

**NASKAH PUBLIKASI**

**PENGALAMAN KETERGANTUNGAN NIKOTIN  
PADA REMAJA PEROKOK**



**Disusun oleh  
WAHYULIANTO  
20150320094**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN  
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH YOGYAKARTA  
2019**

**HALAMAN PENGESAHAN NASKAH PUBLIKASI**

**PENGALAMAN KETERGANTUNGAN NIKOTIN  
PADA REMAJA PEROKOK**

Disusun oleh:

**WAHYULIANTO**

**20150320094**

Telah disetujui dan diseminarkan pada tanggal 25 Mei 2019

Dosen pembimbing

Dosen penguji



**Nurvita Risdiana, S.Kep., Ns., M.Sc**  
**NIK: 19831021201404 173 159**



**Romdzati., S.Kep., Ns., MNS**  
**NIK: 19820720200910 173 104**

Mengetahui,

Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan  
Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Yogyakarta



**Shanti Wardaningsih, Ns., M.Kep., Sp.Kep.J., Ph.D**  
**NIK : 19790722200204 173 058**

# PEENGALAMAN KETERGANTUNGAN NIKOTIN PADA REMAJA PEROKOK

Wahyulianto<sup>1</sup> Nurvita Risdiana<sup>2</sup>

Program Study Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhamadiyah Yogyakarta, Jl. Brawijaya, Kasihan, Bantul,  
Daerah Istimewa Yogyakarta (55183), Indonesia

Email: [Wahyulianto71@gmail.com](mailto:Wahyulianto71@gmail.com)

---

## Abstrak

Merokok merupakan fenomena yang sering kita temukan di masyarakat khususnya di kalangan laki-laki. Rata-rata dari masyarakat yang merokok masih usia remaja. Di dalam rokok terdapat zat nikotin yang dapat membuat perokok menjadi ketergantungan terhadap nikotin. Perokok yang sudah mengalami ketergantungan akan mengalami *withdrawal syndrome*. Tujuan penelitian ini untuk menggali pengalaman ketergantungan nikotin pada remaja perokok. Penelitian ini merupakan jenis penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Informan penelitian ini berjumlah 5 informan. Cara pengumpulan data menggunakan metode wawancara mendalam. Informan ditentukan menggunakan metode *purposive sampling*. Dalam penelitian ini menggunakan Teknik triangulasi dan *credibility* untuk menilai kebenaran dari suatu data penelitian. Analisis data menggunakan aplikasi *open code 4.02*. Kesimpulan hasil penelitian ini didapatkan 4 tema yang menggambarkan pengalaman partisipan yaitu usia mulai merokok, penyebab merokok, persepsi tentang rokok, dan pengalaman berhenti merokok. saran untuk peneliti selanjutnya diharapkan untuk melakukan penelitian terkait ketergantungan nikotin pada perokok di usia dewasa maupun lansia.

**Kata Kunci:** *Ketergantungan nikotin, Pengalaman, Remaja*

*Smoking is a phenomenon that we often find in society, especially among men. Usually, smokers are still teenagers. In cigarettes there is a nicotine substance that can make smokers become dependent on nicotine. Smokers who have experienced dependency will experience withdrawal syndrome. The purpose of this research to explore the experience of nicotine dependence on adolescent smokers. This research is a type of qualitative research with a phenomenological approach. The informants of this study were 5 informants. In-depth interview method was used to collect the data. Participants are determined using the purposive sampling method. This study used triangulation and credibility techniques to assess the truth of a research data. Data analysis used the open code 4.02 application. The conclusions of the results of this research are 4 themes that describe the participants experiences, namely age of starting smoking, causes of smoking, perception of smoking, and experience of quitting smoking. suggestions for future researchers are expected to carry out research related to nicotine in smokers in the elderly as well as the elderly.*

**Keywords:** *Nicotine Dependence, Experience, Adolescent*

## Pendahuluan

Merokok merupakan fenomena yang sering kita temukan di masyarakat khususnya di kalangan laki-laki. Rata-rata dari masyarakat yang merokok masih usia remaja. Mulai dari anak Sekolah Dasar (SD), Sekolah Menengah Pertama (SMP) dan Sekolah Menengah Atas (SMA).

Pemerintah negara Indonesia sebenarnya sudah membuat peraturan tentang larangan merokok. Hal tersebut tercantum dalam Peraturan Pemerintah Republik Indonesia (PPRI) nomor 109 tahun 2012 tentang "Pengamanan Bahan Yang Mengandung Zat Adiktif Berupa Produk Tembakau Bagi Kesehatan". Namun peraturan tersebut belum berjalan dengan baik sehingga masih banyak yang mengkonsumsi rokok.

