



Peningkatan Kapasitas Terapi Berhenti Merokok Bagi Tenaga Kesehatan Melalui Hypnoteraphy Di Puskesmas

Sabit Tohari¹, Laelatul Anisah²

Keywords :

Tenaga Kesehatan;
Hypnoterapi;
Merokok..

Correspondensi Author

Bimbingan & Konseling,
Universitas Islam Kalimantan.
Jl. Adhyaksa No. 2 Kayu Tangi,
Banjarmasin.
Email:
laelatulanisah89@gmail.com

History Artikel

Received: 01-06-2018
Reviewed: 12-06-2018
Revised: 01-07-2018
Accepted: 09-07-2018
Published: 28-07-2018

Abstrak. Tujuan dari kegiatan ini yaitu (1) melatih para tenaga medis dapat berhenti merokok melalui hypnoterapy, (2) meningkatkan potensi yang ada dalam diri tenaga medis. Subjek dalam kegiatan ini adalah tenaga medis di Pukesmas dan relawan berhenti merokok. Metode kegiatan yang dilakukan dengan pelatihan yaitu dengan memberikan pengenalan mengenai hypnoteraphy kemudian melakukan simulasi mengenai hypnoteraphy yang difokuskan untuk mengurangi merokok. Adapun tahapan dari hypnoteraphy yaitu pre induction, induction, deeping, sugestion, termination, post hipotic, normal. Hasil kegiatan pelatihan ini peserta yaitu melatih para tenaga medis dalam menanggulangi berhenti merokok dan meningkatkan potensi yang ada dalam diri para peserta kegiatan yaitu tenaga medis. Saran dalam kegiatan ini yaitu (1) perlunya waktu kegiatan yang lebih lama agar dalam melaksanakan simulasi, (2) perlunya tindak lanjut berkenaan dengan hypnoteraphy di puskesmas agar biasa diterapkan dan termonitoring sehingga keterampilannya dapat meningkat sesuai dengan jam terbang yang sudah dimiliki, (3) perlunya kegiatan lanjutan berkenaan dengan hypnoteraphy karena pelatihan baru sampai di dasar hypnoteraphy belum sampai teknik

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 hypnotherapy untuk tenaga medis 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 hypnotis 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 sugesti (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 (rileks 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 KEGIATAN

Metode kegiatan yang dilakukan dengan pelatihan (*workshop*) yang dilakukan dengan memberikan orientasi (pengenalan) mengenai *hypnoteraphy* kemudian melakukan simulasi mengenai *hypnoteraphy* untuk mengurangi merokok.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sebelum kegiatan pelatihan *hypnoteraphy* ini dilakukan maka diperlukan persiapan sebelum kegiatan ini dilakukan. Adapun persiapan yang dilakukan antara lain: (1) melakukan studi pustaka mengenai *hypnoteraphy* 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 *hypnoteraphy*. Dalam kegiatan persiapan ini dilakukan secara matang agar pada saat pelaksanaan dapat berjalan dengan lancar, sehingga meminimalisir kendala yang akan terjadi.

Pelaksanaan kegiatan “Pelatihan *Hypnoteraphy*” 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 *hypnoteraphy* kemudian dilakukan praktik *hypnoteraphy*. Penyampaian materi dilakukan melalui ceramah yang dibantu dengan *power point*. Pada awal pengenalan *hypnoteraphy* peserta masih canggung karena belum secara penuh mengetahui apa yang dimaksud *hypnoteraphy*. Peserta masih memiliki *mindset* bahwa *hypnoteraphy* lebih ke sulap sehingga tidak bisa dicerna dengan ilmu realita, sehingga perlu adanya pemahaman mengenai esensi *hypnoteraphy* terhadap peserta. Pada kegiatan tahapan pengenalan *hypnoteraphy* 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 hipnosis. 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 *hypnoteraphy*. Awal pelatihan peserta masih kebingungan tetapi karena ada panduan dan teks dalam *hypnoteraphy* sehingga membantu peserta dalam melakukan *hypnoteraphy*. Peserta mencoba melakukan *hypnoteraphy* 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 tahapannya 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 *hypnoteraphy* sehingga masyarakat yang merokok bisa diminimalisir. Dinamika dalam kegiatan pelatihan dapat terlihat maksimal ketika peserta melakukan praktik langsung mengenai *hypnoteraphy* 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 *hypnoteraphy* sangat banyak dan diaplikasikan secara langsung dengan klien yang memang pecandu rokok. Sehingga ada beberapa peserta yang belum bisa secara maksimal melakukan *hypnoteraphy*. Tetapi peserta sudah mengetahui dasar dari *hypnoteraphy* sehingga perlu adanya jam terbang yang tinggi untuk mengoptimalkannya.



Gambar 1. Praktik Hypnoteraphy Dasar



Gambar 2. Peserta Simulasi Hypnoteraphy

SIMPULAN DAN SARAN

Adapun simpulan dari kegiatan ini adalah (1) pemahaman dan keterampilan berkenaan *hypnoteraphy* untuk berhenti merokok pada tenaga medis di puskesmas , (2) meningkatkan potensi yang ada dalam diri tenaga medis sehingga dapat meningkatkan *skill* dalam *hypnoteraphy*.

Saran dalam kegiatan ini yaitu (1) perlunya waktu kegiatan yang lebih lama agar dalam melaksanakan simulasi, (2) perlunya tindak lanjut berkenaan dengan *hypnoteraphy* di puskesmas agar bias diterapkan dan termonitoring sehingga keterampilannya dapat meningkat sesuai dengan jam terbang yang sudah dimiliki, (3) perlunya kegiatan lanjutan berkenaan dengan *hypnoteraphy* karena pelatihan baru sampai di dasar

hypnoteraphy belum sampai teknik.

DAFTAR RUJUKAN

- 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.