

## ANALYSIS OF SMOKING CESSATION EFFORTS IN COFFE STALLS CUSTOMERS IN BANDA ACEH IN 2019

Analisis Upaya Berhenti Merokok pada Pelanggan Warung Kopi di  
Kota Banda Aceh Tahun 2019

**Rahmil Azzati\***, Hermansyah, Irwan Saputra, Nurjannah, dan Aulina Adamy  
Magister Kesehatan Masyarakat, Pascasarjana Universitas Muhammadiyah Aceh, Banda Aceh 23245  
\*rahmilazzati@gmail.com

Received: 09 October 2020/ Accepted: 06 February 2021

### ABSTRACT

**Background:** Smoking is a major risk factor against the burden of disease in the world. The large number of coffee stalls found in Banda Aceh is one of the causes of the high number of smokers, so it shows that coffee and cigarettes are inseparable. The purpose of this research is to find out the factors that affect smokers in stopping smoking habit in the coffee shop in Banda Aceh in 2019. **Methods:** This research is analytical observational, using Cross Sectional design. The research site at coffee shops in Banda Aceh was conducted in August 2019. The samples in this study were active smokers. The data was analyzed with a logistic regression test using Stata 13. **Result:** The results showed that the percentage of respondents who mad efforts to quit smoking was 72.19%. Bivariate analysis shows that there is a link between the number of cigarettes per day that is heavy ( $p=0.003$ ), medium ( $p=0.005$ ) and severe ( $p=0.026$ ) with smoking cessation efforts, while the variable age, the first age of smoking, marital status, income, education, anxiety, alcohol consumption, knowledge, smoking time lag in the morning, and other smokers influences in the family environment has no relationship with quitting smoking. Multivariate analysis shows that the association to quitting smoking is in the in the variable number of cigarettes per day in the moderate, heavy, and severe categories. **Conclusion:** The most dominant variables that has a connection to smoking cessation is the heavy, moderate and severe amount of cigarettes per day.

**Keywords:** Smoking Cessation, Coffee Shop Customers, Active Smokers

### ABSTRAK

**Latar Belakang:** Merokok merupakan faktor risiko utama terhadap beban penyakit di dunia. Banyaknya jumlah warung kopi yang ditemukan di Kota Banda Aceh menjadi salah satu penyebab tingginya jumlah perokok, sehingga hal tersebut menunjukkan bahwa kopi dan rokok tidak dapat dipisahkan. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui faktor yang mempengaruhi perokok dalam menghentikan kebiasaan merokok di warung kopi kota Banda Aceh tahun 2019. **Metode:** Penelitian ini bersifat observasional analitik, dengan menggunakan desain Cross Sectional. Lokasi penelitian di warung kopi Kota Banda Aceh, dilakukan pada bulan Agustus 2019. Sampel dalam penelitian ini adalah perokok aktif. Data dianalisis dengan uji regresi logistik menggunakan Stata 13. **Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan bahwa persentase responden yang melakukan upaya berhenti merokok sebesar 72.19%. Analisis bivariat menunjukkan bahwa ada hubungan antara jumlah rokok perhari yang berat ( $p=0.003$ ), sedang ( $p=0.005$ ) dan berat sekali ( $p=0.026$ ) dengan upaya berhenti merokok, sedangkan variabel umur, umur pertama merokok, status perkawinan, pendapatan, pendidikan, kecemasan, konsumsi alkohol, pengetahuan, jeda waktu merokok di pagi hari, dan pengaruh perokok lain di lingkungan keluarga tidak memiliki hubungan dengan upaya berhenti merokok. Analisis multivariat menunjukkan yang memiliki hubungan terhadap upaya berhenti merokok ada pada variabel jumlah rokok perhari pada kategori sedang, berat, dan berat sekali. **Kesimpulan:** Variabel paling dominan yang memiliki koneksi ke upaya berhenti merokok adalah jumlah rokok perhari yang berat, sedang dan parah dengan upaya berhenti merokok.

**Kata Kunci:** Upaya Berhenti Merokok, Pelanggan Warung Kopi, Perokok Aktif

## PENDAHULUAN

Rokok merupakan produk tembakau yang mengandung zat adiktif, apabila di gunakan akan mengakibatkan bahaya bagi kesehatan individu dan masyarakat. Asap tembakau mengandung kurang lebih 4000 komponen, dan beberapa diantaranya bersifat racun, serta dapat merubah sifat sel-sel tubuh menjadi ganas. Ada sekitar 43 zat dalam tembakau yang sudah diketahui dapat menyebabkan kanker, diantaranya nikotin, tar dan karbon monoksida (Kemenkes RI, 2011).

Merokok merupakan faktor risiko utama terhadap beban penyakit di dunia, terhitung 6.3% kecacatan yang terjadi disebabkan karena rokok (Jha & Peto, 2014). Kebiasaan merokok dalam kehidupan sehari-hari sudah banyak dijumpai, baik di berbagai pertemuan, di dalam rumah bahkan di fasilitas umum yang seharusnya terbebas dari asap rokok, hal ini menyebabkan tingginya penyakit kronis pada penduduk dunia (Barber *et al.*, 2008).

Berdasarkan data (Kemenkes RI, 2013), Aceh termasuk salah satu provinsi dengan jumlah perokok tertinggi di Indonesia. Tingkat prevalensi perokok di Aceh 29.3% dengan perokok setiap harinya sebanyak 25% diatas prevalensi nasional 24.3%, sedangkan proporsi perokok di Kota Banda Aceh adalah 28.3%.