Hasil Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS, 2013) prevalensi merokok pada remaja di Indonesia usia 13-15 tahun yang merokok setiap hari terdapat 5,1%, untuk usia 16-19 tahun terdapat 20,9% dan pertama kali mencoba merokok pada usia 10-12 tahun yaitu 0,4%. Tidak jauh berbeda dengan hasil Survey Nasional Kesehatan Berbasis Sekolah di Indonesia bahwa terdapat 51% dari pelajar SMP dan SMA menunjukkan bahwa mereka merokok. Hal tersebut menunjukkan bahwa merokok merupakan salah satu permasalahan utama pada remaja di Indonesia.

Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2010), orang-orang yang termasuk dalam kategori remaja yaitu mereka yang berusia 10-19 tahun. Remaja yang cenderung melanjutkan merokok biasanya frekuensi merokok semakin lama akan meningkat (Mc Gee, 2005). Remaja kemudian akan menggunakan rokok dalam kehidupan sehari-hari. Di dalam rokok terdapat kandungan zat yang bernama nikotin. Apabila nikotin dikonsumsi sejak usia muda maka akan mempengaruhi fungsi otak (Caponnetto & Polosa, 2008). Merokok

pada usia muda merupakan masalah kesehatan yang serius karena semakin muda umur mulai merokok maka ketergantungan pada nikotin semakin besar (Charkazi *et al.*, 2016).

Nikotin yang terkandung di dalam rokok dapat menimbulkan efek adiktif. Efek yang disebabkan oleh nikotin biasanya relatif ringan namun dapat menyebabkan tubuh akan ketergantungan terhadap zat nikotin tersebut (Komasari & Helmi, 2000). Ketergantungan nikotin merupakan bukti bahwa seseorang sulit untuk berhenti merokok. Factor prediktor merokok salah satunya yaitu merokok pada usia dini. Hal tersebut akan menyebabkan perokok akan semakin tidak bisa untuk berhenti untuk mengkonsumsi nikotin (Goodwin *et al.*, 2011)

Ketergantungan ini dipersepsikan sebagai kenikmatan yang memberikan kepuasan psikologis. Artinya ketika perokok tersebut konsumsi nikotin dihentikan secara tiba-tiba maka akan menimbulkan stress (Komalasari & Helmi, 2000). Para perokok yang sudah mengalami ketergantungan akan terus menggunakan nikotin untuk menghilangkan tanda gejala *withdrawal* sehingga para perokok merasa kesulitan untuk berhenti merokok. Gejala *withdrawal* nikotin adalah pengalaman yang dirasakan perokok ketika mencoba untuk berhenti mengkonsumsi nikotin, gejala yang akan dirasakan yaitu depresi, kecemasan, kegelisahan, lekas marah, kelelahan, dan mengantuk (Caponnetto & Polosa, 2008). Ada sebuah penelitian pada tahun 2006 menunjukkan bahwa 55,9% perokok dan 47,1% dari jumlah sampel mengalami lebih dari 2 gejala *withdrawal* setelah 1 minggu berhenti merokok (Hesami *et al.*, 2010).

Terdapat 45 juta orang di Amerika yang merokok tembakau. Tujuh puluh persen para perokok mengatakan mereka ingin berhenti merokok di setiap tahunnya, namun 40% diantaranya hanya mampu berhenti

dalam 1 hari. Bahkan perokok yang sudah tingkat kecanduan tinggi hanya mampu berhenti beberapa jam (Benowitz *et al.*, 2010). Hal tersebut bisa disimpulkan bahwa perokok yang memiliki tingkat kecanduan tinggi maka semakin tinggi tingkat kesulitan untuk berhenti merokok.

Di Amerika Serikat merokok merupakan penyebab utama seseorang mengalami kematian dini. Rata-rata terdapat 435.000 orang di Amerika Serikat yang mengalami kematian dini adalah orang mengkonsumsi rokok untuk setiap tahunnya (Benowitz *et al.*, 2010). Dalam Islam merokok dinyatakan haram. Ada ayat yang bisa menjadi landasan bahwa merokok adalah haram. Hal tersebut tercantum dalam QS. An-Nisa (29) yang artinya :

*”Dan janganlah kamu membunuh dirimu sendiri, sesungguhnya Allah adalah Maha Penyayang kepadamu.”*

Berdasarkan surat di atas bisa disimpulkan bahwa merokok adalah haram karena merokok dapat meningkatkan seseorang beresiko tinggi mengalami kematian.

Dari hasil studi pendahuluan didapatkan data berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan kepada 3 orang remaja hasilnya adalah mereka mengatakan bahwa ketika mereka menghisap rokok mereka akan merasa tenang. Namun ketika mereka tidak menghisap rokok dalam 1 hari mereka merasa gelisah. Selanjutnya ketika ditanya apakah “bisa untuk berhenti merokok?”, mereka mengatakan bisa tetapi tidak bisa berhenti sepenuhnya dan ada 1 remaja mengatakan bahwa bisa berhenti merokok tetapi diganti dengan menghisap permen.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengalaman perokok ketika tidak menggunakan nikotin. Berdasarkan hal tersebut di atas maka perlu dilakukan penelitian secara kualitatif untuk bisa memperoleh data yang lebih mendalam.

