

PENGARUH TERAPI KOMPLEMENTER TERHADAP KEBIASAAN MEROKOK

Lani Maulina¹, Kinanti Septia R¹, Rahmi Sabarini A¹, M Zidan Ardhana¹, Sofa Hanifah¹, Ahmad Reza¹, Ahmad Rezi¹, Qisti Andarun¹, Yulia Adira N¹, Dendi Saeful Bahri¹

¹Program Studi Sarjana Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya

Informasi Artikel

Riwayat Artikel:

Diterima : 5 Mei 2023

Direvisi : 4 Juni 2023

Terbit : 23 Agustus 2023

Kata Kunci

Terapi Komplementer;
Rokok; kebiasaan

Kontak Penulis

Phone: (+62)85654245537

E-mail:

lanimaulina16@gmail.com

Abstrak

Upaya dalam meningkatkan pola hidup sehat sangat penting dalam peningkatan derajat kesehatan dalam masyarakat. Salah satunya yaitu menghentikan kebiasaan merokok. Adapun cara untuk menghentikan kebiasaan merokok dapat melalui pelatihan terapi komplementer akupresur dan penyuluhan bahaya merokok. Tujuan penulisan artikel ilmiah ini adalah untuk mempelajari lebih lanjut tentang pengaruh terapi komplementer terhadap kebiasaan merokok berdasarkan *literatur review*. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah pencarian *literatur review* 5 artikel tentang pengaruh terapi komplementer terhadap kebiasaan merokok. Teknik pengumpulan sampel pada penelitian ini yaitu dengan cara mengakses jurnal melalui *Google Scholar*. Subjek dalam studi literatur ini adalah semua artikel yang memenuhi kriteria inklusi. Hasil *literatur review* ini menunjukkan pengaruh terapi komplementer terhadap kebiasaan diukur dengan metode analisis PICO.

PENDAHULUAN

Sebuah laporan Southeast Asia Tobacco Control Alliance (SEATCA) pada tahun 2018 yang berjudul The Tobacco Control Atlas, Asean Region memaparkan bahwa Indonesia adalah negara dengan jumlah perokok terbanyak di Asean, yaitu 65,19 juta

orang. Jumlah tersebut setara 34% dari total penduduk Indonesia pada 2016. Dalam proses pembeliannya, sekitar 79.8% perokok membelinya di kios, warung atau minimarket. Sedangkan 17.6% lainnya mendapatkan rokok dari supermarket. Terdapat 2,5 juta gerai yang menjadi pengecer rokok

diIndonesia. Jumlah ini belum memperhitungkan kios penjual rokok di pinggir-pinggir jalan (Lian & Dorotheo, 2018).

Sementara jumlah perokok di Indonesia semakin meningkat, kecenderungan peningkatan prevalensi merokok terlihat lebih besar pada kelompok anak-anak dan remaja.

Data Kementerian Kesehatan (Kemenkes) 2017 menyebut sebanyak 2-3 dari 10 anak Indonesia usia 15-19 tahun merupakan perokok aktif. Jumlah perokok usia anak (di bawah usia 18 tahun) juga meningkat dari 7,2% pada 2013 menjadi 8,8% pada 2016. Fakta yang mengkhawatirkan, yaitu 34,71% anak usia 5-17 tahun diketahui menghisap lebih dari 70 batang rokok perminggu (SUSENAS, 2016).

Hal ini merupakan ancaman serius yang sedang dihadapi Indonesia karena prevalensi merokok juga membesar pada kelompok remaja. Masa remaja yang merupakan periode dimana

individu memiliki keinginan yang kuat dalam mencari tahu dan berpetualang pada segala sesuatu yang belum pernah diketahuinya (Ali, 2010).

Mengingat kondisi tersebut, maka diperlukan sebuah upaya preventif maupun kuratif untuk mencegah dan menyembuhkan remaja dari kecanduan merokok

METODE

Desain penelitian ini menggunakan studi literatur berdasarkan pada tinjauan pustaka dan 5 jurnal keperawatan yang telah ditelaah. Metode studi literatur adalah serangkaian kegiatan yang berkenaan dengan metode pengumpulan data pustaka, membaca dan mencatat, serta gambar alur studi jika perlu. Rancangan penelitian studi kasus ini digunakan untuk mempelajari masalah merokok dengan terapi komplementer.

