

**PENENTU KEBERHASILAN BERHENTI MEROKOK PADA MAHASISWA**Riska Rosita^{a,✉}, Dwi Linna Suswardany^a, Zaenal Abidin^b^aProdi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta, Indonesia^bFakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Malahayati, Indonesia**Info Artikel**

Sejarah Artikel:
Diterima Maret 2012
Disetujui April 2012
Dipublikasikan Juli 2012

Keywords:
Smoking
Habitual
Frequency

Abstrak

Keberhasilan berhenti merokok pada individu berbeda satu dengan lainnya. Masalah penelitian adalah faktor apakah yang berhubungan dengan keberhasilan berhenti merokok pada mahasiswa. Tujuan penelitian untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan keberhasilan berhenti merokok pada mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta. Metode penelitian survei dengan pendekatan cross sectional, sampel diambil sebanyak 89 mahasiswa laki-laki reguler angkatan 2008-2010 FIK UMS dari populasi sebanyak 584. Sampel merupakan perokok aktif atau pernah menjadi perokok aktif, yang dipilih dengan menggunakan teknik Snowball Sampling. Uji statistik yang digunakan adalah uji Chi Square dan dilanjutkan dengan uji Logistic Regression. Variabel lama merokok, alasan berhenti merokok, dan upaya berhenti merokok dianalisis berdasarkan hasil Fisher Exact (two-sided). Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan yang bermakna antara faktor frekuensi merokok ($p=0,001$; $OR=5,181$) dan faktor niat berhenti merokok ($p=0,001$; $OR=14,389$) dengan keberhasilan berhenti merokok pada mahasiswa FIK UMS. Tidak ada hubungan antara jumlah rokok ($p=0,158$), lama merokok ($p=0,093$), alasan berhenti merokok ($p=0,155$), dan faktor upaya berhenti merokok ($p=0,706$) dengan keberhasilan berhenti merokok. Simpulan penelitian adalah frekuensi merokok dan faktor niat berhenti merokok berhubungan dengan keberhasilan berhenti merokok pada mahasiswa.

DETERMINANT FACTOR OF QUITTING SMOKING ON STUDENT**Abstract**

The success of stop smoking is different one another. The research problem was whether factors associated with successful of stop smoking in college students. Purpose of the study to determine the factors associated with successful of stop smoking in Health Sciences Faculty students, Muhammadiyah Surakarta University. Survey research method with cross sectional approach, samples were taken amounts 89 male students from year 2008-2010 584 students FIK UMS. Samples were active smokers or had been active smokers, which was selected using snowball sampling. The statistical test used Chi Square test followed by Logistic Regression. Duration of smoking, reason to stop smoking, and trial to stop smoking were analyzed by Fisher's Exact (two-sided). The results showed that there was a significant association between smoking frequency ($p=0.001$; $OR=5.181$) and intention to stop smoking ($p=0.001$; $OR=14.389$) with stop smoking success on FIK UMS students. There was no correlation between the number of cigarettes ($p=0.158$), duration of smoking ($p=0.093$), the reasons to stop smoking ($p=0.155$), and smoking cessation ($p=0.706$) with the success of stop smoking. The conclusion, frequency of smoking and intention associated with stop smoking success of students.

Pendahuluan

Permasalahan akibat merokok saat ini sudah menjadi topik yang terus-menerus dibicarakan. Telah banyak artikel dalam media cetak dan pertemuan ilmiah, ceramah, wawancara radio atau televisi serta penyuluhan mengenai bahaya rokok dan kerugian yang timbul karena merokok. Salah satunya adalah aspek sosial yang mempengaruhi keluarga, teman, dan rekan kerja (Rochmayani, 2008).

Seseorang yang bukan perokok apabila terus-menerus terkena asap rokok dapat menderita dampak risiko penyakit jantung dan kanker paru-paru. Menurut Fawzani dan Triratnawati (2005), masalah rokok juga menjadi persoalan sosial ekonomi. Terdapat 60% dari perokok aktif atau sebesar 84,84 juta orang dari 141,44 juta orang adalah mereka yang berasal dari penduduk miskin atau ekonomi lemah yang sehari-harinya kesulitan dalam memenuhi kebutuhan pokoknya. Selain itu, dengan berkurangnya hari bekerja yang disebabkan sakit, maka perokok menurunkan produktivitas pekerja. Dengan demikian, jumlah pendapatan yang diterima berkurang dan pengeluaran meningkat untuk biaya berobat (Chaudhuri, 2006).

