

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Tinjauan Teori

1. Alasan merokok

Pertama kali seorang remaja ingin mencoba untuk merokok dikarenakan di pengaruhi oleh beberapa hal yaitu, ingin coba-coba, pengaruh dari teman dan agar dihargai oleh teman-teman, lebih percaya diri, penghilang stress, serta kurangnya pengetahuan bahaya perilaku merokok bagi kesehatan (Yusnia, 2015)

Awal mula seseorang yang ingin mencoba untuk mengonsumsi rokok khususnya pada remaja yang baru pertama kali mencoba rokok awalnya mereka kurang dapat menikmati rokok pertamanya mereka dikarenakan pada pertama kali merokok membuat perokok merasa pahit di mulut, mual, pusing dan batuk, namun karena dorongan sosial maka perilaku tersebut menetap. Perasaan mual dan pusing disebabkan karena tubuh memerlukan penyesuaian terhadap zat-zat yang terkandung dalam rokok yang tidak diterima tubuh, namun lama kelamaan menjadi terbiasa dan teradaptasi setelah mengalami beberapa kali percobaan merokok, unsur-unsur yang terkandung dalam rokok seperti nikotin dan karbonmonoksida dapat membuat orang menjadi ketagihan dan ingin merokok lebih banyak lagi (Yusnia, 2015)

2. Berhenti merokok dan motivasi

Pada zaman moderenisasi ini masih banyak sekali kita jumpai di kalangan remaja khususnya mahasiswa di kampus sering sekali mengkonsumsi rokok tanpa memikirkan efek dari rokok tersebut yang mengakibatkan tingginya prevalensi merokok pada remaja yang akan meningkatkan angka kematian premature dan penyakit kronis, oleh karena itu perilaku merokok harus dihentikan. Menurut penelitian Heikkinen (2010), mengatakan bahwa di Finlandia sebagian besar perokok memandang rokok bukanlah hal yang berbahaya dan mengancam jiwanya, menurut Heikkinen ada berapa faktor penghambat remaja untuk berhenti merokok antara lain, kemauan dari diri sendiri, kecanduan, khawatir dengan gejala-gejala *withdrawal* atau penarikan rokok, kurangnya dukungan dari orang terdekat seperti keluarga atau teman (Joshi, *et al.*, 2010).

Secara psikologis, seorang perokok yang sudah terbiasa sering mengambil batang rokok dan korek api dari dalam sakunya, ketika perokok tersebut meninggalkan kebiasaan itu maka perokok tersebut akan merasa ada sesuatu yang hilang dalam hidupnya, Dengan demikian perokok akan semakin sulit meninggalkan kebiasaan merokoknya, oleh karena itu keberhasilan berhenti merokok dapat diprediksi melalui faktor frekuensi merokok (Kemas, 2012). Hasil dari penelitian (Kemas, 2012) juga mengatakan bahwa ketika para perokok berusaha mengurangi atau mencoba berhenti merokok, maka kadar nikotin dalam tubuh akan

berkurang dan mengakibatkan gejala yang disebut “gejala stop nikotin”, baik secara fisik maupun mental. Gejala-gejala tersebut antara lain pusing, mulut kering, cemas, gelisah, sulit tidur, tidak sabaran atau mudah marah, sulit berkonsentrasi dan berat badan meningkat, Gejala stop nikotin ini berlangsung \pm 2 minggu, Jadi bila perokok tidak mampu berjuang melawan gejala tersebut maka dapat menyebabkan orang tersebut akan kembali merokok untuk mengembalikan kadar nikotin dalam tubuhnya.

Penelitian Kumboyo, (2015) mengemukakan bahwa persepsi terhadap manfaat berhenti merokok merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi motivasi berhenti merokok. Rendahnya persepsi seseorang terhadap manfaat berhenti merokok dapat menjadi salah satu faktor penghambat motivasi berhenti merokok. Menurut pernyataan dari salah satu responden dalam penelitian Rizanna, (2013) responden mengatakan bahwa ayahnya cenderung membolehkan anaknya untuk merokok dari pada memakai ganja, di karenakan di lingkungan remaja kampung kebanyakan menghisap ganja, dari sinilah persepsi ayah tersebut lebih memilih anaknya untuk merokok dari pada memakai ganja.

Motivasi menurut kamus besar bahasa Indonesia adalah dorongan dari dalam diri sendiri baik secara sadar maupun tidak sadar untuk melakukan tindakan dengan tujuan tertentu. Motivasi berhenti merokok merupakan keinginan dari dalam dirinya sendiri untuk berhenti merokok (Alief, 2015).

Faktor-faktor yang mempengaruhi motivasi berhenti merokok seseorang antara lain adalah pengetahuan orang tersebut terhadap bahaya merokok, dengan demikian individu yang tadinya merokok dengan adanya pengetahuan akan bahaya mengonsumsi rokok individu tersebut akan sedikit demi sedikit mengurangi aktivitas merokoknya, namun hal tersebut harus disertai dengan motivasi yang kuat untuk melaksanakan, selain pengetahuan, keuangan juga menjadi salah satu faktor penyebab seseorang termotivasi untuk berhenti merokok.

