

PENGALAMAN MENGHENTIKAN KEBIASAAN MEROKOK PADA MANTAN PEROKOK

Cicilia Ika Wulandari, Agus Santoso *)

Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Kedokteran, Universitas Diponegoro
Jln. Prof. Soedarto, Tembalang, Semarang, 50239, Telp/Fax: (024)7460058

Abstrak

Merokok merupakan pola hidup tidak sehat. Dampak merokok tidak hanya dialami perokok, tetapi juga orang didekat perokok. Berhenti merokok memerlukan dukungan dari lingkungan sehat. Penelitian bertujuan untuk mengetahui pengalaman menghentikan kebiasaan merokok pada mantan perokok di Kelurahan Tembalang Semarang. Penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologis. Sampel dilakukan secara purposif, berjumlah 4 partisipan. Teknik pengambilan data dengan wawancara mendalam. Hasil penelitian didapatkan bahwa persepsi mantan perokok tentang rokok adalah sesuatu yang membawa kenikmatan karena adanya kandungan nikotin. Gangguan yang dialami akibat merokok adalah gangguan fisik, sosial, ekonomi dan psikologis. Cara yang dilakukan dalam usaha berhenti merokok dengan berkomitmen. Sumber dukungan yang didapatkan mantan perokok terdiri dari sumber dukungan dari luar yaitu teman dan sumber dukungan dari dalam yaitu keluarga.

Kata kunci : pengalaman; merokok; mantan perokok

Studi literatur : 12 (2007 – 2010)

Abstract

Smoking is an unhealthy lifestyle. Effects of smoking not only give the impact to that smokers but also those near the smoker. Quitting smoking requires the support of a healthy conditions. The purpose study to determine the experience of stopping smoking to ex-smokers in the Village of Semarang Tembalang. Qualitative research with a phenomenological approach. Samples carried out with a purposive method, consists of 4 participants. Data collection techniques with in-depth interviews. Result showed that the smokers addicted due to smoking is something that brings pleasure because of the nicotine content. The impact of smoking is a physical disorder, social, economic and psychological. The way to to quit smoking by committing. The kind of support that obtained ex-smokers made up from external, friends and also internal, family.

Keyword : experience; smoke; cigarette

References : 12 (2007 – 2010)

Pendahuluan

Kesehatan merupakan hal utama bagi manusia. Banyak orang yang sakit disebabkan oleh pola hidup tidak sehat, salah satunya adalah merokok (Ellizabet, 2010). Rokok berbentuk silinder dari kertas berukuran panjang 7 hingga 12 cm, dengan diameter 1 cm yang berisi cacahan daun tembakau. Rokok dibakar pada salah satu ujung dan dihirup melalui mulut pada ujung lainnya. Asap rokok mengandung 4000 bahan kimia yang menyebabkan kematian (Karim, 2008). Rokok menyebabkan berbagai macam penyakit seperti kanker, impotensi, stroke, mengancam kehamilan, penyakit jantung, keriput dan merusak gigi (Satiti, 2009).

Survey awal yang dilakukan peneliti didapatkan ada 2 mantan perokok dan 5 perokok aktif, wawancara dengan 7 orang tersebut mengatakan bahwa berhenti merokok bukan hal yang mudah. Perawat sebagai salah satu tenaga kesehatan dapat sebagai motivator utama dalam usaha berhenti merokok (Setiawan, 2008). Perawat sebaiknya dapat memberikan informasi yang benar mengenai dampak kesehatan dari merokok (Dwidiyanti, 2011). Kenali terlebih dahulu karakteristik perokok, alasan seseorang merokok, serta baik dan buruknya yang diperoleh dari rokok (Ellizabet, 2010).

Berhenti merokok memerlukan dukungan dari lingkungan yang sehat (Satiti, 2009). Mantan perokok juga mengalami kegagalan sebelum akhirnya berhasil berhenti merokok. Peneliti tertarik melakukan penelitian mengenai pengalaman menghentikan kebiasaan merokok. Penelitian dilakukan di Kecamatan Tembalang Semarang yang merupakan daerah dengan berdirinya beberapa perguruan tinggi yang seharusnya merupakan kawasan bebas asap rokok.

Bahan dan Metode Penelitian

Peneliti menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologis. Teknik sampling menggunakan *purposive sampling*. Kriteria sampel adalah mantan perokok yang berusia 21 tahun keatas, berjumlah 4 sampel. Proses pengumpulan data dilakukan dengan mempersiapkan peralatan, seperti pedoman wawancara, alat tulis menulis, *Mp3 Player* dan *handphone* untuk merekam semua informasi dari partisipan. Pengambilan data menggunakan metode *indepth interview* hingga data mencapai saturasi. Teknik pengolahan data menggunakan analisis kualitatif.

