

## Peningkatan Kapasitas Terapi Berhenti Merokok Bagi Tenaga Kesehatan Melalui Hypnoteraphy di Puskesmas

Sabit Tohari<sup>1</sup>, Laelatul Anisah<sup>2</sup>

Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al Banjary<sup>1,2</sup>

Email: [massabit@yahoo.co.id](mailto:massabit@yahoo.co.id)<sup>1</sup>, [laelatulanisah89@gmail.com](mailto:laelatulanisah89@gmail.com)<sup>2</sup>

### Info Artikel

#### Riwayat Artikel

*Diterima:*

*Direvisi:*

*Disetujui:*

*Dipublikasikan:*

#### Keyword:

*Hypnoteraphy,*

*Therapy Berhenti Merokok*

### Abstract

The benefits of this activity are (1) training medical personnel in overcoming smoking cessation, (2) increasing the potential that exists in medical personnel. The subjects in this activity were medical staff at the Pukesmas and volunteers stopped smoking. The results of this activity are orphanage students improve communication, deepen the potential within themselves and be able to make decisions according to their abilities. In this activity received a positive response from the participants. Not only is the occurrence of public trust regarding the counseling profession.

Artikel ini dapat diakses secara terbuka dibawah lisensi CC-BY



10.24176/mjlm.v1i1.3110

### Pendahuluan

Merokok adalah suatu “kebiasaan” atau “ketagihan”. Dewasa ini merokok disebut sebagai “Tobacco Depedency” atau ketergantungan pada tembakau. Ketergantungan pada tembakau atau tobacco dependence didefinisikan sebagai perilaku penggunaan tembakau yang menetap, biasanya lebih dari setengah bungkus rokok per hari, dengan tambahan adanya distres yang disebabkan oleh kebutuhan akan tembakau secara berulang-ulang. Melihat perkembangan kebiasaan merokok di Indonesia yang semakin lama semakin parah, nampaknya harapan untuk menanggulangi masalah ini semakin tipis, namun sebenarnya hal tersebut bukan tidak mungkin dilakukan karena beberapa negara telah menerapkan aturan cukup keras baik bagi para perokok maupun industri rokok.

Kebiasaan merokok telah menjadi budaya diberbagai bangsa di belahan dunia. Merokok merupakan hak asasi manusia, namun merokok merugikan kesehatan tidak hanya bagi perokok sendiri tapi juga bagi orang lain di sekitarnya (perokok pasif). Padahal mereka yang bukan perokok mempunyai hak untuk menghirup udara bersih bebas asap rokok. Perokok pasif adalah orang yang menghisap asap rokok orang lain. Perokok pasif mempunyai resiko kesehatan yang sama seperti resiko perokok aktif.

Pria membayangkan bahwa dengan merokok maka mereka bisa dianggap dewasa tidak lagi sebagai anak kecil, sebagai simbol kejantanan atau gagah, dan mereka bisa memasuki kelompok sebaya sekaligus kelompok yang mempunyai ciri gaya tertentu, yaitu merokok. Lain halnya dengan wanita, merokok dianggap bukan sesuatu yang lazim dilakukan wanita, wanita yang merokok dianggap mempunyai

ciri khas yang akan membedakan mereka dari wanita-wanita lain yang tidak merokok, dan wanita merokok juga untuk menghindari kegemukan badan. Ketergantungan pada tembakau atau tobacco dependence didefinisikan sebagai perilaku penggunaan tembakau yang menetap, biasanya lebih dari ½ bungkus rokok per hari, dengan tambahan adanya distress yang disebabkan oleh kebutuhan akan tembakau secara berulang-ulang.

Dari pengamatan yang dilakukan di Banjarmasin, Puskesmas merupakan tempat yang paling dekat dengan masyarakat. Dimana ketika masyarakat sakit datang ke puskesmas. Oleh sebab itu pelatihan mengenai hypnoterapi di tenaga media yang ada di puskesmas dapat sebagai usaha dalam memberhentikan merokok.

