

EFEKTIVITAS KONSELING MEROKOK TERHADAP MOTIVASI BERHENTI MEROKOK PERAWAT DI RSUD SIDOARJO

Kukuh Yuda Ramadhani

Program Studi S1 Keperawatan STIKES Majapahit Mojokerto
kukuh.ramadhani@gmail.com

Henry Sudiyanto

Program Studi S1 Keperawatan STIKES Majapahit Mojokerto
henrysudiyanto@gmail.com

Nurul Mawaddah

Program Studi S1 Keperawatan STIKES Majapahit Mojokerto
mawaddah.ners@gmail.com

Abstrak

Beragam upaya telah dilakukan oleh berbagai pihak untuk menumbuhkan keinginan bagi perokok untuk berhenti. Akan tetapi, ternyata usaha-usaha yang telah dilakukan tersebut tidak cukup mampu untuk menumbuhkan keinginan dan kesiapan perokok untuk berhenti. Tujuan penelitian ini untuk menganalisis Efektivitas Konseling Merokok Terhadap Motivasi Berhenti Merokok Karyawan RSUD Kabupaten Sidoarjo. Desain penelitian ini yaitu *Pra eksperimen* dengan pendekatan *one group Pre post test design*. variabel penelitian yaitu motivasi berhenti merokok. Populasi penelitian ini yaitu seluruh Perawat yang merokok di RSUD Sidoarjo sebanyak 67 karyawan. Sampel diambil dengan teknik *simple random sampling*. data dikumpulkan dengan instrument kuesioner dan diuji dengan uji paired t test. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai rata-rata kelompok posttest = 61,67 lebih besar daripada kelompok pretest = 38,13 sehingga dapat dikatakan konseling merokok dapat mempengaruhi motivasi responden untuk berhenti merokok. Hasil uji paired t test menunjukkan Nilai $\rho < 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_1 diterima maka aada pengaruh konseliong berhenti merokok terhadap motivasi perawat untuk berhenti merokok di RSUD Sidoarjo. Pemberian konseling dengan menggunakan *self management* yang melibatkan perokok untuk mengambil keputusan secara mandiri terhadap kebiasaan merokok mereka apakah dihentikan atau tidak mampu meningkatkan motivasi responden untuk berhenti merokok

Kata Kunci : Merokok, Motivasi, Perawat

Abstract

Various attempts have been made by various parties to foster a desire for smokers to quit. However, it turns out that the efforts that have been made are not sufficient to grow the desire and readiness of smokers to quit. The purpose of this study was to analyze the Effectiveness of Smoking Counseling

on the Motivation to Stop Smoking Employees of Sidoarjo District Hospital. The design of this study is pre-experimental with a one group pre-post test design approach. the research variable is the motivation to stop smoking. The population of this study is all nurses who smoke in Sidoarjo Hospital with 67 employees. Samples were taken by simple random sampling technique. data was collected by means of a questionnaire and tested by paired t test. The results showed that the mean value of the posttest group = 61.67 was greater than that of the pretest group = 38.13 so that it can be said that smoking counseling can influence respondents' motivation to quit smoking. Paired T Test Result Showed that's The value of $p < 0.05$, so H_0 is rejected and H_1 is accepted, so there is an influence of smoking cessation counselors on the motivation of nurses to stop smoking at Sidoarjo Hospital. Counseling using self-management involving smokers to make independent decisions about their smoking habits whether to stop or not is able to increase respondents' motivation to quit smoking

