

Perilaku Berhenti Merokok Dengan Metode Hypnoterapy Pada Mahasiswa Prodi S1 Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

Dety Supenty Burhan^{1*}, Sri Sunarti²

^{1,2}Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur, Samarinda, Indonesia.

*Kontak Email: detysb.ds@gmail.com

Diterima: 23/07/19

Revisi: 11/09/19

Diterbitkan: 19/12/19

Abstrak

Tujuan Studi: Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui perilaku berhenti merokok dengan metode Hypnoterapy pada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur program studi S1 Kesehatan Masyarakat.

Metodologi: Jenis penelitian yang dilakukan adalah penelitian kualitatif dengan desain studi kasus. Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan teknik wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi. Uji validitas dan reliabilitas dilakukan dengan cara triangulasi sumber dan triangulasi teknik.

Hasil: Pengetahuan mahasiswa sangat baik, dan paham tentang bahaya merokok. Sikap percaya terhadap bahaya merokok dan dukungan lingkungan sekitar mempengaruhi sikap seseorang untuk berhenti merokok, serta membentuk motivasi dari dalam diri sendiri untuk berhenti merokok.

Manfaat: Menjadi landasan untuk advokasi pendirian klinik berhenti merokok di lingkungan Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.

Abstract

Purpose of study: The purpose of this study was to determine the smoking cessation behavior with the Hypnoterapy method on Muhammadiyah University students in East Kalimantan undergraduate study program in Public Health.

Methodology: The type of research conducted is qualitative research with case study design. The method of data collection in this study uses in-depth interviewing, observation, and documentation techniques. Validity and reliability tests were carried out by means of source triangulation and technical triangulation.

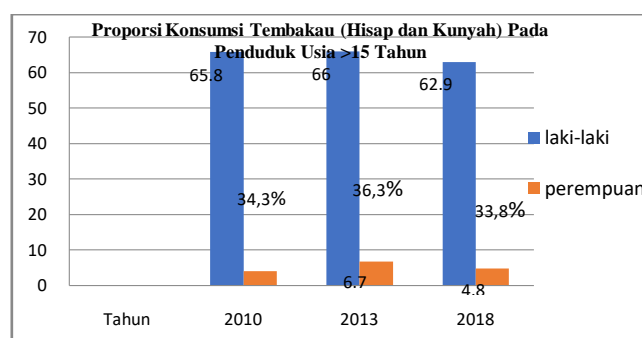
Results: Student knowledge is very good, and understand about the dangers of smoking. The attitude of trust in the dangers of smoking and the support of the surrounding environment influences a person's attitude to stop smoking, and forms a motivation from within themselves to stop smoking.

Applications: Be the basis for advocating the establishment of a smoking cessation clinic in the University of Muhammadiyah in East Kalimantan.

Kata kunci: Metode Hypnoterapy, Pengetahuan, Sikap dan Tindakan dalam berhenti merokok.

1. PENDAHULUAN

Perilaku merokok merupakan masalah yang biasa dihadapi oleh praktisi dan pasien, hal ini menimbulkan tantangan untuk menghentikan kebiasaan yang pernah terbentuk karena dilakukan secara terus menerus. Persentase penduduk dunia yang mengonsumsi tembakau terdapat sebanyak 57% pada penduduk Asia dan Australia. Sementara itu ASEAN merupakan sebuah wilayah dimana 10% dari seluruh perokok dunia dan 20% penyebab kematian global akibat tembakau (WHO, 2015).



Sumber : Riskedas 2010, 2013, 2018

Gambar 1: Proporsi Konsumsi Tembakau pada Penduduk Usia >15 tahun

Pada [gambar 1](#) diatas proporsi konsumsi tembakau (kunyah & hisap) pada usia >15 tahun di Indonesia tertinggi terjadi di tahun 2013 yaitu sebesar 36,3%. Dan pada tahun 2018 turun menjadi sebesar 33,8%. Prevalensi Nasioanal yang telah di totalkan dari seluruh Provinsi yang ada di Indonesia pada merokok hisap setiap hari dan kadang – kadang tahun 2018 yaitu 28,8 % (Riskesdas, 2018).

