

UPAYA BERHENTI MEROKOK PADA REMAJA DI KECAMATAN KEPANJEN KABUPATEN MALANG

Indhi April Wulandari¹⁾, Yuyud Wahyudi²⁾, Indung Susilo S.K³⁾

¹⁾Mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan STIKes Widya Cipta Husada Malang

E-mail corresponding author: indhiapril@gmail.com

^{2,3)}Dosen Program Studi S1 Keperawatan STIKes Widya Cipta Husada Malang

Jl. Jend. Sudirman (Sidotopo) No. 11 Kepanjen Malang www.stikeswch-malang.ac.id.

Abstrak

Tingginya prevalensi merokok pada remaja dari tahun-ketahun dapat menimbulkan dampak negatif terhadap kesehatan, adanya dampak negatif tersebut membuat banyak remaja mencoba untuk berhenti merokok. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran upaya berhenti merokok pada remaja. Jenis penelitian yang digunakan adalah dekriptif dengan pendekatan *cross sectional*. Terdapat 2 variabel dalam penelitian ini yaitu perilaku merokok dan upaya berhenti merokok. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa 325 responden termasuk dalam kategori perokok aktif dengan jumlah konsumsi 1-10 batang rokok yang biasanya dikonsumsi di rumah, warung kopi, dan toilet sekolah. Selain itu mayoritas responden pernah mencoba berhenti merokok dengan mengandalkan diri sendiri seperti: mengurangi jumlah konsumsi rokok, dan olahraga, selain itu banyak responden yang meminta bantuan kepada teman, dan orang tua dalam mendukung proses berhenti merokok, namun banyak dari responden yang mengalami kesulitan berhenti merokok dengan alasan perokok lainnya, dan adanya kegiatan. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa banyaknya kalangan remaja yang sudah merokok dan pernah mencoba berhenti merokok dengan mengandalkan diri sendiri, namun gagal selama proses berhenti merokok, dari hasil penelitian ini maka dapat disarankan kepada pihak sekolah terkait untuk melakukan kerjasama lintas sektor dalam mengurangi dampak negatif merokok melalui UKS sekolah.

Kata Kunci: Upaya, Berhenti, Merokok, Remaja

Abstract

The high smoking prevalence on the adolescents from year by year cause negative impact on the health, that impact makes many adolescents try to stop smoking. The purpose of this research is to the describe adolescents efforts to stop smoking. The kind of research used was the descriptive with the approach cross sectional. There were two variables in this study the smoking behavior, and efforts to stop smoking. The results of research showed that 325 respondents included in category of active smokers with the number of consumption of 1-10 cigarette, and usually consumed in the house, the coffe shop, and the toilet school. In addition to the majority of the respondents often tried to quit up with their own ways like: reducing the number of the consumption of cigarettes, and doing exercise, but a lot of the respondents asked for help from friends and their parents failed to stop smoking, but many of the respondents who had failed to stop smoking with reason such as smokers still around and the activities. Many adolescents had tried to stop smoking on their own effort but failed. The results of this study can be advised to the school related to do cooperation with another sector in reduce the negative impact smoking through schools' health unit.

Keywords: Effort, Stop, Smoking, Youth

PENDAHULUAN

Merokok merupakan penyebab utama kematian global yang dapat cegah, setiap tahunnya terdapat 6 juta kematian dan akan terus meningkat menjadi 8 juta kematian per tahunnya pada tahun 2030¹. Dalam sebatang rokok terdiri dari 4000 senyawa kimia berbahaya dengan 43 zat penyebab kanker seperti nikotin, tar, karbon monoksida, dan lain-lain².

Menurut hasil Riskesdas menunjukkan adanya peningkatan perokok usia >10 tahun setiap tahunnya pada tahun 2007 perokok sebanyak 34,2% dan pada tahun 2013 menjadi 36,3%³. Jawa Timur pada tahun 2013 menempati urutan 17 dari 33 provinsi dengan jumlah perokok sebanyak 23,9%, sedangkan untuk Kabupaten Malang menempati urutan 6 dari 10 besar Kota maupun Kabupaten yang berada di Jawa timur⁴.

