

Persepsi Remaja Yang Berhenti Merokok Dengan Studi Deskriptif

Yohana Arvelia Eka Septa Yanti, Amalia Safitri, Ayu Sari, Debi Anggraini, Ketut Suryani,
Lilik Pranata

Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Katolik Musi Charitas Palembang

Info Artikel

Riwayat Artikel:

Received : 11 Mei 2022

Revised : 28 Juni 2022

Accepted : 29 Juni 2022

Kata Kunci:

Deskriptif

Remaja

Merokok

ABSTRAK

Remaja adalah seseorang yang berusia 10-24 tahun atau belum menikah. Masa remaja merupakan masa yang mengalami proses tumbuh kembang yang sangat pesat baik dari segi fisik, intelektual maupun psikologis. Remaja mempunyai rasa keingin tahu yang tinggi, menyukai tantangan, menyukai hal-hal baru atau senang mencoba sesuatu yang baru. Salah satu yang disukai remaja adalah mencoba merokok. Merokok adalah suatu kegiatan menghisap asap tembakau yang dibakar. Banyak remaja yang mengkonsumsi rokok yang sudah menjadi kebiasaan setiap usia. Setiap orang yang merokok mengalami kecanduan sehingga sulit untuk berhenti merokok walaupun sudah mengetahui dampak bahaya dari rokok. Beberapa fenomena yang dialami jika mau berhenti merokok, mulut terasa asam, tidak enak dan sama teman dan dll. Tujuan dari penelitian untuk mengetahui persepsi dan mengeksplor pengalaman remaja yang telah berhenti merokok. Metode penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan yang digunakan studi deskriptif dengan metode wawancara mendalam / *in depth interview*. Teknik pengambilan sampel yang digunakan itu *purposive sampling* dengan. Jumlah responden sebanyak 3 responden. Hasil penelitian ini didapatkan 4 tema yaitu: penyebab remaja merokok, alasan remaja berhenti merokok, upaya remaja dalam berhenti merokok, dan hambatan remaja berhenti merokok. Kesimpulan dari hasil penelitian ini adalah awal remaja merokok disebabkan dari ingin coba-coba dan ikutan teman, sedangkan berbagai cara yang sudah dilakukan remaja untuk berhenti merokok dengan mengalihkan dan ada beberapa kendala yang ditemui untuk berhenti seperti ajakan teman untuk merokok. sehingga setiap remaja bisa berhenti merokok jika punya usaha dan kemauan.

This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.



Corresponding Author:

Ketut Suryani,

Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas katolik Musi Charitas

Jl Kol. H. Burlian, Km7 Palembang

Email: suryani@ukmc.ac.id/ Phone: 082372453670

1. PENDAHULUAN

Remaja merupakan proses peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa (Berman, 2016). Secara bertahap remaja akan menjauhkan diri darikeluarga dan mencari kebebasan. Remaja cenderung lebih suka bersama dengan temansebayadaripadadengankeluarga(Berman,2016). Masa remaja mempunyai pertumbuhan dan perkembangan yang sangat pesat baik dari segi inteltual, fisik maupun psikologis. Pada masa peralihan ini remaja memiliki sifat yang senang mencoba hal baru, senang dengan tantangan dan senang dengan kehidupan berkelompok dengan teman sebaya. Salah yang disenangi remaja saat berkumpul bersama dengan teman-temanyanya adalah rokok.Rokok merupakan kertas yang berbentuk silindris yang cara pemakaian dengan membakarsalah satu ujungnya untuk dihirup asapnya dengan panjang 70-120 mm berdiameter kurang lebih 10mm yang berisi tumbukan tembakau didalamnya (Fajar, 2011, p. 2). Pengertian Rokok dalam PP nomor 19 tahun 2003 diartikan sebagai hasil olahan tembakau terbungkus termasuk cerutu atau bentuklainnya yang dihasilkan dari tanaman Nicotiana Tabacum, Nicotiana Rustica dan spesies lainnya atau sintetisnya yang mengandung nikotin dan tar dengan atau tanpa bahan tambahan (Rochka, 2019, p.1). Merokok merupakan sebuah kebiasaan yang kerap kali kita temui dimasyarakat. Kebiasaan merokok

merupakan aktivitas dimasyarakat yang tidak bisa lepas dari kehidupan sehari-hari. Rokok mudah sekali untuk didapatkan atau dibeli. Merokok sudah menjadi konsumsi semua usia, baik dari anak-anak, remaja, lansia dan salah satunya pada kelompok remaja.

