

LAMPIRAN – LAMPIRAN

KATA PENGANTAR

Dalam rangka memenuhi syarat kelulusan Fakultas Psikologi Universitas Kristen Maranatha Bandung, salah satu syarat kelulusan yang harus dipenuhi adalah menyusun skripsi. Adapun judul skripsi ini adalah **Studi Deskriptif Mengenai *Intention* Untuk Berhenti Merokok Secara Total Pada Mahasiswa Perokok Aktif Di Fakultas Kedokteran Universitas "X" Bandung.**

Sehubungan dengan hal tersebut, maka saudara/i dimohon kesediannya untuk meluangkan waktu mengisi kuesioner ini. Data yang akan diperoleh nantinya akan dipergunakan untuk penelitian. Saudara diharapkan untuk mengisi kuesioner ini dengan sebenar-benarnya dan sejujur-jujurnya. Identitas dan kerahasiaan jawaban saudara akan dijaga.

Atas kesediaan waktu dan bantuannya saya ucapkan terima kasih.

Hormat saya,

Peneliti

IDENTITAS

Nama (inisial) : _____

Usia : _____

Jenis Kelamin : _____

Pendidikan : _____ (semester berapa)

PETUNJUK PENGISIAN

Pada halaman berikut ini terdapat sejumlah pertanyaan yang harus saudara jawab. Diakhir pertanyaan terdapat dua pilihan kata yang saling berlawanan. Diantara dua kata yang berlawanan tersebut terdapat suatu rentang penilaian yang terdiri dari tujuh kemungkinan jawaban. Kemungkinan jawaban tersebut adalah sebagai berikut :

1 = sangat : jika saudara merasa kata di sebelah kiri tersebut sangat sesuai dengan diri saudara.

2 = cukup : jika Saudara merasa kata di sebelah kiri tersebut cukup sesuai dengan diri saudara.

3 = agak : jika saudara merasa kata di sebelah kiri tersebut agak / sedikit sesuai dengan diri saudara.

4 = agak : jika saudara merasa kata di sebelah kanan tersebut agak / sedikit sesuai dengan diri saudara.

5 = cukup : jika saudara merasa kata di sebelah kanan tersebut cukup sesuai dengan diri saudara.

6 = sangat : jika saudara merasa kata di sebelah kanan tersebut sangat sesuai dengan diri saudara.

Perhatikan setiap pertanyaan dengan teliti dan lingkari angka yang sesuai dengan diri saudara.

Contoh :

Melakukan olah raga setiap hari adalah hal yang ...

buruk : __1__ : __2__ : __3__ : __4__ : __5__ : __6__ : baik

- Jika saudara berpikir bahwa olah raga setiap hari sangat baik, maka lingkari angka 6 seperti ini :

Melakukan olah raga setiap hari adalah hal yang...

buruk : __1__ : __2__ : __3__ : __4__ : __5__ : 6 : baik

- Jika saudara berpikir bahwa olah raga setiap hari cukup buruk, maka lingkari angka 2 seperti ini:

buruk : __1__ : 2 : __3__ : __4__ : __5__ : __6__ : baik

- Jika saudara berpikir bahwa olah raga setiap hari agak baik, maka lingkari angka 3 seperti ini:

buruk : __1__ : __2__ : 3 : __4__ : __5__ : __6__ : baik

Dalam menentukan pilihan jawaban, pastikan saudara mengisi semua nomor dan tidak melingkari lebih dari 1 pilihan jawaban.

Selamat Bekerja

Jawablah setiap pertanyaan di bawah ini dengan cara melingkari angka yang menurut Saudara paling menggambarkan diri Saudara. Beberapa pertanyaan tampak mirip, tapi pertanyaan-pertanyaan tersebut ditujukan pada topik-topik yang berbeda. Bacalah setiap pertanyaan dengan seksama.

