

FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KEBERHASILAN BERHENTI MEROKOK

Oleh:

Riska Rosita

Apikes Citra Medika Surakarta

E-mail: ross_rzkrosita@yahoo.com

ABSTRAK

Berhenti merokok bukanlah sesuatu yang mudah dilakukan. Keberhasilan berhenti merokok pada individu berbeda satu dengan yang lain. Penelitian ini bertujuan mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan keberhasilan berhenti merokok pada mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta (FIK UMS). Melalui pendekatan cross sectional, sampel dalam penelitian ini adalah 89 mahasiswa laki-laki reguler angkatan 2008-2010 FIK UMS yang merupakan perokok aktif atau pernah menjadi perokok aktif, yang dipilih dengan menggunakan teknik snowball sampling. Uji statistik yang digunakan adalah uji chi square dan dilanjutkan dengan uji Logistic Regresion menggunakan program SPSS versi 16. Untuk variabel lama merokok, persepsi alasan berhenti merokok dan upaya berhenti merokok dianalisis berdasarkan hasil Fisher Exact (two-sided). Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan yang bermakna antara faktor frekuensi merokok ($p = 0,001$; OR = 5,181; keeratan sangat lemah) dan faktor niat berhenti merokok ($p = 0,001$; OR = 14,389; keeratan sangat lemah) dengan keberhasilan berhenti merokok pada mahasiswa FIK UMS. Selanjutnya tidak ada hubungan antara faktor jumlah rokok ($p = 0,158$), faktor lama merokok ($p = 0,093$), faktor persepsi alasan berhenti merokok ($p = 0,155$), dan faktor upaya berhenti merokok ($p = 0,706$) dengan keberhasilan berhenti merokok pada mahasiswa FIK UMS.

Kata Kunci : Kebiasaan merokok, faktor berhenti merokok

PENDAHULUAN

Berhenti merokok bukanlah sesuatu yang mudah dilakukan. Hasil penelitian oleh Syafie (2009) pada mantan perokok di Kota Semarang, keberhasilan berhenti merokok pada individu berbeda satu dengan lainnya, tergantung pada penyebab awal merokok, rentang waktu menjadi perokok, dosis rokok yang dihisap, dan kuatnya gejala yang dialami. Bukan merupakan hal yang mudah pula untuk dapat berhenti merokok meskipun telah memiliki keinginan, terutama seseorang perokok yang berada pada level merokok yang berat, yakni rentang waktu yang lama dan dosis yang tinggi, maka akan dibutuhkan usaha yang lebih keras untuk dapat berhenti merokok. Penelitian tersebut merupakan penelitian kualitatif yang lebih mengutamakan pada informasi tentang proses sosial mulai dari penyebab merokok hingga pada berhenti merokok. Pada penelitian kali ini, peneliti akan mencoba melakukan penelitian kuantitatif untuk mempelajari distribusi karakteristik perokok dan mantan perokok serta hubungan variabel satu dengan lainnya pada tingkat individu-individu.

Keberhasilan seorang perokok untuk dapat berhenti merokok telah dipengaruhi oleh banyak faktor. Faktor-faktor yang kemungkinan berhubungan inilah yang dapat menentukan perokok sehingga berhasil berhenti merokok atau justru sebaliknya. Oleh karena itu penulis ingin melakukan penelitian tentang faktor apa saja yang berhubungan dengan berhasil tidaknya mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta yang perokok dalam menghentikan kebiasaan merokoknya.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan keberhasilan berhenti merokok pada mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta, yang meliputi faktor jumlah rokok, frekuensi merokok, lama merokok, persepsi alasan berhenti merokok, niat berhenti merokok, dan upaya berhenti merokok. Selanjutnya menghitung besarnya peluang keberhasilan berhenti merokok pada individu berdasarkan kondisi variabel independennya.

