

**NASKAH PUBLIKASI**

**PENGARUH *SELF-HELP GROUP* TERHADAP MOTIVASI BERHENTI  
MEROKOK PADA MAHASISWA TEKNIK MESIN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH YOGYAKARTA  
ANGKATAN 2015**

**Untuk Memenuhi sebagian Syarat Memperoleh Derajat Sarjana  
Keperawatan pada Fakultas Kedokteran dan Ilmu kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Yogyakarta**



**Disusun oleh :**

**Arfiki Duwila**

**20120320104**

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

**2016**

**HALAMAN PENGESAHAN NASKAH PUBLIKASI KTI**  
**PENGARUH *SELF-HELP GROUP* TERHADAP MOTIVASI BERHENTI**  
**MEROKOK PADA MAHASISWA TEKNIK MESIN**  
**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH YOGYAKARTA ANGKATAN 2015**

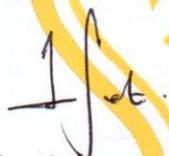
Disusun oleh:

**Arfiki Duwila**

**20120320104**

Telah disetujui dan diseminarkan pada tanggal 22 Agustus 2016

Dosen Pembimbing



Dianita Sugiyo, S.Kep., Ns., MHID., HNC  
NIK: 19820108200710173079

Dosen Penguji

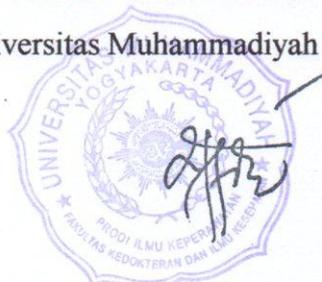


Dr. Titih Huriah, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp, Kom  
NIK: 173045

Mengetahui

Kaprodi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Yogyakarta



Sri Sumaryani, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp.Mat., HNC

NIK: 19770313200104173046

*Effect Self-Help Group Toward Motivation to Quit Smoking in the program study of machine faculty engineering 2015 Generation at University Muhammadiyah of Yogyakarta*

**Pengaruh Self-Help Group Terhadap Motivasi Berhenti Merokok Pada Mahasiswa Teknik Mesin Universitas Muhammadiyah Yogyakarta Angkatan 2015**

ArfikiDuwila, DianitaSugiyono  
Masiswa Program Studi Ilmu Keperawatan UMY, Dosen Program Studi Ilmu Keperawatan UMY  
e-mail : [vickyduwila@gmail.com](mailto:vickyduwila@gmail.com)

**ABSTRACT**

**Background:** Smoking behavior is a global health threats til today. The number of active smoker among adolescents aged 12-18 years old in DI Yogyakarta keeps on increasing even thoung there are number of smoking prevention and smoking cessation program have been done by the government. one of the methods that can be applied to address the issue of smoking behavior is by self-help group

**Purpose:** The purpose of this study was to examine the effect of Self-Help Group Toward Motivation to Quit Smoking in the program study of machine faculty engineering 2015 Generation at University Muhammadiyah of Yogyakarta

**Reseach Method:** This was a quasy experimental study with pre-post test using control group. The sampling method was non-probability sampling with random sampling method. Thrty two respondents participated in this study and they were divided into control group and experimental group. The data were collected by using valid ( $r=0,666$ ) and reliable ( $r=0,846$ ) Ricmond Test motivation questionnaire. Wilcoxon test and Mann-Whitney test were used to analyzy the data.

**Results:** The result of the study showed that most of the respondents who participated were 17 years-old. There was significant motivation improvement among the control group. There was significant motivation improvement among experimental group after the intervention ( $p<0,05$ ,  $t=0,000$ ).

**Conclusion:** in conclusion self-help group is effective to improve the motivation to quit smoking in the program study of machine faculty engineering 2015 Generation at University Muhammadiyah of Yogyakarta

**Keyword:** self-help group, public health, smoking cessation

## INTISARI

**Latar Belakang:** Perilaku merokok merupakan ancaman kesehatan Global hingga saat ini. Prevalensi merokok aktif remaja 12-18 tahun terus meningkat di DI Yogyakarta walau usaha pencegahan dan program berhenti merokok dari pemerintah telah dilakukan. Salah satu metode yang bisa diterapkan untuk menangani masalah perilaku merokok adalah dengan *self-help group*

**Tujuan:** Tujuan penelitian ini adalah untuk menguji pengaruh *Self-Help Group* terhadap motivasi berhenti merokok pada mahasiswa Teknik Universitas Muhammadiyah Yogyakarta angkatan 2015

**Metode Penelitian:** Penelitian ini adalah *quasi-experimental dengan pre-post with control group*. Teknik sampling yang digunakan adalah *random sampling*. Tiga puluh dua responden mengikuti penelitian ini dan dibagi menjadi kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Kelompok eksperimen mendapatkan *Self-Help Group* sekali dalam sehari. Data diperoleh dengan kuesioner motivasi *Richmod Test* yang valid ( $r=0,666$ ) dan reliabel ( $r=0,846$ ). Data analisa dengan menggunakan uji *Wilcoxon* dan *Mann-whitney*. Jumlah populasi pada penelitian ini sebanyak 107 populasi, dari 107 populasi tersebut diambil 25% atau 26 responden sebagai sampel penelitian.

**Hasil Penelitian:** Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden penelitian berusia 17 tahun. Ada peningkatan motivasi yang signifikan pada kelompok kontrol. Ada peningkatan motivasi yang signifikan terhadap kelompok eksperimen setelah dilakukan intervensi ( $p<0,05$ ,  $t=0.000$ ).

**Kesimpulan:** *Self-Help Group* efektif meningkatkan motivasi berhenti merokok pada mahasiswa teknik mesin Universitas Muhammadiyah Yogyakarta angkatan 2015 dengan tingkat motivasi lebih tinggi.

