT. Bumi Aksara.
- Sudarto, (2020). Pola Asuh Orangtua dalam Pengembangan Potensi Diri dan Karakter. *J Ilm Ilmu Pendidik Persada Khatulistiwa Sintang.*, 11(1), p. 26 –38.
- Sumilah, A. N. (2017). Pengaruh Pola Asuh Orangtua Terhadap Hasil Belajar. *J Kreat Kependidikan Dasar.*, 7(2), pp. 189-199..
- Anonim. Kandungan Rokok. *BahayaMerokok.com*. Diakses pada: 7 September 2018.
- Purnawanti RY. Hubungan antara perilaku merokok orang tua dengan perilaku merokok remaja siswa SMP di Kota Bogor tahun 2017 [tesis]. Depok: Universitas Indonesia; 2018.

Lampiran Biodata

BIODATA KETUA

A. Identitas Diri

1	Nama Lengkap (dengan gelar)	Fulatul Anifah, S.ST., M.Keb
2	Jabatan Fungsional	Asisten ahli
3	Jabatan Struktural	-
4	NIK	3525016911890001
5	NIDN	0729118905
6	Tempat dan Tanggal Lahir	Surabaya, 29 November 1989
7	Alamat Rumah	JL. Tenggumung Wetan Gg Manggis no 17A
8	Nomor Telepon/Faks/HP	085646266155
9	Alamat Kantor	Jl. Sutorejo no 59
10	Nomor Telepon/Faks	-
11	Alamat e-mail	fulatulanifah@um-surabaya.ac.id
12	Mata Kuliah yang Diampu	1. Anatomi dan Fisiologi Manusia
		2. Asuhan Kebidanan pada Remaja dan Perimenopause
		3. Kewirausahaan Dasar
		4. Asuhan Kebidanan pada bayi, Balita dan Anak Pra sekolah
		5. Asuhan Kebidanan pada Nifas

B. Riwayat Pendidikan

Jenjang Pendidikan	Nama Perguruan Tinggi	Bidang Ilmu	Tahun masuk-tahun lulus
D3	-		-
D4/S1	Stikes Insan Unggul Surabaya	Kebidanan	2012-2013
S2	UNISA	Kebidanan	2016-2018
S3			-

C. Pelatihan atau workshop yang diikuti dalam 3 tahun terakhir

Jenis Kegiatan	Tempat	Waktu	Sebagai	
			Penyaji	Peserta
Pekerti	Kemenristek dikti LLDIKTI Wilayah VII	29 Juli-24 Agustus 2019		√
Applied Approach (AA)	Kemenristek dikti LLDIKTI Wilayah VII	9 September -11 Oktober 2019		√
Seminar Nasional “Strategi Komunikasi Interpersonal dalam Peningkatan asuhan Kebidanan di era Industri 4.0”	PD IBI Jawa Timur	19 Oktober 2019		√
Webinar Ilmiah Kebidanan I “Peran Bidan dalam Meningkatkan Kesejahteraan Keluarga pada masa Pandemi Covid-19 melalui Pemberdayaan perempuan”	Prodi kebidanan Poltekes Kemenkes Kupang	05 Juni 2020		√
Webinar Nasional “Pelayanan Maternal di Masa Pandemi Covid-19 terhadap ibu dengan penuh rasa tulus dan ikhlas”	PD IBI Jawa Timur dan Prodi Kebidanna FK UNAIR	21 Juni 2020		√
Workshop Penyusunan Modul Pembelajaran di era Pandemi Covid-19	Pusat pengembangan Pendidikan dan pembelajaran UMSurabaya	3 Juli 2020		√
Webinar “Peran Bidan dan Perempuan sebagai kunci Pertahanan Keluarga di Masa Adaptasi kebiasaan Baru Pandemi Covid 19”	IBI Cabang Kota Surabaya	19 Desember 2020		√
Webinar Nasional “ Tantangan Bidan dalam Pelayanan Kebidanan di Masa pandemic Covid-19 ditinjau dari segi Hukum Kesehatan di Indonesia	IBI daerah Jawa Timur	20 Februari 2021		√
Webinar “ Peran Organisasi IBI dalam Optimalisasi Pelayanan KIA”	IBI Cabang Kota Surabaya	11 Juli 2021		√
Workshop Online Klinik Akreditasi LAM-PTKes 2021	LAM-PTKes	21 Desember 2021		