Jika dilihat data dari Kementerian Kesehatan RI (2018), perokok di provinsi Aceh sebanyak 28.8%, mengalami penurunan dari tahun sebelumnya. Namun terjadi peningkatan prevalensi perokok pada populasi usia 10-18 tahun, data tahun 2013 prevalensi merokok pada populasi usia 10-18 tahun tercatat 7.2% kemudian mengalami peningkatan menjadi 9.1% pada tahun 2018.

Hal tersebut dikarenakan kurangnya kesadaran masyarakat terhadap bahaya rokok, baik perokok aktif maupun perokok pasif. Selain itu masih kurangnya peraturan terhadap kawasan tanpa rokok,

dan masih banyak tempat-tempat umum yang dipenuhi asap rokok serta kebebasan tanpa batas bagi iklan rokok di provinsi Aceh. Merokok sudah menjadi hal yang biasa atau dianggap sebagai perilaku yang normal dan hampir semua masyarakat Aceh melakukannya (Perwira *et al.*, 2019).

Banyaknya jumlah warung kopi menjadi salah satu penyebab tingginya prevalensi perokok di Kota Banda Aceh, yang menunjukkan bahwa kopi dan rokok tidak dapat dipisahkan. Warung kopi juga menjadi sebuah peluang terbesar untuk terus merokok dan bagi anak-anak remaja menjadi tempat mengenal dan mencoba mengkonsumsi rokok (Perwira *et al.*, 2019).

Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi permasalahan tersebut yaitu dengan melakukan pendekatan secara perilaku seperti pelatihan relaksasi, dukungan sosial, terapi pengganti nikotin *rapid smoking*, terapi sensitifitas kognitif, kemudian pendekatan secara komunikasi verbal seperti terapi psikologis dan konseling, memberikan kampanye kepada masyarakat mengenai bahaya merokok dan usaha pencegahan agar perilaku merokok tidak semakin merambah ke generasi yang lebih muda (Oscamp & Schultz, 1998).

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini bersifat observasional analitik dengan desain *Cross-sectional*. pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *quota sampling* dimana pengambilan sampel dengan cara menetapkan jumlah sampel tertentu sebagai target yang harus dipenuhi dalam pengambilan sampel dari semua populasi tersebut. Kemudian sampel diambil dengan membatasi jumlah sampel secara asal dengan memenuhi persyaratan sampel yang di inginkan (Sugiono, 2001).

Penelitian dilakukan di Kota Banda Aceh pada tanggal 11 - 13 Agustus 2019. Data yang diperoleh diolah dengan menggunakan analisis univariat, bivariat,

dan multivariat menggunakan STATA 13.

Populasi dalam penelitian ini adalah semua pengunjung di warung kopi yang mengkonsumsi rokok secara aktif saat

peneliti melakukan penelitian. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 151 responden yang berasal dari sembilan warung kopi di Kota Banda Aceh.

## HASIL

### Karakteristik Responden

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Faktor Risiko Upaya Berhenti Merokok pada Pelanggan Warung Kopi di Kota Banda Aceh Tahun 2019**

No.	Karakteristik	Frekuensi	Persentase
1.	<b>Upaya Berhenti Merokok</b>		
-	Ada	109	72.19
-	Tidak Ada	42	27.81
<b>Karakteristik Individu</b>			
2.	<b>Umur</b>		
-	Remaja	84	55.63
-	Dewasa	65	43.05
-	Lansia	2	1.32
3.	<b>Umur Pertama Kali Merokok</b>		
-	Dewasa	3	1.99
-	Remaja	148	98.01
4.	<b>Status Perkawinan</b>		
-	Menikah	34	22.52
-	Tidak Menikah	117	77.48
5.	<b>Pendapatan</b>		
-	Tinggi	68	45.03
-	Menengah	79	52.32
-	Rendah	4	2.65
<b>Faktor Psikologis</b>			
6.	<b>Kecemasan</b>		
-	Cemas	151	100
7.	<b>Konsumsi Alkohol</b>		
-	Tidak	133	88.08
-	Ya	18	11.92
<b>Kognitif</b>			
8.	<b>Pengetahuan</b>		
-	Baik	136	90.07
-	Kurang Baik	15	9.93
<b>Faktor Perilaku</b>			
9.	<b>Jumlah Rokok Per Hari</b>		
-	Ringan	32	21.19
-	Sedang	24	15.89
-	Berat	33	21.85
-	Sangat Berat	62	41.06

Tabel 1. Lanjutan

No.	Karakteristik	Frekuensi	Persentase
10.	<b>Jeda Merokok di Pagi Hari</b>		
-	Ketertarikan >60 menit	7	4.64
-	Ketertarikan 31-60 menit	24	15.89
-	Ketertarikan ≤ 30 menit	120	79.47
11.	<b>Lama Merokok</b>		
-	≤ 20 tahun	146	96.69
-	21-30 tahun	5	3.31
12.	<b>Pengaruh Perokok Lain di Lingkungan Keluarga</b>		
-	Tidak Ada	47	31.13
-	Ada	104	68.87

Berdasarkan Tabel 1 menunjukkan bahwa proporsi responden yang tidak melakukan upaya berhenti merokok sebesar 27.81% (42 responden), sedangkan 72.19% responden melakukan upaya untuk berhenti merokok. Jika dilihat berdasarkan karakteristik individu, umur lansia sebanyak 1.32% (2 responden), umur pertama kali merokok pada usia remaja sebanyak 148 responden (98.01%), tidak menikah 117 responden (77.48%),

sosial ekonomi pada pendapatan rendah sebesar 2.65%, faktor psikologis pada kondisi kecemasan cemas 100%, konsumsi alkohol sebesar 11.92%, kognitif pada pengetahuan kurang baik 9.93%, faktor perilaku pada jumlah rokok per hari sangat berat sebesar 41.06%, jeda merokok di pagi hari dengan ketertarikan ≤ 30 menit 79.47%, lama merokok 21-30 tahun 3.31%, pengaruh perokok lain di lingkungan keluarga ada sebesar 68.87%.

