

Bagaimana Motivasi Berhenti Merokok Mahasiswa Di Kampus Kesehatan Yogyakarta?

Heni Trisnowati, Eka Santi Sabariah, Yelli Yani Rusyani

Pendahuluan

Masalah rokok sudah menjadi masalah nasional bahkan menjadi masalah internasional. Prevalensi merokok di Indonesia sangat tinggi di berbagai lapisan masyarakat, terutama pada laki-laki mulai dari anak-anak, remaja dan dewasa.⁽¹⁾ Kecenderungan merokok terus meningkat dari tahun ke tahun baik pada laki-laki dan perempuan (Gambar 1). Studi di Amerika menunjukkan prevalensi merokok mahasiswa cukup tinggi dan kelompok tertinggi pada usia 18-24 tahun.⁽²⁾ Lebih dari 60 juta penduduk Indonesia mengalami ketidakberdayaan akibat dari adiksi nikotin rokok, dan kematian akibat mengkonsumsi rokok tercatat lebih dari 400 ribu orang per-tahun.^(3,4) Mahasiswa sebagai calon tenaga profesional kesehatan tak luput dari kondisi tersebut. Sebagai salah satu upaya membantu perokok untuk berhenti merokok diperlukan informasi mengenai gambaran motivasi berhenti merokok

Tujuan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui proporsi perokok pada responden penelitian dan untuk mengetahui gambaran motivasi berhenti merokok pada mahasiswa di kampus kesehatan Yogyakarta.

Gambar 1. Prevalensi Merokok Di Indonesia



METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Jumlah Populasi penelitian 274 orang sementara sample diambil dengan menggunakan *accidental sampling* sebanyak 163 orang. Data tentang karakteristik dan gambaran motivasi berhenti merokok mahasiswa diperoleh dari kuesioner kemudian dianalisis secara deskriptif menggunakan sistem komputer

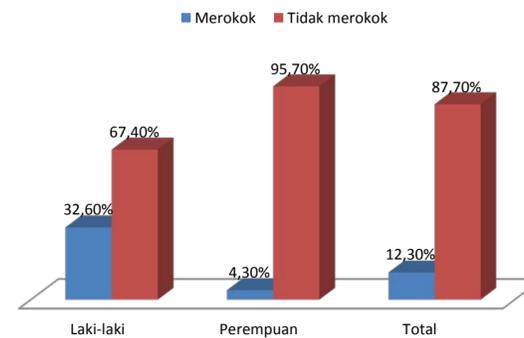
Tabel 1. Karakteristik Reponden Penelitian

Karakteristik	Frekuensi	Persentase %
Perokok		
a. Laki – laki	15	75,0
b. Perempuan	5	25,0
Non-perokok		
c. Laki – laki	31	21,8
d. Perempuan	112	78,3
Jumlah rokok yang dihisap perhari dalam waktu 24 jam		
a. 1 – 5 batang	7	35,0
b. 6 – 15 batang	5	25,0
c. > 15 batang	8	40,0
Menurut sejak kapan merokok		
a. SD	2	10,0
b. SMP	5	25,0
c. SMA	9	45,0
d. Kuliah	1	5,0
e. Tidak Diketahui	3	15,0
Menurut alasan merokok		
a. Lingkungan	6	30,0
b. Stress	3	15,0
c. Ketagihan /keinginan sendiri	8	40,0
d. Tidak Diketahui	3	15,0

HASIL & DISKUSI

Jumlah mahasiswa yang merokok sebanyak 20 orang (12.3%) sementara proporsi perokok laki-laki 4 kali lebih besar dibanding perokok wanita dan semua perokok mempunyai keinginan berhenti merokok. Pada kelompok laki-laki, terdapat 15 orang (32.6%) yang merokok sementara pada kelompok perempuan ada 5 orang (4.3%) yang merokok. Gambaran motivasi berhenti merokok sebagai berikut : mahasiswa yang sangat tertarik untuk berhenti merokok sebanyak 12 orang (60%);

