

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Merokok menjadi salah satu kebiasaan yang sampai saat ini masih banyak dilakukan diberbagai kalangan, jumlah prevalensi perokok menurut *World Health Organization* (2018) menyebutkan pada jumlah penduduk di dunia saja sebanyak 57% mengonsumsi tembakau yang jumlah tersebut terdiri dari penduduk Asia dan Australia, pada penduduk Eropa Timur dan Pecahan Uni Soviet sebanyak 14%, penduduk Amerika sebanyak 12%, penduduk Eropa Barat sebanyak 9% dan 8% pada penduduk Timur Tengah serta Afrika, tembakau setiap tahunnya membunuh lebih dari 7 juta orang (Sekeronej et al., 2020). Menurut Melnick et al., (2021) merokok menjadi masalah kesehatan serius yang bisa dihindari dan dapat menyebabkan kerugian ekonomi yang signifikan, dari 56 juta kematian di dunia terhitung 68% berkaitan dengan penyakit tidak menular pada tahun 2012.

Data yang disampaikan terkait dengan prevalensi merokok yang ada di dunia menunjukkan peningkatan jumlah disetiap tahun serta jumlah perokok diberbagai belahan dunia masih menjadi permasalahan hingga saat ini, sehingga jumlah perokok menurut Novi, (2020), laporan dari *Southeast Tobacco Control Alliance* (SEATCA), Indonesia menjadi negara dengan 65,19 juta penduduknya merupakan perokok dan menjadi negara dengan tingkat perokok tertinggi di ASEAN pada tahun 2016. Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 menyebutkan bahwa tingkat perokok di Indonesia sebanyak 28,8%, dengan prevalensi perokok di usia muda pada populasi 10-18 tahun sebesar 9,1%, presentase yang disebutkan mengalami peningkatan dibandingkan dengan hasil riskesdas pada tahun 2013 yang

terdapat 7,2%, data tersebut menunjukkan terjadinya peningkatan perokok di Indonesia. Menurut data Badan Pusat Statistik jumlah perokok pada usia lebih dari 15 tahun di Daerah Istimewa Yogyakarta pada tahun 2020 mencapai 22,64%.

Berdasarkan *World Health Organization* (WHO) sebagian besar kasus kematian disebabkan oleh beberapa penyakit akibat rokok, seperti penyakit kardiovaskuler sebesar 65%, sebesar 11% akibat penyakit menular pada ibu dan bayi baru lahir serta penyakit nutrisi atau *Communicable, Maternal, Neonatal, and Nutritional Diseases* (CMNND), dan sebesar 9% akibat penyakit pernafasan kronis atau *Chronic Respiratory Diseases* (CRD), kanker sebesar 5%, dan lainnya sebesar 10% *World Health Organization* (2018). Menurut (Cut Mahabbah & Fithria, 2019), Rokok memiliki kandungan lebih dari 4000 zat-zat kimia berbahaya yang akan menimbulkan berbagai efek. Akibat yang bisa ditimbulkan terdapat 25 jenis penyakit yang dapat ditimbulkan seperti, kanker paru, emfisema, bronkhitis kronis serta penyakit paru yang lainnya. Menurut Dewi & Susi, (2019), kandungan bahan-bahan kimia dalam rokok yang dapat berdampak pada kesehatan seperti nikotin dan tar dapat memacu kerja dari susunan saraf pusat, dapat memicu detak pada jantung bertambah cepat, menstimulasi kanker dan berbagai penyakit lainnya.

Berdasarkan laporan dari *World Health Organization* (WHO) tahun 2011 juga menyebutkan bahwa lebih dari setengah perokok didunia meninggal sekitar 225.720 orang per tahun atau sekitar 14,7% dari angka kematian total menunjukkan angka meninggal dunia akibat rokok. Kematian lebih dari 6 juta tersebut akibat dari penggunaan tembakau secara langsung. Sementara, sekitar 890.000 merupakan akibat terpapar oleh asap rokok (perokok pasif) dan sekitar 80% dari 1,1 miliar perokok yang ada didunia, tinggal di negara dengan penghasilan rendah dan menengah. Tingkat perokok pada lingkup ASEAN sendiri menjadikan negara yang terdapat di

Association of South East Asian Nations (ASEAN) menjadi kawasan yang memiliki 10% perokok di dunia dan menjadi 20% kawasan yang menyumbangkan kematian global akibat dari tembakau.