TINJAUAN PUSTAKA

Perilaku merokok adalah suatu tindakan yang diawali dari adanya suatu sikap atau respon seseorang untuk menerima atau menolak, setuju atau tidak setuju terhadap rokok. Perilaku merokok kebanyakan terjadi saat individu berusia remaja. Kebiasaan merokok terus berlanjut sampai ia memasuki masa dewasa, bahkan hingga usia lanjut. Dan biasanya orang merokok untuk mengatasi masalah emosional. Sekarang ini perilaku merokok dinilai wajar dan biasa dilakukan siapa saja yang tidak dibatasi oleh jenis kelamin atau gender. Hampir setiap saat disaksikan dan dijumpai orang yang sedang merokok. Fenomena ini bisa dirasakan dalam kehidupan sehari-hari, baik di lingkungan rumah, kantor, angkutan umum dan jalanan (Ellizabet, 2010).

Keberhasilan berhenti merokok pada individu berbeda satu dengan lainnya, tergantung pada beberapa faktor yang menjadi perokok tersebut berhasil atau gagal dalam menghentikan kebiasaan merokoknya. Perokok yang telah berhasil meninggalkan rokok secara total maka ia disebut sebagai mantan perokok. Namun banyak faktor yang mempengaruhi kenapa perokok sulit untuk berhenti merokok.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah observasional dengan desain potong lintang (*cross sectional*.) Populasinya yaitu semua mahasiswa laki-laki reguler angkatan 2008-2010 FIK UMS sebanyak 584 orang. Sampel diambil dengan teknik *snowball sampling* (pencuplikan bola salju) dengan melalui wawancara berdasarkan instrumen penelitian yaitu kuesioner terstruktur. Besarnya sampel dihitung dengan rumus Lameshow et al. (1990) dalam Murti (2010) sehingga diperoleh 89 orang yang merupakan mahasiswa laki-laki FIK UMS yang benar-benar merokok dan atau pernah merokok. Untuk mengetahui hubungan antara variabel independen dengan dependen maka peneliti menggunakan uji statistik *chi square* uji *fisher exact* dengan tingkat signifikan $p=0,05$ (taraf kepercayaan 95%), yang dilanjutkan

menghitung besarnya peluang risiko individu berdasarkan variabel independennya dengan menggunakan uji statistik regresi logistik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis univariat

Tabel 1 Karakteristik Responden

Karakteristik		Jumlah (orang)	Persentase (%)
Jumlah rokok (batang / hari)			
(1) Ringan	(≤ 10)	74	83,1
(2) Berat	(>10)	15	16,9
Frekuensi merokok (hari / minggu)			
(1) Sering	(≥ 4)	72	80,9
(2) Kadang-kadang	(≤ 3)	17	10,1
Lama merokok (bulan)			
(1) Pendek	(< 12)	7	7,9
(2) Panjang	(≥ 12)	82	92,1
Skor persepsi alasan berhenti merokok			
(1) Positif	(23-44)	84	94,4
(2) Negatif	(11-22)	5	5,6
Niat berhenti merokok			
(1) Kuat		31	34,8
(2) Tidak kuat		58	65,2
Skor upaya berhenti merokok			
(1) Baik	(15-27)	8	9,0
(2) Kurang	(≤ 14)	81	91,0
Keberhasilan berhenti merokok			
(1) Berhasil		32	36,0
(2) Tidak berhasil		57	64,0

Responden yang berjumlah 89 mahasiswa, 16,9% diantaranya adalah perokok berat. Berdasarkan frekuensi merokoknya, responden yang memiliki kebiasaan merokok sering (≥ 4 hari dalam satu minggu) atau hampir setiap hari merokok, yaitu sebesar 80,9%. Sebagian besar responden telah merokok dalam jangka panjang dengan kurun waktu lebih dari 12 bulan (satu tahun) yaitu sebesar 92,1%. Dengan melihat persepsi alasan berhenti merokok, responden dengan persepsi negatif atau yang tidak menyadarinya pentingnya berhenti merokok yaitu sebesar 5,6%, ini akibat dari keterbatasan pada pengalaman atau informasi yang individu peroleh. Sedangkan pada saat individu memulai usaha untuk berhenti merokok, sebanyak 65,2% responden memiliki niat tidak kuat yang hanya sekedar mengurangi jumlah rokok yang dikonsumsi secara bertahap. Responden yang melakukan upaya berhenti merokok dengan kategori masih kurang (total skor ≤ 14) yang didasarkan pada *list* berbagai metode upaya berhenti merokok oleh peneliti sebanyak 91,0%. Dan dari 89 responden tersebut, 64% diantaranya

merupakan perokok yang masih gagal dalam melakukan usaha untuk berhenti merokok.

