

Ketergantungan merokok dan hubungannya dengan tingkat motivasi berhenti merokok pada sivitas akademika Universitas Riau

Elda Nazriati, Zulharman, Bening Osia Suseno, Habiburrahman

Fakultas Kedokteran-Universitas Riau

Email: eldanazriati@gmail.com

Abstrak. Salah satu faktor keberhasilan upaya berhenti merokok adalah motivasi. sementara ketergantungan nikotin membuat upaya berhenti merokok lebih berat. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ketergantungan merokok berhubungan dengan motivasi berhenti merokok. Telah dilakukan survei pada 137 orang sivitas akademika Universitas Riau yang pernah atau sedang menjadi perokok. Sampel diambil menggunakan *voluntary sampling*. kuesioner ketergantungan merokok menggunakan *Fagerstrom Test for Cigarettes Dependence (FTCD)* dan *motivation to quit smoking* dari *center for tobacco independence* yang disebarluaskan secara online. Hubungan skor fagerstrom dan motivasi berhenti merokok diuji dengan uji korelasi spearman. penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada tingkat ketergantungan merokok rendah dengan motivasi tingkat 8 (siap untuk berhenti merokok). Terdapat hubungan yang signifikan dengan arah yang berlawanan antara ketergantungan merokok dengan motivasi berhenti merokok.

Kata kunci: ketergantungan merokok, motivasi berhenti merokok

Abstract. One of the success factors in quitting smoking is motivation. while smoking dependence makes quitting smoking more difficult. The purpose of this study was to determine whether smoking dependence was related to the motivation to quit smoking. A survey was conducted on 137 Riau University academicians who had or were currently smokers. Samples were taken using side voluntaries. The smoking dependence questionnaire used the Fagerstrom Test for Cigarettes Dependence (FTCD) and the motivation to quit smoking from the Center for Tobacco Independence which was distributed online. The relationship between fagerstrom score and motivation to quit smoking was tested by means of the spearman correlation test. research showed that most respondents were at a low level of smoking dependence with level 8 motivation (ready to quit smoking). There was a significant relationship in the opposite direction between smoking dependence and motivation to quit smoking.

Keywords: smoking dependence, motivation to quit smoking

Pendahuluan

Secara global terjadi penurunan prevalensi merokok pada usia di atas 15 tahun, pada tahun 2025 konsumsi rokok pada usia di atas 15 tahun ditargetkan menjadi 15,5%.¹ Sementara prevalensi merokok di Indonesia pada usia lebih dari 15 tahun masih tinggi yaitu 33,8%, sedangkan prevalensi perokok pada pelajar usia 13-15 tahun adalah 12,7%.²

saat ini terjadi peningkatan jumlah perokok di kalangan remaja dengan usia mulai merokok yang lebih dini. menurut WHO prevalensi merokok pada usia sekolah lebih tinggi terutama di negara-negara berkembang yang diperkirakan 14%-29%. terdapat 1,2 juta perokok di seluruh dunia 50 % adalah berusia muda³

Efek rokok terhadap kesehatan sudah dilaporkan sejak tahun 1964. Rokok mempunyai komposisi kimia yang sangat kompleks. Racun pada rokok terdiri atas fase gas dan fase partikel. Komponen asap rokok sebagian besar dari bagian gas (85%) dan sisanya bagian partikel (15%). Rokok mengandung kurang lebih 4.000 jenis bahan kimia, dengan

60 jenis di antaranya bersifat karsinogenik, dan 200 diantaranya berbahaya bagi kesehatan. Racun utama pada rokok adalah tar, nikotin, dan karbon monoksida.⁴

Dalam upaya mewujudkan Indonesia sehat, pemerintah mengeluarkan Peraturan Bersama Menteri Kesehatan dan Menteri Dalam Negeri No.188/Menkes/PB/I/2011 No. 7 Tahun 2011 Tentang Pedoman Kawasan Tanpa Rokok (KTR). Institusi Pendidikan adalah salah satu tempat yang diharapkan mengimplementasikan KTR.⁵

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 panjang⁶ Motivasi untuk berhenti merokok memprediksi kejadian upaya berhenti tetapi tidak memprediksi

keberhasilan upaya tersebut; sedangkan ketergantungan rokok memprediksi kambuh untuk merokok setelah upaya tersebut (ussher)

kesulitan untuk berhenti merokok adalah karena nikotin yang bersifat adiktif secara fisik dan emosional. Apabila seorang perokok menghentikan kebiasaannya, akan terjadi perasaan tersiksa secara fisik dan emosional.⁶

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ketergantungan nikotin berhubungan dengan motivasi berhenti merokok. hasil penelitian ini diharapkan membantu menjelaskan tentang peranan penurunan ketergantungan merokok dalam meningkatkan motivasi berhenti merokok. yang akan menunjang program berhenti merokok.

