

PENGARUH TERAPI *SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE (SEFT)* TERHADAP PERILAKU BERHENTI MEROKOK KEPALA KELUARGA DESA PANDAU JAYA KEC AMATAN SIAK HULU KABUPATEN KAMPAR TAHUN 2016

Maswarni

Fakultas MIPA dan Kesehatan Universitas Muhammadiyah Riau
e-mail :maswarni@umri.ac.id

ABSTRAK

Terapi “seft” merupakan sebuah metode yang menggunakan dasar sistem energi tubuh dalam menghilangkan masalah-masalah fisik maupun emosi secara cepat. merupakan kolaborasi ketukan dua jari pada titik energi, dan spiritualitas berupa doa, ikhlas dan pasrah. merokok adalah kegiatan menghisap tembakau yang berakibat kecanduan. beberapa penyebab perilaku merokok adalah pengetahuan, sikap, harga diri, kebiasaan dan media iklan. tujuan penelitian untuk mengetahui apakah ada hubungan pengetahuan kepala keluarga tentang terapi spiritual emotional freedom technique (seft) dengan perilaku berhenti merokok di desa pandau jaya kecamatan siak hulu kabupaten kampar tahun 2016. jenis penelitian ini adalah kuantitatif analitik intervensi dengan desain penelitian randomized klinikal dengan sampel berjumlah 30 orang diambil dengan menggunakan randomisasi. analisa data dilakukan dengan univariat, bivariat menggunakan chi-square. Hasil penelitian membuktikan proporsi pengetahuan perokok yang berhenti merokok lebih tinggi pada perokok yang di beri terapi spiritual emotional freedom technique (seft) (53,3%) dibandingkan dengan pengetahuan perokok yang berhenti tanpa pemberian terapi spiritual emotional freedom technique (seft) (6,7%) kesimpulan dalam penelitian ini adalah bahwa ada hubungan pengetahuan terapi seft dengan perilaku berhenti merokok. saran pada penelitian ini dapat dilanjutkan pada tingkat yang lebih luas lagi dengan memenuhi sampel representatif pada tingkat kecamatan, kabupaten sampai tingkat provinsi

Kata Kunci : Perilaku, berhenti merokok, SEFT

1 PENDAHULUAN

Perilaku merokok merupakan perilaku yang berbahaya bagi kesehatan, tetapi masih banyak orang yang melakukannya, bahkan orang mulai merokok ketika dia masih remaja. Perilaku manusia adalah aktivitas yang timbul karena adanya stimulus dan respon serta dapat diamati secara langsung maupun tidak langsung (Sunaryo, 2004). Perilaku merokok adalah perilaku yang dinilai sangat merugikan bila dilihat dari berbagai sudut pandang baik bagi diri sendiri maupun orang lain disekitarnya (Aula, 2010).

Intensi berhenti merokok menurut Ajzen (2003) sangat berkaitan erat dengan pengetahuan dan keyakinan individu tentang perilaku berhenti merokok itu sendiri. Intensi berhenti merokok merupakan keinginan yang

kuat dari seseorang untuk menghentikan kebiasaan merokok dan dilakukan secara sadar. Intensi merokok merupakan salah satu indikator prediktor penting untuk berhenti merokok. Orang yang memiliki intensi berhenti merokok tinggi maka cenderung untuk berhenti merokok juga tinggi. Intensi juga merupakan estimasi seseorang mengenai besarnya kemungkinan untuk melakukan suatu tindakan tertentu

Terapi “SEFT” merupakan sebuah metode yang menggunakan dasar sistem energi tubuh dalam menghilangkan masalah-masalah fisik maupun emosi secara cepat. Merupakan kolaborasi ketukan dua jari pada titik energy, dan spiritualitas berupa doa-ikhlas-dan pasrah. Mengatasi mulai dari rasa takut, cemas, sedih, kecewa, stress, phobia, trauma dan penyakit psikologis lainnya serta masalah fisik seperti :

mual, mules, sakit kepala berkepanjangan, epilepsi, stroke, jantung, kanker

Terapi SEFT atau terapi ketuk ini bisa dipelajari oleh siapa pun, bahkan bisa dipraktikkan langsung pada perokok dengan durasi paling lama 15 menit. Dalam terapi ini bisa memberdayakan anggota keluarga sebagai terapisnya. Hal ini sangat mudah dan praktis dilakukan dimana saja. Bahkan ketika perokok kembali kambuh bisa di lakukan berulang ulang kali sampai perokok tersebut berhenti total. Oleh karena itu dukungan dan motivasi keluarga sangat i butuhkan untuk penyembuhan dan kecanduan rokok di samping niat yang tulus dan ikhlas dari perokok tersebut.