**Hubungan Karakteristik Individu dengan Upaya Berhenti Merokok pada Pelanggan Warung Kopi**

Tabel 2. Hubungan Karakteristik Individu dengan Upaya Berhenti Merokok pada Pelanggan Warung Kopi di Kota Banda Aceh Tahun 2019

No	Karakteristik Individu	Upaya Berhenti Merokok				Total		OR (95% CI)	P-Value
		Ada		Tidak Ada		N	%		
		n	%	n	%				
1.	<b>Umur</b>								
	Remaja	56	66.67	28	33.33	84	100		
	Dewasa	52	80	13	20	65	100	0.5 (0.23-1.06)	
	Lansia	1	50	1	50	2	100	2 (0.12-33.17)	
2.	<b>Umur Pertama Kali Merokok</b>								
	Dewasa	2	66.67	1	33.33	3	100		
	Remaja	107	72.30	41	27.70	148	100	0.76 (0.06-8.68)	
3.	<b>Status Perkawinan</b>								
	Menikah	26	76.47	8	23.53	34	100		
	Tidak Menikah	83	70.94	34	29.06	117	100	1.33 (0.54-3.23)	

Berdasarkan Tabel 2 menunjukkan bahwa pada karakteristik individu tidak ada yang berhubungan dengan upaya berhenti merokok Akan tetapi jika dilihat berdasarkan nilai OR, umur pada kategori lansia memiliki nilai OR paling tinggi

yaitu 2.5. Artinya responden dengan kategori umur lansia memiliki risiko 2.5 kali lebih besar untuk tidak melakukan upaya berhenti merokok dibandingkan dengan responden pada kategori remaja.

**Hubungan Sosial Ekonomi dengan Upaya Berhenti Merokok pada Pelanggan Warung Kopi**

**Tabel 3. Hubungan Sosial Ekonomi dengan Upaya Berhenti Merokok pada Pelanggan Warung Kopi di Kota Banda Aceh Tahun 2019**

No	Sosial Ekonomi	Upaya Berhenti Merokok				Total		OR (95% CI)	P-Value
		Ada		Tidak Ada		n	%		
		n	%	n	%				
1.	<b>Pendapatan</b>								
	Tinggi	49	75.38	16	24.62	65	100		
	Menengah	46	66.67	23	33.33	69	100	1.53 (0.72-3.25)	
	Rendah	14	82.35	3	17.65	17	100	0.65 (0,16-2.57)	
2.	<b>Pendidikan</b>								
	Tinggi	50	73.53	18	26.47	68	100		
	Menengah	56	70.89	23	29.11	79	100	1.14 (0.55-2.35)	
	Rendah	3	75.00	1	25.00	4	100	0.92 (0.09-9.48)	

Berdasarkan Tabel 3 menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara variabel sosial ekonomi dengan upaya berhenti merokok. Akan tetapi jika dilihat berdasarkan nilai OR yang paling besar yaitu pada variabel pendapatan responden

pada kategori (OR=1.53). Artinya responden dengan pendapatan menengah memiliki risiko 1.53 kali lebih besar untuk tidak melakukan upaya berhenti merokok dibandingkan dengan responden dengan pendapatan tinggi.

**Hubungan Faktor Psikologis dengan Upaya Berhenti Merokok pada Pelanggan Warung Kopi**

**Tabel 4. Hubungan Faktor Psikologis dengan Upaya Berhenti Merokok pada Pelanggan Warung Kopi di Kota Banda Aceh Tahun 2019**

No	Faktor Psikologis	Upaya Berhenti Merokok				Total		OR (95% CI)	P-Value
		Ada		Tidak Ada		n	%		
		n	%	n	%				
<b>Konsumsi Alkohol</b>									
1.	Tidak	96	72.18	37	27.82	133	100		
	Ya	13	72.22	5	27.78	18	100	0.38 (0.33-2.99)	0.997

Berdasarkan Tabel 4 menunjukkan bahwa faktor psikologis pada variabel kecemasan tidak dilakukakan analisa lebih lanjut pada analisa bivariat dan multivariat karena dari hasil penelitian didapatkan bahwa responden penelitian seluruhnya mengalami kecemasan. Sedangkan pada konsumsi alkohol tidak memiliki

hubungan dengan upaya berhenti merokok. Jika dilihat berdasarkan nilai OR, responden yang mengkonsumsi alkohol berpeluang 62 kali lebih besar untuk tidak melakukan upaya berhenti merokok dibandingkan dengan responden yang tidak mengkonsumsi alkohol.