Sehingga dapat menjadi data dasar dalam penelitian selanjutnya.

## Metode

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kualitatif yang menggunakan pendekatan fenomenologi yang bertujuan untuk menggali pengalaman ketergantungan nikotin pada remaja perokok. Penelitian ini menggunakan Teknik *purposive sampling*. Kriteria informan pada penelitian ini dipilih dengan berbagai pertimbangan yaitu, remaja berusia 11-20 tahun, perokok aktif, mampu berkomunikasi dengan baik dan bersedia menjadi informan. Informan pada penelitian ini berjumlah 5 informan dengan masing-masing karakteristik informan meliputi kode informan, jenis kelamin, usia, pekerjaan, usia mulai merokok:

Kode	JK	Usia	Pekerjaan	Usia mulai merokok
P1	L	20	Mahasiswa	SD
P2	L	20	Mahasiswa	SMA
P3	L	20	Mahasiswa	SD
P4	L	19	Mahasiswa	SMP
P5	L	20	Mahasiswa	SMA

## Hasil

Hasil penelitian didapatkan 4 tema yaitu usia mulai merokok, penyebab merokok, persepsi tentang rokok, dan pengalaman berhenti merokok.

### a) Usia mulai merokok

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa usia informan mulai merokok yaitu berbeda-beda. Ada yang mulai dari SD, SMP dan SMA. Informan yang mulai merokok sejak SD terdapat dua informan namun usia mulai merokoknya berbeda. Terdapat informan yang mulai merokok sejak kelas 3 SD. Hal ini di dukung oleh pernyataan informan sebagai berikut:

*“...pas kelas tiga SD...” (P3, Laki-laki, 20 tahun).*

*“...SD mas kelas enam...” (P1, Laki-laki, 20 tahun).*

Selain itu, terdapat 1 informan yang mulai merokoknya waktu usia SMP. Hal ini didukung oleh pernyataan informan berikut:

*“...waktu pertama kali merokok itu SMP kelas dua...” (P4, Laki-laki, 19 tahun)*

Selain mulai merokoknya SD dan SMP terdapat juga informan yang mulai merokoknya waktu SMA. Hal ini di dukung oleh pernyataan informan berikut:

*“...pertama kali merokok kelas dua SMA...” (P2, Laki-laki, 20 tahun).*

*“...pertama kali merokok itu mulai dari SMA kelas tiga...” (P5, Laki-laki, 20 tahun).*

#### **b) Penyebab merokok**

Penyebab merokok pada remaja diakibatkan karena faktor intrinsik dan ekstrinsik. Faktor intrinsik yang mempengaruhi remaja untuk merokok yaitu karena informan ingin coba coba dan pengen tau rasanya rokok. Selain itu faktor ekstrinsik yang mempengaruhi informan untuk merokok yaitu karena pengaruh dari teman sebaya. Hal ini sesuai dengan pernyataan sebagai berikut:

*“...ya itu mas coba-coba ingin coba coba kan, banyak kan ngerokok kan lebih tua dari saya banyak yang ngerokok nahh dari temen-temen tu pengen tau bagaimana rasanya rokok tu naah mulai saya merokok gitu mas...”*

*“...nah bisa jadi karena lingkungan juga...” (P1, laki-laki, 20 tahun).*

*“...ya awalnya si ya liat temen itu kan liat temen di sekolah pas istirahat pada ngerokok disitu, akhirnya ya saya itu ya itu mas ikutan gitu, yak arena penasaran juga*

*ikutan, ya awalnya si coba coba...” (P2, laki-laki, 20 tahun).*

*“...iya, karena saya bergaul sama orang orang yang lebih dewasa daripada saya...” (P3, laki-laki, 20 tahun).*

*“...iya, waktu itu kejadiannya, yang Namanya smp itu kan remaja baru istilahnya lagi nakal nakalnya, tiap pulang sekolah di dekat sekolah itu kan ada warung, yang Namanya cowo kan tiap pulang mampir dulu, nah pas mampir mampir itu ada sebagian kaya kawan kawan saya kan ada yang sudah perokok aktif, sedangkan saya kan waktu itu belum, sama kawan saya kan ditawarkan “ini rokok, mau engga?”, penasaran waktu itu terus akhirnya nyobain dah, nah waktu pertama kali nyobain emang rasanya ya aneh, pas ngisep tu masih awal awal ya jadi suka batuk batuk terus lama lama tiap pulang sekolah mampir kewarung ya akhirnya enak juga rokok tu...” (P4, laki-laki, 19 tahun).*

*“...itu awalnya ya seperti kita ketahui pada umumnya ya, merokok itu awal awalnya pengaruh dari teman teman. Pertama itu dari pergaulan dulu di sma teman teman kelas pada ngerokok. Sebelumnya smp belum pernah...” (P5, laki-laki, 20 tahun).*