1. Bagi saya berhenti merokok secara total merupakan hal yang ...

Buruk : 1 : 2 : 3 : 4 : 5 : 6 : Baik

2. Saya ... larangan merokok di lingkungan kampus.

Mengabaikan : 1 : 2 : 3 : 4 : 5 : 6 : Mematuhi

3. Saya ... untuk mengalihkan perilaku merokok dengan membeli keperluan lain.

Tidak Memilih : 1 : 2 : 3 : 4 : 5 : 6 : Lebih Memilih

4. Berhenti merokok secara total adalah hal yang ...

Membosankan : 1 : 2 : 3 : 4 : 5 : 6 : Menarik

5. Sebagai mahasiswa kedokteran, saya ... terhadap larangan merokok dari dosen.

Tak Acuh : 1 : 2 : 3 : 4 : 5 : 6 : Acuh

6. Saya ... dampak perilaku merokok pada kesehatan.

Melupakan : 1 : 2 : 3 : 4 : 5 : 6 : Mengingat

7. Jika muncul keinginan untuk merokok, saya akan ...

Mengumbar : 1 : 2 : 3 : 4 : 5 : 6 : Menahan

8. Saya ... dengan larangan orang tua untuk merokok.

Berani : 1 : 2 : 3 : 4 : 5 : 6 : Takut

9. Saya ... bahwa saya sebagai mahasiswa kedokteran apabila muncul keinginan untuk merokok.

Mengabaikan : 1 : 2 : 3 : 4 : 5 : 6 : Memperhatikan

10. Bagi saya berhenti merokok secara total merupakan hal yang ...

Membosankan : 1 : 2 : 3 : 4 : 5 : 6 : Menyenangkan

11. Saya ... larangan pemerintah untuk tidak merokok.

Mengabaikan : 1 : 2 : 3 : 4 : 5 : 6 : Memperhatikan

12. Bagi saya berhenti merokok merupakan hal yang ... untuk dilakukan

Tidak Mungkin : 1 : 2 : 3 : 4 : 5 : 6 : Mungkin

13. Berhenti merokok secara total adalah hal yang ...

Sia-sia : 1 : 2 : 3 : 4 : 5 : 6 : Berguna

14. Saya ... orang terdekat untuk tidak menjadi perokok pasif.

Mengabaikan : 1 : 2 : 3 : 4 : 5 : 6 : Mempertimbangkan

15. Saya sendiri yang memutuskan untuk berhenti merokok secara total.

Tidak Setuju : 1 : 2 : 3 : 4 : 5 : 6 : Setuju

16. Saya ... perilaku merokok dengan mengalihkan pada kegiatan positif atau produktif.

Meneruskan : 1 : 2 : 3 : 4 : 5 : 6 : Menghentikan

17. Orang tua saya berpikir bahwa saya ... berhenti merokok secara total.

Tidak Harus : 1 : 2 : 3 : 4 : 5 : 6 : Harus

18. Bagi saya berhenti merokok secara total merupakan hal yang ...

Sukar : 1 : 2 : 3 : 4 : 5 : 6 : Mudah

19. Berhenti merokok secara total adalah hal yang ... bagi saya.

Tidak Menguntungkan : 1 : 2 : 3 : 4 : 5 : 6 : Menguntungkan

20. Sebagian besar teman di kampus saya berpikir bahwa saya ... berhenti merokok secara total.

Tidak Harus : 1 : 2 : 3 : 4 : 5 : 6 : Harus

21. Jika saya mau, saya yakin dapat berhenti merokok secara total.

Tidak Setuju : 1 : 2 : 3 : 4 : 5 : 6 : Setuju

22. Menahan diri untuk tidak merokok secara total adalah hal ...

Negatif : 1 : 2 : 3 : 4 : 5 : 6 : Positif

23. Pacar saya berpikir bahwa saya ... berhenti merokok secara total

Tidak Harus : 1 : 2 : 3 : 4 : 5 : 6 : Harus

24. Saya ... dapat berhenti merokok secara total.

Tidak Yakin : 1 : 2 : 3 : 4 : 5 : 6 : Yakin

25. Bagi saya berhenti merokok secara total itu ...

Tidak Menyehatkan : 1 : 2 : 3 : 4 : 5 : 6 : Menyehatkan

26. Sahabat saya berpikir bahwa saya ... berhenti merokok secara total.

Tidak Harus : 1 : 2 : 3 : 4 : 5 : 6 : Harus

27. Saya ... untuk berhenti merokok secara total.

Tidak Mampu : 1 : 2 : 3 : 4 : 5 : 6 : Mampu

28. Menurut saya berhenti merokok secara total itu ...

Sia-sia : 1 : 2 : 3 : 4 : 5 : 6 : Bermanfaat

29. Dosen saya di kampus berpikir bahwa saya ... berhenti merokok secara total.

Tidak Harus : 1 : 2 : 3 : 4 : 5 : 6 : Harus

30. Jika orang lain bisa berhenti merokok secara total, saya juga bisa berhenti merokok secara total.

Tidak Setuju : 1 : 2 : 3 : 4 : 5 : 6 : Setuju

31. Berhenti merokok secara total merupakan salah satu perilaku hidup sehat.

Tidak Setuju : 1 : 2 : 3 : 4 : 5 : 6 : Setuju

32. Keluarga saya berpikir bahwa saya ... berhenti merokok secara total.

Tidak Harus : 1 : 2 : 3 : 4 : 5 : 6 : Harus

33. Menurut saya, berhenti merokok secara total adalah hal yang ... untuk dilakukan.

Sulit : 1 : 2 : 3 : 4 : 5 : 6 : Mudah

34. Perilaku merokok berpengaruh negatif terhadap kesehatan saya.

Tidak Setuju : 1 : 2 : 3 : 4 : 5 : 6 : Setuju

35. Dokter/teladan saya berpikir bahwa saya ... berhenti merokok secara total

Tidak Harus : 1 : 2 : 3 : 4 : 5 : 6 : Harus

36. Bagi saya, berhenti merokok secara total adalah hal yang mungkin untuk dilakukan.

Tidak Setuju : 1 : 2 : 3 : 4 : 5 : 6 : Setuju

37. Menurut saya perilaku merokok mengganggu kegiatan perkuliahan saya.

Tidak Setuju : 1 : 2 : 3 : 4 : 5 : 6 : Setuju

38. Orang tua pacar saya berpikir bahwa saya ... berhenti merokok secara total

Tidak Harus : 1 : 2 : 3 : 4 : 5 : 6 : Harus

39. Saya ... untuk berhenti merokok secara total

Mengurungkan : 1 : 2 : 3 : 4 : 5 : 6 : Berkeinginan

40. Perilaku merokok adalah hal yang ...

Menyenangkan : 1 : 2 : 3 : 4 : 5 : 6 : Membosankan

41. Adik atau kakak saya berpikir bahwa saya ... berhenti merokok secara total.

Tidak Harus : 1 : 2 : 3 : 4 : 5 : 6 : Harus

42. Saya peduli terhadap kesehatan diri saya untuk berhenti merokok.

Tidak Setuju : 1 : 2 : 3 : 4 : 5 : 6 : Setuju

43. Saya ... perilaku merokok.

Menyukai : 1 : 2 : 3 : 4 : 5 : 6 : Tidak Menyukai

44. Orang tua sahabat saya berpikir bahwa saya ... berhenti merokok secara total.

Tidak Harus : 1 : 2 : 3 : 4 : 5 : 6 : Harus

45. Berhenti merokok merupakan salah satu tujuan hidup saya.

Tidak Setuju : 1 : 2 : 3 : 4 : 5 : 6 : Setuju

DATA PENUNJANG

Bacalah dengan seksama setiap pertanyaan di bawah ini kemudian jawablah pertanyaan tersebut dengan cara memberi tanda silang pada pilihan jawaban yang menurut saudara paling menggambarkan diri saudara. Pada beberapa pertanyaan saudara diminta untuk menuliskan jawaban saudara pada tempat yang telah tersedia. Isilah pertanyaan tersebut dengan lengkap dan jelas.

1. Menurut saudara, informasi yang saudara ketahui tentang rokok...
 - a. Banyak
 - b. Sedikit

2. Dari mana saja saudara mendapatkan informasi tentang bahaya merokok? (berikan nomor urut di sebelah kanan pilihan jawaban dan jawaban boleh lebih dari satu)
 - a. Media elektronik (tv, internet, radio, dll) (.....)
 - b. Media cetak (buku, koran, majalah, dll) (.....)
 - c. Orang tua (.....)
 - d. Teman (.....)
 - e. (.....)

