

Penerapan Health Belief Model Perilaku Merokok pada Mahasiswa*Application of Health Belief Model of Smoking Behavior in College Student*Malinda Capri Nurul Satya^{1*}, Lisus Setyowati², Iwan Abdi Suandana³, Dian Kartika Sari⁴^{1,2,3,4}Program Studi Promosi Kesehatan, Jurusan Kesehatan, Politeknik Negeri Jember*Korespondensi Penulis : malinda@polije.ac.id**Abstrak**

Latar belakang: Merokok telah menjadi kebiasaan umum dalam kehidupan sehari-hari, bahkan menjadi komoditas yang terkait dengan budaya karena mudah ditemukan. Data dari Riskesdas menunjukkan bahwa prevalensi merokok pada usia 20-24 mencapai 27.2% dimana ini merupakan rentang usia mahasiswa. Kandungan bahan kimia dalam rokok memacu kerja susunan syaraf pada tubuh sehingga detak jantung dan tekanan darah bekerja semakin cepat. Selain itu, merokok menyebabkan munculnya penyakit mematikan lainnya. Salah satu teori yang digunakan untuk menganalisis suatu perilaku adalah *Health Belief Model*. HBM digunakan untuk memprediksi perilaku kesehatan yang berfokus pada persepsi dan kepercayaan individu.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk menggali informasi kepada informan mengenai perilaku merokok pada mahasiswa dengan menerapkan teori *Health Belief Model* yang terdiri dari beberapa konstruk, meliputi persepsi kerentanan, persepsi keseriusan, persepsi manfaat, persepsi hambatan, dan persepsi keinginan untuk bertindak.

Metode: Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan menggunakan desain *case study* dan teknik *snowball sampling*. Fokus penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran secara mendalam terkait perilaku merokok pada mahasiswa yang dihubungkan dengan teori *Health Belief Model*. Informan dalam penelitian ini sebanyak 5 mahasiswa dari berbagai Jurusan di Politeknik Negeri Jember sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi. Pengumpulan data menggunakan teknik wawancara mendalam dengan menggunakan instrumen kuesioner yang telah disesuaikan dengan kebutuhan, menggunakan *voice recorder* untuk memastikan akurasi dan keutuhan data serta kemudahan dalam transkripsi, alat tulis dan juga buku catatan.

Hasil: Penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar informan merasa tidak rentan untuk terkena berbagai macam penyakit yang diakibatkan oleh merokok, sebagian besar informan menganggap bahwa rokok memberikan dampak yang serius dan berbahaya bagi kesehatan, seluruh informan menyatakan ketika berhenti merokok akan mendapatkan manfaat, sebagian besar informan menyatakan terdapat beberapa hambatan untuk berhenti merokok, dan sebagian besar informan memiliki keinginan untuk berhenti merokok dengan melakukan beberapa tindakan.

Kesimpulan: Penelitian ini menyimpulkan bahwa seorang perokok masih kesulitan untuk menghentikan perilaku ini. Kesadaran bahwa efek negatif merokok tidak langsung terasa membuat beberapa informan belum sepenuhnya menyadari resiko kesehatan akibat merokok. Persepsi keseriusan yang rendah, adanya hambatan, dan minimnya keinginan untuk bertindak dapat menjadi penghambat dalam mengambil tindakan preventif dan mengatasi permasalahan kesehatan.

Kata Kunci: *Health Belief Model*; Merokok; Mahasiswa

Abstract

Introduction: Smoking has become a common habit in everyday life, and become a commodity associated with culture because it is easy to find. Data from Riskesdas shows that the majority of smoking prevalence at ages 20-24 reaches 27.2%, which is the age range for college students. The chemical content in cigarettes stimulates the nervous system in the body so the heart rate and blood pressure work faster. In addition, smoking causes other deadly diseases. One of theory used to analyze behavior is *Health Belief Model*. HBM used to predict health behavior focusing on individual perceptions and beliefs.

Objective: This study aims to gather information from informants regarding smoking behavior in college students by applying *Health Belief Model* which consists of several constructs, including perceived vulnerability, perceived seriousness, perceived benefits, perceived barriers, and perceived desire to act.