Berdasarkan hasil analisis regresi logistik pada tabel 19, nilai Pseudo R² sebesar 0,461 yang berarti bahwa pada penelitian ini kedua variabel independen tersebut mampu menjelaskan variasi keberhasilan berhenti merokok sebesar 46,1 % dan sisanya yaitu sebesar 53,9 % dijelaskan oleh faktor lain yang tidak diteliti. Kedua variabel independen tersebut adalah faktor frekuensi merokok (p = 0,020; OR = 5,181; CI 95%= 0,048 hingga 0,774) dan faktor niat berhenti merokok (p = 0,000; OR = 14,389; CI 95% = 4,692 hingga 44,134). Sedangkan variabel independen yang tidak berhubungan dengan keberhasilan berhenti merokok adalah faktor jumlah rokok, lama merokok, persepsi terhadap alasan berhenti merokok, dan upaya berhenti merokok

Analisis bivariat

Hubungan antara jumlah rokok dengan keberhasilan berhenti merokok

Tabel 2 Hubungan antara Jumlah Rokok dengan Keberhasilan Berhenti Merokok pada Mahasiswa FIK UMS

Rata-rata rokok (btg/hari)	Keberhasilan berhenti merokok				Total		p
	Berhasil l	%	Tidak Berhasil	%	Oran g	%	
Ringan (≤ 10)	29	90,6	45	78,9	74	83,1	0,158
Berat (> 10)	3	9,4	12	21,1	15	16,9	
Total	32	100	57	100	89	100	

Berdasarkan hasil analisis statistik *chi square* didapatkan nilai p = 0,158 > 0,05 sehingga pada penelitian ini tidak ada hubungan antara faktor jumlah rokok dengan keberhasilan berhenti merokok pada mahasiswa FIK UMS. Dengan kata lain, pada penelitian ini mahasiswa yang perokok aktif atau pernah menjadi perokok baik perokok ringan, sedang, maupun berat, sama-sama memiliki peluang untuk dapat berhasil berhenti merokok.

Hal ini mungkin disebabkan karena merk rokok yang diisap masing-masing perokok belum tentu sama. Merk rokok antara yang satu dengan lainnya memiliki kadar nikotin yang berbeda. Perbedaan ini dipengaruhi oleh berbagai faktor antara lain jenis dan ramuan tembakau yang digunakan, jumlah tembakau dalam setiap batang rokok, senyawa tambahan yang digunakan untuk meningkatkan aroma dan rasa, serta ada tidaknya filter dalam tiap batang (Susanna, 2003). Oleh karena itu bila pada setiap bungkus rokok dicantumkan besarnya kadar nikotin dalam asap rokok, maka perokok dapat mengurangi kadar nikotin dalam tubuh secara bertahap dengan dosis yang semakin menurun, sehingga kondisi tubuh bisa menyesuaikan sedikit demi sedikit untuk terlepas dari ketergantungan nikotin.

Hubungan antara frekuensi merokok dengan keberhasilan berhenti merokok**Tabel 3 Hubungan antara Frekuensi Merokok dengan Keberhasilan Berhenti Merokok pada Mahasiswa FIK UMS**

Frek merokok (hari/mgu)	Keberhasilan berhenti merokok				Total		p
	Berhasil	%	Tidak Berhasil	%	orang	%	
Sering (≥ 4)	20	62,5	52	91,2	72	80,9	0,001
Kadang-kadang (≤ 3)	12	37,5	5	8,9	17	19,1	
Total	32	100	57	100	89	100	