3. Apakah informasi tentang bahaya merokok yang saudara ketahui, mendorong saudara untuk berhenti merokok secara total?

a. Ya

b. Tidak

4. Apakah lingkungan saudara mendorong saudara untuk berhenti merokok secara total?

a. Ya

b. Tidak

5. Siapa orang-orang signifikan bagi saudara yang paling menuntut saudara untuk berhenti merokok secara total? (berikan nomor urut di sebelah jawaban dan jawaban boleh lebih dari satu)

a. Orang tua (.....)

b. Sahabat (.....)

c. Pacar (.....)

d. (.....)

e. Tidak ada yang menuntut

6. Situasi seperti apa yang bisa menghambat saudara agar berhenti merokok secara total?

(jawaban boleh lebih dari satu)

a. Lingkungan yang merokok

b. Waktu kosong

c. Bosan / situasi monoton

7. Situasi seperti apa yang bisa mendukung saudara agar berhenti merokok secara total? (jawaban boleh lebih dari satu)

- a. Lingkungan yang tidak merokok
- b. Permintaan Pacar
- c. Sibuk beraktivitas
- d. Kesehatan yang memburuk

KARAKTERISTIK RESPONDEN

No. Responden	Data Responden		
	Usia	Jenis Kelamin	Pendidikan (semester)
1	20	L	6
2	20	L	6
3	22	L	8
4	21	L	6
5	21	L	6
6	21	L	6
7	21	L	6
8	22	L	8
9	23	L	8
10	22	L	8
11	21	L	6
12	21	L	6
13	23	L	8
14	22	L	8
15	21	L	6
16	20	L	6
17	20	L	6
18	22	L	8
19	22	L	8
20	22	L	8
21	21	P	8
22	21	L	8
23	23	L	8
24	22	P	8
25	22	L	8
26	22	L	8
27	22	L	8
28	22	L	8
29	21	L	6
30	22	L	8
31	23	L	8
32	23	L	8
33	22	P	8
34	20	P	6

35	22	L	8
36	22	L	8
37	21	L	6
38	20	L	6
39	20	P	6
40	20	L	6
41	22	L	8
42	22	L	8
43	21	L	8
44	22	P	8
45	22	L	8
46	23	L	8
47	20	L	6
48	20	L	6
49	20	L	6
50	22	L	8
51	21	L	8
52	20	L	6
53	22	L	8
54	21	L	8
55	20	L	6
56	20	L	6
57	21	L	6
58	21	L	8
59	21	L	8
60	21	L	8
61	20	P	6
62	20	L	6
63	22	L	8
64	21	L	8
65	20	L	6
66	21	L	6
67	20	L	6
68	22	L	6
69	23	L	8
70	23	L	8
71	24	L	8
72	23	L	8
73	22	L	8

74	22	L	8
75	21	P	6
76	22	P	8
77	21	L	6
78	24	L	8
79	21	L	6
80	22	L	8
81	22	P	8
82	22	L	8
83	23	P	8
84	23	L	8
85	21	L	6
86	23	L	8
87	22	L	8
88	22	L	8
89	23	L	8
90	24	L	8

HASIL JAWABAN DATA PRIMER

RESPONDEN

No. Responden	<i>Determinant</i>			<i>Intention</i>
	<i>Attitude Toward The Behavior</i>	<i>Subjective Norms</i>	<i>Perceived Behavioral Control</i>	
1	78	46	46	170
2	73	50	53	176
3	75	44	44	163
4	73	43	47	163
5	68	43	50	161
6	75	34	73	182
7	77	50	76	203
8	72	46	79	197
9	75	35	77	187
10	74	34	78	186
11	76	36	73	185
12	46	39	52	137
13	40	33	37	110
14	43	38	60	141
15	43	28	62	133
16	47	37	66	150
17	74	39	73	186
18	73	39	69	181

19	79	48	79	206
20	75	38	70	183
21	72	52	68	192
22	77	43	52	172
23	74	41	46	161
24	81	35	53	169
25	76	38	56	170
26	58	38	51	147
27	59	34	47	140
28	56	40	55	151
29	52	36	51	139
30	47	36	46	129
31	68	33	54	155
32	75	30	75	180
33	66	34	69	169
34	69	27	78	174
35	70	36	73	179
36	70	40	78	188
37	45	41	40	126
38	48	25	37	110
39	40	37	42	119
40	37	25	44	106
41	39	34	34	107
42	37	30	39	106

43	43	34	36	113
44	35	32	36	103
45	39	33	39	111
46	30	31	32	93
47	31	38	40	109
48	38	42	34	114
49	44	40	55	139
50	42	35	48	125
51	52	37	51	140
52	45	38	54	137
53	47	38	49	134
54	48	35	64	147
55	52	32	56	140
56	58	24	51	133
57	53	32	48	133
58	73	46	77	196
59	70	49	75	194
60	75	35	78	188
61	78	46	72	196
62	76	51	76	203
63	71	37	75	183
64	72	40	74	186
65	77	45	73	195
66	58	37	46	141

67	57	47	54	158
68	56	41	57	154
69	45	38	43	126
70	65	42	53	160
71	45	42	49	136
72	51	32	50	133
73	70	53	73	196
74	73	59	77	209
75	77	55	79	211
76	73	66	76	215
77	78	61	80	219
78	74	57	78	209
79	71	68	77	216
80	73	65	72	210
81	79	67	72	218
82	74	63	78	215
83	78	68	73	219
84	48	54	48	150
85	53	52	68	173
86	55	43	47	145
87	46	42	51	139
88	58	42	50	150
89	60	56	56	172
90	53	43	47	143

HASIL VALIDITAS DAN RELIABILITAS ALAT UKUR *INTENTION*

No	Variabel	Determinan	Nilai Validitas	Titik Kritis	Kesimpulan	Nilai Reliabilitas	Titik Kritis	Kesimpulan
1	<i>Intention</i>	<i>Attitude Toward Behavior</i>	0,584	0,300	VALID	0,896	0,700	RELIABEL
4			0,524	0,300	VALID			
7			0,584	0,300	VALID			
10			0,514	0,300	VALID			
13			0,450	0,300	VALID			
16			0,497	0,300	VALID			
19			0,584	0,300	VALID			
22			0,614	0,300	VALID			
25			0,622	0,300	VALID			
28			0,562	0,300	VALID			
31			0,467	0,300	VALID			
34			0,382	0,300	VALID			
37			0,640	0,300	VALID			
40			0,573	0,300	VALID			
43			0,503	0,300	VALID			
2	<i>Subjective Norms</i>	<i>Subjective Norms</i>	0,556	0,300	VALID	0,900	0,700	RELIABEL
5			0,453	0,300	VALID			
8			0,426	0,300	VALID			
11			0,570	0,300	VALID			
14			0,667	0,300	VALID			
17			0,535	0,300	VALID			
20			0,451	0,300	VALID			
23	0,432	0,300	VALID					

