

GAMBARAN PERUBAHAN PERILAKU MAHASISWA PEROKOK TERHADAP KESEHATAN MENTAL PADA FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

Ananda Shafa Nabila*, Mutiara Nur Mawaddah, Neila Rizqi Fahmiah, Septa Katmawanti, Windi Chusnia Rahmawati, Elisa Danik Kurniwati

¹Universitas Negeri Malang, Jl. Semarang No. 5 Malang, Jawa Timur, 65145, Indonesia
*e-mail: ananda.shafa.2106126@students.um.ac.id

Abstract

The transition from adolescence to adulthood is a time when a person experiences changes in all aspects. One of the behavioral changes that are detrimental to health is smoking behavior. Students as agents of change should be able to change this behavior change. However, in reality, smoking among university students is a normal phenomenon, even female students are also active smokers. They use smoking as a coping stress which will affect their mental health. Especially for students of the Faculty of Sports Science, this will disrupt their learning activities. So it is important to know how changes in their behavior affect mental health in order to find the right solution to reduce the number of mental health disorders. The method used in this research is cross sectional and literature review. The results show that smoking students at FIK tended to have better mental health than before becoming smokers.

Keywords: Behavior Change; Cigarette; Mental health

Abstrak

Peralihan dari remaja ke dewasa merupakan masa seseorang mengalami perubahan pada segala aspek. Salah satu perubahan perilaku yang merugikan kesehatan adalah perilaku merokok. Mahasiswa sebagai Agent Of Change seharusnya mampu merubah perubahan perilaku tersebut. Namun pada kenyataannya merokok pada kalangan mahasiswa menjadi fenomena biasa bahkan mahasiswi juga menjadi perokok aktif. Mereka menjadikan rokok sebagai *coping stress* yang nantinya akan berpengaruh pada kesehatan mental. Khususnya bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan, hal ini akan mengganggu aktivitas pembelajaran mereka. Maka penting untuk mengetahui bagaimana perubahan perilaku mereka terhadap kesehatan mental supaya dapat menemukan solusi yang tepat untuk mengurangi angka gangguan kesehatan mental. Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu cross sectional dan *literature review*. Hasil penelitian menunjukkan mahasiswa perokok FIK cenderung memiliki kualitas kesehatan mental yang baik dibandingkan sebelum menjadi perokok

Kata kunci: Perubahan Perilaku; Rokok; Kesehatan Mental

1. Pendahuluan

Pada masa peralihan remaja ke dewasa merupakan masa seseorang mengalami perubahan di segala aspek termasuk perubahan sikap, emosional, mental, kepribadian sehingga seseorang

cenderung mudah terpengaruh perilaku yang kurang baik. Perubahan bisa terjadi sangat cepat maupun lambat dengan skala besar ataupun kecil (Soerjono Soekanto ,2010: 268). Namun pada dasarnya semua bentuk perubahan akan menimbulkan dampak untuk individu sendiri maupun bagi lingkungan sekitar. Salah satu perubahan perilaku yang merugikan kesehatan yaitu perilaku merokok. Mahasiswa sebagai Agent Of Change seharusnya mampu merubah perubahan perilaku tersebut. Namun pada kenyataannya merokok pada kalangan mahasiswa menjadi fenomena biasa bahkan mahasiswi juga menjadi perokok aktif.

Berdasarkan hasil Global Adult Tobacco Survey (GATS) 2021 yang diungkapkan oleh Kementerian Kesehatan, terjadi penambahan jumlah perokok dewasa sebanyak 8,8 juta orang, yaitu dari 60,3 juta pada 2011 menjadi 69,1 juta perokok pada 2021. Persentase perokok kelompok remaja di Indonesia tahun 2016 8,8% dan meningkat pada tahun 2018 menjadi 9,1% (Purnamasari,2019). Presentasi data perokok di Jawa Timur pada tahun 2022 pada penduduk usia >15 tahun dengan presentasi yaitu 28,51%. Salah satu kota besar di Jawa Timur, yaitu kota Malang juga mencetak nilai yang tinggi untuk angka perokok. Pada angka perokok laki-laki dengan usia produktif (17-64 tahun) sebanyak 67 juta, sedangkan untuk perokok wanita dengan usia produktif (18-40 tahun) mengalami peningkatan yang awalnya mencapai angka 1,6 juta menjadi 6,2 juta yaitu pada tahun 2017. Data GATS 2021 mencatat jumlah bulanan rata-rata untuk rokok adalah Rp. 382.091,72. Menurut jenis kelaminnya, prevalensi merokok paling tinggi dialami laki-laki, yakni 64,7%. Sementara, prevalensi merokok oleh perempuan sebesar 2,3%. Meskipun prevalensi merokok perempuan lebih kecil daripada laki-laki, tetapi pada era sekarang merokok mahasiswa perempuan sering ditemukan dari berbagai Perguruan Tinggi. Prevalensi tingginya pengguna rokok akan mempengaruhi peningkatan masalah kesehatan di Indonesia. Perokok pasif akan memiliki resiko yang sama besar dengan perokok aktif (U.S. Department of Health and Human Services, 2006).