Keywords : Smoking, Motivation, Nurse

PENDAHULUAN

Perilaku merokok dapat di lakukan oleh siapa saja, termasuk di dalamnya tenaga keperawatan. Jumlah tenaga kesehatan yang relatif besar tersebut menjadikan kinerja perawat yang baik maupun buruk sebagai salah satu indikator utama mutu asuhan keperawatan di rumah sakit dan atau instansi kesehatan lainnya, sehingga telah menjadi kewajiban bagi tenaga keperawatan menunjukkan perilaku hidup sehat termasuk tidak merokok sebagai cerminan dirinya (Sari, 2015). Beragam upaya telah dilakukan oleh berbagai pihak untuk menumbuhkan keinginan bagi perokok untuk berhenti. Akan tetapi, ternyata usaha-usaha yang telah dilakukan tersebut tidak cukup mampu untuk menumbuhkan keinginan dan kesiapan perokok untuk berhenti (Husna, Ashari, dan Ramadhini, 2020). Kenyataan yang terjadi banyak perawat yang juga menjadi seorang perokok, namun motivasi para perawat yang merokok untuk berhenti merokok sangatlah rendah karena masih banyak yang mempunyai anggapan lebih baik memilih tidak makan daripada harus berhenti merokok (Widyaningsih, 2020).

Berdasarkan data dari WHO, prevalensi merokok di kalangan orang dewasa terjadi peningkatan dari 26,9% hingga 33,6% dari tahun 2010-2020. Rata-rata umur mulai merokok yang semula 18 tahun menurun menjadi 17 tahun. Prevalensi merokok pada laki-laki meningkat cepat seiring dengan bertambahnya umur (WHO, 2021). Berdasarkan hasil survey penggunaan tembakau yang dilaksanakan kementerian kesehatan pada tahun 2021 didapatkan data Terjadi peningkatan signifikan jumlah perokok dewasa dalam 10 tahun terakhir sebanyak 8,8 juta orang, yaitu dari 60,3 juta pada tahun 2011 menjadi 69,1 juta perokok pada tahun 2021 (Kemenkes RI, 2021). Badan Pusat Statistik Provinsi Jawa Timur (BPS Jatim) dalam laporan Statistik Kesehatan Provinsi Jawa Timur menjelaskan bahwa di tahun 2021 persentase penduduk yang merokok tembakau setiap hari di perdesaan mencapai 25,95 persen lebih banyak dibandingkan dengan persentase penduduk perkotaan yang sebesar

22,94 persen (BPS Jatim, 2021). Hasil penelitian Triwidayani (2015) menunjukkan bahwa prevalensi merokok pada tenaga kesehatan di Rumah Sakit Jiwa Provinsi Bali sebesar 36,4%. Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti terhadap 10 perawat yang merokok didapatkan data 8 responden (80%) menyatakan mereka belum mempunyai keinginan untuk menghentikan kebiasaan merokok, karena mereka menganggap merokok memberikan semangat dalam bekerja, sedangkan 2 responden (20%) menyatakan sudah mempunyai keinginan untuk berhenti merokok dengan cara mengurangi kebiasaan merokok sedikit demi sedikit.

Merokok adalah suatu kebiasaan menghisap rokok yang dilakukan dalam kehidupan sehari-hari, merupakan suatu kebutuhan yang tidak bisa dihindari bagi orang yang mengalami kecenderungan terhadap rokok. Masyarakat sebenarnya mengetahui bahwa merokok berbahaya bagi kesehatan, namun secara umum orang jarang berhenti merokok (Ama, Wahyuni, dan Kurniawati, 2021). Upaya untuk berhenti merokok dipengaruhi oleh beberapa hal salah satunya adalah motivasi. Motivasi merupakan keinginan untuk berhenti melakukan kebiasaan perilaku merokok (Andreani, 2017). Motivasi seseorang dapat timbul dan tumbuh berkembang melalui dirinya sendiri (intrinsik) dan dari lingkungan (ekstrinsik). Motivasi intrinsik bermakna sebagai keinginan dari diri sendiri untuk bertindak tanpa adanya rangsangan dari luar. Motivasi ekstrinsik dijabarkan sebagai motivasi yang datang dari luar individu dan tidak dapat dikendalikan oleh individu tersebut (Swanburg, 2000 dalam Impriyadi, 2017). Ardita (2016) menjelaskan bahwa beberapa faktor yang menyebabkan perokok mempunyai keinginan untuk berhenti merokok, yaitu adanya dorongan atau dukungan sosial dari orang terdekat, kepribadian, dan media informasi yang mengiklankan tentang rokok, kontrol diri; tingkat ekonomi/pekerjaan yang dimiliki dan; kesadaran terhadap pentingnya kesehatan dan bahaya merokok terhadap diri sendiri serta lingkungannya.

