

PROSES MENGHENTIKAN KEBIASAAN MEROKOK (STUDI KUALITATIF PADA MANTAN PEROKOK
DIKOTA SEMARANG

AGUS SETYAWAN -- E2A003001
(2008 - Skripsi)

Dari berbagai penelitian, sekitar 70-80 persen perokok ingin berhenti merokok, tetapi hanya tiga persen yang berhasil. Akan tetapi ada juga orang yang pernah menjadi perokok aktif dapat melepaskan diri dari kebiasaan merokok, khususnya yang diamati oleh peneliti di Kota Semarang. Mantan perokok inilah yang bisa memberikan contoh kepada para perokok inilah yang bisa memberikan contoh kepada para perokok yang ingin menghentikan kebiasaan merokok tetapi mengalami kegagalan. Tujuan penelitian adalah untuk menggali informasi tentang bagaimana proses yang dijalani oleh mantan perokok di kota Semarang untuk menghentikan kebiasaan merokok. Subyek penelitian adalah mantan perokok di Kota Semarang yang berhasil menghentikan kebiasaan merokok. Dari beberapa informan, didapatkan tujuh orang mantan perokok yang terdiri dari perokok berat, sedang dan ringan, Variabel penelitian adalah karakteristik, tahap-tahap perubahan perilaku meliputi tahap prakontemplasi, kontemplasi, persiapan, tindakan dan pemeliharaan. Penelitian menggunakan metode kualitatif dengan wawancara mendalam. Analisa data dengan cara deskriptif isi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa umur subyek penelitian 12-19 tahun, dan sebagian semua tamat SMA. Tiga subyek penelitian adalah pekerja di bidang jasa dan sisanya adalah mahasiswa. Hampir semua subyek penelitian mulai merokok ketika berusia remaja. Hampir semua subyek penelitian tergolong perokok ringan sampai sedang. Semua subyek penelitian lebih memilih rokok dengan jenis filter dari pada kretek. Motivasi merokok sebagian besar subyek penelitian adalah karena mengikuti pergaulan. Semua subyek penelitian berhenti merokok karena alasan kesehatan, dimana semuanya tidak memiliki perencanaan yang jelas dalam menghentikan kebiasaan merokok. Beberapa pengalaman yang dialami subyek penelitian ketika pertama kali menghentikan kebiasaan merokok antara lain timbulnya perasaan gelisah, badan lemas bahkan sakit. Kesimpulannya adalah dalam menghentikan kebiasaan merokok ,maka perokok akan mengalami tahap-tahap dari prakontemplasi, kontemplasi, tindakan dan pemeliharaan. Dimana setiap perokok akan mengalami hal-hal yang berbeda dalam melalui tahap-tahap tersebut. Saran bagi FKM dan Dinas Kesehatan Kota Semarang agar lebih menggalakkan program kampanye anti merokok terutama di Kota Semarang. Kepada masyarakat agar mendukung program kampanye anti merokok dengan menciptakan lingkungan bebas asap rokok.

Kata Kunci: merokok, mantan perokok, proses

STUDI KUALITATIF PADA MANTAN PEROKOK DIKOTA SEMARANG). STOPPING PROCESS OF
SMOKING HABIT (QUALITATIVE STUDY OF EXSMOKER IN SEMARANG CITY

Some research, about 70-80 percent smokers want to stop, but only three percent who succeed. Thus, there is man who have been active smoker can remove to stop smoking, especially who observed by researcher in Semarang City. This ex-smoker can be models for another smokers who want to stop that habit but failed. The aim of this research was to excavate information about how are the process of ex-smokers in Semarang City to stop their smoke habit. The subjects of this research were ex-smokers who succeed stop their smoke habit. From some informan, were founded seven ex-smokers than can grouping in heavy, moderate and light smoker. Variables of this research were characteristic, step of behavior exchange which consist of pre-contemplation, contemplation, preparation, action and maintenance. This research used qualitative method with indepth interview. The data is analyzed by content description. The result showed that the age of subject were 12-19 years old, and post high school. Three subjects were employee of service departement and the other are students in university. Almost the subjects started to smoke when teenager. And almost of them were categorized in light to moderate smoker. All subjects choose filter than kretek. The motivation of subjects was influenced by environment. All subjects stop smoke because health reason. Some experience of subjects at the time they wanted to stopat first were worried, weak and sick. The conclusion in stopping process of smoke habit was the smokers will make steps from pre-contemplation, contemplation, preparation, action and maintenance. Whereas each smoker will feel difference feeling for each step. A suggestion for Faculty of Public Health and Health Official Government is in order to more campaign for no smoking program especially in Semarang City. For all society in order to support that program by create health environment.

Keyword: *To smoke, ex-smoker, process*