

PENDAHULUAN

Rokok merupakan salah satu pembunuh paling berbahaya di dunia. Setiap harinya, terdapat 1 1.176 orang di seluruh dunia meninggal diakibatkan rokok (Ono, 2009). Hal ini dikarenakan rokok mengandung kurang lebih 4000 senyawa kimia, dan setidaknya 200 diantaranya beracun dan dinyatakan berbahaya bagi kesehatan, sementara 43 bahan kimia lainnya dapat memicu kanker (Satiti, 2009). Oleh karena itu untuk dapat menghindari dampak negatif dari rokok, seorang perokok harus memulai untuk berhenti merokok. Jika tidak ada pencegahan yang serius dalam menghambat pertumbuhan perilaku merokok, jumlah total rokok yang dihisap tiap tahun adalah 9.000 triliun rokok pada tahun 2025. Maka setidaknya 8 juta orang akan meninggal akibat rokok pada tahun 2030 dan pada abad 21 ini, akan ada 1 miliar orang meninggal akibat penyakit disebabkan rokok (Evy, 2008).

Rokok secara luas telah menjadi salah satu penyebab kematian terbesar di dunia. Perilaku merokok dilihat dari berbagai sudut pandang sangat merugikan, baik untuk diri sendiri maupun orang di sekelilingnya. Dilihat dari sisi kesehatan, lebih dari 4.000 zat kimia ditemukan dalam rokok. Lebih dari 60 zat diantaranya diketahui dapat menyebabkan kanker, seperti benzene, cadmium dan cyanide (ATSDR, 2006). Jika tekanan darah meningkat akan menyebabkan hipertensi yang dimana akan mempengaruhi fungsi jantung, neurologis dan ginjal.

Beberapa hasil survey di Indonesia, seperti RISKESDAS (Riset Kesehatan Dasar), GYTS (Global Youth Tobacco Survey) dan GATS (Global Adult Tobacco survey) menunjukkan besarnya masalah konsumsi rokok bagi kesehatan masyarakat. RISKESDAS merupakan survey nasional kesehatan berbasis populasi yang dilakukan secara rutin setiap tiga tahun di Indonesia. GYTS adalah survey berbasis sekolah untuk masalah

merokok pada anak sekolah usia 13 – 15 tahun dan masyarakat sekolah yang telah dilakukan di beberapa Negara termasuk di Indonesia. Survey mengenai konsumsi rokok yang terkini adalah GATS 2011 dimana hasilnya menunjukkan 67% laki-laki merokok, 2.7% perempuan merokok, 80.4% dari populasi yang merokok saat ini menghisap rokok kretek saja, 1.7% populasi mengkonsumsi tembakau kunyah (L: 1.5%, P:2%). Survei-survei besar tersebut diatas menggambarkan besarnya masalah rokok dan dampaknya bagi kesehatan di Indonesia. Data pertanian, industri dan cukai rokok di dapatkan dari beberapa sumber dari Kementrian terkait di Indonesia. (GATS, 2011)

Dilihat dari dampak yang ditimbulkan perilaku merokok, sudah seharusnya perilaku merokok dihentikan. Namun, menghentikan perilaku merokok bukanlah hal yang mudah. Sampai saat ini sudah banyak metode yang digunakan untuk membantu para perokok untuk menghentikan perilaku merokok. Metode

yang digunakan untuk berhenti merokok antara lain dengan metode pengobatan yaitu mencari obat yang dapat menyembuhkan kecanduan merokok. Metode lain yaitu perubahan perilaku dimana seseorang berubah tanpa bantuan obat, melainkan hanya berhenti begitu saja melalui perubahan perilaku dengan menjauhi dan menghindari rokok. (makara kesehatan, 2005) Meskipun lebih dari 70% perokok ingin berhenti, kurang dari 5% mencapai tujuan ini setiap tahunnya. Efektif, aman, dan mudah untuk diakses sangat diperlukan untuk perawatan ketergantungan nikotin. Karena rendahnya tingkat pengendalian diri (20-30%) yang dicapai dalam terapi perilaku, efek samping dari farmakoterapi, dan kurangnya aksesibilitas terhadap pengobatan. Bukti terbaru mendukung peran sentral dalam menjaga keinginan untuk kembali merokok. (Jennifer K Penberthy, 2013)

Surgeon General Report melaporkan intervensi farmakologis yang

dikombinasikan dengan konseling memungkinkan 20-25% perokok untuk tetap berhenti merokok selama 1 tahun setelah pengobatan. Persentase keberhasilan tersebut sedikit lebih tinggi dari hasil studi Universitas Gajah Mada tahun 2001 pada perokok kelas menengah ke bawah di beberapa desa di Jawa Tengah, dimana terapi kombinasi menghasilkan tingkat keberhasilan berhenti merokok selama 12 bulan sebesar 15%. Walaupun angka ini masih lebih tinggi daripada intervensi dengan nikotin saja (keberhasilan 12 bulan adalah 7%) tetapi lebih rendah dari keberhasilan dengan metode konseling saja (17%). (Tobacco Control Paper, 2004). Nikotin sangat adiktif, bahkan orang yang cukup berpendidikan dan sangat ingin berhenti, masih mengalami kesulitan untuk berhenti merokok (Depkes, 2004). Salah satu indikator yang meyakinkan tentang efek adiktif nikotin adalah perbedaan jumlah perokok yang ingin berhenti dan yang berhasil berhenti merokok. Tingkat

kesuksesan (*success rate*) terapi dihitung 3 bulan, 6 bulan dan 1 tahun setelah intervensi.