26		0,556	0,300	VALID			
29		0,365	0,300	VALID			
32		0,409	0,300	VALID			
35		0,818	0,300	VALID			
38		0,650	0,300	VALID			
41		0,327	0,300	VALID			
44		0,337	0,300	VALID			
3	Perceived Behavioral Control	0,623	0,300	VALID	0,722	0,700	RELIABEL
6		0,432	0,300	VALID			
9		0,493	0,300	VALID			
12		0,547	0,300	VALID			
15		0,464	0,300	VALID			
18		0,432	0,300	VALID			
21		0,703	0,300	VALID			
24		0,410	0,300	VALID			
27		0,623	0,300	VALID			
30		0,493	0,300	VALID			
33		0,718	0,300	VALID			
36		0,337	0,300	VALID			
39		0,703	0,300	VALID			
42		0,598	0,300	VALID			
45		0,573	0,300	VALID			

CROSSTAB INTENTION DENGAN DATA PENUNJANG

Tabel 1.

***Crosstab Intention Dengan
Informasi Tentang Rokok Yang Diketahui***

		Intention		Total
		Kuat	Lemah	
Informasi	Banyak	39 49,4%	40 50,6%	79 100%
	Sedikit	8 72,7%	3 27,3%	11 100%
Total		47 52,2%	43 47,8%	90 100%

Tabel 2.

***Crosstab Intention Dengan
Mendapatkan Informasi Tentang Bahaya Merokok***

		Intention		Total
		Kuat	Lemah	
Mendapatkan Informasi Tentang Bahaya Merokok	Media Elektronik	5 33,3%	10 66,7%	15 100%
	Media Cetak	31 60,8%	20 39,2%	51 100%
	Orang Tua	8 42,1%	11 57,9%	19 100%
	Teman	3 60,0%	2 40,0%	5 100%
Total		47 52,2%	43 47,8%	90 100%

Tabel 3.
Crosstab Intention Dengan
Informasi Tentang Bahaya Merokok
Mendorong Untuk Berhenti Merokok Secara Total

		Intention		Total
		Kuat	Lemah	
Informasi Tentang Bahaya Merokok Mendorong Untuk Berhenti Merokok Secara Total	Ya	40 50,6%	39 49,4%	79 100%
	Tidak	7 63,6%	4 36,4%	11 100%
Total		47 52,2%	43 47,8%	90 100%

Tabel 4.
Crosstab Intention Dengan
Lingkungan Mendorong Untuk Berhenti Merokok Secara Total

		Intention		Total
		Kuat	Lemah	
Lingkungan Mendorong Untuk Berhenti Merokok Secara Total	Ya	19 55,9%	15 44,1%	34 100%
	Tidak	28 50,0%	28 50,0%	56 100%
Total		47 52,2%	43 47,8%	90 100%

Tabel 5.

Crosstab Intention Dengan

Orang Yang Paling Menuntut Untuk Berhenti Merokok Secara Total

		Intention		Total
		Kuat	Lemah	
Orang Yang Paling Menuntut Untuk Berhenti Merokok Secara Total	Orang Tua	9 75,0%	3 25,0%	12 100%
	Sahabat	10 54,5%	7 45,5%	17 100%
	Pacar	6 42,1%	5 57,9%	11 100%
	Lainnya	5 83,3%	1 16,7%	6 100%
	Tidak Ada	17 38,6%	27 61,4%	44 100%
Total		47 52,2%	43 47,8%	90 100%

Tabel 6.

Crosstab Intention Dengan

Situasi Yang Bisa Menghambat Berhenti Merokok Secara Total

		Intention		Total
		Kuat	Lemah	
Situasi Yang Bisa Menghambat Berhenti Merokok Secara Total	Lingkungan Yang Merokok	36 54,5%	30 45,5%	66 100%
	Waktu Kosong	6 60,0%	4 40,0%	10 100%
	Bosan / Situasi Monoton	5 35,7%	9 64,3%	14 100%
Total		47 52,2%	43 47,8%	90 100%

Tabel 7.

Crosstab Intention Dengan

Situasi Yang Bisa Mendukung Berhenti Merokok Secara Total

		Intention		Total
		Kuat	Lemah	
Situasi Yang Bisa Mendukung Berhenti Merokok Secara Total	Lingkungan Yang Tidak Merokok	26 49,1%	27 50,1%	53 100%
	Permintaan Pacar	6 60,0%	4 40,0%	10 100%
	Sibuk Beraktivitas	5 35,7%	9 64,3%	14 100%
	Kesehatan Yang Memburuk	10 76,9%	3 23,1%	13 100%
Total		47 52,2%	43 47,8%	90 100%

CROSSTAB *INTENTION* DENGAN KARAKTERISTIK RESPONDEN

Tabel 7.

Crosstab Intention Dengan Jenis Kelamin

		Intention		Total
		Kuat	Lemah	
Jenis Kelamin	Laki-Laki	38 48,1%	41 51,9%	79 100%
	Perempuan	9 81,8%	2 18,2%	11 100%
Total		47 52,2%	43 47,8%	90 100%

Kisi-Kisi Alat Ukur *Intention*

Variabel	Determinan	Item
<p><i>Intention</i></p> <p>Definisi Operasional: Seberapa besar niat mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas “X” Bandung untuk mengerahkan usaha agar menampilkan perilaku berhenti merokok secara total</p>	<p><i>Attitude Toward The Behaviour</i></p> <p>Definisi Operasional: Seberapa kuat niat mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas “X” Bandung berdasarkan evaluasinya apakah perilaku berhenti merokok secara total adalah merupakan perilaku yang <i>favourable</i> atau <i>unfavourable</i>.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bagi saya berhenti merokok secara total merupakan hal yang (Buruk – Baik) 2. Berhenti merokok secara total adalah hal yang (Membosankan – Menarik) 3. Jika muncul keinginan untuk merokok, saya akan (Mengumbar – Menahan) 4. Bagi saya berhenti merokok secara total merupakan hal yang (Membosankan – Menyenangkan) 5. Berhenti merokok secara total adalah hal yang (Sia-sia – Berguna) 6. Saya (Meneruskan – Menghentikan) perilaku merokok dengan mengalihkan pada kegiatan positif atau produktif 7. Berhenti merokok secara total adalah hal yang (Tidak Menguntungkan – Menguntungkan) bagi saya 8. Menahan diri untuk tidak merokok secara total adalah hal (Negatif – Positif) 9. Bagi saya berhenti merokok secara total itu (Tidak Menyehatkan – Menyehatkan)