Dari data WHO mengenai *youth tobacco survey* yang didapatkan, pada tahun 2020 sekitar 19,6% remaja SMA dan 4,7% remaja SMP yang merokok (WHO, 2020). Menurut data Rikesdas pada tahun 2018 menyebutkan bahwa di Indonesia sekitar 0,7% pada remaja usia 10-14, 12,7% pada remaja 15-19, dan 27,3% pada remaja 20-24 (Rikesdas, 2018). Negara Indonesia termasuk dalam salah satu negara dengan tingkat perokok aktif yang tinggi, yakni berada di posisi ketiga setelah negara India dan juga China (Antara, 2022). Perokok aktif yang berusia anak-anak sekitar 10-18 tahun mengalami peningkatan sebanyak 7,2% yang pada tahun 2013 sebanyak 1,9% kini pada tahun 2018 meningkat menjadi 9,1%. Di Sumatra selatan sendiri data dari Rikesdas menyebutkan bahwa perokok dengan usia remaja yaitu pada usia 10-14, 15-19, dan 20-24 berturut-turut sebanyak 0,87%, 12,05%, dan 26,75%. Pada tahun 2019-2020 perokok aktif di Sumatera Selatan yang berusia > 15 tahun mengalami penurunan yakni dari 30,91% menjadi 30,56%, namun pada tahun 2021 kembali mengalami kenaikan sehingga menjadi 30,65% (Badan Pusat Statistik, 2022). Jumlah perokok aktif di Palembang sendiri diperkirakan sekitar 20,84% setiap harinya (Rikesdas, 2018). Faktor yang menjadi alasan remaja merokok diantaranya seperti : mereka mengkonsumsi rokok dengan alasan ikut teman-teman, supaya terlihat keren ataupun ingin mencoba suatu hal yang baru.

Kebiasaan merokok dapat dipengaruhi karena banyaknya iklan rokok di media sosial, namun selain itu kebiasaan merokok juga dipengaruhi karena lingkungan sekitarnya, baik itu lingkungan sekolah, lingkungan rumah, bahkan lingkungan terkecilnya itu keluarga juga bisa mempengaruhi suatu kebiasaan merokok (Cahyo, 2012). Berdasarkan penelitian dengan judul “Studi fenomenologi perilaku merokok pada siswa SMPN didapatkan temaseperti pengetahuan, teman sebaya, lingkungan social, psikologi, sarana, dan iklan yang dapat mempengaruhi perilaku siswa merokok di SMPN (Sari, 2018). Hasil penelitian ini berbeda dengan fenomena yang ada ditempat penelitian bahwa faktor utama merokok adalah teman dan lingkungan. Dari hasil penelitian Zaenal (2012) tentang penentu keberhasilan merokok pada mahasiswa adalah ada hubungan antara merokok dengan faktor niat berhenti merokok. Rokok mempunyai kandungan yang sangat berbahaya bagi tubuh manusia dapat merusak sel-sel tubuh manusia. Selain itu rokok dapat menjadi pemicu terjadinya kanker dan menimbulkan kematian. Beberapa penyakit yang dapat disebabkan dari rokok adalah kanker, penyakit paru obstruktif, jantung, stroke, hipertensi, diabetes, disfungsi ereksi, penyakit mata, dan dapat mengganggu sistem kekebalan tubuh (Anam, 2019).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang peneliti lakukan pada dua partisipan sebagai berikut pengalaman Tn. A mengenai kebiasaannya merokok dan sekarang telah berhenti mengatakan bahwa:

“dulu tuh kakak ngerokok karna melok-melok kawan dek, diajakin dulu tuhsamo kawan pas nongkrong. Sudah dari situ mulailah dek kakak kebiasaan ngerokok, tapilama-kelamaan kakak nihngeraso sesek dadanyo, berat jugo pas dibawa bernafas tuhdek, nah mulai dari sanolah kakak cubo berhenti ngerokok, eh ternyata lebih lemak dek, lagi terasakit, pas nafas jugo lebih enteng, enak lah dek pokoknyo, lebih plongcakit.”

Berdasarkan data studi pendahuluan didapatkan data:

“ ya nyoba-nyoba lah mbak diajak temen nongkrong. Tapi nggak lama kok mbak cuma sekitar sebulan kalo nggak salah mbak terus ngerasain dadanya makin berat buat nafas sama sesak yaudahlah berhenti aja,lagian juga dilarang sama bapak mbak. Sesudah aku berhenti tuh sebenarnya masih mbak temen-temen tuh ngajakin, tapi enggak kok gamau lagi akunya mbak, nggak enak rasanya ngerokok tuh.”

Banyaknya dampak dari rokok bagi kesehatan tubuh seperti stroke, hipertensi, sakit mata dan jantung. Selain itu berdasarkan hasil wawancara didapatkan data bahwa remaja mengalami sesak atau susah nafas setelah merokok. Sehingga ada beberapa remaja yang memutuskan untuk berhenti merokok. Berdasarkan data diatas peneliti tertarik menggali lebih dalam persepsi remaja berhenti merokok dengan cara wawancara mendalam dengan pertanyaan terbuka. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengalaman dan mengeksplor pengalaman remaja yang telah berhenti merokok.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan deskriptif. Fokus penelitian dilakukan berdasarkan fenomena yang didapatkan dari partisipan (Creswell, 2014). Teknik yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling* (Sugiyono, 2016). Sampel yang diambil sesuai dengan kriteria inklusi yang telah ditetapkan yaitu remaja yang sudah berhenti merokok dan mampu

menceritakan pengalamannya. Penelitian ini dilakukan pada mahasiswa di fakultas ilmu kesehatan. Proses pengambilan data dengan metode wawancara mendalam /*in depth interview* dengan menggunakan pertanyaan terbuka dengan menggunakan pedoman wawancara. Metode pengumpulan data dengan cara melakukan wawancara satu persatu dari partisipan dengan cara Perpanjang pengamatan dan juga member check. Jumlah partisipan dalam penelitian ini adalah 3 partisipan.

3. HASIL

3.1 Hasil tema 1: Penyebab Remaja Merokok

Berdasarkan hasil wawancara dengan 3 partisipan dapat diketahui bahwa penyebab remaja merokok yaitu karna ajakan teman, keinginan sendiri dan juga ajakan dari salah satu anggota keluarga. Berikut ini merupakan pernyataan partisipan:

“ya awal-awal merokok itu kan karna teman-teman kan” (P1)

“karna disuruh-suruh karna dibujuk-bujuk terus akhirnya habis itu ada keinginan dari kita” (P1)

“jadi awalnya tu...eee... melihat teman yang merokok diajak lah nyoba-nyoba rokok tersebut, nah setelah itu berkelanjutan sampai-sampai bisa ikutan karena banyak sekali teman-teman yang merokok” (P2)

“kalau duluan kakak mulai merokok itu mulai SMP kan, kakak itu sering kumpul sama temen kakak, nah temen-temen kakak itu merokok semuanya kan, jadi temen kakak itu suruh kakak merokok kan, kata temen aku kalau bisa aku harus merokok, kalau nggak merokok itu namanya banci, nah disitulah kakak juga terpengaruh sama kawan kakak, jadi kakak juga ikut merokok” (P3)

3.2 Hasil Tema 2: Alasan Remaja Berhenti Merokok

Berdasarkan hasil wawancara dengan 3 partisipan dapat diketahui bahwa alasan remaja berhenti merokok adalah karena adanya larangan dari orang tua seperti, memiliki komitmen dengan pacarnya dan kemauan dari dalam diri.