Provinsi Kalimantan Timur memiliki jumlah perokok aktif sebesar 22,3% (Riskesdas). Kota Samarinda persentase penduduk usia ≥ 15 tahun yang merokok sebesar 25,37%, dengan rata-rata batang rokok yang dihisap per-minggu berjumlah 91,48 batang. Pada kategori pendidikan SMA keatas presentase penduduk usia ≥ 15 tahun keatas yang merokok sebesar 23,97%, dengan rata-rata batang rokok yang dihisap per-minggu berjumlah 90,24% (Susenas, 2017).

Perilaku merokok merupakan salah satu masalah kesehatan dunia yang masih diperhatikan. Bahkan karena meningkatnya prevalensi merokok menyebabkan masalah rokok menjadi semakin serius (Luciano D, 2016). Kebiasaan merokok juga memiliki dampak yang buruk bagi kesehatan karena menyebabkan berbagai penyakit atau bahkan kematian (Budiman, 2016). Berhenti merokok merupakan hal yang sangat tidak mudah dilakukan oleh pecandu rokok. Adapun alasan tertentu yang membuat mereka memilih untuk berhenti merokok, salah satunya ialah keinginan dan motivasi yang kuat untuk melaksanakannya (Rosita Dkk, 2012).

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 hypnotherapy 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 hypnotherapy. 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).

Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur berada di wilayah kerja Puskesmas Juanda yang cakupan PHBS dengan indikator tidak merokok didalam rumah sebesar 63,3% dan rumah tangga yang masih merokok didalam rumah sebesar 36,7% (Dinkes Kota Samarinda, 2017). Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur juga berlatar belakang Muhammadiyah dimana Muhammadiyah mengharamkan untuk mengkonsumsi rokok (Ferizal I, 2016).

Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur merupakan salah satu perguruan tinggi di Kalimantan Timur yang menerapkan peraturan KTR (Kawasan Tanpa asap Rokok) di wilayah sekitar kampus. Hal ini dinilai sangat bermanfaat untuk mengurangi dan menghilangkan kebiasaan merokok di wilayah sekitar kampus. Tetapi hal ini tidak menutup kemungkinan perilaku merokok dapat terjadi di luar wilayah kampus. Mahasiswa S1 Kesehatan Masyarakat seharusnya mempunyai perilaku kesehatan yang baik, karena Mahasiswa S1 Kesehatan Masyarakat langsung berhubungan langsung dengan masyarakat luas yang sakit maupun yang tidak sakit, sehingga dapat dijadikan panutan bagi masyarakat yang memiliki perilaku sehat seperti berhenti merokok. Berdasarkan hasil survei yang dilakukan peneliti kepada mahasiswa laki-laki S1 Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur terdapat 56 dari 107 mahasiswa laki-laki yang merokok. Beberapa diantara mahasiswa tersebut mempunyai keinginan dan niat untuk berhenti merokok.

Berdasarkan uraian diatas maka peneliti melakukan penelitian untuk mengetahui “Perilaku berhenti merokok dengan metode Hypnotherapy pada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur program studi S1 Kesehatan Masyarakat”.

2. METODOLOGI

Jenis penelitian yang akan dilakukan adalah jenis penelitian kualitatif dengan desain studi kasus. Studi kasus merupakan jenis pendekatan yang menelaah tentang sebuah “kasus” dalam kehidupan nyata tertentu dalam konteks atau *setting* kotemporer. Desain ini dipilih untuk memungkinkan peneliti melakukan penelitian tentang perubahan perilaku merokok dengan metode hypnotherapy pada mahasiswa program studi S1 Kesehatan Masyarakat.

Pengambilan subyek penelitian dilakukan dengan menggunakan teknik *purposive sampling* dengan kriteria inklusi yaitu mahasiswa Prodi S1 Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur, perokok aktif, memiliki niat untuk berhenti merokok, dan mengikuti keseluruhan rangkaian metode hypnotherapy. Sedangkan kriteria eksklusi yaitu

mahasiswa yang tidak mengikuti keseluruhan rangkaian terapi hypnoterapi dalam sebulan. Responden terdiri dari mahasiswa, ahli terapi dan teman sebaya.

Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan teknik wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi. Adapun alat bantu yang digunakan untuk mengumpulkan data meliputi panduan wawancara, alat perekam suara dan kamera. Uji validitas dan reabilitas dilakukan dengan cara triangulasi sumber dan triangulasi teknik.

3. HASIL DAN DISKUSI

Berikut akan disajikan hasil penelitian Perilaku berhenti merokok dengan metode Hypnoterapy pada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur program studi S1 Kesehatan Masyarakat :

3.1 Identitas Informan

Informan dalam penelitian ini terdiri dari mahasiswa dan ahli terapis. Dimana sebanyak 3 orang mahasiswa secara rutin mengikuti tiga kali sesi hypnoterapi. Dan 7 orang informan pendukung yang terdiri dari mahasiswa dan ahli terapis.

A. Hasil Wawancara

1) Persepsi Terhadap Pengetahuan Tentang Perilaku Merokok

Perilaku merokok merupakan kebiasaan buruk yang dapat merugikan diri sendiri dan merugikan orang lain. Bahaya dari perilaku merokok yaitu dapat menyebabkan berbagai macam masalah kesehatan, seperti kanker paru-paru, gangguan saluran pernafasan, impoten dan gangguan kesehatan lainnya. Sebagaimana pernyataan informan sebagai berikut :

"...perilaku yang kurang sehat dalam kehidupan sehari-hari, yang bisa menyebabkan kanker dan impoten dan gangguan kesehatan yang lainnya..." (AN, 15 April 2019).

Hal ini juga dibuktikan dengan hasil pengamatan secara langsung selama wawancara, terlihat dari gestur tubuh dan mimik wajah bahwa informan sangat mengerti dan paham tentang bahaya merokok.

2) Sikap Terhadap Perilaku Berhenti Merokok

Rata – rata frekuensi merokok yang dilakukan oleh responden yaitu berkisar antara 6 – 12 batang rokok dalam sehari. Faktor yang mempengaruhi konsumsi rokok ialah teman dan lingkungan perokok. Sebagaimana pernyataan informan sebagai berikut :

"...saya merokok itu saat di kos, habis makan, atau lagi ngumpul, dimana aja sih sebenarnya yang penting bisa merokok, frekuensi sehari saya merokok itu kadang bisa sampai sebungkus lebih..." (AL, 19 April 2019).

Beberapa faktor yang menyebabkan seseorang untuk berhenti merokok adalah mengetahui dan percaya akan bahaya perilaku merokok sehingga menyadari akan perilaku berhenti merokok, dorongan teman sebaya, dan lingkungan yang mendukung perilaku merokok. Hal itu pun membuat informan memiliki alasan untuk mengikuti hypnoterapi untuk mengurangi perilaku merokok. Sebagaimana pernyataan informan sebagai berikut :

"...saya percaya sama penyakit-penyakit yang disebabkan oleh merokok itu sendiri. merokok itu merugikan diri sendiri dan juga orang lain..." (AL, 25 April 2019)

"...karena juga saya kuliah di kesehatan jadi ingin berenti total dari merokok. Karena dulu itu saya sering batuk-batuk makanya mau mengurangi..." (DN, 18 April 2019).

Sikap keluarga dan teman sebaya juga mempengaruhi sikap berhenti merokok, karena keluarga dan teman terdekat merasa tidak nyaman sehingga adanya teguran ataupun pernyataan dari keluarga dan teman terdekat untuk berhenti merokok. Sebagaimana pernyataan informan sebagai berikut :

"...kalau saya ya emang susah lah ya untuk kena rokok, karna saya nda terlalu senang kalau kena asap rokok, jadi kalau dia merokok saya bilangin suruh menjauh..." (RC, 24 April 2019).

