

Peningkatan Pengetahuan Warga Rusun X untuk Menurunkan Perilaku Merokok Menggunakan Kerangka *Theory of Planned Behavior* (TPB)

Ni Luh Gede Puji Astiti B., A.A. Ayu Wulan Dwi Anggaswari, William Hadi Seputro

Magister Psikologi Profesi, Fakultas Psikologi, Universitas Surabaya

Email: niluhgedepujiastiti@gmail.com

Abstrak

Hampir 90% warga laki-laki Rusun X Surabaya merupakan perokok aktif. Berdasarkan hasil wawancara, warga menilai efek yang diberikan merokok salah satunya adalah bisa menjadi sebuah media dalam bersosialisasi. Berawal dari adanya keinginan warga untuk mengurangi perilaku merokok, peneliti menggunakan kerangka kerja *theory of planned behavior* untuk memberikan intervensi perubahan perilaku pada warga Rusun X. Intervensi yang dilakukan berupa penyuluhan yang bertujuan meningkatkan pengetahuan untuk menurunkan perilaku merokok melalui penyuluhan. Partisipan penyuluhan ini dilakukan pada warga perokok aktif laki-laki di Rusun X Surabaya berjumlah 15 orang. Berdasarkan hasil penelitian, adanya peningkatan pengetahuan terkait dengan perilaku merokok sehingga berdampak pada perubahan sikap dan perilaku. Partisipan yang mengalami perubahan perilaku ini telah memiliki niatan untuk mengubah perilaku dan selanjutnya akan membantu menyebarkan informasi terkait dengan bahaya merokok kepada warga sekitar.

Kata Kunci: permasalahan komunitas, penyuluhan, perilaku merokok, *theory of planned behavior*,

PENDAHULUAN

Dewasa ini perilaku merokok sudah bukan merupakan hal yang aneh di Indonesia. Menurut Riskesdas pada tahun 2013, Indonesia saat ini sedang mengalami ancaman serius karena meningkatnya perokok yang dapat dikatakan cukup signifikan. Pada tahun 2019 sendiri, Departemen Kesehatan menemukan kurang lebih sebanyak 97 juta penduduk pria di Indonesia terpapar asap rokok dan prevalensi perokok pria di Indonesia merupakan yang tertinggi di dunia. Hal ini juga ditemui di salah satu rumah susun di kota Surabaya, sebut saja Rusun X.

Di Rusun X, dapat dikatakan sebanyak 90% warganya merupakan perokok aktif. Berdasarkan hasil wawancara dengan beberapa warga Rusun X, mereka sudah mulai merokok sejak remaja dan tidak bisa berhenti. Ketika remaja, mereka mengaku bahwa mereka tidak memahami dampak dari merokok dan hanya melakukan karena mencoba dan konformitas

dengan teman-teman. Seiring berjalannya waktu, masalah kesehatan pun mulai muncul seperti sesak nafas, tidak hanya itu masalah ekonomi pun juga muncul karena harga rokok yang semakin meningkat. Tetapi usaha mereka untuk berhenti merokok selalu gagal, paling lama sekitar dua bulan.

Menurut salah satu warga Rusun X yang diwawancara, perilaku merokok itu susah berhenti karena dirinya merasa ada rutinitas yang belum dilakukan jika berkumpul bersama warga yang lain, yaitu merokok. Terlebih menurut mereka, dengan merokok mereka lebih bisa merasa senang dan merasa tidak ada masalah yang bisa menghalangi mereka. Pernyataan tersebut sesuai dengan ungkapan Travis dan Lawrence (dalam Santrock, 2012) bahwa kebanyakan perokok dewasa sesungguhnya ingin berhenti namun ketergantungan mereka terhadap nikotin cenderung membuat mereka susah untuk berhenti. Pernyataan tersebut juga sejalan dengan

perilaku ketergantungan rokok yang artinya adanya perubahan perilaku merokok individu dari perilaku yang menyenangkan berubah menjadi aktivitas yang bersifat obsesif.