Metode penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*.

Populasi adalah sivitas akademika Universitas Riau yang pernah atau sedang menjadi perokok aktif. Sample penelitian menggunakan *voluntary sampling* sebanyak 137 orang. *Data diambil melalui kuesioner*

Hasil penelitian

Penelitian ini dilakukan bulan Juli sampai dengan bulan Oktober 2020 yang bertempat di Universitas Riau. dengan menggunakan data primer yang berjumlah 137 orang, dengan karakteristik sebagai berikut:

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	Frekuensi	Persentase (%)
Status responden		
Mahasiswa	112	81,8
Pegawai	24	17,5
Dosen	1	0,7
Jenis Kelamin		
Laki-laki	134	97,8
perempuan	3	2,2
Status merokok		
Perokok aktif	56	40,9
Kadang-kadang merokok	44	32,1
Bekas perokok	37	27
Umur mulai merokok tah ((tahun)		
<10	5	3,6
10-17	57	41,6
18- 25	72	52,6
>25	3	2,2
Lama merokok (tahun)		
< 1	46	33,6
1-5	42	30,7
>5	28	20,4
>10	21	15,3

yang *disebarkan secara online*. Ketergantungan nikotin diukur menggunakan Test for Cigarettes Dependence (FTCD) sedangkan motivasi berhenti merokok diukur menggunakan kuesioner yang diadaptasi dari *center for tobacco independence*. Hubungan antara skor fagerstrom dan motivasi berhenti merokok diuji dengan Spearman correlation test dengan tingkat kepercayaan 0,01. FTCD terdiri dari 6 item pertanyaan tentang ketergantungan merokok. Skor ketergantungan merokok pada FTCD adalah 0 sampai 10 di mana makin tinggi skor maka ketergantungan merokok semakin berat. Kuesioner motivasi berhenti merokok terdiri dari 10 pernyataan yang dipilih responden sesuai dengan kondisi mereka masing-masing, skor motivasi adalah tingkat 1 sampai 10, semakin tinggi skor kuesioner maka semakin tinggi motivasi untuk berhenti merokok.

Berdasarkan tabel 1 didapatkan hasil bahwa berdasarkan status responden penelitian yang paling banyak adalah yang berstatus mahasiswa yaitu sebanyak 112 responden penelitian (81,8%). Berdasarkan jenis kelamin yang terbanyak laki-laki (97,8%), status merokok terbanyak adalah perokok aktif (40,9%), umur mulai merokok

terbanyak 18-25 tahun (52,6%), dan lama merokok terbanyak kurang dari satu tahun (33,6 %).

Data distribusi frekuensi untuk ketergantungan merokok dan tingkat motivasi pada responden penelitian dapat dilihat pada tabel 2. Berdasarkan table 2 tampak bahwa skor Fagerstrom tertinggi adalah 1, dan skor tingkat motivasi tertinggi adalah 8.

Tabel 2. Distribusi ketergantungan merokok (berdasarkan skor Fagerstrom) dan tingkat motivasi

Skor Fagers trom	Jumlah (orang)	Persent ase (%)	Tingkat motivasi berhenti merokok	Jumlah (orang)	Persent ase (%)
0	36	26,3	1	2	1,5
1	39	28,5	2	3	2,2
2	15	10,9	3	3	2,2
3	14	10,2	4	27	19,7
4	17	12,4	5	22	16,1
5	11	8,0	6	4	2,3
6	2	1,5	7	2	1,5
7	3	2,2	8	28	20,4
8	0	0	9	8	2,8
9	0	0	10	36	26,3
10	0	0			

korelasi ketergantungan merokok dan tingkat motivasi berhenti merokok diuji dengan Spearmen correlation test. Data disajikan pada tabel 3:

Tabel 3. Uji korelasi Spearmen skor Fagerstrom dengan tingkat motivasi berhenti merokok

		Fagerstrom	motivasi
Spearmen's rho	Fagerstrom	Correlation coefficient	1.000
		Sig(2-tailed)	-.406**
		N	.000
motivasi		Correlation coefficient	137
		Sig(2-tailed)	-.406**
		N	137

Berdasarkan tabel 3 hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara skor fagerstrom dengan tingkat motivasi berhenti merokok (2-tailed sign 0,01), nilai koefisien korelasi yang negatif menunjukkan arah yang berlawanan, artinya semakin rendah skor fagerstrom semakin tinggi motivasi berhenti merokok.

