

ARTIKEL PENELITIAN

Hubungan Motivasi dengan Tahapan Usaha Henti Rokok pada Pegawai Universitas Islam Bandung

Pebri Riansyah Cladio Lodra Malhotra, Fajar Awalia Yulianto,
Annisa Rahmah Furqaani
Fakultas Kedokteran, Universitas Islam Bandung

Abstrak

Indonesia menempati peringkat pertama dengan prevalensi perokok terbesar di dunia. Sekitar 30% perokok di Jawa Barat berasal dari Kota Bandung. Pemerintah berupaya untuk mengurangi jumlah perokok dengan pengembangan kawasan tanpa asap rokok yang didukung oleh Undang-Undang Nomor 36 Tahun 2009 tentang Kesehatan dan Undang-Undang Nomor 38 Tahun 2009 tentang Lingkungan Hidup. Tujuan penelitian ini mengetahui hubungan tingkat motivasi dengan tahapan usaha henti rokok pada pegawai Universitas Islam Bandung (Unisba). Penelitian ini menggunakan metode analitik korelasi. Sampel diambil dari pegawai Unisba tahun 2017 yang terdiri atas dosen (20 responden), tenaga kependidikan (15 responden), dan lain-lain (4 responden). Data tingkat motivasi dan tahap usaha henti rokok didapat dari wawancara dengan subjek menggunakan kuesioner yang sudah divalidasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas perokok di Unisba memiliki tingkat motivasi rendah paling banyak dalam tahap *precontemplation*, yakni seseorang yang tidak berpikir untuk berhenti merokok, kelompok sedang dalam tahap *contemplation*, yakni perokok berpikir untuk berencana berhenti merokok dalam waktu mendatang (6 bulan kemudian), dan jumlah paling sedikit adalah motivasi tinggi dalam tahap *maintenance*, yakni perokok sudah berhenti merokok lebih dari 6 bulan. Data dianalisis menggunakan *Epi Info 7* diperoleh χ^2 hitung, yaitu 46,4781 dengan $p=0,000$ ($p<0,005$). Simpulan, terdapat hubungan antara tingkat motivasi dengan tahapan usaha henti rokok pada pegawai Universitas Islam Bandung.

Kata kunci: *Contemplation*, henti rokok, *maintenance*, motivasi, *precontemplatin*

Relationship between Motivation and Effort to Quit Smoking at The Employees of Universitas Islam Bandung

Abstract

Indonesia ranks first largest prevalence of smokers in the world. About 30% smokers in West Java come from the city of Bandung. Government efforts to reduce number of smokers with the development of smokeless areas supported by Law No. 36 of 2009 on health, Law No. 38 of 2009 on the Environment. The purpose of this study was to determine the relationship between motivation and effort to quit smoking at employees of Universitas Islam Bandung. This study using correlation analysis method, sample were the employees of BUniversitas Islam Bandung in 2017 which constitutes lecturer (20 respondents), academic staf (15 respondents), and others (4 respondents). Data of motivation level and effort to quit smoking was acquired from interview with subject using questioner that have been validated. The result of this study showed that majority of employess of Universitas Islam Bandung have the low level of motivation in the precontemplation stage which is people who are at this stage are not really thinking about quitting, the middle level of motivation in the stage of contemplation which is smokers are considering quitting sometime in the near future (probably six months), and the high level of motivation in maintenance is smokers have quit smoking for more than 6 months. Data was analyzed using *Epi Info 7* obtained χ^2 is 46.4781 with $p=0.000$ ($p<0.005$). In conclusion, there were relationship between motivation level and effort to quit smoking at the employees of Universitas Islam Bandung.