**Kata kunci:** Berhenti Merokok, Kesehatan masyarakat, *Self-Help Group*

## I. Pendahuluan

Rokok adalah benda beracun dan berbahaya bagi tubuh manusia, sekali rokok di bakar akan mengeluarkan zat-zat yang berbahaya seperti karbon dioksida (Co), nikotin, ammonia, timabuth. Kandungan rokok tersebut dapat menyebabkan berbagai macam penyakit kanker dn penyakit kronis. Penyakit kanker dintaranya termasuk kanker *oropharynx, larynx, sophagus, broncus, colorectal, stomach*, ginjal, kandung kemih ureter, sedangkan penyakit kronis diantaranya termasuk stroke, katarak, kebutaan, diabetes, periodontitis dan gangguan janin akibat merokok saat kehamilan (USDHHS, 2014; Bustan, 2007)

Menurut WHO (2011), jumlah perokok di Indonesia menempati urutan ke-5 setelah China, India, USA, dan Rusia. Kelima negara ini mempresentasikan 52% dari total perokok diseluruh dunia. Jumlah perokok pada tahun 2013, perokok aktif

laki-laki 56.860.457 dan perokok aktif perempuan sekitar 1.890.135, perokok aktif laki-laki pada usia 25 sampai 29 tahun yaitu berjumlah 7.785 orang. laki-laki dengan usia 25sampai 29 tahun 2.641.892, sedangkan perokok aktif perempuan pada usia 45 sampai 49 tahun berjumlah 242.273.

Hasil survey yang di lakukan oleh badan pusat statistika (BPS 2010) menunjukkan bahwa jumlah penduduk di provinsi Yogyakarta sebanyak 3.457.491 jiwa. Sementara untuk prevalensi perokok remaja di provinsi Yogyakarta menurut (BPS, 2012), menunjukkan bahwa prevalensi perokok remaja saat ini dan rata-rata batang rokok yang dihisap oleh remaja di Provisi DI Yogyakarta, yaitu 31,6%, pada tahun 2020 diperkirakan aka terjadi 10 juta kematian jika hal ini tidak segera ditangani dengan cepat (Depkes RI, 2012)

Faktor yang mempengaruhi tingginya prevalensi rokok di Indonesia

yaitu terkait dengan norma-norma budaya di Indonesia. Merokok dianggap sebagai hal yang wajar bagi masyarakat di Indonesia, bahkan setiap ada kegiatan atau acara social di masyarakat akan selalu ada rokok sebagai suguhan utama. Apalagi sebagian masyarakat di indoneisa memiliki kebiasaan makan tidak makan yang penting bisa merokok bahkan merokok dianggap melambakan kejantanan seseorang (Aula, 2010). Norma-norma budaya ini dapat menghambat upaya untuk mengurangi prevalensi merokok di masyarakat, karena memberikan ruang bagi perokok untuk tetap merokok secara bebas dan menganggap merokok sebagai hal yang wajar dan wajib di lakukan

Pemerintah Yogyakarta telah melakukan upaya pengontrolan tembakau untuk menurunkan prevalensi perokok di Yogakarta. Pemerintah bekerja sama dengan mitra membuat peraturan terkait dengan rokok. Pada tanggal 8 mei 2010 Pemkot Yogyakarta

mengeluarkan surat edaran Nomor 440/004/SE/2010 tentang larangan merokok pada hari jumaat sebagai salah satu upaya untuk menurunkan prevalensi merokok di Yogyakarta. Disahkannya Raperda Kawasan Tanpa Rokok oleh pemerintah pada tahun 2012 semakin memperkuat bukti bahwa upaya pengontrolan tembakau. Selain itu, di kota Yogyakarta juga sudah memiliki 18 klinik untuk konsultasi berhenti merokok bagi masyarakat setempat yang tersebar di puskesmas dan sudah beroperasi sejak 31 mei 2010 (Dinkes, 2010).

Pemerintah Yogyakarta telah melakukan berbagai usaha terkait dengan pembuatan peraturan untuk menurunkan prevalensi merokok namun usaha tersebut tersebut tidak akan berjalan dengan lancar apa bila niat dari individu tersebut untuk benar-benar berhenti merokok masi kurang. Upaya berhenti merokok ini secara eksklusif menargetkan para perokok yang

memiliki kemauan untuk berhenti merokok dalam waktu dekat. Upaya berhenti merokok ini secara eksklusif menargetkan para perokok yang memiliki kemauan untuk berhenti, terutama individu yang tidak memiliki rencana untuk berhenti merokok dalam waktu dekat. Salah satu upaya yang diberikan pada individu tersebut yaitu dengan motivasi, motivasi merupakan suatu wujud untuk siap melakukan perubahan yang mana dapat merangsang kemauan tinggi, namun sebagian besar tidak siap untuk berhenti dalam waktu 6 bulan dikarenakan berbagai macam faktor nikotin. Kegagalan dalam upaya berhenti merokok di dasari oleh kurangnya kesiapan individu tersebut untuk mencapai tujuan sehingga dapat mempengaruhi motivasi. Motivasi para perokok sangat dibutuhkan untuk mendukung kesuksesan intervensi berhenti merokok sesuai dengan metode yang sudah dipilih (Donovan, &

MArlatt, 2007; Celik, 2013; Zakaria, 2005)

Hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan di Universitas Muhammadiyah Yogyakarta pada November 2015 telah diketahui bahwa masih banyak mahasiswa yang merokok, didapatkan 107 perokok aktif dari 210 siswa di Fakultas Teknik Mesin Angkatan 2015. Mahasiswa yang merokok ini dapat dilihat disekitar kampus terutama di sekitar kantin kampus dan bahkan meskipun di depan pintu masuk Universitas Muhammadiyah Yogyakarta terdapat tulisan “kawasan bebas asap rokok”, pada kenyataannya masih banyak dari mahasiswa yang mengkonsumsi rokok. Berdasarkan uraian diatas maka kita perlu melakukan hal yang dapat meningkatkan pengetahuan seseorang akan bahaya rokok, yang diharapkan dapat membuat seseorang sadar dan berkehendak untuk berhenti merokok..