Dalam hasil observasi pendahuluan terdahulu, mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang terdapat kebiasaan merokok, terlebih mereka merupakan seorang olahragawan sehingga dapat merugikan di berbagai aspek seperti terganggunya pernafasan. Perilaku merokok pada mahasiswa memiliki maksud serta tujuan yang beragam diantaranya yaitu kebanyakan dari mahasiswa merokok mengalami stress berat sehingga mencari cara untuk mengatasi stress serta hambatan-hambatan yang dialaminya, dimana hal ini sering disebut *coping stress*. Mereka menganggap bahwa dengan merokok dapat membentuk suasana hati menjadi lebih baik dan memberikan rasa nikmat. Salah satu penyebabnya yaitu bergabungnya dalam pergaulan bebas. Di masa kini peran orang tua sangatlah penting dalam mengawasi pergaulan anak, mereka bisa memulainya sejak saat anak memasuki masa pubertas. Perubahan pada masa pubertas akan mempengaruhi pola pikir anak untuk masa depannya. Hal ini perlu dilakukan agar anak lebih menjaga pergaulan mereka dan supaya tidak terjadi hal yang tidak diinginkan (Kurniawati. dkk, 2022). Disamping itu, penyebab lainnya seperti kurangnya pengawasan orang tua, rasa penasaran yang tinggi, serta kebiasaan merokok pada orang tua, serta kurangnya edukasi terkait dampak perilaku merokok bagi kesehatan juga menjadi penyebab tingginya prevalensi pengguna rokok di Indonesia.

Mahasiswa yang memiliki kecanduan terhadap rokok akan mendapatkan dampak baik itu positif maupun negatif. Dampak positif yang berupa ketenangan sesaat tidak akan bisa mengalahkan dampak negatifnya. Dampak negatif yang akan diperoleh dapat berupa terganggunya kesehatan baik secara fisik, psikologis, serta mental. Fenomena yang marak terjadi pada generasi mahasiswa adalah terkait kesehatan mental. Mereka yang merokok akan mengalami tingkat depresi yang lebih besar yaitu sebanyak 0,0293 atau 2,93% dibandingkan dengan mereka yang tidak merokok (Yustika Dewi, 2020). Terdapat penelitian yang mendukung adanya teori tersebut, yakni sebuah penelitian yang dilakukan pada tahun 1997-1999 di Negara Jerman dengan membuat kesimpulan bahwasannya dari angka 4.181 responden 50% mempunyai paling sedikit satu jenis gangguan kejiwaan (Ervina Dwi, 2013). Di Indonesia, prevalensi kasus gangguan mental karena kecemasan dan depresi sebesar 14 juta dengan persentase 6% pada usia diatas 15 tahun (IDI,2016). Selain itu, di Indonesia sendiri kasus bunuh diri akibat gangguan mental (depresi berat) mencapai 80-90% (Data Riskesdas, 2018).