Ketergantungan terhadap produk tembakau sangat tepat dianggap sebagai penyakit khronis dengan remisi dan *relaps*. Walaupun telah dilakukan intervensi baik minimal maupun intensif untuk berhenti merokok, tetapi umumnya perokok dengan bantuan berhenti merokok akan mengalami kambuhan dan membutuhkan pengulangan intervensi sebelum akhirnya benar-benar berhasil berhenti merokok. (Office on Smoking and Health, 2000.)

Dilihat dari bahaya yang disebabkan oleh rokok dan juga dari data-data yang sudah dijelaskan diatas, peneliti tertarik untuk mengetahui faktor yang mempengaruhi kembalinya perilaku merokok.

BAHAN DAN CARA

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif berupa wawancara mendalam dengan pendekatan fenomenologis. Penelitian kualitatif yaitu

penelitian yang dilakukan untuk memperoleh jawaban atau informasi yang mendalam tentang pendapat dan perasaan seseorang yang memungkinkan untuk mendapatkan hal-hal yang tersirat tentang sikap, kepercayaan, motivasi dan perilaku individu. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah fenomenologi yaitu penelitian yang berfokus pada penemuan fakta mengenai pengalaman seseorang yang pernah berhenti merokok. Fenomenologi merupakan suatu metode penelitian yang kritis dan menggali fenomena yang ada secara sistematis. Metode ini memahami individu dengan segala kompleksitasnya sebagai makhluk subjektif, melihat manusia sebagai sistem yang berpola dan berkembang. Sampel dalam penelitian kualitatif bukan dinamakan responden, tetapi sebagai nara sumber atau partisipan, informan, teman dan guru dalam penelitian. Sampel dalam penelitian kualitatif, juga bukan disebut sampel statistik, tetapi sampel teoritis, karena tujuan penelitian kualitatif adalah

untuk menghasilkan teori. (Sugiyono, 2013). Konsep dalam penelitian kualitatif berkaitan dengan bagaimana memilih informan atau situasi sosial tertentu yang dapat memberikan informasi yang adekuat dan terpercaya mengenai elemen-elemen yang ada. Pengambilan sampel dalam penelitian kualitatif biasanya menggunakan purposive sampling dengan berbagai pendekatan yang paling representatif untuk penelitian kualitatif. Pada penelitian fenomenologi sampel yang diambil adalah sampel yang pernah mengalami substansi yang akan diteliti (Cresswell, 1998). Sampel yang akan diteliti pada penelitian ini adalah perokok yang pernah berhenti tetapi merokok kembali. Pengambilan sampel dilakukan hanya atas dasar pertimbangan penelitiannya saja yang menganggap unsur-unsur yang dikehendaki telah ada dalam anggota sampel yang diambil.

HASIL

A. DESKRIPSI INFORMAN PENELITIAN

Pada penelitian ini peneliti menjamin kerahasiaan identitas dari informan karena menyangkut privasi dari informan tersebut, sehingga peneliti hanya akan menjelaskan bagaimana latar belakang dari informan tanpa menyebutkan identitas. Peneliti melakukan wawancara mendalam kepada informan yaitu perokok yang pernah berhenti merokok minimal 3 bulan kemudian kembali merokok lagi. Adapun informan penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Informan 1

Informan 1 merupakan perokok aktif sejak tahun 2013, dimana informan tersebut memulai merokok karena adanya lingkungan yang mendukung untuk merokok dan juga rasa ingin tau dari dirinya sendiri. Informan 1 sempat berhenti merokok selama 3 bulan pada tahun 2014 dikarenakan sakit yang dideritanya. Kemudian kembali lagi merokok karena

melihat teman-temannya merokok dan juga karena merasa gelisah saat tidak merokok. Dan sekarang sedang mencoba untuk berhenti merokok.

2. Informan 2

Informan 2 merupakan perokok aktif sejak tahun 2009, dimana informan tersebut memulai merokok karena merasa tidak ada orang yang peduli terhadap dirinya dan juga karena merasa dirinya tidak lebih baik dari saudaranya yang lain. Sehingga informan tersebut memulai untuk melawan dengan cara merokok. Informan 2 sempat berhenti merokok selama 8 bulan pada tahun 2014 karena sudah tidak ada stressor dan karena ada perbaikan dalam hal ibadah. Namun kembali lagi merokok karena merasa sendiri. Dan sekarang sudah tidak merokok lagi sejak 2 bulan yang lalu.

3. Informan 3

Informan 3 merupakan perokok aktif sejak tahun 2009, dimana informan tersebut mulai merokok karena teman dilingkungannya merokok dan karena rasa ingin mencoba hal baru. Informan 3 sempat berhenti merokok selama 4 bulan pada tahun 2013 karena mendapat dukungan dari teman-teman terdekatnya. Namun kembali lagi merokok karena merasa sudah tidak ada lagi dukungan dari teman dekatnya tersebut. Dan sekarang sudah tidak merokok sejak 1 tahun yang lalu.

4. Informan 4

Informan 4 merupakan perokok aktif sejak tahun 2008, dimana informan tersebut mulai merokok karena sering berkumpul dengan teman-temannya di warnet yang kebanyakan pengunjungnya juga perokok.

Sehingga informan tersebut merasa terbiasa dengan lingkungannya. Informan 4 sempat berhenti merokok selama 5 bulan pada tahun 2011 karena keluhan batuk yang dideritanya selama 1 bulan. Kemudian kembali merokok lagi karena melihat teman-temannya masih merokok. Sekarang masih aktif merokok dan sedang mencoba untuk mengurangi rokoknya.