HASIL

Tabel 1

No	Peneliti	Tahun	Vol	Judul	Metode	Hasil	Data Base
1	Purwandari, Elvandari Pubiant, Freddy	2020	Vol 23, No 2	Terapi Berhenti Merokok dengan Spiritual Emotional Freedom Technique(SEFT)	P: Populasi adalah remaja yang berusia 18-24 tahun menjadi perokok aktif di SMA Al-Kautsar I: Metode yang digunakan dengan psikodukasi	Hasil dari kegiatan pengabdian masyarakat ini menunjukkan adanya penurunan skala kenikmatan yang dirasakan anak yang ditunjukkan dengan adanya mual,	Google Scholar https://journals.uins.ac.id/index.php/warta/article/download/9538/5571

dan terapi SEFT. Terapi SEFT dilakukan pada 3 perokok aktif (sebagai volunteer). SEFT Therapy, atau perpanjangan dari Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) adalah salah satu teknik terapi alternatif untuk mengatasi masalah emosi dan fisik. Terapi dilakukan dengan cara totok ringan pada titik saraf tertentu atau meridian dalam tubuh. C : Tidak ada perbandingan dalam penelitian ini.

pusing, pahit, batuk bahkan sampai muntah - muntah. Pemberian terapi SEFT ini dapat mengubah mindset siswa untuk menurunkan aktivitasnya dalam merokok. Jadi, SEFT dapat menjadi alternatif terapi yang dapat digunakan untuk kecanduan merokok yang bisa diterapkan setting sekolah.

Vol . 6, No . 7
 Terapi akupresur untuk menurunkan intensitas kebiasaan Merokok

P: Kegiatan pengabdian dilaksanakan di Lingkungan Bandung, Kelurahan Sumberrejo, Kecamatan Mertoyudan, Kabupaten Magelang. Kegiatan ini bekerja sama dengan Puskesmas Mertoyudan 01. Puskesmas Mertoyudan 01 memiliki sekitar 10 kelurahan binaan. Salah satunya adalah Kelurahan Sumberrejo.

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa warga antusias dalam mengikuti kegiatan dan mampu menerapkan terapi akupresur di kehidupan sehari-hari guna menghentikan kebiasaan merokok.

Google Scholar
<https://journal.unimma.ac.id/index.php/ce/article/download/5017/2547/>

2 Enik Suhariyanti, Nora Nur Aini 2021

Lingkungan Bandung terdiri atas 3 RT dengan jumlah total KK sebanyak 169 KK.

I: Kegiatan Pengabdian Pada Masyarakat Terpadu (PPMT) bahaya merokok dengan terapi akupresur terdiri dari 2 kegiatan yaitu penyuluhan kesehatan tentang bahaya merokok dan terapi akupresur untuk menurunkan intensitas kebiasaan merokok.

C: Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian Rofiki & Famuji (2020) yang menyebutkan bahwa penyuluhan dapat meningkatkan pengetahuan dan kesadaran akan pentingnya menjaga pola hidup sehat serta meningkatkan kewaspadaan akan suatu penyakit.

3	Dian Siti Nurjanah	2018	Vol . 3, No . 2	Terapi Kecanduan Rokok dengan Menggu	P : Populasi Sumber data adalah Remaja tingkat SMP dan SMU di Sekolah Yayasan	Hasil pembahasan menunjukkan bahwa Terapi Kecanduan Merokok	Google Scholar https://journal.uinsgd.ac.id/index.p
---	--------------------	------	-----------------	--------------------------------------	---	---	--

nakan Metode *Spiritual Emotion Al Freedom Techniw ue (SEFT)* Al- Ghifari Bandung. I : Untuk mengetahui proses terapi kecanduan rokok dengan menggunakan metode Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT), untuk mengetahui hasil dari terapinya terhadap remaja yang merokok sebagai solusi pada Remaja yang masih melakukan kebiasaan merokok untuk memberikan terapi alternative yang sudah kecanduan Merokok dan untuk mengetahui apa saja kendala dalam proses penyembuhan dari kecanduan merokoknya. C : Tidak ada perbandingan dalam penelitian ini.

dengan menggunakan Metode Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) yaitu dengan tiga cara Set Up, Tune In dan Tapping serta dengan Spiritualitas dari Yakin Khusyuk, Ikhlas, Pasrah dan Syukur (YKIPS) di kalangan Remaja dapat ditanggulangi dan dapat disembuhkan dengan menggunakan terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) yang dilakukan sekitar 10 menit sampai 1 jam dengan reaksi rasa mual, muntah, mulut terasa pahit, pusing, batuk – batuk dan tidak enak.