Niat dan kemauan merupakan komponen motivasi yang mendasari perilaku seseorang (Choi, 2013). Sumber motivasi seseorang terdiri dari dua, yakni internal dan eksternal. Motif seseorang dapat dikonseptualisasikan sebagai suatu kebutuhan. Kebutuhan seseorang biasanya dilihat sebagai sumber motivasi internal yang diyakini dapat mengaktifasi dan menggerakkan perilaku seseorang. Kebutuhan disini biasanya kerap kali dikaitkan dengan kebutuhan fisiologis seperti makan, minum, sosial, dan psikologis. Berbeda dengan pernyataan dari pemuka teori kebutuhan bahwa sumber motivasi eksternal berasal dari tujuan pencapaian dan lingkungan. Motivasi dapat teraktifasi apabila adanya orientasi pencapaian objektif atau pencapaian hubungan sosial (Petri, 2012).

Menurut penelitian Rizanna, (2013) motivasi lain yang dapat mendorong mahasiswa untuk berhenti merokok adalah faktor keuangan, 6 dari 31 mahasiswa menyatakan alasan finansial sebagai motivasi mereka

meninggalkan rokok, mereka mengakui menghabiskan uang dengan memberi rokok dapat mengurangi anggaran keuangan mereka untuk kebutuhan harian lainnya seperti makan, transportasi dan buku. Selain faktor di atas terdapat faktor yang lain yang dianggap dapat memotivasi seseorang untuk berhenti merokok yaitu kesehatan, semakin lama orang merokok maka kesehatannya akan terganggu sehingga orang tersebut akan semakin mudah untuk berhenti merokok, perilaku merokok dalam kurun waktu lebih dari satu tahun akan timbul gejala pengripitan kulit, batuk, sesak nafas, stamina yang menurun dan peredaran darah tidak lancar, bila gejala tersebut sudah tampak pada perokok, maka perokok akan berusaha keras untuk berhenti merokok, karena bila orang tersebut masih merokok maka resiko terjadi penyakit kanker paru-paru dan penyakit jantung akan semakin cepat, oleh karena itu perokok akan lebih mudah untuk menghentikan kebiasaan menghisap rokok sehingga berhasil (KESMAS, 2012)

Faktor motivasi lain yang dapat menyebabkan remaja berhenti merokok, yaitu keyakinan dari diri perokok itu sendiri bahwa mantan perokok akan memiliki prognosis yang lebih baik dibanding mereka yang masih merokok. Selain itu, keinginan untuk merasakan manfaat langsung dari berhenti merokok seperti napas menjadi lebih segar, gigi yang kuning menjadi lebih putih, bau rokok pada baju dan rambut hilang, jari dan kuku kuning hilang, merasakan makanan menjadi lebih enak, kemampuan penciuman menjadi lebih baik, dan tidak mengalami kesulitan bernapas

ketika melakukan aktivitas yang berat bisa menjadi salah satu faktor motivasi yang lain. Berkurangnya risiko kanker paru-paru atau kanker yang lain, gagal jantung, stroke, dan penyakit paru-paru kronis juga bisa menjadi motivator remaja untuk berhenti merokok (*American Cancer Society*, 2014).

3. Pengaruh *self-help group* terhadap motivasi berhenti merokok

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). Kelompok kelompok swadaya yang di dasarkan pada premis bahwa sekelompok individu yang berbagai perilaku kemudian mereka dapat mengidentifikasi berbagai masalah kolektif kemudian dapat saling mendukung dan mengendalikan atau menghilangkan perilaku tersebut (Knight, 2006). Dalam diskusi *self-help group* setiap anggota dapat mengeluarkan pendapat, saran, dan masukan yang dapat mendukung anggota lainnya (Humprey, 2004).