5. Informan 5

Informan 5 merupakan perokok aktif sejak tahun 2010, dimana informan tersebut mulai merokok karena teman-teman sekolahnya pada saat itu mendukung untuk informan tersebut mencoba rokok, dan juga karena rasa penasaran dari informan itu sendiri. Informan 5 sempat berhenti selama kurang lebih 1 tahun pada saat menjelang Ujian Nasional SMA, kemudian

relaps pada saat masuk tahun pertama kuliah. Dan sekarang sudah tidak merokok sejak 7 bulan yang lalu.

6. Informan 6

Informan 6 merupakan perokok aktif sejak tahun 2009, di mana informan tersebut memulai merokok karena lingkungan sekitarnya pada saat itu mendukung untuk merokok, juga karena ada istilah “cowok kok ga ngerokok”, dan karena rasa penasaran dari dirinya sendiri. Informan 6 sempat berhenti selama 5 tahun dan kemudian *relaps* pada akhir tahun 2014 selama 1 bulan karena stressor yang dirasakan dan juga karena merasa tidak ada teman yang bisa membantu menyelesaikan masalahnya. Dan sekarang sudah tidak merokok sejak 1 tahun yang lalu.

7. Informan 7

Informan 7 merupakan perokok aktif sejak tahun 2008, di mana informan tersebut mulai merokok karena lingkungan sekitarnya pada saat itu mendukung untuk merokok, juga karena rasa penasaran dari dirinya sendiri. Informan 7 sempat berhenti merokok selama 3 bulan pada tahun 2011 karena sakit sesak yang dideritanya. Namun kembali lagi merokok karena rasa ingin merokok ketika melihat teman-temannya merokok. Sekarang masih menjadi perokok aktif namun jumlah rokok yang dikonsumsi tidak sebanyak dulu pada saat memulai merokok.

B. DESKRIPSI HASIL PENELITIAN

Pada deskripsi hasil penelitian, peneliti akan menampilkan tabel yang menjelaskan mengenai proses wawancara kepada seluruh informan mengenai proses informan kembali merokok. Dimulai dari awal bagaimana informan tersebut pertama

kali mencoba rokok, bagaimana informan tersebut berhenti merokok, bagaimana informan tersebut kembali lagi merokok setelah berhenti minimal 3 bulan, kondisi merokok informan saat ini dan bagaimana anggapan informan mengenai rokok secara umum. Kemudian pada tabel tersebut peneliti melakukan kategorisasi faktor yang berpengaruh terhadap informan sesuai dengan jawaban dari hasil wawancara informan itu sendiri.

Dari tabel 1. didapatkan bahwa faktor-faktor yang menyebabkan seseorang kembali merokok diantaranya faktor lingkungan, psikologis, adiksi dan motivasi. 5 dari 7 informan menunjukkan

Tabel 1. Penyebab informan kembali merokok

Pertanyaan 1	Apa yang menyebabkan anda kembali merokok?	Kata kunci	Klasifikasi
Informan 1	<ul style="list-style-type: none"> Karena ga tau harus ngapain gitu, Karena faktor teman-teman 	Teman, tidak ada aktivitas	Lingkungan, psikologis
Informan 2	<ul style="list-style-type: none"> Malah ketika saya ada niat pengen merokok malah mereka yang melarang, Gimana ya saya ngerasa sendiri saya duduk di angkringan saya makan terus kaya saya pengen merokok gitu. 	Saya merasa sendiri	Psikologis
Informan 3	<ul style="list-style-type: none"> Karena sudah tidak ada orang yang memberi motivasi Ya balik lagi.. Karena temen2 juga merokok saya kembali merokok lagi 	Tidak ada yang memberi motivasi, teman juga merokok	Motivasi, psikologis, lingkungan
Informan 4	<ul style="list-style-type: none"> Terus liat lingkungan teman2 sekitar masih merokok akhirnya balik lagi ngerokok lagi Banyak temen2 gitu diledekin "ah kamu nih so so ga ngerokok ga keren tau ga ngerokok tuh.." Temen2 pada ngeledekin kaya gitu 	Lingkungan, teman masih merokok, karena diremehkan	Psikologis, lingkungan

Informan 5	<ul style="list-style-type: none"> • Ya karena saya ketemu sama temen2 yang gitu lagi(sambil teretawa), dilingkungan baru tuh ketemu temen yang kebiasaanya sama lagi. 	Bertemu teman	Lingkungan
Informan 6	<ul style="list-style-type: none"> • Saya mulai merokok lagi tuh ga lama ya sekitar 1 bulanan yaitu pas tahun ke 3 kuliah... Karena pada saat itu aku lagi stress, merasa kesepian, ga ada teman yang bisa dipercaya buat cerita ya akhirnya biar rileks mengingat kembali apa yang saya lakukan dulu akhirnya saya mencoba untuk merokok dan menikmati selama 1 bulan.. 	Ada stressor, kesepian, rokok membuat rileks	Psikologis, adiksi
Informan 7	<ul style="list-style-type: none"> • Yang waktu sma tuh gara2 ya sering maen lagi... Bareng sama anak2 yang lain pada ngerokok ya ngerokok lagi... • Terus untuk yang pas kuliah itu ya sama juga.. Karena bareng temen2 yang merokok ya akhirnya merokok lagi... 	Bermain bersama temen	Lingkungan

faktor lingkungan adalah faktor utama mereka mengalami *relaps* atau kembali merokok setelah berhenti lebih dari 3 bulan. Kemudian faktor psikologis yang muncul ketika informan mengalami stressor yang kemudian mendorong informan untuk *relaps* atau kembali merokok setelah berhenti lebih dari 3 bulan. Faktor adiksi muncul pada salah satu informan yang disebabkan oleh stressor yang menekan informan kemudian membuat informan teringat akan efek rokok yang menurutnya dapat membuat pikiran informan menjadi rileks. Dan faktor motivasi muncul pada salah satu

informan dimana ketika motivasi atau dukungan dari teman terdekatnya untuk berhenti merokok itu sudah tidak ada, informan tersebut *relaps* atau kembali merokok setelah berhenti selama 3 bulan lebih.