[hp/syifa-al-gulub/article/download/3536/pdf](http://syifa-al-gulub/article/download/3536/pdf)

4 Abdul Aziz Muslim 2019

Vol .2, No .1 Terapi Kontrol Diri untuk mengurangi perilaku Merokok ringan P : Subjek adalah laki-laki berusia 16 saat ini kelas 3 SMP di kota Malang. Subjek memiliki Permasalahan perilaku Hasil dari terapi yang dilakukan selama 6 sesi, subjek mampu berhenti merokok yang awalnya lima Google Scholar <https://ejournal.u mm.ac.id/index.php/procedia/article/>

pada remaja merokok ringan. I : Metode asesmen yang digunakan pada kasus ini yaitu melakukan wawancara kepada subjek (autoanamnesa) dengan teknik wawancara tidak restruktur, untuk mengetahui tujuan dan harapanyang dimiliki oleh subjek. Wawancara dilakukan 2 kali yaitu ketika subjek di sekolah dan ketika subjek di rumah, untuk wawancara yang kedua kali subjek diberikan tugas untuk mencatatkebiasaan merokok dalam setiap harinya selama 1 minggu. Hal ini akan digunakan sebagai baseline untuk melihat rata-rata subjek merokok dalam sehari menghabiskan berapa batang

batang dalam sehari pada akhir terapi subjek mampu berhenti merokok tapi masih ada keinginan bila melihat ada yang merokok. Pada tahapan follow-up subjek sudah mampu untuk mengontrol keinginan untuk merokok.

C : Tidak ada perbandingan dalam jurnal ini

[download /16269/9146](https://doi.org/10.30605/download/16269/9146)

5	Yessica Monica Wagiu, Natalia Elisa Rakinaung, Vervand	2023	Vol . 2, No . 1	Efektivitas Edukasi Dan Terapi Permen Nikotin Terhadap	P : Populasi dari penelitian ini adalah remaja perokok yang berjumlah 30 orang. Total sampling digunakan untuk	Hasil analisis menggunakan Paired T Test didapati mean pre test 32,16 danpost test menurun menjadi	Google Scholar https://scholar.google.com/scholar?as_ylo=2023&q=t
---	--	------	-----------------	--	--	--	--

o Janter
Sumilat

p
Penurun
an
Perilaku
Meroko
k
Remaja

penentuan
jumlah sehingga
sampel
penelitian
berjumlah 30
responden.
I : Intervensi
dilakukan
dengan
memberikan
edukasi tentang
bahaya rokok
dengan metode
Game Kognitif
Proaktif
sebanyak satu
kali diikuti
dengan
pemberian
permen nikotin
berjumlah 28
buah yang
dikonsumsi oleh
responden 2
buah setiap hari
selama dua
minggu yang
kemudian
dikontrol oleh
peneliti melalui
whatsapp.
Sebelumnya
responden
mengisi
kuisisioner
perilaku
merokok (pre
test). Setelah 2
minggu
konsumsi
permen nikotin
responden
diminta kembali
mengisi
kuisisioner
perilaku
merokok (post
test). Data
dianalisis
menggunakan
Uji T
berpasangan
setelah
dilakukan uji

27,70.

Sedangkan
hasil p-value
0.000 (p-
value < 0,05)
sehingga Ho
ditolakdan Ha
diterima
artinya
terdapat
perbedaan
yang
signifikan
terhadap
penurunan
perilaku
merokok
sebelum dan
sesudah
pemberian
edukasi dan
terapi permen
nikotin.

[erapi+,+
merokok
&hl=id&a
s_sdt=0,
5#d=gs
qabs&t=
1690978
751396&
u=%23p
%3D06D
sgTPU80
sj](https://www.researchgate.net/publication/351396781)

normalitas data.
C : Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Hartmann-Boyce et al., (2018) yang bertujuan untuk mengetahui efektivitas dan keamanan terapi pengganti nikotin termasuk permen karet nikotin untuk mencapai penghentian merokok jangka panjang dibandingkan dengan intervensi plasebo atau tanpa terapi pengganti nikotin.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis PICO dari 5 jurnal tentang terapi komplementer untuk mengatasi kebiasaan merokok terbukti semua jurnal memiliki hasil yang sama yaitu adanya pengaruh terapi komplementer terhadap kebiasaan merokok

