BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Rokok

1. Definisi Rokok

Rokok adalah gulungan tembakau (kira – kira sebesar jari kelingking) yang dibungkus daun nipah atau kertas (KBBI, 2016). Menurut PP. RI. No. 109, 2012) rokok adalah produk tembakau yang penggunaannya dengan cara dibakar dan dihisap asapnya dan/atau dihirup asapnya yang dihasilkan dari tanaman *nicotiana tabacum, nicotinia rustica,* dan spesies lainnya atau sintesisnya yang asapnya mengandung nikotin dan tar dengan atau tanpa bahan tambahan.

2. Kandungan Rokok

Rokok termasuk zat adiktif, yaitu zat yang dapat menyebabkan seseorang menjadi ketergantungan dan membahayakan kesehatan dengan ditandai adanya perubahan perilaku, kognitif, dan fenomena fisiologis, berkeinginan kuat untuk mengkonsumsi zat tersebut, meningkatnya toleransi, dan dapat menyebabkan gejala putus obat (PP. RI. No. 109, 2012). Rokok mengandung beberapa bahan kimia yang dapat membahayakan kesehatan dan bersifat karsinogenik. Beberapa contoh zat berbahaya yang terkandung di dalam rokok, yaitu :

a. Nikotin

Nikotin merupakan senyawa *pyrrolidine* yang terdapat dalam *nicotina tabacum, nicotina rustica* dan spesies lainnya yang dapat

menyebabkan seseorang menjadi ketergantungan pada rokok (PP. RI. No. 109, 2012). Nikotin mulai berkembang saat dosis pertama, oleh karena itu perokok akan terus menambah dosis nikotin untuk mempertahankan efek tenang dan rileks (Sudiono, 2008).

b. Karbon monoksida (CO)

Karbon monoksida adalah gas tidak berbau, tidak berwarna, tidak berasa dan tidak mengiritasi, namun sangat berbahaya (beracun). Gas ini merupakan hasil pembakaran yang tidak sempurna dari kendaran bermotor, alat pemanas, peralatan yang menggunakan bahan api berasaskan karbon dan nyala api. Gas CO akan sangat berbahaya jika terhirup, karena hal gas CO akan menggantikan posisi oksigen untuk berikatan dengan hemoglobin dalam darah (Infopom, 2015).

c. Tar

Tar adalah kondensat asap yang merupakan total residu yang dihasilkan saat rokok dibakar setelah dikurangi nikotin dan air, yang memiliki sifat karsinogenik (PP. RI. No. 109, 2012). Tar akan menempel pada sepanjang saluran nafas perokok dan pada saat yang sama akan mengurangi efektivitas alveolus (kantung udara dalam paru-paru), sehingga dapat menyebabkan penurunan jumlah udara yang dapat dihirup dan hanya sedikit oksigen yang terserap ke dalam peredaran darah (Infopom, 2014).

B. Perilaku Merokok

Perilaku adalah tanggapan atau reaksi individu terhadap rangsangan atau lingkungan (KBBI, 2016). Dalam bukunya Notoatmodjo (2012) menyebutkan bahwa perilaku adalah suatu kegiatan yang dikerjakan oleh seseorang, baik itu dapat diamati secara langsung maupun secara tidak langsung. Perilaku seseorang dipengaruhi oleh faktor genetik (keturunan) dan lingkungan. Faktor keturunan merupakan merupakan konsepsi dasar atau modal untuk perkembangan perilaku seseorang, sedangkan lingkungan mearupakan kondisi atau lahan untuk perkembangan perilaku (Notoatmodjo, 2012). *Skinner* dalam Notoatmodjo (2012) menyebutkan bahwa perilaku dibentuk karena adanya suatu kondisi tertentu atau *operant conditioning* yang melalui beberapa prosedur sebagai berikut :

1. Melakukan indetifikasi tentang hal – hal yang merupakan penguat atau *reinforce* berupa pengahargaan bagi perilaku yang akan dibentuk.
2. Melakukan analisis untuk mengidentifikasi komponen – komponen kecil yang dapat membentuk perilaku yang diinginkan. Kemudian komponen tersebut disusun dalam urutan yang tepat untuk membentuk perilaku yang dimaksud.
3. Menggunakan urutan komponen – komponen itu sebagai tujuan sementara, mengidentifikasi *reinforce* atau hadiah untuk masing – masing komponen tersebut.
4. Melakukan pembentukan perilaku, dengan menggunakan urutan komponen yang telah disusun. Apabila komponen pertama telah

dilakukan, maka hadiahnya diberikan dan begitu seterusnya sampai seluruh perilaku yang diinginkan terbentuk.