Pada umumnya orang beranggapan bahwa hypnotis berhubungan dengan mistik. Pandangan ini keliru karena hypnotis adalah bagian dari psikologi khususnya yang berhubungan dengan aspek psikhis manusia. Karena itu sifatnya sangat ilmiah walaupun ada juga orang yang menggabungkannya dengan mistis untuk maksud-maksud kejahatan. Tetapi hypnotis yang sesungguhnya tidak ada hubungannya dengan dunia mistik, karena hypnotis adalah ilmu pengetahuan ilmiah. Dengan memahami bagaimana pikiran bawah sadar bekerja seseorang dapat melakukan hypnotis. Karena melakukan hypnotis adalah suatu teknik meng "non-aktifkan" pikiran sadar dan langsung masuk ke alam pikiran bawah sadar dengan memberikan sugesti-sugesti tertentu. Mengenai sifat-sifat pikiran bawah sadar kami sudah menjelaskan sebelumnya pada ebook dalam situs kami.

Prinsip kerja hipnotis adalah membawa klien subyek atau (subyek target) dari gelombang otak sadar (level alpha). Dalam kondisi ini gelombang Alpha-Theta lebih aktif sehingga sugesti (saran/perintah) yang ditanamkan seseorang terapis lebih mudah diterima dan masuk pada alam bawah sadar. Kondisi ini dapat di manfaatkan untuk kepentingan terapi yang bersifat psikis dan atau penyakit fisik akibat dari faktor psikis.

Hypnotis dapat digunakan dalam berbagai bidang kehidupan salah satunya adalah untuk tujuan kesehatan atau medis. Kurang lebih 3000 tahun yang lalu, kisah tentang hipnotis sudah ada. Beberapa rihaniawan diberbagai Negara melakukan pengobatan dengan membuat pasien tertidur (rileks). Dan dalam kondisi rileks itu diucapkan kata-kata untuk menanamkan sugest (daya saran) bagi kesembuhannya. Proses hipnotis yang menentukan keberhasilannya adalah subyek atau klien, karena dia dapat memahami dan mengikuti apa yang dikatakan terapisnya. Dia menyatakan, hipnotis adalah proses wajar dan tidak akan berproses jika bertentangan dengan keinginan klien. Atas jasanya, tahun 1958 hipnotis diterima oleh Asosiasi Medis Amerika dan Asosiasi Psikiatri Amerika sebagai alat terapi.

Organ tubuh manusia dikendalikan oleh system hormonal. Jika oleh suatu sebab keseimbangan itu terganggu, maka organ tubuh pun ikut terganggu

fungsinya. Dan berbagai penyakit yang berkembang pada manusia modern adalah penyakit psikosomatik yang diakibatkan oleh gangguan kejiwaan (stres, kecemasan, depresi). Faktor kejiwaan (psikis) secara umum dapat menyebabkan kekebalan tubuh (imunitas) menurun hingga tubuh mudah terserang berbagai penyakit. Tetapi pada sisi lain, faktor kejiwaan (psikis) jika diaktifkan juga dapat meningkatkan kekebalan tubuh (imunitas) sehingga seseorang tidak mudah sakit, lebih cepat proses kesembuhannya.

Terapi hipnotis yang paling mendasar adalah mengajak klien (subyek) melakukan relaksasi. Yaitu, ketika klien sudah menunjukkan respon positif, terapis memasukkan "kalimat-kalimat sugesti" sesuai kasus yang dihadapi klien. Dan kalimat sugesti itu terekam pada alam bawah sadar klien sehingga mempengaruhi kondisi psikis hipnotik (relaks karena pengaruh hipnotis) melalui skill yang dikuasai. Proses tersebut sebenarnya sangat ilmiah dan tidak melibatkan unsur magis yang bertentangan dengan hukum agama, karena target dari terapi adalah memperkuat motivasi klien agar mampu menyembuhkan dirinya sendiri dengan kemampuan pikirannya.