“yang berhenti merokok ituuu... karna aaa... karna orang tuaya karna orang tua melarang” (P1)

“iyakarna saya lebih memilih memilih pacar saya pasti daripada saya harus melanjutkan lagi merokok seperti itu, gitu” (P1)

“faktor utama mungkin dari keinginan diri sendiri ya meskipun banyak yang mendukung banyak yang melarang, tetapi kalau keinginan dari diri sendiri itu enggak enggak kuat pasti juga enggak akan terwujud itu untuk berhenti merokok seperti itu” (P1)

“ya berhenti merokok tuh karna dorongan dari diri saya sendiri, karena eee... semenjak saya merokok itu saya selalu menges eee... cepet capek dan keringatnya busuk sekali kalau saat merokok” (P2)

“pada saat itu kakak berhenti merokok pada saat semester 3 pada saat itu kakak ada sih keinginan mulai merokok lagi pada saat baru-baru mau berhenti merokok tapi kembali dengan motivasi diri sendiri agar mau berhenti merokok gitu” (P3)

3.3 Hasil tema 3: Upaya Remaja Dalam Berhenti Merokok

Pernyataan yang diungkapkan oleh partisipan adalah sebagai berikut:

“...saya mengurangi dan mengurangi mengurangi yang dari dulunya bisa tujuh bisa dibawah lima, kan setelah itu bisa dibawah lima, habis itu setelah pacaran itu pacaran gitu pas pacaran masih merokok tetapi sudah sangat jarang sekali,” (P1)

“...kalau biasa merokok itu abis makan itu merokok nah kalau sekarang tuh nggak susah kan paling saya abis makan itu paling makan permen dan biasanya mulut itu agak masem-masem kayak gitu pengen merokok tapi saya ganti rokok itu jadi makan permen” (P2)

“nah jadi ketika kakak mulai berhenti merokok itu kakak juga mulai males kumpul-kumpul sama temen, nah jadi kakak terbiasa di rumah dan main dirumah untuk mengurangi merokok, terus juga kakak minum obat untuk mengurangi kakak merokok...” (P3)

3.4 Hasil tema 4: Hambatan Remaja Saat Berhenti Merokok

Pernyataan yang diungkapkan oleh partisipan adalah sebagai berikut:

“biasanya kalau ada teman-teman saya itu kalau teman saya lagi ngerokok itu saya tidak itu kan ayoklah merokok gitu ngapain berhenti gitu..., terus yang kedua itu kecanduan sih kecanduan kalau biasanya kan abis makan itu kalau nggak ngerokok rasanya kecut itu kan sekarang biasanya kan abis makan itu kalau nggak ngerokok rasanya kecut itu kan sekarang bisa digantikan dengan

eee... makan permen...” (P1)

*“eee... ada sih mbak **hambatannya dari teman-teman** yang kumpul-kumpul dan itu banyak sekali hambatannya itu ditawar-tawarin rokok kita mau berhenti tapi ditawar-tawarin terus rokok akhirnya saya susah mau berhenti tetapi saya selalu mendorong diri saya untuk tidak meroko lagi” (P2)*

*“**hambatan dari keluarga ada juga teman kakak juga**, nah maka dari itu kakak sering ada di rumah” (P3)*

