

## BAB 2

### KAJIAN TEORI

#### 2.1 Konsep Dasar Terapi SEFT

##### 2.1.1 Definisi SEFT

SEFT diperkenalkan oleh penemu dan pengembangnya, Ahmad Faiz Zainuddin pada 17 Desember 2015. SEFT kependekan dari *Spiritual Emotional Freedom Technique* merupakan sebuah teknik pemberdayaan spiritual dan penyesuaian sistem energi tubuh untuk mengatasi fisik . SEFT dikemas dalam bentuk *Training SEFT Total Solution* yang terus berkembang hingga akhir 2021 telah digelar lebih dari 500 Angkatan dan lebih dari 70.000 alumni yang di sebut *SEFTer*. SEFT mengajarkan *skill* praktis dengan menggabungkan 20 teknik *personal empowerment* untuk mengatasi berbagai masalah fisik dan emosi(psikis),menstimulasi kebahagiaan dan kesuksesan yang mendorong tercapainya *peak performance*, serta meningkatkan rasa kepedulian terhadap orang lain.

SEFT adalah suatu terapi psikologi yang pertama kali ditujukan untuk menjadi bagian alat psikoterapi. SEFT sendiri merupakan salah satu model dari cabang ilmu baru yang disebut *Energy Psychology*. SEFT juga merupakan gabungan antara *Spirotual power dan Energy Psychology* (Said,2013). SEFT memiliki sistem kerja dan prinsip yang hampir sama dengan akupuntur dan akupressur.

##### 2.1.2 Prinsip SEFT

SEFT merupakan gabungan *Energy Psychology* dengan *Spiritual Power* yang memiliki prinsip bahwa *Energy Psychology* merupakan seperangkat prinsip dan teknik memanfaatkan *system energy* tubuh untuk memperbaiki kondisi pikiran,emosi,dan perilaku. Ketidak seimbangan zat kimia rokok yang terkandung dalam tubuh menimbulkan berbagai gangguan emosi seperti depresi, *stres* dan cemas. *Spiritual Power* sendiri adalah berupa doa

spiritualitas terbukti dalam penelitian ilmiah yang memiliki kekuatan yang sama besar dengan pengobatan dan pembedahan. Dalam penggabungan dua prinsip ini menjadikan suatu kekuatan bagi penerapan terapi SEFT dengan dorongan kekuatan *energy psikologi* (emosi ) yang berkesinambungan atau bekerja sama dengan *Spyritual Power* atau sebuah keyakinan. Dampak dari ketidak seimbangan zat kimia dalam tubuh dapat teratasi dengan gabungan *energy psycology* dengan *spyritual power*. Dimana suatu individu akan termotivasi atau terpacu emosi dalam tubuh untuk berhenti merokok dan kemudian meyakinkan diri kesembuhan diri dalam upaya berhenti rokok dengan mempasrahkan diri atau berserah diri pada Sang Pencipta.

2.1.3 Metode Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) untuk menurunkan konsumsi rokok sudah dilakukan oleh beberapa peneliti dan dilakukan pada seseorang yang dalam kondisi fisik baik namun, terapi kali ini akan dilakukan pada perokok aktif.

3 prinsip SEFT diantaranya :

1. *The Set-Up*

*The Set-Up* bertujuan untuk memastikan aliran energi manusia terarahkan dengan tepat. Langkah ini dilakukan guna menetralsir perlawanan psikologi atau *Psychology Reversal* berupa pemikiran negatif yang bersifat spontan atau dibawah alam sadar. Seperti contoh “Saya menyerah tidak bisa sembuh” jika keyakinan dan pikiran tersebut terjadi maka dapat dilakukan dengan berserah diri dan berdoa dengan khusuk “Ya Tuhan/Ya Allah aku berserah ,meskipun saya .... (keluhan ),saya ikhlas ... menerima ,saya pasrahkan pada Mu...(yang dialami).

Kata kata tersebut adalah *The Set-Up Words* ,kata kata yang harus seseorang ucapkan dengan penuh perasaan untuk menetralisasi *Psychologi reversal*. *The Set-Up Words* adalah sebuah doa kepasrahan diri kepada sang pencipta. *The Set-Up* terdiri dari 2 aktivitas yang pertama *The Set-Up Words* seperti penjelasan diatas dan yang aktivitas kedua adalah melakukan tekanan padadada, tepat pada "*Sore Spot*" disebut dengan titik nyeri atau daerah sekitar dada apabila di tekan terasa agak sakit. Selain itu dapat jugadi lakukan "*Karate Chop*" atau mengetuk dua ujung jari .

Contoh doa atau kalimat *Set-Up* untuk masalah penurunan kebiasaan merokok :

- 1) Ya Allah walaupun saat ini saya suka merokok karena pengaruh lingkungan saya ikhlas menerimanya ,Saya pasrahkan Kepada-Mu hilangnya rasa suka pada rokok.
- 2) Ya Allah walaupun saya sangat menikmati rasa rokok padahal saya ingin berhenti merokok demi kesehatan saya ,saya ikhlas menerimanya saya pasrahkan Kepada- Mu hilangnya nikmat rasa rokok untuk saya .
- 3) Ya Allah walaupun saya sering ketagihan rokok padahal saya ingin berhenti merokok karena saya ingin menabung ,saya ikhlas menerimanya ,saya pasrahkan Kepada-Mu mudahnya saya berhenti merokok.
- 4) Ya Allah walaupun saat ini saya sering merokok saat hati saya sedang suntuk ,saya ikhlas menerimanya ,saya pasrahkan Kepada-Mu mudahnya saya berhenti merokok dan saya pasrahkan Kepada-Mu kedamaian hati saya.

Pola kalimat *Set-Up* yaitu “Sampaikan keluhan ,masalah dan situasi + ikhlas,pasrah +Menyebut nama sang pencipta ”Pada intinya *Set-Up* menekankan pada titik *sore spot* dengan kalimat *set-up word* pada kata penyembuhan dengan kata ikhlas dan pasrah yang sesuai dengan ajaran tasawuf yang bersikap husnudzan kepada Allah dan menerima dengan lapang dada kondisi yang sedang dialami. Sikap penerimaan atau ikhlas ini sering menjadikan titik sulit dalam terapi SEFT dikarenakan ikhlas dalam tasawuf lebih pada pengertian rida yang berarti menerima puas dengan apa yang diberikan Allah SWT. Menurut Abdul Halim Mahmud, rida mendorong manusia yang berusaha sekuat tenaga untuk mencapai apa yang dicintai Allah dan Rasul-Nya, namun tentunya di sertai dengan penerimaan dan merelakan akibat dengan cara apapun yang disukai Allah.

## 2. *The Tune-In*

Rasa sakit atau masalah fisiki dengan *The Tune-In* dapat dilakukan mengarahkan pikiran pada rasa sakit diiringi dengan hati dan mulut mengatakan *Set-Up Word* . Untuk masalah mental dapat dilakukan dengan cara memusatkan pemikiran kepada peristiwa spesifik yang dapat memicu emosi negatif yang ingin dihilangkan. Ketika terjadi reaksi emosi,hati dan mulut dianjurkan mengatakan kata dalam *Set-Up Word* tadi dan dapat secara bersamaan dilakukan step ke-3.

## 3. *The Tapping*

*Tapping* merupakan mengetuk ringan dengan dua ujung jari pada titik-titik tertentu di tubuh sambil terus Tune-in. Titik ini adalah kunci dari “*The*

*Major Energy Meridians*”, yang jika di ketuk beberapa kali akan berdampak pada netralisasi gangguan emosi atau rasa sakit yang dirasakan.

Dengan iringan terus berdzikir dalam setiap ketukan disetiap lokasi titik tapping baik yang dasar ataupun yang lengkap. 18 titik *Tapping* ,titik inti yang sering digunakan dalam versi inti dan singkat .Berikut ini adalah titik-titik tapping :

- 1) *Crown Point (CP)* Dalam akupuntur disebut dengan titik baihui atau *hundred meeting point*, berada dalam *governing vesei meridian*. Fungsi utama titik-titik ini untuk mengatasi sakit kepala, vertigo, tinnitus, opstrksi hidung, apoleksia, koma, gangguan jiwa, prolapses rectum dan uterus.
- 2) *Eye Brow Point (EB)* dalam akupuntur disebut dengan titik cuanzu atau *gathered bamboo point*, berada dalam *bladder meridian*. Fungsi utama titik ini adalah untuk mengatasi sakit kepala, penglihatan kabur, nyeri di daerah supra orbital, lakriminasi, kemerahan, pembengkakan, nyeri mata, kejang pada kelopak mata, spasme otot mata (kedutan) juga untuk *manic depressive*.
- 3) *Side Of Eyes Point (SE)* Dalam akupuntur disebut dengan titik tongzilio, berada dalam *gallbladder meridian*. Fungsi utama titik ini adalah untuk mengatasi sakit kepala kemerahan dan nyeri mata, gangguan penglihatan, lakrimasi deviasi mata dan mulut.

- 4) *Under of Eyes Point (UE)* Dalam akupuntur disebut dengan titik chengi berada dalam *stomach meridian* fungsi utama titik ini adalah untuk mengatasi kemerahan dan nyeri pada mata miopa, kejang mata, konjungtivis, rabun senja, mengatasi masuk angin, bells palsy dan bergetarnya kelopak mata.
- 5) *Under Nose Point (UN)* Dalam akupuntur disebut dengan titik shuigou, disebut juga dengan *ren Cung*, atau selokan air mata atau pusat manusia. Titik ini berada dalam *governing vessel meridian*. Fungsi utama titik ini adalah untuk shock, kolaps, sengatan matahari, koma, *schizophrenia*, *manic depressive disorder*, meningkatkan kecerdasan dan menanggulangi kejang pada anak.
- 6) *Chin Point (Ch)* Dalam akupuntur dikenal dengan titik chengjiang. Titik ini merupakan pertemuan antara meridian rend dan meridian lambung, titik ini berada pada *conseptions vessel meridian*. Fungsi utama titik ini adalah untuk paralisis fasialis, pembengkakan gusi, sakit gigi, nyeri saat menstruasi, gangguan andrologi pri, gangguan pencernaan dan salivasi berlebihan.
- 7) *Collar Bone Point (CB)* Dalam akupuntur disebut dengan titik qishe, disebut juga rumah Qi yang artinya pertemuan dari aliran energy, titik ini berada dalam *stomach meridian*. Fungsi utama titik ini adalah untuk sakit tenggorokan, batuk, cegukan, asthma, nyeri dada dan gangguan manic depressive.

- 8) *Under Arm Point (UA)* Dalam akupunktur dikenal dengan titik Dabao, disebut juga titik sampul besar yang artinya pertemuan dari meridian limpa, titik ini berada dalam spleen meridian. Fungsi utama titik ini adalah untuk nyeri seluruh tubuh, kelelahan kronis, dan nyeri di daerah dada.
- 9) *Bellow Nipple Point (BN)* Dalam akupunktur dikenal dengan titik rugen, disebut juga dengan titik akar payudara, titik ini berada pada *stomach meridian*. Fungsi utama titik ini adalah untuk batuk, asthma, cegukan, nyeri dada, mastitis dan insufisiensi laktasi.

Selain titik inti tersebut ada juga titik tambahan diantaranya adalah :

1. *Inside Hands*

Dalam akupunktur ada 7 titik yang disentuh dengan inside hands ini, tiga berada dalam pericardium meridian dan empat sisanya dalam heart meridian. Tiga titik yang berada dalam pericardium meridian yaitu titik jiani, neiguan, dan daling. Fungsi utama dari tiga titik ini adalah untuk mengatasi palpitasi, sesak dada, nyeri di daerah hipokondrium, sakit lambung, mual, muntah, cegukan, gangguan mental, epilepsy, insomnia, penyakit panas, nyeri serta kontraktur pada siku dan lengan. Sedangkan empat titik dalam heart meridian yaitu shemen, yinxi, tongli, dan ligdao. Fungsi utama titik ini adalah untuk mengatasi nyeri kardiak, nyeri spasmodic dari siku dan lengan, kehilangan suara mendadak, palpitasi, sakit tenggorokan, hysteria, amnesia, insomnia mania, epilepsy dan demensia.

## 2. *Thumb Point*

Dalam akupuntur thump point ini merupakan titik istimewa sebagai Jing atau berkumpulnya energi vital manusia. Disebut dengan titik Shaoshang titik ini berada dalam lung meridian. Fungsi utama titik ini adalah untuk membersihkan paru-paru, melancarkan tenggorokan, membangunkan pingsan, panas, *manic depressive disorder* dan batuk.

## 3. *Outside hands Point*

Dalam akupuntur ada 5 titik yang disentuh dengan outside hand, yaitu titik sidu, sanyanglou, zhigou, huzong, waiguan dan yangchi. Kelima titik ini berada di triple energizer meridian. Fungsi kelima titik ini adalah untuk mengatasi ketulian, sakit gigi, migren, suara serak mendadak, nyeri, epilepsy, penyakit panas, keseleo, dan mengurangi rasa haus pada penderita diabetes.

## 4. *Middle Finger Point (MF)*

Dalam akupuntur titik ini dikenal dengan titik *zhongchong*, titik ini berada dalam pericardium meridian, fungsi utama dari titik ini adalah sakit jantung, dada sumpek, pingsan atau aphasia kaku lidah, panas heat stoke, kejang, rasa panas pada telapak tangan, tremor, dan manic depressive.

## 5. *Index Finger Point (IF)*

Dalam akupuntur, titik ini disebut dengan titik shanyang. Titik ini berada dalam *large intestine meridian*. Fungsi utama dari titik ini adalah sakit gigi, penyakit panas, sakit tenggorokan, hipertensi dan kehilangan kesadaran.

## 6. *Ring Finger Point (RF)*

Dalam akupuntur, titik ini disebut dengan titik guanchong, titik ini berada dalam *triple energizer* meridian. Fungsi utama titik ini adalah nyeri kepala,



kemerahan pada mata, sakit tenggorokan, kekakuan lidah, demam, gangguan pencernaan pada anak.

7. *Little Finger Point (LF)*

Dalam akupunktur titik ini disebut dengan titik schaochong, titik ini berada dalam heart meridian. Fungsi utama titik ini adalah palpitasi, nyeri dada dan daerah *hipokondrium* mania, kehilangan kesadaran dan penyakit panas.

8. *Karate Chop Point (KC)*

Dalam akupunktur titik ini disebut titik houxi, titik ini berada dalam small intestine meridian. Fungsi utama dari titik ini adalah nyeri dan kekakuan leher, sakit kepala, neuralgia, intercostalis, tinnitus, dan sakit tenggorokan.

9. *Gamut Spot Point (GS)*

Dalam akupunktur titik ini disebut dengan titik Yamen, titik ini berada dalam triple energizer meridian. Gamut spot ini merupakan titik yang bersifat yin. Fungsi utama dari titik ini adalah nyeri kepala, penglihatan kabur, mata merah, ketulian mendadak, sakit tenggorokan, dan nyeri lengan. *Nine Gamut Procedure*, langkah ini disebut EMDR : *Eye Movement Desensitization Reprocessing*, dan biasanya sangat efektif untuk masalah-masalah yang berat. Khusus untuk titik ini dilakukan tapping terus menerus sambil melakukan 9 gerakan :

- 1) Menutup mata kuat-kuat
- 2) Membuka mata lebar-lebar
- 3) Melirik kuat-kuat ke arah kanan bawah
- 4) Melirik kuat-kuat ke arah kiri bawah
- 5) Memutar bola mata searah jarum jam

- 6) Memutar bola mata ke arah sebaliknya
- 7) Bergumam berirama selama 3 detik (...*happy birthday to you*...)
- 8) Berhitung 1..2..3..4..5 i. Bergumam berirama lagi selama 3 detik.

Gambar 2.1 Titik Tapping Terapi SEFT

### EFT™ TAPPING PROCEDURE (The Basic Recipe)

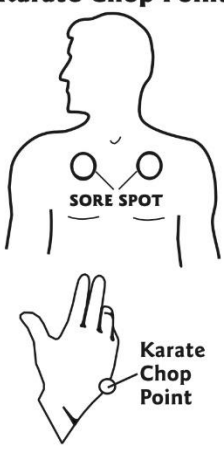
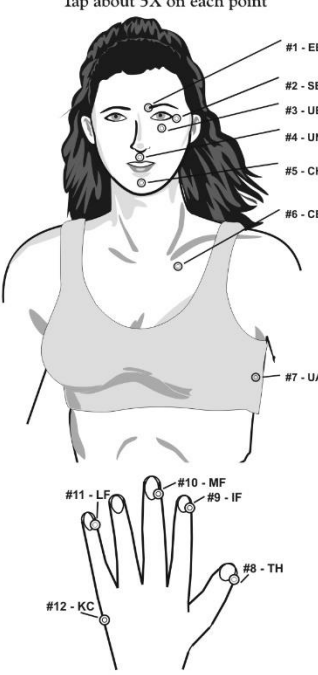

<p><b>#1...The Setup</b></p> <p>1) Repeat 3X</p> <p style="text-align: center;"><i>Even though I have this (problem) _ I deeply &amp; completely accept myself.</i></p> <p>2) While continuously rubbing the "Sore Spot" or tapping the "Karate Chop" point.</p> <p style="text-align: center;"><b>The Sore Spot/ Karate Chop Point</b></p> 	<p><b>#2...The Sequence</b></p> <p style="text-align: center;">Tap about 5X on each point</p> 	<p><b>#3...The 9 Gamut</b></p>  <p style="text-align: center;"><b>Gamut Point</b></p> <p>Perform 9 actions while tapping the GAMUT POINT continuously:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Eyes closed</li> <li>2) Eyes open</li> <li>3) Eyes hard down right (head steady)</li> <li>4) Eyes hard down left (head steady)</li> <li>5) Roll eyes in a circle</li> <li>6) Roll eyes in opposite direction</li> <li>7) Hum 5 seconds of song (<i>Happy Birthday</i>)</li> <li>8) Count from 1 to 5</li> <li>9) Hum 5 seconds of a song again.</li> </ol> <p><b>#4...Repeat (#2) The Sequence</b></p> <p><small>NOTE: In subsequent rounds of tapping, change the setup language to "Even though I STILL have SOME OF this problem..." and use "REMAINING problem" as a reminder phrase.</small></p>
--	---	---

Chart © Copyright 2001-2008 Gwenn Bonnell, All rights reserved • 954-370-1552 • www.tapintoheaven.com • gwenn@tapintoheaven.com • EFT developed by Gary Craig www.emofree.com

Dalam penerapan terapi SEFT terdapat 5 kunci keberhasilan SEFT yaitu :

1. Yakin

Yakin adalah salah satu kunci utama untuk keberhasilan suatu usaha. Keyakinan yang kuat terhadap spiritual atau Allah dibutuhkan dalam terapi ini. Keyakinan dalam suatu usaha tidak boleh yakin atas dirinya sendiri namun harus tetap percaya bahwa Allah adalah pemberi dan pemecah suatu keberhasilan, masalah atau usaha.

“Ya Allah lihatlah aku dengan Ridamu, dengan karunia Mu dan bukan dengan Keadilanmu”. Penjelasan kalimat tersebut berdasarkan Istilah Yakin dalam tasawuf artinya nyata dan terang. Yakin itu ialah lawan dari syak dan ragu-ragu. Maka tidaklah akan hilang syak dan ragu itu kalau tidak ada dalil atau alasan yang cukup. Seperti dalam alQur’an Surat Al- Hijr : 99, Artinya “Sembahlah Tuhanmu sehingga datang kepadamu keyakinan”.

## 2. Khusuk

Khusuk sama dengan berkonsentrasi atau berpasrah diri tanpa memikirkan hal lain selain yang sedang dikerjakan. Khusyuk dalam terapi SEFT selaras dengan ajaran dari nilai-nilai tasawuf, yang menurut KBBI khusyuk berarti penuh konsentrasi, bersungguh-sungguh, penuh kerendahan hati. Khusyuk menurut bahasa Arab ialah inkhifaadh (merendah), dzull (merasa hina), sukuun (tenang). Dengan Khusuk terapi SEFT dapat berjalan dengan baik dan tujuan dapat tercapai tanpa danya gangguan.

## 3. Ikhlas

Ikhlas adalah suatu perasaan dan sikap tidak mengeluh dan menerima sepenuh hati dengan kedamaian hati dalam suatu masalah atau musibah yang terjadi. Banyak pasien yang telah memberontak dengan alasan orang sakit malah di anjurkan ikhlas menerima sakit, hal ini adalah salah tau kesalahan semakin memberontak semaki senang penyakit menghingapi. Jadi dengan mengikhlaskan hati dan pikiran makan penyakit akan terlawan dan pergi dengan kuasa Allah.

#### 4. Pasrah

Pasrah adalah menyerahkan atau berserah diri apa yang dialami atau apa yang terjadi dengan segala risiko dan kemungkinan yang terjadi. Pasrah bukan berarti tidak berusaha, pasrah adalah sebuah kondisi jiwa bahkan kita menyerahkan diri kita kepada Allah SWT, diiringi dengan semangat juang dan usaha yang pantang menyerah. Pasrah memberikan ketenangan jiwa dan kedamaian pikiran, karena kita yakin bahwa segala permasalahan kita ada dalam Genggaman-Nya.

#### 5. Syukur

Syukur adalah menerima nikmat apa pun yang diberikan dan diterima. Syukur terbagi menjadi 3 : (1) syukur dengan lisan, yakni mengakui kenikmatan yang telah diberikan Allah SWT dengan sikap merendahkan diri. . Syukur dengan lisan adalah syukurnya orang yang berilmu. Ini dapat direalisasikan dengan bentuk ucapan. (2) syukur dengan badan, yakni bersifat selalu sepakat dan melayani (mengabdikan) kepada Allah SWT. Syukur dengan badan adalah syukurnya orang yang beribadah. Ini dapat direalisasikan dengan bentuk perbuatan (3)syukur dengan hati, yakni mengasingkan diri di hadapan Allah SWT. ukur dengan hati adalah syukurnya orang yang ahli marifat (Dian dkk.2022)

## 2.2 Konsep Dasar Perokok Aktif

### 2.2.1 Definisi Rokok

Rokok adalah bentuk gulungan panjang atau lintingan berbahan dasar kertas dengan besar 8-10 cm yang kemudian di bakar untuk di hisap zat yang akan mengeluarkan asap. Di dalam rokok terkandung zat kimia berbahaya seperti nikotin dan tar sehingga dapat menimbulkan efek yang tidak baik bagi kesehatan manusia baik pengguna atau pun manusia yang berada di sekitar perokok atau terpapar langsung asap rokok.

Zat dalam rokok merupakan zat adiktif yang menyebabkan ketagihan (adiksi) dan ketergantungan (*depenensi*) bagi pengguna atau pengkonsumsi. Maka dari itu rokok dapat dikatakan sebagai NAPZA (Narkotika ,Psikotropika ,Alkohol, dan Zat Adiktif) yang dijelaskan dan diatur dalam UU No.35 Tahun 2009 . Sedangkan penjelasan mengenai kandungan zat adiktif dijelaskan dalam Peraturan Pemerintah Republik Indonesia No.109 Tahun 2012.

### 2.2.2 Definisi Merokok

Merokok merupakan suatu wujud perilaku yang berupa suatu kebiasaan menghisap rokok dengan risiko yang tidak baik bagi kesehatan. Kebiasaan merokok pada saat ini sudah marak di kalangan masyarakat dengan tidak memandang usia dan golongan ekonomi. Usia Dewasa hingga anak anak pun tak jarang kita mendapati kebiasaan merokok dilakukan yang disebabkan oleh faktor lingkungan dan cara mendidik yang salah.

Sistematika merokok yaitu lintingan yang berisi tembakau dan zat adiktif lainnya (rokok) dibakar tanpa adanya api yang membara dan menghasilkan asap dari spons di ujung yang di gunakan para pengkonsumsi merokok dengan

demikian hasil pembakaran tersebut menghasilkan sensasi rasa khas yang dapat dinikmati sehingga membuat kecanduan dari asap pembakaran atau zat karbon monoksida.

### 2.2.3 Klasifikasi

Di Indonesia terdapat aneka ragam jenis rokok yang dibedakan berdasarkan jenis pembungkus, kandungan, proses pembuatan dan penggunaan filter dalam rokok. Berdasarkan jenis pembungkus rokok dibedakan menjadi 4 macam yaitu (1) pembungkus klobot atau daun jagung, (2) pembungkus kawung atau daun duren, (3) pembungkus sigaret atau kertas dan (4) cerutu atau disebut juga dengan daun tembakau. Dari ke empat macam rokok berdasarkan jenis pembungkusnya rokok dibedakan lagi berdasarkan kandungannya.

Berdasarkan kandungannya rokok dibedakan menjadi 3 macam yaitu (1) rokok putih yang berisi daun tembakau dan sedikit kandungan aroma (nikotin), (2) rokok kretek yang berisikan daun tembakau, bunga cengkeh dan aroma atau zat nikotin, (3) rokok klembak berisikan daun tembakau, cengkeh dan kemenyan serta aroma atau zat nikotin.

Selain itu rokok dibedakan berdasarkan cara proses pembuatannya dibagi menjadi 2 macam yaitu sigaret kretek tangan yang proses pembuatannya dengan cara giling dan dilinting dengan menggunakan tangan atau manual dan sigaret kretek mesin (SKM) yang proses pembuatannya menggunakan mesin atau berteknologi. Sedangkan berdasarkan filter pada rokok dibedakan menjadi 2 yaitu (1) rokok filter yang terdapat gabus atau spons sebagai penyaring asap dan (2) rokok non filter yang pada bagian pangkalnya tidak terdapat media penyaring asap (Syarfa, 2015).

Perokok terbagi atas 2 klasifikasi yaitu perokok aktif dan perokok pasif. Perokok aktif adalah seseorang yang dengan kebiasaan rutin, sadar dan langsung menghisap rokok walaupun hanya satu batang setiap harinya meskipun dalam kategori orang tersebut hanya mencoba atau cuma sekedar menghisap dan menghembuskan asap tanpa sampai paru-paru. Perokok pasif sendiri merupakan seseorang yang terpapar atau menghirup asap hasil pembakaran rokok (Kemenkes RI,2019).

Menurut *WHO* klasifikasi perokok menurut jumlah konsumsi rokok terbagi menjadi 4 macam kategori di antaranya (1) perokok ringan 1-10 batang/hari ,(2) perokok sedang 11-20 batang/hari,(3) perokok berat 21-30 batang/hari dan (4) perokok sangat berat lebih dari 30 batang/hari. Perokok dengan konsumsi rokok sedikit per harinya akan memiliki kecenderungan mudah untuk berhenti merokok karena semakin tinggi tingkat konsumsi rokok tiap harinya maka sangat tinggi pula tingkat kecanduan yang di alami seseorang sehingga semakin sulit pula upaya seseorang untuk berhenti merokok (Sidi,2019).

#### 2.2.4 Kandungan dan bahaya rokok

Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 109 Tahun 2012 menjelaskan bahan yang mengandung zat adiktif berupa produk tembakau bagi kesehatan. Rokok di sinilah yang dimaksudkan sebagai produk tembakau yang proses penggunaannya dibakar dan dihisap atau juga dihirup hasil pembakaran tersebut berupa asap termasuk semua jenis atau klasifikasi rokok. Tembakau, *nicotiana tabacum*, *nicotiana rustica* dan spesies lainnya yang asapnya mengandung nikotin dan tar merupakan kandungan utama dalam rokok yang

dapat berbahaya bagi kesehatan manusia.

Dalam rokok terdapat zat adiktif yang disebut dengan Nikotin . Menurut Peraturan Pemerintah RI No.109 Tahun 2012, Nikotin adalah zat atau bahan senyawa yang disebut *pyrrolidine* yang terdapat dalam *nicotiana tabacum* ,*nicotiana rustica* dan spesies lainnya atau buatan yang bersifat adiktif sehingga mengakibatkan sensasi ketergantungan.

Rokok mengandung berbagai zat kimia yang mengakibatkan asap rokok juga mengandung kurang lebih 7000 jenis zat kimia dan sebagian besar memiliki sifat toksik (*Departement of Health and Human Service USA,2010*). Dalam daun tembakau terdapat zat kimia golongan alkaloid yang tinggi sehingga memiliki efek pertahanan farmakologis alami terhadap mikroorganisme, serangga dan vetebrata. Zat nikotin menjadi racun dalam tubuh yang dapat merusak jaringan dan organ tubuh terutama saraf dan pembuluh darah.

Hasil pembakaran rokok menghasilkan gas CO yang memiliki kecenderungan untuk mengikat pada hemoglobin dalam sel darah putih namun sifat kuat gas CO ini mengakibatkan posisi oksigen dalam hemoglobin diambil ahli sehingga kadar Hb dalam tubuh kurang oksigen. Kadar CO dalam darah perokok mencapai 4-15% sedangkan kadar CO dalam darah pada seseorang buka perokok adalah 1% .

#### 2.2.5 Bahaya merokok

Merokok merupakan salah satu penyebab terbesar kematian di dunia .Kematian yang disebabkan oleh merokok disebabkan memperburuknya kondisi kesehatan perokok yang disebabkan penyakit yang dipicu oleh rokok.



Penyakit yang disebabkan oleh rokok diantaranya adalah penyakit jantung koroner di mana merokok dapat meningkatkan tekanan darah serta mempercepat denyut jantung sehingga pemasukan zat asam kurang yang diperlukan agar jantung dapat berfungsi dengan baik dan memberatkan tugas otot jantung dalam bekerja. Selain penyakit jantung rokok juga dapat menyebabkan penyakit kanker .

Kanker adalah penyakit dimana jaringan sel-sel dalam tubuh menganda secara aktif dan bertumbuh. Dalam rokok terdapat tembakau yang memiliki sifat ko-karsogenik yang tidak dapat menimbulkan kanker tapi dapat bereaksi dengan zat kimia lain merangsang pertumbuhan sel kanker. Zat Tar dalam tembakau yang tersimpan dalam paru-paru sering memicu sel kanker aktif sehingga sebagian besar penyakit kanker yang di alami perokok adalah jenis kanker pada organ pernapasan seperti paru-paru, tenggorokan dan mulut.

Bronkitis atau penyakit gangguan pernapasan juga merupakan dampak penyakit yang dapat dialami oleh perokok. Batu pada perokok dikenal sebagai tanda awal seseorang mengalami penyakit bronkitis yang terjadi akibat paru-paru tidak dapat melepaskan mukus (cairan lengket di dalam tabung bronchial) dengan normal. Asap rokok memperlambat kinerja silia yang menyebabkan perokok sering batuk untuk mengeluarkan muscus. Sistem pernafasan seperti tidak bekerja dengan sempurna maka seseorang dengan mudah menderika radang paru-paru atau disebut dengan bronkitis.

Bahaya merokok sangat meninggikan risiko kematian manusia di bumi baik dialami perokok aktif atau pun perokok pasif yang hanya terjadi paparan asap rokok saja. Ibu hamil perokok akan mengalami gangguan kehamilan seperti kehamil etopik dan kelainan pada janin. Janin yang terpapar asap sewaktu berada di kandungan merupakan salah satu contoh dampak dari merokok pasif .

## **2.3 Konsep Dasar Remaja**

### **2.3.1 Pengertian**

Remaja adalah penduduk dalam rentangan usia 10-19 Tahun ,menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI No.25 tahun 2014, remaja merupakan penduduk dalam rentang usia 10-18 tahun dan menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) tentang usia remaja adalah rentangan usia 10-24 tahun dan belum menikah (Kemenkes RI,2012). Remaja adalah sebuah masa peralihan dari anak-anak ke dewasa dengan tidak hanya peralihan secara psikologis tetapi juga fisik. Gejala peralihan atau perubahan ini terjadi dan menjadir sebuah gejala primer dalam pertumbuhan remaja. Selain itu, perubahan psikologi juga muncul sebagai akibat dari perubahan fisik yang terjadi.

WHO mendefinisikan remaja sebagai fase ketika seorang anak mengalami hal-hal sebagai berikut :

1. Suatu Individu berkembang dari saat pertama kali menunjukkan tanda-tanda seksual sekundernya sampai mancapai kematangan seksualnya.
2. Suatu Individu mengalami perkembangan psikologis dan pola identifikasi dari kanak-kanakan menuju dewasa.

3. Proses terjadinya peralihan dari ketergantungan sosial ekonomi yang penuh kepada keadaan yang relatif lebih mandiri.

### 2.3.2 Tahapan Remaja

Berdasarkan sifat dan perkembangannya, masa remaja terbagi atas 3 tahap, yaitu masa remaja awal, remaja tengah dan remaja akhir. Menurut WHO tahun 2018 tingkatan usia fase remaja diantaranya :

- 1) Remaja Awal (*early adolescence*)

Remaja awal merupakan tahap pertama bagi individu (remaja). Pada tahap ini, remaja berada pada rentang usia 11 hingga 14 tahun. Umumnya remaja tengah berada di masa sekolah menengah pertama (SMP). Keistimewaan yang terjadi pada fase ini adalah remaja tengah berubah fisiknya dalam kurun waktu yang singkat. Remaja juga mulai tertarik kepada lawan jenis dan mudah terangsang secara erotis.

- 2) Remaja pertengahan (*middle adolescence*)

Tingkatan usia remaja berikutnya adalah remaja pertengahan atau ada pula yang menyebutnya dengan remaja madya. Pada tahap ini, remaja berada pada rentang usia 15 hingga 17 tahun. Umumnya remaja tengah berada pada masa sekolah menengah atas (SMA). Keistimewaan dari fase ini adalah mulai sempurnanya perubahan fisik remaja, sehingga fisiknya sudah menyerupai orang dewasa. Remaja yang masuk pada tahap ini sangat mementingkan kehadiran teman dan remaja akan senang jika banyak teman yang menyukainya.

### 3) Remaja akhir (*late adolescence*)

Tingkatan usia terakhir pada remaja adalah remaja akhir. Pada tahap ini, remaja telah berusia sekitar 18 hingga 21 tahun. Remaja pada usia ini umumnya tengah berada pada usia pendidikan di perguruan tinggi, atau bagi remaja yang tidak melanjutkan ke perguruan tinggi, mereka bekerja dan mulai membantu menafkahi anggota keluarga. Keistimewaan pada fase ini adalah seorang remaja selain dari segi fisik sudah menjadi orang dewasa, dalam bersikap remaja juga sudah menganut nilai-nilai orang dewasa.

#### 3.3.3 Perkembangan Remaja

##### 1. Perkembangan fisik

Pada laki-laki pertumbuhan fisik meningkat cepat dengan ciri-ciri adanya pembesaran testis, pertumbuhan rambut pada ketiak, wajah (jambang, kumis, dan janggut), rambut pada area pubis. Karakteristik seks sekunder pada laki-laki tercapai dengan baik pada tahap remaja pertengahan. Pada tahap remaja akhir struktur dan pertumbuhan sistem reproduksi hampir komplet dan remaja telah matang secara fisik.

Pada perempuan sama halnya dengan perubahan fisik yang dialami laki-laki dengan karakteristik sekunder yang nampak seperti pembesaran atau penonjolan payudara. Rambut area pubis dan ketiak juga dialami oleh remaja perempuan. Menstruasi juga merupakan salah satu ciri-ciri remaja perempuan mengalami perkembangan untuk kematangan sistem reproduksi.

##### 2. Perkembangan dalam berpikir

Perkembangan dalam kemampuan berpikir terjadi pada masa awal remaja. Pada proses ini remaja akan mulai mencari jati diri dan mencoba hal

baru dalam hidupnya. Beberapa remaja akan sukses dalam menjalani masa ini dengan bimbingan dan lingkungan yang baik di sertai edukasi yang kuat. Banyak remaja yang salah dalam fase perkembangan ini sehingga menghancurkan masa depannya dalam perkembangan ini. Terjerumus narkoba, merokok dan pergaulan bebas merupakan hasil dari perkembangan berfikir remaja yang gagal. Setelah mencoba hal baru remaja akan membandingkan diri dengan orang lain sampai pada tahap akhir remaja mereka akan mampu memandang masalah dan identitas intelektual sudah terbentuk.

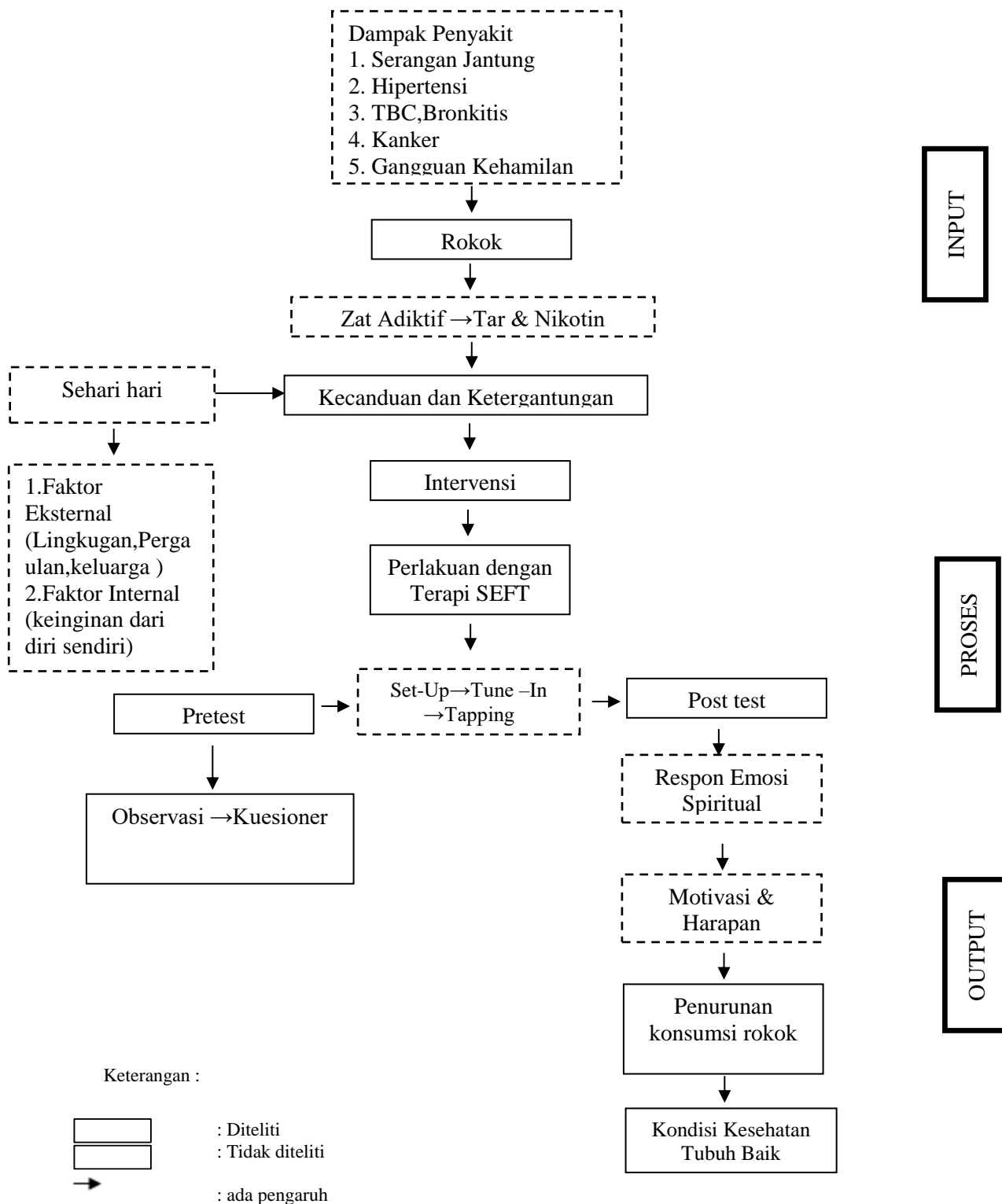
### 3. Hubungan dengan Orang Tua

Ketergantungan dalam hidup remaja terhadap orang tua masih di alami pada tahap remaja awal. Tahap awal tidak ada konflik yang berarti dalam kontrol orang tua. Remaja tahap pertengahanlah yang mengalami konflik utama terhadap kemandirian dan kontrol orang tua. Pada tahap ini sering terjadi emansipasi dan pelepasan diri. Perpisahan emosional dan fisik terjadi pada remaja tahap akhir yang dilalui bersama orang tua.

### 4. Hubungan dengan Teman Sebaya

Remaja tahap awal dan pertengahan akan mencari pengalaman dengan teman sebaya untuk menghadapi fase perkembangan dan ketidakstabilan emosi yang diakibatkan adanya perubahan yang cepat pada dirinya. Pertemanan dan relasi yang dekat dengan sesama jenis atau pun lawan jenis kelamin mulai mengeksplorasi kemampuan untuk tertarik dan menarik dalam hal berpasangan. Sedangkan pada tahap akhir, kelompok sebaya akan berkurang dalam kepentingan individu dan mulai menguji hubungan antara pria dan wanita untuk hubungan yang bersifat permanen.

### 2.4 Kerangka Konseptual



Bagan 2.1 Kerangka Konseptual Pengaruh Terapi Seft Terhadap Penurunan Konsumsi Rokok Pada Remaja Perokok Aktif di Kelurahan Bareng Kota Malang

Penjelasan :

Dari dampak penyakit seperti serangan jantung, hipertensi, TBC, bronkitis, kanker dan gangguan kehamilan janin disebabkan oleh rokok yang mengandung zat adiktif berupa tar dan nikotin sehingga menyebabkan ketergantungan dan kecanduan bagi pengkonsumsinya. Kecanduan merokok mengakibatkan remaja beresiko terkena berbagai penyakit baik dalam jangka panjang ataupun pendek. Dalam kebiasaan merokok dilakukan intervensi. Intervensi dilakukan terapi SEFT dengan pretest dan posttest untuk mengukur penurunan konsumsi rokok.

## **2.5 Hipotesis Penelitian**

H0 : Tidak ada pengaruh yang signifikan terapi SEFT terhadap penurunan konsumsi rokok pada remaja perokok aktif di Kelurahan Bareng Kota Malang.

H1 : Ada pengaruh yang signifikan terapi SEFT terhadap penurunan konsumsi rokok pada remaja perokok aktif di Kelurahan Bareng Kota Malang.