

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Hampir semua orang mengetahui bahaya merokok, apalagi di setiap iklan rokok tercantum peringatan bahayanya terhadap kesehatan. Meski demikian, jumlah perokok setiap tahun tidak juga berkurang.

Menurut data survei kesehatan rumah tangga 2002 seperti yang tercatat dalam Koran Harian Republika tanggal 5 juni 2003, menyebutkan bahwa jumlah perokok aktif di Indonesia mencapai 75 persen atau 141 juta orang. Hal ini sejalan dengan beberapa temuan tentang survey yang dilakukan WHO yang menyatakan jumlah perokok di Indonesia sudah pada taraf yang sangat mengkhawatirkan. Sekitar 140 juta atau lebih dari setengah populasi penduduk Indonesia merupakan perokok aktif, dimana terdapat 63,2 persen perokok laki-laki dan perempuan perokok 4,5 persen (dalam Anonim, 2004).

Akhir-akhir ini, di negara maju telah terjadi penurunan konsumsi rokok, seperti di Inggris berkurang 25 persen, di AS dan Kanada 9 persen, dan Australia 6 persen. Ironisnya justru di negara-negara miskin dan berkembang, termasuk Indonesia, terjadi peningkatan. Pertumbuhan konsumsi rokok Indonesia terpesat di dunia. Konsumsi rokok di Indonesia, terutama untuk perokok pemula, tumbuh paling pesat di dunia. Adapun

persentase konsumsi rokok tersebut, yakni 44 persen perokok usia 10 - 19 tahun dan 37 persen usia 20 - 29 tahun.

Seseorang dapat dikatakan sebagai perokok berat apabila ia menghisap 20 batang rokok dalam sehari, dikatakan sebagai perokok sedang yaitu apabila menghisap 5-14 batang rokok dalam sehari, dan dikatakan sebagai perokok ringan yaitu apabila orang tersebut menghisap 1-4 batang rokok dalam sehari. Sementara seorang pria dikatakan bukan perokok yaitu apabila ia tidak pernah merokok satu batang rokok sama sekali (Smet, 1994).

Dilihat dari berbagai sudut pandang, perilaku merokok sangat merugikan, baik untuk diri sendiri maupun orang sekelilingnya. Pengaruh-pengaruh bahan-bahan kimia yang dikandung rokok seperti nikotin, CO (Karbonmonoksida), *tar* akan memacu kerja dan susunan syaraf pusat dan syaraf simpatis sehingga mengakibatkan tekanan darah meningkat dan detak jantung bertambah cepat (Anonim, 2004), serta menstimulasi penyakit-penyakit lain seperti penyempitan pembuluh darah, tekanan darah tinggi, jantung, paru-paru dan bronchitis kronis (Kaplan dkk, 1993). Bagi ibu hamil, rokok menyebabkan kehamilan premature, berat badan bayi rendah, mortalitas prenatal, kemungkinan lahir dalam keadaan cacat, dan mengalami gangguan perkembangan (Davidson dan Neale, 1990).

Merokok juga menimbulkan dampak negatif bagi perokok pasif. Resiko yang ditanggung perokok pasif lebih berbahaya dari pada perokok aktif karena daya tahan terhadap zat-zat yang berbahaya sangat rendah

(Safarino, 1998). Diketahui bahwa rokok mengandung 4000 zat kimia berbahaya bagi kesehatan dan tidak diperlukan tubuh manusia. Merokok beberapa isapan saja sudah meningkatkan denyut jantung, tekanan darah, kekurangan oksigen, tersengal-sengal, batuk, mual dan sakit kepala. Hasil studi telah menunjukkan tiga puluh persen kematian akibat kanker disebabkan karena kebiasaan merokok, demikian pula 21 persen kematian akibat penyakit jantung dan 82 persen kematian akibat sakit paru-paru kronis (Santrock, 2002).

Memperhatikan bahaya merokok tersebut, cepat ataupun lambat perilaku merokok harus dapat dihentikan. Namun, menghentikan perilaku merokok bukanlah usaha mudah, terlebih lagi bagi perokok di Indonesia. Hasil survei yang dilakukan oleh LM3 (Lembaga Menanggulangi Masalah Merokok), dari 375 responden yang dinyatakan 66,2 persen perokok pernah mencoba berhenti merokok, tetapi mereka gagal. Kegagalan ini dikarenakan berbagai macam sebab; 42,9 persen tidak tahu caranya; 25,7 persen sulit berkonsentrasi dan 2,9 persen terikat oleh sponsor rokok. Sementara itu, ada yang berhasil berhenti merokok disebabkan kesadaran sendiri (76 persen), sakit (16 persen), dan tuntutan profesi (8 persen) (Helman, 1994).