Pembahasan

Nikotin merupakan alkaloid yang bersifat stimulan dan pada dosis tinggi bersifat racun. Zat ini paling banyak dijumpai di dalam rokok yang berasal dari tembakau, bersifat sangat aktif dan mempengaruhi susunan saraf pusat, menyebabkan vasokonstriksi pembuluh perifer, dan juga memberikan efek adiktif dan psikoaktif.⁸

Banyak perokok yang mengira bahwa efek buruk rokok hanya terjadi jika mencapai usia tua, kenyataannya rokok mempunyai sejumlah reaksi segera yang memberikan efek pada otak, system respirasi, kardiovaskuler, gastrointestinal, imunitas, dan metabolik. Meskipun efek segera tidak semua memberikan gejala, tetapi kerusakan sel sudah terjadi sejak rokok pertama dihisap yang kadang-kadang bersifat irreversibel dan menyebabkan kondisi medis yang serius.⁸ Penderita PPOK di Ruang Rawat Inap Paru RSUDZA Banda Aceh 63,33% adalah perokok berat.⁹ Berhenti merokok adalah proses untuk menghentikan kebiasaan merokok. Nikotin menyebabkan efek buruk bagi tubuh sehingga menyebabkan adiktif. Meskipun banyak perokok yang ingin berhenti merokok, mereka mengalami kesulitan dalam melakukannya. Berdasarkan beberapa penelitian yang pernah dilakukan, hampir 70% perokok

ingin berhenti merokok dan hampir 50% perokok sudah pernah mencoba berhenti merokok tetapi tidak berhasil melakukannya. Semakin lama dan semakin sering seseorang merokok, maka proses berhenti merokok akan semakin sulit⁴. Studi pada hewan dan manusia menunjukkan penghentian rokok memberikan efek fisik dan psikologi yang tidak menyenangkan, serta menimbulkan keinginan untuk merokok.^{10 11}

Faktor yang mempengaruhi seseorang merokok terbagi dua, yaitu faktor dari internal dan faktor eksternal. Faktor Internal meliputi Faktor Kepribadian, seperti mencoba untuk merokok karena alasan ingin tahu atau ingin melepaskan dari rasa sakit atau kebosanan, faktor biologis seperti saat kadar nikotin dalam darah perokok cukup tinggi, serta faktor psikologis untuk meningkatkan konsentrasi, menghalau rasa kantuk, mengakrabkan suasana, juga untuk memberikan kesan modern dan berwibawa, faktor Usia dan Jenis Kelamin. Faktor Eksternal meliputi pengaruh orangtua, teman, iklan, lingkungan sosial.⁸

Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan yang telah diuraikan, dapat diambil kesimpulan berupa: Terdapat hubungan yang signifikan antara skor fagerstrom dengan tingkat motivasi berhenti merokok (2-tailed sign 0,01) dengan arah yang berlawanan.

Pernyataan terima kasih

Penelitian ini telah dibiayai oleh dana hibah penelitian Fakultas Kedokteran Universitas Riau tahun 2020.

Daftar pustaka

1. World Health Organization. WHO global report on trends in prevalence of tobacco smoking 2000-2025, second edition. Geneva: World Health Organization; 2018. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.
2. World Health Organization. WHO report on the global tobacco epidemic, 2019. Country Profile, Indonesia.
3. Swe, Myint T and Yee M, Tobacco smoking among school adolescents in Northern Sabah Asian J. Med. Biol. Res. 2016, 2 (3), 389-395; doi: 10.3329/ajmbr.v2i3.30108
4. U.S. Department of Health and Human Services. *How Tobacco Smoke Causes Disease: The Biology and Behavioral Basis for Smoking-Attributable Disease: A Report of the Surgeon General*. Atlanta, GA: U.S. Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, Office on Smoking and Health, 2010.
5. Peraturan Bersama Menteri Kesehatan dan Menteri Dalam Negeri No. 188/MENKES/PB/1/2011No.7 Tahun 2011.
6. Trisnowati H, Sabariah ES, Rusyani YY. Bagaimana Motivasi Berhenti Merokok Mahasiswa Di Kampus Kesehatan Yogyakarta?. 3rd UGM Public Health Symposium. 8-9 Mei 2018
7. Ussher M, Kakar G, Hajek P, West R. Dependence and motivation to stop smoking as predictors of success of a quit attempt among smokers seeking help to quit. *Addictive Behaviors* 53 (2016) 175–180.
8. Jen Doe J, DeSanto C. *Smoking immediate effects on the body. Campaign For Tobacco-Free Kids, September 17, 2009. Available in* http://www.tobaccofreekids.org/facts_issues/fact_sheets/toll/products/. Accessed on February 23th 2020
9. Salawati L. Hubungan merokok dengan derajat Penyakit paru obstruksi kronik
10. Oliver, Jason A., "Effects of Nicotine Withdrawal on Motivation, Reward Sensitivity and Reward-Learning" (2015). *Graduate Theses and Dissertations*. <http://scholarcommons.usf.edu/etd/5754>
11. Hatsukami DK, Stead LF, Gupta PC. Tobacco Addiction: Diagnosis and Treatment *Lancet*. 2008 June 14; 371(9629): 2027–2038. doi:10.1016/S0140-6736(08)60871-5