Menurut WHO (2002), Indonesia menempati urutan kelima dalam konsumsi rokok di dunia. Rokok telah menjadi salah satu penyebab kematian terbesar di dunia. Berdasarkan data, akibat rokok di Indonesia menyebabkan 9,8% kematian karena penyakit paru kronik dan emfisema pada tahun 2001. Selain itu rokok merupakan penyebab stroke sebesar 5% dari jumlah kasus stroke yang ada. Lebih dari 40,3 juta anak Indonesia berusia 0-14 tahun terpapar asap rokok di lingkungannya. Akibatnya mereka mengalami pertumbuhan paru yang lambat dan lebih mudah terkena infeksi saluran pernapasan, infeksi telinga dan asma. Diperkirakan hingga menjelang 2030 kematian akibat merokok akan mencapai 10 juta pertahunnya dan di negara berkembang diperkirakan tidak kurang 70% kematian yang disebabkan oleh rokok. Meningkatnya kematian akibat rokok berbanding lurus dengan jumlah remaja perokok yang setiap tahunnya cenderung mengalami peningkatan. Hasil riset kesehatan dasar tahun 2010, di Indonesia usia perokok

makin muda, yaitu sebanyak 1,7% perokok mulai merokok pada usia 5-9 tahun. Persentase nasional penduduk berumur 15 tahun ke atas yang merokok setiap hari sebesar 28,2%. Lebih dari separuh (54,1%) penduduk laki-laki berumur 15 tahun ke atas merupakan perokok harian. Persentase penduduk perokok yang merokok tiap hari tampak tinggi pada kelompok umur produktif (25-64 tahun) dengan rentang 30,7%-32,2%.

Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta (UMS) yang merupakan mahasiswa laki-laki perokok aktif sebesar 66,6%. Di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta (FIK UMS), diketahui persentase mahasiswa yang perokok yaitu 63 orang (64,9%) dan persentase mahasiswa yang bukan perokok yaitu 34 orang (35,1%). Sedangkan Dekan FIK UMS sendiri telah mengeluarkan SK nomor 928/KET/XII/2007 mengenai peraturan larangan merokok di lingkungan FIK UMS, namun peraturan tersebut masih diabaikan oleh mahasiswa. Hal ini terbukti karena masih ditemukan mahasiswa yang merokok di depan kelas, taman, kamar mandi, atau tempat lainnya. Meskipun tidak dapat diketahui secara pasti apakah para perokok tersebut merupakan mahasiswa FIK saja atau ada juga mahasiswa non FIK yang merokok di lingkungan FIK UMS.

Berdasarkan hasil survei pendahuluan pada beberapa mahasiswa FIK UMS yang perokok, didapatkan 72% mahasiswa perokok berkeinginan berhenti merokok, sedangkan 28% tidak ingin berhenti merokok. Faktor yang mendorong mereka untuk berhenti merokok sangat beragam, umumnya karena mahasiswa FIK UMS sudah mengetahui tentang dampak rokok pada kesehatan, selain itu juga menjadikan perilaku boros, diremehkan wanita, dan haram hukumnya.

Hasil penelitian Syafie (2009) pada mantan perokok di Kota Semarang menunjukkan perbedaan keberhasilan berhenti merokok pada individu satu dengan lainnya, tergantung pada penyebab awal merokok, rentang waktu menjadi perokok, dosis rokok yang dihisap, dan kuatnya gejala yang dialami. Meskipun telah memiliki keinginan, berhenti merokok bukanlah hal yang mudah, terutama bagi perokok berat, yakni rentang waktu merokok yang

lama dan dosis yang tinggi. Oleh karena itu akan dibutuhkan usaha yang lebih keras untuk dapat berhenti merokok. Penelitian tersebut merupakan penelitian kualitatif yang lebih mengutamakan pada informasi tentang proses sosial mulai dari penyebab merokok hingga pada berhenti merokok. Pada penelitian kali ini, peneliti telah melakukan penelitian kuantitatif untuk mempelajari distribusi karakteristik perokok dan mantan perokok serta hubungan variabel satu dengan lainnya pada tingkat individu-individu. Tujuan khusus penelitian ini adalah untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan keberhasilan berhenti merokok pada mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta, yang meliputi faktor jumlah rokok, frekuensi merokok, lama merokok, alasan berhenti merokok, niat berhenti merokok, dan upaya berhenti merokok, kemudian dilanjutkan dengan menghitung besarnya peluang keberhasilan berhenti merokok pada individu berdasarkan kondisi variabel independennya.