Peningkatan jumlah perokok serta angka kematian yang ada menempatkan bahwasanya ada beberapa faktor yang mempengaruhi kebiasaan merokok pada seseorang dan hasil dari penelitian, Sodik, *et, al.*, (2021) menyebutkan terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi kebiasaan merokok seseorang, seperti faktor psikologis dimana merokok dapat menjadi cara yang dilakukan individu untuk melampiaskan rasa stres, kebosanan, tekanan, dan terdapat juga rasa ingin tahu yang membuat seseorang mencoba untuk merokok, hal - hal tersebut juga merupakan sesuatu hal yang dapat berkontribusi mulainya merokok pada individu. Selain itu, pada penelitian yang sudah dilakukan sebelumnya juga disebutkan rokok menjadi salah satu pilihan individu dengan gangguan cemas agar dapat menghilangkan kecemasan yang sedang dialami.

Diluar dari faktor yang sudah disebutkan faktor lain yang dapat mempengaruhi seseorang merokok adalah faktor lingkungan yang berkaitan dengan penggunaan tembakau pada orang lain disekitarnya seperti orangtua, saudara, atau pada teman sebaya yang dapat mempengaruhi persepsi seseorang terhadap manfaat dan penampilan rokok itu sendiri. Selain itu faktor yang dapat mempengaruhi kebiasaan merokok dan cukup berperan penting dalam terjadinya perubahan perilaku untuk mengubah kebiasaan merokok pada seseorang, faktor – faktor yang dimaksudkan tersebut adalah faktor dari pengalaman, kepercayaan, sosial budaya, ekonomi, dan sarana fasilitas kesehatan memadai. Faktor-faktor yang sudah disebutkan tersebut dapat mempengaruhi keadaan manusia dalam berkeinginan, berkehendak, berkeperluan, menumbuhkan emosi, meningkatkan motivasi

memperbaiki sikap atau perilaku dan menyesuaikan reaksi yang sepadan, (Silfiani, 2021).

Jumlah perokok yang terus mengalami peningkatan membuat pemerintahan Indonesia berdasarkan Peraturan Pemerintah No. 109 Tahun 2012 tentang pengamanan bahan yang mengandung zat adiktif berupa produk tembakau bagi kesehatan menyatakan bahwa rokok adalah salah satu produk tembakau yang dimaksudkan untuk dibakar dan dihisap atau dihirup asapnya yang dihasilkan dari tanaman *Nicotina tobacum*, *Nicotiana rustica* dan spesies lainnya atau sintetisnya yang asapnya mengandung nikotin yang bersifat adiktif dan tar bersifat karsinogenik. Selain dijelaskan dalam Peraturan Pemerintah ini mengenai rokok, pemerintah juga menjelaskan dalam undang – undang Nomor 36 Tahun 2009 tentang kesehatan mengamatkan pemerintah daerah untuk mengatur penetapan kawasan tanpa rokok dengan adanya peraturan tersebut menjadi salah satu langkah yang diambil pemerintah untuk mengurangi angka perokok di Indonesia, peraturan ini juga bertujuan untuk mencegah dan mengatasi dampak buruk dari asap rokok.

Hal – hal yang sudah dijelaskan sebelumnya terkait dengan perubahan peningkatan jumlah perokok yang terdapat pada skala dunia, Indonesia hingga Yogyakarta membuat beberapa peneliti mengupayakan untuk menemukan alternatif cara yang bisa dilakukan untuk mengurangi atau bahkan menghentikan kebiasaan perilaku merokok, dimana yang sudah dijelaskan sebelumnya bahwasannya permasalahan rokok menjadi masalah yang ada bukan hanya dalam lingkup ASEAN namun juga dunia. Hal tersebut juga yang menjadikan berbagai penelitian dilakukan sebagai langkah yang bisa dipilih untuk mendukung pengurangan penghentian kebiasaan merokok pada individu dengan banyaknya perkembangan teknologi yang di sertai dengan semakin majunya pola pikir seseorang dan semakin banyaknya pilihan

alternatif yang bisa dilakukan agar bisa membantu individu menentukan dengan cara yang mana yang bisa dilakukan untuk bisa membantu individu tersebut mengurangi atau menghentikan kebiasaan perilaku merokoknya.