#### **c) Persepsi tentang rokok**

Persepsi informan tentang ketergantungan nikotin yang ketiga adalah mengenai persepsi tentang rokok. Informan mempunyai dua persepsi tentang rokok yaitu perasaan setelah merokok dan perasaan ketika tidak merokok. Ketika seseorang setelah merokok maka perasaan seseorang merokok bisa membuat pikiran menjadi tenang. Hal ini sesuai dengan pernyataan informan sebagai berikut:

*“...gimana ya gelisah terus ga tenang pikiranya kemana kemana banyak beban pasti kita ngerokok itu agak lumayan gitu mas itu bisa bikin kita tenang, tenang agak rileks lah mas efek dari rokok bisa kaya gitu...” (P1, laki-laki, 20 tahun).*

*“...ya jadi rasanya tenang gitu mas, sugestiku kan sugesti saya kaya tenang gitu ...” (P2, laki-laki, 20 tahun).*

*“...misalnya pas kita ga tenang, tertekan kadang pas saat ngerokok itu lepas semua itu tekanan itu ngerasa enakk konsentrasi lagi enakk. Kaya gitu mas. Jadi ngaruh, kalo orang ngerokok terus dapat tekanan kalo dia ngisap jadi ngurangi tekanan...” (P5, laki-laki, 20 tahun).*

Selain membuat pikiran menjadi tenang, perasaan seseorang ketika setelah merokok adalah membuat konsentrasi meningkat. Seseorang yang sedang tidak konsentrasi mereka memilih untuk merokok. Hal ini sesuai dengan pernyataan informan berikut ini:

*“...malah apa ya kalo, kan dulu kan banyak apalan di sekolahku kan ya malah cepet gitu mas nangepnya malah cepet apalnya. Kalo apalannya sambil ngerokok. Ya ngga tau sih apa sugesti atau apa ya. Malah cepet gitu...” (P2, laki-laki, 20 tahun).*

*“...ngaruh kalo menurut saya ngaruh mas ngaruh kalo ke konsentrasi...” (P5, laki-laki, 20 tahun).*

*“...kalo ke konsentrasi menurut saya agak membantu lah mas kalo orang ngerokok, contoh itu kita ada tugas kuliah kita itu ga bisa nyelesein misalnya kita sudah setress itu kita ngerokok lagi itu bisa jadi tenang mas jadi kalo ngerokok itu bisa selesai mas...” (P1, laki-laki, 20 tahun).*

Selain membuat pikiran menjadi tenang dan membuat konsentrasi meningkat perasaan seseorang setelah merokok adalah membuat mood meningkat. Ketika seseorang tersebut moodnya ga baik maka seseorang tersebut merokok untuk meningkatkan moodnya. Hal ini sesuai dengan pernyataan informan berikut ini:

*“...ya itu intinya kalo saya lagi ga mood terus saya ngerokok tu rasanya jadi ada semangat lagi mas...” (P1, laki-laki, 20 tahun).*

*“...mood, ya yang saya bilang tadi ya jadi meningkat, katakanlah saya lagi bete, lagi ada masalah sama orang nah seorangitu agak jauh nah cara ngatasinya ya itu kalo ngerokok jadi tenang...” (P3, laki-laki, 20 tahun).*

Perasaan ketika tidak merokok yang pertama adalah merasa gelisah. Gelisah disini adalah ketika informan tidak merokok yang mereka rasakan adalah kaya ada yang kurang. Hal ini sesuai pernyataan informan berikut ini:

*“...kalo masalah gelisah ya kaya pas kalo ngga ngerokok kaya ada yang kurang gitu mas, kaya kalo abis makan biasanya ngerokok kan nah kalo ngga ada rokok kok jadi kaya ada yang kurang ...” (P3, laki-laki, 20 tahun).*

*“...awalnya itu emang berat, biasanya nih abis makan kan udah kebiasaan ngeorokok, jadi kan emang karena apa Namanya, terpengaruh sama omongan orang kalo abis makan kalo engga ngerokok itu katanya mulutnya kecut itu katanya , ya emang yang aku rasain ya sebenarnya ya engga kecut si Cuma aneh aja kalo engga makan terus engga ngerokok eh kalo setelah makan engga ngerokok tu aneh aja soalnya kan udah kebiasaan setelah makan ngerokok, tiba tiba kepengin ngerokok kan*

*kalo ngga ngerokok jadi aneh gitu rasanya...” (P4, laki-laki, 19 tahun).*

*“...ya kalo sama temen temen, itu sulit. Tetep pengen ngerokok. Ya kalo dirumah si ga ngerokok, paling di luar rumah...” (P2, laki-laki, 20 tahun).*

Selain merasa gelisah, perasaan informan ketika mereka tidak merokok adalah perasaan untuk kembali merokok selalu muncul. Hal ini sesuai dengan pernyataan informan berikut ini:

*“...ya itu biasanya pagi kan ada yang kurang ditahann, nah pas malem temen datang yaudah lah langsung aja ngerokok lagi...” (P3, laki-laki, 20 tahun).*

*“...ya pasti ada lah keluar rumah main, pasti main, ngerokok sama temen temen...” (P2, laki-laki, 20 tahun).*

*“...ya ada itu pasti mas...” (P4, laki-laki, 19 tahun).*

#### **d) Pengalaman berhenti merokok**

Tema yang terakhir dari pengalaman ketergantungan nikotin yaitu terkait pengalaman berhenti merokok. Pengalaman berhenti merokok disini meliputi alasan berhenti merokok, perasaan ketika berhenti merokok, dan bagaimana cara untuk berhenti merokok. Alasan informan berhenti merokok yaitu ketika partsipan sedang sakit maka informan akan berhenti merokok. Hal ini sesuai dengan pernyataan informan berikut ini:

*“waktu itu seingat saya ya berhenti merokok waktu kelas 2 smp itu karena apa Namanya pernah merasa sakit terus dimarahin juga sama orang tua kan, akhirnya pengen berhenti merokok. Nah pada waktu itu pas waktu smk kenal temen temen lebih banyak lagi, ada yang kaya anak istilahnya anak*

*dijalan gitu lah. Nakal gitu, ya akhirnya ya ngerokok lagi. (P4, Laki-laki, 19 tahun).*

*“ngga sih, ya itu berhenti karena itu mas merasa sesak, dulu kan sesak, sakit di dada tu berhenti, tapi karena sering main sama temen temen ya tetep suka bawa sebatang. Awalnya kan seminggu berhenti tu ngerokok lagi sebatang dua batanga akhirnya ngerokok lagi” (P2, Laki-laki, 20 tahun).*

Perasaan yang dialami informan untk berhenti merokok menurut informan dianggap hal yang sulit untuk dilakukan. Hal ini sesuai dengan pernyataan informan berikut ini:

*“...ya pasti pernah mencoba ya tapi susah mas paling ya susah untuk berhenti merokok pengalaman berhenti merokok Cuma bisa ngurangi aja mas yang biasanya satu bungkus jadi susah untuk berhenti merokok pengalaman berhenti merokok setengah bungkus mas...” (P1, laki-laki, 20 tahun).*

*“...susah, itu waktu pertama ga langsung bisa berhenti sesuai niat itu ga bisa, emang itu butuh proses mas, misalnya dalam sehari kan dalam sehari 3 batang dalam sehari itu paling cara berhentinya itu dengan cara dikurangi, itu tiap hari, tiap hari di kurangi dikurangi. Mungkin untuk level susahnya untuk berhenti ngerokok itu mungkin lamanya itu mungkin satu minggu dua minggu...” (P5, laki-laki, 20 tahun).*

Selain tentang bagaimana rasanya berhenti merokok, yaitu tentang cara untuk merokok. Menurut informan cara untuk berhenti merokok yaitu dengan cara mengalihkan dari rokok itu sendiri, seperti makan permen, main game dan minum kopi. Hal ini sesuai dengan pernyataan informan berikut ini:

“...ada mas, jadi pada waktu seminggu pertama itu buat ah istilahnya buat ngelupain ngerokok itu aku pake permen karet biasanya mas jadi biar mulut engga berhenti dalam arti begini kalo seandainya mulut berhenti yang tadinya udah kebiasaan ngerokok, kalo mulut ngunyah permen karet kan mulut tu ngunyah terus kan terus ada rasanya juga jadi lama lama kebiasaan ga ngerokok ga masalah...” (P4, laki-laki, 19 tahun).

“...ya ya itu dialihkan iya mas, jadi caranya buat ngilangin rokok ya harus ada gantinya kalo ga ada gantinya ya tetep kita pengen ngerokok terus mas, nah aku di kos harus siapin lah permen satu bungkus satu pak nah kalo aku pengen ngerokok aku makan permen nah jadi ada penggantinya...” (P1, laki-laki, 20 tahun).

“...ada, permen iya itu biar ngga itu aja si, ngilangin ngga enak di mulut abis makan tu...” (P2, laki-laki, 20 tahun).

“...penggantinya ya dari dulu saya ngopinya berat mas...”

“...iya soalnya kan kopi kafeinnya juga buat ngimbangin, katanya sih mas...” (I3, laki-laki, 20 tahun).

## **Pembahasan**

### **1. Usia mulai merokok**

Hasil penelitian menunjukkan usia seseorang pertama kali merokok bervariasi. Hasil dari penelitian diatas usia pertama kali merokok mulai dari Sekolah Dasar (SD), Sekolah Menengah Pertama (SMP), dan Sekolah Menengah Atas (SMA). Usia seseorang mulai merokok sangat berpengaruh terhadap tingkat ketergantungan nikotin dan kesulitan untuk berhenti merokok. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Charkhazi *et al* (2016) bahwa semakin muda usia mulai merokok

maka semakin tinggi tingkat ketergantungan yang dialami oleh seseorang tersebut.