Hasil penelitian Etika (2015) yang berjudul “ Pengaruh terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)* terhadap intensitas merokok pada siswa menyatakan bahwa intensitas merokok responden sebelum di lakukan *SEFT* adalah sebageian besar perokok sedang sebanyak (71,4%) dan setelah dillakukan *SEFT* adalah setengahnya perokok ringan sebanyak (50%)

Hasil penelitian Komariah (2011) yang berjudul “efektifitas *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)* untuk menurunkan perilaku merokok pada mahasiswa ‘ menyatakan bahwa *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)* efektif untuk menurunkan perilaku merokok pada mahasiswa, mahasiswa yang di berikan *SEFT* mengalami penurunan skala perilaku merokok dibandingkan mahasiswa yang tidak diberikan *SEFT* nilai U lebih sedikit dari pada nilai $\alpha = 5\%$ 0.05 ($U < 0,05$) yang berarti bahwa ada perbedaan *gain score* pretest dan *posttest* skala perilaku merokok yang signifikan antara Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Penelitian ini akan dilaksanakan di Desa pandau jaya dan berdasarkan observasi yang dilakukan peneliti terdapatnya banyak kepala keluarga yang merokok dan kegiatan merokok

tersebut di lakukan didalam rumah. Hal ini bisa mengakibatkan gangguan pada anggota keluarga terutama anak anak. Berdasarkan permasalahan di atas peneliti tertarik meneliti apakah ada Pengaruh *Therapy Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)* terhadap perilaku berhenti merokok kepala keluarga di Perumahan Gading Marpoyan Desa pandau Kec.Siak Hulu kab.Kampar

2 METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini bersifat *kuantitatif analitik intervensi* dengan jenis desain *Randomized Clinical Trial*. Subyek penelitian adalah kepala keluarga yang merokok yang melaksanakan *Therapy Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)*. Dalam hal ini yang diukur pada subjek penelitian adalah perilaku berhenti merokok kepala keluarga . Variabel intervensi adalah kepala keluarga yang di beri melaksanakan *Therapy Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)* dan variabel kontrol adalah yang tidak diberi *Therapy Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)*

Pertama kali peneliti melakukan penelitian meminta izin kepada Ketua RW untuk dapat melakukan penelitian pada keluarga perokok di RW tersebut yang terdiri dari 3 RT (RT I, RT II dan RT III). Pada masing masing RT terdiri dari beberapa blok. Peneliti mengidentifikasi kepala keluarga pada masing masing blok dengan bantuan Ketua RT. Pada setiap blok di ambil salah seorang kepala keluarga perokok yang diberi nomor ganjil dimulai dengan satu. Pada blok berikutnya diambil salah seorang kepala keluarga yang perokok yang diberi nomor genap di mulai dengan nomor dua. Demikianlah seterusnya pada masing masing blok di ambil kepala keluarga perokok dengan nomor ganjil dan nomor genap sehingga di dapatkan 15

kepala keluarga perokok yang di beri SEFT (kelompok intervensi) dan 15 kepala keluarga perokok yang tidak di beri SEFT (kelompok kontrol). Pemilihan kelompok intervensi (nomor ganjil) dan kelompok kontrol (nomor genap) di lakukan dengan metode alokasi random. Pada masing-masing kelompok intervensi dan kelompok kontrol di lakukan pengumpulan data selama lima hari untuk menentukan siapa yang berhenti merokok dan siapa yang tidak berhenti merokok.

