

**SKRIPSI**

**PENGARUH PROGRAM REFLEKSI DIRI TERHADAP MOTIVASI  
BERHENTI MEROKOK PADA MAHASISWA FAKULTAS  
KESEHATAN**

Diajukan untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh Derajat Sarjana Keperawatan pada  
Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Yogyakarta



Disusun Oleh

**NAURA NAZHIFAH ADZANY**

**20180320092**

**POGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN**

**FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN**

**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH YOGYAKARTA**

**2021**

## PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini

Nama : Naura Nazhifah Adzany  
NIM : 20180320092  
Program Studi : Ilmu Keperawatan  
Fakultas : Kedokteran dan Ilmu Kesehatan

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar – benar merupakan hasil karya saya sendiri dan belum diajukan dalam bentuk apapun kepada perguruan tinggi manapun. Sumber informasi yang berasal atau dikutip dari karya yang diterbitkan maupun tidak diterbitkan dari penulis lain telah di sebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam daftar Pustaka di bagian akhir skripsi ini.

Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Yogyakarta, 01 Juli 2022

Yang membuat pernyataan,



Naura Nazhifah Adzany

## KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh

Puji syukur alhamdulillah penulis panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya penulis dapat menyelesaikan proposal skripsi yang berjudul **“Pengaruh Program Refleksi Diri Terhadap Motivasi Berhenti Merokok pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan.”** Proposal skripsi diajukan sebagai tugas akhir kuliah yang merupakan syarat S1 dan memperoleh gelar sarjana ilmu keperawatan di Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan proposal skripsi ini tidak lepas dari bantuan dan dukungan berbagai pihak yang telah mendorong dan membimbing penulis, baik ide-ide, pikiran, ataupun tenaga. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis dengan penuh kerendahan hati menghaturkan terimakasih sebesar-besarnya kepada:

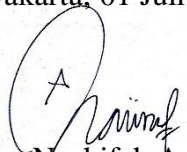
1. Allah SWT, atas segala rahmat dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal skripsi ini dengan baik.
2. Keluarga yang telah memberikan doa dan dukungan baik secara moril maupun materil bagi penulis dalam berbagai hal sehingga dapat lebih bersemangat dalam menyusun proposal skripsi.
3. Dr. dr. Wiwik Kusumawati, M.Kes., selaku dekan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.
4. Shanti Wardaningsih, M.Kep., Ns., Sp.Kep.Jiwa., Ph.D selaku Kepala Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.
5. Resti Yulianti Sutrisno, M.Kep., Ns., Sp.Kep.MB selaku dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan, pengarahan, nasehat, dan motivasi kepada penulis dalam menyusun proposal skripsi.
6. Nurvita Risdiana, S. Kep., M. Sc selaku dosen penguji yang telah memberikan saran dan kritik terkait penyusunan proposal skripsi.
7. Partisipan pada penelitian ini yaitu mahasiswa Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, Universitas Jenderal Ahmad Yani Yogyakarta, dan Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta.

8. Sahabat dan teman-teman di Program Studi Ilmu Keperawatan angkatan 2018 dan semua pihak yang selalu memberikan dukungan, saran, maupun kritik kepada penulis dalam menyusun proposal skripsi.
9. Saya yang sudah mampu bertahan dan berusaha untuk terus mengerjakan walaupun banyak tantangan, terimakasih sudah terus mencoba untuk menerima dan mengerjakan sampai terselesaikan.

Penulis menyadari bahwa proposal skripsi ini masih banyak terdapat kesalahan dan kekurangan mengingat keterbatasan penelitian. Oleh karena itu, peneliti mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari semua pihak demi kesempurnaan proposal skripsi ini. Akhir kata, penulis berharap proposal skripsi ini dapat bermanfaat bagi kita semua, terutama di bidang ilmu keperawatan.

Wassalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh

Yogyakarta, 01 Juli 2022

  
Naura Nazhifah Adzany

## DAFTAR ISI

|  |      |
|--|------|
| HALAMAN PENGESAHAN PROPOSAL SKRIPSI..... |      |
| KATA PENGANTAR.....                      | iii  |
| DAFTAR ISI.....                          | v    |
| DAFTAR SINGKATAN.....                    | vii  |
| DAFTAR TABEL.....                        | viii |
| DAFTAR LAMPIRAN.....                     | ix   |
| Abstrak.....                             | 10   |
| Abstract.....                            | 11   |
| BAB 1 PENDAHULUAN.....                   | 12   |
| A. Latar Belakang.....                   | 12   |
| B. Rumusan Masalah.....                  | 18   |
| C. Tujuan Penelitian.....                | 18   |
| 1. Tujuan Umum.....                      | 18   |
| 2. Tujuan Khusus.....                    | 19   |
| D. Manfaat Penelitian.....               | 19   |
| 1. Bagi Peneliti.....                    | 19   |
| 3. Bagi Responden.....                   | 19   |
| 4. Bagi Ilmu Keperawatan.....            | 19   |
| 5. Bagi Mahasiswa.....                   | 19   |
| E. Penelitian Terkait.....               | 20   |
| BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA.....              | 22   |
| A. Landasan Teori.....                   | 22   |
| 1. Definisi Rokok.....                   | 22   |
| 4. Faktor penyebab.....                  | 24   |
| 5. Dampak Rokok.....                     | 26   |
| B. Motivasi.....                         | 27   |
| 1. Definisi Motivasi.....                | 27   |
| C. Refleksi diri.....                    | 30   |
| D. Kerangka Teori.....                   | 32   |
| E. Kerangka konsep.....                  | 33   |
| F. Hipotesis.....                        | 34   |

|  |    |
|--|----|
| BAB 3 METODE PENELITIAN .....  | 35 |
| A. Desain Penelitian .....   | 35 |
| B. Populasi Dan Sampel Penelitian .....                                    | 35 |
| C. Lokasi Dan Waktu Penelitian .....                                       | 37 |
| D. Variabel Penelitian.....  | 37 |
| E. Definisi Operasional .....  | 38 |
| F. Instrumen Penelitian .....  | 38 |
| G. Uji Validitas dan Reliabilitas.....                                     | 39 |
| H. Cara Pengumpulan Data.....  | 40 |
| I. Pengolahan dan Analisis Data .....                                      | 44 |
| J. Etika Penelitian.....   | 46 |
| BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....                                | 48 |
| A. Hasil Penelitian.....   | 48 |
| 1. Karakteristik Responden .....   | 48 |
| 2. Gambaran Motivasi Berhenti Merokok.....                                 | 51 |
| 3. Pengaruh Program Refleksi diri terhadap motivasi berhenti merokok.....  | 52 |
| B. Pembahasan.....   | 53 |
| 1. Karakteristik Responden .....   | 53 |
| 2. Gambaran Motivasi Berhenti Merokok.....                                 | 55 |
| 3. Pengaruh Program Refleksi diri terhadap motivasi berhenti merokok ..... | 56 |
| C. Keterbatasan Penulis .....  | 58 |
| BAB 5 KESIMPULAN DAN SARAN .....   | 59 |
| A. Kesimpulan.....   | 59 |
| B. Saran .....   | 60 |
| 1. Bagi Peneliti selanjutnya .....   | 60 |
| 2. Bagi Responden .....  | 60 |
| 3. Bagi ilmu Keperawatan .....   | 60 |
| 4. Bagi Mahasiswa .....  | 60 |
| DAFTAR PUSTAKA.....  | 61 |
| LAMPIRAN.....  | 64 |

## DAFTAR SINGKATAN

|        |   |
|--------|---|
| WHO    | : <i>World Health Organization</i>                                  |
| ASEAN  | : <i>Associtation of Southeast Asian Nations</i>                    |
| CMNND  | : <i>Communicable, Maternal, Neonatal, and Nutritional Diseases</i> |
| CRD    | : <i>Chronic Respiratory Diseases</i>                               |
| TTM    | : <i>Transtheoretical Model</i>                                     |
| SEATCA | : <i>Southeast Tobacco Control Alliance</i>                         |
| HBM    | : <i>Health Belief Model</i>  |
| SIDS   | : <i>Sindrom Kematian Bayi Mendadak</i>                             |
| CO     | : <i>Karbon Monoksida</i>   |

## DAFTAR TABEL

**Tabel 3.1** : Definisi operasional

**Tabel 3.2** : Richmond Test

**Tabel 3.3** : Analisis Univariat

**Tabel 3.4** : Analisis Bivariat

**Tabel 4.1** : Distribusi Frekuensi Karakteristik Data Demografi Responden

**Tabel 4.2** : usia, lama merokok (bulan), dan jumlah rata-rata rokok(sehari).

**Tabel 4.3** : Motivasi berhenti merokok *pre-test*, motivasi berhenti merokok *post-test*



## **DAFTAR LAMPIRAN**

**Lampiran 1** : Lembar Penjelasan Penelitian menjadi Partisipan

**Lampiran 2** : Lembar Persetujuan menjadi Partisipan

**Lampiran 3** : Kuisisioner Data Demografi

**Lampiran 4** : Instrumen Penelitian

**Lampiran 5** : Surat Izin Penelitian

**Lampiran 6** : Dokumentasi