Secara operasional perilaku dapat diartikan suatu respon seseorang terhadap rangsangan (stimulus) dari luar objek tersebut. Respon ini berbentuk pasif dan aktif. Bentuk pasif (*covert behavior)* adalah respon internal, yaitu terjadi di dalam diri seseorang dan tidak secara langsung dapat terlihat oleh orang lain, seperti berpikir, tanggapan atau sikap batin dan penegtahuan. Sendangkan bentuk aktif (*overt behavior)* adalah perilaku yang dapat terlihat atau diobservasi secara langsung oleh orang lain (Notoatmodjo, 2012).

Perilaku merokok merupakan kegiatan yang dilakukan seseorang dengan cara membakar tembakau dan menghisap asapnya, baik menggunakan rokok atau pipa (Sitepoe dalam Sari, 2016). Perilaku merokok adalah perilaku yang dipelajari. Tahapan perilaku merokok menurut Leventhal & Clearly dalam (Komasari & Helmi tahun 2000) :

1. Tahap *Preparatory*. Seseorang mendapatkan gambaran yang menyenangkan terhadap merokok dengan cara melihat, mendengarkan, atau dari hasil bacaan. Hal tersebut akan memunculkan minat seseorang untuk merokok.
2. Tahap *Initiation.* Tahap apakah seseorang akan meneruskan atau tidak terhadap perilaku merokok, tahap ini juga disebut tahap perintisan merokok.

3. Tahap *Becoming a Smoker*. Apabilah seseorang mengkonsumsi rokok sebanyak 4 batang per hari, orang tersebut mempunyai kecenderungan menjadi perokok.
4. Tahap *Maintenance of Smoking*. Pada tahap ini merokok sudah menjadi salah satu cara dari pengaturan diri (*self regulating)*, merokok dilakukan untuk memenuhi efek fisiologis yang menyenangkan.

Perokok dibagi menjadi dua yaitu perokok aktif dan perokok pasif. Perokok aktif adalah seseorang yang langsung melakukan aktivitas merokok atau menghisap rokok, sedangkan perokok pasif adalah seseorang yang tidak memiliki kebiasaan merokok, namun terpaksa harus menghisap asap rokok yang dihembuskan oleh orang lain (Thayyarah, 2013)

C. Faktor – Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Merokok

Perilaku merokok seseorang dipengaruhi oleh beberapa faktor. Teori pengaruh triandis menyebutkan perilaku merokok dapat dipengaruhi oleh tiga agen, yaitu lingkungan budaya, situasi sosial, dan personal (Liem, 2014). Menurut hasil penelitian Liem (2014) dan Hasanah & Sulastri (2011) teman sebaya serta dukungan keluarga memiliki pengaruh yang besar terhadap perilaku merokok. Selain itu persepsi tentang merokok dan paparan media iklan juga berpengaruh terhadap perilaku merokok seseorang (Nurmayunita dkk, 2015; Ayuningtyas, 2011). Hasil penelitian yang dilakukan Laksana (2011) menyebutkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara tipe kepribadian seseorang dengan perilaku merokok terutama kepribadian introvert.

D. Dampak Perilaku Merokok

Menurut *Tobacco Atlas 5th edition (2015)* merokok merupakan penyebab bagi hampir 90% kanker paru, 75% penyakit paru obstruktif (PPOK), dan 25% dari penyebab serangan jantung. Pada perokok aktif, bahaya merokok mengancam seluruh oragan tubuh, mulai dari gangguan fungsi sampai kanker, seperti pada jantung dan pembuluh darah (penyakit jantung koroner dan stroke), saluran pernafasan (PPOK, asma, dan kanker paru), saluran cerna (kanker mulut, kenker lidah, dah kanker nasofaring), dan gangguan system reproduksi dan kehamilan (kecacatan janin, keguguran, infeksi panggul dan kanker serviks). Dampak dari rokok tersebut tidak hanya timbul pada perokok aktif, perokok pasif juga terancam mengalami gangguan fungsi dan kanker pada organ tubuh (Kemenkes RI, 2014).

