



PERSPEKTIF HAMBATAN TERHADAP KEMUNGKINAN REMAJA BERHENTI MEROKOK

Marsiana Wibowo ✉

Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Ahmad Dahlan, Indonesia.

Info Artikel

Sejarah Artikel:
Diterima Agustus 2016
Disetujui September 2016
Dipublikasikan April 2017

Keywords:
Smoking; Behaviour; Adolescent

Abstrak

Merokok adalah perilaku yang masih sulit untuk dikendalikan dalam rangka investasi kesehatan. Usia remaja adalah usia inisiasi para perokok. Lebih cepat berhenti merokok, akan lebih menekan resiko kesehatan akibat merokok. Anggapan tentang kesulitan berhenti merokok menjadi salah satu tantangan dalam menyiapkan generasi bebas rokok. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui hubungan persepsi hambatan berhenti merokok terhadap kemungkinan berhenti merokok. Peneliti menggunakan pendekatan cross sectional, dengan uji spearman correlation. Hasil menunjukkan hubungan yang negatif namun lemah pada pola hubungan hambatan berhenti merokok dengan kemungkinan remaja perokok untuk berhenti merokok, namun secara statistik bermakna.

Abstract

Smoking behavior is still become a health burden in health investment context. A research has been conducted to study smoking behavior on the adolescents or teenagers population because this age has potential benefit to suppress smoking habits as early as possible. The purpose of this study is to determine the relationship between perception barriers against the possibility of smoking cessation. Researchers used cross sectional approach, with the Spearman correlation test. The results showed a negative relationship but weak on the relationship patterns of barriers to stop smoking with the possibility of adolescent smokers to quit smoking, but statistically significant.

© 2017 Universitas Negeri Semarang

✉ Alamat korespondensi:
Jl. Prof. Dr. Soepomo, S.H., Janturan, Warungboto,
Umbulharjo, Yogyakarta, Indonesia. 55164.
E-mail: erni.gustina@ikm.uad.ac.id

pISSN 2252-6781
eISSN 2584-7604

PENDAHULUAN

Merokok, salah satu perilaku tidak sehat yang masih mudah ditemui di dunia, termasuk Indonesia. Indonesia menduduki peringkat ketiga dari sepuluh negara dengan persentase perokok terbesar di dunia tahun 2009. Terdapat peningkatan jumlah perokok dari tahun 2007 ke 2010, khususnya pada usia remaja yaitu 18,8 juta jiwa – 20,3 juta jiwa (15 -19 tahun) dan 32,8 juta jiwa – 33,8 juta jiwa (20 – 24 tahun). Sebagian besar perokok memulai kebiasaannya pada usia remaja. Menurut WHO, perilaku merokok di Indonesia dimulai pada usia 17,6 tahun. Usia remaja adalah usia yang rawan. Tahap *entrophy*, yaitu periode remaja yang belum mempunyai kesadaran penuh atas segala pengetahuan yang dimiliki dan menyambungkan antara pengetahuan satu dengan yang lain ini, membuat remaja berusaha terus mencoba banyak hal (Sarwono, 2012).

Merokok adalah salah satu penyebab penumpukan plak di dalam arteri. Pak yang terbat dari kolesterol dan jaringan parut tersebut akan menyumbat dan menyempitkan pembuluh darah. Hal ini dapat memicu nyeri dada, kelemahan jantung, dan stroke. Perokok pasif (WHO, 2015) juga akan merasakan akibat buruk. Ketika orang lain ikut menghirup asap rokok, maka trombosit akan lengket dan membentuk gumpalan, seperti orang yang merokok. Merokok bukan satu-satunya penyebab masalah kesehatan ini, namun akan menjadikan masalah menjadi lebih buruk.

Seseorang akan mengambil tindakan tertentu (Shumaker, 2009) terhadap kesehatannya jika ia berpersepsi bahwa ia beresiko mengidap penyakit tertentu karena perilaku tidak sehatnya tersebut. Survey mengemukakan remaja 49% remaja Indonesia mempunyai niat untuk berhenti merokok. Frekuensi merokok (Rosita, 2013) dan faktor niat berhenti merokok berhubungan dengan keberhasilan berhenti merokok pada mahasiswa. Sedangkan jumlah rokok, lama merokok, alasan berhenti merokok, dan faktor upaya berhenti merokok tidak ada hubungannya dengan keberhasilan berhenti merokok. Manfaat berhenti merokok bisa dirasakan oleh perokok 20 menit setelah berhenti (Allsop, 2004), yaitu tekanan dan denyut darah kembali normal. Hal yang tidak bisa dirasakan sendiri oleh seseorang seperti ini menjadikan perokok beranggapan berhenti merokok tidak memberikan manfaat yang signifikan.