Berdasarkan hasil analisis uji statistik *chi square* diperoleh nilai $p = 0,001 < 0,05$ dan dilanjutkan dengan uji regresi logistik diperoleh nilai $p = 0,020$, maka dapat disimpulkan bahwa pada penelitian ini terdapat hubungan antara faktor frekuensi merokok dengan keberhasilan berhenti merokok pada mahasiswa FIK UMS dengan tingkat keeratan sangat lemah. Sedangkan besar nilai $OR = 5,181$ sehingga disimpulkan bahwa mahasiswa yang perokok aktif atau pernah menjadi perokok, yang frekuensi merokoknya kadang-kadang (≤ 3 hari dalam seminggu) memiliki peluang untuk dapat berhasil berhenti merokok sebesar 5,2 kali lebih mudah dibandingkan dengan yang frekuensi merokoknya sering (≥ 4 hari dalam seminggu).

Hasil penelitian ini sejalan dengan teori Ellizabet (2010), yang menyebutkan bahwa orang yang terlanjur memiliki kebiasaan merokok tentu sulit untuk menghentikannya. Semakin sering orang menghisap rokok secara berulang-ulang dalam kurun waktu yang sebentar maka nikotin dalam tubuh akan lebih kuat untuk memberikan perasaan yang positif. Hal ini dipengaruhi oleh jumlah kadar nikotin yang masuk dalam tubuh. Oleh karena itu keberhasilan berhenti merokok dapat diprediksi melalui faktor frekuensi merokok.

Hubungan antara lama merokok dengan keberhasilan berhenti merokok**Tabel 4 Hubungan antara Lama Merokok dengan Keberhasilan Berhenti Merokok pada Mahasiswa FIK UMS**

Lama merokok (bulan)	Keberhasilan berhenti merokok				Total		p
	Berhasil	%	Tidak Berhasil	%	Orang	%	
Pendek (< 12)	5	15,6	2	3,5	7	7,9	0,093
Panjang (≥ 12)	27	84,4	55	96,5	82	92,1	
Total	32	100	57	100	89	100	

Berdasarkan hasil analisis uji statistik *chi square* diperoleh nilai $p = 0,093 > 0,05$ sehingga pada penelitian ini tidak ada hubungan antara faktor lama merokok dengan keberhasilan berhenti merokok pada mahasiswa FIK UMS. Dengan kata lain, pada penelitian ini mahasiswa yang perokok aktif atau pernah menjadi perokok dengan rentang merokok kurang dari 12 bulan (satu tahun) atau bahkan lebih, mereka memiliki peluang yang sama untuk dapat berhasil berhenti merokok. Hasil penelitian ini tidak sesuai dengan hasil penelitian Wismanto dan

Sarwo (2006), yang menyimpulkan bahwa lamanya kebiasaan merokok memiliki korelasi positif dan sangat signifikan ($r = 0,251$) dengan perilaku merokok. Semakin lama kebiasaan merokok dilakukan maka semakin kuat perilaku merokoknya. Jadi perokok akan semakin sulit untuk berhenti merokok.

Hal yang membuat seseorang sulit berhenti merokok adalah nikotin. Semakin lama kandungan nikotin yang bersarang dalam tubuh maka semakin kuat perilaku merokoknya, sehingga perokok semakin sulit untuk meninggalkan rokoknya. Ketika para perokok berusaha mengurangi atau mencoba berhenti merokok, maka berkurangnya kadar nikotin dalam tubuh mengakibatkan gejala yang disebut “gejala stop nikotin”, baik secara fisik maupun mental (Ellizabet, 2010). Gejala-gejala tersebut antara lain pusing, mulut kering, cemas, gelisah, sulit tidur, tidak sabaran atau mudah marah, sulit berkonsentrasi, berat badan naik, dan lain sebagainya. Gejala stop nikotin ini berlangsung ± 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.