		<p>10. Menurut saya berhenti merokok secara total itu (Sia-sia – Bermanfaat)</p> <p>11. Berhenti merokok secara total merupakan salah satu perilaku hidup sehat (Tidak Setuju – Setuju)</p> <p>12. Perilaku merokok berpengaruh negatif terhadap kesehatan saya (Tidak Setuju – Setuju)</p> <p>13. Menurut saya perilaku merokok mengganggu kegiatan perkuliahan saya (Tidak Setuju – Setuju)</p> <p>14. Perilaku merokok adalah hal yang ... (Menyenangkan – Membosankan)</p> <p>15. Saya (Menyukai – Tidak Menyukai) perilaku merokok</p>
	<p><i>Subjective Norms</i></p> <p>Definisi Operasional: Seberapa kuat niat mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas "X" Bandung mengenai penghayatan ada atau tidaknya tuntutan dari pihak keluarga, teman dekat, pacar, dan dosen, untuk menampilkan atau tidaknya perilaku</p>	<p>16. Saya (Mengabaikan – Mematuhi) larangan merokok di lingkungan kampus</p> <p>17. Sebagai mahasiswa kedokteran, saya (Tak Acuh – Acuh) terhadap larangan merokok dari dosen</p> <p>18. Saya (Berani – Takut) dengan larangan orang tua untuk merokok.</p> <p>19. Saya (Mengabaikan – Memperhatikan) larangan pemerintah untuk tidak merokok.</p>

	<p>berhenti merokok secara total dan mahasiswa tersebut bersedia mematuhi orang-orang signifikan tersebut.</p>	<p>20. Saya (Mengabaikan – Mempertimbangkan) orang terdekat untuk tidak menjadi perokok pasif.</p> <p>21. Orang tua saya berpikir bahwa saya (Tidak Harus – Harus) berhenti merokok secara total</p> <p>22. Sebagian besar teman di kampus saya berpikir bahwa saya (Tidak Harus – Harus) berhenti merokok secara total</p> <p>23. Pacar saya berpikir bahwa saya (Tidak Harus – Harus) berhenti merokok secara total</p> <p>24. Sahabat saya berpikir bahwa saya (Tidak Harus – Harus) berhenti merokok secara total</p> <p>25. Dosen saya di kampus berpikir bahwa saya (Tidak Harus – Harus) berhenti merokok secara total</p> <p>26. Keluarga saya berpikir bahwa saya (Tidak Harus – Harus) berhenti merokok secara total</p> <p>27. Dokter/teladan saya berpikir bahwa saya (Tidak Harus – Harus) berhenti merokok secara total</p> <p>28. Orang tua pacar saya berpikir bahwa saya (Tidak Harus – Harus) berhenti merokok secara total</p>
--	--	---

		<p>29. Adik atau kakak saya berpikir bahwa saya (Tidak Harus – Harus) berhenti merokok secara total</p> <p>30. Orang tua sahabat saya berpikir bahwa saya (Tidak Harus – Harus) berhenti merokok secara total</p>
	<p><i>Perceived Behavioral Control</i></p> <p>Definisi Operasional: Seberapa kuat niat mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas "X" Bandung untuk mengarahkan segala kemampuan yang ada di dalam dirinya untuk memunculkan perilaku berhenti merokok secara total.</p>	<p>31. Saya (Tidak Memilih – Lebih Memilih) untuk mengalihkan perilaku merokok dengan membeli keperluan lain</p> <p>32. Saya (Melupakan – Mengingat) dampak perilaku merokok pada kesehatan</p> <p>33. Saya (Mengabaikan – Memperhatikan) bahwa saya sebagai mahasiswa kedokteran apabila muncul keinginan untuk merokok.</p> <p>34. Bagi saya berhenti merokok secara total merupakan hal yang (Tidak Mungkin – Mungkin) untuk dilakukan</p> <p>35. Saya sendiri yang memutuskan untuk berhenti merokok secara total (Tidak Setuju – Setuju)</p> <p>36. Bagi saya berhenti merokok secara total merupakan hal yang</p>

		<p>(Sukar – Mudah)</p> <p>37. Jika saya mau, saya yakin dapat berhenti merokok secara total (Tidak Setuju – Setuju)</p> <p>38. Saya (Tidak Yakin – Yakin) dapat berhenti merokok secara total</p> <p>39. Saya (Tidak Mampu – Mampu) untuk berhenti merokok secara total</p> <p>40. Jika orang lain bisa berhenti merokok secara total, saya juga bisa berhenti merokok secara total (Tidak Setuju – Setuju)</p> <p>41. Menurut saya, berhenti merokok secara total adalah hal yang (Sulit – Mudah) untuk dilakukan</p> <p>42. Bagi saya, berhenti merokok secara total adalah hal yang mungkin untuk dilakukan (Tidak Setuju – Setuju)</p> <p>43. Saya (Mengurungkan – Berkeinginan) untuk berhenti merokok secara total</p> <p>44. Saya peduli terhadap kesehatan diri saya untuk berhenti merokok. (Tidak Setuju – Setuju)</p> <p>45. Berhenti merokok merupakan salah satu tujuan hidup saya (Tidak Setuju – Setuju)</p>
--	--	---

ROKOK

Definisi Rokok

Rokok adalah silinder dari kertas berukuran panjang antara 70 mm hingga 120 mm (bervariasi tergantung negara) dengan diameter sekitar 10 mm yang berisi daun-daun tembakau yang telah dicacah. Rokok dibakar pada salah satu ujungnya dan dibiarkan membara agar asapnya dapat dihirup lewat mulut pada ujung lainnya.