Banyak cara yang dapat dilakukan untuk dapat mengurangi keinginan untuk berhenti merokok. Mulai dari mengkonsumsi obat-obatan, dengan cara hipnoterapi hingga dengan berbagai metode lain yang dapat mempengaruhi perilaku merokok seseorang. Salah satunya adalah dengan metode konseling yang bermanfaat untuk membantu mengurangi kecanduan merokok. Konseling atau penyuluhan adalah pemberian bantuan oleh konselor kepada konseling sedemikian rupa sehingga pemahaman terhadap kemampuan diri sendiri meningkat dalam memecahkan berbagai masalah (Sinulingga, 2018). Adanya konseling perokok memperoleh informasi mengenai perilaku berhenti merokok yang berkaitan dengan bahaya rokok serta dampak yang ditimbulkan akibat mengkonsumsi rokok. Informasi yang didapatkan berguna dalam mempertimbangkan seseorang dalam bersikap dan setelah bersikap yang baik responden akan merespon dengan memutuskan untuk menentukan tindakan. Hal ini sesuai dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa konseling dapat meningkatkan pengetahuan seseorang untuk mempengaruhi sikap agar menjadi lebih positif (Elvira Gamelia, 2015)

Berdasarkan penjelasan pada latar belakang diatas penulis berusaha untuk mengkaji dan menuliskannya dalam bentuk karya ilmiah dengan judul "Efektivitas Konseling Merokok Terhadap Motivasi Berhenti Merokok Karyawan RSUD Kabupaten Sidoarjo"

METODE PENELITIAN

Desain penelitian ini yaitu *Pra eksperiment* dengan pendekatan *one group Pre post test design*. variabel penelitian yaitu motivasi berhenti merokok. Populasi penelitian ini yaitu seluruh Perawat yang merokok di RSUD Sidoarjo sebanyak 67 karyawan. Sampel diambil dengan teknik *simple random sampling*. data dikumpulkan dengan instrument kuesioner dan diuji dengan uji paired t test.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

DATA UMUM

a. Karakteristik Responden Berdasarkan Data Umum

Tabel 1 Karakteristik Responden Berdasarkan Data Umum di RSUD Sidoarjo Bulan Februari 2023

Data Umum	Jumlah	Prosentase
Usia		
21-30 Tahun	7	46,7
31-40 Tahun	8	53,3
Lama Merokok		
< 1 Tahun	0	0
1-5 Tahun	5	33,3
> 5 tahun	10	66,7
Jenis Rokok		
Filter	11	73,3
Non Filter	4	26,7
Cara Menghisap		
Dalam	10	66,7
Ringan	5	33,3
Jumlah	15	100

Tabel 1 menunjukkan berdasarkan usia responden didapatkan data bahwa sebagian besar responden berusia 31-40 tahun sebanyak 8 responden (53,3%). Berdasarkan Lama merokok diperoleh data sebagian besar responden sudah merokok selama > 5 tahun sebanyak 10 responden (66,7%). Berdasarkan jenis rokok menunjukkan data bahwa sebagian besar responden merokok dengan jenis filter sebanyak 11 responden (73,3%). Berdasarkan cara menghisap menunjukkan data bahwa sebagian besar responden cara menghisap rokok dengan hisapan dalam sebanyak 10 responden (66,7%).