Tabel 2. penyebab pertama kali informan merokok



Pertanyaan 2	Kapan anda pertama kali memulai merokok dan apa penyebabnya?	Kata kunci	Klasifikasi
Informan 1	<ul style="list-style-type: none"> Awal mula aku merokok tuh dikasih tau temen, "nih kamu cobain gitu" ditawarkan Awalnya tuh ga enak, tapi ga tau kenapa rasanya pengen ngerokok lagi.. 	Diberi tahu temen, rasanya ingin ngerokok lagi	Lingkungan, adiksi
Informan 2	<ul style="list-style-type: none"> Temen dulu waktu kecil-kecil itu kan kaya mm ngerokok, wah keren, rokok itu keren gitu kan.. Terus saya coba ngerokok 	Temen waktu kecil merokok, keren	Lingkungan, gengsi
Informan 3	<ul style="list-style-type: none"> Karena temen saya merokok jadi saya juga ikut merokok 	Karena teman merokok	Lingkungan
Informan 4	<ul style="list-style-type: none"> Itu awalnya saya suka nongkrong sama temen2 diwarnet ya maen game gitu awalnya sih Coba2 merokok tuh kaya gimana sih rasanya, terus lama2 kok ketagihan 	Suka nongkrong sama temen-temen, membuat ketagihan	Lingkungan, adiksi
Informan 5	<ul style="list-style-type: none"> Awal saya merokok itu pas kelas 3 smp, untuk kenapanya ya karena saya Cuma ikut-ikutan temen gitu.. Nah iya ada juga sih jadinya ujung2nya ya kaya gitu.. Diajakin temen terus ya pas dirumah jadi pengen nyobain sendiri 	Ikut-ikutan teman, penasaran	Lingkungan, keingintahuan

Pertanyaan 2	Kapan anda pertama kali memulai merokok dan apa penyebabnya?	Kata kunci	Klasifikasi
Informan 6	<ul style="list-style-type: none"> • Saya merokok mulai kelas 1 smp, kenapa saya merokok ya karena lingkungan yang mendukung saya untuk merokok • Kemudian ada istilah mm "cowok kok ga ngerokok".. • Karena temen2 saya waktu smp tuh hampir semuanya merokok ya dari situ saya berlatih untuk merokok.. Akhirnya merokok gitu.. 	Lingkungan yang mendukung, istilah "cowok kok ga ngerokok"	Lingkungan, agar diterima di lingkungan/gengsi
Informan 7	<ul style="list-style-type: none"> • Kira2 SD... Itu gara2 diajakin kakak sama karena orang tua juga ngerokok kan • Aktifnya itu pas smp, smp kelas 1.. Karena temen2 juga merokok... • Mm.. Karena sering maen bareng sama temen2 gitu sering ke game net.. Jadinya pada merokok kan ya terus jadi merokok semua... 	Karena teman merokok	Lingkungan

Dari tabel 2. Didapatkan bahwa faktor-faktor yang menyebabkan seseorang memulai untuk merokok diantaranya faktor lingkungan, gengsi, adiksi, dan rasa ingin tau dari informan itu sendiri. Faktor lingkungan muncul pada 7 dari 7 informan, dimana faktor lingkungan ini merupakan faktor yang membuat informan mengenal rokok dan akhirnya memutuskan untuk menjadi perokok aktif. Faktor gengsi muncul pada 2 informan dimana faktor gengsi tersebut mendorong informan untuk membuat dirinya sama

seperti teman-teman dilingkungannya. Faktor adiksi muncul pada 2 informan dimana ketika informan mencoba rokok bersama teman-temannya kemudian mereka merasa ingin mencoba lagi rokok tersebut bahkan ketika informan sendiri. Dan faktor yang terakhir adalah rasa ingin tau dari informan yang mendorong informan untuk mencoba rokok.

Tabel 3. Faktor yang membuat informan berhenti merokok

Pertanyaan 3	Kapan anda berhenti merokok? Kenapa?	kata kunci	klasifikasi
informan 1	<ul style="list-style-type: none"> • Nah saya berhenti merokok tuh ya karena waktu liburan aja sih.. Liburan lebaran gitu.. Soalnya liburan lebaran kan lama yaa.. Sampe 2 bulan tuh.. Nah itu kan sama keluarga terus.. Yaa ga berani juga sih ngerokok.. Makanya berhenti • Karena emang ga enak aja.. Tenggorokannya sakit, ga enak ngapa-ngapain, ga enak makan, terus.. Mm.. Ya karena saya tau bronkitis itu penyebabnya mungkin mm karena paparan zat dari rokok.. Setelah sembuh tuh saya mm saya sempet berhneti.. Berhenti berapa bulan ya,, sebulan dua bulan lah.. Nah itu berhenti, ya karena tau rasa sakit tuh gara-gara rokok tuh.. Naah... Udah.. Setelah itu ngerokok lagi(<i>sambil tertawa</i>) 	Waktu liburan, dengan keluarga ga berani merokok. Karena sakit.	Patuh pada orang tua, penyakit
informan 2	<ul style="list-style-type: none"> • Saya ngerasa mungkin balik ke pendidikannya lagi, saya ngerasa apa ya? Kebiasaan saya ngerokok itu kan waktu itu saya kan mulai menyadari bahwa kaya perasaan pengen ngelawan sesuatu tuh udah ga ada, ga ada yang perlu saya lawan lagi, ga perlu ada lingkungan yang bakalan marah saat saya merokok. • Jadi ketika saya mulai berhenti merokok itu mm olahraga dan ibadah saya tuh menunjang untuk terus menahan sampe bisa delapan bulan itu berhenti merokok. 	Tidak ada stressor, ibadah	Psikologis, religiusitas