Method: The type of research was qualitative research using a case study design with a snowball sampling technique. The Focus of this research was to find out an in-depth picture of smoking behavior in college students and connected to *Health Belief Model* theory. The informants in this research were 5 college students from various departments at the Jember State Polytechnic according to the inclusion and exclusion criteria. Data collection used in-depth interview techniques using questionnaire instruments that have been adapted to needs, used a voice recorder to ensure accuracy and integrity of data as well as ease of transcription, writing tools, and notebooks.

Result: The research showed that the majority of informants feel they are not susceptible to various diseases caused by smoking, the majority of informants think that smoking has a serious and dangerous impact on health, and all informants stated that when they stop smoking they will get benefits, the majority of informants stated there are several obstacles to quitting smoking, and most informants have the desire to quit smoking by taking several actions.

Conclusion: This research concludes that smokers still find difficult to stop this behavior. The awareness that the negative effects of smoking are not immediately felt means that some informants are not fully aware of the health risks caused by smoking. A low perception of seriousness, the presence of obstacles, and a lack of desire to act can become obstacles to taking preventive action and overcoming health problems.

Keywords: *Health Belief Model*; smoking; college student

PENDAHULUAN

Perilaku merokok merupakan kegiatan yang menimbulkan asap rokok dengan cara menyulut api pada gulungan rokok dan menghisapnya. Asap rokok tidak hanya dihisap oleh penggunanya, tetapi terhisap juga oleh orang-orang di sekelilingnya dan menimbulkan dampak negatif (1). Merokok telah menjadi kebiasaan umum dalam kehidupan sehari-hari, bahkan menjadi komoditas yang terkait dengan budaya karena mudah ditemukan. Selain itu, rokok juga menjadi simbol budaya berupa ucapan terima kasih kepada seseorang (2).

Tren penggunaan tembakau yang dirilis oleh WHO pada pertengahan tahun 2022 menunjukkan adanya penurunan, termasuk pada angka pengguna rokok. Akan tetapi, wilayah Asia Tenggara masih menduduki urutan tertinggi dalam konsumsi rokok sebanyak 432 juta konsumen (3). Konsumen rokok tertinggi di dunia urutan ketiga diduduki oleh Indonesia setelah Cina dan India dimana jumlah presentasi sebesar 35% dari seluruh populasi penduduk atau setara dengan dengan 75 juta penduduk (4). Data dari Riskesdas menunjukkan bahwa prevalensi merokok di Indonesia mayoritas dilakukan oleh remaja laki-laki dan usia setelahnya sebesar 33.8% (5). Angka prevalensi merokok pada usia 20-24 mencapai 27.2% dimana ini merupakan rentang usia mahasiswa (6).

Terdapat beberapa faktor yang menyebabkan terjadinya perilaku merokok, seperti faktor biologis, psikologis, tingkah laku, dan peran sosial yang saling berhubungan satu sama lain (7). Perilaku merokok tingkat sedang dipengaruhi oleh keluarga dan teman dimana ini merupakan salah satu cara agar dapat penyesuaian diri dan mudah diterima dalam komunitas. Sementara, iklan juga memegang peranan penting dalam mempengaruhi seseorang untuk merokok (8).

Seorang perokok beranggapan bahwa rokok memiliki efek positif bagi dirinya, seperti merasa lebih puas, dapat meningkatkan mood, dan membantu mengatasi rasa stress. Merokok juga dapat meningkatkan konsentrasi dan mengurangi ketegangan (9). Sebenarnya, di dalam kegiatan merokok terdapat proses alamiah yaitu menerapkan relaksasi nafas dalam dengan cara menghisap rokok secara perlahan. Teknik ini efektif untuk mengurangi tingkat stress secara fisik maupun emosional (10). Meskipun sebagian perokok meyakini bahwa merokok memberikan efek positif, kenyataannya dalam jangka panjang dapat menyebabkan dampak negatif dan serius pada kesehatan tubuh. Konsumsi nikotin memiliki dampak negatif bagi perkembangan otak, menyebabkan masalah perilaku dan gangguan kognitif, meningkatkan kemungkinan kanker mulut; kerongkongan; dan pankreas (11). Kandungan bahan kimia dalam rokok memacu kerja susunan syaraf pada tubuh sehingga detak jantung dan tekanan darah bekerja semakin cepat. Selain itu, merokok menyebabkan munculnya penyakit mematikan lainnya (12). Data penderita penyakit hipertensi di Puskesmas Kawangkoan pada tahun 2018 mengalami kenaikan menjadi 936 penderita. Setelah dilakukan observasi, ternyata masih banyak masyarakat yang masih merokok baik laki-laki maupun perempuan (13).

