

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Indonesia adalah salah satu negara yang memiliki angka perokok tertinggi di *Association of South East Asia Nations* (ASEAN). Berdasarkan data dari *The Asean Tobacco Control Report Card* tahun 2008, sebanyak 30.1% penduduk Asia Tenggara adalah perokok. Survey membuktikan dari sejumlah 57.563.866 penduduk dewasa di Indonesia adalah perokok, hal ini yang menjadikan Indonesia sebagai negara peringkat ketiga dengan jumlah perokok terbesar di dunia setelah China dan India dan jumlahnya bertambah setiap tahun (WHO, 2008).

Prevalensi data perokok dari *The Global Tobacco Epidemic*, proporsi perokok dewasa dalam penggunaan tembakau pada laki-laki sebesar 56,7% dan perempuan sebesar 1,9%, sedangkan perokok remaja laki-laki 36,2% dan perempuan 4,3% (WHO, 2015). Rata-rata rokok yang dikonsumsi individu yang berusia lebih dari 15 tahun adalah 12 batang per hari atau setara dengan satu bungkus (GATS, 2011). Data di Indonesia menyebutkan bahwa prevalensi merokok lebih dari 54,1% penduduk laki-laki adalah perokok yang berusia 15 tahun keatas (Rosita *et al.*, 2012). Hal ini berpotensi membuat seorang perokok pada usia muda akan menjadi perokok aktif dengan kategori perokok berat pada usia 20-30 tahun (Fikriyah dan Febrijianto, 2012). Berdasarkan prevalensi perokok usia remaja di Indonesia sebesar 54,1%, terdapat survey pada salah

satu kota di Indonesia yaitu Yogyakarta menunjukkan bahwa pada tahun 2009 sebanyak 28,58 persen siswa merokok (6,98 persen perokok reguler dan 21 persen perokok eksperimenter atau perokok yang hanya mencoba-coba). Sementara untuk siswi sebanyak 3,31 persen merokok (0,55 persen perokok reguler dan 2,76 persen perokok eksperimenter) (TCSC, 2011). Hal ini didukung oleh penelitian Badan Pusat Statistik Nasional (BPSN) pada populasi laki-laki usia diatas 10 tahun didapatkan hasil bahwa 34,11% dari subjek yang ada di Propinsi DIY adalah perokok (Maulana, 2016).

The World Health Organization (WHO) memprediksi pada tahun 2030 lebih dari 8 juta orang di dunia akan meninggal setiap tahunnya dengan sekitar 80% terjadi di negara-negara berkembang termasuk Indonesia (Doku *et al.*, 2012). Keadaan tersebut terjadi karena zat-zat yang terkandung dalam rokok seperti nikotin, tar, karbon monoksida, dll dapat menyebabkan penyakit-penyakit yang berat dan resiko kematian tinggi. Terdapat 25 jenis penyakit yang ditimbulkan akibat merokok seperti emfisema, kanker paru, bronkitis kronis, dan penyakit paru lainnya. Dampak lain yang ditimbulkan akibat rokok adalah dapat mengenai sistem kardiovaskuler seperti Penyakit Jantung Koroner (PJK), peningkatan kolesterol darah, dan dapat berpengaruh pada kesehatan ibu hamil serta janinnya (KEMENKES, 2011). Hasil penelitian Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan (Litbangkes) tahun 2010 menunjukkan bahwa angka kematian akibat penyakit yang disebabkan oleh rokok mencapai 190.260 orang atau sekitar 12,7% dari seluruh kematian pada tahun yang sama (MenKes RI, 2015) serta terjadi kenaikan penderita penyakit akibat konsumsi rokok dari

384.058 orang pada tahun 2010 menjadi 962.403 pada tahun 2013 (MenKes RI, 2014). Hal tersebut membuktikan tingginya angka kematian serta berbagai penyakit tidak menular yang disebabkan oleh rokok (Depkes, 2013).

Selain dampak kesehatan yang timbul akibat rokok, masalah perekonomian dan pendidikan juga menjadi perhatian. Rata-rata konsumen rokok terbanyak di Indonesia berasal dari kalangan bawah yang memiliki pendapatan dibawah Rp. 1.500.000 setiap tahunnya dan memiliki pendidikan yang rendah (Winurini, 2012). Seorang yang memiliki tingkat pengetahuan yang rendah akan lebih rentan untuk melakukan perilaku yang menyimpang dikarenakan kurangnya ilmu pengetahuan dan informasi tentang bahayanya sesuatu (Mariyati, 2014). Berdasarkan penelitian oleh Lebrun-harris *et al.* (2015) yang menyatakan bahwa perokok kebanyakan berasal dari kelompok yang memiliki riwayat pendidikan yang rendah dan berpendapatan rendah, sebanyak 27% perokok berasal dari tamatan SMA atau sederajat dan 28% berasal dari kelompok masyarakat miskin.