Selain itu merokok di usai muda juga akan mengakibatkan masalah di otak hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Caponnetto dan Polosa (2008) menjelaskan bahwa semakin dini usia merokok maka fungsi otak akan terganggu. Usia mulai merokok di usia 10-19 tahun di Indonesia sangat tinggi, dari data Riskesdas (2013) menunjukkan bahwa merokok di usia 10-12 tahun terdapat 0,4%, usia 13-15 terdapat 5,1%, dan di usia 16-19 tahun terdapat 20,9%. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Mendelsohn *et al.* (2010) menunjukkan bahwa seseorang mulai merokok di usia dibawah 18 tahun terdapat 80%, angka tersebut menunjukkan bahwa kebanyakan seseorang mulai merokok yaitu di usia kurang dari 18 tahun.

### **2. Penyebab merokok**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penyebab informan untuk merokok yaitu karena faktor dari luar dan faktor dari dalam. Faktor luar yang dimaksud yaitu seperti lingkungan maupun pergaulan. Kebanyakan dari mereka mengatakan bahwa penyebab mereka merokok karena bergaul dengan teman perokok maupun bergaul dengan usianya lebih tua.

Hasil penelitian diatas sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Tristani (2016) menunjukkan bahwa tekanan dari kelompok sebaya merupakan faktor penting yang menyebabkan remaja mencoba untuk merokok. Hal tersebut dikarenakan seorang remaja mempunyai perasaan tidak enak karena temannya merokok. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Safitri *et al.* (2013) menunjukkan bahwa hubungan teman sebaya sangat berpengaruh terhadap perilaku seseorang untuk merokok. Seseorang yang memiliki teman perokok lebih berpotensi menjadi perokok dibandingkan seseorang yang tidak bergaul dengan teman yang tidak perokok.

Faktor lingkungan yang lain yang menyebabkan remaja untuk merokok yaitu karena orang tua dari remaja tersebut merokok, hal tersebut kemungkinan yang menyebabkan seorang remaja untuk merokok (Volkow, 2014). Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Bondeiras *et al.* (2015) kebanyakan usia merokok pada remaja dimulai usia 14-18 tahun dan alasan remaja merokok karena ketergantungan yaitu sebanyak 25,02%, alasan teman sebaya 4,24% dan alasan *fashion* sebanyak 1,47%.

Selain faktor dari luar penyebab remaja untuk merokok yaitu bisa disebabkan dari dalam perokok tersebut. Faktor dari dalam remaja yang menyebabkan merokok yaitu karena remaja ingin menemukan jati dirinya. Hal ini berkaitan dengan proses perkembangan remaja dan terjadi adanya krisis dalam aspek psikososialnya (Komalasari dan Helmi, 2000).

### **3. Persepsi tentang rokok**

Hasil penelitian yang sudah dilakukan menunjukkan bahwa persepsi seseorang ketika merokok adalah merokok membuat perasaan menjadi tenang, konsentrasi meningkat dan membuat mood menjadi bagus. Ketika seseorang merokok, nikotin akan masuk ke dalam tubuh manusia dan akan masuk ke pembuluh darah. Nikotin akan mengalir menuju ke otak dan akan masuk ke dalam Ventral Tegmental Area (VTA). Nikotin kemudian akan berikatan dengan kanal ion yang normalnya mengikat asetilkolin namun kanal tersebut berubah menjadi reseptor nikotin kolinergik (nAChRs). Ketika nikotin berikatan dengan nAChRs maka kanal akan terbuka dan sodium dan kalsium akan masuk. Ketika kalsium masuk ke dalam neuron maka akan terjadi pelepasan neurotransmitter yaitu dopamine (Benowitz, 2010; Prochaska & Setiawati, 2013).

Dopamin yang sudah dihasilkan oleh ikatan antara ion dan nAChRs tersebut merupakan neurotransmitter yang dihasilkan

di otak mempunyai fungsi salah satunya yaitu pengontrol perhatian dan perilaku kognitif. Sehingga ketika dopamine di produksi maka akan muncul perasaan tenang, membuat seseorang menjadi merasa bahagia dan merasa termotivasi (Olguin *et al.*, 2015). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hesami *et al.* (2010) efek positif dari nikotin yaitu membuat seseorang akan menjadi merasa senang ataupun tenang ketika seseorang mengkonsumsi nikotin. Seseorang yang merokok mempersepsikan dengan merokok akan mengurangi kecemasan, meningkatkan konsentrasi dan pengalaman menyenangkan (Komalasari dan Helmi, 2000).