4. DISKUSI

4.1 Tema 1: Penyebab Remaja Merokok

Dari hasil wawancara yang telah dilakukan dari tiga partisipan, didapatkan tema tentang penyebab remaja merokok. penyebabnya adalah ajakan dari teman-teman disekitarnya dan juga adanya keinginan dari diri sendiri. Hasil penelitian ini sesuai dengan Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Mesri W. N. Manafe, 2019, p. 57) yang menyatakan bahwa remaja yang memiliki teman perokok akan cenderung menyebabkan mereka menjadi seorang perokok. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Fitri, 2021, p. 22) yang menyatakan bahwa remaja memiliki rasa ingin tahu yang tinggi sehingga cenderung mencoba hal baru, keinginan merokok bukanlah karena dirinya sendiri namun pergaulan dengan teman perokok. Faktor-faktor yang mempengaruhi remaja merokok salah satu faktor pendorong yang kuat salahnya adalah lingkungan.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dari hasil wawancara tiga partisipan didapatkan hasil remaja merokok berkaitan dengan lingkungan ataupun teman-teman sebaya yang mengkonsumsi rokok. Dari semua partisipan mengatakan awal merokok karena melihat teman yang merokok kemudian diajak untuk merokok kemudian mulai tertarik dan ikut-ikutan mencoba merokok. Sampai akhirnya kecanduan dengan rokok. Sesuai dengan konsep remaja adalah merupakan tahanan peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa, diaman masa ini masa yang senang berkelompok dan lebih senang mencoba hal-hal baru. (Ade, 2014, hal. 40–41). Lingkungan remaja akan sangat mempengaruhi perilaku remaja tersebut untuk ikut juga mengkonsumsi rokok, selain itu adanya dorongan dari diri seorang remaja timbul akibat pada masa remaja seorang remaja akan memiliki rasa ingin tahu yang cukup tinggi, maka dari itu remaja akan cenderung mencoba hal-hal baru.

4.2 Tema 2: Alasan Remaja Berhenti Merokok

Hasil wawancara yang didapatkan alasan remaja berhenti merokok karena adanya dorongan dari diri sendiri dan juga orang-orang yang berada disekitarnya seperti orang tua. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Winoto, Cahyo & Indraswari, 2018) yang menyatakan bahwa apabila seseorang memiliki sikap yang semakin negatif terhadap perilaku merokok maka seseorang akan lemah niatnya dalam merokok, penelitian ini menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antar sikap dengan perilaku yang berhubungan dengan niat. Selain itu pada penelitian ini juga menjelaskan bahwa adanya dukungan sosial yang diberikan secara langsung oleh orang tua akan mempengaruhi sikap seorang remaja dalam berhenti merokok, namun pada penelitian ini juga dijelaskan bahwa peran kedua orang tua dalam mendukung maupun tidaknya seorang remaja dalam niat berhenti merokok dapat menunjukkan terciptanya perilaku yang diharapkan.

Hal ini dapat diartikan bahwa apabila sudah ada dorongan atau dukungan dari kedua orang tua namun apabila dari sisi remajanya tidak terdapat niat yang kuat untuk berhenti merokok maka perilaku yang diharapkan yaitu agar remaja berhenti merokok tidak akan terjadi. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (Sulastri, 2018, p. 6) yang menyatakan bahwa banyak perokok yang menyadari akan resiko merokok sehingga termotivasi untuk berhenti merokok dengan alasan akan mengalami gangguan kesehatan.

4.3 Tema 3: Upaya Remaja Dalam Berhenti Merokok

Hasil wawancara yang didapatkan upaya remaja dalam berhenti merokok dengan cara menggantikan rokok tersebut dengan mengkonsumsi permen dan juga mengurangi berkumpul dengan teman-teman yang merupakan perokok aktif. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Sari et al., 2019) menyatakan bahwa dengan diberikannya intervensi yaitu konsumsi permen susu dapat mengurangi atau menurunkan jumlah konsumsi rokok per harinya. bahwa dengan cara mengkonsumsi permen susu maka dapat menurunkan jumlah konsumsi rokok, hal ini dikarenakan dengan cara mengkonsumsi permen maka akan mengalihkan keinginan yang muncul pada seseorang untuk merokok. Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa dengan cara mengkonsumsi permen karena dengan hal itu dapat mengalihkan keinginan yang muncul ketika seseorang ingin berhenti mengkonsumsi rokok.