Metode

Jenis penelitian ini adalah penelitian survei dengan desain potong lintang (*cross sectional*.) Populasinya yaitu semua mahasiswa laki-laki reguler angkatan 2008-2010 FIK UMS sebanyak 584 orang. Besar sampel dihitung dengan rumus dan diperoleh 89 sampel yang merupakan mahasiswa laki-laki FIK UMS yang benar-benar merokok dan atau pernah merokok. Sampel diambil dengan teknik *snowball sampling* (pencuplikan bola salju) karena tidak terdapat daftar mahasiswa perokok ataupun yang sudah berhenti merokok. Untuk mengetahui hubungan antara variabel independen dengan variabel dependen maka peneliti menggunakan uji statistik *chi square* dan uji *fisher exact* yang dilanjutkan dengan menghitung besarnya peluang risiko individu berdasarkan kondisi variabel independennya dengan menggunakan uji statistik regresi logistik. Analisis data dilakukan dengan tingkat signifikan $p=0,05$ (taraf kepercayaan 95%).

Hasil dan Pembahasan

Gambaran karakteristik responden pada penelitian seperti yang tergambar pada tabel 1.

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	Jumlah (orang)	Persentase (%)
Jumlah rokok (batang / hari)		
(1) Ringan	74	83,1
(2) Berat	15	16,9
Frekuensi merokok (hari / minggu)		
(1) Sering	72	80,9
(2) Kadang-kadang	17	10,1
Lama merokok (bulan)		
(1) Pendek	7	7,9
(2) Panjang	82	92,1
Skor alasan berhenti merokok		
(1) Positif	84	94,4
(2) Negatif	5	5,6
Niat berhenti merokok		
(1) Kuat	31	34,8
(2) Tidak kuat	58	65,2
Skor upaya berhenti merokok		
(1) Baik	8	9,0
(2) Kurang	81	91,0
Keberhasilan berhenti merokok		
(1) Berhasil	32	36,0
(2) Tidak berhasil	57	64,0

Tabel 2. Hasil Analisis Regresi Logistik Faktor-faktor Keberhasilan Berhenti Merokok

Variabel independen	<i>p</i>	OR	CI 95 %	
			<i>Lower</i>	<i>Upper</i>
Frekuensi merokok				
a. Sering	1			
b. Kadang-kadang	,020	5,181	,048	,774
Niat berhenti merokok				
a. Tidak kuat	1			
b. Kuat	,000	14,389	4,692	44,134
N	=	89		
Log lokelihood	=	116,262		
Pseudo R ²	=	0,461		

Responden yang berjumlah 89 mahasiswa, 16,9% diantaranya adalah perokok berat. Berdasarkan frekuensi merokoknya, responden yang memiliki kebiasaan merokok sering (³ 4 hari dalam satu minggu) atau hampir setiap hari merokok, yaitu sebesar 80,9%. Sebagian besar responden telah merokok dalam jangka panjang dengan kurun waktu lebih dari 12 bulan (satu tahun) yaitu sebesar 92,1%. Dengan melihat persepsi alasan berhenti merokok, responden dengan persepsi negatif atau yang tidak menyadarinya pentingnya berhenti merokok yaitu sebesar 5,6%, ini akibat dari keterbatasan pada pengalaman atau informasi yang individu peroleh. Sedangkan pada saat individu memulai usaha untuk berhenti merokok, sebanyak 65,2% responden memiliki niat tidak kuat yaitu hanya sekedar mengurangi jumlah rokok yang dikonsumsi secara bertahap. Responden yang melakukan upaya berhenti merokok dengan kategori masih kurang (total skor ≤ 14) yang dilihat berdasarkan pada berbagai metode upaya berhenti merokok sebanyak 91,0%. Dan dari 89 responden tersebut, 64% diantaranya merupakan perokok yang masih gagal dalam melakukan usaha untuk berhenti merokok.

Berdasarkan hasil analisis regresi logistik (Tabel 2), nilai Pseudo R² sebesar 0,461 yang berarti bahwa pada penelitian ini kedua variabel independen tersebut mampu menjelaskan variasi keberhasilan berhenti merokok sebesar 46,1 % dan sisanya yaitu sebesar 53,9 % dijelaskan oleh faktor lain yang tidak diteliti. Kedua variabel independen tersebut adalah faktor frekuensi merokok ($p=0,020$; OR=5,181; CI 95%=0,048-0,774) dan faktor niat berhenti

merokok ($p=0,000$; OR=14,389; CI 95%=4,692-44,134). Sedangkan variabel independen yang tidak berhubungan dengan keberhasilan berhenti merokok adalah faktor jumlah rokok, lama merokok, alasan berhenti merokok, dan upaya berhenti merokok.