Rokok biasanya dijual dalam bungkus berbentuk kotak atau kemasan kertas yang dapat dimasukkan dengan mudah ke dalam kantong. Sejak beberapa tahun terakhir, bungkus-bungkus tersebut juga umumnya disertai pesan kesehatan yang memperingatkan perokok akan bahaya kesehatan yang dapat ditimbulkan dari merokok, misalnya kanker paru-paru atau serangan jantung (walapun pada kenyataannya itu hanya tinggal hiasan, jarang sekali dipatuhi).

Manusia di dunia yang merokok untuk pertama kalinya adalah suku bangsa Indian di Amerika, untuk keperluan ritual seperti memuja dewa atau roh. Pada abad 16, ketika bangsa Eropa menemukan benua Amerika, sebagian dari para penjelajah Eropa itu ikut mencoba-coba menghisap rokok dan kemudian membawa tembakau ke Eropa. Kemudian kebiasaan merokok mulai muncul di kalangan bangsawan Eropa. Tapi berbeda dengan bangsa Indian yang merokok untuk keperluan ritual, di Eropa orang merokok hanya untuk kesenangan semata. Abad 17 para pedagang Spanyol masuk ke Turki dan saat itu kebiasaan merokok mulai masuk negara-negara Islam.

Telah banyak riset yang membuktikan bahwa rokok sangat menyebabkan ketergantungan, disamping menyebabkan banyak tipe kanker, penyakit jantung, penyakit pernapasan, penyakit pencernaan, efek buruk bagi kelahiran, dan emfisema.

Jenis Rokok

1. Rokok berdasarkan bahan pembungkus

- Klobot : rokok yang bahan pembungkusnya berupa daun jagung.
- Kawung : rokok yang bahan pembungkusnya berupa daun aren.
- Sigaret : rokok yang bahan pembungkusnya berupa kertas.
- Cerutu : rokok yang bahan pembungkusnya berupa daun tembakau.

2. Rokok berdasarkan bahan baku atau isi

- Rokok Putih: rokok yang bahan baku atau isinya hanya daun tembakau yang diberi saus untuk mendapatkan efek rasa dan aroma tertentu.
- Rokok Kretek: rokok yang bahan baku atau isinya berupa daun tembakau dan cengkeh yang diberi saus untuk mendapatkan efek rasa dan aroma tertentu.
- Rokok Klembak: rokok yang bahan baku atau isinya berupa daun tembakau, cengkeh, dan kemenyan yang diberi saus untuk mendapatkan efek rasa dan aroma tertentu.

3. Rokok berdasarkan proses pembuatannya

- Sigaret Kretek Tangan (SKT): rokok yang proses pembuatannya dengan cara digiling atau dilinting dengan menggunakan tangan dan atau alat bantu sederhana.
- Sigaret Kretek Mesin (SKM): rokok yang proses pembuatannya menggunakan mesin. Sederhananya, material rokok dimasukkan ke dalam mesin pembuat rokok. Keluaran yang dihasilkan mesin pembuat rokok berupa rokok batangan. Saat ini mesin pembuat rokok telah mampu menghasilkan keluaran sekitar enam ribu sampai delapan ribu batang rokok per menit. Mesin pembuat rokok, biasanya, dihubungkan dengan mesin pembungkus rokok sehingga keluaran yang dihasilkan bukan lagi berupa rokok batangan namun telah dalam bentuk pak. Ada pula mesin pembungkus rokok yang mampu menghasilkan keluaran berupa rokok dalam pres, satu pres berisi 10 pak. Sayangnya, belum ditemukan mesin yang mampu menghasilkan SKT karena terdapat perbedaan diameter pangkal dengan diameter ujung SKT. Pada SKM, lingkaran pangkal rokok dan lingkaran ujung rokok sama besar.

Sigaret Kretek Mesin (SKM) sendiri dapat dikategorikan kedalam 2 bagian :

- a) Sigaret Kretek Mesin *Full Flavor* (SKM FF): rokok yang dalam proses pembuatannya ditambahkan aroma rasa yang khas. Contoh : Gudang Garam Filter Internasional, Djarum Super, dll.
- b) Sigaret Kretek Mesin *Light Mild* (SKM LM): rokok mesin yang menggunakan kandungan tar dan nikotin yang rendah. Rokok jenis ini jarang menggunakan aroma yang khas. Contoh : A Mild, Clas Mild, Star Mild, U Mild, LA Light, Surya Slim, dll.

4. Rokok berdasarkan penggunaan filter

- Rokok Filter (RF): rokok yang pada bagian pangkalnya terdapat gabus.
- Rokok Non Filter (RNF): rokok yang pada bagian pangkalnya tidak terdapat gabus.

Ketergantungan Nikotin

Sebagian besar perokok sangat sulit untuk berhenti merokok secara total. Efek ketergantungan yang ditimbulkan oleh nikotin menyebabkan dilema kesehatan pribadi dan masyarakat. Pengenalan terhadap penggunaan tembakau sebagai sesuatu yang adiktif dan nikotin sebagai obat yang dapat menimbulkan kecanduan adalah penting untuk penatalaksanaan pasien yang efektif.

Kriteria utama untuk menyatakan ketergantungan obat adalah: selalu ingin menggunakan, mempunyai efek psikoaktif, dan obat penguat perilaku. Penggunaan nikotin memenuhi kriteria ini karena menimbulkan keinginan untuk selalu merokok, memberikan perubahan suasana hati yang menyenangkan, dan mendorong perilaku untuk selalu mencari dan menghisap tembakau. Toleransi dan ketergantungan, bermanifestasi sebagai sindroma putus obat, memberikan pengaruh yang kuat untuk terus menghisap nikotin.

Perokok meningkatkan kadar nikotin mereka untuk mendapatkan efek yang diinginkan; hal ini meliputi efek intrinsik positif, seperti kesenangan dan peningkatan prestasi, dan penghindaran sindroma putus obat. Sindroma ini ditandai dengan rasa marah, ansietas, sangat membutuhkan produk tembakau, sulit berkonsentrasi, lapar, tidak sabar, dan gelisah. Sebagian besar gejala ini mencapai puncak dalam waktu satu sampai dua hari dan kembali

normal dalam waktu 3 sampai 4 minggu; namun, kebutuhan akan produk tembakau dan rasa lapar dapat menetap untuk waktu yang lama.