E. Motivasi

1. Pengertian Motivasi

Menurut Uno dalam Nursalam & Effendy (2008) motivasi adalah adanya dorongan internal dan eksternal dalam diri seseorang yang diindikasikan dengan adanya (1) hasrat dan minat untuk melakukan kegiatan, (2) dorongan dan kebutuhan untuk melakukan kegiatan, (3) harapan dan cita – cita, (4) penghargaan dan penghormatan atas diri, (5) lingkungan yang baik, serta (6) kegiatan yang menarik. Sehingga dapat membentuk suatu perilaku yang diinginkan. Dalam *theory of planned behavior* (National Cancer Institute *cit* Nursalam, 2013) menyebutkan

bahwa motivasi merupakan salah satu aspek yang mempengaruhi pembentukan perilaku.

Motivasi timbul dan tumbuh berkembang dari diri sendiri (instrinsik) dan dari lingkungan (ekstrinsik) (Elliott dalam Nursalam & Effendy, 2008). Motivasi instrinsik bermakna sebagai keinginan yang datang dari diri sendiri tanpa adanya rangsangan dari luar, sedangkan motivasi ekstrinsik adalah motivasi yang datang dari luar dan tidak dapat dikendalikan (Sue Howard dalam Nursalam & Effendy, 2008). Menurut Sunaryo (2004) motivasi yang terbaik adalah motivasi yang datang dari dalam diri sendiri (instrinsik), bukan yang datang dari lingkungan (ekstrinsik).

2. Teori Motivasi

Motivasi tidak selalu muncul begitu saja, motivasi membutuhkan proses agar hasil yang dicapai sesuai dengan tujuan yang diharapkan, sehingga muncul teori proses motivasi. Teori motivasi menurut Nursalam & Effendy (2008) terdiri dari :

a. Teori Penguatan (*Skinner's Reinforcement Theory)*

Teori proses motivasi dari Skinner disebut *operant conditioning* perilaku dapat diubah dan dikendalikan melalui penghargaan dan hukuman. Perilaku positif yang diinginkan harus dihargai atau diperkuat, karena penguatan akan memberikan motivasi, meningkatkan kekuatan dari suatu respon atau menyebabkan pengulangannya.

b. Teori Pengharapan (*Victor H. Vroom's Expectancy Theory)*

Inti dari teori pengharapan adalah kuatnya kecenderungan seseorang untuk bertindak bergantung pada harapan bahwa hal tersebut akan memberikan dampak positif terhadap dirinya.

c. Teori Keadilan (*Adam's Equity Theory)*

Teori keadilan didasari pada asumsi bahwa puas tidaknya seseorang terhadap apa yang dikerjakannya merupakan hasil dari membandingkan antara input usaha, pengalaman, *skill,* pendidikan, dan jam kerjanya dengan output atau hasil yang didapatkan dari kegiatan tersebut.

d. Teori Penetapan Tujuan (*Edwin Locke's Theory)*

Teori ini menyebutkan bahwa penetapan tujuan tidak hanya berpengaruh terhadapa kegiatannya saja, tapi juga mempengaruhi orang tersebut untuk mencari cara yang efektif dalam mengerjakannya. Kejelasan tujuan yang hendak dicapai oleh seseorang dalam melaksanakan kegiatannya akan menumbuhkan motivasi yang tinggi.

3. Motivasi Berhenti Merokok

Motivasi berhenti merokok adalah adanya keinginan atau dorongan dari internal maupun eksternal pada diri seseorang untuk berhenti merokok. Menurut Olsen & Rizk (2016) mengatakan bahwa seorang perokok yang berkeinginan untuk berhenti merokok akan melewati "*stages of change"* atau tahap – tahap untuk berubah, yaitu :

a. *Pre – contemplation*

Pada tahap ini seseorang mungkin memiliki ketidaksadaran, penolakan psikologis, atau ketidaksetujuan dengan adanya dampak merokok pada diri mereka, sehingga tidak ada motivasi untuk berhenti merokok.

b. *Contemplation*

Pada tahap ini pasien sadar akan efek negatif merokok pada diri mereka, mulai mempertimbangkan untuk berhenti merokok, namun mereka mungkin kewalahan atau tidak menyadari bagaimana cara berhenti merokok bisa berhasil.