Hubungan antara persepsi alasan berhenti merokok dengan keberhasilan berhenti merokok

Tabel 5 Hubungan antara Persepsi Alasan Berhenti Merokok dengan Keberhasilan Berhenti Merokok pada Mahasiswa FIK UMS

Skor	Keberhasilan berhenti merokok				Total		p
	Berhasil	%	Tidak Berhasil	%	Orang	%	
Positif (23-44)	32	100	52	91,2	84	94,4	0,155
Negatif (11-22)	0	0	5	8,8	5	5,6	
Total	32	100	57	100	89	100	

Berdasarkan hasil analisis uji statistik *chi square*, diperoleh nilai $p = 0,155 > 0,05$ sehingga pada penelitian ini tidak ada hubungan antara persepsi alasan berhenti merokok dengan keberhasilan berhenti merokok pada mahasiswa FIK UMS. Hasil penelitian ini bertentangan dengan teori Azwar (2007), yang menyatakan bahwa pengetahuan merupakan hal yang mendasari perilaku, sehingga bila pengetahuan tinggi maka perilaku cenderung lebih baik dibandingkan bila pengetahuan tidak tinggi. Dalam penelitian ini terdapat 94,4% mahasiswa yang memiliki persepsi yang positif terhadap alasan berhenti merokok yang ditunjukkan dengan sikap perokok terhadap pentingnya berhenti merokok dengan memperhatikan berbagai dampak akibat merokok, baik pada aspek keagamaan, kesehatan, sosial, ekonomi dan psikologi. Oleh karena itu mereka bekeinginan untuk berhenti merokok. Menurut Istiqomah (2003), meskipun perokok mengetahui dampak akibat merokok namun secara psikis mereka tetap meyakini hal positif yang mereka peroleh jika mereka menghisap rokok, sehingga mereka masih kesulitan untuk menentukan berhenti merokok secara total. Terlebih pada saat mereka berkumpul dengan teman-teman yang sesama perokok, atau pada saat kondisi stres, cemas, gelisah, marah, sulit tidur, dan lain sebagainya. Sesungguhnya ketenangan yang mereka peroleh dari menghisap

rokok berasal dari nikotin yang merangsang otak untuk memproduksi dopamin, yaitu sebuah senyawa yang membuat seorang perokok mendapatkan efek relaksasi dan rasa senang. Dopamin inilah yang mengakibatkan proses kecanduan pada perokok.

Tidak semua perokok yang memiliki persepsi positif terhadap alasan berhenti merokok tersebut dapat berhasil berhenti merokok dengan mudah. Demikian juga dengan perokok yang persepsinya negatif, sebab berdasarkan informasi dan pengalaman ia belum mengetahui pentingnya berhenti merokok. Meskipun para perokok mengetahui pentingnya berhenti merokok namun bila tanpa diikuti dengan niat dan tekad yang kuat, maka persepsi tersebut tidak dapat untuk memprediksi keberhasilan berhenti merokok.

Hubungan antara niat berhenti merokok dengan keberhasilan berhenti merokok

Tabel 6 Hubungan antara Niat Berhenti Merokok dengan Keberhasilan Berhenti Merokok pada Mahasiswa FIK UMS

Niat	Keberhasilan berhenti merokok				Total		p
	Berhasil	%	Tidak Berhasil	%	Orang	%	
Kuat	23	71,9	8	14,0	31	34,8	0,000
Tidak kuat	9	28,1	49	86,0	58	65,2	
Total	32	100	57	100	89	100	