Salah satu metode yang bisa di terapkan untuk menagani masalah perilaku merokok adalah dengan *sefl-help group* dikarenakan pada kelompok ini biasanya terdiri dari orang-orang dengan masalah umum yang sama, penyakit yang sama atau masalah kecanduan. *Sefl help group* atau juga disebut juga kelompok yang saling menolong, saling membantu, saling menyediakan dukungan atau bantuan bagi setiap anggota kelompok. (Ahmadi, 2007)

Para peneliti sebagian besar dari kelompok *self-help group* banyak menemukan manfaat bagi para anggota dan juga telah mengevaluasi dampak dari kelompok-kelompok bantuan *self-help group* pada peserta. Banyak penelitian menunjukan bahwa jika anggota yang mengikuti kelompok *self-help group* yang di survey pada waktu tertentu, para anggota akan merespon positif tentang kelompok tersebut dan mengatakan bahwa *Self-help group*

dapat membantu mereka dalam menyelesaikan masalah (Kyrouz, 2002).

Mengingat bahwa rokok dapat berbahaya bagi kesehatan remaja dan kurang perhatian dari pemerintah tentang pengendalian tembakau, serta tingginya prevalensi merokok pada remaja di Indonesia, maka hal ini mengindikasikan petingnya untuk menginisiasi program berhenti merokok yang efektif bagi remaja. Saat ini program berhenti merokok pada remaja belum terlalu familiar di Indonesia, oleh karena itu peneliti ingin mengetahui dan tertarik untuk meneliti pangaruh *Sefl-Help Group* terhadap motivasi berhenti merokok pada Mahasiswa Pada Mahasiswa Teknik Mesin Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.

## II. Metode penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif. Jenis penelitian ini menggunakan *Quasy*

*Eksperimental pretest-posttest with control group design.* Penelitian ini menggunakan dua kelompok, dimana kelompok perlakuan diberikan intervensi sedangkan kelompok kontrol tidak. Pada kedua kelompok diberlakukan *pre-test*, dan setelah diberikan intervensi diadakan pengukuran kembali (*post-test*) (Nursalam, 2013)

Populasi dalam penelitian ini adalah Mahasiswa perokok aktif di Fakultas Teknik Mesin Universitas Muhammadiyah Yoyakarta Angkatan 2015

Teknik pengambilan sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah *probability sampling* dengan metode *random sampling* dengan menggunakan kriteria inklusi didapatkan jumlah sampel sebanyak 26 responden. Penelitian dilaku

kan pada bulan Juni 2016. Tempat penelitian di Fakultas Teknik Mesin Universitas Yogyakarta

### I. Hasil Penelitian

### III. Karakteristik Responden Penelitian

**Tabel 4.1**  
karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Karakteristik	Kelompok intervensi		Kelompok Kontrol	
	(n)	%	(n)	%
Jenis Kelamin				
a. Laki-laki	26	100	26	100
Usia sekarang				
a. 17-19 tahun	19	73,1	12	46,2
b. 20-22 tahun	7	26,9	14	53,8
c. 23-26 tahun				

Hasil analisa pada tabel di atas, maka dapat diketahui bahwa perhitungan responden berdasarkan usia terbanyak adalah 17-19 tahun dengan jumlah 19 responden (73,1%) pada kelompok intervensi dan 20-22 tahun dengan jumlah 14 responden (53,8%) pada kelompok kontrol

### 2. Gambaran Motivasi Berhenti merokok Penelitian

**Tabel 4.2**  
Gambaran Motivasi Berhenti Merokok Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol

Motivasi Berhenti Merokok	Kelompok Perlakuan		Kelompok Kontrol	
	N	%	N	%
<i>Pre-test</i>				
Motivasi rendah	14	53,8%	14	38,5%
Motivasi sedang	11	42,3%	12	61,5%

Motivasi Berhenti Merokok	Kelompok Perlakuan		Kelompok Kontrol	
	N	%	N	%
Motivasi tinggi	1	3,8%	-	-
Motivasi rendah	-	-	-	-
Motivasi sedang	19	73,1%	18	69,2%
Motivasi tinggi	7	26,9%	8	30,8%

Pada tabel diatas diketahui bahwa motivasi berhenti merokok kelompok intervensi pada saat *pre-test* paling dominan berada pada kategori rendah yaitu sebanyak 11 responden (53,8%) dan pada kategori sedang yaitu sebanyak 11 responden (42,3%). Motivasi kelompok intervensi pada saat *post-test* setelah dilakukan perlakuan pada kategori motivasi sedang meningkat menjadi 19 responden (73,1%) meningkat juga pada kategori motivasi tinggi sebanyak 7 responden (26,9%).

Motivasi berhenti merokok kelompok kontrol pada saat *pre-test* paling dominan berada pada kategori rendah yaitu sebanyak 14 orang (38,5%) dan pada kategori sedang yaitu sebanyak 12 orang (61,5%). Motivasi kelompok kontrol

pada saat *post-test* setelah diberikan leaflet pada kategori sedang meningkat menjadi 18 orang (69,2%) dan meningkat pada kategori tinggi sebanyak 8 orang (30,8%).

**Hasil Uji Wilcoxon pengaruh pemberian pendidikan kesehatan terhadap tingkat motivasi**

**Tabel 4.3**

a. Hasil Uji Wilcoxon Kelompok Intervensi Disertai Informasi Rerata dan Simpang Baku

Motivasi berhenti merokok	N	Median	P
<i>Pre-test</i>	26	6.00	0,000
<i>Post-test</i>		9.00	

Hasil analisis dengan uji Wilcoxon pada kelompok intervensi diperoleh nilai  $p=0,000$  dengan rerata motivasi tertinggi pada pengukuran motivasi *post-test* setelah diberikan *Self-Help Group*. Karena nilai  $p=0,000$  maka dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat perbedaan motivasi berhenti merokok yang signifikan pada kelompok intervensi.