c. *Preparation*

Pada tahap ini seseorang dianggap dapat berhenti merokok dan menyadari kemungkinan sukses berhenti merokok jika mereka bisa mengidentifikasi sebuah rencana yang dapat membantu mereka untuk berhenti merokok, tetapi mereka belum dapat bertindak seseuai rencana karena banyaknya hambatan.

d. *Action*

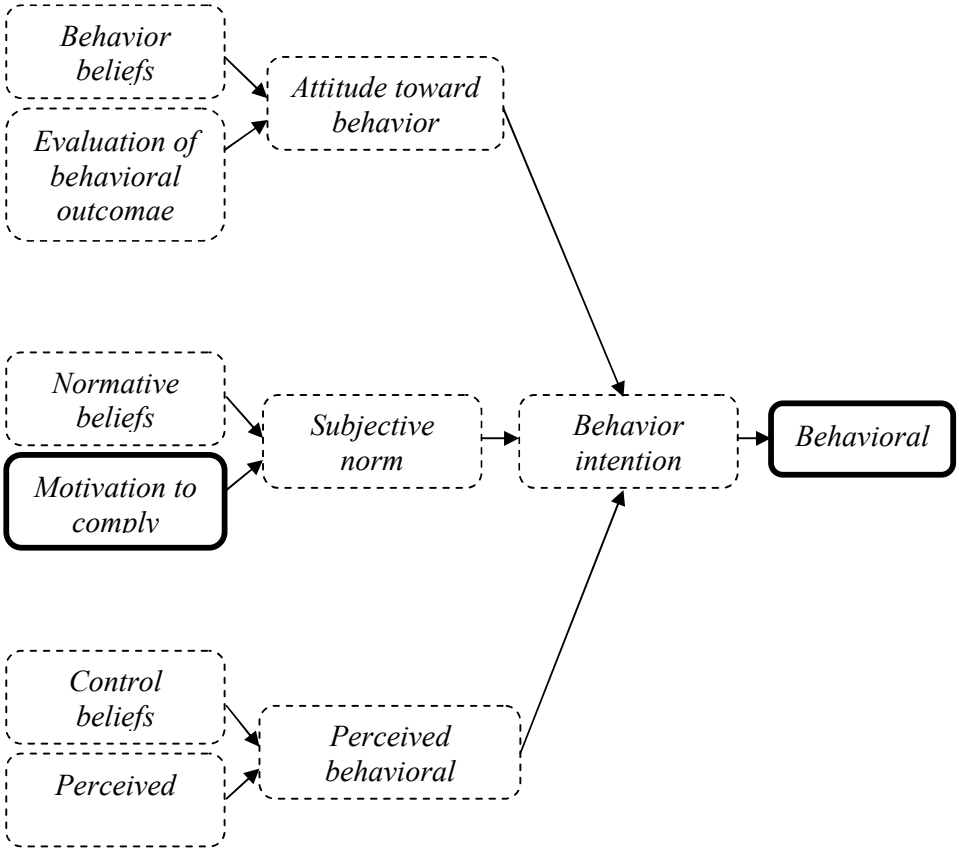
Pada tahap ini seseorang telah memutuskan untuk melakukan sesuatu karena mereka merasakan manfaat dari berhenti merokok lebih besar daripada jumlah usaha yang dibutuhkan, dan mereka telah mampu untuk mengatasi penghalang yang menghambat rencana mereka untuk berhenti merokok.

e. *Maintenance*

Pada tahap ini seseorang telah mampu untuk berhenti merokok, namun tetap beresiko mengalami kekambuhan akan kebutuhan merokok, dan pasien harus tetap mendapatkan dukungan untuk dapat mengindari rokok.

Motivasi untuk berhenti merokok dipengaruhi oleh beberapa faktor. Menurut hasil penelitian Novarianto (2015) persepsi remaja tentang peringatan kesehatan bergambar pada kemasan rokok berpengaruh terhadap motivasi berhenti merokok. Tingkat ketergantungan terhadap rokok dan harga rokok menurut hasil penelitian Ayu (2014) mempengaruhi motivasi seseorang untuk berhenti merokok. Dukungan sosial yang didapatkan seseorang ketika mempunyai motivasi untuk berhenti merokok akan meningkatkan motivasi tersebut (Rahmasari, 2015).