Adanya alasan gangguan kesehatan dan kerugian ekonomi hampir merata ditemukan pada merokok yang ingin menghentikan kebiasaannya⁵. Hal tersebut sesuai dengan hasil survei yang telah dilakukan oleh lembaga menanggulangi masalah merokok (LM3) yang menyatakan bahwa terdapat 66,2% perokok yang menyatakan pernah mencoba berhenti merokok namun gagal, hal tersebut dikarenakan ketidaktahuan cara berhenti merokok, mengalami kesulitan konsentrasi dan terikat oleh sponsor rokok⁶.

Hasil wawancara yang dilakukan 7 dari 15 siswa pernah berhenti merokok sebelumnya dengan rata-rata berhenti selama 2 minggu, dikarenakan adanya keinginan merokok setelah melihat teman mereka merokok. Oleh karena itu tujuan dari penelitian ini adalah “ gambaran upaya berhenti merokok pada remaja di sebuah SMK Kecamatan Kepanjen Kabupaten Malang”, dengan harapan adanya penelitian ini dapat diketahui upaya berhenti merokok yang tepat oleh responden, sehingga dapat di jadikan masukan untuk mengurangi dampak

bahaya merokok dan rencana berhenti merokok kedepannya.

METODOLOGI PENELITIAN

Jenis dan Rencana Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan adalah deskriptif menggunakan pendekatan *cross sectional* dengan tujuan untuk mengetahui gambaran upaya berhenti merokok pada remaja di sebuah SMK Kecamatan Kepanjen Kabupaten Malang.

Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa yang bersekolah di sebuah SMK Kecamatan Kepanjen Kabupaten Malang yang berjumlah 837 siswa dengan menggunakan pendekatan *simple random sampling* didapatkan jumlah 392 sebagai sampel

Instrumen Penelitian

Penelitian ini menggunakan instrumen kuesioner yang berasal dari *literature review* dengan jumlah pertanyaan 10 item untuk variabel perilaku merokok dan 15 item untuk variabel upaya berhenti merokok, yang sebelumnya di uji menggunakan uji validitas *I-CVI* dan uji realibilitas *Test-retest*.

Analisis Data

Analisis data pada penelitian ini adalah univariat, yang menghasilkan data berupa distribusi, frekuensi dan presentase.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Distribusi Karakteristik Responden

Berdasarkan hasil dari tabel 4.1 dibawah dapat diketahui bahwa diantar 392 siswa, 90,6% siswa berasal dari suku jawa. Hampir sebagian responden mencoba merokok pada usia > 10 tahun tepatnya pada rentang usia 14-15 tahun.

Tabel 4.1 Distribusi frekuensi responden berdasarkan karakteristik responden. (n=392)

Variable Items	Frequency (n= 392)	Percentage (%)
Umur		
15 tahun	53	13,5%
16 tahun	125	31,9%
17 tahun atau	214	54,6%

lebih		
Kelas		
Kelas 10	185	47.2%
Kelas 11	207	52.8%
Suku		
Jawa	355	90,6%
Sunda	5	1,3%
Madura	28	7,1%
Lainnya	4	1%
Usia pertama kali merokok		
<10 tahun	113	28,8%
>10 tahun	279	71,2%
Keluarga yang Merokok		
Ayah	262	66.8%
Kakak	34	8.7%
Paman	6	1.5%
Kakek	1	0.3%
Tidak satupun	89	22.7%

ANALISIS UNIVARIAT

Gambaran Perilaku Merokok pada Remaja di Sebuah SMK Kecamatan Kepanjen Kabupaten Malang

Tabel 4.2 Distribusi frekuensi responden berdasarkan perilaku merokok di sebuah SMK Kecamatan Kepanjen Kabupaten Malang. (n=392)

