

PENYULUHAN BAHAYA MEROKOK DAN PENERAPAN HIPNOTERAPI UNTUK MENGURANGI KEBIASAAN MEROKOK PADA REMAJA DI KELURAHAN KAYU KUBU KOTA BUKITTINGGI

Sherly Amelia ¹, Ratna Dewi² Nurul Ihsaniah³, Mutya Febriani⁴, Aria Guswanti⁵

^{1,2,5}Prodi Ilmu Keperawatan, Fakultas Kesehatan, Universitas Fort De Kock

^{3,4}Prodi Sarjana Terapan Kebidanan, Fakultas Kesehatan, Universitas Fort De Kock

email: sherly.amelia@fdk.ac.id

Info Artikel	Abstract
<p>Masuk: 15 Januari 2021 Review: 20 Januari 2021 Diterima: 16 Februari 2021</p> <p>Keywords: The Dangers of Smoking, Hypnotherapy</p>	<p><i>Smoking is a bad behavior cause have a bad effect to our health in the future . Hypnotherapy is a therapy that can be done to reduce the intensity of the smoking habit. This community service is carried out to reduce smoking habits in adolescents by providing counseling on the dangers of smoking and the application of hypnotherapy to male adolescents in grade IX SMPN 4 Bukittinggi City. The method of activity carried out is to provide counseling about the dangers of smoking and provide orientation (introduction) about hypnotherapy as well as to apply hypnotherapy to teenage boys. The results of the counseling on the dangers of smoking and the application of hypnotherapy, from 75 male students, there were 40% who had tried smoking. 34.6% of students who smoke and follow hypnotherapy. After participating in hypnotherapy activities, 76.9% of participants who took part in hypnotherapy said they did not want to smoke anymore. It can be concluded that the implementation of hypnotherapy in instilling suggestions for the dangers of smoking and quitting smoking can reduce smoking habits in adolescent boys. It is recommended that high schools, especially at the youth level, apply hypnotherapy with simple suggestions given continuously by teachers and families at home.</i></p>
<p>Kata kunci: Bahaya Merokok, Hipnoterapi</p>	<p>Abstrak</p> <p>Merokok adalah perilaku yang mengganggu kesehatan karena dapat menimbulkan berbagai masalah kesehatan dimasa mendatang. Hipnoterapi adalah salah satu terapi yang dapat dilakukan untuk menurunkan intensitas kebiasaan merokok. Pengabdian masyarakat ini dilakukan untuk menurunkan kebiasaan merokok pada remaja dengan cara memberikan penyuluhan bahaya merokok dan penerapan hipnoterapi pada remaja siswa laki-laki kelas IX SMPN 4 Kota Bukittinggi. Metode kegiatan yang dilakukan adalah dengan memberikan penyuluhan tentang bahaya merokok dan memberikan orientasi (pengenalan) mengenai hipnoterapi sekaligus melakukan penerapan hipnoterapi pada remaja siswa laki-laki. Hasil kegiatan penyuluhan bahaya merokok dan penerapan hipnoterapi ini dari 75 siswa laki-laki terdapat 40 % yang pernah mencoba rokok. 34,6 % siswa yang merokok dan mengikuti hipnoterapi. Setelah mengikuti kegiatan hipnoterapi 76,9 % dari peserta yang mengikuti hipnoterapi menyampaikan tidak mau merokok lagi. Dapat disimpulkan bahwa dengan pelaksanaan hipnoterapi dalam menanamkan sugesti bahaya merokok dan berhenti merokok dapat menurunkan kebiasaan merokok pada remaja laki-laki. Disarankan kepada pihak sekolah menengah terutama ditingkat remaja agar dapat menerapkan hipnoterapi dengan sugesti sederhana yang diberikan terus menerus oleh guru dan keluarga di rumah.</p>

PENDAHULUAN

Remaja merupakan masa transisi dari anak-anak menjadi dewasa. Menurut World Health Organization (WHO) usia remaja berada pada rentang usia antara 10-19 tahun. Masa remaja merupakan satu fase yang penting dari proses pertumbuhan dan perkembangan manusia. Masa remaja merupakan masa yang rentan, karena seorang remaja memiliki rasa ingin tahu yang besar dalam upaya pencarian jati dirinya sehingga menimbulkan keinginan untuk mencoba berbagai aktivitas.