Berdasarkan fakta dan hasil wawancara yang sudah dipaparkan, dapat dibuat skema bagan *theory of planned behavior* (TPB) (Bagan 1). Berdasarkan hasil TPB yang telah dibuat, tampak bahwa secara keseluruhan sikap warga cenderung positif terhadap perilaku merokok terlepas dari dampak negatif yang mereka rasakan. Hal inilah yang akhirnya mempertahankan perilaku merokok warga Rusun X, oleh karena itu peneliti merasa penting bagi warga Rusun X untuk memahami dampak dari perilaku merokok baik bagi diri maupun bagi orang disekitarnya. Berawal dari pemikiran tersebut akhirnya peneliti pun melakukan intervensi dengan memberikan penyuluhan bagi 15 orang warga Rusun X yang merupakan perokok aktif sebagai *agent of change* untuk menyebarkan pengetahuan yang dimiliki mengenai bahaya merokok yang diperolehnya dari penyuluhan yang dilakukan oleh peneliti.

METODE PENELITIAN

Penyuluhan yang diadakan oleh peneliti memuat berbagai teknik mulai dari *lecturing*, *sharing*, dan *small group discussion*. Penyuluhan dilakukan kepada 15 warga Rusun X yang merupakan perokok aktif dan berjenis kelamin laki-laki karena berdasarkan wawancara awal lebih banyak warga yang berjenis kelamin laki-laki yang berkumpul dan merokok daripada warga perempuan. Penyuluhan dilakukan pada tanggal 16 November 2019 dengan narasumber dua orang peneliti, seorang mahasiswa Kedokteran, dan seorang mantan perokok aktif yang juga

merupakan warga Rusun X. Penyuluhan dilakukan dengan tujuan memberikan pengetahuan dan pemahaman mengenai bahaya rokok, pentingnya mengurangi rokok, serta kegiatan apa saja yang dapat dilakukan untuk mengurangi perilaku merokok.

HASIL PENELITIAN

Berdasarkan hasil intervensi yang diberikan kepada peserta, terdapat perubahan pengetahuan yang dimiliki oleh peserta. Perubahan tersebut tampak jelas khususnya pada topik dampak dari merokok. Peserta yang awalnya tidak tahu sama sekali dampak dari merokok kecuali membuat *enak* dan menenangkan, setelah penyuluhan dilakukan mereka jadi paham bahwa merokok dalam jangka panjang juga bisa membuat mereka batuk-batuk, kecanduan, bahkan kematian karena penyakit-penyakit seperti kanker dan lain sebagainya.

Tabel 1 Nilai Rata-rata Sebelum dan Sesudah Penyuluhan diberikan pada Evaluasi Knowledge

<i>Rata-rata skor</i>	
Sebelum	0.00
Penyuluhan	
Sesudah	5.50
Penyuluhan	

Tabel 2 Hasil Uji Beda Skor Evaluasi Knowledge

<i>Uji Beda (Wilcoxon)</i>	
<i>Evaluasi knowlegde</i>	0.005

Berdasarkan hasil data yang terdapat pada tabel 1, dapat dilihat bahwa terdapat kenaikan nilai rata-rata pada aspek pengetahuan sebelum dan sesudah penyuluhan diberikan. Untuk dapat melihat perubahan signifikansi *s knowledge* yang terjadi, maka akan dilakukan uji non parametrik

dengan menggunakan *Wilcoxon*. Berdasarkan tabel 2 di atas, diketahui bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada evaluasi *knowledge* sebelum dan sesudah penyuluhan diberikan dengan skor 0.005 ($\text{sig} < 0.05$). Berdasarkan data tersebut, diketahui bahwa penyuluhan yang diberikan efektif dalam memberikan pengetahuan baru bagi para peserta perokok aktif yang mengikuti penyuluhan.

Berdasarkan hasil telaah lebih lanjut, tampak juga bahwa adanya perubahan pengetahuan yang dimiliki merubah sikap mereka terhadap perilaku merokok. Berdasarkan hasil follow-up tampak bahwa beberapa peserta sudah mengurangi konsumsi rokok mereka, baik dari hasil observasi maupun interview terhadap orang-orang disekitar mereka. Perubahan lebih lanjut tampak nyata ketika dijabarkan dalam TPB yang tertera pada **Bagan 2**.