Variable Items	Frequency (n= 392)	Percentage (%)
Kategori perilaku merokok		
< 10 batang per hari	325	82,9%
>10 batang per hari	59	15.1%
>31 batang per hari	8	2,0%
Tempat biasa merokok		
Rumah	155	39,5%
Sekolah	9	2,3%
Kafe	154	39,3%
Lainnya	74	18,9%
Tempat biasa merokok di luar sekolah		
Warung kopi	301	76,8%
Kantin luar sekolah	41	10,5%
Tempat-tempat umum	28	7,1%
Lainnya	22	5,6%
Tempat biasa merokok selama di sekolah		
Toilet	131	33,4%
Kantin sekolah	43	11%
Lobi sekolah	14	3,6%
Lainnya	204	52%
Pemicu Merokok		
Saat bersama teman	179	45,7%
Saat akan ujian	16	4,1%
Setelah makan	148	37,8%
Lainnya	49	12,5%

Di antara 392 siswa, Hampir seluruh responden mengatakan memiliki teman merokok (75%) sebanyak 179 siswa di kelasnya, sedangkan pada lingkungan sosial mereka meliki teman perokok (75%) sebanyak 153 siswa. Hampir sebagian responden memiliki tanda-tanda

ketergantungan nikotin dalam kategori ringan sebanyak 144 siswa.

Gambaran Upaya Berhenti Merokok pada Remaja di Sebuah SMK Kecamatan Kepanjen Kabupaten Malang

Tabel 4.3 Distribusi frekuensi responden berdasarkan upaya berhenti merokok di sebuah SMK Kecamatan Kepanjen Kabupaten Malang. (n=392)

Variable Items	Frequency (n= 392)	Percentage (%)
Upaya berhenti merokok sebelumnya		
Pergi ke dokter	21	5,4%
Meminta bantuan kepada tim kesehatan sekolah	10	2,6%
Meminta bantuan kepada teman	53	13,5%
Diri sendiri	296	75,5%
Lainnya	12	3,1%
Upaya berhenti merokok 12 bulan terakhir		
Meminum resep obat dari dokter atau obat-obat tradisional	75	19,1%
Melakukan konseling	56	14,3%
Mengonsumsi terapi pengganti nikotin	70	17,9%
Beralih ketembakau tanpa asap	12	3,1%
Lainnya	179	45,7%
Meminta Bantuan dalam Berhenti Merokok		
Orang tua	97	24,7%
Teman	246	62,8%
Lainnya	49	12,5%
Cara Mendukung dalam Berhenti Merokok		
Dukungan informasi	215	54,8%
Dukungan instrumental	86	21,9%
Dukungan emosional	41	10,5%
Dukungan penghargaan	32	8,2%
Lainnya	18	4,6%
Upaya Pengalihan Perhatian		
Olahraga	163	41,6%
Makan	100	25,5%
Tidur	93	23,7%
Lainnya	36	9,2%
Upaya Pengalihan Perhatian pada Zat Lainnya		
Tidak ada	311	79,3%
Alkohol	51	13%
Lainnya	30	7,7%

Berkaitan dengan (tabel 2), hampir seluruh responden pernah berhenti merokok selama satu bulan sebanyak 179 siswa. Sedangkan hampir seluruh siswa mengatakan bahwa selama berhenti merokok mereka tidak memiliki niat yang kuat sehingga sebagian besar responden mengalami *relapse* sebanyak 268 siswa, dan sebagian besar siswa juga mengalami kesulitan dalam mengontrol keinginan berhenti merokok sebanyak 251 siswa,

kebanyak siswa beralasan gagal berhenti merokok disebabkan oleh perokok lainnya (49,2%), adanya kegiatan (44,9%) dan lainnya (6%).

PEMBAHASAN

Karakteristik responden

Prevalensi merokok tertinggi pada remaja berasal dari suku Jawa. Bagi laki-laki Jawa merokok dikaitkan sebagai simbol kedewasan dan dapat memberikan identitas laki-laki normal dengan adanya kepercayaan diri dan kejantanan saat mereka merokok⁷. Selain itu perilaku merokok di Jawa umumnya diperkenalkan sejak kecil dan hampir setiap hari⁸.