4 HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisa Univariat dari penelitian Pengaruh Terapi *Spiritual Emotional Technique* (Seft) Terhadap Berhenti Merokok Kepala Keluarga Desa Pandau Jaya Kecamatan Siak Hulu Kabupaten Kampar Tahun 2016 dapat dilihat pada tabel 4.1

Pada tabel 4.1 di menunjukkan bahwa terdapat perbedaan perilaku kepala keluarga perokok yang pada kepala keluarga yang berikan terapi seft pada kelompok intervensi sebanyak 53, 3% dibandingkan dengan kepala keluarga pada kelompok kontrol

Tabel 4.2 menunjukkan bahwa pengetahuan kurang baik 20,0% pada kelompok intervensi dan 46,6% pada kelompok kontrol, kemudian sikap negatif 60,0

% pada kelompok intervensi dan 40,0 % pada kelompok kontrol, sedangkan untuk harga diri negatif 33,3 pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol, selajutnya kebiasaan negatif 20,0 % pada kelompok intervensi dan 6,7 % pada kelompok kontrol, kemudian media iklan 13,3 tidak terpengaruh pada kelompok intervensi dan 100% pada kelompok kontrol

Interpretasi dari tabel 4.3 di atas terlihat bahwa pengujian statistik untuk masing-masing variabel independen yang meliputi pengetahuan, sikap, harga diri, kebiasaan, media iklan pada kepala keluarga antara kelompok Intervensi dan kelompok kontrol menunjukkan tingkat signifikansi $> 0,05$. Dengan demikian maka tidak terjadi perbedaan yang signifikan pada variabel independen antara kelompok Intervensi dan kelompok kontrol. Ini menunjukkan bahwa randomisasi berhasil. Dengan demikian, analisis multivariat tidak perlu dilakukan . Tabel 4.4 terlihat bahwa Terapi SEFT berhubungan dengan perilaku berhenti merokok pada kepala keluarga perokok ($P < 0,05$)

Tabel 1 Distribusi Variabel Dependen tentang Pengaruh Terapy Spritual Emotional Technique (Seft) Terhadap Berhenti Merokok Kepala Keluarga Desa Pandau Jaya Kecamatan Siak Hulu Kabupaten Kampar Tahun 2016

Perilaku kepala keluarga perokok	Kelompok Intervensi		Kelompok Kontrol	
	n	%	N	%
Masih Merokok	7	46,7	14	93,3
Berhenti merokok	8	53,3	1	6,7
Total	15	100	15	100

Tabel 2 Distribusi Variabel Independen tentang Pengaruh Terapy Spritual Emotional Technique (Seft) Terhadap Berhenti Merokok Kepala Keluarga Desa Pandau Jaya Kecamatan Siak Hulu, Kabupaten Kampar Tahun 2016

Pengetahuan	Kelompok Intervensi		Kelompok Kontrol	
	n	%	N	%
Kurang Baik	3	20,0	7	46,7

Baik	12	80,0	8	53,3
Total	15	100,0	15	100,0
Sikap				
Negatif	9	60,0	6	40,0
Positif	6	40,0	9	60,0
Total	15	100,0	15	100,0
Harga Diri				
Negatif	5	33,3	5	33,3
Positif	10	66,7	10	66,7
Total	15	100,0	15	100,0
Kebiasaan				
Negatif	3	20,0	1	6,7
Positif	12	80,0	14	93,3
Total	15	100,0	15	100,0
Pengaruh Media Iklan				
Tidak Terpengaruh	2	13,3	15	100
Terpengaruh	13	86,7	0	0
Total	15	100,0	15	100,0
Pengetahuan	Kelompok Intervensi		Kelompok Kontrol	
	n	%	N	%
Kurang Baik	3	20,0	7	46,7
Baik	12	80,0	8	53,3
Total	15	100,0	15	100,0
Sikap				
Negatif	9	60,0	6	40,0
Positif	6	40,0	9	60,0
Total	15	100,0	15	100,0
Harga Diri				
Negatif	5	33,3	5	33,3
Positif	10	66,7	10	66,7
Total	15	100,0	15	100,0
Kebiasaan				
Negatif	3	20,0	1	6,7
Positif	12	80,0	14	93,3
Total	15	100,0	15	100,0
Pengaruh Media Iklan				
Tidak Terpengaruh	2	13,3	15	100
Terpengaruh	13	86,7	0	0
Total	15	100,0	15	100,0