Pertanyaan 3	Kapan anda berhenti merokok? Kenapa?	kata kunci	klasifikasi
informan 3	<ul style="list-style-type: none"> • Sempet berhenti sih mas, berhentinya semester 2 kuliah karena ingin berubah menjadi yang lebih baik • Karena dukungan dari teman • Kalo yang terbaru sih karena sodara saya ada yang meninggal karena kanker paru, padahal beliau perokok pasif. 	Ingin berubah lebih baik, karena ada dukungan teman, karena ada sodara yang meninggal karena Ca paru	Motivasi, lingkungan
informan 4	<ul style="list-style-type: none"> • Pas smp itu awal memulai terus ketahuan orang tua dimarahin ya akhirnya berhenti kisaran 6 bulan • Gara2 saya ngerasa batuk, batuknya tuh udah satu bulan tuh bener2 ga berhenti.. Tiap hari pasti batuk terus... Jadi ngerasa kaya disistu tuh apa ini gara2 efek merokok ya? Batuk ini ga berhenti-berhenti 	Ketahuan orang tua, merasa batuk.	Patuh pada orang tua, penyakit
informan 5	<ul style="list-style-type: none"> • Awanya itu dulu pas smp terus sampe sma kelas 3 semester akhir kalo ga salah baru berhenti.. Kenapanya mungkin karena kepikiran unas gitu ya jadinya mungkin kesempatan buat merokok tuh udah ga ada... • Udah ga ada kesempatan main2 lagi sama temen2 juga kan, disitu saya ngerasa kaya udah lah merokoknya nanti dulu.. Ada yang lebih penting kaya gitu.. 	Karena ada hal yang lebih penting, tidak ada kesempatan merokok	Kesibukan/tidak ada kesempatan
informan 6	<ul style="list-style-type: none"> • Aku mulai berhenti merokok itu pas kelas 1 sma.. Kenapanya ya saat itu ada yang menasehati kalau merokok itu nanti akibatnya bukan ke diri sendiri tetapi berakibat ke orang lain terutama adalah istri dan anak2 nanti.. Nah itu motivasi yang besar yang pertama kali mendorong saya untuk berhenti merokok. 	Karena ada motivasi yang sangat berpengaruh dari orang lain	Motivasi
informan 7	<ul style="list-style-type: none"> • Mmmm. Mungkin karena sakit aja sih waktu itu.. Terus karena buang2 duit gitu... Uang saku berkurang... • Terus waktu kuliah karena pas bangun pagi tuh sesek, nah terus akhirnya coba ngurang2in terus berhenti setahun. 	Karena sakit,	Penyakit

Dari tabel 3. Didapatkan bahwa faktor-faktor yang mendorong informan untuk berhenti merokok diantaranya adalah penyakit yang diderita informan, patuh kepada orang tua, kesibukan, lingkungan, motivasi dan psikologis. Penyakit yang diderita oleh informan mendorong informan tersebut untuk berhenti merokok, namun ketika penyakitnya tersebut sembuh, mereka cenderung kembali pada perilaku merokoknya tersebut. Faktor

patuh kepada orang tua muncul ketika informan tersebut ketahuan merokok oleh orangtuanya kemudian ditegur agar tidak merokok. Faktor lingkungan muncul ketika informan mendapat dukungan dari teman-teman dekatnya. Faktor lingkungan juga berhubungan dengan faktor motivasi yang diperoleh informan untuk berhenti merokok. Faktor psikologis mendorong informan ketika sudah tidak ada stressor yang menekan informan.

Tabel 4. Perilaku merokok informan saat ini

Pertanyaan 4	bagaimana perilaku merokok anda saat ini?	kata kunci	Klasifikasi
Informan 1	<ul style="list-style-type: none"> • sekarang tuh ngerokoknya ga sebanyak dulu gitu.. jadi misalnya beli rokok sembungkus isinya enam belas.. klo enggak sama temen-temen, itu paling bisa habis empat hari lima hari 	Saat bersama temen sembungkus paling habis 4-5 hari	Lingkungan
Informan 2	<ul style="list-style-type: none"> • saya saat ini tuh udah beberapa minggu ini saya ngerokok tuh cuman sehari tuh maksimal 3 atau 2 batang. Dan saya ga ngerokok banyak lagi. Dan saya kaya udah niat mau berhenti merokok lagi. • Karena saya udah ngedapetin apa yang saya butuhkan saat ini, saya dapetin temen2 saya lagi, saya udah dapetin sense belajar saya lagi, saya udah ngedapetin usaha saya lagi 	Hilangnya stressor yang ada.	Psikologis
Informan 3	<ul style="list-style-type: none"> • Sekarang saya sudah tidak merokok lagi.. Ya kembali ke motivasinya sebelum saya menjadi tenaga kesehatan tentunya saya harus menjaga kesehatan saya dulu menjadi lebih baik 	Kembali ke motivasi	Motivasi