**Hubungan Kognitif (Intelektual) dengan Upaya Berhenti Merokok pada Pelanggan Warung Kopi**

**Tabel 5. Hubungan Kognitif dengan Upaya Berhenti Merokok pada Pelanggan Warung Kopi di Kota Banda Aceh Tahun 2019**

No	Kognitif	Upaya Berhenti Merokok				Total		OR (95% CI)	P- Value
		Ada		Tidak Ada		n	%		
		n	%	n	%				
<b>Pengetahuan</b>									
1.	Baik	100	73.53	36	26.47	136	100	1.85 (0.61-5.56)	0.273
	Kurang Baik	9	60.00	6	40.00	15	100		

Berdasarkan Tabel 5 menunjukkan bahwa faktor kognitif pada variabel pengetahuan tidak memiliki hubungan dengan upaya berhenti merokok. Jika dilihat berdasarkan nilai OR, responden dengan pengetahuan kurang baik nilai

OR=1.85, artinya responden dengan tingkat pengetahuan kurang baik memiliki risiko 1.85 kali lebih besar untuk tidak melakukan upaya berhenti merokok dibandingkan dengan responden dengan tingkat pengetahuan baik.

**Hubungan Faktor Perilaku dengan Upaya Berhenti Merokok pada Pelanggan Warung Kopi**

**Tabel 6. Hubungan Faktor Perilaku dengan Upaya Berhenti Merokok pada Pelanggan Warung Kopi di Kota Banda Aceh Tahun 2019**

No	Faktor Perilaku	Upaya Berhenti Merokok				Total		OR (95% CI)	P- Valu e
		Ada		Tidak Ada		n	%		
		n	%	n	%				
<b>1. Jumlah Rokok Per Hari</b>									
	Ringan	29	90.63	3	9.38	32	100	6.90 (1.63-29.12)	0.009
	Sedang	14	58.33	10	41.67	24	100		
	Berat	21	63.64	12	36.36	33	100	5.52 (1.38-22.04)	0.016
	Sangat Berat	45	72.58	17	27.42	62	100	3.65 (0.98-13.57)	0.053

Tabel. 6 Lanjutan

No	Faktor Perilaku	Upaya Berhenti Merokok				Total		OR (95% CI)	P-Value
		Ada		Tidak Ada		n	%		
		n	%	n	%				
2.	<b>Jeda Waktu Merokok di Pagi Hari</b>								
	Ketergantungan >60 menit	5	71.43	2	28.57	7	100		
	Ketergantungan 31-60 menit	19	79.17	5	20.83	24	100	0.65 (0.09-4.45)	0.668
	Ketergantungan ≤30 menit	85	70.83	35	29.17	120	100	1.02 (0.19-5.55)	0.973
3.	<b>Pengaruh Perokok Lain di Lingkungan Keluarga</b>								
	Tidak Ada	37	78.72	10	21.28	47	100		
	Ada	72	69.23	32	30.77	104	100	1.64 (0.72-3.70)	0.231

Berdasarkan Tabel 6 menunjukkan bahwa faktor perilaku yang memiliki hubungan terhadap upaya berhenti merokok ada pada variabel jumlah rokok per hari dengan kategori berat ( $p=0.016$ ) dan sedang ( $p=0.009$ ). Jika dilihat berdasarkan nilai OR, jumlah rokok perhari pada kategori berat memiliki nilai  $OR=5.52$ , artinya responden dengan jumlah rokok perhari kategori berat memiliki risiko 5.52 kali lebih besar untuk tidak melakukan upaya berhenti merokok dibandingkan dengan responden pada kategori ringan. Sedangkan pada jumlah rokok perhari kategori sedang memiliki nilai  $OR=6.90$ , artinya responden dengan jumlah rokok perhari sedang memiliki risiko 6.90 kali lebih besar untuk

tidak melakukan upaya berhenti merokok dibandingkan dengan responden dengan kategori ringan.

Variabel lama merokok tidak dilakukan analisa lebih lanjut pada analisa bivariat dan multivariat karena dari hasil penelitian didapatkan bahwa responden penelitian memiliki perbedaan umur yang jauh dan lama merokok lebih banyak yang dibawah 20 tahun yaitu 96.69% sedangkan yang lama merokoknya 21-30 tahun 3.31%. Hal tersebut disebabkan karena umur responden yang masih tergolong remaja dan dewasa sehingga rentang waktu mulai merokok dengan umur saat ini belum mencapai lebih dari 30 tahun.

### Analisa Multivariat Odd Ratio (OR)

Tabel 7. Analisa Multivariat Odd Ratio (OR) dengan Upaya Berhenti Merokok pada Pelanggan Warung Kopi di Kota Banda Aceh Tahun 2019

Karakteristik	Upaya Berhenti Merokok	
	Odd Ratio (OR)	P-Value
<b>Umur</b>		
Dewasa	0.40 (0.12-1.27)	0.121
Lansia	3.72 (0.09-141)	0.478
<b>Umur pertama kali merokok</b>		
Remaja	0.71 (0.04-10.59)	0.809