Berdasarkan hasil analisis uji *chi square* didapatkan nilai $p=0,158$ sehingga pada penelitian ini tidak ada hubungan antara faktor jumlah rokok dengan keberhasilan berhenti merokok pada mahasiswa FIK UMS. Dengan kata lain, pada penelitian ini mahasiswa yang perokok aktif atau pernah menjadi perokok baik perokok ringan, sedang, maupun berat, sama-sama memiliki peluang untuk dapat berhasil atau tidak berhasil berhenti merokok.

Semakin banyak jumlah nikotin yang menumpuk dalam tubuh maka perokok semakin sulit untuk meninggalkan rokoknya. Hal tersebut disebabkan oleh nikotin yang mampu menimbulkan perasaan menyenangkan yang membuat perokok ketagihan ingin merokok lebih banyak dan akan menambah jumlah batang rokok yang dihisap per harinya. Bisa dikatakan bahwa perokok yang awalnya baru coba-coba nantinya akan menjadi perokok berat yang semakin sulit untuk meninggalkan rokok. Pada penelitian ini, walaupun batang rokok yang dihisap sudah sangat banyak, namun ada faktor lain yang mempengaruhi keberhasilan berhenti merokok ini (Ferketich, 2008; Mc Clure, 2008; Rise, J., 2008). Susanna (2003) menyimpulkan bahwa perokok akan semakin mudah untuk berhenti merokok ketika kesehatannya terganggu akibat semakin banyaknya jumlah rokok yang dihisap. Hal tersebut terjadi karena

pada dasarnya toksisitas suatu zat ditentukan oleh besarnya paparan (dosis). Nikotin yang masuk ke dalam tubuh perhari dapat dihitung. Meskipun dosis yang dihisap perharinya masih di bawah dosis toksik, namun bila ini dilakukan secara terus-menerus maka dapat mengakibatkan gangguan kesehatan. Semakin banyak jumlah rokok yang dikonsumsi maka semakin tinggi risiko terkena berbagai macam penyakit, sehingga perokok akan berusaha lebih keras untuk dapat berhenti menghisap rokok dengan mengurangi jumlah rokok yang mereka isap atau langsung berhenti merokok secara total. Kepedulian terhadap status kesehatan seseorang merupakan faktor protektif terhadap inisiasi merokok. Oleh karena itu orang cenderung akan berhenti atau tidak memulai merokok bila mengerti akibat buruknya terhadap kesehatan.

Jumlah batang rokok yang dihisap perharinya oleh perokok berbeda satu dengan lainnya. Meskipun mereka sama-sama berkeinginan untuk berhenti merokok namun belum tentu semuanya berhasil. Oleh karena itu tidak ada perbedaan yang bermakna pada perokok ringan maupun berat terhadap keberhasilan berhenti merokok. Hal ini mungkin disebabkan karena kadar nikotin yang diisap berbeda-beda berdasarkan merk rokok. Perbedaan ini dipengaruhi oleh berbagai faktor antara lain jenis dan ramuan tembakau yang digunakan, jumlah tembakau dalam setiap batang rokok, senyawa tambahan yang digunakan untuk meningkatkan aroma dan rasa, serta ada tidaknya filter dalam tiap batang (Susanna, 2003). Oleh karena itu meskipun jumlah rokok yang dihisap perharinya sama namun dosis nikotin yang dihisap perharinya dapat berbeda-beda antar-individu dan pada akhirnya menimbulkan efek nikotin yang berbeda pula.

Berdasarkan hasil analisis uji *chi square* diperoleh nilai $p=0,001$ dan dilanjutkan dengan uji regresi logistik diperoleh nilai $p=0,020$, maka dapat disimpulkan bahwa pada penelitian ini terdapat hubungan antara faktor frekuensi merokok dengan keberhasilan berhenti merokok pada mahasiswa FIK UMS. Sedangkan besar nilai $OR=5,181$ dalam penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang frekuensi merokoknya kadang-kadang (≤ 3 hari dalam seminggu) memiliki peluang untuk dapat ber-

hasil berhenti merokok sebesar 5,2 kali lebih mudah dibandingkan dengan yang frekuensi merokoknya sering (≥ 4 hari dalam seminggu).