Tabel 4 Pengaruh Terapi Spritual Emotional Freedom Technique (SEFT)) Terhadap Berhenti Merokok Kepala Keluarga di Desa Pandau Jaya Kecamatan Siak Hulu Kabupaten Kampar 2016

Terapi SEFT	Perilaku Merokok				Total		P	OR
	Masih Merokok		Berhenti Merokok					
	n	%		%	N	%		
Tidak SEFT	14	93,3	1	6,7	15	100,0	0,017	16,00
SEFT	7	46,7	8	53,3	15	100,0		(1,65-
Jumlah	21	70.0	9	30.0	30	100.0		154.5

3 HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil analisa yang dilakukan pada kepala keluarga terhadap kelompok intervensi atau pun pada kelompok kontrol tidak ditemukan adanya perbedaan yang signifikan antara variabel independen yang meliputi pengetahuan, sikap, harga diri, kebiasaan, media iklan pada kepala keluarga perokok antara kelompok Intervensi dan kelompok kontrol menunjukkan tingkat signifikansi $P > 0,05$. Dengan demikian maka tidak terjadi perbedaan yang signifikan pada variabel independen antara kelompok Intervensi dan kelompok kontrol. Ini menunjukkan bahwa randomisasi berhasil. Dengan demikian, analisis multivariat tidak perlu dilakukan.

Keberhasilan Terapi SEFT yang dilakukan pada kelompok intervensi dikarenakan adanya niat keinginan berhenti merokok itu sendiri dari kepala keluarga. Berhenti merokok kepala keluarga setelah Terapi SEFT mulai terjadi pada hari ke tiga sebanyak 3 responden, pada hari ke empat 5 responden dan pada hari kelima jumlah responden yang berhenti seluruhnya menjadi 8 responden yang berhenti merokok. Sedangkan pada kelompok kontrol yang berhenti merokok terdapat 1 responden, hal ini terjadi pada saat dilakukan penelitian (pembagian kuisioner dan wawancara) responden sudah berniat berhenti merokok dan ditambah dengan penjelasan peneliti tentang bahaya serta dampak rokok bagi kesehatan.

4 KESIMPULAN

Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)* berpengaruh terhadap berhenti merokok kepala keluarga di Desa Pandau Jaya Metode Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)* dapat

digunakan oleh kepala keluarga di Desa Pandau Jaya untuk berhenti merokok

SARAN

Kepada Kepala Desa Pandau Jaya khususnya Ketua RW 24, Ketua RT I, Ketua RT II dan Ketua RT III hendaknya mau menganjurkan dan melakukan terapi SEFT untuk berhenti merokok serta Menyediakan fasilitas untuk melakukan kegiatan terapi SEFT, serta mengajak atau memberikan himbau kepada masyarakat untuk melakukan terapi berhenti merokok dengan menggunakan Terapi SEFT diharapkan partisipasi dari ibu rumah tangga dan anggota keluarga serta lingkungan memberikan dukungan dan motivasi dalam melakukan kegiatan terapi SEFT untuk berhenti merokok kepada kepala keluarga

DAFTAR PUSTAKA

- Anwar, Z. (2011). *Model Terapi SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique) Untuk Mengatasi Gangguan Fobia Spesifik*. Juli. Universitas Muhammadiyah Malang, Direktorat Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat <http://www.umm.ac.id>
- Armstrong Sue. (2007). *Pengaruh Rokok Terhadap Kesehatan*. Arcan: Jakarta.
- Ashari, A. (2011). *Perokok Pasif sebagai Faktor Risiko Hipertensi pada Wanita Usia 40–70 tahun di Wilayah Kerja Puskesmas Tulogosari Kulon Kota Semarang*.
- Aula LE. 2010. *Stop Merokok*. Garai Ilmu. Jogjakarta
- Balitbang Kemenkes RI. 2013. *Riset Kesehatan Dasar; RISKESDAS*. Jakarta: Balitbang Kemenkes R