Tabel 7. Lanjutan

Karakteristik	Upaya Berhenti Merokok	
	Odd Ratio (OR)	P-Value
<b>Pendidikan</b>		
Menengah	1.12 (0.44-2.79)	0.807
Rendah	1.68 (0.12-22.95)	0.695
<b>Pendapatan</b>		
Menengah	1.46 (0.58-3.66)	0.409
Rendah	0.49 (0.09-2.51)	0.394
<b>Status Perkawinan</b>		
Tidak Menikah	1.003 (0.27-3.69)	0.996
<b>Mengonsumsi Alkohol</b>	1.92 (0.47-7.85)	0.359
<b>Pengetahuan</b>		
Kurang Baik	2.73 (0.77-9.71)	0.120
<b>Jumlah Rokok Per Hari</b>		
Sedang	10.50 (2.01- 54.91)	0.005
Berat	11.66 (2.35-57.67)	0.003
Sangat berat	5.64 (1.22-26.02)	0.026
<b>Jeda Merokok di Pagi Hari</b>		
Ketergantungan 31-60 menit	0.45 (0.05-4.11)	0.483
Ketergantungan $\leq$ 30 menit	1.15 (0.17-7.53)	0.877
<b>Ada Pengaruh Perokok Lain di Lingkungan Keluarga</b>	1.63 (0.64-4.14)	0.303

Berdasarkan Tabel 7 menunjukkan bahwa setelah dilakukan analisa multivariat dari faktor karakteristik responden, sosial ekonomi, faktor psikologis, kognitif, dan faktor perilaku yang memiliki hubungan terhadap upaya berhenti merokok jumlah rokok perhari. Dimana jika dilihat berdasarkan nilai OR, variabel jumlah rokok perhari pada kategori berat memiliki nilai OR=11.66, artinya responden dengan jumlah rokok perhari pada kategori berat memiliki risiko 11.66 kali lebih besar untuk tidak melakukan upaya berhenti merokok dibandingkan dengan responden pada kategori sedang dan sangat berat. Namun jika dilihat berdasarkan nilai OR pada variabel jumlah rokok perhari dengan kategori sedang memiliki nilai OR=10.50, artinya responden dengan jumlah rokok per hari pada kategori sedang memiliki risiko 10.50 kali lebih besar untuk tidak melakukan upaya berhenti merokok

dibandingkan dengan responden pada kategori sangat berat. Dan jika dilihat berdasarkan nilai OR pada variabel jumlah rokok perhari dengan kategori sangat berat memiliki nilai OR=5.64, artinya responden dengan jumlah rokok perhari pada kategori sangat berat memiliki risiko 5.64 kali lebih besar untuk tidak melakukan upaya berhenti merokok dibandingkan dengan responden pada kategori ringan.

## PEMBAHASAN

### Hubungan Karakteristik Responden Dengan Upaya Berhenti Merokok Pada Pelanggan Warung Kopi

Dalam Fawzani (2005), umur di atas 40 tahun memiliki kecenderungan untuk berhenti merokok dengan alasan kesehatan dan keluarga. Menurut Wibowo (2015), dimana seseorang yang sudah dewasa (25-45 tahun) memiliki karakteristik

kemandirian ekonomi dan kemandirian dalam membuat keputusan atau lebih mampu berpikir dan mengambil sikap dalam menentukan pilihan dibandingkan dengan anak-anak remaja. Kemudian, orang dewasa menjadikan pilihan berhenti merokok atau tidak karena pertimbangan kesehatan, hal itu juga berhubungan dengan fakta bahwa orang dewasa lebih paham akan masalah dan fungsi kesehatan dibandingkan dengan anak remaja.

Menurut asumsi peneliti umur tidak berhubungan dengan upaya berhenti merokok karena semua perokok memiliki kesulitan yang sama untuk mengubah kebiasaannya meskipun jumlah rokok yang mereka konsumsi tidak terlalu banyak. Hal ini disebabkan tingkat kecanduan nikotin yang dimiliki perokok sangat tinggi sehingga untuk melakukan upaya berhenti merokok tidak mudah dilakukan apalagi untuk segera berhenti merokok. Dan sebagian besar dari perokok merasa merokok dapat menghilangkan stress atau menghilangkan penat saat banyak pikiran beban tugas atau pekerjaan, hal ini juga sangat mempengaruhi perokok untuk terus merokok meskipun dalam hati kecil mereka ada sedikit niat untuk berhenti merokok tapi mereka menganggapnya mustahil dapat melakukannya.

Menurut (Doe *et al.*, 2009) sebagian besar perilaku merokok bermula pada usia remaja. Dimana masa remaja merupakan masa yang mulai terjadinya pembentukan gaya hidup dan penentuan pola perilaku yang sesuai dengan keinginan remaja tersebut serta masa remaja juga rawan akan pengaruh-pengaruh negatif (Alamsyah, 2009). Umur pertama kali merokok sangat menentukan keberhasilan berhenti merokok, semakin lama nikotin mengendap didalam tubuh perokok maka akan semakin ketergantungan untuk terus merokok bahkan dapat berisiko untuk narkoba. Umur yang sangat tepat dan bermanfaat untuk berhenti merokok berkisar antara 35 tahun sampai 44 tahun serta umur 45 tahun sampai 54 tahun

masih memiliki manfaat yang baik (Jah & Chaloupka, 2000).

Menurut asumsi peneliti umur pertama kali merokok tidak berhubungan dengan upaya berhenti merokok karena merokok sudah menjadi bagian dari kebiasaan, seperti pada persiapan acara di desa yang disediakan untuk anak muda, orang tua bahkan anak-anak sekalipun selain dari makanan dan minuman juga disediakan rokok. Hal ini yang membuat masyarakat susah untuk berhenti merokok, selain itu kebiasaan orang tua yang merokok dirumah terutama di depan anak laki-lakinya maka akan membuat si anak untuk merokok dan menganggap rokok bagian dari kebutuhan sehari-hari, setelah makan tidak merokok tidak enak bangun pagi yang pertama kali dicari adalah rokok.