Orang yang terlanjur memiliki kebiasaan merokok akan sulit untuk menghentikannya. Semakin sering frekuensi merokoknya maka semakin tinggi kandungan nikotin dalam tubuh. Semakin sering orang menghisap rokok secara berulang-ulang maka nikotin dalam tubuh akan lebih kuat untuk memberikan perasaan yang positif. Meskipun ia tidak merokok setiap hari namun bila ia merokok pada saat kondisi psikis yang mendukung untuk merokok, maka ia akan merokok berulang-ulang hingga kondisi psikisnya dirasa membaik dan akhirnya menjadi ketergantungan terhadap rokok. Selain itu, secara psikis perokok yang sudah terbiasa sering mengambil batang rokok dan korek api dari dalam sakunya, maka ketika ia meninggalkan kebiasaan itu maka ia akan merasa ada sesuatu yang hilang dalam hidupnya. Dengan demikian perokok akan semakin sulit meninggalkan kebiasaan merokoknya. Oleh karena itu keberhasilan berhenti merokok dapat diprediksi melalui faktor frekuensi merokok (Cokkinides, 2005; Boardman, 2005; Stefan, 2014; Abu, 2014).

Berdasarkan hasil analisis uji statistik *chi square* diperoleh nilai $p=0,093$ sehingga pada penelitian ini tidak ada hubungan antara faktor lama merokok dengan keberhasilan berhenti merokok pada mahasiswa FIK UMS. Dengan kata lain, pada penelitian ini mahasiswa yang perokok aktif atau pernah menjadi perokok dengan rentang merokok kurang dari 12 bulan (satu tahun) atau bahkan lebih, mereka memiliki peluang yang sama untuk dapat berhasil berhenti merokok. Hasil penelitian ini tidak sesuai dengan hasil penelitian Wismanto dan Sarwo (2006), yang menyimpulkan bahwa lamanya kebiasaan merokok memiliki korelasi positif dan sangat signifikan ($r=0,251$) dengan perilaku merokok. Semakin lama kebiasaan merokok dilakukan maka semakin kuat perilaku merokoknya. Jadi perokok akan semakin sulit untuk berhenti merokok.

Hal yang membuat seseorang sulit berhenti merokok adalah nikotin. Semakin lama kandungan nikotin yang bersarang dalam tubuh maka semakin kuat perilaku merokoknya, sehingga perokok semakin sulit untuk mening-

galkan rokoknya. Hal tersebut disebabkan oleh nikotin yang mampu menimbulkan perasaan menyenangkan yang membuat perokok ketagihan untuk terus merokok. Ketika para perokok berusaha mengurangi atau mencoba berhenti merokok, maka berkurangnya kadar nikotin dalam tubuh mengakibatkan gejala yang disebut “gejala stop nikotin”, baik secara fisik maupun mental. Gejala-gejala tersebut antara lain pusing, mulut kering, cemas, gelisah, sulit tidur, tidak sabaran atau mudah marah, sulit berkonsentrasi, berat badan naik, dan lain sebagainya. Gejala stop nikotin ini berlangsung ± 2 minggu. Jadi bila perokok tidak mampu berjuang melawan gejala tersebut maka dapat menyebabkan orang tersebut akan kembali merokok untuk mengembalikan kadar nikotin dalam tubuhnya.

Semakin lama orang merokok maka kesehatannya akan semakin terganggu, sehingga ia akan semakin mudah untuk berhenti merokok. Perilaku merokok dalam kurun waktu lebih dari satu tahun akan timbul gejala pengkripitan kulit, batuk, sesak nafas, stamina yang menurun dan peredaran darah tidak lancar. Bila gejala tersebut sudah tampak pada perokok, maka perokok akan berusaha keras untuk segera berhenti merokok. Karena bila ia terus merokok maka risiko terjadi kanker paru-paru dan penyakit jantung akan semakin cepat. Oleh karena itu perokok akan lebih mudah untuk menghentikan kebiasaannya menghisap rokok hingga berhasil.

Terjadinya perbedaan hasil penelitian ini dengan hasil penelitian Wisanto dan Sarwo (2006), disebabkan karena adanya kemungkinan gaya hidup yang berbeda. Ada perokok yang rutin melakukan olahraga dan juga menjaga pola makan yang teratur sehingga mereka memiliki daya tahan tubuh yang lebih kuat dibanding dengan perokok yang pola hidupnya tidak sehat. Jika seseorang kondisi fisiknya selalu terjaga dan terpenuhi akan kebutuhan tubuh, maka risiko penyakit akibat rokok bisa berkurang atau tidak terasa walaupun sebenarnya tetap berisiko, sehingga ia tidak berniat untuk berhenti merokok. Namun di sisi lain, bila ingin berhenti merokok namun kesulitan dengan gejala stop nikotin, maka ia harus berjuang keras melawan gejala tersebut agar bisa berhenti merokok dengan mengingat bahwa

setelah beberapa minggu, ia tidak lagi kecanduan nikotin secara fisik.