Kebiasaan merokok yang ada pada sebagian orang umumnya disebabkan oleh citra dalam diri tiap individu dan juga pergaulan dalam lingkungan masyarakatnya. Peranan media informasi dalam mengiklankan rokok serta film-film juga secara tidak langsung mempromosikan

kebiasaan merokok, misalnya pemeran utama yang umumnya dikagumi oleh penonton ditampilkan sebagai sosok perokok aktif yang menghembuskan asap rokok dengan gaya. Rokok sudah lama dikenal dan tampaknya menjadi bagian dari kehidupan seseorang yang mutlak atau berkala harus dilakukan. Misalnya, merokok pada waktu volume pekerjaan penuh, merokok pada waktu selesai makan, dan merokok pada waktu pikiran sedang kalut. Sementara itu, masih banyak orang muda beranggapan bahwa seorang yang merokok akan kelihatan lebih jantan. Pada mulanya, mereka merokok hanyalah mengisi waktu luang, ikut-ikutan, dan rasa ingin tahu, lama kelamaan hal tersebut menjadi suatu kebiasaan.

Banyak sekali berita-berita peringatan tentang larangan untuk merokok, diantaranya adalah pengharaman rokok bagi umat Islam yang dikeluarkan oleh Majelis Ulama Indonesia pada awal tahun 2009 lalu dan juga perundangan yang dikeluarkan oleh WHO khususnya yang dirumuskan oleh *Framework Convention on Tobacco Control (FCTC)* pada tanggal 27 Februari 2007 lalu mengenai pengaturan penggunaan tembakau, namun peringatan itu ternyata tidak mengurangi jumlah perokok di Indonesia.

Terdapat sejumlah program yang telah dibuat untuk membantu para perokok agar dapat menghentikan kebiasaan merokoknya. Bentuk umum program menghentikan kebiasaan merokok yang berhasil antara lain meliputi: dukungan sosial, pelatihan ketrampilan dan pemecahan

masalah, pendidikan gaya hidup yang sehat, dan penggantian nikotin atau terapi farmakologi lainnya. Berbagai jenis intervensi tersebut telah terbukti berhasil membantu para perokok menghentikan kebiasaannya (*Seattle Treatment Education Project, 2000*). Seringkali program menghentikan kebiasaan merokok mahal biayanya atau tidak dapat dijangkau oleh sebagian besar penduduk. Oleh karena itu, keluarga dan teman sangat dibutuhkan untuk mendukung sebagian besar perokok yang ingin berhenti merokok (*Seattle Treatment Education Project, 2000*).

Di samping itu, masih terdapat beberapa terapi lain yang dapat dilakukan untuk menghentikan kebiasaan merokok, diantaranya adalah terapi hipnosa dan terapi totok rokok. Terapi hipnosa, yang bekerja pada alam bawah sadar akan memberikan suatu sugesti baru bagi perokok sehingga perokok tersebut akan meninggalkan kebiasaannya tersebut (Lecron , 1990) Hal ini sangat membantu perokok yang memiliki niatan kuat untuk berhenti merokok namun tidak dapat melepaskan dirinya dari kebiasaannya tersebut (Hukom,1979). Sedangkan terapi totok rokok pada prinsipnya menggunakan *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)*, yang menggabungkan *acupoint* dengan aspek kerohanian. Berbeda dengan *acupressure*, pasien tidak diberi pijatan melainkan hanya ketukan (*taping*) pada titik-titik meridian. Aspek kerohanian diwakili dengan doa yang harus diucapkan pasien sebelum menjalani terapi.