4.4 Tema 4: Hambatan remaja berhenti merokok

Dari hasil wawancara yang didapatkan hambatan remaja saat berhenti merokok karena adanya bujukan dari teman-teman dan juga salah anggota keluarga yang merupakan seorang perokok aktif agar remaja tersebut tetap mengkonsumsi rokok. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Reskiaddin & Supriyati, 2021) yang menyatakan bahwa godaan yang paling sulit dihadapi seseorang ialah lingkungan sekitar yang dikelilingi oleh perokok aktif. Karena hal tersebut nantinya akan mempengaruhi keinginan atau niat seseorang untuk berhenti merokok. Sehingga cara yang biasanya dilakukan untuk mencegah hal tersebut yaitu menghindari teman ataupun lingkungan yang merupakan seorang perokok aktif dan juga berhubungan dengan seseorang yang tidak mengkonsumsi rokok. Hal ini juga sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (Sitinjak & Kurniajati, 2018) yang menyatakan bahwa adanya dorongan dalam lingkungan seseorang maka akan merubah perilaku individu tersebut.

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa dengan adanya bujukan dari teman ataupun lingkungan sekitar tetap mengkonsumsi rokok akan mempengaruhi niat seseorang yang ingin berhenti merokok, pada umumnya orang tersebut akan mengalami kesulitan untuk berhenti merokok apabila individu tersebut tidak mencoba menjauh dari lingkungan yang dipenuhi oleh perokok aktif.

5. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan wawancara pada tiga partisipan didapatkan empat tema sebagai berikut: penyebab remaja merokok, alasan remaja berhenti merokok, upaya remaja dalam berhenti merokok, dan hambatan remaja berhenti merokok.

REFERENSI

- Abidin Zaenal, D. L. S. R. R. (2012). Penentu Keberhasilan Berhenti Merokok. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 8(1), 1–9.
- Cahyo, dkk. (2012). Rokok, Pola Pemasaran dan Perilaku Merokok Siswa SMA/Sederajat di Kota Semarang. *Media Kesehatan Masyarakat, Vol 11 No.*
- Creswell, J. W. (2014). *Research Design: Quantitatif, and Mixed Methods Approaches (4th end)*. ANDI.
- Fajar, R. (2011). *Bahaya Merokok*. Sarna Bangun Pustaka.
- Reskiaddin, L. O., & Supriyati, S. (2021). Proses Perubahan Perilaku Berhenti Merokok: Studi Kualitatif Mengenai Motif, Dukungan Sosial dan Mekanisme Coping. *Perilaku dan Promosi Kesehatan: Indonesian Journal of Health Promotion and Behavior*, 3(1), 58. <https://doi.org/10.47034/ppk.v3i1.4142>
- Rochka, M. M. (2019). *Kawasan tanpa rokok di fasilitas umum*. Uwais Inspirasi Indonesia.
- Sari, E. M. (2018). Studi fenomenologi perilaku merokok pada siswa smpn 26 tebo tahun 2018. *Jurnal Kesehatan dan Sains Terapan STIKES Merangin*, 4(May 2017), 29–34.
- Sari, S. M., Trisna, T., & Rasyid, T. A. (2019). Konsumsi Permen Susu Mempengaruhi Penurunan Konsumsi Rokok Pada Remaja. *Jurnal Ners Indonesia*, 9(1), 191. <https://doi.org/10.31258/jni.8.2.191-202>
- Sitinjak, N. E., & Kurniajati, S. (2018). Perilaku berhenti merokok pada remaja menurut teori health belief model. *jurnal stikes RS baptis kediri*, 11, 2.
- Sugiyono. (2016). *metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- WHO. (2020). *No Title*.
- Wulandari Ade. (2014). Karakteristik Pertumbuhan Perkembangan Remaja dan Implikasinya Terhadap Masalah Kesehatan dan Keperawatannya. *Jurnal Keperawatan Anak*, 2.
- Yashinta Gracylia Winoto, Kusyogo Cahyo, & ratih Indraswari. (2018). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Niat Berhenti Merokok Pada Siswa Perokok Smp X Di Kota Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*, 6(5), 814–821.