DATA KHUSUS

- a. Motivasi Sebelum diberikan konseling merokok di RSUD Sidoarjo

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Motivasi Sebelum dan Sesudah Konseling di RSUD Sidoarjo Bulan Februari 2023

Motivasi	Sebelum Konseling	
	Jumlah	Prosentase
Lemah	12	80
Sedang	3	20
Kuat	0	0
Jumlah	15	100

Penelitian yang dilakukan terhadap 15 tenaga kesehatan di RSUD Sidoarjo mengenai motivasi berhenti merokok didapatkan data pada tabel 2 menunjukkan bahwa hampir seluruhnya responden sebelum diberikan konseling mempunyai motivasi lemah sebanyak 12 responden (80%). Berdasarkan tabel 4.5 menunjukkan jawaban responden terhadap kuesioner pada pernyataan positif tampak responden banyak yang menjawab tidak setuju dan sangat tidak setuju terhadap motivasi berhenti merokok yang dapat dilihat pada pernyataan nomer 1 terdapat 9 responden yang tidak setuju untuk tidak membawa rokok kemana-mana, dan juga pada pernyataan nomer 3 dimana responden banyak yang menyatakan tidak setuju ketika teman-teman mengajak untuk tidak merokok sebanyak 10 responden. Berdasarkan jawaban pada pernyataan negatif banyak responden yang juga menunjukkan jawaban setuju dan sangat setuju untuk tetap mengkonsumsi rokok seperti terlihat pada pernyataan nomer 10 yang menyatakan bahwasannya responden menghabiskan hampir satu bungkus rokok dalam setiap harinya sebanyak 9 responden yang sangat setuju, dan juga pada pernyataan nomer 11 dimana responden menyatakan sangat setuju tetap merokok walaupun ada orang lain disekitar yang terganggu dengan rokok saya sebanyak 8 responden. Hasil jawaban ini menunjukkan bahwasannya motivasi responden untuk berhenti merokok dapat terlihat masih lemah sebelum diberikan konseling tentang berhenti merokok

Sobur (2015) menjelaskan bahwa merokok bagi orang-orang yang biasa merokok dapat meningkatkan konsentrasi, ingatan, semangat, kerja psikomotor dan kemampuan untuk menyaring stimuli yang tidak relevan. Hal itu juga mengurangi kegelisahan dan ketegangan. Selain itu tidak merokok bagi orang-orang yang terbiasa merokok mengakibatkan penurunan konsentrasi dan penurunan dalam kemampuan untuk menghilangkan stimuli yang tidak relevan, memori dan kerja psikomotor yang tidak berpasangan dan kebodohan sebaik pengurangan dalam hal kegelisahan, ketegangan emosi, kecanduan. Menurut Wibowo (2015) motivasi berhenti merokok pada usia dewasa seharusnya lebih tinggi karena individu dewasa lebih mampu berfikir dan mengambil sikap lebih baik dari anak-anak dan remaja. Menurut Diana (2014) menjelaskan bahwa dampak merokok dapat mengakibatkan pada aspek –aspek berikut ini yaitu Seorang perokok yang lalai dalam menempatkan rokok yang sudah dihisapnya atau juga membuang puntung rokok yang masih menyala secara sembarangan dapat menjadi penyebab terjadinya kebakaran jika terkena bahan yang

mudah terbakar, dan juga pada ekonomi menunjukkan bahwa Seorang perokok akan lebih banyak menghabiskan uangnya untuk membeli rokok dan tidak membeli hal lain. Dampak yang timbul pada kesehatan yaitu Tar, Nikotin, zat dan gas kimia yang dikandung rokok sudah menjadi rahasia umum berpotensi membunuh sekian penyakit. Di bungkusnya saja sudah ada peringatannya. Lagian komposisi bahan kimia yang ditambahkan untuk menambah laju masuknya nikotin ke otak (agar rasa nikmat lebih cepat terasa) berpotensi membahayakan kesehatan perokok itu sendiri.