Meskipun berbagai macam terapi tersebut kerap dijadikan pilihan untuk menghentikan kebiasaan merokok, namun ada beberapa individu

yang berhasil menghentikan kebiasaan merokoknya secara mandiri atau tanpa harus menjalani terapi. Menghentikan kebiasaan merokok secara mandiri adalah menghentikan perilaku merokok menggunakan caranya sendiri tanpa adanya bantuan terapi melainkan hanya memerlukan dukungan sosial dari lingkungan sekitar. Individu dapat melakukannya setiap saat tanpa adanya waktu khusus seperti mengikuti program terapi. Banyak kelebihan yang didapat dari menghentikan kebiasaan merokok secara mandiri. Gambaran kelebihan menghentikan kebiasaan merokok tanpa terapi dapat disimak dalam kisah yang di paparkan kepada penulis oleh seorang mahasiswa mantan pecandu rokok yang berusia 22 tahun, yang berikut ini:

“kenapa saya memilih berhenti merokok gak pakek terapi, ya karena lebih efisien waktu jadi aku gak perlu meluangkan waktu khusus atau jadwal untuk terapi tapi aku bisa melakukannya setiap hari, setiap detik, menit, ataupun setiap jam ya sepanjang waktulah. Em selain itu pastinya hemat biaya jadi gak perlu ngeluarin banyak duit, secara mahal banget biaya untuk terapi. Ya paling, aku seringnya beli permen buat ngilangin rasa pahit dimulutku. Terus gak ngerasain sakit, kalo terapi kan sakit semua badannya kayak terapi akupuntur buat ngialngin kebiasaan ngerokok yang dijalanin sama bapakku ” (Wawancara (A) pada tanggal, 5 Juli 2011)

Kisah mantan pecandu rokok yang lain dapat disimak dari seorang pegawai swasta yang berusia 25 di Surabaya sebagai berikut :

“Awalnya aku berhenti ngerokok itu karna gak punya duit buat beli rokok dan memang saat itu aku juga sakit, paru-paruku bolong. Aku berhenti ngrokok itu gak pakek terapi-terapi ya berjalan dengan sendirinya. Soalnya kalo terapi itu kan harus ada waktu khusus lah sedangkan aku kerjanya kan waktunya sif-sifan, jadi ya gak tentu. Sebernarnya terapi itu gak terlalu penting, yang penting iku kan niate. Terus terapi iku pasti perlu biaya, dan denger-denger biayane itu mahal, ndak semua

kalangan bisa menjangkau biayanya". (Wawancara (D) pada tanggal, 20 Juli 2011)

Dengan penjelasan tersebut, proses berhenti merokok secara mandiri yang memiliki beberapa kelebihan menjadi menarik untuk dikaji lebih jauh. Oleh karena itu, peneliti ingin mengetahui lebih jauh tentang proses berhenti merokok secara mandiri pada mantan pecandu rokok.

1.2. Fokus Penelitian

Pengaruh-pengaruh bahan-bahan kimia yang dikandung rokok seperti nikotin, CO (Karbonmonoksida), *tar* akan menstimulasi penyakit-penyakit lain seperti penyempitan pembuluh darah, tekanan darah tinggi, jantung, paru-paru dan bronchitis kronis (Kaplan dkk, 1993). Memingat dampak rokok yang dapat merugikan bagi diri sendiri dan orang-orang disekitar, maka perilaku merokok harus segera dihentikan, namun menghentikan perilaku merokok bukanlah usaha yang mudah. Menurut hasil survey yang dilakukan oleh Lembaga Menanggulangi Masalah Merokok, yang menyatakan dari 375 responden dinyatakan 66,2 persen pernah berhenti merokok namun mereka gagal, tetapi sementara itu ada pula yang berhasil. Banyak cara yang dapat dilakukan untuk menghentikan kebiasaan merokok, yaitu dengan mengikuti berbagai macam terapi berhenti merokok dan menggunakan cara-cara mandiri.

Berdasarkan uraian diatas, maka permasalahan dalam penelitian ini dapat dirumuskan dalam *grand tour question*, yaitu : bagaimana proses berhenti merokok secara mandiri (tanpa metode terapi) pada mantan

pecandu rokok? Untuk memperdalam *grand tour question*, dibuat *sub question* sebagai berikut :

1. Apa saja faktor-faktor yang mempengaruhi seseorang dalam menjalani proses berhenti merokok secara mandiri?
2. Bagaimana bentuk dukungan sosial yang mempengaruhi proses berhenti merokok?