Pertanyaan 4	bagaimana kondisi merokok anda saat ini?	kata kunci	klasifikasi
Informan 4	<ul style="list-style-type: none"> • saat ini sebenarnya udah mengurangi merokok sih mas.. istilahnya yang biasanya sebungkus habis satu hari.. sekarang satu bungkus bisa dua atau tiga hari baru habis... ga kaya dulu lagi... karena mungkin sekarang lebih sadar sih lebih aware sama diri sendiri... namanya juga semakin tua penyakit semakin banyak muncul... apalagi penyakit yang disebabkan rokok itu kan banyak banget gitu kan 	Lebih sadar dan peduli diri sendiri. Penyakit	Psikologis, penyakit
Informan 5	<ul style="list-style-type: none"> • kalo sekarang saya sudah berhenti.. itu berhentinya udah sekitar 7 bulan kurang lebih ya karena yang pertama dulu kan sempat sesek2 gitu... yang pertama tuh ya itu sih motivasinya pengen berhenti.. sama terus biasanya kan suka maen olahraga itu kok jadi cape, cepet cape nah itu juga jadi kepikiran.. yaudah nyoba berhenti 	Karena sakit, lebih sadar dan peduli diri sendiri	Penyakit, psikologis
Informan 6	<ul style="list-style-type: none"> • saya udah ga ngerokok.. jadi gini, namanya orang yang pernah ngerokok liat orang lain merokok tuh pasti jadi kepengen.. tapi bagaimana dia bisa kontrol diri dia sendiri untuk menghentikan rokok.. jadi ini sebenarnya masih kepengen karena kita tau rasanya seperti apa.. tapi kontrol diri mengatakan ga usah ngerokok aja.. 	Karena kesadaran dari diri siendiri	Kesehatan,
Informan 7	<ul style="list-style-type: none"> • masih merokok tapi ya jarang2.. ya kalo sekarang sih pas lagi gabut ga ada kerjaan gitu ya merokok.. tapi ya kalo engga.. ya udah ga ngerokok.. soalnya kalo waktu dulu tuh ngerokok sehari tuh bisa sampe sebungkus habis... tapi sekarang sebungkus bisa habis dua sampe tiga hari gitu... 	Tidak ada aktivitas	kebiasaan

Dari tabel 4. Didapatkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku merokok informan saat ini diantaranya adalah faktor psikologis, penyakit, motivasi, lingkungan, kesehatan dan kebiasaan.

Tabel 5. Pendapat informan mengenai rokok secara umum

Pertanyaan 5	Anggapan anda mengenai merokok secara umum itu seperti apa?	kata kunci	klasifikasi
Informan 1	<ul style="list-style-type: none"> Rokok tuh mungkin mm apa ya? Mungkin ada yang kurang gitu kalo ga ngerokok tuh.. Terus, ketika ngerokok tuh serasa pikiran tuh lancar gitu jadi sambil berimajinasi, kreatifitas. 	Rokok itu membuat rileks	Psikologis, adiksi
Informan 2	<ul style="list-style-type: none"> Ya rokok tuh kaya salah satu alat untuk berkoneksi aja gitu.. kalo lagi sendiri bingung harus ngapain.. 	Kebutuhan interaksi	psikologis
Informan 3	<ul style="list-style-type: none"> Ya rokok itu tidak baik untuk kesehatan, terus ya pengaruh merokok itu datang dari lingkungan, maka pilihlah lingkungan yang baik ketika seseorang usia remaja karena dia memiliki rasa ingin tau yang tinggi. Yang paling penting pilihlah lingkungan yang baik untuk anak anda nanti, hindari lingkungan yang mengajak merokok.. Pilihlah lingkungan yang menghargai perbedaan.. Merokok dan tidak merokok sama2 keren 	Pengaruh rokok datang dari lingkungan	lingkungan
Informan 4	<ul style="list-style-type: none"> Merokok tuh intinya lebih banyak merugikannya sih daripada keuntungannya. Keuntungan yang didapat itu ya kita ngerasa rileks, kita bisa kenal banyak orang... Ya karena rokok itu istilahnya kaya sarana komunikasi kita dengan segala kelas gitu istilahnya.. Mau sama siapapun juga rokok bisa sebagai suatu alat komunikasi biar kita bisa semakin dekat... Terus kalo secara umum sih rokok tuh memang merugikan juga... Udah tertera juga dibungkus rokok itu sendiri 	Rokok itu membuat rileks	Adiksi, psikologis

Pertanyaan 5	Anggapan anda mengenai merokok secara umum itu seperti apa?	Kata kunci	Klasifikasi
Informan 5	<ul style="list-style-type: none"> Kalo menurut saya sih orang2 merokok tuh berawal dari coba2 gitu.. Karena pengen tau juga sih rasanya tuh kaya gimana.. Terus lama kelamaan merokok tuh jadi kaya gimana ya.. Karena melihat lingkungan sekitar merokok nih.. Jadi kaya jembatan buat sosialisasi gitu... Nah terus kalo bahayanya jelas bahaya kan sesuai dengan apa yang dikatakan di bungkus rokok itu.. Kanker dll, tapi itu ga dirasakan secara langsung.. Jadi orang tuh ngerasa ya merokok tuh biasa aja baik-baik aja karena ga ngerasa dampak buruknya secara langsung.. 	Rokok itu dampaknya tidak langsung terasa	
Informan 6	<ul style="list-style-type: none"> Merokok itu secara kesehatan memang ga baik sih ya punya efek samping yang buruk tapi secara sosial merokok itu udah kaya mendarah daging dengan masyarakat.. Terus tadi karena paradigma ga ngerokok tuh ga keren.. Jadi pandangan saya mengenai merokok itu ya ga baik.. Tetapi karena lingkungan di indonesia banyak yang merokok, ditambah lagi iklan2 rokok itu kaya kesannya merokok itu keren, merokok itu adventure dst... Jadi anak muda gampang tertarik.. Terus kan rokok itu dapat merangsang dopamine.. Dimana dopamine ini bisa bikin rileks, membuat orang itu enjoy dan santay.. Ketika mendapat stressor, rokok ini bisa menolong.. 	Rokok itu membuat rileks,	Adiksi, psikologis