**Tabel 4.4**

b. Hasil Uji Wilcoxon Kelompok Kontrol Disertai Informasi Rerata dan Simpang Baku

Motivasi berhenti merokok	N	Median	Rerata±s.d
Pre-test	26	6.00	1,46±508
Post-test		9.00	2,31±471

Hasil uji *Wilcoxon* pengukuran motivasi pada kelompok kontrol diperoleh nilai  $p=0,000$  dengan rerata paling tinggi pada pengukuran motivasi *post-test* setelah diberikan *Self-Help Group*. Karena nilai  $p<0,005$  maka dapat diambil kesimpulan bahwa ada perbedaan motivasi berhenti merokok yang bermakna pada pengukuran motivasi kelompok kontrol.

#### 4. Hasil Uji Perbedaan Motivasi berhenti Merokok antara Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol

Hasil dari uji *Mann-Whitney* menunjukkan bahwa terdapat perbandingan yang signifikan antara hasil *post-test* kelompok kontrol dan *post-test* kelompok eksperimen yang ditunjukkan dengan nilai signifikansi  $p=0,00<0,05$ , hal ini menyatakan tidak

ada pengaruh *self-help group* terhadap motivasi berhenti merokok

**Tabel 4.5.**  
Hasil Uji Mann Whitney Disertai Informasi Rerata dan Simpang Baku

Kelompok	n	Median	Delta mean ( $\bar{d}$ )	Std. deviation	P
Pre test perlakuan Kontrol	26	6.00	-3	0,542	0,900
Post test perlakuan Kontrol	26	6.00	-3	0,457	0,932

Hasil uji *Mann-Whitney* pada tabel di atas menunjukkan nilai  $p=0,900$  dengan arti tidak terdapat perbedaan motivasi merokok pada kelompok intervensi yang diberikan *Self-Help Group* dengan kelompok kontrol yang di berikan laflet. Dari hasil tabel 4.5, telah dilakukan *Uji-mann-Whitney* Tes di peroleh nilai  $p.value > 0,005$

## IV. Pembahasan

### 1. Karakteristik Responden Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian di atas, peneliti menganalisis karakteristik responden yaitu usia.

Hasil penelitian mengenai karakteristik demografi responden berupa data usia terbanyak baik pada kelompok kontrol maupun kelompok itervensi berusia 17 tahun (73,1%). Usia responden pada penelitian ini berkisar antara 17-22 tahun yang masih tergolong remaja pertengahan dan remaja akhir. Usia responden paling banyak adalah usia 17 tahun karena sebagian besar responden berasal dari angkatan 2015. Menurut Ramadhy (2004), pada fase remaja akhir, seorang anak cenderung mulai melakukan pengungkapan kebebasan dalam dirinya dan juga lebih banyak bergaul dengan teman sebaya di luar rumah sehingga berpotensi membuat anak menjadi berperilaku merokok. Remaja laki-laki pada umumnya sering sekali mengalami stress, cara laki laki menghilangkan stress mereka dengan melakukan

perbuatan negatif seperti merokok dan alkohol (Amelia, 2009).

Hasil penelitian tersebut juga didukung data WHO 2006 yang menunjukkan prevalensi perokok laki-laki diatas 15 tahun lebih tinggi dibandingkan perokok perempuan sebanyak 61,7% perokok laki-laki dan 5,2% perempuan. Jumlah perokok laki-laki pada tahun 2009 mengalami peningkatan sebanyak 65,9% dan perokok perempuan justru mengalami penurunan sebanyak 4,5 % (Rosdiana, 2011)

Menurut Royal College of Phisicians (2010) & Rosdiana (2011) menjelaskan bahwa terjadinya peningkatan umur mulai merokok ini dapat disebabkan banyak faktor diantaranya adanya kemudahan seseorang untuk memperoleh rokok serta tidak ada aturan yang mengatur usia yang diperbolehkan untuk membeli rokok, penggambaran merokok melalui film,

media sosial dan periklanan dan adanya pengaruh dari teman perokok.

Frekuensi merokok seseorang akan mempengaruhi keberhasilan seseorang untuk berhenti merokok. Semakin muda orang lain mulai merokok kemungkinan untuk berhenti merokok akan lebih rendah karena akibat dari ketergantungan nikotin didalam rokok (syafiie, Frieda & Kahija, 2009). Rokok juga mempunyai kandungan *dose response effect* dimana seseorang terpapar oleh nikotin akan menghasilkan perubahan adaptif didalam sistem saraf pusat seseorang yang ditandai dengan kehilangan kontrol saat mengkonsumsi rokok dan munculnya gejala *withdrawl symptoms* ketika berhenti merokok (McLellan, 2000; Syafiie, Frieda & Kahija, 2009). Hal ini yang akan mempengaruhi motivasi dan akan mengganggu keberhasilan seseorang

untuk berhenti merokok sehingga akan membuat kebanyakan perokok yang berusaha berhenti merokok kembali merokok setelah 6-12 bulan abstinensia (Sadikin & Louisa, 2008).

Pernyataan tersebut diperkuat dengan penelitian Elizabeth (2010) cit Rosita, Suswardany dan Abidin (2012), mengatakan semakin sering frekuensi merokok seseorang maka semakin tinggi kandungan nikotin dalam tubuh. Semakin sering orang menghisap rokok secara berulang-ulang maka nikotin dalam tubuh akan lebih kuat untuk memberikan perasaan yang positif. Meskipun ia tidak merokok setiap hari namun bila ia merokok pada saat kondisi psikis yang mendukung untuk merokok, maka ia akan merokok berulang-ulang hingga kondisi psikisnya dirasa membaik dan akhirnya menjadi ketergantungan

terhadap rokok. Ketika ketergantungan maka ia akan merokok setiap hari dan menjadi kebiasaan. Dengan demikian perokok akan semakin sulit meninggalkan kebiasaannya tersebut. Oleh karena itu, keberhasilan berhenti merokok dapat diprediksi melalui frekuensi merokok seseorang.

Hasil penelitian mengenai karakteristik usia didapatkan responden sebagian besar berusia 17 tahun. Remaja awal merupakan sasaran utama promosi pemasaran rokok karena mereka masih rentan dan cepat terpengaruh dengan kondisi yang ada di lingkungan (KEMENKES, 2012). Pada penelitian ini responden semua pernah merokok. Hal ini dikarenakan pergaulan mereka dan tekanan dari lingkungan. Remaja pada usia ini sangat cepat menerima informasi yang didapat dan

mengaplikasikannya kedalam kehidupan nyata (Aditama, 2004). Dalam Self-Help Group mahasiswa di bantu untuk mendapatkan informasi yang positif dengan memberitahukan kerugian-kerugian yang dialami serta sehingga bisa mengubah persepsinya terhadap rokok.