Berdasarkan hasil analisis uji statistik *chi square*, diperoleh nilai $p = 0,155 > 0,05$ sehingga pada penelitian ini tidak ada hubungan antara persepsi alasan berhenti merokok dengan keberhasilan berhenti merokok pada mahasiswa FIK UMS. Hasil penelitian ini bertentangan dengan teori Azwar (2007), yang menyatakan bahwa pengetahuan merupakan hal yang mendasari perilaku, sehingga bila pengetahuan tinggi maka perilaku cenderung lebih baik dibandingkan bila pengetahuan tidak tinggi. Dalam penelitian ini terdapat 94,4% mahasiswa yang memiliki persepsi yang positif terhadap alasan berhenti merokok yang ditunjukkan dengan sikap perokok terhadap pentingnya berhenti merokok dengan memperhatikan berbagai dampak akibat merokok, baik pada aspek keagamaan, kesehatan, sosial, ekonomi dan psikologi. Oleh karena itu mereka bekeinginan untuk berhenti merokok. Meskipun perokok mengetahui dampak akibat merokok namun secara psikis mereka tetap meyakini hal positif yang mereka peroleh jika mereka menghisap rokok, sehingga mereka masih kesulitan untuk menentukan berhenti merokok secara total. Terlebih pada saat mereka berkumpul dengan teman-teman yang sesama perokok, atau pada saat kondisi stres, cemas, gelisah, marah, sulit tidur, dan lain sebagainya. Sesungguhnya ketenangan yang mereka peroleh dari menghisap rokok berasal dari nikotin yang merangsang otak untuk memproduksi dopamin, yaitu sebuah senyawa yang membuat seorang perokok mendapatkan efek relaksasi dan rasa senang. Dopamin inilah yang mengakibatkan proses kecanduan pada perokok.

Tidak semua perokok yang memiliki persepsi positif terhadap alasan berhenti merokok tersebut dapat berhasil berhenti merokok dengan mudah. Demikian juga dengan perokok yang persepsinya negatif, sebab berdasarkan informasi dan pengalaman ia belum mengetahui pentingnya berhenti merokok. Meskipun para perokok mengetahui pentingnya berhenti merokok namun bila tanpa diikuti dengan niat dan tekad yang kuat, maka persepsi tersebut tidak dapat untuk memprediksi keberhasilan berhenti merokok.

Berdasarkan hasil analisis uji statistik *chi*

square diperoleh nilai $p = 0,001 < 0,05$ dan dilanjutkan dengan uji regresi logistik diperoleh nilai $p = 0,000$ sehingga disimpulkan bahwa ada hubungan antara niat berhenti merokok dengan keberhasilan berhenti merokok pada mahasiswa FIK UMS dengan tingkat keamatan sangat lemah. Sedangkan besar nilai $OR = 14,389$ maka disimpulkan bahwa niat kuat berhenti merokok secara total memiliki peluang untuk berhasil berhenti merokok sebesar 14,4 kali lebih mudah dibandingkan dengan perokok yang hanya berniat mengurangi jumlah rokok yang dikonsumsi. Hasil ini sesuai dengan penelitian Wismanto dan Sarwo (2006), yang menyebutkan adanya hasil korelasi negatif dan signifikan antara variabel niat untuk berhenti merokok dengan perilaku merokok. Semakin kuat niat untuk menghentikan perilaku merokok maka semakin lemah perilaku merokok, demikian pula sebaliknya.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang menunjukkan bahwa keberhasilan seseorang dalam usahanya untuk tidak merokok ditentukan oleh sejauh mana niatnya untuk berhenti merokok. Niat yang kokoh untuk berhenti merokok secara total akan menguatkan perokok untuk mengontrol perilakunya dalam kondisi apapun pada saat akan melakukan aktivitas merokok. Lain halnya dengan yang hanya berniat untuk mengurangi jumlah batang rokok yang dikonsumsi. Misalnya, yang biasanya menghisap 10 batang rokok per hari maka kini menjadi 8 batang rokok per hari, dan semakin hari semakin berkurang jumlah rokoknya. Dengan kata lain ia hanya mengurangi asupan nikotin secara bertahap dari waktu ke waktu. Sedangkan sebelumnya sudah dijelaskan bahwa yang membuat seseorang sulit berhenti merokok adalah faktor nikotin. Bila nikotin masih terkandung dalam tubuh dan belum lepas secara total, maka kemungkinan merokok lagi sewaktu-waktu bisa terjadi. Terlebih pada saat timbul kondisi-kondisi yang mendukung ia untuk merokok, seperti sedang stres, marah, cemas, gelisah atau lain sebagainya, maka sisa nikotin dalam tubuh akan bereaksi hingga dapat memicu ketagihan merokok. Sehingga orang akan mencoba kembali menghisap rokok dan kebiasaan merokoknya akan terulang terus-menerus. Dengan demikian, upayanya untuk berhenti me-