Apabila seorang remaja tidak dapat mengendalikan dirinya maka dapat terjerumus kedalam perilaku yang negative salah satunya adalah perilaku merokok. Padahal perilaku merokok itu berbahaya bagi remaja dan sekitarnya. Perilaku merokok juga merupakan gerbang masuknya perilaku negatif lainnya seperti penyalahgunaan obat-obatan, dan penyakit lainnya, namun remaja sering menyepelekan pengaruh negatif dari tindakan mereka sendiri. Godaan untuk merokok pada remaja juga dapat dihubungkan dengan keadaan afektif dan gejala putus obat. Untuk itu diperlukan suatu tindakan nyata baik dari sekolah maupun tenaga kesehatan dalam peran aktif mengurangi kebiasaan merokok pada usia remaja. Salah satunya dapat dilakukan dengan hipnoterapi. Penerapan hipnoterapi ini sudah banyak dilakukan penelitian terhadap kebiasaan merokok dan hasilnya cukup memuaskan dan memberikan hasil yang positif.

Sebelum kegiatan penyuluhan bahaya merokok dan penerapan hipnoterapi ini dilakukan maka diperlukan persiapan sebelum kegiatan ini dilakukan. Adapun persiapan yang dilakukan antara lain: (1) melakukan studi pustaka mengenai hipnoterapi serta bagaimana pelaksanaannya; (2) menentukan tempat yang akan menjadi sasaran; (3) Diskusi dengan pihak puskesmas, kelurahan kayu kubu, SMPN 4 Kota Bukittinggi mengenai penyuluhan dan penerapan hipnoterapi yang akan diberikan; (4) Menentukan waktu pelaksanaan pelatihan dan lamanya kegiatan yang akan dilakukan; (5) Mempersiapkan alat dan materi guna menunjang kegiatan penyuluhan dan penerapan hipnoterapi ini. Dalam kegiatan persiapan ini dilakukan secara matang agar pada saat pelaksanaan dapat berjalan dengan lancar, sehingga meminimalisir kendala yang akan terjadi.

Pelaksanaan kegiatan “Penyuluhan dan penerapan hipnoterapi” dilakukan pada remaja laki-laki kelas IX SMPN 4 Kota Bukittinggi. Meningkatnya remaja yang mengkonsumsi rokok dan banyaknya korban yang diakibatkan dari rokok oleh sebab itu penanggulangan rokok harus segera dilakukan. Dengan adanya penyuluhan dan penerapan hipnoterapi bagi remaja laki-laki SMPN 4 Kota Bukittinggi sehingga dapat mengurangi korban dari akibat merokok.

Penyuluhan dan penerapan hipnoterapi 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 bahaya dari merokok, pengenalan hipnoterapi kemudian dilakukan penerapan hipnoterapi. Penyampaian materi dilakukan melalui ceramah yang dibantu dengan power point, leaflet, dan vidio. Pada awal pengenalan hipnoterapi peserta masih canggung karena belum secara penuh mengetahui apa yang dimaksud hipnoterapi. Peserta masih memiliki maindset ba_hwa hipnoterapi lebih ke sulap sehingga tidak bisa dicerna dengan ilmu realita, sehingga perlu adanya pemahaman mengenai esensi hipnoterapi terhadap peserta. Pada kegiatan tahapan pengenalan hipnoterapi 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 adalah unik dimana berbeda antara individu satu dengan yang lain sehingga setiap individu mempunya karakteristik yang berbeda. 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 penyuluhan diberikan setelah itu dilakukan penerapan hipnoterapi ke peserta. Awal penerapan peserta masih kebingungan dan tidak serius tetapi karena ada musik hipnoterapi sehingga peserta menjadi fokus kembali ketika dilakukan hipnoterapi. Peserta mencoba fokus terhadap penerapan hipnoterapi yang diberikan sesuai dengan tahapan yang sudah disampaikan pada pemaparan materi yaitu *pre induction, induction, deeping, sugestion, termination, post hipotic, normal*. Setiap peserta mengalami kesulitan dalam fokusnya sehingga diperlukan latihan kefokusannya yang berkali-kali. Kebanyakan pada tahap *sugestion* karena peserta harus masuk alam bawah sehingga dapat diarahkan sesuai dengan intruksi tetapi masih dalam posisi sadar. Karakteristik yang berbeda setiap manusia juga menjadi kendala karena ada manusia yang mudah di sugestit tetapi ada yang susah di sugesti tergantung dari kepercayaan klien terhadap hipnosis.