Menurut peneliti hasil penelitian ini menunjukkan bahwa hampir seluruhnya responden mempunyai motivasi kurang untuk berhenti merokok. Hal ini terjadi karena adanya anggapan atau persepsi dari responden yang lebih baik memilih merokok daripada memperhatikan aspek lain yang ditimbulkan dari kebiasaan merokok yang dilakukan oleh responden seperti pada jawaban kuesioner positif responden merasa tidak setuju untuk tidak membawa rokok kemana-mana dan juga tidak setuju jika ada teman yang mengingatkan atau mengjaka untuk tidak merokok. selain itu pada jawaban pernyataan negative mendukung pula dari jawaban pernyataan positif dimana banyak responden yang sangat setuju untuk menghabiskan rokok hampir satu bungkus dalam sehari serta akan tetap merokok walaupun ada orang lain disekitar yang terganggu dengan rokok saya. Hal ini menunjukkan bahwasannya motivasi responden untuk berhenti merokok masih tampak lemah.

Motivasi responden pada penelitian ini dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya usia responden dimana pada tabel 1 didapatkan data sebagian besar responden berusia 31-40 tahun sebanyak 8 responden (53,7%). Wibowo (2015) menjelaskan Bahwa usia yang semakin bertambah yang ditempuh maka menjadikan seseorang memiliki kematangan emosi yang lebih matang, mapan secara ekonomi, pemahaman yang luas akan gaya hidup sehat dan sadar dampak bahaya dari rokok . Menurut asumsi peneliti usia responden pada penelitian ini dapat dikatakan usia yang matang dan termasuk dalam usia dewasa akhir seharusnya mereka mempunyai pola pikir yang positif dalam keinginan untuk berhenti merokok akan tetapi karena pengaruh lingkungan dan pergaulan responden sehingga mereka kurang mempunyai motivasi yang baik untuk berhenti merokok, selain itu responden merasa mampu untuk membeli rokok sendiri sehingga memicu responden semakin meningkatkan frekuensi merokoknya, tanpa responden pertimbangkan bahwasannya responden lebih banyak menghabiskan uangnya untuk membeli rokok daripada membeli kebutuhan lainnya, dan juga responden kurang mempertimbangkan adanya dampak rokok yang mereka hisap terhadap lingkungan terutama pada perokok pasif baik anak, keluarga ataupun lingkungan kerja.

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar responden merokok dengan jenis filter sebanyak 11 responden (73,3%). Menurut Kementerian kesehatan republic Indonesia (2018) berdasarkan hasil survei terhadap penggunaan tembakau atau rokok secara nasional menunjukkan Rokok kretek filter menjadi rokok pilihan terbanyak pada perokok, yang sesuai dengan laporan yang menyebutkan bahwa jenis rokok yang sering digunakan adalah rokok kretek filter yang menyebutkan bahwa rata-rata

rokok yang dikonsumsi sekitar 12.8 batang dalam satu harinya dan 8.6 batang/minggu. Menurut asumsi peneliti responden pada penelitian ini banyak yang menggunakan jenis rokok kretek yang terdapat filter rokok sehingga mereka beranggapan efek negatif rokok yang terdapat filter tidak terlalu berbahaya daripada rokok yang tidak menggunakan filter, adanya persepsi tersebut responden merasa kebiasaan merokok mereka tidak terlalu berpengaruh secara signifikan terhadap kesehatan mereka

b. Motivasi Sesudah diberikan konseling merokok di RSUD Sidoarjo

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Motivasi Sebelum dan Sesudah Konseling di RSUD Sidoarjo Bulan Februari 2023

Motivasi	Sesudah Konseling	
	Jumlah	Prosentase
Lemah	1	6,7
Sedang	5	33,3
Kuat	9	60
Jumlah	15	100