rokok telah gagal. Oleh karena itu, keberhasilan berhenti merokok dapat diprediksi melalui niat seseorang sebelum memulai berhenti merokok.

Sesuai dengan teori yang menyatakan bahwa hal yang membuat remaja enggan atau kesulitan berhenti merokok karena faktor ketergantungan dengan zat kimia dan faktor kebiasaan sosial. Usaha untuk berhenti merokok akan sia-sia apabila tidak didasari dengan niat yang kuat. Sedangkan niat untuk berhenti merokok itu sendiri masih dipengaruhi oleh faktor dukungan sosial untuk menghentikan perilaku merokok. Apabila lingkungan sosialnya menolak dan tidak senang terhadap rokok maka individu akan merasa mampu merealisasikan niatnya untuk berhenti merokok semakin kuat. Sebaliknya, jika lingkungannya sesama perokok maka bagi perokok yang berencana berhenti merokok supaya memberitahukan kepada lingkungan sosialnya, terutama orang terdekat yaitu orang tua dan teman-teman, sehingga mereka nantinya akan mendukung dan menghargai usaha perokok tersebut. Namun jika lingkungan sosial di sekitarnya tidak tahu maka mereka akan merokok di hadapannya. Hal ini akan membuat perokok terpengaruh untuk terus merokok dan niatnya untuk berhenti merokok menjadi tertunda atau tidak sama sekali. Oleh karena itu, langkah terbaik bagi perokok yang ingin menghentikan kebiasaan merokoknya ialah memiliki niat berhenti merokok secara total. Dengan demikian, penentuan niat berhenti merokok dapat untuk memprediksi peluang keberhasilan berhenti merokok.

Berdasarkan hasil analisis uji statistik *chi square*, didapatkan nilai $p = 0,706 > 0,05$ sehingga pada penelitian ini tidak ada hubungan antara upaya berhenti merokok dengan keberhasilan berhenti merokok pada mahasiswa FIK UMS. Maka tidak ada perbedaan yang berarti dalam upaya yang dilakukan untuk berhenti merokok antara mahasiswa yang tidak berhasil berhenti merokok dengan yang telah berhasil berhenti merokok, atau biasa disebut mantan perokok.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian Fawzani dan Tritnawati (2005), yang menyimpulkan bahwa pemilihan berbagai metode upaya berhenti merokok tidak dapat memprediksi keberhasilan berhenti merokok bila tanpa diikuti faktor yang lain. Misalnya

faktor niat, apabila tidak ada keinginan untuk berhenti merokok pada diri perokok, maka metode tersebut tidak akan berhasil. Sebaliknya, ketika seseorang berkeinginan untuk berhenti merokok, maka tidak cukup hanya dengan membulatkan tekad dan melawan keinginan merokok saja, melainkan ada juga upaya yang harus dilakukan untuk berhenti merokok.

Menurut Jacken dalam Syafie (2009), ada dua metode yang dikembangkan para ahli dalam dunia rokok untuk menghentikan kecanduan terhadap rokok, yakni metode yang mengandalkan perubahan perilaku dan metode yang mengandalkan terapi obat-obatan. Peneliti mengelompokkan kedua metode tersebut menjadi empat kategori, yaitu berdasarkan perilaku, bahan dan alat bantu, motivator, dan konselor. Hasilnya, berbagai upaya berhenti merokok yang sudah dilakukan oleh mahasiswa yang telah berhasil berhenti merokok tidak berbeda jauh dengan mahasiswa yang tidak berhasil berhenti merokok. Hal ini karena dipengaruhi oleh niat awal sebelum mahasiswa memulai berhenti merokok.