Hasil penelitian yang dilakukan di Inggris menunjukkan dukungan dari masyarakat serta terdapat perokok lain dalam keluarga, khususnya pasangan yang menikah dan tingkat dukungan dari anggota keluarga menjadi faktor penting dalam keberhasilan merokok. Hubungan status perkawinan dengan upaya berhenti merokok terjadi dikarenakan perokok tidak ingin istri atau anaknya terpengaruh akan gaya hidup merokok serta menghindari pengaruh buruk asap rokok terhadap kesehatan keluarganya (Chandola *et al.*, 2004).

Menurut asumsi peneliti, status perkawinan tidak berhubungan dengan upaya berhenti merokok karena kebanyakan responden yang berstatus perkawinannya menikah belum berhenti merokok. Salah satu dukungan yang berasal dari luar diri perokok juga merupakan bagian dari program berhenti merokok dan perokok cenderung lebih bisa berhenti merokok karena mempertimbangkan orang-orang yang ada di lingkungan sekitarnya. Dalam hal ini keluarga tidak terlalu berpengaruh untuk berhenti merokok karena kebiasaan yang tidak dapat diubah serta kecanduan akan nikotin dalam dirinya. Usaha berhenti

merokok dari pasangan sudah sering diberikan agar suaminya segera berhenti merokok atau sedikit tidaknya dapat mengurangi konsumsi rokok dari biasanya, namun hal ini belum juga berhasil dilakukan dan istri juga tidak ingin terus memaksa suami untuk tidak merokok karena mereka juga harus saling memahami satu sama lain.

### **Hubungan Sosial Ekonomi dengan Upaya Berhenti Merokok pada Pelanggan Warung Kopi**

Menurut Rizanna (2013), pendapatan dapat mendorong mahasiswa untuk berhenti merokok, terdapat 6 orang dari 31 mahasiswa mengatakan alasan finansial sebagai motivasi mereka meninggalkan rokok, mereka mengakui dengan menghabiskan uang untuk merokok dapat mengurangi anggaran keuangan mereka untuk kebutuhan harian lainnya, baik makan, transportasi dan buku. Berdasarkan prinsip ekonomi tentang kebebasan konsumen mengatakan bahwa konsumen sendirilah yang menentukan keputusan terbaik bagaimana ia membelanjakan uangnya, termasuk dalam membeli rokok. Keputusan yang diambil berdasarkan pengetahuan terhadap biaya dan manfaat dari keputusan tersebut (Barber *et al.*, 2008).

Menurut asumsi peneliti, pendapatan tidak berhubungan dengan upaya berhenti merokok pada pelanggan warung kopi karena pada umumnya perokok memiliki niat yang rendah untuk berhenti merokok sehingga banyak diantara mereka yang gagal dalam mencoba berbagai metode untuk berhenti merokok dan ketergantungan nikotin lebih tinggi terjadi pada kelompok masyarakat dengan pendapatan golongan menengah dan golongan tinggi. Dalam hal ini merokok juga sudah menjadi suatu kebiasaan, sehingga walaupun harga cukai rokok dinaikkan menjadi tinggi tidak akan membuat perokok untuk berhenti membeli rokok, dan lebih mengutamakan

pengeluarannya untuk membeli rokok dibandingkan dengan keperluan keluarga.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan (Firzawati, 2015), menunjukkan bahwa responden yang memiliki tingkat pendidikan tinggi lebih berpeluang untuk berhenti merokok dalam waktu jangka panjang dibandingkan dengan yang jangka waktu pendek.

Menurut asumsi peneliti, pendidikan tidak ada hubungan dengan upaya berhenti merokok pada pelanggan warung kopi karena pendidikan tidak membuat responden untuk cenderung mengurangi atau berhenti merokok karena kecanduan nikotin yang dimiliki perokok tidak dapat ditolerir dengan tingginya pengetahuan dan pendidikan yang dimiliki. Masyarakat tidak memandang tinggi dan rendahnya pendidikan dalam hal merokok karena dalam suatu perkumpulan yang terjadi jika satu orang yang memiliki rokok maka rokok tersebut akan dibagikan kepada teman-temannya yang pada akhirnya mereka semua akan tetap merokok, hal ini terjadi karena hubungan antar masyarakat yang tinggi akan persaudaraan dalam kelompok masyarakatnya. Sebagian besar responden yang merokok dalam penelitian ini bukan hanya pada responden dengan tingkat pendidikan rendah, akan tetapi juga pada pendidikan tinggi.

### **Hubungan Faktor Psikologis Kecemasan dengan Upaya Berhenti Merokok pada Pelanggan Warung Kopi**

Dari hasil penelitian didapatkan bahwa responden penelitian seluruhnya mengalami kecemasan. Hal tersebut disebabkan karena responden dengan kategori cemas memiliki kebiasaan merokok, yang diasumsikan responden bahwa merokok dapat menurunkan tingkat kecemasan dan stress yang ditimbulkan dari berbagai aspek baik pekerjaan maupun rumah tangga. Dan tanpa disadari merokok justru meningkatkan rasa cemas dan ketegangan karena rasa tenang dan stres yang menurun hanya efek sementara

kemudian akan berganti dengan rasa kecanduan dan meningkatnya stres di kemudian hari. Sehingga variabel kecemasan pada penelitian ini hanya dilakukan analisa univariat, tidak dilakukan analisa lebih lanjut pada analisa bivariat dan multivariat.