Usia inisiasi pada penelitian ini banyak terjadi pada usia > 10 tahun dan cenderung lebih tua dibandingkan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh⁸, tepatnya banyak siswa yang mencoba merokok pada usia 14-15 tahun. Rentang usia 12-15 tahun merupakan tahap yang mudah terpengaruh oleh hal-hal yang mereka anggap menarik, salah satunya rokok. Selain itu remaja pada masa ini belum memiliki pendirian yang kuat sehingga mudah terpengaruh terhadap perilaku merokok karena sebagian remaja beranggapan bahwa merokok merupakan salah satu cara agar mereka diterima dalam lingkungan sosialnya⁹.

Gambaran Perilaku Merokok pada Remaja di sebuah SMK Kecamatan Kepanjen Kabupaten Malang

Terkait perilaku merokok sebagian besar responden termasuk dalam kategori perokok aktif dengan jumlah konsumsi < 10 batang, jumlah tersebut tersebut dapat dikategorikan sebagai perokok ringan. Perokok ringan adalah individu yang mengkonsumsi rokok antara 1-10 batang setiap harinya¹⁰. Selain itu sebagian kecil responden merokok dengan jumlah > 31 batang, maka responden tersebut dapat dikategorikan sebagai perokok sangat berat. Perokok sangat berat adalah

individu yang mengkonsumsi rokok lebih dari 31 batang setiap harinya

Penelitian ini juga menemukan tempat biasanya responden merokok baik di sekolah maupun luar sekolah. Hampir seluruh responden mengatakan sering merokok di rumah, Banyaknya responden yang merokok di rumah dikarenakan tidak adanya larangan dari keluarga sehingga membuat remaja merasa nyaman untuk merokok di rumah¹¹. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ediana¹² yang menyatakan bahwa banyak remaja merokok di rumah karena tidak adanya larangan dari merokok di rumah, hal ini disebabkan oleh sikap, *perceive behavioral*, dan peranan orang tua dalam lingkungan keluarga.

Sedangkan saat berada di luar sekolah ditemukan bahwa hampir seluruh responden merokok di warung kopi, warung kopi menurut remaja merupakan sebuah gaya hidup dimana mereka dapat berkumpul, bermain, berbincang-bincang, meningkatkan status sosial maupun sebagai sarana untuk mencari inspirasi dan sebagai tempat untuk mencari kebebasan yang tidak mereka dapatkan di rumah¹³. Penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Wahyudi⁸, yang mengatakan bahwa warung kopi merupakan sarana interaksi baik sesama teman maupun kerabat dan juga warung kopi merupakan *trigger* merokok pada remaja.

Dan saat berada di sekolah sebagian besar responden merokok di toilet, perilaku merokok di toilet merupakan individu yang suka berfantasi dimana mereka merasa lebih nyaman untuk merokok di toilet saat jam sekolah¹⁴. Selain itu adanya PERDA nomor 5 tahun 2018 tentang kawasan tanpa asap rokok sehingga membuat individu mencari tempat yang lebih aman yang berada di dalam sekolah misalnya toilet sekolah.

Paparan asap dari teman perokok memicu remaja untuk merokok, hal tersebut merupakan salah satu ciri remaja dimana pada masa remaja, mereka lebih banyak

menghabiskan waktu bersama dengan teman-temannya, sehingga jika banyak teman responden adalah perokok maka akan adanya keinginan merokok setelah melihat teman mereka merokok¹⁵. Selain itu saat berkumpul bersama teman adanya ajakan atau tawaran merokok membuat responden sulit untuk menolak sehingga membuat responden ikut merokok¹⁶.

