

ABSTRAK

Masa dewasa awal dimulai pada usia 18 tahun sampai 40 tahun, saat perubahan-perubahan fisik dan psikologis yang menyertai berkurangnya kemampuan reproduktif. Masa dewasa awal masalah yang sering ditemukan yaitu kebiasaan merokok. Merokok dapat menyebabkan kecanduan, mempengaruhi kesehatan fisik maupun psikologis. Sehingga merokok pada dewasa awal perlu dilakukan penanganan supaya bisa mengurangi angka perokok di dewasa awal. Salah satu terapi yang bisa mengurangi frekuensi merokok yaitu hipnoterapi.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana pengaruh hipnoterapi terhadap perilaku merokok pada usia dewasa awal di wilayah Panyileukan. Desain penelitian yang digunakan yaitu *quasy experiment* dengan pendekatan *one group pre test post test* dengan teknik pengambilan sampel yaitu *purposive sampling* yang didapatkan sampel 30 responden. Instrumen yang digunakan yaitu SOP Hipnoterapi.

Hasil penelitian menunjukan pada pre test didapatkan *Mean* 2,53 (merokok berat) dan dengan 16 orang (53,3 %) memiliki frekuensi merokok berat, pada post test *Mean* 2,20 (merokok sedang) dan dengan 24 orang (80 %) memiliki frekuensi merokok berat. Hasil uji Wilcoxon menunjukan $p\text{-value } 0,002 < 0,005$ yang menunjukan ada pengaruh hipnoterapi terhadap perilaku merokok pada usia dewasa awal di wilayah Panyileukan.

Hasil penelitian ini juga didapatkan kurva negatif artinya semakin sering dilakukan hipnoterapi maka akan semakin mengurangi frekuensi merokok. Karena hipnoterapi dapat mempengaruhi proses pikir responden sehingga keinginan merokok bisa berkurang.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukan ada pengaruh hipnoterapi terhadap penurunan frekuensi merokok pada dewasa awal, diharapkan Puskesmas panyileukan bisa lebih melakukan sosialisasi terkait bahaya merokok. Dan bagi peneliti selanjutnya bisa dilakukan penelitian menggunakan terapi lain untuk mengurangi frekuensi merokok.

Kata Kunci : Dewasa Awal, Merokok dan Hipnoterapi
Daftar Pustaka : 31 Buku (2006 – 2019)
9 Jurnal (2008-2016)

ABSTRACT

Early adulthood begins at the ages of 18 to 40 years, when the physical and psychological changes accompany a reduction in reproductive ability. In early adulthood, the problem that is often found is smoking. Smoking can cause addiction, affect both physical and psychological health. So that smoking in early adulthood needs to be handled in order to reduce the number of smoking in early adulthood. One of the therapies that can reduce smoking frequency is hypnotherapy.

This study aims to determine how hypnotherapy affects smoking behavior in early adulthood in the Panyileukan area. The research design used was a quasy experiment with a one group pre-test post-test approach with a purposive sampling technique that obtained a sample of 30 respondents. The instrument used was the Hypnotherapy SOP.

The results of the study aimed at the pre test, it was found that the Mean was 2.53 if rounded to 3 (heavy smoking) and with 16 people (53.3%) having a heavy smoking frequency, on the post test the Mean was 2.20 if rounded to 2 (moderate smoking) and with 24 people (80%) having a heavy smoking frequency. The Wilcoxon test results showed a p-value of $0.002 < 0.005$ which indicates that hypnotherapy has an effect on smoking behavior in early adulthood in the Panyileukan area.

The results of this study also obtained a negative curve, meaning that the more hypnotherapy is done, the more smoking will be reduced. Because hypnotherapy can affect the respondent's thought process so that the desire to smoke can be reduced.

Based on the results of the study, it shows that there is an effect of hypnotherapy on reducing the frequency of smoking in the early teens, it is hoped that the Panyileukan Health Center can conduct more socialization related to the dangers of smoking. And for future researchers research can be carried out using other therapies to reduce smoking frequency.

Keywords : Early Adult, Hypnotherapy and Smoking

Bibliography : 31 Books
9 Journals