Key words: *Contemplation*, *maintanance*, motivation, quit smoking, *precontemplatin*

Korespondensi: Pebri Riansyah Cladio Lodra Malhotra. Fakultas Kedokteran, Universitas Islam Bandung. Jl. Tamansari No. 22, Bandung, Indonesia. Telepon: (022) 4203368. Faksimile: (022) 4231213. *E-mail:* prsclm13@gmail.com

Pendahuluan

Berdasarkan estimasi terakhir dari *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2015 Indonesia menempati peringkat pertama prevalensi perokok terbesar di dunia dengan 76,2% perokok berusia 15 tahun ke atas.¹ Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2013 menunjukkan bahwa perilaku merokok kelompok usia 15 tahun ke atas di Indonesia cenderung mengalami peningkatan dari 34,2% tahun 2007 menjadi 36,3% tahun 2013. Proporsi perokok aktif setiap hari di Jawa Barat adalah 27,1% dan perokok pasif 62,8%.² Tercatat sekitar 10,9 juta warga Kota Bandung menjadi perokok, rata-rata menghabiskan 12–29 batang rokok setiap hari dan sekitar 30% perokok di Jawa Barat merupakan warga Kota Bandung.³

Berbagai upaya telah dilakukan oleh pemerintah Indonesia untuk mengurangi jumlah perokok dengan melakukan pengembangan kawasan tanpa asap rokok yang didukung oleh Undang-Undang Nomor 36 Tahun 2009 tentang Kesehatan, Undang-Undang Nomor 32 Tahun 2009 tentang Lingkungan Hidup, dan Peraturan Daerah Kota Bandung Nomor 03 Tahun 2005 tentang Penyelenggaraan Kebersihan dan Keindahan, yang salah satunya mencantumkan tentang larangan merokok di tempat umum. Langkah ini penting demi melindungi masyarakat dari ancaman gangguan kesehatan akibat lingkungan yang tercemar asap rokok.⁴

Berhenti merokok dapat mengurangi risiko penyakit saraf, kanker, *chronic obstructive pulmonary disease* (COPD), dan komplikasi reproduksi. Menurut *Center for Disease Control and Prevention* (CDC) ketika berhenti merokok terdapat banyak efek fisik dan emosional yang akan dirasakan oleh tubuh, baik itu efek jangka pendek maupun jangka panjang. Efek jangka pendek berhenti merokok dalam waktu 20 menit akan menimbulkan detak jantung menurun ke tingkat yang normal, dua jam tidak merokok maka detak jantung dan tekanan darah akan kembali ke tingkat hampir normal, serta ekstremitas tubuh terasa hangat. Efek jangka panjang berhenti merokok menurunkan risiko penyakit jantung koroner, menurunkan angka kematian, dan menurunkan risiko kanker pada mulut, tenggorokan, esofagus, dan organ yang lainnya. Berhenti merokok dapat menimbulkan rasa cemas, nafsu makan meningkat, mudah marah, dan sulit tidur.⁵

Berhenti merokok merupakan perubahan perilaku yang sulit dilakukan. Menurut data

layanan berhenti merokok di Inggris sekitar 50% perokok ingin berhenti merokok dalam waktu empat minggu, tetapi hanya 25% yang berhasil dan sekitar 75% kembali merokok secara reguler dalam 4–52 minggu dari tanggal berhenti.⁶ Menurut Riskesdas sebagian besar remaja baik laki-laki maupun perempuan rata-rata 81,8% mencoba berhenti merokok dalam 12 bulan terakhir, 81,8% ingin mencoba berhenti merokok, 91,8% mengaku bisa berhenti merokok saat mereka ingin berhenti, dan 24% pernah menerima bantuan dari program/profesional untuk berhenti merokok.⁷

Berbagai hasil penelitian yang telah didokumentasikan dari beberapa literatur menunjukkan tidak terdapat hubungan antara faktor tingkat pengetahuan bahaya merokok pada perokok dengan tahap usaha henti rokok, namun belum diketahui hubungan faktor motivasi dengan tahapan usaha henti rokok.^{8,9} Universitas Islam Bandung adalah institusi pendidikan yang seyogianya bebas dari asap rokok. Akan tetapi, masih banyak pegawai dan mahasiswa bahkan dosen Universitas Islam Bandung merupakan perokok sehingga penelitian ini perlu dilakukan untuk mengetahui bagaimana hubungan faktor motivasi dengan tahap usaha henti rokok pada pegawai Universitas Islam Bandung tahun 2017.