Gambaran Upaya Berhenti Merokok Pada Remaja di Sebuah SMK Kecamatan Kepanjen Kabupaten Malang

Diantara 392 siswa, 136 siswa pernah mencoba berhenti merokok sebanyak satu kali, adanya riwayat berhenti merokok sebelumnya sangat diperlukan dalam melakukan upaya berhenti merokok selanjutnya, hal ini berfungsi untuk menentukan niat dan menetapkan tanggal untuk berhenti merokok¹⁷. Penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Chaiton¹⁸ yang menyatakan bahwa diperikarakan bahwa perlu 5-7 kali sebelum berhenti merokok secara total, selain itu pengalaman gagal berhenti merokok sebelumnya diperlukan untuk upaya selanjutnya.

Selama proses berhenti merokok sebagian besar responden menyatakan bahwa memiliki niat yang kurang kuat hal ini disebabkan kurangnya dukungan dari lingkungan sekitar dan peraturan tentang kawasan tanpa asap rokok di tempat-tempat umum dekat sekolah. Hal tersebut berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh¹⁹ Akmal dkk yang menyatakan bahwa niat kurang kuat ditimbulkan karena tidak adanya keinginan yang berasal dari dalam diri sendiri, melainkan berasal dari pengaruh dan dukungan lingkungan.

Adanya pengetahuan akan bahaya merokok serta pengalaman sakit yang pernah diderita responden membuat responden memiliki keinginan untuk berhenti merokok. Saat berhenti merokok sebagian besar responden akan memiliki

manfaat baik jangka panjang maupun jangka pendek yang bisa langsung dirasakan oleh responden, individu yang pernah berhenti merokok minimal 5 hari memiliki kemungkinan besar berhasil berhenti merokok di masa depan dikarenakan adanya proses identifikasi faktor-faktor penyebab kekambuhan yang dapat dicegah pada upaya berhenti merokok selanjutnya²⁰.

Pada upaya berhenti merokok yang dilakukan oleh responden dalam penelitian ini adalah dengan mengandalkan diri sendiri, yaitu melakukan pengalihan perhatian seperti: mengurangi jumlah konsumsi rokok, melakukan aktivitas olahraga, menunda waktu konsumsi dan mengalihkan perhatian selama upaya berhenti merokok (Graha, 2010)²¹. Upaya berhenti merokok dengan mengurangi asupan nikotin dinilai kurang efektif, selama proses berhenti merokok banyak responden yang kambuh disebabkan adanya sisa-sisa zat nikotin yang terdapat dalam tubuh individu sehingga saat melihat teman merokok timbulah keinginan merokok menyebabkan mereka mudah *relapse*.

Sedangkan untuk upaya berhenti merokok 12 bulan terakhir sebagian responden masih melakukan pengalihan upaya berhenti merokok dan sebagian lagi meminum obat dari dokter atau obat-obatan herbal, hal ini digunakan remaja untuk beradaptasi dengan perubahan yang terjadi pada tubuh selama menjalani proses berhenti merokok dengan tujuan menghilangkan kebiasaan merokok²², adanya responden yang mengkonsumsi resep dari dokter atau obat-obatan herbal biasanya mereka mengalami dampak dari putus nikotin dan adanya masalah kesehatan yang sedang mereka alami. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh²³ yang menyatakan bahwa banyak responden yang melaporkan berhenti sendiri tanpa bantuan orang lain dengan diikuti beberapa metode lainnya.

Selama proses berhenti merokok hampir seluruh responden meminta bantuan kepada temannya hal ini dikarenakan mereka cenderung lebih dekat dengan teman dan sering menghabiskan waktu bersama²⁴. Selain itu meminta bantuan kepada teman akan lebih efektif dikarenakan pada masa ini remaja memerlukan banyak teman dengan adanya pengakuan dari lingkungan sosial membuat mereka masih merasa diterima di lingkungannya walaupun sudah tidak merokok lagi. Dukungan sosial berfungsi untuk mengurangi gejala penarikan akibat putus nikotin ataupun dapat mengurangi risiko kekambuhan dan sebaliknya²⁵. Penelitian ini sama dengan penelitian yang dilakukan oleh Tsalits²⁶ yang menyatakan bahwa adanya hubungan dukungan teman sebaya terhadap niat dan perilaku kontrol diri dalam upaya berhenti merokok, apabila seorang remaja mendapatkan dukungan dari teman sebaya yang positif maka membuat remaja memiliki niat berhenti merokok yang sangat kuat.