Hal ini juga dibuktikan dengan hasil pengamatan secara langsung informan hadir dan mengikuti keseluruhan rangkaian terapi hypnoterapi selama sebulan.

3) Tindakan Terhadap Perilaku Berhenti Merokok

Salah satu faktor untuk berperilaku berhenti merokok adalah niat. Mahasiswa yang merasa kecanduan merokok memiliki niat untuk berhenti merokok. Sehingga mendorong keinginan untuk mengikuti kegiatan terapi dengan metode hypnoterapi. Sebagaimana pernyataan informan sebagai berikut:

"...saya pecandu rokok yang sangat berat, karena juga saya kuliah di kesehatan jadi ingin berenti total dari merokok..." (DN, 18 April 2019).

Setelah mengikuti terapi hypnoterapi yang di lakukan oleh ahli terapis selama satu bulan, untuk membantu mengurangi perilaku berhenti merokok. Perubahan yang dirasakan sangat mempengaruhi kebiasaan merokok karena saat merokok tidak merasakan kenyamanan seperti biasa. Pada minggu pertama efek yang dirasakan seperti pusing, mual, serta muntah saat setelah melakukan terapi. Pada minggu kedua informan merasakan efek tidak nyaman saat merokok, dan pada minggu ketiga informan merasakan efek ketidaknyamanan saat merokok dan berkurangnya frekuensi dalam mengkonsumsi rokok yaitu berkisar antara 1-2 batang rokok dalam sehari. Selain itu efek lain yang di rasakan yaitu tubuh terasa lebih sehat. Hal ini juga dibuktikan dengan hasil pengamatan secara langsung selama proses terapi, bahwa informan mengalami efek seperti pusing, mual, serta muntah. Sebagaimana pernyataan informan sebagai berikut :

"...yang saya rasakan gak enak gitu, mual juga ada, pahit, bahkan kemarin saya sampai muntah. Terus kalau merokok lagi rasanya pahit banget. Sekarang kalau ngumpul saya jarang banget merokok. Sekarang itu 1 atau ga sama sekali merokoknya..." (DN, 23 April 2019).

"...betul-betul terasa sehari tu kadang nda ada, kadang ada juga, tergantung keadaan sih. Kalau sekarang dibilang berenti belum, Cuma kurangnya betul-betul ekstrem, dan juga lebih irit jarang sudah beli rokok badan terasa enakan juga..." (AL, 31 April 2019).

Salah satu faktor untuk berperilaku berhenti merokok adalah dengan pengontrolan diri agar tidak mengulangi kebiasaan merokok, cara pengontrolan diri yang dilakukan oleh informan adalah mengganti mengkonsumsi merokok di saat merasa ingin merokok dengan memakan permen. Sebagaimana pernyataan informan sebagai berikut :

"...kalau habis makan itu kan biasanya merokok, nah kalau ini kadang diganti dengan permen atau langsung pura-pura nda tau gitu biasanya langsung merokok..." (AL, 31 April 2019).

Hal ini juga dibuktikan dengan hasil pengamatan secara langsung bahwa konsumsi rokok pada informan berkurang serta dapat mengontrol kebiasaan untuk berperilaku berhenti merokok.

3.2 Pembahasan

1) Persepsi Terhadap Pengetahuan Tentang Perilaku Merokok

Berdasarkan hasil penelitian, pengetahuan masyarakat tentang perilaku merokok sangat baik, dan mengerti akan bahaya yang di sebabkan oleh merokok yakni dapat menyebabkan berbagai macam penyakit. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian bahwa merokok merupakan salah satu bentuk perilaku yang ditemui dalam kehidupan sehari-hari yang memiliki dampak membahayakan bagi kesehatan tubuh kita, karena terdapat kandungan zat kimia yang berbahaya di dalam rokok. Dengan mengkonsumsi rokok dalam kehidupan sehari-hari, maka kita telah memasukkan bahan-bahan berbahaya tersebut kedalam tubuh kita (Aswar, 2019).