Berdasarkan keputusan rektor Universitas Muhammadiyah Yogyakarta nomor 164/SK-UMY/XII/2011 tentang implementasi program kampus UMY bersih dan bebas asap rokok (KBBR), pada tahun 2010 mulai diterapkan peraturan dilarang merokok di seluruh area kampus UMY baik area *indoor* maupun *outdoor*. Namun kebijakan ini belum diimplementasikan secara menyeluruh di kampus UMY (Kusumastuti, 2016). Hal ini didukung oleh penelitian Salmah *et al.* (2016) yang menunjukkan bahwa jumlah perokok pada mahasiswa laki-laki UMY tahun 2016 yang terdata berjumlah 285 orang dari

angkatan 2013 sampai 2015. Angka tersebut menunjukkan bahwa tingginya jumlah perokok di UMY meskipun belum terdeteksi seluruhnya di Fakultas lain yang ada di UMY.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan pada mahasiswa UMY yang dilakukan oleh peneliti pada bulan Desember 2016 dengan melakukan wawancara dan pemberian kuesioner skor ketergantungan rokok yang berjumlah 20 sampel mahasiswa perokok. Hasil survey menunjukkan bahwa saat ini jumlah perokok yang tetap berkeinginan berhenti merokok sebesar 17 orang, mahasiswa perokok yang pernah mencoba untuk berhenti merokok sebanyak 15 orang dan banyaknya mahasiswa perokok yang belum pernah mengikuti konseling rokok sebesar 18 orang. berdasarkan hasil wawancara pada 20 mahasiswa perokok saat ditanya cara apa yang digunakan untuk mencoba berhenti merokok jawabannya beragam, seperti uang yang digunakan untuk beli rokok dialihkan untuk ditabung, minum kopi, menyibukkan diri, makan permen, mengurangi konsumsi rokok, menggunakan rokok elektronik, dan niat. Berdasarkan hasil studi pendahuluan terdapat 6 orang yang memiliki skor ketergantungan berat. Individu yang merokok belum tentu memiliki kriteria ketergantungan merokok yang berat. Seseorang dikatakan sudah ketergantungan merokok apabila ada perubahan perilaku yang memperlihatkan individu sulit untuk mengontrol konsumsinya (Apelberg *et al.*, 2014). Skor ketergantungan rokok menunjukkan bahwa perokok yang memiliki skor ketergantungan berat terbanyak ada pada Fakultas Teknik (FT), Fakultas Pertanian (FP) dan Fakultas Ekonomi (Salmah *et al.*, 2016). Hal ini

menunjukkan bahwa semakin tinggi level ketergantungan merokok maka semakin sulit bagi perokok untuk mengubah perilakunya.

Pemerintah dalam rangka mengurangi resiko akibat bahaya merokok telah menerapkan berbagai kebijakan. Hal ini dibuktikan berdasarkan Pasal 52 Peraturan pemerintah No 109 tahun 2012 tentang pengamanan bahan yang mengandung zat adiktif berupa tembakau bagi kesehatan menyatakan bahwa rokok sangat berbahaya bagi kesehatan karena terdapat kandungan nikotin, TAR, dan lain-lain (MTCC, 2015). Berbagai penanganan telah diupayakan untuk menurunkan angka perokok di Indonesia baik dengan menggunakan cara medikasi atau pengobatan seperti terapi farmakologi maupun terapi non farmakologi, dari peringatan bahaya merokok pada setiap bungkus rokok, penyuluhan tentang bahaya merokok, hingga penerapan Kawasan Tanpa Rokok (KTR) diberbagai daerah (Tcandra, 2012). Hal ini membuktikan bahwa upaya penanganan pemerintah dalam menurunkan jumlah perokok dengan berbagai metode tersebut masih belum efektif karena upaya yang dilakukan masih jauh tertinggal dibandingkan dengan maraknya promosi atau periklanan tentang rokok di media elektronik dan penjualan rokok yang beredar (KEMENKES, 2011).