Salah satu teori yang digunakan untuk menganalisis suatu perilaku adalah *Health Belief Model* (HBM). HBM digunakan untuk memprediksi perilaku kesehatan yang berfokus pada persepsi dan kepercayaan individu (14). Teori ini memiliki empat konstruk yang terdiri dari *perceived susceptibility*, *perceived severity*, *perceived benefits*, dan *perceived barrier* dimana masing-masing konstruk memiliki fungsi tersendiri untuk menelaah perilaku manusia (15).

Berdasarkan latar belakang yang ada, tujuan dari penelitian ini adalah menggali informasi kepada informan tentang perilaku merokok pada mahasiswa dengan menerapkan teori *Health Belief Model* yang terdiri dari beberapa konstruk, meliputi persepsi kerentanan, persepsi keseriusan, persepsi manfaat, persepsi hambatan, dan persepsi keinginan untuk bertindak.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan menggunakan desain *case study* dan teknik *snowball sampling*. Fokus penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran secara mendalam terkait perilaku merokok pada mahasiswa yang dihubungkan dengan teori *Health Belief Model*. Pelaksanaan penelitian dilakukan pada bulan Mei 2023. Informan dalam penelitian ini adalah 5 mahasiswa dari berbagai Jurusan di Politeknik Negeri Jember, dimana informan tersebut telah mewakili populasi mahasiswa yang merokok. Pengumpulan data menggunakan teknik wawancara mendalam dengan menggunakan instrumen kuesioner yang telah disesuaikan dengan kebutuhan, menggunakan *voice recorder* untuk memastikan akurasi dan keutuhan data serta kemudahan dalam transkripsi, alat tulis dan juga buku catatan.

HASIL

Persepsi Kerentanan

Berdasarkan hasil wawancara, beberapa informan menyatakan jika merokok mengakibatkan sakit ataupun terkena penyakit. Berikut adalah pernyataan dari informan:

“Kalau tak rasakan, agak rentan ya, agak mulai kerasa juga ini. terkadang saya juga ngerasa takut terkena penyakit apa itu, yang menyerang paru-paru ya” (Informan 2)

“kalau menurut saya tergantung si perokoknya. Kalau dia sering olahraga rutin mungkin masih mengimbangi gitu. Tapi, kalau jarang olahraga gampang lah terkena penyakit” (informan 3)

Akan tetapi, 3 dari 5 informan menyatakan bahwa merokok tidak mengakibatkan terkena penyakit. Berikut adalah pernyataan dari informan:

“Nggak, sih. Kalo saya nggak pernah merasa takut itu ya, yang penting kita jaga kebersihan aja. Karena kan kalo penyakit itu apa kata Allah” (Informan 1)

“kalau untuk takut sakit, nggak sih” (informan 4)

“Kalau kena penyakit engga takut juga saya mbak” (Informan 5)

Persepsi Keseriusan

Berdasarkan hasil wawancara, beberapa informan menyatakan bahwa merokok memiliki dampak yang serius dan berbahaya bagi kesehatan, terutama bagi perokok pasif. Berikut adalah pernyataan dari informan:

“ eee sebenarnya merokok itu merugikan. Ada juga penyakit buat perokok pasif yang kena asap-asap rokok ya. Saya tau kalau merokok bisa bikin sakit ya dari bungkus rokok, dari teman. Saya juga sudah ketagihan merokok. Tapi, saya juga gak terlalu intens ngerokoknya. Gak kayak perokok-perokok berat itu.” (informan 1)

“iya, merokok sangat bahaya juga merugikan. Karena asapnya kan sangat ngefek ke orang-orang di sekitar yang mungkin nggak merokok. Taunya bisa sakit ya dari tiktok, instagram, ya dari hape itu mbak. Dari temen juga, ”(informan 2)