Penelitian ini didasari oleh Model Konseptual Adaptif, Calista Roy juga berpendapat bahwa sifat adaptif dipengaruhi oleh kondisi dari individu itu sendiri, dimana ketika seorang itu akan berubah perilaku mereka akan berpikir bahwa tindakan tersebut bermanfaat bagi dirinya atau tidak (Pardede, 2018). Dengan adanya intervensi ini responden bisa mengadaptasi diri dari kebiasaan merokok. Penghambat dalam

melakukan edukasi dan terapi ini, apakah dalam beradaptasi dari kebiasaan merokok tersebut mampu untuk dijalankan atau tidak. Maka dari itu tahap edukasi serta cara penyampaian mengenai Permen Nikotin ini disampaikan dengan metode Game Kognitif

Proaktif yang merupakan cara yang menarik perhatian bagi setiap individu khususnya pada remaja untuk meningkatkan pengetahuan tentang merokok sehingga dapat merangsang individu dengan keinginan menghentikan kebiasaan merokok. Dari penelitian eksperimen yang menggunakan teknik terapi kontrol diri kepada perokok. Menunjukkan bahwa perokok yang memiliki keinginan untuk berhenti terindikasi mempunyai

kedisiplinandalam mengikuti aturan lebih baik, dari pada perokok yang tidak memiliki keinginan berhenti tersebut (Hersch, 2005). Temuan dari penelitian ini memang sama dengan kondisi subjek yang memiliki keinginan untuk berhenti, sehingga subjek sangat kooperatif dalam mengikuti setiap aturan-aturan yang diterapkan dalam teknik-teknik terapi kontrol diri.

Terapi kecanduan dengan menggunakan metode SEFT adalah sebuah terapi yang menggabungkan energi psikologi, akupunktur dengan spiritualitas yang di gabung menjadi 15 teknik terapi.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis ini, dapat diambil kesimpulan:

Terdapat beberapa terapi komplementer yang terbukti berpengaruh terhadap penurunan kebiasaan merokok diantaranya;

1. Terapi berhenti Merokok dengan Spiritual Emotional Freedom Technique(SEFT)
2. Terapi akupresur untuk menurunkan intensitas kebiasaan Merokok
3. Terapi kontrol Diri untuk mengurangi perilaku Merokok ringan pada remaja
4. Terapi Permen Nikotin Terhadap Penurunan Perilaku Merokok Remaja

UCAPAN TERIMAKASIH

Saya mengucapkan syukur kepada Allah SWT yang memberikan kelancaran kepada penelitian yang saya lakukan. Saya juga mengucapkan terimakasih kepada seluruh dosen yang telah membimbing saya dalam melakukan penelitian ini. Tidak lupa

kepada orang tua, keluarga dan teman-teman yang selalu memberikan semangat agar penelitian saya bisa berjalan dengan lancar.

REFERENSI

- Firdaus, m., rezeki, n. T., awal, s., & pekanbaru, b. (2020). *Journal of stikes awal bros pekanbaru pengaruh mengkonsumsi air rebusan daun binahong (anredera cordifolia) terhadap penurunan tekanan darah tinggi pada lansia di upt pstw khusnul khotimah pekanbaru.*
- Ibrahim, r. I. S. D. P. U. (n.d.). *Pengaruhdaunbinahong(anrederacordifolia)terhadaptekanandarhadapenderita tahipertensidiwilayahkerjapuskesmaslu bukbuaya.*
- Purba, r., girsang, r., rohaya tinambunan, t., tiansa barus, d., & keperawatan institut kesehatan deli husada delitua, f. (2021). Penyuluhan rebusan daun binahong untuk menurunkan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di desa samura kabanjahe the counseling of binahong leaf stew to reduce blood pressure in elderly people with hypertension in desa samura kaban jahe. In *jurnal pengabdian masyarakat putri hijau* (vol. 1). [Http://ejournal.delihusada.ac.id/index.php/jpmp](http://ejournal.delihusada.ac.id/index.php/jpmp)
- Saputra, s. (n.d.). *Pengaruh pemberian terapi komplementer air rebusan daun binahong terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di desa bantarjaya.*
- Setya wijayanti, e., maryoto, m., & eko kurniawan, w. (2023). Pengaruh pemberian air rebusan daun binahong (anredera cordifolia) terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi di wilayah desa jetis kecamatan nusawungu. In *jurnal riset ilmiah* (vol. 2, issue 3).