Hasil rekaman wawancara dituliskan kedalam transkrip secara lengkap. Analisa data dilakukan melalui 3 tahap. Pertama mereduksi data atau menyederhanakan hasil transkrip dengan mencari kata kunci, katagori dan tema. Kedua menyajikan data yaitu tema ditampilkan berupa teks yang bersifat naratif. Ketiga menyimpulkan hasil dari analisa.

Peneliti menggunakan 3 validitas penelitian. Pertama pengujian *credibility* yaitu dengan perpanjangan pengamatan dan triangulasi sumber data. Kedua pengujian *dependability* yaitu melakukan audit terhadap keseluruhan proses penelitian dengan auditor (dosen pembimbing). Ketiga pengujian *confirmability* yaitu hasil penelitian ini disepakati oleh dosen pembimbing, peneliti, partisipan dan orang terdekat partisipan (Sugiyono, 2008).

Hasil dan Pembahasan

Peneliti telah mengidentifikasi 5 tema yang merupakan hasil dari penelitian, yaitu :

1. Definisi Rokok bagi Mantan Perokok

Pendapat positif tentang rokok pada keempat partisipan adalah sesuatu yang membawa kenikmatan, enak, terlihat lebih gaya, gaul, keren dan gagah. Hal yang dikemukakan oleh dua partisipan adalah sebagai berikut :

”Enaknya ya..nggak bisa diungkapin lah dengan kata-kata. Ya habis makan merokok, pokoknya enak aja gitu...”(P3)

” Dengan mrokok Kelihatan gimana gitu, gagah mbak, laki-laki banget mbak.....” (P4)

Rokok mengandung nikotin yang membawa ketenangan dan kenikmatan. Merokok dapat terlihat lebih laki-laki (jantan), sebenarnya perasaan jantan karena terpengaruh iklan, padahal rokok dapat menyebabkan impotensi (Sugito, 2009). Alasan seseorang merokok yaitu demi relaksasi. Rokok dibutuhkan sebagai alat keseimbangan (Ellizabet, 2010).

2. Faktor-faktor perilaku merokok dan mempertahankan merokok

Partisipan mencoba merokok karena faktor lingkungan yang kebanyakan adalah perokok. Partisipan telah merasakan nikmatnya merokok (ketagihan) sehingga selalu mencari rokok dengan berbagai cara, yaitu dengan mencari uang, meminta teman, hingga membohongi orangtua. Hal yang dikemukakan oleh dua partisipan sebagai berikut :

”...Karena sama temen jadi asik, buat dapat rokok ya bohongin ibu untuk beli apa gitu....” (P1)

“.....Awal merokok itu sebetulnya saya cuma ikut-ikutan teman.” (P2)

Faktor terbesar seseorang merokok adalah faktor sosial dan lingkungan, sebagai upaya untuk menyesuaikan diri (Ellizabet, 2010). Secara perlahan nikotin yang terkandung didalam rokok akan mengakibatkan perubahan sel-sel otak perokok, sehingga perokok merasa perlu merokok lagi untuk mengatasi gejala ketagihan (Sugito, 2009). Seorang perokok tidak memikirkan besaran uang yang harus dibelanjakan untuk rokok (Satiti, 2009).

3. Dampak yang dialami perokok akibat merokok

Dampak akibat merokok yang dialami partisipan tidak hanya secara fisik, namun juga secara sosial, ekonomi dan psikologis. Hal yang dikemukakan oleh tiga partisipan sebagai berikut :

”Nafasnya sesek, terus batuk kering.”(P3)

” Ceweknya suka marah- marah mbak.”(P4)

“Anggarannya semakin besar dong. Rokok cukup mahal, semakin hari makin meningkat...” (P2)

”Waktu itu saya sempat ketakutan, tapi saat itu darahnya darah segar bukan darah hitam, dan saya tahu bahwa itu adalah efek mungkin dari asap rokok.....” (P2)

Kandungan tar pada rokok merupakan substansi hidrokarbon yang bersifat lengket dan mengiritasi paru-paru, sehingga meningkatkan produksi lendir, akibatnya seseorang sulit bernafas (Ellizabet, 2010). Kebiasaan merokok juga

membahayakan kesehatan perokok pasif. Asap rokok yang baru mati di asbak tiga kali lipat lebih berbahaya (Jaya, 2009).

Seorang perokok tidak pernah memikirkan besarnya uang yang harus dibelanjakan untuk rokok, padahal dana yang dibelanjakan untuk rokok relatif besar (Satiti, 2009). Dampak negatif akibat merokok tidak hanya secara fisik, sosial, dan ekonomi, tetapi ketiga dampak tersebut mempengaruhi secara psikologis. Melihat dampak dari merokok, sangat disayangkan, rokok yang selama ini dibanggakan, ternyata perokok harus menanggung dampaknya.