“kalau saya pribadi selama bisa mengimbangi olahraga meskipun ngerokok, ya baik-baik saja. Tapi, juga merugikan apalagi kalau anak-anak kecil gitu. Iya dikasih tau sama keluarga, temen, kalau rokok itu bahaya. Beberapa juga saya baca dari google itu mbak,alodoc, sama sejenisnya.” (informan 3)

“ kalau saya baca dari artikel. Ngerokok itu berbahaya dan bisa itu menimbulkan sakit. Setahu saya juga lebih bahaya untuk perokok pasif ya. Iya, saya pernah dapat info kalau rokok itu berbahaya.” (informan 4)

Akan tetapi, masih ada informan yang menyatakan bahwa merokok tidak memiliki efek bahaya bagi kesehatan. Informan merasa bahwa rokok itu aman baik bagi dirinya maupun orang sekitarnya. Berikut adalah pernyataan dari informan:

“Enggak, mbak. Menurut saya rokok itu aman. Buat sekitar juga nggak bahaya karena sekarang kan masih banyak yang pake masker”(informan 5)

Persepsi Manfaat

Berdasarkan hasil wawancara, terdapat beberapa informan yang menyatakan ketika berhenti merokok akan mendapatkan manfaat, seperti staminanya akan meningkat, bermanfaat untuk kesehatan, perekonomian, dan lingkungan sosial. Berikut adalah pernyataan dari informan:

“pada saat saya ngurangi rokok itu benar-benar sangat berpengaruh. Karena saya pernah nyoba sendiri. Setiap saya mau kompetisi atlit liga-liga teratas, saya ngerasa stamina saya lebih kuat”(Informan 1)

“iya, berhenti merokok itu sangat ada manfaatnya. Pertama memangkas uang buat pengeluaran, hehe. Kedua berdampak buat kesehatan. kalau untuk lingkungan sosial, yang jelas pas lagi ngumpul sama temen, mereka tidak berdampak kena asap juga. Ternyata asap rokok itu lebih berbahaya bagi perokok pasif daripada perokok aktif.” (Informan 2)

“ya, kalau dari segi kesehatan otomatis badan kita lebih sehat, ekonomi mungkin pengeluarannya lebih hemat. Soalnya rokok itu mahal. Kalau dari lingkungan sosial tergantung sih, kalau di perkulumpulan kita biasa merokok, kalau nggak ngerokok itu gimana gitu. Kalau seumpama silaturahmi ada rokok kan berbaurnya lebih enak gitu loh. Bisa nawarkan rokok juga” (informan 3)

“berhenti merokok efeknya buat jantung jadi sehat dan dari segi ekonomi kita bisa lebih banyak menabung. Kalau sosial lebih menjaga nama baik sih” (informan 4)

“iya, jadinya pengeluaran lebih irit”(informan 5)

Persepsi Hambatan

Berdasarkan hasil wawancara, terdapat beberapa informan yang menyatakan terdapat beberapa hambatan untuk berhenti merokok, seperti dari lingkungan, suasana, keadaan dan kejenuhan yang membutuhkan ketenangan. Berikut adalah pernyataan dari informan:

“hambatannya dari lingkungan kan banyak anak atau teman-teman sekitar itu yang masih merokok” (informan 1)

“hambatan dari suasana, keadaan, karena mungkin kondisi lingkungan juga ya, mungkin suasananya cocok dan enak buat ngerokok terus” (informan 2)

“hambatan saya tetap dari lingkungan dan teman” (informan 4)

“ee apa ya. Hambatannya ya kejenuhan. Kalau saya jenuh butuh ketenangan dan kenikmatan. Ya ngudut itu caranya” (informan 5)

Akan tetapi, masih ada informan yang merasa tidak mempunyai hambatan dikarenakan kesehatannya tidak terganggu. Berikut adalah pernyataan dari informan:

“gimana ya. Kalau menurut saya masih biasa aja sih. Ndak ada hambatan. Saya biasa aja soalnya nggak merasa kesehatan saya terganggu atau gimana gitu” (informan 3)

Persepsi keinginan untuk bertindak

Berdasarkan hasil wawancara, terdapat informan yang memiliki keinginan untuk berhenti merokok dengan melakukan beberapa tindakan, seperti mengurangi merokok secara perlahan dan mengimbangi dengan olahraga. Berikut adalah pernyataan dari informan:

“pastinya ada keinginan untuk berhenti apalagi saya menyiapkan untuk porseni. Saya sudah pernah nyoba berhenti karena ada panggilan atlit di klub” (informan 1)

“saya sangat punya keinginan untuk berhenti merokok. Biasanya dengan mengurangi rokok, sedikit-sedikit dikurangi, mungkin nanti lama-lama akan terbiasa tidak merokok” (informan 2)

“iya jelas punya keinginan karena juga kan masih tetap mengimbangi dengan olahraga rutin minimal lari-lari atau apa” (informan 3)

“kalau keinginan berhenti iya ada. Upayanya ya mungkin lebih sering olahraga” (informan 4)

Akan tetapi, terdapat responden yang masih belum mempunyai keinginan untuk berhenti merokok. Informan menganggap dengan mengubah rokok konvensional ke rokok modern berupa vape merupakan salah satu cara untuk mengurangi perilaku merokok. Berikut adalah pernyataan dari informan:

“sampai sekarang saya masih belum punya keinginan berhenti. Mungkin mengurangi ya. Pindah ke vape” (informan 5)

PEMBAHASAN

Persepsi Kerentanan

Berdasarkan hasil wawancara didapatkan bahwa informan 2 dan 3 merasa rentan untuk terkena penyakit, seperti penyakit yang menyerang paru. Informan 2 merasa rentan dikarenakan sudah mengalami kondisi yang mengakibatkan ketidaknyamanan dalam dirinya. Seorang perokok aktif memiliki resiko 1.9 kali menderita TB Paru dibandingkan dengan orang yang tidak merokok (16). Selain itu, merokok juga merupakan salah satu faktor resiko terkena TB Paru (17,18).

Informan 1, 4, dan 5 merasa tidak rentan terkena penyakit. Terdapat informan yang mengatakan bahwa dengan menjaga kebersihan saja cukup menjauhkan dari berbagai macam penyakit. Persepsi kerentanan untuk terkena penyakit dikarenakan memiliki pandangan bahwa penyakit tersebut muncul bukan karena perilaku merokok. Akan tetapi, dikarenakan faktor penyebab secara umum selain merokok. Seorang perokok tidak akan merasakan rentan terkena penyakit akibat merokok dikarenakan efek negatif yang dirasakan oleh tubuh tidak akan muncul dalam waktu singkat (19). Semakin besar nilai kerentanan dan keseriusan terkena penyakit yang diakibatkan perilaku merokok, maka semakin besar juga nilai kemungkinan perokok untuk berhenti merokok (20). Pada umumnya, ketiga informan ini masih belum memiliki kesadaran bahwa merokok merupakan perilaku yang dapat merugikan kesehatan.

Persepsi Keseriusan

Hasil wawancara beberapa informan menunjukkan bahwa merokok sebenarnya merugikan dan berbahaya. Rokok memiliki beberapa kandungan kimia yang berbahaya dan bersifat karsinogenik sehingga dapat membahayakan baik bagi perokok aktif maupun pasif. Rokok yang dibakar akan menghasilkan pembakaran tidak sempurna dan terendap di dalam tubuh saat dihisap (21). Penyakit yang diakibatkan oleh rokok sangat banyak, seperti penyakit jantung atau kardiovaskuler, kanker paru, kanker laring dan esofagus, serta mengakibatkan munculnya berbagai kelainan pada gigi dan rongga mulut (22).

Akan tetapi, masih terdapat satu responden yang menyatakan bahwa merokok tidak berbahaya dan tidak mengakibatkan penyakit yang serius. Tingkat persepsi keseriusan yang rendah menjadikan seseorang sulit dalam mengambil suatu tindakan dalam mengatasi permasalahan yang muncul. Laki-laki menganggap jika merokok dalam jangka waktu yang lama tidak akan menyebabkan timbulnya suatu penyakit (19). Berdasarkan konsep HBM didapatkan kesimpulan bahwa semakin tinggi persepsi keseriusan yang dirasakan, semakin besar juga persepsi bahwa masalah yang ada merupakan ancaman sehingga semakin besar kemungkinan untuk mengambil tindakan yang berguna mengatasi masalah yang muncul (23).