Menurut Pradono *et al.* (2009) penduduk dengan perilaku merokok dan minum alkohol lebih berisiko dalam penurunan kualitas hidup dikarenakan merokok dan alkohol merupakan faktor utama terjadinya penyakit tidak menular dan gangguan mental emosional yang sangat berpengaruh terhadap kualitas hidup masyarakat.

Menurut asumsi peneliti, tidak ada hubungan antara konsumsi alkohol dengan upaya berhenti merokok, karena merokok dan minum alkohol merupakan 2 hal yang sulit untuk dihilangkan serta responden yang mengkonsumsi alkohol tidak akan mudah untuk melakukan upaya berhenti merokok.

### **Hubungan Kognitif dengan Upaya Berhenti Merokok pada Pelanggan Warung Kopi**

Rokok disebut sebagai jendela awal terjadinya penggunaan narkoba. Akibat kronik dari gangguan nikotin berupa ketergantungan. Sekali mencoba untuk merokok maka akan sulit untuk mengakhiri kebiasaan tersebut, baik secara fisik maupun psikologis. Masyarakat pada umumnya banyak yang tidak mengetahui bahwa nikotin mempunyai sifat mempengaruhi dopamine otak dengan proses yang sama seperti zat-zat psikoaktif (Darmadi, 2010). Dalam Penelitian Akmal (2017), menunjukkan bahwa pengetahuan berhubungan dengan upaya berhenti merokok pada siswa SMA di Kota Bima.

Menurut asumsi peneliti, tidak ada hubungan antara pengetahuan dengan upaya berhenti merokok, karena sekali pun responden memiliki pengetahuan baik tentang bahaya rokok sekali mencoba untuk merokok maka akan sulit untuk

mengakhiri kebiasaan tersebut, baik secara fisik maupun psikologis.

### **Hubungan Faktor Perilaku dengan Upaya Berhenti Merokok pada Pelanggan Warung Kopi**

WHO (2006), mengemukakan bahwa perokok aktif adalah yang termasuk kategori menghisap rokok secara rutin minimal satu batang per hari. Menurut asumsi peneliti, jumlah rokok per hari ada hubungan dengan upaya berhenti merokok disebabkan karena mengurangi kecanduan rokok secara bertahap bisa dilakukan dengan menurunkan jumlah rokok yang dihisap setiap hari sampai akhirnya tidak merokok samak sekali. Namun risiko kegagalan berhenti merokok secara bertahap justru lebih besar karena tubuh terus mencari ketergantungan yang minimal, namun dengan demikian berhenti merokok juga membutuhkan motivasi yang kuat dari orang-orang terdekat untuk mencegah kembalinya kekambuhan nikotin yang akan berujung untuk merokok lagi.

Hasil penelitian yang dilakukan Firzawati (2015) menunjukkan bahwa jeda waktu merokok di pagi hari ada hubungan dengan upaya berhenti merokok, semakin lama jeda waktu untuk merokok maka akan semakin besar kemungkinan untuk melakukan upaya berhenti merokok. Menurut asumsi peneliti, jeda waktu merokok dipagi hari tidak ada hubungan dengan upaya berhenti merokok disebabkan karena kadar nikotin didalam tubuh sangat tinggi sehingga berapapun jeda waktu merokok sudah tidak terlalu berpengaruh, hal ini dapat dipengaruhi oleh faktor umur pertama kali merokok yang sangat muda, karena semakin muda umur pertama kali merokok akan semakin kecil kemungkinan untuk dapat berhenti merokok, dan perokok yang memiliki ketergantungan nikotin tinggi ini akan mudah relaps.

Menurut Berg *et al.* (2011), rentang waktu menjadi seorang perokok

tergantung dari rokok yang dikonsumsi dan kuatnya gejala yang dialami oleh perokok terutama bagi perokok berat, dapat menjadi faktor yang mempengaruhi keberhasilan seseorang untuk berhenti merokok. Semakin rentang waktu dan banyaknya jumlah dosis rokok yang dikonsumsi maka harus semakin keras usaha yang dibutuhkan untuk berhenti merokok. Sebaliknya orang yang jarang merokok akan lebih mudah untuk berhenti merokok dibandingkan dengan perokok rutin harian.

Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang Firzawati (2015), menunjukkan bahwa pengaruh perokok lain di lingkungan keluarga tidak ada hubungan dengan upaya berhenti merokok. Namun sebagian besar diantara perokok memiliki keinginan untuk berhenti merokok karena mereka sadar bahwa rokok dapat membahayakan kesehatan diri mereka sendiri, sehingga perokok membutuhkan waktu luang untuk menyiapkan dirinya untuk berhenti merokok tanpa ada perokok lain di dekatnya (Kaplan *et al.*, 1993).

Menurut asumsi peneliti, pengaruh perokok lain di lingkungan keluarga tidak ada hubungan dengan upaya berhenti merokok, karena berhenti merokok merupakan hal yang sulit dilakukan sekali perokok sering berada di keluarga dengan tidak merokok, hal ini juga dipengaruhi oleh ketergantungan nikotin dalam diri perokok yang membuat perokok lemah dalam mentolerir dirinya sendiri.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

### **Kesimpulan**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa diantara faktor karakteristik responden, sosial ekonomi, psikologis, kognitif, dan perilaku yang memiliki hubungan terhadap upaya berhenti merokok ada pada variabel jumlah rokok perhari pada kategori sedang, berat dan berat sekali. Ketika dilakukan analisa

multivariat yang memiliki hubungan terhadap upaya berhenti merokok ada pada variabel jumlah rokok perhari pada kategori sedang, berat dan berat sekali. Dan faktor yang paling berperan dalam upaya berhenti merokok terdapat pada variabel jumlah rokok perhari.