Persepsi tentang rokok yang selanjutnya yaitu terkait perasaan informan ketika mereka tidak merokok. Hasil penelitian menunjukkan bahwa persepsi ketika informan tidak merokok adalah gelisah dan muncul keinginan untuk kembali merokok. Ketika nikotin yang masuk ke dalam tubuh berkurang bahkan tidak ada maka reaksi tubuh akan muncul seperti tanda dan gejala akibat tidak adanya nikotin yang masuk yang disebut dengan *nicotine withdrawal syndrome* (Liem, 2010). Ketika perokok tidak terpapar nikotin maka akan muncul gejala seperti keinginan kuat untuk kembali merokok, gelisah, penurunan konsentrasi maupun depresi (Brown, 2013 & Panday, 2007).

Kebiasaan mengkonsumsi nikotin akan berdampak pada fungsi otak dan psikis. Efek nikotin akan menyebabkan ketergantungan terhadap kognitif, penurunan motivasi, penurunan daya ingat dan akan muncul kesulitan konsentrasi (Prasadja, 2012; Huestein & Gronberg, 2010).

### **4. Pengalaman berhenti merokok**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa informan mempunyai pengalaman terkait berhenti merokok. Dari pengalaman yang sudah dilalui mereka mengatakan

bahwa berhenti merokok itu hal yang sulit, namun berhenti juga sebenarnya bisa diatasi dengan cara mengganti dari rokok tersebut dengan cara lain seperti makan permen karet. Di Amerika terdapat 41% seseorang untuk mencoba berhenti merokok namun dari sekian banyak orang yang mencoba berhenti hanya 7% yang mampu dan berhasil untuk berhenti merokok (Charkhazi *et al.*, 2016).

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Benowitz *et al.* (2010) di Amerika terdapat 70% perokok ingin mencoba berhenti merokok setiap tahunnya namun dari mereka sangat sedikit yang berhasil untuk berhenti merokok, bahkan terdapat beberapa persen perokok hanya mampu untuk berhenti merokok dalam hitungan jam. Ketika seseorang sudah mengalami ketergantungan nikotin maka akan sangat sulit untuk berhenti merokok. Ketidakmampuan seseorang tersebut untuk bertoleransi terhadap tanda gejala *withdrawal syndrome* kemungkinan yang membuat seseorang untuk berhenti merokok (Hesami *et al.*, 2010). Kandungan zat nikotin yang ada didalam rokok bersifat adiktif sehingga remaja mencoba berhenti untuk merokok akan muncul gejala *nicotine withdrawal syndrome* yang akan menyebabkan mereka gagal untuk berhenti merokok (Wijayanti *et al.*, 2017; Alamsyah & Noviantom 2017; Trisanti, 2016).

Namun kebiasaan merokok bukan berarti tidak dapat dihentikan tetapi dapat dikurangi bahkan bisa berhenti dengan cara di alihkan. Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa cara mereka berhenti merokok dengan cara dialihkan perhatiannya menggunakan permen karet maupun aktivitas yang lainnya. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Andini & Hendriani (2012) cara untuk berhenti merokok dengan mengalihkan perhatian merokok dengan melakukan aktivitas, mengurangi konsumsi rokok, dan menghindari dari pergaulan perokok.

## Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang pengalaman ketergantungan nikotin pada remaja perokok didapatkan bahwa sebagian besar seseorang merokok pada usia di bawah 18 tahun, untuk penyebab merokok ada dua faktor yaitu faktor dari dalam dan faktor dari luar. Kemudian persepsi ketika seseorang merokok yaitu akan merasa senang, tenang, konsentrasi dan konsentrasi meningkat dan ketika seseorang tidak merokok maka akan muncul perasaan gelisah, penurunan konsentrasi dan *craving*. Kemudian pengalaman terkait berhenti merokok yaitu seseorang merasa sulit untuk berhenti merokok tetapi mereka mempunyai cara untuk berhenti merokok yaitu dengan cara mengalihkan perhatian terkait rokok.

## Referensi:

- Afiyanti, Yati dan Rahmawati, Imami Nur. 2014. *Metodologi Penelitian Kualitatif Dalam Riset Keperawatan*. Jakarta: Pt Rajagrafindo Perkasa.
- Al Qur'an. QS An-Nisa: 29
- Ardini, R Fatma & Hendriani, W. 2012. Proses berhenti merokok secara mandiri pada mantan pecandu rokok usia dewasa awal. *Jurnal psikologi Pendidikan dan perkembangan* Vol 1, Nomor 02.
- Badan Litbangkes, Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar. 2013. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Jakarta Indonesia: 2013.
- Batubara, Jose. 2010. *Adolescent Development (Perkembangan Remaja)*. Departemen Ilmu