Metode

Penelitian ini merupakan sebuah survei, dilakukan pada sampel yang dapat mewakili populasi pegawai Universitas Islam Bandung. Alat yang digunakan dalam melaksanakan survei adalah *form* mengenai motivasi terhadap upaya henti rokok. Sampel yang diambil adalah yang memenuhi kriteria inklusi, yakni pegawai Universitas Islam Bandung yang merokok dan pegawai Universitas Islam Bandung yang mantan perokok dan kriteria eksklusi, yakni responden yang menolak ikut serta sebagai subjek penelitian. Jumlah sampel minimum ditentukan dengan formula jumlah sampel estimasi beda dua proporsi sehingga didapatkan besar sampel minimal 60 pegawai Universitas Islam Bandung yang merokok dan mantan perokok.

Penelitian ini merupakan observasional analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Pengelolaan dan analisis data dilakukan transformasi variabel sesuai dengan kebutuhan seperti pengodean ulang, penghitungan matematika menggunakan aplikasi *Sample Size 2.0* dan piranti lunak EPI-INFO 7 yang

diunduh dari *Center for Disease Control dan Prevention* (CDC) dengan Pearson *chi-square* dan menganalisis proporsi (persentase) dari setiap item pertanyaan dalam *form*. Prosedur penelitian dimulai dengan mengajukan perizinan kepada pihak terkait, kemudian dibuat kerangka sampel, perhitungan, dan penentuan sampel. Setelah tahap *informed concern*, subjek kemudian mengisi *form* tingkat motivasi dan *form* tahap usaha henti rokok. Hasil pengisian *form* kemudian dianalisis dan dibuat kesimpulan.

Tingkat motivasi diukur dengan menggunakan *contemplation ladder* (CL) 8 yang bertujuan menilai posisi perokok yang berkisar dari tidak memiliki niat untuk berhenti merokok sampai yang bertindak mengubah kebiasaan untuk berhenti merokok, *contemplation ladder* terdiri atas 11 tingkatan yang dibagi menjadi motivasi rendah berada pada skala 0–2, motivasi sedang berada pada skala 3–7, motivasi tinggi pada skala 8–10.^{8,9} Analisis data motivasi untuk berhenti merokok dilakukan dengan pengisian *form* yang berisi pernyataan-pernyataan yang menggambarkan tingkat motivasi berhenti rokok. Responden harus memilih salah satu dari 11 pernyataan yang telah disediakan dalam *form*. Tahap berhenti merokok mengacu pada model dari Prochaska dan Diclemente yang menggambarkan lima tahapan perubahan seseorang untuk berhenti merokok, yaitu *precontemplation*, *contemplation*, *preparation*, *action*, dan *maintenance*.⁹

Pengukuran tahap usaha henti rokok pada pegawai Universitas Islam Bandung dilakukan berdasarkan jawaban pertanyaan yang diberikan oleh responden *form* yang berisi 5 pertanyaan yang mengacu pada model di atas. Dengan ketentuan penilaian sebagai berikut 1) Saya tidak pernah berpikir untuk berhenti merokok: *precontemplator*, 2) Saya ingin berhenti merokok: *contemplator*, 3) Saya berencana berhenti merokok pada bulan berikutnya: *preparation*, 4) Saya sudah berhenti merokok kurang dari 1 bulan: *action*, dan 5) Saya sudah berhenti merokok lebih dari 1 bulan: *maintenance*.

Hasil

Distribusi pegawai berdasarkan status merokok perokok dan mantan perokok tergambar pada Tabel 1. Tabel 2 memperlihatkan distribusi status kepegawaian dengan status merokok pada pegawai Universitas Islam Bandung. Tingkat

Tabel 1 Distribusi Pegawai Unisba berdasar atas Status Merokok

Status*	n=39	%
Perokok	19	48,7
Mantan perokok	20	51,3

*Perokok: tahap usaha henti rokok *precontemplator*, *contemplator*, dan *preparation*; Mantan perokok: tahap usaha henti rokok *action* dan *maintenance*

motivasi berhenti merokok pegawai UNISBA dapat dilihat pada Tabel 3, distribusi tahap usaha henti merokok dapat dilihat pada Tabel 4, sedangkan hubungan antara motivasi dan tahap usaha henti rokok pegawai Unisba dapat dilihat pada Tabel 5.