1.3. Signifikansi dan Keunikan Kasus

Berhenti merokok adalah hal yang tidak mudah dilakukan, terutama pada seseorang yang sudah sangat kecanduan nikotin. Banyak keuntungan yang diperoleh dari keberhasilan menghentikan kebiasaan merokok. Selain dengan menggunakan cara terapi, ada pula yang berhenti merokok secara mandiri. Ada beberapa orang yang telah berhasil menghentikan kebiasaan merokoknya secara mandiri. Pasti ada alasan tertentu sehingga mereka memilih untuk menghentikan kebiasaan merokoknya secara mandiri dan pasti proses yang mereka tempuh dalam berhenti merokok berbeda-beda.

Untuk mencapai hal tersebut memang dibutuhkan niat, tekad dan komitmen yang kuat serta dukungan dari lingkungan sekitarnya. Namun hasil yang didapatkan akan jauh lebih memuaskan dari perjuangan yang dilakukan. Kebanyakan dari masyarakat yang menghentikan perilaku merokoknya adalah orang-orang yang memasuki masa dewasa madya, banyak dari mereka sudah mengidap berbagai penyakit akibat kebiasaan

merokok dan banyak dari mereka berhasil menghentikan kebiasaan merokoknya dengan mengikuti program terapi seperti kasus yang diangkat dalam penelitian Larasati (2010). Berbeda dengan penelitian sebelumnya, dalam penelitian ini akan melihat lebih keberhasilan menghentikan kebiasaan merokoknya secara mandiri tanpa mengikuti terapi. Karena kemandirian seseorang diperkuat melalui proses sosialisasi yang terjadi dengan teman sebayanya, seseorang belajar berpikir secara mandiri, mengambil keputusan sendiri, menerima ataupun menolak pandangan dan nilai yang berasal dari keluarga dan mempelajari perilaku yang diterima dengan kelompoknya (Hurlock dalam Mu'tadin, 2002)

Oleh karena itu keluarga, teman, dan pasangan hidup menjadi mekanisme pendukung bagi sebagian besar perokok yang ingin berhenti merokok.

Penelitian lainnya yang membahas tentang perilaku merokok dikalangan remaja putri (Reta, 2008). Remaja putri merokok karena sebagai simbol kedewasaan, mencari identitas, kebebasan, pergaulan dan ungkapan perasaan. Dalam penelitian ini dijelaskan, bahwa remaja putri menghentikan kebiasaannya merokok karena mulai sadar akan bahaya merokok untuk kehidupannya kelak, yaitu kanker payudara dan berbahaya untuk janin. Selain itu, penelitian Fawzani dan Triratnawati (2005), yang membahas tentang terapi berhenti merokok, penelitian ini mendapatkan hasil bahwa seseorang berhenti merokok karena alasan faktor kesehatan yang diderita oleh subyek dan subyek mengikuti terapi untuk menunjang

usahanya untuk berhenti merokok. Sikap orang tua terhadap perilaku merokok pada remaja khususnya putra-putri mereka adalah tidak setuju, karena banyak akibat buruk yang ditimbulkan dengan berperilaku merokok. Peranan orang tua dalam mencegah atau menghindari putra-putrinya untuk tidak merokok sangat besar, ini terbukti dengan orang tua atau guru disekolah selalu memberikan cara-cara efektif untuk terhindar dari perilaku merokok, seperti kasus yang diangkat dalam penelitian Sulistyowati (2000).

Berbeda dengan beberapa penelitian yang telah dilakukan sebelumnya, penelitian ini ingin mengetahui lebih jauh bagaimana proses berhenti merokok secara mandiri pada mantan pencandu rokok. Bagaimana bentuk dukungan sosial yang mempengaruhi proses berhenti merokok.

1.4. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui proses berhenti merokok secara mandiri (tanpa terapi) pada mantan pecandu rokok. Selain itu, penelitian ini juga bertujuan untuk mengetahui faktor-faktor apa saja yang mempengaruhi proses berhenti merokok serta, bentuk-bentuk dukungan sosial yang diberikan lingkungan sekitar kepada subyek dalam proses berhenti merokok.

1.5. Manfaat Penelitian

1.5.1. Manfaat Teoritis

Menemukan aspek-aspek yang berkontribusi atau berperan dalam membantu seorang pecandu rokok untuk dapat menghentikan kebiasaan merokoknya secara mandiri.

1.5.2. Manfaat Praktis

1. Hasil penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi masyarakat dalam upaya mengurangi dampak negatif dari perilaku merokok dengan menghentikan kebiasaan merokok.
2. Membantu memberikan gambaran proses bagi pecandu rokok lain untuk dapat menghentikan kebiasaan merokoknya secara mandiri.