Persepsi Manfaat

Hasil wawancara menunjukkan bahwa semua informan menyatakan manfaat ketika berhenti merokok meskipun sebenarnya ada beberapa informan yang belum pernah melakukan hal tersebut. Manfaat yang didapatkan seperti badan lebih sehat, menghemat pengeluaran dan tidak memberikan dampak negatif bagi lingkungan sosial. Seseorang yang memiliki persepsi manfaat positif akan mempengaruhi dirinya untuk bisa berhenti merokok. Perilaku yang positif akan dipertahankan oleh seorang perokok apabila dirinya sudah pernah merasakan manfaat saat berhenti merokok daripada yang belum pernah merasakan manfaatnya secara langsung (24). Jika tidak terdapat manfaat yang dirasakan, seperti merokok dapat menghilangkan keresahan, mengurangi stress, menghilangkan kejenuhan, maka mahasiswa akan memiliki kecenderungan untuk menghindari perilaku merokok. Akan tetapi, jika mahasiswa merasakan manfaat dari merokok, maka akan timbul kecenderungan untuk sulit menghindari perilaku merokok (25).

Persepsi Hambatan

Hasil wawancara informan menunjukkan bahwa hambatan untuk berhenti merokok dikarenakan beberapa faktor, seperti faktor dari lingkungan, pertamanan, dan membantu untuk menghilangkan kejenuhan. Responden yang menyatakan memiliki hambatan berhubungan dengan pertamanan menganggap dirinya sulit berhenti merokok dikarenakan khawatir tidak dianggap keren oleh teman-temannya (25). Berteman dengan seorang perokok memiliki kecenderungan menjadi seorang perokok juga. Persepsi ini didasarkan pada fakta bahwa sebagian besar informan memiliki teman yang merokok (26).

Terdapat 1 informan yang menyatakan tidak memiliki hambatan apapun dikarenakan kesehatannya belum terganggu. Komponen persepsi hambatan dalam *Health Belief Model* merupakan komponen yang paling menentukan terjadinya perubahan perilaku. Apabila seseorang merasakan tidak ada hambatan, maka akan timbul kecenderungan untuk sulit berhenti atau mengurangi perilaku merokok (27).

Persepsi Keinginan untuk Bertindak

Hasil wawancara beberapa informan menyatakan memiliki keinginan untuk berhenti. Beberapa upaya yang mereka lakukan, seperti mengurangi merokok secara perlahan dan sering berolahraga. Responden yang pernah berhenti merokok melakukan berbagai macam upaya, seperti mengurangi intensitas merokok dan olahraga. Selain itu, meminta dukungan dari teman dan orang tua (28).

Akan tetapi, masih ada satu informan yang tidak melakukan upaya apapun untuk berhenti merokok dengan alasan mengubah rokok konvensional ke vape merupakan salah satu cara mengurangi rokok. Rokok elektrik dianggap sebagai alat untuk pengganti rokok pada umumnya. Banyak orang meyakini bahwa rokok elektrik berupa vape digunakan sebagai alternatif untuk berhenti merokok. Sebenarnya, rokok elektrik memiliki efek negatif dimana dapat meningkatkan tekanan darah dan adrenalin, menimbulkan kecanduan, pneumonia, gagal jantung, asma, dan luka bakar yang diakibatkan dari meledaknya rokok elektrik di mulut (29)

KESIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa salah satu permasalahan kesehatan yang belum bisa terselesaikan adalah perilaku merokok. Pada umumnya, perokok mengetahui dampak negatif yang ditimbulkan dari merokok. Akan tetapi, masih kesulitan untuk menghentikan perilaku ini. Kesadaran bahwa efek negatif merokok tidak langsung terasa membuat beberapa informan belum sepenuhnya menyadari resiko kesehatan akibat merokok. Persepsi keseriusan yang rendah, adanya hambatan, dan minimnya keinginan untuk bertindak dapat menjadi penghambat dalam mengambil tindakan preventif dan mengatasi permasalahan kesehatan yang muncul. Oleh karena itu, pemahaman terhadap persepsi individu terhadap merokok menjadi kunci dalam merancang intervensi yang efektif untuk mengurangi atau menghentikan kebiasaan merokok serta meningkatkan kesadaran akan dampak kesehatan yang mungkin terjadi baik dalam jangka waktu yang pendek ataupun panjang.