Metode konseling dapat menjadi salah satu optimalisasi dukungan untuk berhenti merokok. Konseling termasuk salah satu terapi non farmakologi namun masih jarang diteliti padahal efek samping yang ditawarkan sangat rendah bahkan tidak bersifat toksik. Hal ini dibuktikan dari penelitian yang menyatakan bahwa terapi non farmakologis dapat menjadi alternatif dalam

mengurangi kecanduan merokok dan bahkan dapat menjadi program berhenti merokok seperti, program konseling individu atau kelompok, konseling via SMS (*short message service*) (Haug *et al.*, 2012). Penelitian lain menyebutkan bahwa konseling lebih banyak digunakan dalam intervensi berhenti merokok sebesar 70,3% dibandingkan dengan cara *self-help* sebesar 61,5%, dan pengobatan farmakologi sebesar 39,3% (Hosani *et al.*, 2015).

Salah satu metode konseling berhenti merokok yang paling banyak digunakan adalah “*brief counseling 5A*”, metode ini terbukti dapat mengubah perilaku perokok menjadi perilaku positif dalam membantu berhenti merokok atau mengurangi konsumsi rokok (Virtanen *et al.*, 2014). Berbagai metode konseling terus diupayakan agar dapat menekan jumlah perokok di Indonesia, perkembangan terbaru dalam konseling berhenti merokok salah satunya dengan menerapkan strategi *self-management* yang dapat digunakan untuk mengubah perilaku agar individu dapat menyadari dirinya untuk berperan aktif dalam berkolaborasi dengan staf kesehatan untuk memonitor aktivitas merokoknya (Efrainsson, 2010). *Self-management* menjadi metode yang efektif karena dapat mengubah perilaku merokok. Berdasarkan penelitian oleh Mulyati *et al.* (2013) *Self-management* dapat membantu individu dalam menumbuhkan rasa percaya diri terhadap kemampuan diri dalam melakukan pola hidup sehat serta dapat meningkatkan motivasi diri. Hal ini menjadi penting karena dengan melakukan *self-management* individu perokok dapat mengenali bahwa dirinya sudah ketergantungan merokok dan membantu menyadarkan perokok tentang bahaya dan dampak merokok. Program *self-management* meliputi *self-*

monitoring, stimulus control, dan self-reward. Hal ini dibuktikan dari penelitian Wibowo dan Christiana (2015) bahwa terdapat penurunan skor pada perilaku merokok siswa dengan nilai signifikansi sebesar 0,031 ($p < 0,05$).

Keinginan berhenti merokok akan menjadi angan-angan apabila tidak didukung dengan upaya atau *action planning* yang baru. Dalam hadits telah disebutkan bahwa, Rasulullah SAW bersabda,

“Sesungguhnya setiap perbuatan tergantung niatnya. dan sesungguhnya setiap orang (akan dibalas) berdasarkan apa yang dia niatkan”. (HR.Abu Abdullah Muhammad bin Isma’il bin Ibrahim bin al-Mughirah bin Bardizbah al-Bukhari dan Abu al-Husain, Muslim bin al-Hajjaj bin Muslim al-Qusyairi an-Naishaburi).

Berdasarkan hadits ini dapat diambil manfaat bahwa segala perbuatan dibutuhkan niat agar memperoleh hasil yang diinginkan, namun dalam kasus merokok dibutuhkan juga usaha untuk mendukung niat perokok dalam mengubah perilaku merokoknya. Seorang perokok membutuhkan niat yang kuat dan motivasi sebagai benteng pertahanan diri agar tidak kembali merokok untuk mendukung keinginannya dalam mengubah perilaku merokok (Rosemary, 2013). Perubahan perilaku diharapkan dapat mengendalikan perokok untuk dapat mengurangi ketergantungan merokoknya dan dapat menerapkan hidup sehat bebas asap rokok.

Berdasarkan penelitian dan latar belakang masalah tersebut maka perlu diteliti lebih lanjut apakah konseling dengan *self-management* dapat menjadi

metode baru dalam menurunkan ketergantungan merokok pada mahasiswa UMY.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan hasil penelitian diatas dan latar belakang masalah maka dapat dirumuskan masalah penelitian “Apakah terdapat pengaruh konseling dengan strategi *self-management* terhadap tingkat ketergantungan merokok mahasiswa Universitas Muhammadiyah Yogyakarta”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan umum dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh konseling dengan strategi *self-management* terhadap tingkat ketergantungan merokok mahasiswa Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.