4. Sistem dukungan akan meningkatkan motivasi dalam usaha berhenti merokok

Partisipan mendapatkan dukungan dari teman dan keluarga saat berusaha berhenti merokok. Motivasi partisipan berhenti merokok adalah karena telah merasakan dampaknya dan ingin hidup sehat. Cara partisipan dalam usaha berhenti merokok adalah dengan berkomitmen, menghindari perokok dan mengganti dengan permen. Hal yang dikemukakan salah satu partisipan :

” ...Setelah saya di Semarang, saya sendirian, istri dan keluarga nggak ada, motivasi oleh istri dan keluarga dan teman-teman, mereka mengingatkan saya bahwa seandainya tidak berhenti merokok, berarti mungkin dampaknya akan berkelanjutan atau penyakit yang lebih parah dari ini.” (P2)

”Saya bisa menggantikannya dengan permen, saya berusaha untuk menghisap permen, jadi saya berkomitmen sama ajalah permen, dan mengkonsumsi permen lebih baiklah daripada rokok.” (P2)

Alasan kesehatan biasanya menjadi hal utama dalam berhenti merokok, alasan selanjutnya adalah keluarga dan ekonomi. Motivasi berhenti merokok saja tidaklah cukup, harus ada tindakan nyata dalam usaha berhenti merokok (Sugito, 2009). Banyak cara untuk menghentikan kebiasaan merokok, yaitu dengan menghindari perokok (Djauzi, 2009). Perokok dapat menggantikan rokok dengan hal lain, misalkan mengunyah permen, sehingga pikiran bisa dialihkan dari rokok (Sallika, 2010).

5. Efektifitas berhenti merokok serta pujian dari orang terdekat akan mempengaruhi mantan perokok agar tidak kembali merokok

Berhenti merokok terbukti berdampak positif bagi kesehatan partisipan. Partisipan menyatakan bahwa setelah berhenti merokok mendapat pujian dari keluarga dan teman. Partisipan melakukan berbagai cara agar tidak kembali merokok adalah dengan niat dan berkomitmen, menahan diri, menjauhkan diri dari rokok dan perokok. Hal yang dikemukakan oleh 4 partisipan :

"Ya lebih ringan badannya nafasnya lebih panjang, tidurnya nyenyak..."(P4)

"..... teman bilang wah hebat ya bisa berhenti seperti itu...." (P2)

".....Kalau pengen sih pengen, kalau mereka merokok biasanya aku menjauh gitu."(P3)

"caranya supaya nggak kembali, pertama sih ingat orangtua yaitu ibu, kedua pacar yang nggak suka rokok, itu yang membuat aku berniat berhenti merokok...." (P1)

Keuntungan setelah berhenti merokok, yaitu 20 menit pertama, tekanan darah dan denyut nadi mulai turun dalam keadaan normal, dua minggu sampai satu bulan setelah berhenti merokok sirkulasi tubuh mulai membaik, resiko terkena serangan jantung berkurang (Satiti, 2009).

Keluarga, saudara dan teman yang anti dengan asap rokok dapat menjadi motivasi yang kuat berhenti merokok (Jaya, 2009). Mantan perokok sebenarnya masih bisa kembali merokok. Niat dalam hati dan berjanji untuk tidak merokok lagi harus ada dalam pikiran mantan perokok (Triswanto, 2007).

Kesimpulan

Berhenti merokok bukan hal yang mudah. Banyak cara yang dapat dilakukan dalam usaha berneti merokok, seperti berkomitmen, menggantikan rokok dengan permen, mengalihkan rokok dengan beraktivitas dan menghindari rokok. Gangguan akibat merokok tidak hanya secara fisik, tetapi juga secara sosial, ekonomi dan psikologis. Mantan perokok yang telah

berhenti merokok juga masih memerlukan dukungan dari orang terdekat dan lingkungan yang sehat.

Daftar Pustaka

- Djauzi, Samsuridjal. *Raih Kembali Kesehatan*. Jakarta: PT Kompas media nusantara. 2009
- Dwidiyanti, Meidiana. *Keperawatan Dasar*. Semarang: Hasani. 2008
- Ellizabet, Lisa. *Stop Merokok*. Yogyakarta: Garailmu. 2010
- Jaya. *Pembunuh Berbahaya Itu Bernama Rokok*. Yogyakarta: KDT. 2009
- Karim, Abdul. *Rokok Haram*. Yogyakarta:KTD. 2008
- Marliani, lili. *100 Question and Answer Hipertensi*. Jakarta: PT. Elex Media Komputindo Gramedia. 2009
- Sallika. *Serba-serbi Kesehatan Perempuan*. Jakarta: Bukune. 2010
- Satiti, Alfi. *Strategi Rahasia Berhenti Merokok*. Yogyakarta: Data Media. 2009
- Setiawan. *Komunikasi Interpersonal dalam Keperawatan*. Jakarta:EGC
- Sugito. *Stop Rokok*. Jakarta: Penebar swadaya. 2009
- Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif*. Bandung: Alfabeta. 2008
- Triswanto, Sugeng. *Stop Smoking*. Yogyakarta: Progresif Books. 2007