D. Pengalaman Penelitian Dalam 3 Tahun Terakhir

No.	Tahun	Judul Pengabdian Kepada	Pendanaan
-----	-------	-------------------------	-----------

		Masyarakat	Sumber	Jumlah
1	2019	Hubungan masase efflurage terhadap nyeri afterpain pada ibu nifas di PMB Muntianah	Hibah Internal Universitas	Rp. 8.300.000
2	2019	Pengaruh Pendidikan Kesehatan Melalui Media Vidio Terhadap Pengetahuan Tentang Anemia Pada Remaja di Kota Surabaya	Hibah Internal Universitas	Rp. 8.700.000
3	2020	Perbedaan kadar protein pada ASI dan Susu formula pada bayi 0-6 bulan	Hibah Internal Universitas	Rp. 5.400.000
4	2020	Terapi hipnoterapi untuk mengurangi frekuensi merokok pada remaja di PKM Takal	Hibah Internal Universitas	Rp. 6.000.000
5	2020	Studi kecemasan dan perilaku ibu menyusui di masa pandemic covid-19 di Surabaya	Hibah Internal Universitas	Rp. 6.800.000

E. Pengalaman Pengabdian dalam 3 tahun terakhir

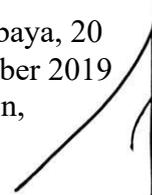
N o.	Tahun	Judul Pengabdian Kepada Masyarakat	Pendanaan	
			Sumber	Jumlah
1	2019	Sosialisasi dan pendampingan massase efflurage untuk memberikan rasa nyaman pada ibu nifas di PMB Muntianah Surabaya		Rp.
2	2020-2021	Pendampingan ibu nifas sebagai upaya keberhasilan ASI Eksklusif di PMB Istiqomah, S.ST., Bd., M.Kes Surabaya		Rp. 10.000.000
3	2019-2020	Penyuluhan kesehatan menggunakan media video untuk pencegahan anemia pada remaja di SMA Muhammadiyah 7 Surabaya		Rp. 11.500.000
4	2020-2021	Penyuluhan terapi hypnosis untuk mengurangi frekuensi merokok pada remaja di Poskeskel Jagir Surabaya		Rp. 10.500.000
5	2021-2022	Pemberdayaan keluarga untuk mendukung keberhasilan ASI Eksklusif di Poskeskel Tanah Kali Kedinding Surabaya		Rp. 10.500.000

F. Publikasi Ilmiah dan HaKI dalam 3 tahun terakhir

No.	Nama Dosen/Mahasiswa/ Program Studi	Karya*	
		HKI, Teknologi tepat guna, dan Model/desain/rekayasa	Karya yang Mendapat Pengakuan/Penghargaan dari Lembaga Nasional/Internasional
1	Fulatul Anifah/ Leona Hepi A./ Rizka Ayu D.P/ Sylvia Nabilla I./ S1 Kebidanan dan Profesi Bidan	No HKI : 000267858	Video Edukasi Bahaya Narkoba Dan Rokok Pada Remaja

Semua data yang saya isikan dan tercantum dalam biodata ini adalah benar dan dapat dipertanggungjawabkan secara hukum. Apabila di kemudian hari ternyata dijumpai ketidaksesuaian dengan kenyataan, saya sanggup menerima resikoanya. Demikian biodata ini saya buat dengan sebenarnya untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam pengajuan usulan dosen pemula.

Surabaya, 20
Oktober 2019
Dosen,



Fulatul
Anifah, S.ST.,
M.Keb