2. Tujuan Khusus

- a) Mengetahui karakteristik perokok mahasiswa UMY.
- b) Mengetahui ketergantungan merokok mahasiswa UMY
- c) Mengetahui pengaruh konseling dengan strategi *self-management* terhadap tingkat ketergantungan merokok mahasiswa UMY sebelum dan sesudah intervensi pada kelompok kontrol.
- d) Mengetahui pengaruh konseling dengan strategi *self-management* terhadap tingkat ketergantungan merokok mahasiswa UMY sebelum dan sesudah intervensi pada kelompok intervensi.

- e) Mengetahui perbedaan konseling dengan strategi *self-management* terhadap tingkat ketergantungan merokok mahasiswa UMY antara kelompok kontrol dan intervensi setelah diberikan konseling.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat bagi mahasiswa

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran ketergantungan merokok pada mahasiswa sehingga diharapkan dapat mengubah perilaku merokoknya dan melakukan penekanan jumlah perokok yang ada untuk mewujudkan Indonesia bebas asap rokok.

2. Manfaat bagi institusi

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi *database* institusi dalam mendata mahasiswa perokok. Penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan masukan bagi institusi, khususnya Tim MTCC agar dapat menerapkan konseling dengan strategi *self-management* terhadap tingkat kecanduan merokok mahasiswa UMY.

3. Manfaat bagi penelitian

Hasil penelitian ini dapat menjadi referensi terkait ketergantungan merokok yang dapat dijadikan sebagai sumber rujukan alternatif

4. Manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan dan teknologi

Hasil penelitian ini akan memperkaya bagi dunia ilmu pengetahuan tentang kesehatan, khususnya tentang promosi bahaya merokok dan dapat dijadikan sebagai acuan dalam pengembangan metode untuk berhenti merokok.

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

No.	Judul Jurnal dan Penulis	Variabel	Jenis Penelitian	Analisis Data	Hasil	Persamaan	Perbedaan
1.	Penerapan strategi <i>self-management</i> untuk mengurangi frekuensi merokok pada siswa kelas VIII SMP Negeri 16 Surabaya oleh Febri Andey dan E. Christiana 2016.	<p>a. Variabel bebas (<i>independent variable</i>) adalah strategi <i>self-management</i>.</p> <p>b. variabel terikat (<i>dependent variable</i>) adalah frekuensi merokok.</p>	<p><i>Pre-experimental design</i> dengan metode <i>pre test – post test one group design</i>.</p>	Teknik analisis data yang digunakan adalah uji tanda	<p>Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai signifikansi sebesar 0,031 ($p < 0,05$) maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Berdasarkan rata-rata skor <i>pre-test</i> 125,6 dan rata-rata skor <i>post-test</i> 78, maka dapat dibuktikan bahwa pemberian konseling individu strategi <i>self-management</i> dapat menurunkan frekuensi merokok pada siswa kelas VIII SMP N 16 Surabaya.</p>	Persamaan dari penelitian ini adalah variabel <i>independent</i> yaitu <i>self-management</i> .	<p>a. Penelitian yang dilakukan merupakan jenis penelitian <i>pre-experimental with one group design</i>.</p> <p>b. Subjek penelitian ini adalah siswa kelas VIII SMPN 16 Surabaya</p> <p>c. Variabel terikat pada penelitian ini adalah Frekuensi merokok</p> <p>d. Analisis data yang digunakan</p>