### **Metode**

Metode kegiatan yang dilakukan dengan pelatihan (workshop) yang dilakukan dengan memberikan orientasi (pengenalan) mengenai hypnotherapy kemudian melakukan simulasi mengenai hypnotherapy

### **Hasil dan Pembahasan**

Sebelum kegiatan pelatihan hypnotherapy ini dilakukan maka diperlukan persiapan sebelum kegiatan ini dilakukan. Adapun persiapan yang dilakukan antara lain: (1) melakukan studi pustaka mengenai hypnotherapy serta bagaimana pelaksanaannya, (2) menentukan tempat yang akan menjadi sarana pelatihan karena banyaknya puskesmas, (3) Diskusi dengan pihak dinas kesehatan apakah mengenai pelatihan yang akan diberikan, (4) Menentukan waktu pelaksanaan pelatihan dan lamanya kegiatan yang akan dilakukan, (5) Mempersiapkan alat dan materi guna menunjang kegiatan pelatihan hypnotherapy. Dalam kegiatan persiapan ini dilakukan secara matang agar pada saat pelaksanaan dapat berjalan dengan lancar, sehingga meminimalisir kendala yang akan terjadi.

Pelaksanaan kegiatan "Pelatihan Hypnotherapy" dilakukan pada dokter dan tenaga kesehatan yang ada di puskesmas karena setiap puskesmas mempunyai program "Kawasan Bebas Rokok" sehingga perlunya pelatihan bagi tenaga yang ada di setiap puskesmas. Meningkatnya masyarakat yang mengkonsumsi rokok dan banyaknya korban yang diakibatkan dari rokok oleh sebab itu penanggulangan rokok harus segera dilakukan. Dengan adanya pelatihan bagi tenaga kesehatan yang ada di puskesmas baik dari dokternya sendiri atau perawat sehingga dapat mengurangi korban dari akibat merokok.

Pelatihan dilakukan berdasarkan relevansi kebutuhan dengan fenomena yang ada dilapangan berdasarkan survey sebelum kegiatan ini dilakukan. Sehingga materi yang akan disampaikan sesuai dengan need assesment. Hal ini dilakukan agar adanya garis besar antara materi yang akan disampaikan sesuai dengan kebutuhan yang ada di masyarakat. Sehingga tujuan yang akan dicapai dapat terealisasi dengan maksimal. Kegiatan anti rokok sudah banyak dilakukan oleh karena itu untuk menanggulangnya perlu para tenaga yang siap dalam meningkatkan kapasitas dalam menanggulangi rokok sehingga para korban rokok semakin berkurang dan memiliki kesadaran akan bahaya merokok dari dalam diri sendiri bukan lingkungan atau paksaan.

Kegiatan dilakukan dengan memberikan materi mengenai pengenalan hypnotherapy kemudian dilakukan praktik hypnotherapy. Penyampaian materi dilakukan melalui ceramah yang dibantu dengan power point. Pada awal pengenalan hypnotherapy peserta masih canggung karena belum secara penuh mengetahui apa yang dimaksud hypnotherapy. Peserta masih memiliki mindset bahwa hypnotherapy lebih ke sulap sehingga tidak bisa dicerna dengan ilmu realita, sehingga perlu adanya pemahaman mengenai esensi hypnotherapy terhadap peserta. Pada kegiatan tahapan pengenalan hypnotherapy peserta masih hanya sekedar mendengarkan, belum adanya dinamika dalam mengikuti kegiatan ini. Tetapi pada saat ice breaking suasana sudah mencair sehingga antusias dalam mengikuti kegiatan ini terlihat. Penguatan terhadap peserta dilakukan dengan menumbuhkan kepercayaan bahwa setiap individu itu adalah unik dimana berbeda antara individu satu dengan yang lain sehingga setiap individu mempunyai karakteristik yang berbeda. Tidak hanya itu, peserta juga dibekali beberapa pemahaman mengenai bagaimana melakukan hypnosis. Pelatihan ini mendapatkan respon positif dari para peserta dimana peserta merasa antusias dalam mengikuti pelatihan mulai dari awal kegiatan sampai akhir kegiatan. Terdapat beberapa peserta yang bertanya dan sehingga suasana menjadi hangat.