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

METODE PENELITIAN

Metode kegiatan yang dilakukan dengan memberikan penyuluhan tentang bahaya merokok dan memberikan orientasi (pengenalan) mengenai hipnoterapi sekaligus melakukan penerapan hipnoterapi pada remaja siswa laki-laki kelas IX SMPN 4 Kota Bukittinggi. Sebelum dilakukan hipnoterapi kelompok remaja dipisahkan mana yang

pernah mencoba merokok dan rutin merokok serta kelompok yang sama sekali tidak pernah merokok. Remaja yang pernah merokok dan Rutin merokok dilakukan hipnoterapi dengan penanaman sugesti yang berbeda dengan yang sama sekali belum pernah merokok. Proses hipnoterapi dilakukan melalui Pelaksanaan hipnoteaching dilakukan melalui 7 tahapan hipnoterapi yaitu pre interview, uji sugestibilitas, tahap induksi, tahapan deepening, sugesti, dan terminasi Sugesti yang diberikan dengan menanamkan bagaimana bahaya merokok dan menanamkan kea alam bawah sadar peserta untuk tidak menyukai rokok.

Setelah dilakukan hipnoterapi dan penyuluhan bahaya merokok dilakukan evaluasi dengan cara wawancara langsung kepada peserta terhadap keinginan mereka untuk merokok.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari hasil penyuluhan yang dilakukan kepada 75 peserta siswa laki-laki didapatkan data hasil survey awal bahwa sebanyak 27 siswa pernah mencoba rokok, dan 48 siswa sama sekali belum pernah mengkonsumsi rokok, terlihat dari diagram 1 dibawah ini