Selain niat, pikiran bawah sadar ikut berpengaruh pada keberhasilan metode yang dilakukan sebagai upaya berhenti merokok. Pikiran bawah sadar pengaruhnya 9 kali lebih kuat dari pikiran sadar. Jadi perokok yang mengandalkan kekuatan otak bahwa dirinya saat itu juga harus berhenti merokok, maka kemungkinan besar upayanya untuk menghentikan kebiasaan merokoknya akan berhasil. Oleh karena itu, seberapa besar upaya seseorang untuk berhenti merokok bila tanpa diikuti dengan faktor lainnya, maka tidak dapat untuk memprediksi keberhasilan berhenti merokok. Faktor lain tersebut menurut hasil penelitian Syafie (2009) adalah, tergantung pada penyebab awal merokok, rentang waktu menjadi perokok, dosis rokok yang dihisap, dan kuatnya gejala yang dialami.

Penutup

Keberhasilan berhenti merokok pada mahasiswa dipengaruhi oleh faktor frekuensi merokok dan faktor niat berhenti merokok. Sementara faktor jumlah rokok, lama merokok, persepsi alasan berhenti merokok, dan upaya berhenti merokok tidak berhubungan dengan

keberhasilan berhenti merokok.

Semakin banyak jumlah nikotin yang menumpuk didalam tubuh perokok menyebabkan rasa ketagihan dan rasa menyenangkan sehingga ingin merokok lebih banyak lagi. Disamping itu niat berhenti merokok yang besar, yang ditunjukkan dengan keinginan total berhenti merokok akan sangat menentukan keberhasilan untuk berhenti merokok.

Daftar Pustaka

- Abdullah, A.S.; Stillman, F.A.; Yang, L.; Luo, H.; Zhang, Z.; & Samet, J.M. 2014. Tobacco Use and Smoking Cessation Practices among Physicians in Developing Countries: A Literature Review (1987–2010). *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 11(1): 429-455.
- Azwar, E. 2007. *Determinan perilaku merokok pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Aceh Provinsi Nanggroe Aceh Darussalam*. Tesis. Yogyakarta: Pasca Sarjana Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Gadjah Mada.
- Boardman, T. 2005. Self-efficacy and motivation to quit during participation in a smoking cessation program. *International Journal of Behavioral Medicine*, 12 (4): 266-272
- Chaudhuri, R. 2006. Effects of Smoking Cessation on Lung Function and Airway Inflammation in Smokers with Asthma. *American Journal of Respiratory and Critical Care Medicine*, 174 (2): 127-133
- Cokkinides, V.E. 2005. Under-Use of Smoking-Cessation Treatments Results from the National Health Interview Survey, 2000. *American Journal of Preventive Medicine*, 28 (1): 119-122
- Fawzani, N. & Triratnawati, A. 2005. Terapi berhenti merokok (studi kasus perokok berat). *Makara, Kesehatan*. 9(1): 15-24
- Ferketich, A.K. 2008. Physician-Delivered Advice to Quit Smoking Among Italian Smokers. *American Journal of Preventive Medicine*, 35 (1): 60-63
- McClure, J.B. 2008. Interest in an Online Smoking Cessation Program and Effective Recruitment Strategies: Results From Project Quit. *J Med Internet Res*, 8 (3): e14
- Rise, J. 2005. Predicting The Intention to Quit Smoking and Quitting Behaviour: Extending The Theory of Planned Behaviour. *British Journal of Health Psychology*, 13(2): 291-310
- Rochmayani, D.S. 2008. Faktor-faktor yang Berhubungan dengan kebiasaan Merokok Re-

- maja (Studi di Kelurahan Ngaliyan, Kota Semarang Tahun 2007). *Jurnal Kemas*, 3(2): 126-138
- Stefan, K. & Minker, P. 2014. Smoke-Free Laws And Direct Democracy Initiatives On Smoking Bans In Germany: A Systematic Review And Quantitative Assessment. *Int J Environ Res Public Health*, 11(1): 685-700
- Susanna, D., Hartono, B., & Fauzan, H. 2003. Penentuan Kadar Nikotin dalam Asap Rokok. *Ma-kara, Kesehatan*. 7(2)
- Syafie R. dkk. 2009. *Stop smoking : studi kualitatif terhadap pengalaman mantan pecandu rokok dalam menghentikan kebiasaannya*. Semarang: Universitas Diponegoro
- Wismanto, Y.B., & Sarwo, Y.B. 2006. *Perilaku merokok pada karyawan Sekretariat Daerah Kabupaten/Kota di Jawa Tengah*. Laporan penelitian hibah bersaing angkatan XVI/2 Tahap III tahun 2006. Semarang: Universitas Katolik Soegijapranata