### **Saran**

Bagi pemerintah terutama di Kota Banda Aceh agar dapat menerapkan lebih banyak lagi kawasan tanpa rokok di berbagai lingkungan, dan memberi sanksi terhadap perokok yang melanggar aturan tersebut serta menyediakan tempat tertentu agar perokok pasif tidak ikut merasakan akibat yang sama dengan perokok aktif, bagi petugas kesehatan agar dapat terus melakukan upaya berhenti merokok kepada masyarakat di Kota Banda Aceh baik dengan memberikan informasi tentang bahaya rokok maupun memfasilitasi tempat konseling dan terapi berhenti merokok, bagi perokok, agar terus berusaha melakukan upaya untuk berhenti merokok, serta memanfaatkan fasilitas kesehatan yang telah disediakan untuk konseling atau terapi berhenti merokok, dan bagi peneliti lain, perlu mempelajari penelitian serupa agar dapat menemukan lebih banyak lagi variabel independen dalam upaya berhenti merokok serta mengkaji lebih dalam tentang faktor risiko akibat rokok.

### **DAFTAR PUSTAKA**

1. Akmal, D., dkk, **Sikap Mempengaruhi Niat Berhenti Merokok pada Remaja SMA di Kota Bima, Promosi Kesehatan Indonesia; 2017.**
2. Alamsyah, R. M., **Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kebiasaan Merokok dan Hubungannya dengan Status Penyakit Periodontal Remaja di Kota Medan Tahun 2007; 2009.**

3. Barber, S., Adioetomo, S. M., Ahsan, A., Setyonaluri, D., **Tobacco Economics in Indonesia**, Paris: **International Union Against Tuberculosis and Lung Disease**; 2008.
4. Berg, C. J., Ling, P. M., Hayes, R. B., Berg, E., Nollen, N., Nehl, E., **Smoking Frequency Among Current College Student Smokers: Distinguishing Characteristics and Factors Related to Readiness to Quit Smoking**, *Health Education Research*; 2011, Vol. 27, No. 1, p.p. 141-150.
5. Chandola, T., Head, J., Bartley, M., **Socio-demographic Predictors of Quitting Smoking: How Important are Household Factors?**, *Addiction*; 2004, Vol. 99, No. 6, p.p. 770-777.
6. Darmadi, H., **Kemampuan Dasar Mengajar**, Bandung: Alfabeta; 2010.
7. Doe, J., DeSanto, C., Granger, D., Cohn, S., Tamamoto, B., Smith, S., **Smoking's Immediate Effects on the Body, Report from Campaign for Tobacco-Free Kids Program**, Georgetown: Georgetown Hospital's Community Pediatrics Program; 2009.
8. Fawzani, A. T. N., **Terapi Berhenti Merokok (Studi Kasus 3 Perokok Berat)**, Kesehatan; 2005.
9. Firzawati, **Faktor Upaya Berhenti Merokok pada Perokok Aktif Umur 15 Tahun Keatas di Indonesia**, Jakarta: Universitas Indonesia; 2015.
10. Jah & Chaloupka, F., **Tobacco Control in Developing Countries**, New York: Oxford University; 2000.
11. Jha, P., Peto, R., **Global Effects of Smoking, of Quitting, and of Taxing Tobacco**, *New England Journal of Medicine*; 2014, Vol. 370, No. 1, p.p. 60-68.
12. Kaplan, R. M., Sallis, J. F., Patterson, T. L., **Health and Human Behavior 1993**.
13. Kemenkes RI., **Pedoman Pengembangan Kawasan Tanpa Rokok**, Jakarta: Kemenkes RI, 2011.
14. Oscamp & Schultz P. W., **Applied Social Psychology Second Edition**, New Jersey; 1998.
15. Perwira, B. Y., Mayasari, M., Hariyanto, F., **Kontruksi Makna Perempuan Perokok Studi Fenomenologi Kontruksi Makna Perempuan Perokok di Karawang** *Jurnal Politikom Indonesia*; 2019, Vol. 4, No. 1, p.p. 167-176.
16. Pradono, J., Hapsari, D., Sari, P., **Kualitas Hidup Penduduk Indonesia Menurut International Classification of Functioning, Disability and Health (ICF) dan Faktor-faktor yang Mempengaruhinya (Analisis Lanjut Data RISKESDAS 2007)**, Buletin Penelitian Kesehatan; 2009.
17. Sugiono, A., **Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D**; 2001.
18. WHO, **Tobacco Free Initiative** [Internet Genewa 2006, Available from: WHO; Available from: [ino.searo.who.int/EN/section4/section22.html](http://ino.searo.who.int/EN/section4/section22.html)].
19. Wibowo, **Pengaruh Terpaan Iklan Televisi Pictorial Warning Rokok pada Kemasan Rokok terhadap Sikap untuk Berhenti Merokok pada Perokok Dewasa di Kota Yogyakarta; 2015**, Universitas Atmajaya Yogyakarta, Available at: <http://e-journal.uajy.ac.id/7824>.