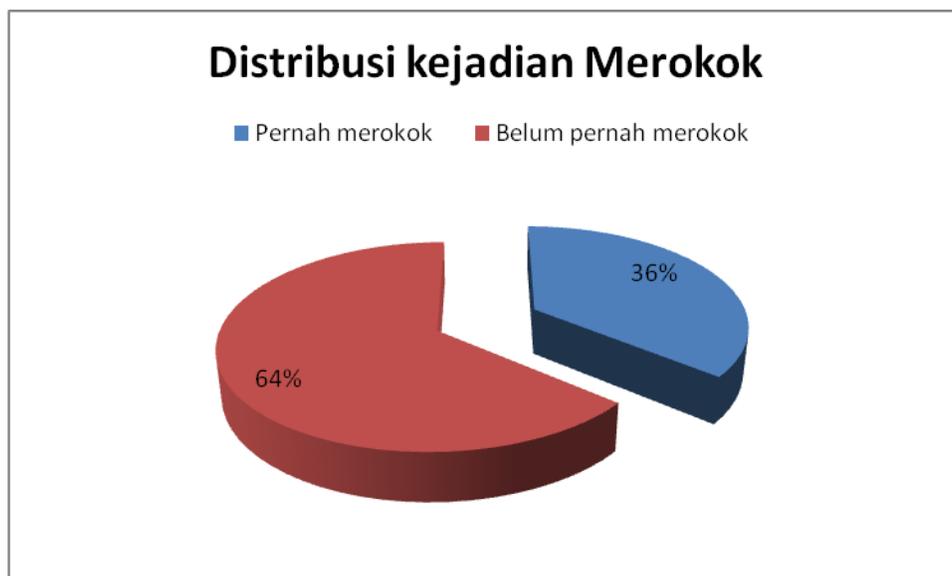


Diagram 1. Kejadian merokok

Dari hasil pelaksanaan hipnoterapi kepada 27 orang siswa yang pernah mengkonsumsi rokok setelah dilakukan penanaman sugesti melalui hipnoterapi untuk berhenti merokok, didapatkan bahwa 86 % berhasil mempengaruhi siswa berhenti merokok, hanya 14% yang melaporkan bahwa masih punya keinginan untuk merokok seperti yang tertera pada tabel berikut



Diagram 2. Keinginan Merokok Setelah Hipnoterapi

Dari hasil penyuluhan diatas terlihat bahwa saat usia remaja seseorang sudah mulai mengkonsumsi rokok. Untuk usia remaja biasanya alasan mereka merokok adalah untuk menenangkan pikirannya, agar diterima dalam kelompok (tekanan dari kelompok), dan menjadikan rokok sebagai pelampiasan. 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 mempunyaiciri 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 Kelurahan kayu kubu, remaja merupakan tempat yang paling banyak mengkonsumsi rokok. Oleh sebab itu penyuluhan mengenai bahay merokok serta penerapan hipnoterapi di tujukan ke remaja laki-laki kelas IX SMP N 4 Kota Bukittinggi sebagai usaha dalam memberhentikan merokok.

Hypnoterapi adalah suatu aplikasi hipnosis yang dapat menyembuhkan gangguan mental dan meringankan gangguan fisik. hipnosis secara medis dapat mengatasi berbagai macam gangguan psikologis maupun fisik seperti menghilangkan kebiasaan buruk merokok, menghilangkan phobia (Triana, 2014). Kondisi hipnosis menunjukkan adanya perubahan yang terjadi pada gelombang otak yang mempengaruhi perilaku manusia. Tingginya pengaruh pikiran sadar terhadap semua aspek kehidupan misalnya sikap, kepribadian, perilaku, kebiasaan, cara pikir, dan keadaan psikis seseorang hanya 10%. Sedangkan besarnya pengaruh pikiran bawah sadar adalah 90%. Pikiran bawah sadar mengendalikan diri kita sembilan kali lebih kuat dibandingkan pikiran sadar (Yudono et al., 2014).

Pada umumnya orang beranggapan bahwa hypnotis berhubungan dengan mistik. Pandangan ini keliru karena hipnotis 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 maksudmaksud 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.

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 dimanfaatkan 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 tuuh mudah terserang berbagai penyakit. Tetapi pada sisi lain, factor 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. (Sabit, 2019).

Hasil Penelitian yang dilakukan oleh Giyati (2017) setelah dilakukan hipnoterapi dengan *part therapy* baik intensi merokok, tempat merokok, situasi merokok dan fungsi merokok mengalami penurunan, walaupun pada faktor-faktor tersebut subjek masih melakukan perilaku merokoknya, namun dalam intensi ringan. Perubahan secara fisik maupun psikis setelah intervensi merasakan fresh dan pernafasannya plong, serasa menghilangkan batu yang ada di dada, sudah ada kesadaran diri, lebih mempunyai keinginan kuat, dan lebih menata hidup sehat dengan pola baru untuk berhenti merokok.

Perbedaan keberhasilan berhenti merokok pada seseorang, tergantung penyebab awalnya merokok, lamanya menjadi perokok, jumlah rokok yang dikonsumsi setiap hari, dan kuatnya keinginan untuk merokok. Berhasilnya seseorang dalam usaha untuk tidak merokok didasarkan oleh sejauh mana niatnya untuk berhenti merokok. Niat yang kuat untuk tidak merokok lagi akan menguatkan perokok untuk mengontrol perilakunya dalam situasi apapun pada saat akan melakukan perilaku merokok. Ketika seseorang berniat untuk berhenti merokok, maka bukan hanya dengan membulatkan tekad dan melawan keinginan untuk merokok, melainkan adanya upaya yang harus dilakukan untuk berhenti merokok. Pikiran bawah sadar ikut berpengaruh pada keberhasilan upaya berhenti merokok selain niat (Budiman et al., 2016).