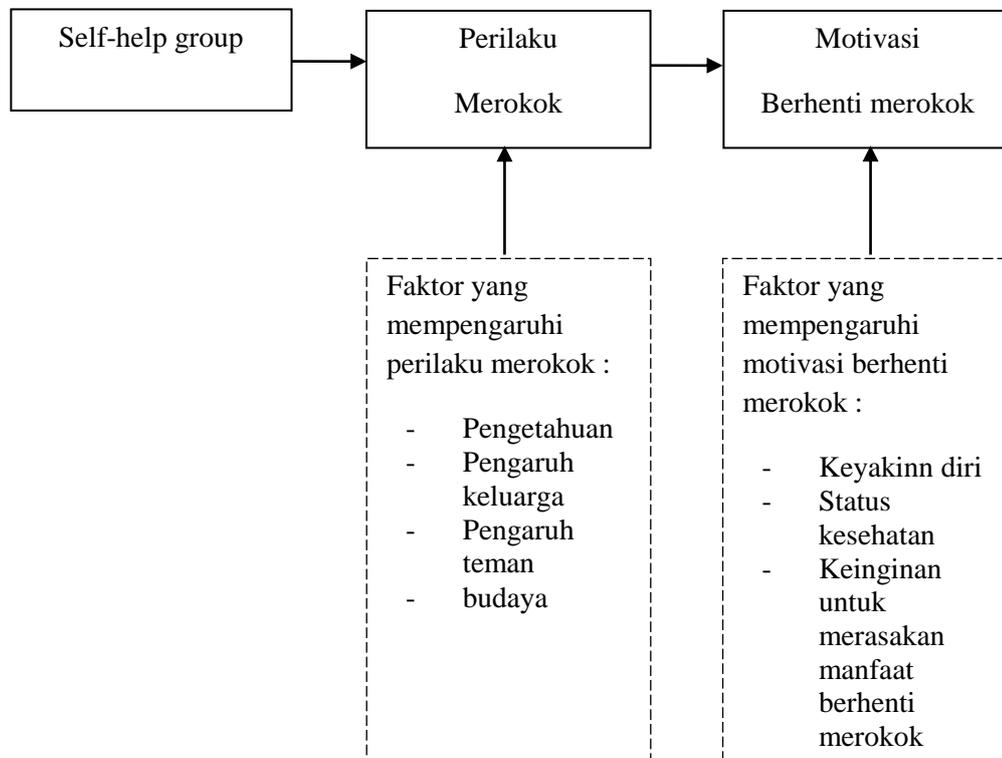
Self-help Group memiliki beberapa karakteristik yang membedakan kelompok ini dengan kelompok yang lain. Karakteristik utama di kelompok ini adalah pada tujuannya, yaitu perubahan individual dan

bagaimana proses perubahan tersebut menimbulkan aksi untuk menolong diri mereka sendiri (Rahman & Hakikur, 2006). *Self-help group* merupakan kelompok saling membantu (mutual-aid group) yang bersifat nonprofit dimana para anggota memiliki kontrol akan sumber-sumber informasi dan kebijakan dalam memberikan dukungan. Kegiatan dalam kelompok ini adalah berbagi pengalaman yang sama, memberikan kekuatan dan harapan. Fungsi utama *self-help group*, yaitu memberikan dukungan sosial, pendidikan, advokasi, mendapatkan informasi, bagaimana mengatasi (cope) masalah, mendapatkan bantuan materi jika dibutuhkan, dan merasa dibutuhkan (Ashford & LeCroy, 2009; O'Brien, 2013).

Kembali lagi pada teori motivasi, perubahan perilaku individu harus diikuti dengan niat, semangat, dan keinginan yang kuat. Keberhasilan *self help group* sangat ditentukan dengan motivasi yang dimiliki oleh partisipan sehingga proporsi *droup-out* dapat diminimalisir (Ashford & Lecroy, 2009; Zastrow, 2008). *Self-help group* dapat menjadi sumber dukungan social yang signifikan. anggota pada kelompok ini dapat menuangkan isi hatinya dan anggota lain memvalidasi perasaannya. Orang-orang dengan stigma social akan cenderung memilih tipe dukungan social ini karena kontrol yang mereka miliki terkait presentasi diri mereka. Anggota yang mengikuti kelompok ini cenderung lebih terbuka dan tidak terisolasi karena dukungan yang diberikan oleh anggota lain dapat meningkatkan aksi sosial mereka (Geoffey & Ephross, 2005)

Kelompok swabantu memiliki kualitas yang lebih positif karena kelompok ini berkaitan dengan hubungan social. Tercapainya tujuan yang diinginkan dalam *self-help group* ditentukan oleh dinamika kelompok itu sendiri. Jika komponen utama dalam self-help group yaitu kekuatan hubungan interpersonal dan semua anggota kurang, maka tujuan kelompok tersebut tidak akan tercapai. Sebaliknya jika hubungan interpersonal dan masing-masing anggota erat merasa saling memiliki dan saling mendukung maka tujuan kelompok tersebut akan tercapai. Penelitian yang dilakukan oleh Park, *et al.* (2012) menyebutkan keefektifan beberapa intervensi pengontrolan tembakau yang dapat dilakukan dalam rentang waktu 50 menit sampai dengan 1,5 jam setiap sesinya dalam 4-8 minggu. Kesimpulan dari penelitian ini bahwa dukungan social sangat dibutuhkan dan merupakan faktor penentu dari kesuksesan usaha berhenti merokok (Brockman, *et al.*, 2014)

B. Kerangka Konsep



Keterangan

————— : Diteliti

----- : Tidak diteliti

C. Hipotesis

Ha : Ada dapat pengaruh *self-help group* terhadap motivasi berhenti merokok pada mahasiswa Teknik Mesin Universitas Muhammadiyah Yogyakarta angkatan 2015.