## **2. Pengaruh Self-Help Group Terhadap Motivasi Berhenti Merokok**

Hasil penelitian menunjukkan motivasi berhenti merokok sebelum di berikan Self-Help Group sebanyak 14 orang (53,8%) motivasi rendah, 11 orang (42,3%) motivasi sedang, dan 1 orang (3,8%) motivasi tinggi. Hasil analisis uji beda mean menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan terhadap tiap kelompok perlakuan ( $p=0,000$ ). Hal tersebut dikarenakan banyak faktor yang mempengaruhinya. Berdasarkan kuesioner yang telah

dibagikan bahwa faktor keluarga dan faktor teman yang lebih banyak mempengaruhi sikap remaja untuk merokok (Musaeni, 2011).

Terdapat perbedaan yang signifikan pada motivasi mahasiswa sebelum dilakukan intervensi dan setelah dilakukan intervensi atau motivasi mahasiswa meningkat setelah diberikan *Self-Help Group* tentang rokok. Hal ini karena program berhenti merokok selalu tidak lepas dari motivasi karena motivasi merupakan dasar upaya dalam berhenti merokok. Oleh sebab itu, sangatlah penting mengetahui motivasi berhenti merokok sebelum dan sesudah untuk berhenti merokok (Buzwoski, *et al.*, 2014). Banyak penawaran untuk berhenti merokok datang dari perkembangan teknologi. Berhenti merokok dilaksanakan dengan berbagai metode, yaitu farmakoterapi, informasi non-sosial, dan dukungan

suportif interpersonal. Dukungan suportif interpersonal disini adalah *self-help group*. *self-help group* adalah kumpulan dua orang atau lebih yang datang bersama untuk membuat kesepakatan saling berbagi masalah yang mereka hadapi, kadang disebut juga kelompok pemberi semangat. (Steward, 2011).

*Self-Help Group* memiliki kualitas yang lebih positif karena *Self-Help Group* ini berkaitan dengan hubungan sosial. Tercapainya tujuan yang diinginkan dalam *Self-Help Group* yang ditentukan dinamika kelompok itu sendiri. Jika dinamika utama dalam *Self-Help Group* itu adalah jika kekuatan hubungan interpersonal kurang, maka tujuan kelompok tidak akan tercapai. Sebaliknya, jika hubungan interpersonal dari masing-masing anggota kelompok terjalin dengan baik, anggota saling mendukung satu sama lainnya maka

tujuannya akan tercapai. Keberhasilan dari Self-Help Group itu dapat dilihat dari tercapainya tujuan kelompok yang diharapkan (Chamberlin & Roger,1990).

### 3. Pengaruh *Self-Help Group* terhadap Motivasi Berhenti Merokok Pada Kelompok Intervensi dan kontrol

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dengan menggunakan uji *wilcoxon* tentang perbedaan nilai *pre-test* dan *post-test* pada kelompok intervensi didapatkan hasil dengan nilai signifikansi 0,000 ( $p < 0,05$ ) artinya tidak ada pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan motivasi berhenti merokok, sedangkan pada kelompok kontrol diperoleh nilai  $p = 0,000$ , karena nilai  $p < 0,05$  maka dapat diambil kesimpulan bahwa ada perbedaan motivasi berhenti merokok yang bermakna pada pengukuran motivasi kelompok kontrol. Hal ini karena

pada kelompok post intervensi responden berkesempatan untuk berbagi pengetahuan dan pengalaman melalui diskusi kelompok yang dilakukan. Seperti yang di jelaskan oleh Setiarso (2006) bahwa berbagi pengetahuan dan pengalaman hanya dapat dilakukan bilamana setiap anggota memiliki kesempatan yang luas dalam menyampaikan pendapat, ide, kritikan dan komentarnya kepada anggota yang lainnya. Pada kelompok perlakuan sebelum diberikan intervensi didapatkan hasil bahwa 14 (53.8%) responden masih memiliki motivasi yang rendah, hal ini dikarenakan belum diberikannya intervensi dengan menggunakan *Self-Help Group*.

Hal ini dapat dilihat dari kelompok intervensi dengan hasil kuesoner yang didapatkan 25 atau (96.2%) memiliki keinginan berhenti merokok. Motivasi berhenti merokok dapat diperoleh dari berbagai macam

sumber dan setiap individu memiliki sumber motivasi yang berbeda-beda diantaranya kesadaran diri dan penyakit fisik yang memiliki resiko kematian tinggi (Safiie, Frieda dan Kahija, 2009). Responden berpendapat bahwa alasan mereka berhenti merokok salah satunya adalah takut akan kesehatannya dikemudian hari nanti akan terganggu, pernyataan ini di dukung oleh Shrivastava & Bobhate (2010) yang menyebutkan bahwa alasan paling umum perokok untuk berhenti mengkonsumsi tembakau adalah karena masalah kesehatan yaitu takut akan penyakit kanker

