

ABSTRAK

Dalam Penelitian ini hendak menganalisis suatu pola hidup sehat pasca berhenti merokok di Kota Surabaya. Ketertarikan penulis terhadap penelitian ini berpijak dari fenomena menggeliatnya pengetahuan mengenai bahaya dari merokok dan pola hidup sehat yang semakin diminati masyarakat. Fenomena tersebut kemudian mendorong terjadinya proses para perokok untuk memutuskan berhenti merokok. Rokok yang dulunya sangat digemari para remaja di Indonesia, sekarang sudah banyak Gerakan atau kemauan dari diri sendiri akan sadar dari bahaya dari merokok.

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan di atas, fokus dalam penelitian kali ini adalah tentang hidup sehat pasca berhenti merokok. Alasan para perokok memutuskan untuk berhenti merokok serta merubah pola gaya hidup sehat setelah berhenti merokok. Maka penelitian ini mengkaji mengenai: (1) Apa faktor yang mempengaruhi perokok untuk memutuskan berhenti merokok? (2) Bagaimana perilaku hidup sehat pasca berhenti merokok setelah memutuskan untuk berhenti merokok?

Tipe penelitian ini adalah deskriptif dengan analisis kualitatif, penelitian ini menggunakan teori Perilaku Sehat Hendrik L.Blum dan Pilihan Rasional James S. Coleman. Pemilihan informan menggunakan teknik *purposive sampling* sesuai dengan kriteria penelitian. Pengumpulan data dilakukan dengan metode wawancara mendalam, observasi, dan juga dokumentasi.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa penyebab para perokok memutuskan untuk berhenti merokok adalah faktor ekonomi dan faktor kesehatan. Para mantan perokok memutuskan berhenti merokok karna sudah merasakan dampak dari rokok tersebut. Selama berhenti merokok para mantan perokok mulai melakukan pola hidup sehat seperti berolahraga, makan yang teratur, menjaga pola tidur yang seimbang.

Kata Kunci : Merokok, Hidup Sehat, Pilihan Rasional

ABSTRACT

In this study, we want to analyze a healthy lifestyle after quitting smoking in the city of Surabaya. The author's interest in this study rests on the phenomenon of wandering knowledge about the dangers of smoking and healthy lifestyles that are increasingly in demand by the public. This phenomenon then drives the process of smokers to decide to stop smoking. Cigarettes which used to be very popular with teenagers in Indonesia, now many movements or wills of oneself will be aware of the dangers of smoking.

Based on the background of the problems raised above, the focus in this study is about healthy living after quitting smoking. The reason smokers decide to stop smoking and change healthy lifestyle patterns after stopping smoking. So this study examines about: (1) What factors influence smokers to decide to quit smoking? (2) What is the healthy living behavior after quitting smoking after deciding to stop smoking?

This type of research is descriptive with qualitative analysis, this study uses Hendrik L. Blum's Healthy Behavior theory and Rational Choice James S. Coleman. The selection of informants uses purposive sampling technique in accordance with research criteria. Data collection is done by in-depth interviews, observation, and also documentation.

Based on research that has been done it can be concluded that the causes of smokers deciding to stop smoking are economic factors and health factors. Former smokers decide to quit smoking because they already feel the effects of these cigarettes. During quitting smoking, ex-smokers start to adopt healthy lifestyles such as exercising, eating regularly, maintaining a balanced sleep pattern.

Keywords: Smoking, Healthy Living, Rational Choices