Berdasar atas Tabel 5, data dianalisis menggunakan metode *classic* pada aplikasi *Epi Info 7* diperoleh χ^2 hitung sebesar 46,4781 dengan $p=0,000$.

Pembahasan

Penelitian ini menunjukkan bahwa dari 39 responden pegawai Universitas Islam Bandung yang memiliki tingkat motivasi rendah berada di tahap *precontemplation* 1 orang (100,0%), sedangkan pegawai yang memiliki tingkat motivasi sedang memiliki persentase terbesar pada tahap *contemplation* 2 orang (66,7%), dan pegawai Universitas Islam Bandung yang memiliki motivasi tinggi memiliki presentasi terbesar pada tahap usaha berhenti rokok *maintenance* 21 orang (60,0%). Kemudian, diperoleh χ^2 hitung sebesar 46,4781 dengan $p=0,000$ sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara tingkat motivasi dan tahap usaha henti rokok pada pegawai Universitas Islam Bandung. Hasil tersebut sebanding dengan teori Pujiyanto dan *Global Adult Tobacco Survey* bahwa upaya tahap usaha henti rokok dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu kepercayaan diri, motivasi, dan informasi tentang bahaya merokok atau pengetahuan.^{6,8,10,11}

Tahap usaha henti rokok pada pegawai Universitas Islam Bandung menunjukkan lebih banyak pada tahap *maintenance* adalah para responden yang sudah berhenti merokok lebih dari 1 bulan. Hasil tersebut memiliki kesamaan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Adiyuwono.¹⁰

Penelitian dalam pengukuran tahapan usaha

Tabel 2 Distribusi Status Kepegawaian dengan Status Merokok pada Pegawai Unisba

Status Kepegawaian	Status Merokok					
	Perokok		Mantan Perokok		Total	
	n	%	n	%	n	%
Dosen	5	25,0	15	75,0	20	100,0
Tenaga kependidikan	10	66,7	5	33,3	15	100,0
Lain-lain*	4	100,0	0	0,0	4	100,0
Jumlah	19	48,7	20	51,3	39	100,0

*Supir dan penatalaksana Unisba

Tabel 3 Tingkat Motivasi Berhenti Merokok pada Pegawai Unisba

Tingkat Motivasi Berhenti Merokok*	n	%
Tinggi	35	89,7
Sedang	3	7,7
Rendah	1	2,6
Jumlah	39	100,0

*Rendah=skala 0–2, sedang=3–7, tinggi=8–10

Tabel 4 Distribusi Tahap Usaha Henti Rokok pada Pegawai Unisba

Tahap Usaha Henti Rokok*	n	%
<i>Precontemplation</i>	1	2,6
<i>Contemplation</i>	6	15,4
<i>Preparation</i>	10	25,6
<i>Action</i>	1	2,6
<i>Maintenance</i>	21	53,8
Jumlah	39	100,0

**Precontemplation*=tidak berpikiran untuk berhenti merokok, *contemplation*=berpikiran dan merencanakan untuk berhenti merokok 6 bulan kemudian, *preparation*=berencana berhenti merokok 30 hari kemudian, *action*=sudah berhenti merokok selama 6 bulan, *maintenance*=sudah berhenti merokok lebih dari 6 bulan

henti rokok sebelumnya pernah dilakukan oleh Adiyuwono¹⁰ di Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung dengan variabel pengetahuan bahaya merokok dan responden pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung, namun menghasilkan hasil yang berbeda dengan penelitian ini, yakni tidak signifikan. Hal tersebut dikarenakan terdapat perbedaan variabel penelitian, metode penelitian yang digunakan, dan responden yang diobservasi.