Dalam meminta bantuan kepada teman sebagian besar responden mendapatkan dukungan informasi, dukungan informasi ini berupa nasehat dan peringatan jika ingin kembali merokok, adanya dukungan positif yang diberikan oleh teman dengan memberikan pengetahuan dan pengalaman yang pernah mereka alami selama proses berhenti merokok, hal tersebut akan membuat individu merasa nyaman dan tetap merasa di terima dalam lingkungan sosialnya selama proses berhenti merokok²⁷.

Terkait dengan upaya berhenti merokok hampir seluruh responden mengalihkan perhatian pada olahraga. Olahraga dapat membuat individu menjadi teralihkan terhadap keinginan merokok dengan adanya peningkatan produksi hormone endorphin yang mampu memperbaiki suasana hati menjadi lebih baik, selain itu dapat mengurangi kadar nikotin dalam tubuh dan dapat mengubah salah satu

hormon untuk mengimbangi kadar nikotin dalam tubuh selama berolahraga²⁸.

Selama proses berhenti merokok, adanya pembatasan dalam konsumsi rokok membuat beberapa responden mengadopsi perilaku memberontak seperti: mengkonsumsi minuman alkohol, hal ini disebabkan adanya dampak dari putus nikotin²⁹, sehingga membuat individu mencari pelampiasan dalam mengurangi dampak dari berhenti merokok. Selain itu adanya upaya berhenti merokok dengan menggunakan alkohol akan sulit untuk berhenti merokok sehingga diperlukannya penanganan khusus untuk responden dengan penggunaan zat psikoaktif.

Hampir seluruh responden dalam upaya berhenti merokok ini mengalami kesulitan selama proses berhenti. Pada masa remaja, remaja merupakan masa transisi dari anak-anak menuju dewasa selama masa ini mereka mengalami perkembangan fisik, kognitif, dan psikososial atau biasa disebut remaja merupakan masa emosional labil sehingga dengan adanya persepsi terhadap ancaman, evaluasi perilaku sehat, *self efficacy* dan keyakinan membuat remaja mudah *relapse*.

Persepsi terhadap ancaman merupakan adanya pengetahuan dan pengalaman yang pernah dialami selama sakit sehingga membuat perokok merasa terancam, namun saat sudah sembuh perokok akan kembali merokok di karenakan sudah merasa kebal terhadap penyakit tersebut dan tahu upaya apa yang akan dilakukan saat penyakit tersebut datang kembali. Perilaku evaluasi sehat merupakan penguasaan perilaku yang membuat seorang berupaya berhenti merokok. Namun, upaya berhenti merokok ini tidak didukung oleh lingkungan sekitar akan menyebabkan niat responden menjadi lemah dengan timbulnya efek putus nikotin dan keraguan dari teman sekitar sehingga menyebabkan responden mudah *relapse*.

Selain mengalami kesulitan dalam proses berhenti merokok responden juga mengalami kesulitan dalam mengontrol diri, mereka beralasan adanya keinginan merokok saat melihat perokok lainnya yang merokok di depannya. Adanya keinginan merokok remaja dipicu oleh adanya waktu berkumpul bersama teman-teman, setelah mereka melihat salah satu temannya menyalakan rokok akan timbulah keinginan untuk ikut menyalakan rokok karena di dalam tubuhnya masih terdapat zat-zat sisa nikotin¹⁵. Selain itu, saat berkumpul bersama teman adanya ajakan ataupun tawaran merokok dari teman membuat remaja sulit untuk menolak sehingga menyebabkan remaja menjadi gagal berhenti merokok.