Penggunaan produk tembakau merupakan sesuatu yang kompleks, perilaku yang dipelajari yang merupakan untaian benang yang dirajut dalam kehidupan sehari-hari dan berkaitan dengan bagaimana perokok menghadapi dunianya. Banyak aktivitas, pikiran, dan emosi sehari-hari yang sangat mempengaruhi orang untuk merokok. Ciri-ciri kepribadian, seperti tingkat pendidikan, pengendalian diri, dan kemampuan untuk berubah merupakan faktor penentu dalam penggunaan tembakau. Demikian pula halnya dengan faktor lingkungan, seperti tingkat kebiasaan merokok di rumah, teman sebaya, tempat kerja, dan norma masyarakat yang mempengaruhi perilaku merokok.

Farmakologi Asap Rokok

Lebih dari 4000 substansi yang telah diidentifikasi dalam asap rokok, termasuk beberapa bahan yang secara farmakologis bersifat aktif, antigenik, sitotoksik, mutagenik, dan karsinogenik: berbagai efek biologik ini memberikan kerangka untuk memahami akibat yang merugikan dari merokok. Lebih dari 70.000 kali setahun perokok menghisap satu bungkus rokok sehari, dan membran mulut, hidung, faring, dan saluran trakeobronkial terpajan berulang kali dengan asap tembakau. Beberapa unsur pokok secara langsung mempengaruhi membrana, sedangkan yang lain di absorpsi ke dalam darah atau terlarut dalam saliva dan tertelan.

Nikotin merupakan alkaloid yang sangat toksik yakni stimulan dan depresan ganglionik. Banyak efek kompleksnya diperantarai oleh pelepasan katekolamin. Reaksi

kardiovaskuler akut akibat nikotin yang diobservasi pada perokok yang sehat meliputi peningkatan tekanan darah baik sistolik maupun diastolik, peningkatan denyut jantung, peningkatan kekuatan kontraksi miokard. Nikotin juga meningkatkan konsentrasi serum glukosa, kortisol, asam lemak bebas, dan vasopresin.

Karbon monoksida merupakan gas beracun yang mengganggu pengangkutan dan penggunaan oksigen. Oleh karena asap rokok mengandung 2 sampai 6 persen karbon monoksida, perokok mengisap kadar karbon monoksida setinggi-tingginya 44 bagian per juta (ppm), cukup untuk meningkatkan kadar karboksihemoglobin (COHb). Kadar ini pada seorang perokok berkisar dari 2 sampai 15 persen, sedangkan pada orang tidak merokok mendekati 1 persen. Efek buruk dari karbon monoksida adalah mengurangi jumlah oksihemoglobin dan mioglobin yang ada. Peningkatan kadar COHb yang ringan dalam waktu lama mengakibatkan gangguan fungsi sistem saraf pusat yang tidak terlihat.

Epidemiologi

Data penelitian prospektif yang luas terhadap populasi di beberapa negara menunjukkan bahwa angka kematian laki-laki perokok 70% lebih tinggi dibandingkan laki-laki yang tidak merokok. Secara proporsional efek mortalitas lebih besar pada kelompok usia remaja. Mortalitas perempuan perokok sedikit lebih rendah dibandingkan laki-laki perokok, tetapi semakin mengalami peningkatan.

Terdapat hubungan yang erat antara merokok dan mortalitas, dan hal ini dipengaruhi oleh usia saat mulai merokok, jumlah rokok yang diisap, lama merokok, dan dalamnya isapan. Berhenti merokok menurunkan angka mortalitas. Observasi yang disertai dengan penelitian

klinis, eksperimental, dan patologik menunjukkan bahwa merokok, pada hakekatnya, merupakan penyebab kematian tersebut.

Ciri Khas Perokok

Ciri-ciri demografik, antropometrik, fisiologik, dan laboratorik yang membedakan perokok dengan bukan perokok adalah perbedaan yang mendasar di antara kelompok ini dan pengaruh dari rokok. Perokok lebih banyak mengonsumsi alkohol, kopi, dan teh dibandingkan bukan perokok. Berat badan dan tekadan darahnya agak sedikit lebih rendah dan denyut jantungnya agak sedikit lebih cepat dibanding mereka yang tidak merokok.

Pada perokok perempuan, menopause akan datang lebih dini dibandingkan mereka yang tidak merokok. Perokok sering mengalami hambatan untuk mencapai prestasi olah raga yang maksimal dan juga gangguan sistem imun. Peningkatan makrofagalveoler paru yang nyata ditemukan pada perokok, dan fungsi dan metabolisme sel-sel ini abnormal.

Bila dibandingkan dengan mereka yang tidak merokok, perokok sedikit memperlihatkan peningkatan hematokrit, jumlah sel darah putih, dan jumlah trombosit, dan juga mengalami sedikit penurunan leukosit, kadar vitamin C, asam urat serum, dan albumin. Pada perokok, perbandingan kolesterol lipoprotein densitas tinggi (HDL) dengan kolesterol lipoprotein densitas rendah (LDL) mengalami penurunan.

Perokok Pasif

Udara dalam ruangan tertutup seringkali terkontaminasi dengan asap rokok yang dihisap secara tidak sengaja oleh si perokok itu sendiri atau mereka yang tidak merokok (perokok pasif). Sebagian besar polutan tersebut ditimbulkan oleh asap yang dihembuskan oleh perokok dan asap yang lebih berbahaya keluar dari bara rokok.

Pada awalnya, perokok pasif mengalami efek iritan dari asap rokok seperti rasa pedih di mata. Sekarang ini diketahui juga dapat menyebabkan kanker paru. Orang tua yang merokok berhubungan dengan meningkatnya risiko penyakit pernapasan akut, efusi telinga tengah, gejala penyakit respiratori kronik, dan gangguan fungsi paru ringan pada anaknya. Mengisap rokok secara pasif ini dapat juga menyebabkan penyakit jantung koroner.