Penelitian yang dilakukan terhadap 15 tenaga kesehatan di RSUD Sidoarjo mengenai motivasi berhenti merokok didapatkan data pada tabel 3 menunjukkan bahwa setelah diberikan konseling sebagian besar mempunyai motivasi kuat sebanyak 9 responden (60%). Berdasarkan tabel 4.6 menunjukkan jawaban responden terhadap kuesioner pernyataan positif tampak responden banyak yang menjawab setuju dan sangat setuju terhadap motivasi berhenti merokok yang dapat dilihat pada pernyataan nomer 1 dimana responden menyatakan sangat setuju untuk tidak membawa rokok kemana-mana sebanyak 6 responden, pada pernyataan nomer 6 terdapat 7 responden yang menyatakan sangat setuju untuk mencari informasi lebih lanjut mengenai dampak apa saja yang dapat ditimbulkan dari merokok dan juga pada pernyataan nomer 7 banyak responden yang menyatakan setuju jika teman-teman selalu mengingatkan saya untuk berhenti merokok sebanyak 8 responden.

Berdasarkan jawaban pada pernyataan negatif banyak responden yang juga menunjukkan jawaban tidak setuju dan sangat tidak setuju untuk tetap mengkonsumsi rokok seperti terlihat pada pernyataan nomer 4 banyak yang menjawab sangat tidak setuju terkait mulut yang terasa asam ketika tidak merokok sebanyak 8 responden dan juga pada pernyataan nomer 10 banyak yang menjawab sangat tidak setuju terhadap pernyataan bahwa responden menghabiskan hampir satu bungkus rokok dalam setiap harinya sebanyak 10 responden, dan juga pada pernyataan nomer 11 yang menyatakan bahwa responden akan tetap merokok walaupun ada orang lain disekitar yang terganggu dengan rokok saya sebanyak 8 responden menyatakan tidak setuju

Keinginan untuk berhenti merokok dipengaruhi oleh niat dan motivasi. Motivasi adalah faktor yang mendorong yang dapat memicu timbulnya semangat untuk mengubah diri agar menjadi pribadi yang lebih baik dari sebelumnya. Seseorang yang berhenti merokok memiliki motivasi untuk hidup sehat. Faktor-faktor yang mempengaruhi seseorang untuk berhenti merokok dibagi menjadi dua yaitu faktor internal dan faktor

eksternal. Faktor internal adalah faktor yang berasal dari dalam diri individu tersebut, sedangkan faktor eksternal merupakan faktor yang berasal dari luar individu (Marquis & Huston, 2015). West R (2017) menunjukkan bahwa modalitas dukungan yang berasal dari teman, keluarga maupun tenaga kesehatan telah terbukti sebagai faktor yang meningkatkan kemungkinan keberhasilan berhenti merokok bagi individu yang ingin berhenti merokok. Dukungan ini dapat melibatkan konseling, diskusi dan dorongan serta kegiatan yang dirancang untuk memaksimalkan motivasi untuk tetap berpantang dan meminimalkan konsumsi rokok, meningkatkan keterampilan yang diperlukan untuk menghindari dan menahan keinginan untuk merokok.

Menurut asumsi peneliti setelah diberikan konseling berhenti merokok responden mempunyai niat atau keinginan yang baik untuk berhenti merokok. Hal ini terjadi karena pada saat konseling peneliti memberikan informasi dan wawasan kepada responden dampak merokok bagi kesehatan, ekonomi dan lingkungan sosial perokok. Konseling yang diberikan peneliti tidak hanya memberikan pendidikan kesehatan terkait rokok dan bahayanya akan tetapi peneliti juga memberikan support kepada responden dengan dorongan kepada responden untuk dapat mengurangi rokok sedikit demi sedikit, dan juga peneliti memberikan contoh bahaya bagi perokok aktif maupun pasif jika perokok tidak menghentikan kebiasaan tersebut. Hal ini menunjukkan bahwa konseling dapat menumbuhkan niat dan motivasi dari perokok untuk menghentikan kebiasaan merokok responden. Motivasi responden mulai terjadi perubahan yang signifikan dan menunjukkan perubahan ke arah motivasi kuat seperti pada jawaban responden tampak responden sudah menyetujui untuk tidak membawa rokok kemana-mana dan juga tidak setuju untuk mencari informasi terkait bahaya merokok dan dampaknya dalam berbagai aspek kehidupan dan juga pada pernyataan negatif responden mulai tampak sangat tidak setuju untuk tetap merokok walaupun ada orang lain disekitar yang terganggu dengan rokok saya

c. Pengaruh Konseling Terhadap Motivasi Berhenti Merokok

Tabel 4 Pengaruh konseling terhadap motivasi berhenti merokok di RSUD Sidoarjo Bulan Februari 2023