Pertanyaan 5	Anggapan anda mengenai merokok secara umum itu seperti apa?	Kata kunci	Klasifikasi
Informan 7	<ul style="list-style-type: none"> • Kalo menurut saya sih kenapa di indonesia banyak yang merokok itu karena ya rokok itu murah, ga ada larangan atau batasan usia untuk merokok.. Ya walaupun ada, yang dibawah umur pun ga dikasih hukuman ya jadinya tetep banyak yang merokok.. Kalo kaya diluar negeri kan rokok tuh mahal bahkan lebih mahal daripada alkohol.. Jadi ya kalo diluar negeri kebanyakan jadinya drunker. Ya menurutku sih yang lebih murah itu ya yang jadi incaran sih.. Kalo adiksinya sih tiap orang beda2.. Jadi menyikapinyapun beda2.. Kaya saya waktu dulu tuh ngerasa waktu ga ngerokok tuh ngerasa ada yang kurang gitu.. Tapi kalo sekarang ya ga ngerokok juga ga apa apa sih.. 	Rokok itu murah jadi banyak yang merokok	Sosial ekonomi

Telah dibahas pada sub bab metode

Dari tabel 5. Didapatkan bahwa pemahaman rokok informan secara umum diantaranya rokok itu membuat rileks, rokok itu merupakan sarana untuk berkomunikasi dengan orang lain, rokok itu murah jadi banyak orang yang dapat membeli rokok, rokok itu dampaknya tidak dapat diparasakan secara langsung, dan pengaruh rokok itu datang dari lingkungan.

C. PEMBAHASAN

penelitian, bahwa penelitian yang dilakukan menggunakan pendekatan kualitatif. Pendekatan kualitatif merupakan prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang dan perilaku yang dapat diamati.

Hasil wawancara mendalam dari 7 informan yang pernah mengalami masa *relaps* atau mengulang perilaku merokok setelah lebih dari 3 bulan berhenti,

menunjukkan bahwa ada beberapa faktor yang mempengaruhi diantaranya faktor lingkungan, psikologis, adiksi dan motivasi.

Faktor yang paling mempengaruhi masa *relaps* adalah faktor lingkungan. Perilaku merokok dipengaruhi oleh lingkungan sosial. Faktor sosial berpengaruh secara langsung dan tidak langsung pada individu (Wismanto & Sarwo, 2007). Pengaruh lingkungan baik itu keluarga maupun lingkungan pergaulan, karena salah satu alasan seseorang merokok adalah karena pengaruh orang tua dan untuk pergaulan (Rahayu, 2010). Dari hasil tersebut, sebagian besar informan menyatakan bahwa lingkungan yang dimaksud adalah teman-teman bermain dengan informan itu sendiri. Kebiasaan merokok selain dipengaruhi oleh faktor dari dalam diri seseorang, misalnya pengetahuan, juga dipengaruhi oleh faktor lingkungan. Faktor lingkungan bisa saja dari faktor keluarga, tempat tinggal atau bahkan lingkungan

pergaulan. Remaja cenderung merokok karena memiliki teman-teman atau keluarga yang merokok (Daravill W, 2002). Apabila teman sebaya memiliki perilaku merokok, maka besar kemungkinan remaja untuk memiliki perilaku rokok. Sekolah merupakan lingkungan dimana paling banyak menghabiskan waktu selain dirumah. Sekolah juga merupakan tempat dimana bertemu dengan kelompok teman sebaya. Oleh karena sekolah juga berperan dalam pembentukan perilaku. (Pramintari, Hastuti, & Djamaludin, 2012)

Faktor kedua terbesar yang mempengaruhi masa *relaps* adalah faktor psikologis. Menurut informan yang menceritakan kondisinya pada saat *relaps* bahwa faktor psikologis seperti merasa kesepian kemudian karena ada stressor yang kuat cenderung mendorong informan untuk kembali pada perilaku merokoknya. Penelitian sebelumnya menyatakan adanya masalah atau stress pada mahasiswa terutama academic stress merupakan

sumber motivasi merokok pada 49,3% mahasiswa perokok (Patterson, Lerman, & Kaufmann, 2004) kemudian juga dijelaskan bahwa masa remaja sering diistilahkan dengan masa *storm and stress* karena ketidaksesuaian antara perkembangan fisik yang sudah matang yang belum diimbangi perkembangan psikososial. Remaja sering berusaha memberikan kesan bahwa mereka sudah hampir dewasa. Remaja sering bertingkah laku yang membuat mereka seperti orang dewasa, seperti merokok, minum minuman keras dan menggunakan obat-obatan (Saputra, 2012)

Kemudian faktor adiksi merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi masa *relaps*. Seperti yang dilaporkan *US Surgeon General* 1988 berkesimpulan bahwa Rokok dan semua bentuk penggunaan tembakau membuat pemakainya ketagihan. Proses farmakologis dan perilaku yang menentukan ketagihan pada obat seperti heroin dan kokain. Nikotin mempunyai pengaruh pada sistem dopamin otak, sama