PEMBAHASAN

Secara keseluruhan, penyuluhan yang telah dilakukan dapat dikatakan cukup berhasil dalam meningkatkan pengetahuan peserta terkait merokok. Jika ditelaah lebih lanjut, perubahan pengetahuan yang dimiliki oleh peserta dapat dikatakan cukup jauh, yaitu dari yang awalnya tidak mengetahui apa dampak-dampak dari merokok menjadi semakin tahu dampak dari perilaku merokok terutama bagi keluarga tercinta setelah intervensi diberikan. Pengetahuan tersebut juga tetap bertahan ketika *follow up* dilakukan. Tidak hanya itu, perilaku peserta yang didasari oleh perubahan pengetahuan terkait juga mulai tampak, dari yang awalnya merokok ketika ada kesempatan menjadi berusaha mengganti rokok tersebut dengan permen. Perilaku tersebut dapat dianggap sebagai perubahan positif untuk mengurangi perilaku merokok warga Rusun X.

Perubahan perilaku yang dapat dikatakan cukup signifikan juga tampak pada dua peserta yang cukup aktif pada saat intervensi. Kedua peserta tersebut pada saat sesi *lecturing* dan *small group discussion* tampak lebih aktif daripada peserta yang lain. Ketika diinterview, ternyata mereka dari awal mengikuti intervensi karena sudah sejak lama ingin mengurangi perilaku merokoknya tetapi mereka merasa tidak tahu apa yang harus dilakukan. Adanya intervensi ini menurut mereka merupakan awal dari perubahan yang dapat dibawa ke dalam Rusun X. Adanya intervensi ini juga membuat mereka menjadi sadar dan bisa mengevaluasi diri serta menentukan upaya pengurangan perilaku merokok yang dimiliki, mulai dari penentuan tujuan hingga *reward* yang akan diperoleh atas usaha yang telah dilakukan.

Pada wawancara *follow up* yang lain, tampak juga ada salah satu peserta yang menjadi lebih bertekad untuk mengurangi perilaku merokoknya. Berdasarkan hasil telaah lebih lanjut, diketahui bahwa peserta tersebut khawatir dengan kondisi anaknya yang mengalami masalah pernapasan setiap kali beliau merokok. Niat peserta tersebut dinyatakan dalam bentuk perilaku seperti memberitahu istrinya terkait rencananya berhenti merokok, mencoba mengurangi rokok dari tiga bungkus rokok perhari menjadi dua bungkus rokok perhari, serta tidak ke pergi ke lingkungan merokok atau mengulum permen apabila terpaksa ke lingkungan yang banyak perokoknya.

Perubahan yang terjadi di Rusun X ini membuktikan bahwa adanya perubahan pengetahuan dan sikap dapat memengaruhi perilaku berkaitan (mulai dari merubah perilaku hingga memberhentikan atau memunculkan perilaku tertentu) (Sulistiyowati dalam Delpia, Murti & Suryani, 2016). Hal tersebut juga didukung oleh Karimy et al., (2015) bahwa sikap dapat juga menjadi faktor yang signifikan dalam

memprediksi niat untuk menunjukkan perilaku.

Jika dirangkum secara keseluruhan, adanya penyuluhan ini dapat membantu peserta yang ingin untuk berhenti merokok namun belum memiliki kepercayaan diri untuk menjadi lebih percaya diri karena memiliki pengetahuan yang dapat mengantisipasi kemungkinan gagal mempertahankan perilaku tidak merokok mereka. Adanya penyuluhan ini peserta juga lebih bisa mengambil langkah konkrit dalam usahanya untuk mengurangi perilaku merokoknya, terlebih adanya sesi *sharing* dari mantan perokok aktif membuat peserta sadar bahwa perilaku merokok dapat berbahaya tidak hanya bagi diri sendiri namun juga bagi orang disekitar mereka, terutama keluarga.