Adapun Fatwa Muhammadiyah no.6/SM/MMT/III/2010 tanggal 22 Rabiul Awal 1431 H/ 08 Maret 2010 yang berisi tentang hukum merokok yaitu merokok itu haram. Demikian juga (rokok diharamkan) karena termasuk yang buruk (khabaits), sedangkan Allah ta'ala (ketika menerangkan sifat nabi-Nya Shalallahu 'alaihi wassalam) berfirman: "...dia menghalalkan bagi mereka yang baik dan mengharamkan yang buruk" (Al A'raf : 157).

2) Sikap Terhadap Perilaku Berhenti Merokok

Berdasarkan hasil penelitian faktor – faktor yang mempengaruhi sikap merokok antara lain karena lingkungan, dan rasa keingintahuan dari seseorang untuk merokok. Berdasarkan hasil penelitian sikap perilaku merokok dipengaruhi oleh teman, orang tua, dan juga lingkungan tempat tinggal.

Hal ini sejalan dengan hasil penelitian bahwa salah satu hal yang mempengaruhi remaja merokok yaitu faktor keluarga, ditandai dengan melihatnya orang tua maupun keluarga yang lain yang biasanya tinggal bersama, bila keluarga yang tinggal bersama mereka merokok maka remaja tersebut meniru apa yang dilakukan orang tua maupun keluarga lainnya yang merokok (Widiansyah, 2014).

Sedangkan Allah SWT telah berfirman dalam surah Al-Baqarah :

"dan belanjakanlah (harta bendamu) di jalan Allah, dan janganlah kamu menjatuhkan dirimu sendiri ke dalam kebinasaan, dan berbuat baiklah, karena sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang berbuat baik" (Q.S. Al-Baqarah : 195).

Sikap percaya terhadap bahaya merokok juga mempengaruhi sikap seseorang untuk berhenti merokok, dikarenakan tingkat kepercayaan akan bahaya merokok yang dapat menyebabkan berbagai macam masalah kesehatan, serta membentuk motivasi dari dalam diri sendiri untuk berhenti merokok agar lebih sehat dan terhindar dari berbagai macam masalah kesehatan yang disebabkan oleh kebiasaan merokok. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian bahwa kebutuhan terhadap peningkatan perhatian, pemahaman, kepercayaan dan sikap, dalam memberikan motivasi untuk perubahan perilaku

merokok melalui peningkatan pengetahuan dan promosi kesehatan pada informan yang berada dalam suatu komunitas (Fadilah Dkk, 2017).

3) Tindakan Terhadap Perilaku Berhenti Merokok

Berdasarkan hasil penelitian sebanyak 3 kali informan diberikan perlakuan berupa terapi Hypnoterapi yaitu salah satu metode terapi psikologis yang diterapkan oleh seorang terapis (hipnosan). Keberhasilan dari proses hypnoterapi untuk mengurangi kebiasaan perilaku merokok tidak hanya dinilai dari bagaimana ahli terapis dapat memberikan terapi kepada informan, tetapi juga dilihat dari niat informan untuk mengikuti dan keinginan untuk berhenti merokok.

Berdasarkan hasil penelitian informan yang merasa kecanduan merokok dari dalam lubuk hatinya memiliki niat untuk berperilaku berhenti merokok, karena adanya pengetahuan dan sikap tentang bahaya merokok yang dapat merugikan diri sendiri dan orang lain. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian bahwa langkah terbaik bagi perokok yang ingin menghentikan kebiasaan merokoknya ialah memiliki niat berhenti merokok secara total. Dengan demikian, penentuan niat berhenti merokok dapat untuk memprediksi peluang keberhasilan berhenti merokok (Rosita Dkk, 2012).

Dalam sebuah hadist juga mengatakan tentang niat untuk berbuat baik akan mendapatkan pahala dan juga akan mendapatkan hasil yang ia inginkan, seperti yang di jelaskan dalam hadist berikut : *“Sesungguhnya amal perbuatan tergantung pada niat, dan sesungguhnya setiap orang akan mendapatkan sesuai dengan yang ia niatkan. Barangsiapa yang berhijrah karena Allah dan Rasul-Nya maka ia akan mendapat pahala hijrah menuju Allah dan Rasul-Nya. Brang siapa yang hijrahnya karena dunia yang ingin diperolehnya atau karena wanita yang ingin dinikahinya, maka ia mendapatkan hal yang sesuai dengan apa yang ia niatkan”* (HR. Al Bukhari dan Muslim).