Yogyakarta, sebuah kota pelajar, banyak remaja yang berdatangan untuk menimba ilmu. Selain itu, banyak juga remaja asli Kota Yogyakarta yang juga mengembangkan ilmunya di tempat ini. Namun, sangat disayangkan sangat

terlihat masih banyak remaja pelajar yang juga sebagai perokok aktif. Peningkatan jumlah perokok di daerah perkotaan lebih besar dibandingkan pedesaan (TCSC IAKMI, 20012). Sekitar 29 RW di Yogyakarta telah mendeklarasikan sebagai RW bebas asap rokok. Namun demikian, terlihat monitoring dan evaluasi dari deklarasi ini kurang berjalan dengan baik, sehingga komitmen untuk mewujudkan RW bebas asap rokok mulai mengendur. Hal ini terlihat dari observasi peneliti, terlihat bahwa masih banyak warga yang merokok di dalam rumah maupun didekat kelompok rentan seperti anak-anak.

METODE

Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Wilayah penelitian adalah di Kecamatan Gondokusuman dengan populasi perokok remaja yang berusia 15 – 24 tahun. Peneliti menggunakan instrumen dengan empat variabel, yaitu tiga variabel bebas (persepsi kerentanan terkena penyakit dan keseriusannya akibat merokok, persepsi tentang manfaat berhenti merokok, persepsi tentang hambatan berhenti merokok) dan satu variabel terikat (kemungkinan berhenti merokok). Analisis bivariat yang digunakan adalah *non parametric (spearman correlation)* yang digunakan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara variabel bebas dan terikat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil uji menunjukkan nilai p value sebesar 0,002 dan *correlation coefficient* sebesar -0,288. Nilai p value tersebut menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara hambatan berhenti merokok dengan kemungkinan remaja perokok untuk berhenti merokok. Tanda negatif pada *correlation coefficient* menunjukkan hubungan yang terbalik, artinya semakin besar hambatan merokok maka semakin kecil kemungkinan remaja untuk berhenti merokok, namun angka 0,288 menunjukkan hubungan yang lemah. Berhenti merokok adalah sebuah tantangan bagi para perokok. Tantangan ini bisa ditanggapi sebagai hal yang positif, namun juga negatif. Perokok yang menginginkan untuk berhenti merokok akan menganggap berhenti merokok sebagai tantangan yang bernilai positif, tapi sebaliknya bagi perokok yang tidak bersungguh – sungguh atau bahkan belum punya keinginan berhenti merokok. Pada sebagian besar perokok, berhenti merokok adalah hal yang sulit, karena mereka telah dikuasai oleh nikotin, zat yang menyebabkan ketergantungan fisik dan

psikologis (Alshop, 2004) dari asap rokok yang mereka hisap. Perokok dengan tingkat depresi (Mendelsohn, 2012) mempunyai pengaruh nikotin yang lebih kuat (ketergantungan terhadap nikotin). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara hambatan berhenti merokok dengan kemungkinan remaja perokok untuk berhenti merokok. Semakin dini usia perokok untuk berhenti merokok maka akan semakin besar peluang mereka untuk hidup lebih sehat tanpa bayang-bayang dampak buruk dari merokok. Penelitian ini juga menunjukkan bahwa terdapat korelasi yang negatif namun lemah antara dua variabel, yang menginterpretasikan semakin besar nilai hambatan berhenti merokok, maka akan semakin kecil nilai kemungkinan remaja perokok untuk berhenti merokok. Sesuai review Mendelsohn (2012) bahwa perokok yang depresi mempunyai ketergantungan nikotin yang lebih kuat, jika ia berhenti maka akan ada *mood* yang buruk yang mungkin terjadi pada mantan perokok tersebut, sehingga langkah yang perlu diambil adalah *management moods*.

Hambatan terbesar untuk berhenti merokok pada penelitian ini dikarenakan sebagian besar remaja mempunyai teman yang perokok juga, sesuai yang tertuang pada salah satu poin pernyataan pada kuesioner. Semakin rendah kontrol diri remaja (Runtukahu, 2015) maka semakin tinggi perilaku merokok remaja. Salah satu yang mempengaruhi kontrol diri remaja adalah teman sebaya. Jika sebagian besar teman sebaya remaja adalah perokok, maka kemungkinan remaja tersebut merokok adalah besar. Ng (2007) mengemukakan hasil penelitiannya di Indonesia bahwa merokok pada remaja di Indonesia adalah budaya bagi remaja dan ini merupakan langkah yang diambil untuk menuju lelaki dewasa. Ng, (2007) mengemukakan sarannya bagi pemerintah Indonesia bahwa kebijakan nasional tentang kontrol tembakau harus menekankan bahwa *a smoking-free society* sebagai sebuah norma, terutama pada remaja laki-laki dan dewasa.