Berdasarkan hasil analisa, sebanyak 26 responden (100%) mengikuti *Self-Help Group* untuk mengetahui ada atau tidaknya peningkatan motivasi berhenti merokok setelah intervensi. Ada sebanyak 19 responden (73,1%) termasuk dalam kategori motivasi

sedang, sedangkan responden dengan kategori tinggi sebanyak 7 orang (26,9%) dan rendah tidak ada. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Ramdhan (2014), menyatakan bahwa lebih dari sebagian responden (58,07%) memiliki motivasi sedang untuk berhenti merokok. Rakel (1998), Fiore (2000), & Zwar, Richmond, Borland, Stilman, Cunningham, & Litt (2004) *cit* Sadikin & Louisa (2008) menyebutkan bahwa kunci utama keberhasilan program berhenti merokok adalah keinginan dan motivasi yang kuat dari perokok untuk berhenti merokok. Pernyataan ini didukung oleh penelitian Rosita (2011) menunjukkan bahwa ada hubungan yang bermakna faktor niat berhenti merokok ( $p=0,001$ ) dengan keberhasilan berhenti merokok. Sama halnya dengan penelitian Borland *et al.* (2010). Menyatakan bahwa seseorang harus memiliki motivasi

untuk mendorong tindakan berhenti merokok dan keyakinan pada dirinya sendiri untuk memastikan bisa mempertahankan penghentian konsumsi rokok. Penelitian ini sama dilakukan oleh Ardini dan Hendriani (2012), seorang dapat berhenti merokok dengan motivasi dan tekad yang kuat karena dengan motivasi yang kuat dapat menghindari seorang perokok untuk merokok kembali terutama saat timbul *withdrawal symptoms* dan godaan dari lingkungan sekitar seperti teman sebaya, orang tua dan lain sebagainya.

Program berhenti merokok selalu tidak lepas dari motivasi karena motivasi adalah persyaratan dasar upaya berhenti merokok. Oleh sebab itu, sangatlah penting mengetahui motivasi perokok sebelum dan sesudah untuk upaya berhenti merokok. Materi *self-help group* sebagian besar membahas rokok dari aspek kesehatan dan konsekuensi

yang di dapat apabila merokok. Suatu motivasi akan muncul apabila adanya dorongan terhadap seorang individu untuk menghindari hukuman, meningkatkan kualitas diri dan mencapai tujuan hidup yang bermakna. Suatu konsekuensi kesehatan dapat diibaratkan sebagai suatu hukuman apabila tidak berhenti merokok dan jelas akan berefek negatif pada peningkatan kualitas diri akibat dampak yang ditimbulkan dari rokok itu sendiri baik secara finansial, sosial, atau kesehatan (Buczowski, et al., 2014; Dewan Kanker NSW, 2011; Galia, P., 2007; Petri & Govern, 2012).

Pada kelompok kontrol sebelum diberikan leaflet didapatkan hasil bahwa paling dominan pada kategori rendah yaitu sebanyak 14 orang (53,8%). Pada kategori sedang yaitu sebanyak 12 orang (46,2%). Setelah dilakukan penelitian, kelompok kontrol mengalami

peningkatan motivasi merokok, pada motivasi sedang 18 orang (69,2%) pada motivasi tinggi 8 orang (30.8%), dan dapat dilihat dari kelompok kontrol dengan hasil data yang di dapatkan 22 (84.6%) memiliki keinginan untuk berhenti merokok, hal ini disebabkan kelompok kontrol menerima informasi terkait berhenti merokok dari leaflet.

Hasil uji *Wilcoxon* pengukuran motivasi pada kelompok kontrol diperoleh nilai  $p=0,000$  dengan rerata paling tinggi pada pengukuran motivasi *post-test* setelah diberikan leaflet. Karena nilai  $p<0,005$  maka dapat diambil kesimpulan bahwa ada perbedaan motivasi berhenti merokok yang bermakna pada pengukuran motivasi kelompok kontrol, hal ini dikarenakan pada media leaflet pesan yang disampaikan tersurat dengan jelas, dan dapat di baca berulang-ulang oleh kelompok kontrol sehingga

pengetahuan kelompok kontrol meningkat mengenai bahaya rokok yang didapatkan dari leaflet, pernyataan ini di dukung oleh jurnal Kesehatan masyarakat (2014) yang membuktikan bahwa media leaflet berpengaruh dalam meningkatkan pengetahuan tentang bahaya merokok siswa SDN 78 Sabrang Lor Mojosongo Surakarta.

Menghentikan perilaku merokok tidaklah mudah dibutuhkan tindakan yang nyata dalam usaha berhenti merokok dan hal tersebut menjadi tantangan bagi seseorang perokok saat seorang perokok mencoba berhenti merokok, kondisi yang mereka rasakan semakin memburuk atau timbulnya *withdrawal symptom* (Rosita, Suswardani dan abiding, 2012; Wulandari dan Santoso, 2012). secara psikologis, upaya berhenti merokok semakin sulit karena adanya pengaruh lingkungan sosial, kebiasaan konsumsi rokok, akses

terhadap rokok, ketiadaan aturan membatasi usia perokok, pengaruh teman sebaya dan banyak lainnya (Purnomo, 2007 dan Rosdiana, 2011).

Banyak hal yang dilakukan untuk berhenti merokok. Berhenti merokok dapat dilaksanakan dengan berbagai cara, yaitu dengan cara farmakologi, informasi non-sosial, Dukungan suportif interpersonal dan membentuk kelompok kecil sukarela . Kelompok kecil sukarela itu adalah *Self Help Group*. *Self Help Group* (SHG) atau Kelompok swabantu adalah suatu kelompok yang umumnya dibentuk oleh individu yang sebaya, yang telah datang bersama-sama untuk saling membantu dalam memenuhi kebutuhan umum, seperti mengatasi masalah yang mengganggu mereka (Keliat,2008). *Self Help Group* lebih berorientasi pada perubahan kognitif dan perilaku, dimana setiap anggota belajar dari perilaku yang adaptif melalui proses

berbagi pengalaman antar sesama anggota kelompok yang terdiri dari 7-10 orang dengan waktu 60-120 menit yang digunakan untuk diskusi (Huriah,2012).

Kelompok-kelompok swadaya ini didasarkan pada sekelompok individu yang akan berbagi perilaku, kemudian mereka dapat mengidentifikasi berbagai permasalahan kemudian dapat saling mendukung, mengendalikan atau menghilangkan perilaku dan sikap tersebut. Dalam *Self Help Group* setiap anggota bisa mengungkapkan isi pikirannya terhadap apa yang dibahas, membicarakan pengalaman masing-masing. Peserta ataupun anggota juga akan mendapatkan saran dan dukungan dari anggota lainnya, hal inilah yang akan memberikan semangat bagi peserta (Knight, 2006).

