



PENGARUH HIPNOTERAPI TERHADAP TINGKAT KETERGANTUNGAN ROKOK PADA PEROKOK AKTIF

Margiyati¹, Fitri Wahyuni²

¹margie.akperkesdam@gmail.com, Akper Kesdam IV/ Diponegoro Semarang

²pitie_weks@yahoo.com, Akper Kesdam IV/ Diponegoro Semarang

ABSTRAK

Latar belakang: Bahaya merokok bagi kesehatan telah diteliti dan dibuktikan, namun kebiasaan merokok tetap sulit dihilangkan. Zat nikotin pada rokok mengakibatkan perokok mengalami ketergantungan karena munculnya gejala putus nikotin ketika berhenti merokok. Hipnoterapi merupakan salah satu metode untuk mengubah perilaku merokok dengan pemberian sugesti berhenti merokok melalui pikiran bawah sadar sehingga perokok memiliki kendali terhadap ketergantungannya pada rokok. **Tujuan :** Penelitian ini bertujuan untuk menganalisa pengaruh terhadap tingkat ketergantungan rokok pada perokok aktif. **Metode:** Rancangan penelitian yang digunakan adalah *quasi experimental pretest posttest control group design*. Jumlah sampel sebanyak 40 mahasiswa yang diambil dengan teknik *purposive sampling* dan dibagi ke kelompok intervensi (n=20) dan kontrol (n=20). Bentuk intervensi berupa pemberian hipnoterapi sebanyak 8 kali selama 2 bulan. Instrumen yang digunakan adalah *Fagerstorm Test for Cigarette Dependence* (FTCD). Data dianalisa dengan uji *Mann-Whitney*. **Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan penurunan skor tingkat ketergantungan rokok pada kelompok intervensi sebanyak 1,25 setelah perlakuan dengan nilai *mean pretest* 1,45 (SD=1,132). Hasil uji *Mann-Whitney* menunjukkan perbedaan bermakna tingkat ketergantungan rokok antara kelompok intervensi dan kontrol dengan $p=0,028$. Hasil penelitian membuktikan hipnoterapi berpengaruh terhadap tingkat ketergantungan rokok pada perokok aktif. **Saran :** Hipnoterapi direkomendasikan sebagai intervensi keperawatan dalam program berhenti merokok.

Kata kunci: hipnoterapi; ketergantungan rokok; perokok aktif

1. PENDAHULUAN

Merokok adalah bentuk utama dari penggunaan tembakau, yang memberikan kenikmatan bagi perokok.¹ Perilaku merokok merupakan bentuk tingkah laku seseorang yang membakar sebatang rokok untuk dihisap asapnya, masuk ke paru-paru kemudian dihembuskan kembali keluar.² Zat nikotin dalam rokok membuat seseorang menjadi ketergantungan, semakin banyak jumlah rokok yang dihisap maka semakin berat tingkat ketergantungannya.³

Lembaga Demografi Universitas Indonesia mencatat tahun 2015, Indonesia menempati peringkat ke lima sebagai negara dengan angka perokok tertinggi di dunia, dengan 60 juta penduduk adalah perokok aktif dan 97 juta lainnya perokok pasif.⁴ Hal ini akan berdampak pada kesehatan masyarakat karena rokok mengandung 4000 bahan kimia berbahaya dan menjadi penyebab 90% kanker paru, 75% penyakit paru obstruktif kronis (PPOK), dan 25% penyebab dari serangan jantung.^{4,5} Data WHO menyebutkan 1 dari 10 kematian pada orang dewasa disebabkan karena kebiasaan merokok.⁶

Bahaya merokok bagi kesehatan telah diteliti dan dibuktikan namun kebiasaan merokok tetap sulit dihilangkan. Penataksanaan program untuk mengendalikan angka pecandu dengan berbagai pendekatan baik psikososial, farmakologi ataupun kombinasi, telah dilakukan namun data menunjukkan 80% perokok yang mencoba berhenti akan mencoba merokok lagi.¹ Penelitian dalam *Healthy Living* mengungkapkan nikotin dalam rokok secara perlahan mengubah cara kerja otak dan melemahkan kemampuan seseorang untuk mengontrol keinginan merokok.⁶ Hebatnya efek nikotin menjadi tantangan terbesar terhadap untuk berhenti dari kecanduan sehingga dibutuhkan terapi khusus untuk penguatan niat para pecandu rokok seperti hipnoterapi.