SIMPULAN

Simpulan yang bisa diambil dari pengabdian ini adalah (1) penerapan hipnoterapi dalam menanggulangi berhenti merokok, (2) meningkatkan potensi yang ada dalam diri siswa laki-laki

kelas IX SMPN 4 Kota Bukittinggi. Hasil kegiatan penyuluhan bahaya merokok dan penerapan hipnoterapi ini peserta dapat menanggulangi berhenti merokok dan meningkatkan potensi yang ada dalam diri peserta. Disisi lain masih ditemukannya beberapa kendala pelaksanaan, misalnya menentukan waktu penerapan yang minimal tetapi hasil maksimal karena materi dalam hipnoterapi sangat banyak dan diaplikasikan secara langsung dengan peserta. Sehingga ada beberapa peserta yang belum bisa secara maksimal untuk dilakukan hipnoterapi. Tetapi peserta sudah mengetahui dasar dari hipnoterapi sehingga perlu adanya jam terbang yang tinggi untuk mengoptimalkannya

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan Terima kasih Kepada Masyarakat yang telah ikut berpartisipasi dalam kegiatan PKLT, Kader, Camat Guguk Panjang, Lurah Tarok Dipo, Rektor Universitas Fort De Kock, Dosen Pembimbing dan mahasiswa PKLT.

REFERENSI

- Giyati, G. (2017). *Hipnoterapi Dengan Part Therapy Untuk Penurunan Perilaku Merokok* (Doctoral dissertation, Universitas Mercu Buana Yogyakarta).
- Hypnoterapi, P. B. M. (2019). Pengaruh Hypnoterapi terhadap Perilaku Berhenti Merokok pada Mahasiswa S1 Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.
- Yudono, D. T., Triana, N. Y., & Maryoto, M. (2014). Pengaruh Hipnoterapi Terhadap Nyeri Pada Pasien Dispepsia Di RSUD dr. R. Goeteng Taruna Dibrata Purbalingga. *Viva Medika*, 07
- Triana, H. (2014). Efektifitas Hipnoterapi Dalam Mengurangi Tanda Dan Gejala Fobia. *Ilmu Kesehatan*, 8(2), 373–382.
- Budiman. (2016). Efektifitas Hypnoterapi Teknik Anchor Terhadap Perubahan Perilaku Merokok Remaja ;Studi Pada Klien di Klinik Maulana Center of Hypnotherapy Palembang. *Jurnal Psikologi Islami* Vol. 2 No. 2, 135–148. Chotidjah, S. (2012).
- Potter, P. A. & Anne G. P. (2009). *Fundamental Keperawatan*, Edisi 7 Buku 1. Jakarta: Salemba Medika.
- Soetjningsih. (2004). *Tumbuh Kembang Remaja dan Permasalahannya*. Jakarta: CV. Sagung Seto.

- Febrina. (2012). Gambaran Perilaku Merokok Pada Remaja Laki-Laki Tahun 2012. Skripsi. Medan: Universitas Sumatera Utara.
- Lindi, w (2015). Pengaruh Teknik Modelling Terhadap Intensitas Merokok Pada Remaja Awal Laki-Laki Perokok Di Smp Negeri 02 Indralaya Utara. Medan: Universitas sriwijaya.
- 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
- 10.Sabit Tohari, (2019). Muria Jurnal Layanan Masyarakat Vol. 1, No. 1, Maret 2019, Hal. 17-21. <http://jurnal.umk.ac.id/index.php/mjlm> mjlm@umk.ac.id.ISSN 2656-7342 (Online) 17.Peningkatan Kapasitas Terapi Berhenti Merokok Bagi Tenaga Kesehatan Melalui Hypnoteraphy di Puskesmas. Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al Banjary.