### **Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tentang pengaruh *self-*

*help group* terhadap motivasi berhenti merokok pada Mahasiswa Teknik Mesin Universitas Muhammadiyah Yogyakarta angkatan 2015, diperoleh simpulan sebagai berikut :

1. Karakteristik responden penelitian ini berdasarkan usia adalah mahasiswa dengan usia 17-22 tahun.
2. Motivasi kelompok eksperimen sebelum di lakukan intervensi termasuk dalam katergori motivasi rendah 14 (53,8%)
3. Hasil penelitian didapatkan adanya pengaruh *Self-Help Group* terhadap motivasi berhenti merokok pada mahasiswa Teknik Mesin Universitas Muhammadiyah Yogyakarta angkatan 2015
4. Terdapat peningkatan motivasi pada kelompok kontrol setelah diberikan leaflet

## V. Saran

### 1. Bagi Responden

Peneliti berharap dan menghimbau kepada seluruh responden untuk meningkatkan pengetahuan mengenai bahaya konsumsi tembakau serta meningkatkan motivasi dari diri sendiri untuk berhenti merokok.

### 2. Bagi Institusi

a. Mengadakan penyuluhan berkala untuk mensosialisasikan tentang rokok, bahaya rokok, cara untuk berhenti merokok dan mengadakan bimbingan mahasiswa perokok agar mereka bisa berhenti merokok.

b. Diharapkan pihak kampus dapat lebih memperhatikan lingkungan sekitar dan lebih menegaskan tentang larangan konsumsi rokok disekitar lingkungan kampus.

### 3. Bagi Pelayanan Kesehatan

Hasil penelitian ini dapat memberikan gambaran tentang motivasi seorang remaja akan menjadi tinggi setelah mengikuti *Self-Help Group* dan kapan motivasi tersebut menurun. Peneliti juga menyarankan untuk gencar melakukan sosialisasi mengenai bahaya rokok dikalangan remaja.

### 4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti berharap agar penelitian ini dapat dikembangkan lebih baik kedepannya dan memperdalam semua faktor yang berhubungan dengan motivasi berhenti merokok remaja..

## VI. DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, K (2007). *What is a self-help Group?*. *Psych Central*. Diakses pada 19 oktber 2015, dari <http://psychcentral.com/lib/what-is-a-self-help-group/0001280>
- Allender, J.A., & Spradley, B.W. (2001). *Community Health Nursing Concepts and Praticce* (5 th ed.). New York : Lippincott.
- Amelia A. (2009) Gambaran Perilaku Merokok Pada Remaja laki-laki. Fakultas Psikologi, Universitas Sumatra Utara, Medan.
- American Cancer Society. (2014). *Cigarette Smoking*. Dipetik June 7, 2015, dari American Cancer Society: <http://www.cancer.org/acs/groups/cid/documents/webcontent/002967-pdf.pdf>
- Ardini, R.F & Hendriani, W. (2012). Proses Berhenti Merokok Secara Mandiri pada Mantan Pecandu Rokok dalam Usia Dewasa Awal. *Jurnal Psikologi pendidikan dan perkembangan* , Vol. 1 no. 02. Fakultas Psikologi Universitas Airlangga, Surabaya.
- Arendse, N. (2013). Adolscent's Perceptions of The Onset of Their Cigarette Smoking Behaviour and The Factors That Maintain Their Habit [versi elektronik]. Diakses pada 30 juni 2016, dari [http://etd.uwc.ac.za/xmlui/bitstream/handle/11394/Arendse\\_Mpych\\_2013.pdf?sequence=1](http://etd.uwc.ac.za/xmlui/bitstream/handle/11394/Arendse_Mpych_2013.pdf?sequence=1)
- Ashford, J.B., LeCroy, C.W (2009). *Human Behavior in the Social Environment: A Multidimensional perspective* [Versi Google Books]. <http://bokks.google.co.id/books?id=bWwEAAAQBAJ&printsec=frontcover#v=onepage&q&f=false>
- Badan Pusat Statistik. (2010). *StatistikPemua Provinsi DI. Yogyakarta 2010*. Yogyakarta
- Badan Pusat Statistik. (2012). *Indikator Pembangunan Berkelanjutan 2012*. Jakarta
- Badan Pusat Statistik. (2012). *Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia*

- 2012 – Kesehatan Reproduksi Remaja [versi elektronik]. Diakses 20 april 2016, dari <http://www.bkkbn.go.id/litbang/pusdu/Hasil%20Penelitian/SDKI%202012/Laporan%20Pendahuluan%20REMAJA%20SDKI%202012.pdf>
- Borland, R. (2010). Motivational factors predict quit attempts but not maintenance of smoking cessation: Findings from the International Tobacco Control four country project. *Nicotine & Tobacco Research*, Volume 12, Supplement 1 S4-S11
- Brockman, L. N., Christakis, D A., & Moreno, M. A. (2014). Friending Adolescents on Sosial Networking Websites: A Feasible Reseach Tool. *Journal of interaction science*, 2(1) 10.1186/2194-0827-2-1. Diakses 5 Desember 2015, dari <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMCC4255910/>
- Buczowski, K., Marcinowicz, L., Czachowski, S., & Piszczek, E. (2014). Motivations toward smoking cessation, rasons for relapse, and modes of quitting: results from a qualitative study among former and current smokers. *Patient preference and adherence*, 8, 1353-1363. Diakses 1 Juni 2016, dari <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/pmid/25336926/>
- Bustan, M. N. (2007). *Epidemiologi Penyakit Tidak Menular*. Cetakan Kedua (Edisi Revisi). Jakarta: Rineka Cipta.
- Celik, E. (2013). Factorial structure and psychometric properties of self-motivasion for soking cessation scale in a sample of Turkish adolescent. *European journal of Research on Education, International Assocoation of Social Science Reseacrh – IASSR*, 47-54.
- Choi, K. &. (2013). Minnesota smokers' perceived helpfulness of 2009 federal tobacco tax increase in assisting smoking cessation: a prospective cohort study. *BMC Public Health*, 13, 965 .
- Clark, Marry jo. (1996). *Nursing in the community : Dimensions Of Community Health Nursing*. (3 rd Ed.) Appleton & Lange.
- Departemen Kesehatan Republik Indonesia. (2012). *Kemenkes Luncurkan Hasil Survey Tembakau*. Jakarta. <http://www.depkes.go.id/index.php/berita/pres-release/2048-kemenkes-lunckan-hasil-survey-tembakau.html>
- Dewan Kanker NSW. (2011). The impacts of smoking and the benefit of quitting. Diakses 1 juni 2016, dari <http://askthquention.com.au/wp-content/uploads/20a11/11/CAN3249-The-impacts-of-smoking-with-references.pdf>
- Dinas Kesehatan Pemerintah Yogyakarta. (2010). *Klinik Berhenti Merokok*. <http://kesehatan.jogjakota.go.id/?exec=viewberita&id=53>
- Donovan, D.K., Marlatt G.A (2007). *Assesment of addictive Behaviors Second Edition* [versi Google Books].