Hipnoterapi adalah jenis hipnotis yang dipergunakan untuk pengobatan melalui seni berkomunikasi dengan menembus faktor kritis pikiran sadar sehingga gelombang otak turun dari Beta ke Alpha dan Theta dan seseorang dapat menerima suatu pemikiran atau sugesti.⁷ Pikiran bawah sadar mengendalikan 90%

pemikiran, tindakan serta perilaku manusia.⁸ Hal inilah yang menjadikan hipnoterapi dinilai efektif dibandingkan terapi konvensional untuk menghilangkan kebiasaan merokok dengan meningkatkan kendali terhadap pikiran bawah sadar.⁷

Penelitian tentang hipnoterapi pernah dilakukan di USA pada tahun 2006 oleh Gary Elkins et al dengan judul "*Intensive Hypnotherapy For Smoking Cessation: A Prospective Study*". Hasil penelitian tersebut menyatakan perokok yang mengikuti hypnoterapi secara intensif dengan 8 kali kunjungan selama kurang lebih 2 bulan mengalami penurunan konsentrasi karbon monoksida (CO) mencapai 8 ppm atau kurang dengan $p < 0,08$.⁹ Berdasarkan latar belakang tersebut penulis tertarik untuk meneliti pengaruh hipnoterapi terhadap tingkat ketergantungan merokok pada perokok aktif.

2. METODE PENELITIAN

Rancangan penelitian yang digunakan adalah *quasi experimental pretest posttest control group design*. Penelitian dilakukan pada tanggal 8 Juni sampai 8 Agustus 2015 di Klinik Berhenti Merokok Akper Kesdam IV/Diponegoro Semarang. Populasi penelitian ini adalah perokok aktif di Akper Kesdam IV/Diponegoro Semarang di bulan April 2015 sejumlah 40 orang. Peneliti menggunakan teknik *purposive sampling* kemudian membagi subjek secara acak ke kelompok intervensi dan kontrol. Sampel yang diambil harus memenuhi kriteria inklusi antara lain terdaftar sebagai mahasiswa Akper Kesdam IV/Diponegoro, tidak mengubah kebiasaan merokoknya secara mendadak dalam 1 bulan terakhir, memiliki keinginan berhenti merokok, berumur 20 sampai 40 tahun, berjenis kelamin laki-laki. Kriteria eksklusi yang ditetapkan adalah menjalani terapi berhenti merokok lainnya. Besar sampel pada penelitian sebanyak 40 responden yang terbagi pada kelompok intervensi sebanyak 20 responden dan kelompok kontrol sebanyak 20 responden.

Pengumpulan data dilakukan melalui pengisian instrumen karakteristik responden dan pengukuran tingkat ketergantungan rokok dengan instrumen *Fagestrom Test for Cigarette Dependence* (FTCD). Pengambilan data dan perlakuan dilakukan peneliti sendiri bersama 2 enumerator tersertifikasi sebagai hipnoterapis oleh IBH. Pemberian hipnoterapi dilakukan selama 60 menit/ sesi/ minggu selama 8 kali dan diminggu ke-8 dilakukan post test. Data yang terkumpul dilakukan analisa dengan uji komparasi *Mann-Whitney*.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Analisa Univariat dan Bivariat

Tabel 1. Karakteristik Responden Kelompok Intervensi dan Kontrol (n=40)

Variabel	Kelompok			
	Intervensi (n=20)		Kontrol (n=20)	
	f	%	f	%
Umur				
Merokok				
< 15 tahun	8	40	4	20
≥15 tahun	12	60	16	80
Lama				
Merokok				
< 5 tahun	7	35	5	25
5-9 tahun	8	40	11	55
10-14 tahun	4	20	2	10
> 15 tahun	1	5	2	10
Keluarga				
Merokok				
Ya	10	50	9	45
Tidak	10	50	11	55
Teman				
Merokok				
Ya	20	100	19	95
Tidak	0	0	1	5

*Pengaruh Hipnoterapi Terhadap Tingkat Ketergantungan Rokok Pada Perokok Aktif
(Margiyati, et al)*

Jenis Rokok				
Putih	15	75	18	90
Kretek	2	10	1	5
Campuran	3	15	1	5
Pola Hisap				
Dangkal	5	25	8	40
Dalam	15	75	12	60

Tabel 1 menunjukkan sebagian besar responden pada ke dua kelompok memiliki karakteristik pertama kali merokok pada umur ≥ 15 tahun, lama merokok selama 5-9 tahun, keluarga tidak merokok, bergaul dengan teman sesama perokok, mengkonsumsi jenis rokok putih dan memiliki pola hisap dalam saat merokok.