Motivasi	Mean	Standar Deviasi	Nilai Minimal	Nilai Maksimal	Mean Difference	Signifikansi	Signifikansi Kolmogorov Smirnov
Pretest	38,13	10.716	28	60	23.533	0,000	0,078
Postes	61,67	11.549	37	76			0,200

Hasil uji normalitas data menggunakan uji Kolmogorov smirnov didapatkan data p kedua kelompok pretest dan posttest $> 0,05$ sehingga data dikatakan berdistribusi normal sehingga uji yang digunakan adalah uji beda parametric yaitu uji *paired t test*. Hasil uji *paired t test* menunjukkan nilai rata-rata kelompok posttest = 61,67, dengan standar deviasi 11.549, nilai minimal = 37 dan nilai maksimal = 76 lebih besar daripada kelompok pretest = 38,13, dengan standart deviasi 10.716, nilai minimal = 28 dan nilai maksimal = 60 sehingga dapat dikatakan konseling merokok dapat mempengaruhi motivasi responden untuk berhenti merokok. Nilai p

menunjukkan $< 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_1 diterima maka ada pengaruh konseling berhenti merokok terhadap motivasi perawat untuk berhenti merokok di RSUD Sidoarjo

Konseling adalah proses yang melibatkan hubungan antar pribadi antara seorang terapis dengan satu atau lebih konseli dimana terapis menggunakan metode-metode psikologis atas dasar pengetahuan sistematis tentang kepribadian manusia dalam upaya meningkatkan kesehatan tentang kepribadian manusia (Peterson, 1996 dalam Sinulingga, 2018). Salah satu metode yang digunakan dalam konseling yaitu metode *self management*. Teknik *self-management* dalam mengurangi perilaku merokok menjadi sebuah metode yang dapat dilakukan dengan alasan karena teknik ini bertujuan membantu perokok mengatur, memantau, dan mengevaluasi diri sendiri dalam mencapai perubahan tingkah laku kearah yang lebih baik. Dalam program *Self-Management*, individu mengambil keputusan tentang hal-hal yang berhubungan dengan perilaku khusus yang ingin dikendalikan atau diubah. Corey menyatakan bahwa seringkali individu menemukan bahwa alasan utama dari ketidakberhasilannya mencapai sasarannya adalah tidak dimilikinya keterampilan.

Menurut pendapat peneliti pemberian konseling dengan menggunakan *self management* yang melibatkan perokok untuk mengambil keputusan secara mandiri terhadap kebiasaan merokok mereka apakah dihentikan atau tidak mampu meningkatkan motivasi responden untuk berhenti merokok. Pada saat penelitian peneliti bersama dengan responden melakukan sebuah diskusi terkait dampak merokok bagi kesehatan, lingkungan dan ekonomi yang kemudian dari diskusi tersebut peneliti memberikan penekanan kepada responden agar responden lebih memahami terkait kebiasaan merokok mereka dan responden dapat berpikir bahwa dampak yang telah didiskusikan bersama dapat juga dialami oleh responden, dengan demikian responden dilibatkan untuk menentukan keputusan terkait kebiasaan merokok mereka apakah diteruskan atau dihentikan. Adanya 1 responden yang tetap mempunyai motivasi lemah setelah diberikan konseling terjadi karena responden memang sudah memahami tentang dampak merokok pada kesehatan, ekonomi dan lingkungan sekitar akan tetapi mereka tetap tidak bersedia untuk merubah keinginannya karena persepsi responden terhadap rokok yang dapat meningkatkan kepercayaan diri responden.