- Kesehatan Anak, RS Dr Cipto Mangunkusumo, Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia. Jakarta
- Benowitz, Neal. 2010. Nicotine Addiction. *National Institut of Health*.
- Bondieras, L., Duarte, R., Escario, J. j., & Molina, J. A. 2015. Addiction and other reasons adolescent smokers give to justify smoking. *Substance use & misuse*. 40:12, 1552-1559.
- Brown, J., Hajek, P., McRobbie, H., Loker, J., Gillison, F., McEwen, A., Beard, E., West, R., 2013. Cigarette craving and withdrawal symptoms during temporary abstinence and effect of nicotine gum. *Physchopharmacology*. 229:209-218.
- Caponneto, Pasquale and Polosa, Ricardo. 2008. *Common Predictors of Smoking Cessation in Clinical Practice*. *Respiratory Medicine* (2008) 102, 1182-192
- Charkazi, A., Sharifirad, G., Zafarzadeh, A., Shahnazi, H., Mansourian, M., Shaheryari, A., Nejad, M., Kouchaki, M., Badeleh, T., Shahamat, D., Mirkarimi, K., Mohammadi, M., 2016. Age at Smoking Onset, Nicotine Dependence and Their Association with Smoking Temptation Among Smokers. *Buletin of Environment, Pharmacology and Life Science*. India
- Cresswel, John W. 2013. *Penelitian Kualitatif dan Desain Riset: Memilih di antara Lima Pendekatan, Edisi 3*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar (2014).
- Hesami, Z., Alvanpour, A., Kashani, B., Tafti, S., Heydari, G. 2010. Severity of Nicotine Withdrawal Symptoms After Smoking Cessation. *National Research Institute of Tuberculosis and Lung Disease, Iran*. Tanaffos (2010) 9(1), 42-47
- Haustein, K. O., & Groneberg, D. 2010. *Tobacco or Health? 2<sup>nd</sup> Edition*. Berlin: Springer.
- KTI Ilyati Syarfa. 2015. *Gambaran Tingkat Pengetahuan, Perilaku Merokok dan Nikotin Dependence Mahasiswa UIN Syarif Hidayatullah Jakarta*
- Liem, A. 2010. Pengaruh Nikotin Terhadap Aktivitas dan Fungsi Otak Serta Hubungannya dengan Gangguan Psikologis Pada Pecandu Rokok. *Buletin Psikologi* Volume 18, Nomor 2.
- McGee, R., Williams, S., Nada-Raja, S., 2005. Is Cigarette Smoking Associated With Suicidal Ideation Among Young People?. *Am J Psychiatry* 2005; 162:619–620.
- Morphett, Kylie., Carter, Adrian., Hall Wayne., Gartner, Coral., 2016. A Qualitative Study of Smokers Views on Brain-Based Explanations of Tobacco Dependence. *International Journal of Drug Policy*. 29 (2016) 41-48.
- Mendelsohn, C. 2010. Tenenage smoking how can GP help?. *Medicine today*

- Nururrahmah. 2014. Pengaruh Rokok Terhadap Kesehatan Dan Pembentukan Karakter Manusia. *Prosiding Seminar Nasional* Volume 01, Nomor 1.
- Olguin, H.J., *et al.* 2015. The role of dopamine and it's dysfunction as a consequence of oxidative stress. *Hindawi Publishing Corporation, Oxidative Medicine and Cellular Longevity*. Vol 2016.
- Panday, S., Reddy, P., Ruiter, R., Bergström, E., Vries, H., 2007. Nicotine Dependence and Withdrawal Symptoms among Occasional Smokers. *Journal of Adolescent Health* 40(2007) 144-150.
- Pochaska, J.J., & Benowitz, N.L. 2015. The past, present and future of nicotine addiction therapy. *The annual Review of Medicine*. 13(1):01-20.
- Prasadja, A. 2012. Merokok dan Kesehatan. Diperoleh tanggal 19 mei 2019 dari <http://m.kompas.com/health/read/2012/0531/15044814/Merokok.dan.Kesehatan.Tidur>
- Pusat Data dan Informasi (Infodatin)., 2013. *Perilaku merokok masyarakat Indonesia berdasarkan Riskesdas 2017 dan 2013 Hari Tanpa Tembakau Sedunia 31 Mei*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia
- Republik Indonesia. 2012. *Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 109. 2012. Pengamanan Bahan Yang Mengandung Zat Adiktif Berupa Produk Tembakau Bagi Kesehatan*.
- Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas). 2013. *Pengetahuan, sikap, dan perilaku penggunaan tembakau*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Safitri, A., Avicenna, M., Hartati, N., 2013. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku Merokok Pada Remaja. *Journal of Psychology* Volume 18, Nomor 1.
- Setiawati, A. 2013. Suatu kasian molekuler ketergantungan nikotin. *Jurnal Farmasi Sains dan Komunitas*. 118-127.
- Soetjningsih. 2004. *Tumbuh Kembang Remaja Dan Permasalahannya*. Jakarta:
- Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Trisanti, A. 2016. Remaja dan perilaku merokok. *The 3<sup>rd</sup> University Colloquium*. ISSN 2407-9189.
- UnityPoint, Health. 2011. *Nicotine*. <http://www.addictionrcov.org/Addictions/?AID=44>. Diakses 12 mei 2018.
- Volkow, N. 2014. *Drugs, brain, and behavior the science of addiction*. National Institute on Drug Abuse