Alasan utama (Ardini, 2012) perokok untuk berhenti merokok adalah keinginan seorang perokok untuk hidup dengan gaya hidup sehat. Tidak semua perokok memilih cara yang sama untuk berhenti merokok, namun berbeda-beda sesuai dengan keinginan dan kemampuannya untuk melalui proses berhenti merokok. Alasan kedua berhenti merokok adalah faktor biaya. Faktor terpenting untuk berhenti merokok adalah adanya dukungan sosial dari anggota keluarga. Selain itu, (Rosita, 2013) mengemukakan bahwa frekuensi merokok dan niat untuk berhenti merokok berhubungan dengan keberhasilan berhenti

merokok. Perlu adanya (Minary, 2013) program intervensi berhenti merokok untuk membantu para perokok menghentikan perilaku tidak sehatnya. Intervensi yang dilakukan dalam penelitian Minary terbukti signifikan menjadikan perokok menuju mantan perokok selama 12 bulan. Jadi, tidak cukup hanya mendorong masyarakat untuk berhenti merokok, namun harus ada tindakan pasti dengan memberikan tindakan kepada perokok untuk mereka berhenti merokok. Seperti intervensi konseling via telepon (Arthur V. Peterson, 2016) tidak memberikan dampak positif untuk menjadikan perokok berhenti merokok, sehingga ia menyarankan untuk adanya intervensi yang lebih berkesinambungan. Program yang berkesinambungan bagi remaja bisa dimulai sejak duduk di sekolah, seperti sekolah berbasis program pencegahan perilaku merokok yang diterapkan di Aceh Indonesia (Tahlil, 2013) memberikan dampak yang positif terhadap kesehatan dalam Islam pada remaja.

SIMPULAN

Terdapat hubungan yang negatif dan lemah pada pola hubungan hambatan berhenti merokok dengan kemungkinan remaja perokok untuk berhenti merokok, namun secara statistik bermakna. Memperhatikan pola hubungan ini, berbagai pihak yang terkait sebaiknya lebih menggiatkan upaya dalam mengendalikan pengkonsumsian rokok di kalangan remaja, dari lingkungan keluarga, lingkungan sosial, institusional, dan pemegangan kebijakan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Universitas Ahmad Dahlan, Dinas Kesehatan Kota Yogyakarta, serta partisipan yang bersedia menjadi responden dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Allsop, P.S. et al., 2004. *Alcohol and Other Drugs : A Handbook for Health Professional*, Canberra.
- Ardini, R.F. & Hendriani, W., 2012. Proses Berhenti Merokok Secara Mandiri Pada Mantan Pecandu Rokok Dalam Usia Dewasa Awal. *Psikologi Pendidikan dan Perkembangan*, 1(02).
- Arthur V. Peterson, J. et al., 2016. Does Effectiveness of Adolescent Smoking- Cessation Intervention Endure Into Young Adulthood ? 7-Year Follow-Up Results from a. *PloS one*, 11(2), pp.1–21.

- Mendelsohn, C., 2012. Smoking and depression A review. *Australian Family Physician*, 41(5), pp.304–308.
- Minary, L. et al., 2013. Efficacy of a smoking cessation program in a population of adolescent smokers in vocational schools : a public health evaluative controlled study. *BMC public health*, 13(149), pp.1–10.
- Ng, N., Weinehall, L. & Öhman, A., 2007. “If I don”t smoke, I’m not a real man’ - Indonesian teenage boys’ views about smoking. *Health Education Research*, 22(6), pp.794–804.
- Rosita, R., Suswardany, D.L. & Abidin, Z., 2013. Penentu Keberhasilan Berhenti Merokok pada Mahasiswa. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 8(2), pp.113–120.
- Runtukahu, G.C., Sinolungan, J. & Opod, H., 2015. Hubungan Kontrol Diri Dengan Perilaku Merokok Kalangan Remaja di SMKN 1 Bitung. *Jurnal e-Biomedik (eBm)*, 3(1), pp.84–92.
- Sarwono, SW. 2012. Psikologi Remaja. Jakarta : PT Rajagrafindo Persada.
- Tahlil, T. et al., 2013. The impact of education programs on smoking prevention : a randomized controlled trial among 11 to 14 year olds in Aceh , Indonesia. *BMC*, 13(367), pp.1–11.
- Tsani, FR. 2014. Hubungan Antara Faktor Lingkungan dan Perilaku Dengan Kejadian Penyakit Jantung Koroner. *Unnes Journal of Public Health*, Vol. 2 (3).