Beberapa penelitian yang dilakukan untuk menjadi salah satu alternatif diantaranya penelitian yang dilakukan oleh Larasati et al., (2019) dengan menggunakan konsep *Transtheoretical Model* (TTM) dalam penelitian ini yang bertujuan untuk menentukan hubungan faktor demografi dengan pengetahuan rokok terhadap motivasi dalam berhenti merokok, dan juga untuk mengetahui faktor-faktor yang membedakan motivasi dalam menghentikan kebiasaan merokoknya dengan tahapan yang dilakukan. Penelitian ini juga menjelaskan bahwasanya faktor yang secara signifikan memiliki pengaruh terhadap motivasi seseorang dalam menghentikan kebiasaan merokoknya adalah pengetahuan dan intensitas seseorang tersebut melakukan kebiasaan merokok.

Pada penelitian lain yang menggunakan terapi *spiritual emotional freedom technique* (SEFT) sebagai salah satu tindakan untuk membentuk motivasi berhenti merokok, teknik yang digunakan untuk membentuk keadaan antisipatif dan preventif terhadap rokok dengan menggunakan teknik yang membentuk keadaan emosi dan pemikiran positif terhadap individu, hal tersebut memberikan kemudahan dan motivasi bagi individu untuk melakukan tindakan yang lebih produktif dan efektif. Penelitian ini menunjukkan bahwa terapi SEFT memiliki pengaruh yang signifikan terhadap motivasi berhenti merokok pada individu Yugistyowati & Rahmawati, (2018).

Berdasarkan pada kedua penelitian yang sudah dilakukan dimana penelitian-penelitian tersebut menyebutkan bahwa kebiasaan merokok yang diiringi oleh adanya dorongan seseorang untuk melakukan kebiasaan tersebut menjadi salah satu hal yang

dipertimbangkan sehingga saat dorongan ataupun motivasi pada seseorang menurun dalam arti keinginan untuk melakukan kegiatan merokok maka kebiasaan tersebut dapat perlahan-lahan menurun Sherlie & Hikmah,(2020) . Penelitian lain yang menggunakan sebuah program dimana hasil akhirnya tersebut berfokus pada penurunan motivasi pada individu untuk merokok dijelaskan dengan menggunakan program refleksi diri sebagai cara yang digunakan untuk menurunkan motivasi seseorang untuk melakukan kebiasaannya merokok. Penelitian tersebut dilakukan di Republik Korea oleh Sim et al., (2020) yang menjelaskan bahwa program refleksi diri yang dalam penelitian ini dilakukan dengan 4 tahapan yaitu refleksi diri, peningkatan diri, konser penyembuhan, dan wisata visit, program refleksi diri dan memiliki beberapa keuntungan seperti memahami orang lain, refleksi positif tentang hidup, dan pencarian untuk harapan dan visi hidup kedepannya. Pada penelitian ini memfokuskan dari motivasi seseorang untuk menghentikan kebiasaannya dalam merokok.

Peneliti memutuskan untuk melakukan penelitian serupa dengan menggunakan program refleksi diri sebagai program yang digunakan untuk melihat perubahan tingkat motivasi pada individu terhadap kebiasaannya merokok, hal tersebut diambil karena pada penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Sim et al., (2020) memiliki beberapa cara yang perlu dilakukan untuk lebih menggali terkait motivasi yang dimiliki oleh individu tersebut, dengan beberapa hal yang sudah dilakukan pada penelitian sebelumnya, peneliti menetapkan untuk menggali motivasi pada mahasiswa fakultas kesehatan menggunakan program refleksi diri yang akan di sambungkan dengan profesi tenaga kesehatan yang tentunya berhubungan dengan kebiasaan merokok yang dilakukan oleh individu.