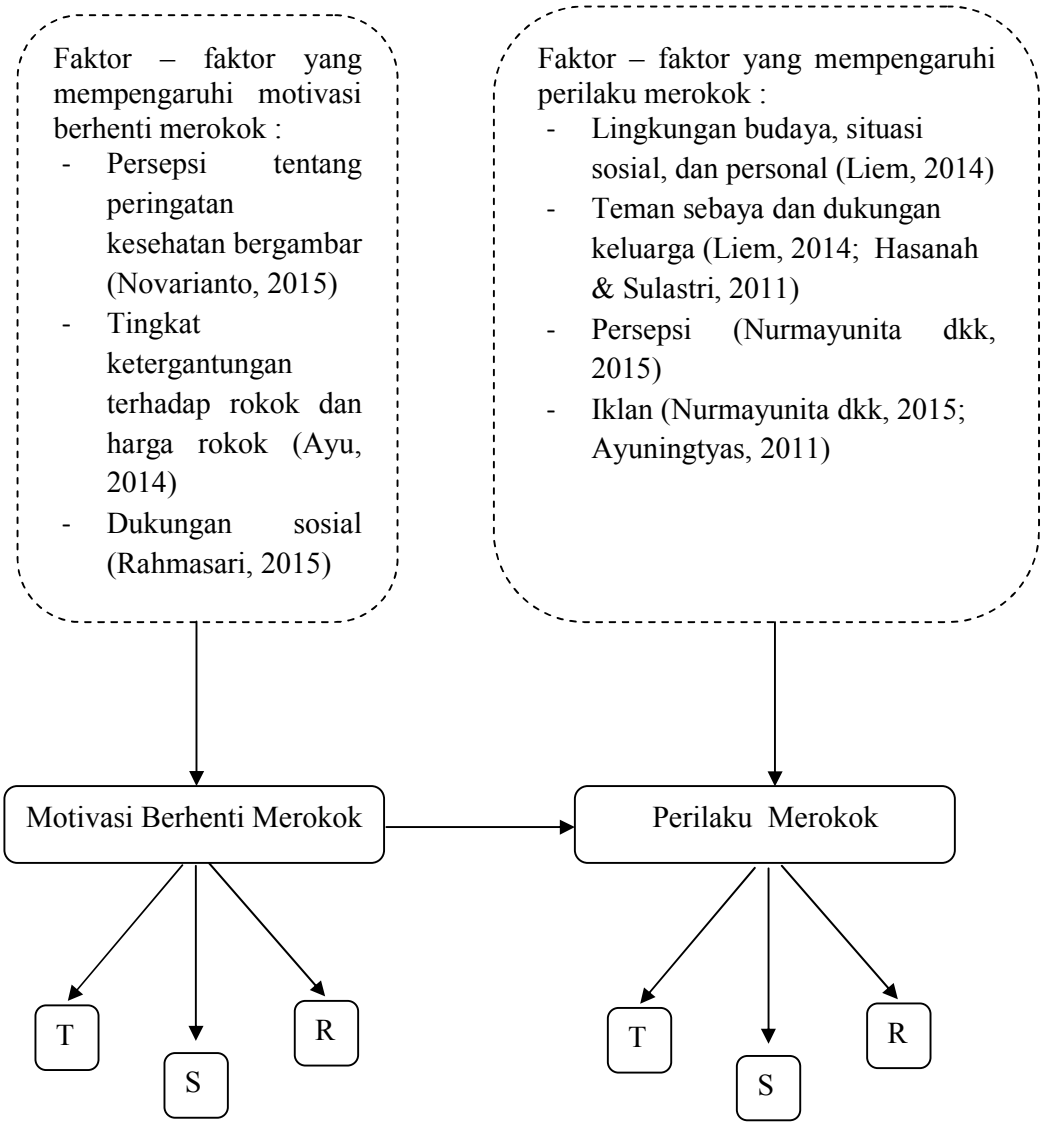
F. Kerangka Teori



Bagan *theory of planned behavior*

(National Cancer Institute *cit* Nursalam, 2013)

G. Kerangka Konsep



Keterangan :

T : tinggi

S : sedang

R : rendah

: diteliti

: tidak diteliti

H. Hipotesis

1. H_0 : tidak ada hubungan antara motivasi berhenti merokok dengan perilaku merokok mahasiswa Teknik Mesin Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.
2. H_1 : ada hubungan antara motivasi berhenti merokok dengan perilaku merokok mahasiswa Teknik Mesin Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.