SIMPULAN

Intervensi untuk mengurangi perilaku merokok yang diberikan kepada warga Rusun X dapat dikatakan cukup berhasil karena dapat merubah pengetahuan yang dimiliki oleh mereka sehingga berdampak pada perubahan perilaku yang dimunculkan oleh mereka. Dari penelitian ini dapat dilihat juga bahwa adanya perubahan pengetahuan pada peserta juga dapat merubah kontrol internal, norma perilaku, sikap terhadap perilaku, hingga memunculkan niat yang baru dan merubah perilaku itu sendiri. Dalam penelitian ini juga tampak bahwa ketika orang terdekat individu, peserta penyuluhan, dapat terdampak dari perilaku mereka, maka hal itu akan meningkatkan kemungkinan individu terkait untuk merubah perilaku mereka. Dari hal itu dapat diketahui bahwa faktor emosi dan afeksi juga dapat berdampak pada kemunculan perubahan baik niat maupun perilaku itu sendiri.

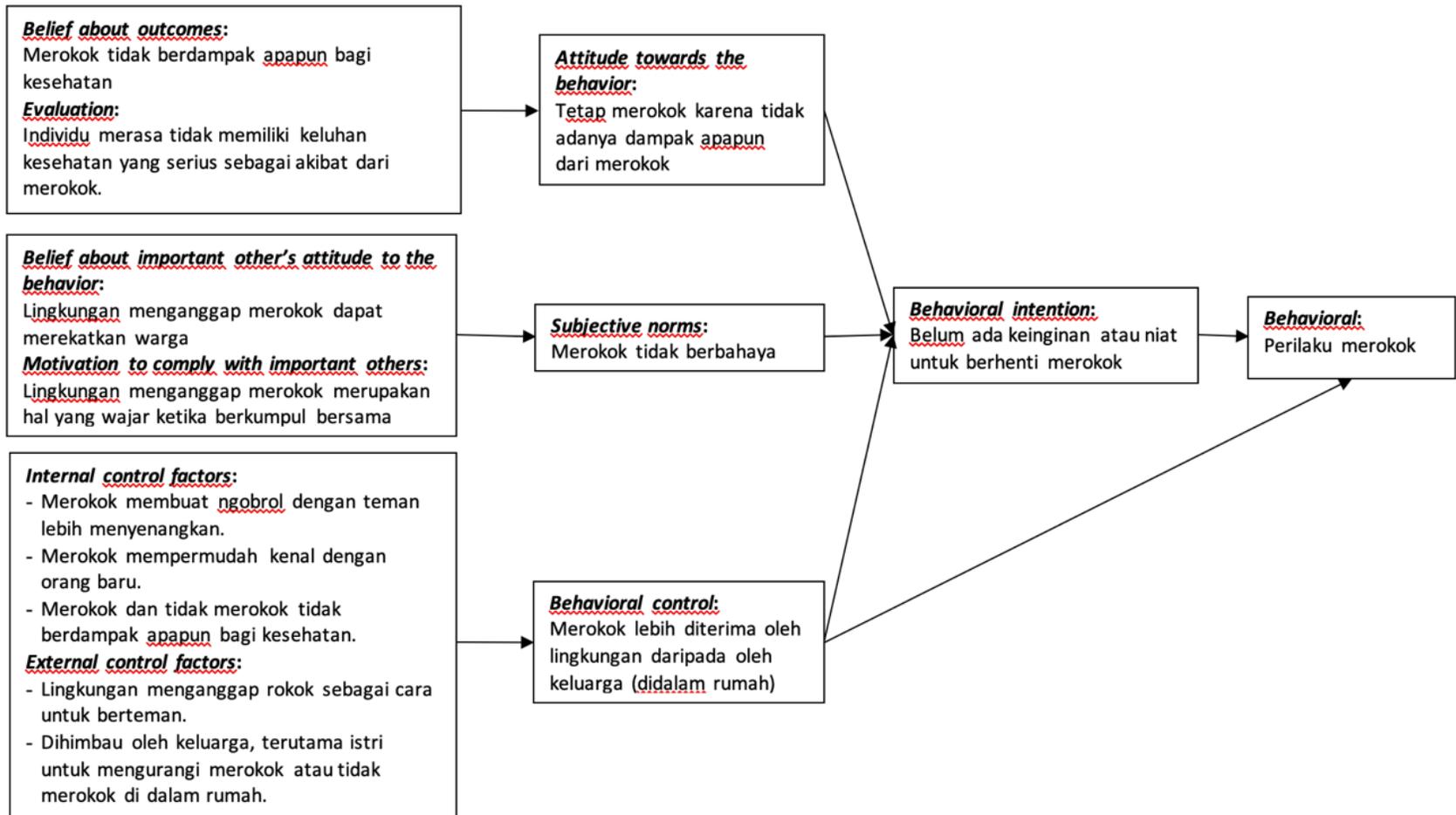
Sebaiknya dalam memberikan penyuluhan perlu dipertimbangkan berbagai macam metode agar peserta penyuluhan tidak menjadi bosan serta materi yang dibawakan bisa lebih diingat serta mempertimbangkan ranah afeksi peserta