Berdasarkan hasil penelitian sejak minggu pertama mengikuti terapi Hypnoterapi, informan merasakan perubahan dalam kebiasaan perilaku berhenti merokok yakni perubahan dalam frekuensi merokok yang awalnya 6-12 batang dalam sehari menjadi 5-7 batang dalam sehari, hal ini dikarenakan adanya rasa tidak nyaman seperti pahit, mual, pusing, hingga muntah saat merokok. Hal ini disebabkan oleh efek dari hypnoterapi yang diberikan oleh terapis dengan menggunakan teknik EFT (*Emotional Freedom Technique*) dan teknik *clapping*. Metode EFT ini fungsinya dapat mengurangi ketegangan dan meningkatkan hubungan antara tubuh dengan pikiran dengan cara menekan-nekan bagian tubuh tertentu yang memiliki dianggap tempat berkumpulnya energi tubuh. Untuk metode *clapping* fungsinya yaitu dalam hypnoterapi teknik *clapping* merupakan teknik *cleansing*, salah satu dari teknik EFT, yaitu dengan menotok ubun-ubunnya dan menepuk dibagian bahu untuk mengeluarkan energi negative. Pada minggu kedua terapis menggunakan teknik Fast Phobia Cure yaitu teknik untuk menghilangkan pobia tetapi di ubah untuk memunculkan perasaan senang bahwa mereka sudah bisa mengurangi kebiasaan merokok. Dan pada Minggu ke tiga terapis menggunakan teknik hypnosis dengan NLP namun dengan tingkat kedalaman muali alpa, dengan menggunakan kedua tangan informan untuk mengatur *state* (mengatur perasaan), serta perpaduan teknik *ensiting modality* dengan sugesti dengan teknik anchoring, penjangkaran afilmasi sehingga membuat perasaan berubah dari perilaku merokok ke perilaku berhenti merokok.

Berdasarkan hasil penelitian pada minggu ketiga dilakukan terapi Hypnoterapi terjadi perubahan signifikan frekuensi merokok pada informan menjadi 2-3 batang dalam sehari serta tubuh terasa lebih sehat dari sebelumnya. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian bahwa pengaruh hypnotherapy dengan Teknik Anchor terhadap Perubahan Perilaku Merokok Remaja. Perubahan yang dimaksudkan adalah mengarah pada perilaku yang lebih baik yakni, dari 15 orang yang diterapi dengan menggunakan hypnoterapi dengan metode anchor 11 orang berhenti merokok sedangkan kan 2 orang dapat mengurangi intensitas dan frekuensi merokok hingga 78 % sementara untuk 2 orang lagi hanya mampu mampu mengurangi intensitas merokok 56, 3% (Budiman, 2016).

Berdasarkan hasil penelitian selain niat, dan mengikuti proses hypnoterapi, hal yang sangat penting ialah bagaimana pengontrolan diri agar tidak mengulangi kebiasaan merokok, cara pengontrolan diri dan motivasi dari lingkungan yang dilakukan oleh informan ialah dengan mengganti konsumsi merokok di saat merasa ingin merokok dengan memakan permen. Walaupun informan mengaku merasa kesulitan mengontrol diri untuk tidak merokok saat setelah sehabis makan. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian bahwa semakin tinggi tingkat kontrol diri seseorang maka semakin rendah tingkat perilaku merokoknya. Hal ini menunjukkan bahwa responden mampu untuk mengatur sendiri tingkah laku yang dimiliki, mengendalikan emosi serta dorongan-dorongan dari dalam dirinya, sehingga akan meminimalisir perilaku merokok (Rukmy A, 2018).