dengan apa yang ada pada heroin, amphetamin dan kokain. (Rahayu, 2010). Para informan menyampaikan pada hasil wawancara mendalam bahwa “mmm.. mungkin mm rada gelisah gitu, terus mm rada ada yang kurang gitu dimulut. ketika abis makan gitu kan, kan yang biasanya mm merokok gitu pas berhenti tuh abis makan ada yang kurang di mulut” dari pernyataan tersebut menunjukkan bahwa informan merasa membutuhkan rokok. Sehingga peneliti mengkategorikan faktor adiksi masuk dalam salah satu faktor yang mempengaruhi masa *relaps* pada informan. Dalam rokok terdapat berbagai macam zat yang berbahaya, salahsatunya adalah nikotin. Nikotin tergolong sebagai stimulan dan memegang peranan utama dalam ketergantungan terhadap rokok. Zat ini yang membuat perokok ingin terus merokok. Dalam waktu kurang lebih 10 detik zat yang dihirup orang yang merokok ini dapat mencapai otak. Nikotin juga berperan dalam episode akut penyakit dengan menstimulasi pelepasan adrenalin yang meningkatkan tekanan darah, denyut

jantung, dan asam lemak bebas. Pada studi yang baru, merokok dapat meningkatkan pelepasan dopamin di otak, terutama pada jalur mesolimbik, sirkuit yang sama dengan heroin dan kokain (Rodgman & Smith, 2000)

Selain itu, faktor lain yang berpengaruh dalam proses *relaps* bisa dikarenakan motivasi dari informan itu sendiri. Seperti yang disampaikan oleh salah satu informan “Karena sudah tidak ada orang yang memberi motivasi, yaudah akhirnya merokok lagi”. Pernyataan tersebut sejalan dengan salah satu penelitian yang menunjukkan bahwa mayoritas perokok memiliki motivasi untuk berhenti karena diberi pengetahuan tentang pengaruh buruk rokok terhadap kesehatan (Rahayu, 2010). Dan juga keinginan atau motivasi anak-anak pre remaja untuk mencoba rokok juga didorong oleh anggapan bahwa dengan merokok dia akan diterima oleh kelompok tertentu atau dipandang lebih hebat atau sebagai simbol

pemberontakan terhadap orang tua. (Bangun, 2003).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan penelitian yang telah disampaikan, maka dapat diambil kesimpulan seperti berikut:

- Terdapat pengaruh faktor lingkungan terhadap kembalinya perilaku merokok. Seperti yang sudah dijelaskan pada hasil dan pembahasan diatas.
- Terdapat pengaruh faktor psikologis terhadap kembalinya perilaku merokok. Seperti yang sudah dijelaskan pada hasil dan pembahasan diatas.
- Tidak terdapat pengaruh faktor status sosial ekonomi terhadap kembalinya perilaku merokok, walaupun ada pernyataan informan yang menyebutkan bahwa salah satu faktor yang menyebabkan perokok di Indonesia tinggi itu

adalah karena harga rokok yang sangat terjangkau.

SARAN

Bagi Masyarakat

Dari penelitian ini diharapkan masyarakat dapat mendukung lingkungannya yang sedang mencoba untuk berhenti merokok.

Bagi Peneliti Lain

Semoga penelitian ini bisa menjadi salah satu referensi baru. Perlunya penelitian lebih jauh dan mendalam mengenai faktor lain yang mungkin dapat menyebabkan kembalinya perilaku merokok agar diperoleh faktor penyebab dari berbagai aspek.

Bagi Tenaga Kesehatan

Semoga hasil dari penelitian ini dapat dijadikan salah satu pertimbangan untuk mencegah terjadinya *relaps* rokok.

Daftar pustaka

1. ATSDR. (2006). Cigarette smoking, asbestos exposure and your health.
2. Jennifer K Penberthy, P. (2013). *A Mindfulness Based Application for Smoking Cessation*. Virginia.
3. Ramadhan, N. (2012). Hubungan Ibu Hamil Perokok Pasif Dengan Kejadian Bayi Bblr Di Badan Layanan Umum Daerah Rsu Meuraxa Banda Aceh.

4. Ono, (2009). Komnas HAM PA Minta Iklan Rokok Dihapus. (Online).
5. Satiti, Alfi. (2009). Strategi Rahasia Berhenti Merokok. Yogyakarta: Datamedia.
6. Evy. (2008). Jumlah Perokok Pemula Meningkat.
7. N Fawzani, A Triratnawati. (2005). Terapi Berhenti merokok Makara, Kesehatan.
8. GATS. (2011). Masalah Rokok di Indonesia.
9. Depkes. (2004). Fakta Tembakau Indonesia: Data Empiris untuk Strategi Nasional Penanggulangan Masalah Tembakau. Jakarta
10. UGM. (20). mengenal Metode penelitian kualitatif dan paradigmanya. Yogyakarta
11. Salawati T, Amalia R. (2010). Perilaku Merokok Di Kalangan Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Semarang. Semarang.
12. Menkes. (2014) Menkes Ungkap Dampak Rokok Terhadap Kesehatan Dan Ekonomi. Jakarta.
13. Creswell, J.W. (1998) *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five traditions*. London: Sage.
14. Sugiyono, P. D. (2013). *Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

15. Dr. Saryono, M. D. (2013). *Metodologi penelitian kualitatif dan kuantitatif*. Yogyakarta: Nuha Medika.
16. Priyoto. (2015). *perubahan dalam perilaku kesehatan*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
17. Daravill W, P. (2002). *The Puberty Book*. Jakarta: Gramedia.
18. nasution, i. k. (2007). Perilaku pada remaja. 10.
19. Pramintari, R. D., Hastuti, D., & Djamaludin, M. D. (2012). Pengaruh Gaya Pengasuhan Dan Teman Sebaya Terhadap Perilaku Konsumsi Rokok Siswa Sma Di Kota Bogor.
20. Rahayu, R. N. (2010). Pengaruh metode 5A terhadap sikap merokok.
21. Wismanto, Y. B., & Sarwo, Y. B. (2007). Strategi Penghentian Perilaku Merokok. 236.