untuk meningkatkan keberhasilan intervensi atau penyuluhan.

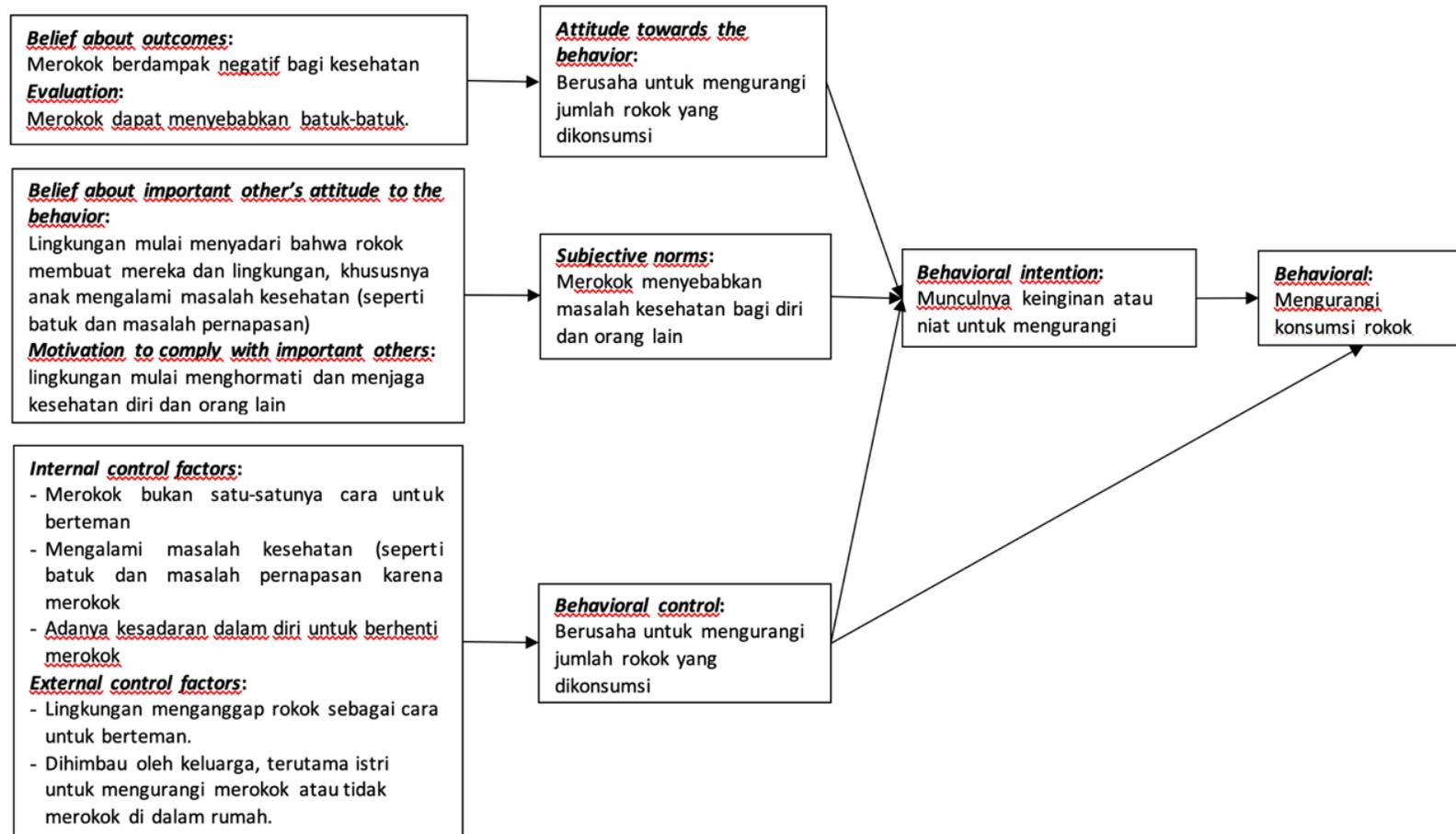
DAFTAR RUJUKAN

- Fikriyah, S., & Febrijanto, Y. (2012). Faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku merokok pada mahasiswa laki-laki di asrama putra. *Jurnal Stikes*, 5(1), 99-109.
- Karimy, M., Zareban, I., Araban, M., & Montazeri, A. (2015). An extended theory of planned behavior (TPB) used to predict smoking behavior among a sample of Iranian medical students. *International journal of high risk behaviors & addiction*, 4(3).
- Kemendes RI. 2013. Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS). Jakarta: Balitbang Kemendes.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2019). HTTS 2019: Jangan Biarkan Rokok Merenggut Napas Kita. Diunduh dari: <https://www.depkes.go.id/article/view/19071100001/htts-2019-jangan-biarkan-rokok-merenggut-napas-kita.html>
- Martin, G., & Pear, J. J. (2015). Behavior modification: What it is and how to do it. Psychology Press.
- Nasution, I. K. (2007). Perilaku merokok pada remaja.
- Oktarita, I., Idriansari, A., & Muharyani, P. W. (2017). Faktor-faktor yang berhubungan dengan motivasi berhenti merokok pada sopir angkutan umum. *Jurnal Keperawatan Sriwijaya*, 4(1), 14-25.
- Ogden, Jane. (2007). *Health Psychology*. New York: McGrawHill