Beberapa intervensi yang bisa dilakukan untuk mengurangi perilaku merokok, seperti mengembangkan program edukasi yang memaparkan dampak kesehatan jangka pendek dan panjang dari perilaku merokok, menggunakan testimoni dari beberapa penderita yang mengalami dampak negatif dari perilaku merokok untuk menjadi sarana memperkuat persepsi kerentanan dan keseriusan, mendorong kampanye anti rokok di kampus dengan menekankan resiko kesehatan, menyediakan dan mempromosikan layanan konseling atau dukungan psikologis untuk membantu mahasiswa dalam perjalanannya berhenti merokok, menyediakan informasi tentang program berhenti merokok dan membuat komunitas mahasiswa alumni perokok, dan menerapkan pesan pemberdayaan diri serta pengingat rutin melalui teknologi untuk mempertahankan motivasi. Melalui kombinasi strategi ini, diharapkan mahasiswa dapat meningkatkan persepsi terhadap kerentanan dan keseriusan perilaku merokok dan mengurangi keinginan untuk berhenti merokok. Pendekatan ini dapat membantu menciptakan lingkungan yang mendukung keputusan berhenti merokok dan meningkatkan kesehatan serta kesejahteraan mahasiswa. Keterbatasan penelitian adalah informan yang

digunakan masih sedikit, penggalian informasi tentang aspek psikologi dan konteks budaya masih terbatas serta adanya beberapa tanggapan dari informan yang kurang konsisten.

SARAN

Penelitian yang dilakukan masih memiliki keterbatasan. Diharapkan bagi peneliti selanjutnya yang tertarik melakukan penelitian sejenis bisa menggunakan berbagai teori perilaku kesehatan untuk menganalisis lebih detail tentang perilaku merokok, menambah jumlah informan, dan meneliti beberapa variabel yang berkaitan.