Perbedaan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti dengan penelitian sebelumnya adalah penelitian terkait dengan program refleksi diri sebagai langkah yang digunakan untuk menghentikan kebiasaan merokok dilakukan di Korea serta dilakukan dengan metode kualitatif, sehingga perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya adalah penggunaan metode yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan metode kuantitatif serta responden yang digunakan dalam penelitian ini berfokus pada mahasiswa yang berasal dari fakultas kesehatan yang bertujuan untuk mengetahui apakah program refleksi diri memiliki pengaruh dalam memotivasi seseorang dalam menghentikan kebiasaan merokoknya. Penelitian yang disampaikan sebelumnya terbukti memiliki efektifitas dalam mempengaruhi motivasi berhenti merokok pada seseorang .

Berdasarkan dari latar belakang yang telah disebutkan peneliti tertarik untuk mengetahui pada program motivasi berhenti merokok menggunakan program refleksi diri mempunyai seberapa besar pengaruh terhadap motivasi berhenti merokok pada responden yang memiliki latar belakang yang sama yaitu mahasiswa kesehatan. Peneliti berharap program refleksi diri ini mampu meningkatkan motivasi pada responden untuk berhenti merokok.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan dari permasalahan yang sudah disebutkan tersebut maka didapatkan pertanyaan penelitian ini adalah bagaimana pengaruh program refleksi diri dalam motivasi berhenti merokok pada mahasiswa fakultas kesehatan.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh program refleksi diri terhadap motivasi berhenti merokok pada mahasiswa fakultas kesehatan.

2. Tujuan Khusus
 - a. Mengetahui karakteristik dari responden penelitian
 - b. Mengatahui tingkat motivasi berhenti merokok pada responden sebelum program refleksi diri
 - c. Mengetahui tingkat motivasi berhenti merokok pada responden setelah program refkelsi diri
 - d. Mengetahui perbedaan tingkat motivasi berhenti merokok sebelum dan sesudah program refleksi diri

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengalaman dan pengetahuan peneliti terhadap pengaruh refleksi diri terhadap motivasi berhenti merokok pada mahasiswa.

3. Bagi Responden

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan responden terhadap pengaruh refleksi diri terhadap motivasi berhenti merokok pada mahasiswa.

4. Bagi Ilmu Keperawatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan referensi untuk penelitian selanjutnya serta akan mengembangkan penelitian pengaruh refleksi diri terhadap motivasi berhenti merokok pada mahasiswa. Penelitian ini juga diharapkan dapat menambah keilmuan terkait perngaruh refleksi diri terhadap motivasi berhenti merokok pada mahasiswa.

5. Bagi Mahasiswa

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan dan dapat menjadi salah satu referensi untuk mengetahui pengaruh refleksi diri terhadap motivasi berhenti merokok dikalangan mahasiswa.

E. Penelitian Terkait

1. *A Self-Reflection Program for Smoking Cessation in Adolescents: A Phenomological Study*, (Sim et al., 2020).

Penelitian ini dilakukan di Republik Korea dengan menggunakan remaja sekolah yang menjadi responden pada penelitiannya dengan menggunakan program refleksi diri yang terdiri dari 4 tahap yaitu refleksi diri, peningkatan diri, konser penyembuhan, dan wisata visit, perbedaan dengan penelitian ini dilihat dari responden yang digunakan pada penelitian ini responden yang digunakan peneliti adalah mahasiswa dan cara pengumpulan data yang digunakan dengan cara kuantitatif dengan dilakukan penyebaran kuesioner.

2. *Motivasi Berhenti Merokok Pada Perokok Dewasa Muda Berdasarkan Transtheoretical Model (TTM)*, (Larasati et al., 2019).

Penelitian ini dilakukan untuk mengidentifikasi motivasi seseorang untuk berhenti merokok berdasarkan Transtheoretical Model (TTM) untuk menemukan hubungan faktor demografi dan pengetahuan rokok terhadap motivasi berhenti merokok, dan menemukan faktor - faktor yang membedakan motivasi untuk berhenti merokok, penelitian ini dilakukan metode survei di sekitar kampus B universitas Airlangga dengan responden perokok usia 17 - 25 tahun sebanyak 62 responden, perbedaan dengan penelitian ini dapat dilihat dari teknik yang digunakan dan program yang dilakukan pada responden pada

penelitian ini akan menggunakan program refleksi diri sebagai upaya yang dilakukan untuk melihat motivasi berhenti merokok pada responden.