- Proverawati, A., & Rahmawati, E. (2012). Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS). Yogyakarta: Nuha Medika.
- Santrock, J. W. (2012). *Life-span Development (13th ed.)*. Jakarta:

- Penerbit Erlangga.
- Showa, M. A. (2011). Perilaku Merokok pada Wanita di Surabaya.
- Sinulingga, S. R. (2016). Perilaku Merokok dan Kenyamanan Pasien pada Ruang Tunggu BPS Tarigan Pangkalpinang. *Jurnal Kesehatan*, 7(2), 224-227.
- Suara tanpa rokok. (2019). manfaat berhenti merokok. Retrieved November 2, 2019, from <http://suaratanparokok.co.id/>.
- Sutiyoso. (2004). *PP RI no.19 tahun 2003 tentang pengamatan rokok bagi kesehatan*. <http://tempointeraktif.com>
- Tandra, H. (2003). Merokok dan kesehatan. *Jurnal Spectrum*, (61).
- Triswanto, S. (2007). *Stop Smoking*. Sleman: Progresif Books.
- Wijaya, H. (2014). *Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Merokok pada Remaja di RW 06 Kel. Tamangapa Kec. Manggala Kota Makassar* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar).
- World Health Organization (WHO). (2008). WHO policy on non-recruitment of smokers or other tobacco users: frequently asked questions.
- Wulandari, C. I., & Santoso, A. (2012). Pengalaman menghentikan kebiasaan merokok pada mantan perokok. *Jurnal Keperawatan Diponegoro*, 1(1), 36-42.



Bagan 1. Bagan TPB Perilaku Merokok Warga Rusun X Sebelum Penyuluhan



Bagan 2. Bagan TPB Perilaku Merokok Warga Rusun X Sesudah Penyuluhan