KESIMPULAN

1. Hampir seluruhnya responden di RSUD Sidoarjo mempunyai motivasi kurang untuk berhenti merokok sebelum diberikan konseling berhenti merokok.
2. Sebagian besar responden di RSUD Sidoarjo mempunyai motivasi baik untuk berhenti merokok setelah diberikan konseling berhenti merokok
3. Ada pengaruh konseling berhenti merokok terhadap motivasi responden untuk berhenti merokok di RSUD Sidoarjo yang dibuktikan dengan nilai $\rho = 0,000 < \alpha = 0,05$

SARAN

1. Bagi RSUD Sidoarjo

Pihak RSUD Sidoarjo dapat menentukan sebuah kebijakan yang bertujuan untuk memberikan konseling berhenti merokok pada perokok baik di lingkungan rumah sakit maupun juga kepada pasien dengan mengadakan pendidikan kesehatan dan juga konseling sehingga pelayanan yang diberikan menjadi lebih bermutu.

2. Bagi Responden

Bagi responden hendaknya diharapkan meningkatkan kemauan dan latihan untuk lebih mengontrol perilaku yang kurang baik kearah perilaku yang lebih baiknya apabila kebiasaan merokok tersebut ditinggalkan dan mulai hidup melakukan kebiasaan hidup yang sehat seperti berolahraga dan meningkatkan kegiatan yang bersifat positif sehingga tidak terdoda untuk melakukan kebiasaan merokok kembali.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hendaknya peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian dengan menggunakan metode penelitian yang berbeda seperti menghubungkan faktor yang mempengaruhi motivasi berhenti merokok seperti faktor lingkungan, pergaulan dan juga pengetahuan serta dapat juga menambahkan sampel penelitian yang lebih banyak atau menggunakan intervensi lain seperti metode pengalihan untuk mengurangi frekuensi merokok sehingga hasil penelitian dapat mengembangkan ilmu pengetahuan dan teknologi di bidang keperawatan

DAFTAR PUSTAKA

- Adiputra, Imade Sudarma, Et all. (2021). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Denpasar : Yayasan Kita Menulis
- Ama, Petrus Geroda, Wahyuni, Dwi dan Kurniawati Yuyun. (2021). Pengaruh Motivasi dan Persepsi Dengan Kesulitan Berhenti Merokok pada Karyawan Universitas MH Thamrin. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Vol 13 (2) ; September 202*
- Anggreni, Dhonna, (2022). *Buku Ajar Metodologi Penelitian Kesehatan*. Mojokerto : STIKES Majapahit Mojokerto
- Aula., Lisa, E. (2017). *STOP Merokok! Sekarang atau Tidak Sama Sekali, Edisi Revisi*. Yogyakarta: Gara Ilmu
- Harlan, J. and Johan, R.S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Cetakan Pertama. Jakarta: Universitas Gunadarma Press
- Husna, Mai Tiza. Ashari, Dwi Cahya. Rahmadhini, Nastiti N. (2020). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesiapan Berhenti Merokok pada Perokok Usia Dewasa Awal. *Jurnal Ilmu Perilaku Vol. 4 No. 1*
- Sinulingga SR. (2018). Metode Konseling Dalam Membantu Mengurangi Kecanduan Rokok pada Karyawan Politeknik Kesehatan Kemenkes Pangkalpinang. *Jurnal Kesehatan, Volume 9, Nomor 1, April 2018*

- WHO. (2021). WHO Global Report On Trends In Prevalence Of Tobacco Smoking 2020. Geneva: WHO
- Widiyaningsih, Dwi. (2020). Konseling Merokok Berjenjang Terapi Non Farmakologi Pada Perokok Lansia Perempuan di Dataran Tinggi Dieng. *Jurnal Pengabmas Masyarakat Sehat*