Ketika materi workshop dilakukan praktik dengan sesama peserta sehingga melatih seberapa kemampuan dalam melakukan hypnotherapy. Awal pelatihan peserta masih kebingungan tetapi karena ada panduan dan teks dalam hypnotherapy sehingga membantu peserta dalam melakukan hypnotherapy. Peserta mencoba melakukan hypnotherapy sesuai dengan tahapan yang sudah disampaikan pada pemaparan materi yaitu pre induction, induction, deeping, sugestion, termination, post hipotic, normal. Setiap peserta mengalami kesulitan dalam setiap tahapnya sehingga diperlukan latihan yang berkali-kali. Kebanyakan pada tahap sugestion karena peserta harus masuk alam bawah sadar klien sehingga klien dapat diarahkan sesuai dengan intruksi tetapi masih dalam posisi sadar. Karakteristik yang berbeda setiap manusia juga menjadi kendala karena ada manusia yang mudah di sugesti

tetapi ada yang susah di sugesti tergantung dari kepercayaan klien terhadap hypnosis.

Fokus kegiatan ini adalah menyiapkan tenaga hypnotherapy sehingga masyarakat yang merokok bisa diminimalisir. Dinamika dalam kegiatan pelatihan dapat terlihat maksimal ketika peserta melakukan praktik langsung mengenai hypnotherapy dengan klien yang memang pecandu rokok. Hasil kegiatan pelatihan ini peserta dapat melatih para tenaga medis dalam menanggulangi berhenti merokok dan meningkatkan potensi yang ada dalam diri tenaga medis. Disisi lain masih ditemukannya beberapa kendala pelaksanaan, misalnya menentukan waktu pelatihan yang minimal tetapi hasil maksimal karena materi dalam hypnotherapy sangat banyak dan diaplikasikan secara langsung dengan klien yang memang pecandu rokok. Sehingga ada beberapa peserta yang belum bisa secara maksimal melakukan hypnotherapy. Tetapi peserta sudah mengetahui dasar dari hyonotherapy sehingga perlu adanya jam terbang yang tinggi untuk mengoptimalkannya.

### **Simpulan**

Simpulan yang bisa diambil dari pengabdian ini adalah (1) melatih para tenaga medis dalam menanggulangi berhenti merokok, (2) meningkatkan potensi yang ada dalam diri tenaga medis. Subjek dalam kegaiatan ini adalah tenaga medis di Pukesmas dan relawan berhenti merokok. Hasil dari kegiatan ini adalah siswa panti asuhan meningkatkan komunikasi, meperdalam potesi yang ada dalam diri serta dapat mengambil keputusan sesuai dengan kemampuannya. Dalam kegiatan ini mendapatkan respon positif dari para peserta.

### **Daftar Pustaka**

- Armstrong, Sue. 1995. *Pengaruh Rokok Terhadap Kesehatan*. Jakarta : Arcan.
- Komalasari, Dian., Dkk. 2000. *Faktor-faktor Penyebab Perilaku Merokok pada Remaja*. Jurnal Psikologi.
- Mutadin. 2000. *Kebiasaan Merokok*. Kompas : [http:// www.E-Psikologi.Com](http://www.E-Psikologi.Com)
- Sitepoe, Mangku. 2000. *Kekhususan Rokok di Indonesia*. Jakarta: Gramedia.
- La Kahija, YF. 2007. *Hipnoterapi : Prinsip-prinsip Dasar Praktik Psikoterapi*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama