

**Perbedaan Terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) Dan Terapi  
Konsumsi Permen Terhadap Penurunan Konsumsi Rokok Pada Remaja  
Perokok Aktif.**

Sya'adatun Nasuha  
Dr. Erlina Suci Astuti, S.Kep., Ns., M.Kep  
Fitriana Kurniasari S, S.Kep., Ns., M.Kep.

---

**ABSTRAK**

Merokok pada remaja sering dimulai dari sikap atau kecenderungan tertentu. Untuk mencegah dan mengatasi kebiasaan merokok pada remaja, dapat digunakan terapi SEFT dan terapi konsumsi permen. Terapi ini diharapkan dapat memberikan kemudahan dan motivasi bagi remaja untuk mengurangi dan akhirnya berhenti merokok. Tujuan penelitian ini untuk menganalisis Perbedaan Terapi SEFT dan Terapi Konsumsi Permen Terhadap Penurunan Konsumsi Rokok Pada Remaja Perokok Aktif. Desain penelitian ini menggunakan *quasy eksperiment* dengan rancangan penelitian *two group, pre post- test design*. Populasi penelitian ini remaja usia 15-19 tahun yang tinggal di tiga RW Kelurahan Bareng, Kota Malang. Jumlah sampel pada penelitian ini 34 orang dengan teknik sampling menggunakan *random sampling*. Hasil penelitian terapi SEFT dan terapi konsumsi permen menunjukkan signifikan pada karakteristik penurunan konsumsi merokok, jumlah batang rokok yang dikonsumsi, dan kebiasaan merokok setelah makan. Hasil uji *mann whitney* dengan nilai *P-value* lama mengkonsumsi merokok ( $0.563 > 0.05$ ), jumlah batang rokok yang dikonsumsi ( $0.086 > 0.05$ ), dan kebiasaan merokok setelah makan ( $0.453 > 0.05$ ) sehingga tidak ada perbedaan yang signifikan antara terapi SEFT dan terapi konsumsi permen. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan kepada masyarakat tentang terapi SEFT dan terapi konsumsi permen guna menurunkan konsumsi rokok pada remaja.

**Kata Kunci:** Remaja, Perokok, SEFT, Permen