DAFTAR PUSTAKA

1. Alfariki LO. *Epidemiologi Hipertensi (Sebuah Tinjauan Berbasis Riset)*. Yogyakarta: LeutikaPrio; 2019.
2. Sugiharti L, Sukartini NM, Handriana T. Konsumsi Rokok Berdasarkan Karakteristik Individu di Indonesia. *J Ekon Kuantitatif*. 2015;8(1):35–45.
3. WHO. Tobacco use falling: WHO urges countries to invest in helping more people to quit tobacco [Internet]. Geneva; 2021. Available from: <https://www.who.int/news/item/16-11-2021-tobacco-use-falling-who-urges-countries-to-invest-in-helping-more-people-to-quit-tobacco>
4. Khairatunnisa, Fachrizal I. Hubungan Persepsi tentang Kawasan Tanpa Rokok (KTR) dengan Perilaku Merokok Pegawai Dinas Kesehatan Kota Tebing Tinggi Tahun 2018. *JUMANTIK (Jurnal Ilm Penelit Kesehatan)*. 2019;4(1):69–81.
5. Kemenkes RI. *Laporan Nasional Riskesdas 2018*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. Jakarta: Lembaga Penerbit Balitbangkes; 2018.
6. Meilani P. Merokok di Kalangan Mahasiswa (Studi Kasus Fakultas Kedokteran Universitas Riau). *JOM FISIP*. 2017;4(2):1–14.
7. Iffah N, Faradina S. Hubungan Health Locus of Control Dengan Perilaku Merokok Pada Remaja. *J Psikogenes*. 2018;6(1):46–53.
8. Munir M. Gambaran Perilaku Merokok Pada Remaja Laki-laki. *J Kesehat*. 2019;12(2):112–9.
9. Etika AN, Wijaya DS. Pengaruh Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Terhadap Intensitas Merokok Pada Siswa. *CARE J Ilm Ilmu Kesehat*. 2015;3(3).
10. Karo MB, Barus M, Perangin-angin IH, Tarigan RB. Hubungan Teknik Relaksasi Nafas dalam dengan Ansietas Mahasiswa Tingkat IV dalam Menyusun Skripsi di Prodi Ners Stikes Santa Elisabeth Medan Tahun 2022. *J Keperawatan Dirgahayu*. 2022;4(22):32–7.
11. Peterson LA, Hecht SS. Tobacco, e-cigarettes, and child health. *Curr Opin Pediatr*. 2017;29(2):225–30.
12. Muh. Fitrah Yassin. *Health Belief Models (HBM) Sebagai Prediktor Perilaku Merokok Masyarakat Kota Makassar*. Universitas Bosowa Makassar; 2023.
13. Irene Megawati Umbas, Tuda J, Numansyah M. Hubungan antara Merokok dengan Hipertensi di Puskesmas Kawangkaon. *e-Jurnal Keperawatan (e-Kp)*. 2019;7(1).
14. Sulaeman ES. *Pembelajaran Model dan Teori Perilaku kesehatan Konsep dan Aplikasi*. Surakarta: UNS Press; 2016.
15. Abraham C, Shareen P. *The Health Belief Model*. Conner M, Norman P, editors. United Kingdom: McGraw-Hill; 2015.
16. Sutriyawan A, Nofianti, Halim. Faktor Yang Berhubungan dengan Kejadian Tuberkulosis. *JIKA J Ilm Kesehat*. 2022;4(1):98–105.
17. Tandang F, Amat ALS, Pakan PD. Hubungan Kebiasaan Merokok Pada Perokok Aktif dan Pasif dengan Kejadian Tuberkulosis Paru di Puskesmas Sikumana Kota Kupang. *Cendana Med J*. 2018;15(3):382–90.
18. Darmin, Akbar H, Rusdianto. Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Tuberkulosis Paru di Wilayah Kerja Puskesmas Inobonto. *Media Publ Promosi Kesehat Indones*. 2020;3(3):223–8.
19. AfriaTantri, Fajar NA, Utama F. Hubungan Persepsi terhadap Peringatan Bahaya Merokok Pada Kemasan Rokok dengan Perilaku Merokok Pada Remaja Laki-laki di Kota Palembang. *J Ilmu Kesehat Masy*. 2018;9(1):74–82.
20. Wibowo M. Persepsi Kerentanan dan Keseriusan Terkena Penyakit Akibat Merokok dengan Kemungkinan Remaja Berhenti Merokok di Gondokusuman, Yogyakarta. *Pros Semin Nas IKAKESMADA “Peran Tenaga Kesehat dalam Pelaks SDG’S.”* 2016;
21. Isra R, Umar. Persepsi Bahaya Merokok terhadap Kesehatan. *J Patriot*. 2018;240–6.
22. Kusuma ARP. Pengaruh Merokok Terhadap Kesehatan Gigi Dan Rongga Mulut. *J World Cl Islam Univ Unissula Sultan Agung Ilamic Univ*. 2018;
23. Maratush Sholihah. Gambaran Peluang Perubahan Perilaku Perokok dengan Health Belief Model Pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Ciputat Tangerang Selatan. *Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta*; 2014.

24. Husna MT, Ashari DC, Ramadhini NN, Dharmariana JR, Theofani E. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesiapan Berhenti Merokok pada Perokok Usia Dewasa Awal. *J Ilmu Perilaku*. 2020;4(1):74–85.
25. Rusma A, Nuddin A, Rusman ADP. Analisis Motif Pengambilan Keputusan Merokok melalui Teori Health Belief Model (HBM) Pada Mahasiswa di Kota Parepare. *J Ilm Mns dan Kesehat*. 2020;3(3):354–62.
26. Milcarz K, Polańska K, Balwicki Ł, Makowiec-Dąbrowska T, Hanke W, Bąk-Romaniszyn L, et al. Perceived barriers and motivators to smoking cessation among socially-disadvantaged populations in Poland. *Int J Occup Med Env Heal*. 2019;32(3):363–77.
27. Marietta Orłowski. *Introduction to Health Behaviors: A Guide for Managers, Practitioners & Educators*. United States of America: Cengage Learning; 2015.
28. Wulandari CI, Santoso A. Pengalaman Menghentikan Kebiasaan Merokok Pada Mantan Perokok. *J Keperawatan Diponegoro*. 2012;1(1):36–42.
29. Kiara Aulia Pelawi. Gambaran Pengetahuan Bahaya Rokok Elektrik (Vape) Pada Remaja Putri di Kota Medan. *J Kesehat*. 2023;1(1):287–95.