Berdasarkan hasil analisis uji statistik *chi square* diperoleh nilai $p = 0,001 < 0,05$ dan dilanjutkan dengan uji regresi logistik diperoleh nilai $p = 0,000$ sehingga disimpulkan bahwa ada hubungan antara niat berhenti merokok dengan keberhasilan berhenti merokok pada mahasiswa FIK UMS dengan tingkat keeratan sangat lemah. Sedangkan besar nilai $OR = 14,389$ maka disimpulkan bahwa niat kuat berhenti merokok secara total memiliki peluang untuk berhasil berhenti merokok sebesar 14,4 kali lebih mudah dibandingkan dengan perokok yang hanya berniat mengurangi jumlah rokok yang dikonsumsi. Hasil ini sesuai dengan penelitian Wismanto dan Sarwo (2006), yang menyebutkan adanya hasil korelasi negatif dan signifikan antara variabel niat untuk berhenti merokok dengan perilaku merokok. Semakin kuat niat untuk menghentikan perilaku merokok maka semakin lemah perilaku merokok, demikian pula sebaliknya. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Laksono (2008) yang menunjukkan bahwa keberhasilan seseorang dalam usahanya untuk tidak merokok ditentukan oleh sejauh mana niatnya untuk berhenti merokok. Lain halnya dengan yang hanya berniat untuk mengurangi jumlah batang rokok yang dikonsumsi. Dengan kata lain ia hanya mengurangi asupan nikotin secara bertahap dari waktu ke waktu. Bila nikotin masih terkandung dalam tubuh dan belum lepas secara total, maka kemungkinan merokok lagi sewaktu-waktu bisa terjadi. Terlebih pada saat timbul kondisi-kondisi yang mendukung ia untuk merokok, seperti sedang stres, marah, cemas, gelisah atau lain sebagainya. Dengan demikian, upayanya untuk berhenti merokok telah gagal. Oleh karena itu, keberhasilan berhenti merokok dapat diprediksi melalui niat seseorang sebelum memulai berhenti merokok.

Hubungan antara upaya berhenti merokok dengan keberhasilan berhenti merokok**Tabel 7 Hubungan antara Upaya Berhenti Merokok dengan Keberhasilan Berhenti Merokok pada Mahasiswa FIK UMS**

Skor	Keberhasilan berhenti merokok				Total		p
	Berhasil	%	Tidak Berhasil	%	Orang	%	
Baik (15-27)	2	6,2	6	10,5	8	9,0	0,706
Kurang (≤ 14)	30	93,8	51	89,5	81	91,0	
Total	32	100	57	100	89	100	

Berdasarkan hasil analisis uji statistik *chi square*, didapatkan nilai $p = 0,706 > 0,05$ sehingga pada penelitian ini tidak ada hubungan antara upaya berhenti merokok dengan keberhasilan berhenti merokok pada mahasiswa FIK UMS. Maka tidak ada perbedaan yang berarti dalam upaya yang dilakukan untuk berhenti merokok antara mahasiswa yang tidak berhasil berhenti merokok dengan yang telah berhasil berhenti merokok, atau biasa disebut mantan perokok.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian Fawzani dan Tritnawati (2005), yang menyimpulkan bahwa pemilihan berbagai metode upaya berhenti merokok tidak dapat memprediksi keberhasilan berhenti merokok bila tanpa diikuti faktor yang lain. Misalnya faktor niat, apabila tidak ada keinginan untuk berhenti merokok pada diri perokok, maka metode tersebut tidak akan berhasil. Sebaliknya, ketika seseorang berkeinginan untuk berhenti merokok, maka tidak cukup hanya dengan membulatkan tekad dan melawan keinginan merokok saja, melainkan ada juga upaya yang harus dilakukan untuk berhenti merokok. Oleh karena itu, seberapa besar upaya seseorang untuk berhenti merokok bila tanpa diikuti dengan faktor lainnya, maka tidak dapat untuk memprediksi keberhasilan berhenti merokok. Faktor lain tersebut menurut hasil penelitian Syafie (2009) adalah, tergantung pada penyebab awal merokok, rentang waktu menjadi perokok, dosis rokok yang dihisap, dan kuatnya gejala yang dialami.

Uji Statistik Regresi Logistik

Berdasarkan hasil uji *chi square*, diketahui bahwa dari enam variabel independen pada penelitian ini yang memiliki pengaruh terhadap keberhasilan berhenti merokok ialah faktor frekuensi merokok dan faktor niat berhenti merokok. Untuk menghitung besarnya peluang risiko individu berdasarkan kondisi kedua variabel independen tersebut, maka dilanjutkan dengan uji statistik regresi logistik dengan hasil sebagai berikut:

Tabel 8 Hasil Analisis Regresi Logistik Faktor-faktor Keberhasilan Berhenti Merokok