Tingkat Ketergantungan Rokok Sebelum dan Sesudah Perlakuan

Tabel 2. Penurunan Tingkat Ketergantungan Rokok Sebelum dan Sesudah Perlakuan (n=40)

Variabel	Kelompok Intervensi (Mean \pm SD)		p
	Pre	Post	
Tingkat Ketergantungan Rokok	(1,45 \pm 1,1317)	(0,20 \pm 0,410)	0,001*
Variabel	Kelompok Intervensi (Mean \pm SD)		p
	Pre	Post	
Tingkat Ketergantungan Rokok	(2,30 \pm 1,867)	(1,90 \pm 1,683)	0,202

Tabel 2 menunjukkan nilai *mean* tingkat ketergantungan rokok pada kelompok intervensi antara pre dan post terdapat penurunan yang bermakna dengan nilai $p=0,001$ ($p < \alpha$, $\alpha=0,05$), sedangkan pada kelompok kontrol tidak ada penurunan karena nilai $p=0,202$ ($p > \alpha$, $\alpha=0,05$).

Tingkat Ketergantungan Rokok antara Kelompok Intervensi dan Kontrol

Tabel 3. Penurunan Tingkat Ketergantungan Rokok antara Kelompok Intervensi dan Kontrol (n=40)

Variabel	Mean \pm SD		p
	Intervensi	Kontrol	
Selisih Rerata Tingkat Ketergantungan Rokok	(1,25 \pm 1,209)	(0,40 \pm 1,353)	0,028*

Tabel 3. menunjukkan analisis hasil selisih *mean* pre dan post tingkat ketergantungan rokok antara kelompok intervensi dan kontrol terdapat penurunan yang bermakna dengan nilai $p=0,028$ ($p < \alpha$, $\alpha=0,05$).

Pembahasan

Tingkat Ketergantungan Rokok Sebelum dan Sesudah Perlakuan

Tingkat ketergantungan rokok pada kelompok intervensi mengalami penurunan dengan *mean* pre= 1,45 (SD 1,1317) dan post= 0,20 (SD 0,410). Hasil uji *paired sample t-test* diperoleh nilai $p=0,001$ yang artinya ada perbedaan yang bermakna sebelum dan sesudah pelaksanaan hipnoterapi. Temuan penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian Noha dan Seham bahwa program hipnosis memberikan perbedaan bermakna terhadap skor indeks merokok sebelum dan sesudah pemberian terapi dengan $p=0,001$.¹⁰

Hipnoterapi memiliki tahapan sistematis yang berpengaruh terhadap perilaku merokok seseorang. Pemberian induksi melalui pemijatan pada pergelangan tangan, pelipis, dan dahi membantu proses relaksasi sehingga tahap *deepening* lebih singkat dan penurunan kesadaran lebih cepat. Hasil ini didukung penelitian Tiffany yang menyatakan pemijatan pada titik tertentu tubuh dapat menurunkan kortisol, meningkatkan serotonin dan dopamin.¹¹ Teknik ini membantu mengkondisikan gelombang otak turun dari *beta* ke *alfa* dan *teta* sehingga seseorang masuk kondisi *trance* dan pintu alam bawah sadar terbuka untuk diajak

berkomunikasi.^{12,13} Alam bawah sadar merupakan pusat kebiasaan, emosi, memory, dan kepercayaan, sehingga hipnoterapis memanfaatkan situasi ini untuk menanamkan sugesti berupa penguatan niat berhenti merokok sesuai tanggal, mengurangi jumlah rokok, melakukan *self hypnosis*, serta melakukan *anchor* saat muncul gejala putus nikotin.¹⁴

Tingkat ketergantungan rokok pada kelompok kontrol memiliki *mean pre test* 2,30 (SD=1,867) dan *post test* turun menjadi 1,90 (SD=1,683), dengan hasil uji *wilcoxon* menunjukkan tidak ada perbedaan signifikan karena nilai $p=0,202$. Hasil ini membuktikan bahwa tanpa adanya bantuan metode berhenti merokok, tingkat ketergantungan nikotin menjadi kesulitan utama dan cenderung menetap meskipun mereka memiliki keinginan berhenti merokok. Hasil serupa didukung temuan Charlotte & Mitchel yang menyatakan tanpa bantuan angka keberhasilan berhenti merokok hanya 10% serta survei LM3 (Lembaga Menanggulangi Masalah Merokok) yang menyatakan 66,2% perokok yang mencoba berhenti gagal karena 42,9% tidak tahu caranya dan 25,7% mengalami gejala putus nikotin.¹⁵

