

INTISARI

Titis Sensussiana¹, Yayi Suryo Prabandari², Widyandana²

Latar belakang : Masa remaja merupakan masa peralihan dari anak-anak menjadi dewasa. Adanya banyak perubahan yang terjadi pada remaja akan memicu terjadinya stres yang mengakibatkan risiko kesehatan remaja. Salah satu risiko tersebut adalah perilaku merokok. Berdasarkan data WHO, diketahui dari jumlah perokok di dunia, sebanyak 30% adalah remaja. Menurut data Riset Kesehatan Dasar atau RISKESDAS (2013), untuk perokok remaja berumur 15-19 tahun, prevalensinya 18,3% dan perokok anak berumur 10-14 tahun, prevalensinya 1,4%. Prevalensi perokok pada anak sekolah usia 13-15 tahun GYTS (2009) adalah 30,4% anak sekolah pernah merokok. Banyak perokok memiliki keinginan untuk berhenti merokok, namun beberapa mengalami kesulitan dalam proses berhenti merokok. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa sekitar 70% perokok ingin berhenti merokok, namun hanya sekitar 3% yang berhasil (Syafie, 2009).

Tujuan : Mengetahui pengalaman perubahan perilaku berhenti merokok pada tahap *action* dan pada tahap *maintenance* berdasarkan *Transtheoretical Theory* pada remaja di SMA N 1 Cawas.

Metode : Penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Informan adalah siswa SMA N 1 Cawas kelas XI yang memenuhi kriteria penelitian yaitu memiliki pengalaman perubahan perilaku berhenti merokok pada tahap *action* dan *maintenance* berdasarkan *Transtheoretical Theory*. Wawancara mendalam dilakukan dengan teknik *unstructured interview* dan analisis data menggunakan metode manual.

Hasil : Terdapat perbedaan faktor yang mempengaruhi perubahan perilaku berhenti merokok yaitu pada tahap *action* dipengaruhi oleh faktor ekonomi, faktor kesehatan dan faktor dari dalam diri, sedangkan pada tahap *maintenance* dipengaruhi oleh faktor orang terdekat. Usaha yang dilakukan pada perubahan perilaku berhenti merokok tahap *action* meliputi kegiatan positif, menghindari lingkungan perokok, dan mengalihkan perhatian, sedangkan pada tahap *maintenance* dilakukan dengan memperkuat motivasi, menolak tawaran rokok serta berjanji untuk berhenti merokok. Efek perubahan perilaku berhenti merokok pada tahap *action* yaitu efek positif (tidak mudah lelah dan hemat) dan efek negatif (pusing, bingung, badan lemas dan tidak konsentrasi dalam belajar, namun di tahap *maintenance* memiliki efek positif saja (stamina meningkat, badan lebih segar). Dukungan orang terdekat (teman, gebetan atau pacar dan keluarga) mempunyai pengaruh terhadap perubahan perilaku berhenti merokok pada tahap *action* meliputi dukungan positif (teman, *gebetan* atau pacar dan keluarga) dan dukungan negatif (pengaruh lingkungan dan teman perokok), sedangkan dukungan orang terdekat (keluarga) berpengaruh terhadap perubahan perilaku berhenti merokok (tahap *maintenance*) meliputi dukungan positif (keluarga memberikan peringatan secara fisik) dan dukungan negatif (tawaran rokok).

Kesimpulan : Pengalaman perubahan perilaku berhenti merokok remaja pada tahap *action* dan *maintenance* dipengaruhi oleh faktor yang berbeda, mempunyai usaha, efek, dan faktor pendukung yang berbeda pula.

Kata Kunci : perubahan perilaku, berhenti merokok, remaja, *Transtheoretical Theory*

1. Mahasiswa Program Studi Magister Keperawatan, FK UGM, Yogyakarta
2. Dosen Program Studi Magister Keperawatan, FK UGM, Yogyakarta

ABSTRACT

Titis Sensussiana¹, Yayi Suryo Prabandari², Widyandana²

Background: Adolescence is a transition period from childhood to adulthood. There are many changes occurred in adolescents. It will trigger stress which affects on teenagers' health risks. One of the risks is smoking behaviour. Based on data of WHO, it is known that from the number of smokers in the world, 30% of them are teenagers. According to data of *Riskesdas* (2013), for teen smokers aged 15-19 years, the prevalence was 18.3% and child smokers aged 10-14 years, the prevalence was 1.4%. The prevalence of smokers among school children aged 13-15 of GYTS (2009) is 30.4% of school children ever smoking. Many smokers have a desire to quit smoking but some have difficulties in the process of quitting smoking. Some studies show that about 70% of smokers want to quit but only about 3% are successful (Syafie, 2009).

Objective: To know the experience of smoking cessation behavior change in action and maintenance stages based on Transtheoretical Theory on the teenagers at State High School 1 Cawas.

Methods: The researcher used a qualitative research with phenomenological approach. The informants are senior high school students of grade eleventh at State High School 1 Cawas who meet criteria of the research. The criteria are those who have experience of smoking cessation behavior change in action and maintenance stages based on transtheoretical theory. In-depth interview is conducted with an unstructured interview technique while the data analysis uses manual methods.

Results: There are differences in factor that influence of smoking cessation behavior change in action stage is influenced by economic factors, health factors and person factor, exactly the factor that influence of smoking cessation behavior change in maintenance stage by close related persons. The efforts on smoking cessation behavior change at the stage of action includes positive activities, to get out of the way from smoking environment and distract, while in the efforts on smoking cessation behavior change to maintain the continuity at the stage of maintenance by strengthening the motivation, reject the offer and promise to stop smoking. From the smoking cessation behavior change at the stage of action have the effect, there are positive effect (not easy become tired and more economical) and negative effect (dizziness, confusion, weakness and lost concentration in learning, but at the stage of maintenance has a positive effect only (increase the stamina, body fresher). The supports from close related persons (friends, crushes or girlfriends, and family) to change smoking behavior at the stage of action include positive support (friends, crushes or girlfriends and family) and negative support (environmental influences and friends of smoker) while the supports from close related persons (family) include positive support and negative support (bid-smoking).

Conclusion: The experience of smoking cessation behavior change on teenagers in action and maintenance stages different in influence factors, have different efforts, different effect and different in the supports from close related persons.

Keywords: behavior change, to quit smoking, teenager, transtheoretical theory

1. Student of Master of Nursing, Faculty of Medicine, Yogyakarta
2. Lecturer of Master of Nursing, Faculty of Medicine, Yogyakarta