Gambar 3 : Proporsi Perilaku Merokok Responden

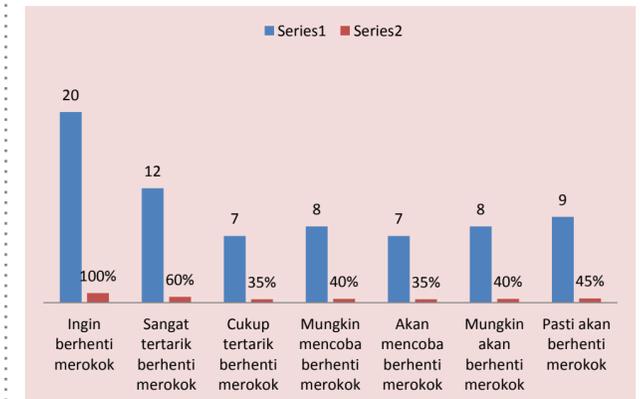


Jumlah mahasiswa yang akan berhenti merokok 7 orang (35%) sementara ada 9 orang (45%) kemungkinan akan menjadi non perokok. Sebagian besar (65%) perokok mempunyai motivasi sedang untuk berhenti merokok.

Seorang perokok yang memiliki motivasi tinggi akan cukup berhasil dalam prosesnya untuk berhenti merokok karena mempunyai dorongan yang kuat untuk bisa tidak merokok, sedangkan seorang perokok yang memiliki motivasi rendah dan cenderung tidak memiliki motivasi untuk berhenti merokok mereka akan kembali mengulangi aktifitas merokok mereka seperti biasanya dan akan mengalami kegagalan untuk berhenti merokok.⁽⁵⁾ Adapun yang membuat seseorang sulit berhenti merokok adalah nikotin karena bersifat adiktif, sehingga membuat seorang perokok menjadi kecanduan secara fisik dan emosional. Apabila seorang perokok menghentikan kebiasaannya, ia pasti akan tersiksa, baik secara fisik maupun mentalnya. Walaupun begitu beberapa diantara mereka yang memiliki niat dan tekad yang kuat ada juga yang berhasil meloloskan diri dari siksaan candu.⁽⁶⁾

Kunci utama keberhasilan program berhenti merokok adalah keinginan dan motivasi yang kuat dari perokok untuk berhenti merokok. Hampir 90% dari semua perokok berkeinginan untuk berhenti merokok, karena secara sadar mereka sesungguhnya percaya akan resiko dan akibat buruk dari rokok dapat membahayakan diri mereka sendiri. Berhenti merokok merupakan suatu bentuk proses, yang dimulai dengan pembentukan niat dalam diri individu hingga mempertahankan masa bebas rokok secara jangka panjang.⁽⁷⁾

Gambar 3 : Motivasi Berhenti Merokok Responden



Kesimpulan

Semua responden yang merokok memiliki motivasi untuk berhenti merokok. Hal ini memberi peluang bagi promotor kesehatan dan penggiat *tobacco control* untuk membantu perokok berhenti merokok dalam bentuk edukasi atau layanan berhenti merokok.

Referensi

- Nururrahmah (2014). Pengaruh Rokok Terhadap Kesehatan Dan Pembentukan Karakter Manusia. Volume 01, Nomor 1. Diakses 22 Februari 2017.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2015) Pusat data dan informasi Kesehatan
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2007) Riset Kesehatan Dasar
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2013) Riset Kesehatan Dasar
- Duwila, A. (2016). Pengaruh Self-Help Group terhadap motivasi berhenti merokok pada mahasiswa teknik mesin universitas muhammadiyah yogyakarta angkatan 2015. Skripsi: Universitas Muhammadiyah Yogyakarta
- Nubairi, A, R (2012). Analisis kualitatif faktor yang mempengaruhi kesulitan mahasiswa universitas islam negeri syarif hidayatullah jakarta berhenti merokok. Program Studi Keperawatan. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah: Jakarta
- Ramadhan, E, M (2016). Studi Deskriptif Mengenai Motivasi Berhenti Merokok Berdasarkan Prime Theory Pada Mahasiswa Universitas Islam. Bandung