Hasil penelitian ini menunjukkan tingkat motivasi berhenti merokok pada pegawai Universitas Islam Bandung adalah tinggi 35 orang (89,7%), diikuti tingkat motivasi sedang 3 orang (7,7%), dan tingkat motivasi rendah 1 orang (2,6%). Upaya mengurangi jumlah perokok tidak mudah karena dipengaruhi oleh beberapa faktor

Tabel 5 Hubungan Tingkat Motivasi dengan Tahapan Usaha Henti Rokok pada Pegawai Unisba

Tingkat Motivasi	Tahapan Usaha Henti Rokok										p	x ²		
	<i>Precontemplation</i>		<i>Contemplation</i>		<i>Preparation</i>		<i>Action</i>		<i>Maintenance</i>				Total	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%			n	%
Rendah	1	100,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	1	100,0	0,000	46,4781
Sedang	0	0,0	2	66,7	1	33,3	0	0,0	0	0,0	3	100,0		
Tinggi	0	0,0	4	11,4	9	25,7	1	2,9	21	60,0	35	100,0		
Total	1	2,6	6	15,4	10	25,6	1	2,6	21	53,8	39	100,0		

Keterangan: Tingkat motivasi: rendah=skala 0–2, sedang=3–7, tinggi=8–10; *Precontemplation*=tidak berpikiran untuk berhenti merokok, *contemplation*=berpikiran dan merencanakan untuk berhenti merokok 6 bulan kemudian, *preparation*=berencana berhenti merokok 30 hari kemudian, *action*=sudah berhenti merokok selama 6 bulan, *maintenance*=sudah berhenti merokok lebih dari 6 bulan; p=nilai kemaknaan; x²=x² hitung

yang sudah dibahas di atas. Berhenti merokok merupakan sebuah proses yang panjang dan tidak linear. Perokok yang telah berhenti ada kemungkinan *relapse* dan meneruskan kembali kebiasaan merokoknya. Jenjang panjang berhenti merokok harus dimulai dengan upaya berhenti merokok seperti melakukan program konseling henti rokok dan melakukan pendekatan faktor lain yang dapat memengaruhi seseorang yang berencana untuk berhenti merokok seperti kepercayaan diri.⁶

Simpulan

Terdapat hubungan antara tingkat motivasi dan tahapan usaha henti rokok pada pegawai Universitas Islam Bandung. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat motivasi berpengaruh kepada usaha henti rokok seseorang.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih dan juga penghargaan peneliti sampaikan kepada Pimpinan Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung, dosen, dan staf tenaga kependidikan selaku responden yang telah membantu dalam penelitian ini.

Daftar Pustaka

1. Prevalance of tobacco smoking. who [Internet]. 2015 [cited 2017 Feb 9]; Available from: http://gamapserver.who.int/gho/interactive_charts/tobacco/use/atlas.html.
2. RISKESDAS. Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI Tahun 2013. Lap Nas 2013.
3. Dio. 30 Persen Warga Bandung Perokok [Internet]. Tobacco Control Support Centre Indonesia. 2011 [cited 2017 Feb 9]. Available from: <http://www.tcsc-indonesia.org/30-persen-warga-bandung-perokok/>.
4. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Pedoman Pengembangan Kawasan Tanpa Rokok. 2011;45.
5. Quitting Smoking: Effects on the Human Body [Internet]. Daily Vaping. 2016 [cited 2017 Feb 9]. Available from: <https://quitting-effects.org/quitting-effects>.
6. Song F. Self-help materials for the prevention of smoking relapse. *Trials* [Internet]. 2012 Dec 30 [cited 2017 Feb 9];13(1):69. Available from: <http://trialsjournal.biomedcentral.com/articles/10.1186/1745-6215-13-69>.
7. RISKESDAS. Hari Tanpa Tembakau Sedunia. Infodatin. 2015. p. 9.
8. Hogue A. Validation of a Contemplation Ladder. NCBI [Internet]. 2011;137-44. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2845310>.
9. Biener, L., & Abrams, D.B. Pre-activity Evaluation Questionnaire. 2013;10(13):360-5.
10. Adiyuwono DA. Hubungan Tingkat Pengetahuan Bahaya Merokok dengan Tahapan Usaha Henti Rokok pada Mahasiswa Kedokteran. 2015;42-3.
11. Abraham Maslow. Teori hirarki kebutuhan. Teor Abraham Maslow. :1-5.
12. Hikmawati D, Maedasari D, Prasetya PR. Merokok dan penuaan dini berupa wrinkles seputar wajah sekuriti Universitas Islam Bandung. *GMHC*. 2017;5(2):140-3.