Berdasarkan hasil penelitian, diharapkan hasil penelitian ini menjadi landasan untuk advokasi pendirian klinik berhenti merokok yang di dalamnya mengusung terapi dengan metode hypnoterapi. Menurut WHO salah satu strategi yang digunakan adalah *community empowerment*, sehingga selain didirikannya klinik berhenti merokok nantinya bisa melatih dan membentuk kader untuk mengikuti pelatihan hypnoterapi sehingga ahli terapis menjadi lebih banyak, agar dapat membantu mengurangi kebiasaan merokok pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pembahasan diatas maka dapat disimpulkan bahwa Persepsi tentang perilaku merokok yakni dapat menyebabkan berbagai macam penyakit seperti Kanker Paru – paru, Gangguan saluran pernafasan, Jantung Koroner, Impotensi. Faktor – faktor yang mempengaruhi sikap merokok antara lain karena lingkungan, dan rasa keingintahuan dari seseorang untuk merokok. Berdasarkan hasil penelitian sikap perilaku merokok dipengaruhi oleh teman, orang tua, dan juga lingkungan tempat tinggal dan juga sikap percaya terhadap bahaya merokok juga mempengaruhi sikap seseorang untuk berhenti merokok, dikarenakan tingkat kepercayaan akan bahaya merokok yang dapat menyebabkan berbagai macam masalah kesehatan, serta membentuk motivasi dari dalam diri sendiri untuk berhenti merokok agar lebih sehat dan terhindar dari berbagai macam masalah kesehatan yang disebabkan oleh kebiasaan merokok. Adanya niat mendorong seseorang untuk berperilaku berhenti merokok, dan pengontrolan diri agar tidak mengulangi kebiasaan merokok

SARAN

Menjadi landasan untuk advokasi pendirian klinik berhenti merokok di lingkungan Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur dan membentuk kader untuk mengikuti pelatihan hypnoterapi sehingga ahli terapis agar dapat membantu mengurangi kebiasaan merokok pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada proyek KDM (Kerjasama Dosen Mahasiswa) Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur (UMKT), yang memberikan dukungan untuk menyelesaikan skripsi mahasiswa dan penerbitan.

REFERENSI

- Budiman. Efektivitas Hypnoterapi Teknik Anchor Terhadap Perubahan Perilaku Merokok Remaja. 2016;135–48.
- Fadilah M, Afriandi I, Rinawan FR. Kebiasaan merokok dan pemahaman dampak merokok terhadap kesehatan pada perokok pemula Abstrak meningkatkan kesadaran , kemauan , dan angka prevalensi merokok tertinggi di dunia , preventif dengan Dokter Layanan Primer ditengah masyarakat Indonesia . 2017.
- Ferizal I. Mekanisme pengujian hukum oleh ulama dalam menetapkan fatwa haram terhadap rokok. 2016
Kementrian kesehatan RI. Hasil utama riskesdas 2018.
- Luciano D. Is Hypnotherapy an Effective Treatment in Smoking Cessation In Comparison to Alternative Methods 2016.
- Mohamed NA, El-Mwafy SM. Effect of hypnotherapy on smoking cessation among secondary school students. J Nurs Educ Pract.
- Rosita R, Suswardani dwi lina, Abiidin Z. Penentu Keberhasilan Berhenti Merokok Pada Mahasiswa. 2012.
- Rukmy, Adhitia Ambar; Dwirahayu Ys. Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Perilaku Merokok Pada Mahasiswa Di Fakultas Teknik Universitas Muhammadiyah Ponorogo. 2018.
- Siswi S, Negeri SMP, Aswar S, Pamungkas SE, Keperawatan DIII, Jayapura PK, et al. Jurnal keperawatan tropis papua. 2019.
- Susenas. Statistik Kesejahteraan Rakyat Kota Samarinda 2017.
- WHO 2015. Global Youth Tobacco Survey (GYTS): Indonesia report 2014, [Internet]. 2015.
- Widiaryah M. Faktor-Faktor Penyebab Perilaku Remaja Perokok Di Desa Sidorejo Kabupaten Penajam Paser Utara. Sosiologi Konsentrasi. 2014.