Tingkat Ketergantungan Rokok antara Kelompok Intervensi dan Kontrol

Analisis hasil rerata tingkat ketergantungan rokok antara kelompok intervensi dan kontrol dengan uji *Mann-Whitney* secara statistik menunjukkan terdapat perbedaan bermakna antara ke dua kelompok dengan $p=0,028$. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa hipnoterapi efektif menurunkan tingkat ketergantungan rokok pada perokok aktif. Hasil ini sesuai dengan temuan Gary Elkins bahwa pemberian hipnoterapi secara intensive selama 8 kali dapat membantu perokok menurunkan tingkat ketergantungannya dengan titik penghentian rokok mencapai 60% pada minggu pertama dan bertahan sampai minggu ke 12.⁹ Hasil evaluasi peneliti terdapat 16 responden (80%) telah bebas dari ketergantungan rokok dengan skor=0 pada pengukuran FTCD setelah menjalani hipnoterapi. Keberhasilan ini terkait dengan riwayat awal responden yang memiliki tingkat ketergantungan ringan. Sebanyak 4 responden (20%) menurun tingkat ketergantungannya menjadi sangat ringan dengan pengukuran FTCD didapatkan rata-rata skor=1 setelah mengikuti 8 kali terapi. Responden yang tidak mampu mencapai titik ketergantungan dengan skor=0 disebabkan karena riwayat ketergantungan di awal masuk dalam kategori ketergantungan sedang dengan jumlah konsumsi rokok mencapai 10-20 batang/hari. Hasil evaluasi pada tahap terminasi, seluruh responden menyampaikan hipnoterapi membantu dalam menurunkan jumlah konsumsi rokok harian namun masih belum yakin meninggalkan rokok secara total sehingga bersedia menjalani terapi tambahan sampai dinyatakan sembuh total dari ketergantungan rokok.

4. SIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini membuktikan bahwa pemberian hipnoterapi berpengaruh terhadap penurunan tingkat ketergantungan rokok pada perokok aktif. Perawat dapat menggunakan terapi ini sebagai intervensi keperawatan untuk mengatasi perilaku merokok di Klinik Berhenti Merokok dengan prosedur tetap dilakukan sebanyak 8 kali pada perokok aktif dengan tingkat ketergantungan ringan dan > 8 kali pada tingkat ketergantungan sedang dan berat. Penelitian selanjutnya dapat dilaksanakan dengan evaluasi periodik baik jangka pendek ataupun panjang serta perlu dilakukan pengendalian konsistensi pelaksanaan *self hypnosis* melalui lembar observasi responden.

DAFTAR PUSTAKA

1. Prof.dr.Soetjningsih,SpA(K),IBCLC.Tumbuh Kembang Remaja dan Permasalahannya.Jakarta:CV Sagung Seto;2007.
2. Muhammad R., dkk.Perilaku Merokok Remaja Sekolah Menengah Pertama. Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional. 2013; Vol. 7.No. 11: 502-508.
3. Muthia V, dkk. Hubungan Kebiasaan Merokok Remaja Dengan Gangguan Pola Tidur. Jurnal Keperawatan Jiwa. 2011;Volume 2.No. 1.201:58-66.
4. PDPI.Berhenti Merokok:Pedoman Penatalaksanaan untuk Dokter di Indonesia. Jakarta: Perhimpunan Dokter Paru Indonesia;2011: 28-81.
5. Firzawati. Faktor Upaya Berhenti Merokok pada Perokok Aktif Umur 15 Tahun ke Atas di Indonesia. [Disertasi] Jakarta:Universitas Indonesia; 2015.

6. Riska R, dkk.(2012) Penentu Keberhasilan Berhenti Merokok Pada Mahasiswa.Jurnal Kesehatan Masyarakat Volume 8. No.1: 1-9.
7. Solihun,I.Hypnosis for student. Cetakan I.Bandung:Kaifa;2010.
8. Gunawan AW.Hypnotherapy The Art of Subconscious Restructuring.Jakarta:PT Gramedia Pustaka Utama;2006.
9. Gary E, Joel M, Jeff B, M.Hasan R. Intensive Hypnotherapy for Smoking Cessation: A Prospective Study. Journal of Clinical and Experimental Hypnosis. 2006; 54: 303-315.
10. Noha AM, Seham ME. Effect of hypnotherapy on smoking cessation among secondary school students. Journal of Nursing Education and Practice. 2015;5:67-77.
11. Tiffany F, Maria HR, Miguel D. Cortisol decreases and serotonin and dopamine increase following massage therapy. Intern. j. Neuroscience. 2005;115:1397–1413.
12. Adi WG. Hypnotherapy The Art of Subconscious Restructuring. Jakarta:PT Gramedia Pustaka Utama; 2006.
13. Hanung P. Advanced Hypnotherapy. Solo: Sinergy Mind Health Indonesia; 2016.
14. Kahija. Hipnotherapi : Prinsip-prinsip Dasar Praktek Psikoterapi, Gramedia Pustaka Utama. Jakarta;2007.
15. Charlotte H, Mitchel M. 100 Question and Answer How to Quit Smoking. 1st Edition. Britton and Barlett Learning;2009