No.	Judul Jurnal dan Penulis	Variabel	Jenis Penelitian	Analisis Data	Hasil	Persamaan	Perbedaan
							pada penelitian ini adalah uji tanda.
2.	Pengaruh <i>Self Help Group</i> (SHG) Terhadap Perubahan Perilaku Dan Ketergantungan Merokok Pada Siswa Di Salah Satu SMA Di Yogyakarta oleh Ayu Purwasih Putri J.S 2014.	a. Variabel independen (bebas) adalah <i>self help group</i> (SHG). b. Variabel dependen (terikat) adalah perubahan perilaku dan ketergantungan merokok	Jenis penelitian ini adalah <i>quasy eksperiment</i> dengan metode <i>pre dan post test with control group</i>	Teknik analisis data yang digunakan adalah <i>Paired sample t-test</i> dan <i>independent sample t-test</i> untuk pengukuran perilaku. Sedangkan untuk variabel ketegantungan merokok menggunakan analisis <i>Willcoxon</i> dan <i>Mann-Whitney</i> .	Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh pemberian intervensi <i>self help group</i> terhadap perilaku merokok pada siswa, namun SHG tidak berpengaruh pada tingkat ketergantungan merokok siswa dengan nilai $p=0,427 (>0,05)$.	Kesamaan penelitian ini adalah pada variabel dependen yaitu ketergantungan merokok, rancangan penelitian yang digunakan sama yaitu <i>quasy eksperimen</i> dan uji analisis data yang digunakan peneliti.	a. Perbedaan pada penelitian ini adalah: b. Pada variabel independen c. Sampel yang digunakan d. Lokasi penelitian e. Teknik pengambilan sampel
3.	Penerapan konseling behavioral dengan teknik <i>self-</i>	a. Variabel bebas (<i>independent variable</i>)	Jenis penelitian ini adalah	Analisis data yang digunakan	Perlakuan atau intervensi diberikan sebanyak 4 kali. Penelitian ini	Persamaan dari penelitian ini adalah pada	a. Penelitian yang dilakukan merupakan

No.	Judul Jurnal dan Penulis	Variabel	Jenis Penelitian	Analisis Data	Hasil	Persamaan	Perbedaan
	<i>management</i> untuk meningkatkan konsep diri siswa kelas VIII B3 SMP Negeri 4 Singaraja oleh Ni Pipi Suwardani, <i>et al.</i> , 2014.	adalah konseling <i>self-management</i> . b. Variabel terikat (<i>dependent variable</i>) adalah konsep diri.	penelitian tindakan bimbingan konseling (PTBK) dengan metode pengumpulan data observasi dan kuesioner.	adalah analisis deskriptif	menunjukkan bahwa penerapan teknik <i>self-management</i> efektif dalam meningkatkan konsep diri siswa. Hal ini dapat dilihat dari peningkatan konsep diri siswa di setiap siklus saat pemberian perlakuan konseling <i>self-management</i> .	variabel <i>independent</i> yaitu konseling <i>self-management</i>	jenis penelitian tindakan bimbingan konseling (PTBK) b. Subjek penelitian ini adalah siswa kelas VIII SMP Negeri 4 Singaraja yang berjumlah 26 orang. c. Variabel terikat pada penelitian ini adalah konsep diri d. Analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah analisis deskriptif e. Metode pengumpulan

No.	Judul Jurnal dan Penulis	Variabel	Jenis Penelitian	Analisis Data	Hasil	Persamaan	Perbedaan
							data menggunakan kuesioner dan observasi.
3.	Penerapan konseling behavioral dengan teknik <i>self-management</i> untuk meningkatkan konsep diri siswa kelas VIII B3 SMP Negeri 4 Singaraja oleh Ni Pipi Suwardani, <i>et al.</i> , 2014.	<p>a. Variabel bebas (<i>independent variable</i>) adalah konseling <i>self-management</i>.</p> <p>b. Variabel terikat (<i>dependent variable</i>) adalah konsep diri.</p>	<p>Jenis penelitian ini adalah penelitian tindakan bimbingan konseling (PTBK) dengan metode pengumpulan data observasi dan kuesioner.</p>	<p>Analisis data yang digunakan adalah analisis deskriptif</p>	<p>Perlakuan atau intervensi diberikan sebanyak 4 kali. Penelitian ini menunjukkan bahwa penerapan teknik <i>self-management</i> efektif dalam meningkatkan konsep diri siswa. Hal ini dapat dilihat dari peningkatan konsep diri siswa di setiap siklus saat pemberian perlakuan konseling <i>self-management</i>.</p>	<p>Persamaan dari penelitian ini adalah pada variabel <i>independent</i> yaitu konseling <i>self-management</i></p>	<p>a. Penelitian yang dilakukan merupakan jenis penelitian tindakan bimbingan konseling (PTBK)</p> <p>b. Subjek penelitian ini adalah siswa kelas VIII SMP Negeri 4 Singaraja yang berjumlah 26 orang.</p> <p>c. Variabel terikat pada penelitian ini adalah konsep diri</p>

No.	Judul Jurnal dan Penulis	Variabel	Jenis Penelitian	Analisis Data	Hasil	Persamaan	Perbedaan
							d. Analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah analisis deskriptif e. Metode pengumpulan data menggunakan kuesioner dan observasi.