Variabel independen	p	OR	CI 95 %	
			Lower	Upper
Frekuensi merokok				
a. Sering	1			
b. Kadang-kadang	,020	5,181	,048	,774
Niat berhenti merokok				
a. Tidak kuat	1			
b. Kuat	,000	14,389	4,692	44,134
N	=	89		
Log likelihood	=	116,262		
Pseudo R ²	=	0,461		

Berdasarkan hasil analisis regresi logistik pada tabel 8, nilai Pseudo R² sebesar 0,461 yang berarti bahwa pada penelitian ini kedua variabel independen tersebut mampu menjelaskan variasi keberhasilan berhenti merokok sebesar 46,1 % dan sisanya yaitu sebesar 53,9 % dijelaskan oleh faktor lain yang tidak diteliti. Kedua variabel independen tersebut adalah faktor frekuensi merokok (p = 0,020; OR = 5,181; CI 95% = 0,048 hingga 0,774) dan faktor niat berhenti merokok (p = 0,000; OR = 14,389; CI 95% = 4,692 hingga 44,134). Sedangkan variabel independen yang tidak berhubungan dengan keberhasilan berhenti merokok adalah faktor jumlah rokok, lama merokok, persepsi terhadap alasan berhenti merokok, dan upaya berhenti merokok.

KESIMPULAN

Keberhasilan berhenti merokok pada mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta dipengaruhi oleh faktor frekuensi merokok dan faktor niat berhenti merokok yang keduanya memiliki keeratan sangat lemah. Sementara faktor jumlah rokok, lama merokok, persepsi alasan berhenti merokok, dan upaya berhenti merokok tidak berhubungan dengan keberhasilan berhenti merokok.

Saran bagi peneliti lain, penelitian ini masih bisa dikembangkan lagi dengan memperluas sampel dan meneliti variabel-variabel yang lebih kompleks dan belum diteliti, sehingga dapat diketahui faktor-faktor lain yang berhubungan dengan keberhasilan berhenti merokok. Misalnya, perbandingan kadar nikotin dan tar dalam komponen rokok, pemilihan metode atau terapi dalam penentuan tingkat keberhasilan berhenti merokok, dan pendalaman tentang perilaku *relapse* pada mantan perokok (keinginan mencoba mengulang merokok lagi).

DAFTAR PUSTAKA

- Azwar E. Determinan perilaku merokok pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Aceh Provinsi Nanggroe Aceh Darussalam. (Tesis) Jogjakarta. Pasca Sarjana Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Gadjah Mada. 2007.
- Ellizabet I. Stop merokok (sekarang atau tidak sama sekali). Jogjakarta: Garailmu. 2010.
- Fawzani N dan Triratnawati A. Terapi berhenti merokok (studi kasus perokok berat). Makara, Kesehatan. Vol.9. No.1. Juni 2005: 15-24.
- Istiqomah U. Upaya menuju generasi tanpa rokok. Surakarta: Seti-Aji. 2003.
- Laksono WT. Hubungan antara dukungan sosial dengan intensi berhenti merokok pada mahasiswa. [Skripsi]. Surakarta: Fakultas Psikologi UMS. 2008.
- Murti B. Desain dan ukuran sampel untuk penelitian kuantitatif dan kualitatif di bidang kesehatan (edisi ke-2). Yogyakarta. Gadjah Mada University Press. 2010.
- Susanna D, Hartono B, dan Fauzan H. Penentuan kadar nikotin dalam asap rokok. Makara, Kesehatan. Volume 7. No.2. Desember 2003.
- Syafie R. dkk. Stop smoking : studi kualitatif terhadap pengalaman mantan pecandu rokok dalam menghentikan kebiasaannya. Semarang: Universitas Diponegoro. 2009.
- Wismanto YB dan Sarwo YB. Perilaku merokok pada karyawan Sekretariat Daerah Kabupaten/Kota di Jawa Tengah. Laporan penelitian hibah bersaing angkatan XVI/2 Tahap III tahun 2006. Semarang: Universitas Katolik Soegijapranata. 2006.