Banyaknya remaja yang merasa memiliki kepercayaan akan kemampuan diri sendiri, membuat remaja tidak memerlukan bantuan selama upaya berhenti merokok selanjutnya. Hal ini dikarenakan adanya tugas perkembangan remaja yang mana remaja cenderung ingin menjadi lebih mandiri dengan menyelesaikan masalahnya sendiri tanpa adanya bantuan dari orang lain, selain itu selama masa ini remaja tidak ingin menerima bantuan dari orang lain disebabkan adanya rasa untuk mempertahankan sikap maskulinitas dan citra diri yang tak terkalahkan dalam menyelesaikan masalah yang sedang dihadapinya. Penelitian ini berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Ussher *et al*³⁰. yang menyatakan bahwa sebagian besar remaja memerlukan bantuan upaya berhenti selanjutnya dikarenakan adanya kesulitan dalam mengontrol keinginan berhenti merokok dengan adanya pengaruh lingkungan sekitar seperti: mendapatkan tawaran dari teman sebaya, iklan dari media massa dan lain-lain.

KESIMPULAN DAN SARAN

Pada penelitian ini hampir seluruh responden mengandalkan diri sendiri

dalam upaya berhenti merokok, sebagian besar dari mereka juga meminta bantuan kepada lingkungan sekitar seperti teman dan keluarga, namun hampir seluruh responden mengalami *relapse* selama proses tersebut. Maka dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat dilakukan upaya pencegahan atau program berhenti merokok secara dini pada kalangan anak maupun remaja dengan melibatkan orang tua, teman sebaya, perawat komunitas dan departemen pemerintah terkait untuk mengurangi dampak dari rokok.

DAFTAR PUSTAKA

1. WHO (2015) *Global Youth Tobacco Survey (GYTS): Indonesia report 2014*, Who-Searo. doi: http://www.searo.who.int/tobacco/documents/ino_gyts_report_2014.pdf
2. Lian, tan yen and Dorotheo, U. (2016) *The Tobacco Control Atlas: ASEAN Region*. Thailand: Publishing of Suetawan Co., Ltd
3. Balitbangkes (2013) 'Riset Kesehatan Dasar', *Badan Penelitian dan Pengembangan Kemenkes RI. Jakarta*.
4. Laksmiarti, T. *et al.* (2013) *Riset Kesehatan Dasar 2013 Dalam Angka Provinsi Jawa Timur*. Jakarta: Badan Litbangkes Kementerian Kesehatan RI.
5. Rositaa, R., Suswardanya, D. L. and Abidin, Z. (2018) 'Penentu Keberhasilan Berhenti Merokok pada Mahasiswa', *Kesehatan Masyarakat*, 8(1), pp. 1–9. doi: 10.13140/RG.2.2.30690.84169
6. Fawzani, N. and Triratnawati, A. (2005) 'Terapi Berhenti Merokok (Studi Kasus 3 Perokok Berat)', *Makara Kesehatan*, 9(1), pp. 15–22.
7. Ng, N., Weinehall, L. and Ohman, A. (2007) "'If I don't smoke, I'm not a real man'- Indonesian teenage boys' views about smoking', *Health Education Research*, 22(September). doi: 10.1093/her/cyl104.
8. Wahyudi, Y. (2018) 'Survey Perilaku Merokok Pada Remaja SMA di Malang', *jurnal keperawatan*