- <https://books.google.co.id/books?id=8oYI0t0Wf4C&printsec=frontcover#v=onepage&q&f=false>
- Galia, F. (2007). *Intrinsic-Extrinsic Motivation, Knowledge Sharing and Innovation in French Firms*. Diakses 3 Juni 2016, dari <http://www.gredeg.cnrs.fr/colloques/Organisation/files/Galia.pdf>
- Girma, E., Assefa, T., Deribew, A. (2010). Cigarette smokers' intention to quit smoking in Dire Dawa town Ethiopia: an assessment using the Transtheoretical Model. *BMC Public Health*. Diakses pada 4 juni 2016, dari <http://www.biomedcentral.com/1471-2458/10/320>
- Humphreys, K. et al. (2004). *Self-help organization for alcohol and drug problems : Toward evidence-based practice and policy*. Journal of Substance Abuse Treatment.
- Huriah, T. (2012). Buku panduan dan petunjuk praktikum keperawatan komunitas II Yogyakarta : PSIK fakultas Kedokteran dan Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta. Jakarta: Salemba Medika.
- Keliat, Budi A, Utami, Tantri, W, Farida P, Akemat. (2008). *Modul kelompok Swabantu (self help group)*. Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia.
- Kemenkes, RI. (2013). *Melindungi Generasi Bangsa Dari Iklan, Promosi dan Sponsor Rokok*. Menkes Luncurkan Peraturan Pencantuman Peringatan dan Informasi Kesehatan pada Kemasan Rokok. (Online) (<http://www.depkes.go.id/index.php?vw=2&id=2310>)
- Kyrouz, Eliana M., Humphreys Keith., Loomis, C. (2002). *A Review of Research on The Effectiveness of Self Help Mutual Aid Groups*. Diakses pada tanggal 1 Desember 2015.
- Nursalam. (2013). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis*.
- Petri, H. G. (2012). *Motivation: Theory, Research, and Application*. Google Books.
- Petri, H., Govern, J. (2012). *Motivation: Theory, Research, and application* [versi Google Books]. Diakses 3 Juni 2016, dari <https://books.google.co.id/books?id=DbwKAAAQBAJ&printsec=frontcover#v=onepage&q&f=false>
- Ramadhya. (2004). *Riset Kebidanan metodologi dan aplikasi*. Mitra Cendikia. Yogyakarta
- Ramadhan, S (2014). *Gambaran Motivasi Remaja Untuk Berhenti Merokok Di Sma Muhammadiyah Singapura*. Karya Tulis Ilmiah strata satu, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, Yogyakarta
- Rosdiana S. (2011). *Faktor-Faktor Psikologiyang Mempengaruhi Intensitas Merokok Remaja*. Fakultas Psikologi, Universitas Islam Negeri sarif Hidayatullah, Jakarta
- Rosita, R. (2011). *Faktor-faktor yang berhubungan dengan keberhasilan berhenti merokok pada mahasiswa fakultas ilmu kesehatan Universitas*

- Muhammadiyah Surakarta Tahun 2011 . Karya Tulis Ilmiah strata satu, Univeritas Muhammadiyah Surakarta, Surakarta
- Rosita, R., Suswardani, D.L., Abidin, Z. (2012) Penetu Keberhasilan Berhenti Merokok pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta. *KEMAS* 8 (1) 1- 10.
- Royal College of Physicians.* (2010). *Passive smoking and children.* A report by the Tobacco Advisory Group. London: RCP. Diakses tangga 3 juni 2016 dari <http://www.rcplondon.ac.uk/sites/default/files/documents/passive-smoking-and-children.pdf>
- Sadikin, Z. D., & Louisa, M. (2008) Program Berhenti Merokok. Diakses pada tanggal 6 juni 2016 dari [Indonesia.digitaljournals.org/index.php/idnmed/article/viewfile/82/841](http://Indonesia.digitaljournals.org/index.php/idnmed/article/viewfile/82/841).
- Setiarso, Bambang. (2006). *Berbagi Pengetahuan: Siapa yang Mengelola Pengetahuan? Ilmu computer.com*
- Shrivastava, S. R., & Bobhate, P.S. (2010). Tobacco Quit Rates among Youth in an Urban Health Centre of Mumbai: A Cross sectional Study. *Addict Health.* Diakses dari 22 juni 2016 dari <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3905516/pdf/AHJ-02-111.pdf>
- Syafiie, R.M., Frieda, & Kahija, Y.P.La (2009). *Stop Smoking ; Studi Kualitatif Terhadap pengalaman mantan Pecandu Rokok dalam Menghentikan Kebiasaanya.* Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro.
- U.S Departmen of Health and Human Services. (2014). *The Health Consequences of Smoking – 50 Years of Progress : A Report of the Durgeon General.* Atlanta, GA: U.S Departmen of Health and Human services, Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Choronic Desease Prevention and Health Promotion, Office on Smoking and Health.
- Zakaria, S.A.S (2005) *Panduan dan Strategi Motivasi Diri* [versi Google Books]. Kuala Lumpur: <http://books.google.co.id/books?id=onGyxXSK90C&printsec=frontcover#v=onepage&q&f=false>