Keuntungan Berhenti Merokok

Berhenti merokok memberikan keuntungan baik fisik, psikologis, maupun ekonomik jangka pendek maupun jangka panjang. Dalam waktu beberapa hari setelah berhenti merokok daya cium dan daya kecap seseorang akan mengalami perbaikan. Satu tahun setelah berhenti merokok terdapat penurunan drastis dari terjadinya *infark miokard* (gangguan aliran darah ke otot jantung). Apabila telah terjadi kerusakan permanen akibat rokok, seperti pada kasus emfisema, keuntungan dari berhenti merokok lebih sedikit, seperti perlambatan kecepatan penurunan fungsi paru.

Ahli bedah umum AS menyimpulkan keuntungan kesehatan yang segera dan utama dengan berhenti merokok adalah mutlak bagi laki-laki maupun perempuan tanpa melihat usia dan bagi mereka baik yang mempunyai maupun yang tidak mempunyai penyakit yang berhubungan dengan merokok. Harapan hidup perokok yang telah berhenti, rata-rata lebih lama dibandingkan dengan mereka yang terus merokok. Sebelum usia 50 tahun mempunyai risiko kematian separuh pada 15 tahun kemudian, dibandingkan dengan mereka yang terus merokok. Berhenti merokok mengurangi risiko terjadinya kanker yang berkaitan dengan tembakau, infark miokard, penyakit serebrovaskuler, dan penyakit paru obstruktif kronik.

Proses Berhenti

Berhenti merokok merupakan proses yang bersifat dinamik, siklik yang bertujuan untuk mengatasi perilaku ketagihan. Perokok mengalami beberapa tahapan dalam usahanya untuk berhenti merokok dan mempertahankan status sebagai mantan perokok, tanpa mengalaminya lagi. Faktor yang mendorong proses penghentian dalam waktu yang lama meliputi:

- Berkurangnya penerimaan masyarakat terhadap rokok.
- Meningkatnya kesadaran akan konsekuensi kesehatan bagi perokok aktif atau pasif
- Meningkatnya harga produk tembakau (rokok)

Faktor yang menyebabkan seseorang merokok lagi meliputi:

- perasaan sangat membutuhkan nikotin
- Bertambahnya berat badan, tekanan sosial
- Berusaha untuk mengatasi perasaan tidak enak dan konflik interpersonal.

Metode Berhenti Merokok

Lebih dari 90% mantan perokok berhenti merokok tanpa bantuan formal. ”*Cold turkey*” (berbicara terus terang mengenai hal-hal yang tidak menyenangkan) merupakan metode yang digunakan lebih dari 80% mantan perokok yang berhasil meninggalkan rokok. Bagaimanapun juga, perokok berat dan mereka yang sangat ketagihan nikotin dapat memperoleh keuntungan dengan berpartisipasi dalam program berhenti merokok. Program yang diadakan menggunakan berbagai pendekatan meliputi: membantu diri sendiri, nasihat dan konseling dokter, penggunaan obat, terapi kelompok, pelatihan perilaku, hipnosis, dan akupunktur. Dengan metode demikian terdapat 20-30% angka pantang rokok dilaporkan.

Percobaan terkontrol memperlihatkan angka berhenti merokok yang berarti lebih besar pada perokok yang mendapat intervensi daripada kelompok kontrolnya. Sebagian besar program yang efektif menawarkan berbagai modalitas terapi, melibatkan personil kesehatan baik dokter maupun perawat, dan terus menerus memperlihatkan suatu iklan untuk tidak merokok dalam berbagai bentuk.

Pedoman Dokter

Ketergantungan nikotin harus dipandang sebagai suatu masalah kesehatan kronik yang memerlukan keahlian dalam penatalaksanaan dan tanggung jawab jangka panjang. Tujuan utama dari setiap kunjungan yang dilakukan harus membantu perokok agar dapat berhenti merokok secara bertahap. Tiga tahap penting dari penatalaksanaan yang dilakukan oleh seorang dokter meliputi penilaian, intervensi, dan *follow-up*. Pada tahap penilaian, dikumpulkan data mengenai status kesehatan, tingkat ketergantungan nikotin, pengalaman

berhenti merokok, dan minat untuk berhenti merokok. Jika pasien tidak ingin berhenti merokok, dokter sebaiknya memeriksa adanya risiko kesehatan akibat merokok, menganjurkan untuk berhenti, dan menanggukhan tindakan lebih lanjut sampai kunjungan klinis berikutnya. Kebanyakan pasien berminat untuk berhenti merokok dan berkembang menuju tahap selanjutnya, yaitu tahap intervensi. Perokok diberitahu mengenai keuntungan dari berhenti merokok dan proses tahapan untuk berhenti. Perokok dinasihatkan untuk memilih tanggal berhenti dan "membicarakannya" (*cold turkey*). Metode berhenti merokok kemudian dipilih dan dilaksanakan oleh si perokok. Dokter sering memberikan materi edukasional, konseling, dan belakangan ini, terapi pengganti nikotin. Baik permen karet maupun tempelan transdermal nikotin keduanya dapat memperbaiki dengan intervensi lain. Penggunaan yang tepat, kontradiksi, dan efek samping produk ini harus benar-benar dipahami. Misalnya, terapi pengganti nikotin sebaiknya tidak diberikan apabila pasien tetap merokok. Tahap terakhir, *follow-up*, meliputi kemajuan dalam penilaian, dukungan yang diberikan, dan menghadapi kemungkinan akan kekambuhan kembali. Yang terakhir sebaiknya tidak dipandang sebagai kegagalan melainkan sebagai bagian dari proses tahapan untuk mencapai tujuan yakni berhenti merokok. Pembicaraan selanjutnya difokuskan pada metode berhenti merokok alternatif atau merujuk ke seorang ahli yang khusus menangani masalah rokok.

Kekuatan politis, sosial, dan budaya memainkan peranan penting dalam membuat keputusan seseorang untuk memulai atau berhenti merokok. Untuk alasan ini, dokter harus membantu dan mendukung usaha untuk meningkatkan pajak rokok, untuk menghilangkan semua iklan dan kegiatan promosi rokok, dan melarang untuk merokok di tempat umum.

Pencegahan

Pada akhirnya, tindakan pencegahan untuk merokok yang utama pada kelompok usia anak dan remaja mungkin merupakan program yang paling efektif. Orang muda yang terlatih untuk menahan tekanan sosial, yang memahami konsekuensi untuk berhenti merokok, dan yang menyadari betapa sulitnya untuk berhenti merokok mempunyai kemungkinan kecil untuk memulai mencoba merokok.