- muhammadiyah*, 3(1). doi: DOI: 10.30651/jkm.v3i1.1580}
9. Sarwono, S. W. (2013) *Psikologi Remaja*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
 10. Husain, A. (2008) *Tobat Merokok Rahasia dan Cara Empatik Berhenti Merokok*. Depok: Pustaka Iman.
 11. Lebang, O. S. and Prasetyo, S. (2013) 'Gambar Perilaku Merokok Pada Remaja Di SMU Wahyu Kota Makassar Sulawesi Selatan', *FKM UI*.
 12. Ediana, D. (2018) 'Faktor-Faktor yang Berhubungan Dengan Perilaku Merokok Di Dalam Rumah Di Kelurahan Tarok', *Human Care*, 1(1)
 13. Kurniawan, A. and Ridlo, M. R. (2017) 'Perilaku Konsumtif Remaja Penikmat Warung Kopi', *Sosiologi DILEMA*, 32(1), pp. 9–22.
 14. Nasution, I. K. (2008) *Perilaku merokok pada remaja*. Sumatera Utara.
 15. Muslimin *et al.* (2015) 'Faktor-Faktor Penyebab Perilaku Merokok Siswa Di SMP Kecamatan Babat', *BK UNESA*, 1, pp. 116–124.
 16. Mirnawati *et al.* (2018) 'Perilaku Merokok pada Remaja Umur 13-14 tahun', *HIGEIA*, 2(186), pp. 396–405.
 17. Panda, R. *et al.* (2014) 'Factors determining intention to quit tobacco : exploring patient responses visiting public health facilities in India', *Tobacco Induced Diseases*. Tobacco Induced Diseases, 12(1), pp. 1–10. doi: 10.1186/1617-9625-12-1.
 18. Chaiton, M. *et al.* (2016) 'Estimating the number of quit attempts it takes to quit smoking successfully in a longitudinal cohort of smokers', *BMJ*, pp. 1–9. doi: 10.1136/bmjopen-2016-011045.
 19. Akmal, D., Widjanarko, B. and Nugraha, P. (2017) 'Sikap Mempengaruhi Niat Berhenti Merokok pada Remaja SMA di Kota Bima', *Promosi Kesehatan Indonesia*, 12(1), pp. 78–91. Available at: ejournal.undip.ac.id.
 20. Firzawati (2015) *Faktor Upaya Berhenti Merokok Pada Perokok Aktif Umur 15 Tahun Keatas Di Indonesia*. Indonesia.
 21. Graha, C. K. (2010) *100 Questions and Answers: Kolesterol*. Jakarta: PT. Elex Media Komputindo.
 22. WHO (2014) *A Guide For Tobacco User To Quit*. Switzerland: WHO Press.
 23. WHO (2012) *Gats / Indonesia*. Jakarta: National Institut of Health Research and Development Ministr of Health.
 24. Melda, S. (2017) 'Faktor-Faktor Penyebab Remaja Merokok (Studi Kasus Remaja Laki-Laki Di Kelurahan Karang Asam Ulu Kecamatan Sungai Kunjang Kota Samarinda)', 5(4), pp. 102–116.
 25. Creswell, K. G., Cheng, Y. and Levine, M. D. (2015) 'Original investigation A Test of the Stress-Buffering Model of Social Support in Smoking Cessation : Is the Relationship Between Social Support and Time to Relapse Mediated by Reduced Withdrawal Symptoms?', *Nicotine & Tobacco Research*, 17(5), pp. 566–571. doi: 10.1093/ntr/ntu192.
 26. Tsalits, L. H. (2013) *Hubungan Dukungan Teman Sebaya dan Kontrol Perilaku Dalam Merokok Dengan Intensi Berhenti Merokok Pada Remaja SLTA*. Muhammadiyah Surakarta.
 27. Shruthi, P. S. *et al.* (2017) 'Role of social support in tobacco cessation', *International Journal of Community Medicine and Public Health*, 4(11), pp. 3942–3947. doi: 10.18203/2394-6040.ijcmph20174802.
 28. Utami, A. (2018) 'Hentikan Kebiasaan Merokok dengan Olahraga', *GLITZMEDIA.CO*, April. Available at: <https://glitzmedia.co/post/wellness/workouts/hentikan-kebiasaan-merokok-dengan-berolahraga>. diakses pada tanggal 20 Juni 2019

- Jam 01.00 WIB
29. Wakefield, M., Cameron, M. and Murphy, M. (2009) 'Potential for Smoke-Free Policies in Social Venues to Prevent Smoking Uptake and Reduce Relapse: A Qualitative Study', *Health Promotion Practice*, 10(1), pp. 119–127. doi:10.1177/1524839907302736.
30. Ussher, M. *et al.* (2013) 'Urge to smoke over 52 weeks of abstinence', *Psychopharmacology*, 226, pp. 83–89. doi: 10.1007/s00213-012-2886-7.