Menurut penelusuran dari beberapa data penelitian dapat ditarik kesimpulan bahwa mahasiswa menjadikan rokok sebagai coping stress yang nantinya akan berpengaruh pada kesehatan mental mereka sendiri. Secara tidak langsung hal ini akan mempengaruhi keefektifan mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan dalam mengikuti pembelajaran. Maka dari itu kami melakukan penelitian ini untuk mengetahui bagaimana perubahan perilaku yang dirasakan oleh mahasiswa perokok Fakultas Ilmu Keolahragaan serta pengaruhnya terhadap kesehatan mental. Penelitian ini akan sangat bermanfaat dalam membantu tenaga kesehatan masyarakat untuk menemukan langkah serta strategi yang tepat dalam upaya mengurangi angka gangguan kesehatan mental pada mahasiswa perokok Fakultas Ilmu Keolahragaan, contohnya seperti memasang rambu larangan merokok, menempel poster atau leaflet tentang bahaya merokok serta peran dosen dalam menyisipkan edukasi tentang dampak buruk merokok saat jam pembelajaran pada mahasiswa.

2. Metode

Penelitian merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan cross sectional dan *literature review*. Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan angkatan 2019 hingga 2022. Pengambilan sampel dilakukan Accidental yaitu responden yang digunakan sesuai dengan kriteria dengan menggunakan metode pengumpulan data berupa kuesioner pada tanggal 2 sampai 6 Maret 2023 . Kriteria responden yang kami gunakan yaitu mahasiswa/i perokok aktif di Fakultas Ilmu Keolahragaan, berusia 19-23 tahun, dan bersedia menjadi responden.. Sedangkan instrumen yang digunakan untuk *literature review* adalah *google scholar* yang terdiri dari beberapa jurnal, mulai dari jurnal nasional maupun Internasional. Penyajian data yang digunakan berupa persentase dari setiap jawaban.

3. Hasil dan Pembahasan

Tabel 1. Hasil Analisis Literature Review

No	Penulis Jurnal (Tahun terbit) dan Judul	Inti Jurnal	Hasil Studi
1	2	3	4
1.	Prismawari M. (2017) Perbedaan Kualitas Tidur dan Kesehatan Mental pada Perokok dan Bukan Perokok.	Meneliti tentang perbedaan kualitas tidur dan kesehatan mental pada perokok dan bukan perokok dengan populasi 100 mahasiswa UMS serta teknik pengambilan sampel menggunakan <i>accidental sampling</i> , sedangkan teknik pengumpulan data yang digunakan adalah skala kesehatan mental dan skala PSQI.	Hasil analisis data menunjukkan dari 100 responden terdapat 9 responden (3 perokok) memiliki kesehatan mental yang baik, dan 91 responden (29 perokok) memiliki kesehatan mental sangat baik. Untuk kualitas tidur dari 100 responden terdapat 2 responden (1 perokok) memiliki kualitas tidur buruk, 82 responden (28 perokok) memiliki kualitas tidur cukup, dan 16 responden (3 perokok) memiliki kualitas tidur baik.
2.	Ramadhan K, dkk. (2017) Hubungan Tingkat Stress dengan Frekuensi Merokok Mahasiswa Kedokteran Universitas Lampung	Melakukan penelitian yang bertujuan untuk melihat hubungan antara tingkat stress dan frekuensi merokok dengan responden 37 mahasiswa perokok aktif. Metode penelitian menggunakan <i>cross sectional</i> . Kuesioner yang digunakan adalah <i>Hassles Assessment Scale for Student in College</i> .	Penelitian menunjukkan hasil dari 37 responden, 9 responden mengalami stress ringan, 19 responden mengalami stress sedang, sedangkan stress berat dialami oleh 9 responden. Kemudian penelitian ini juga mengelompokkan 14 responden termasuk perokok ringan, 13 responden termasuk perokok sedang dan 10 responden termasuk perokok berat.
3.	Budiman VR, Hamdan SR. (2021) Stress Akademik dan Perilaku Merokok Mahasiswa	Membahas terkait bagaimana gambaran dari stres akademik yang dapat berpengaruh pada perilaku merokok di lingkup mahasiswa. Metode yang digunakan dengan metode kuantitatif dengan subjek penelitian sebanyak 109.	Hasil menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara variabel stres akademik dengan perilaku mahasiswa. Dimana terdapat faktor utama yang mempengaruhi perilaku mahasiswa merokok adalah

Prosiding Seminar Kesehatan Nasional Sexophone
(Sex Education, Health Policy, and Nutrition)

			tuntutan akademik. Pernyataan ini selaras dengan hasil penelitian bahwa tingkat stres pada mahasiswa dikatakan tinggi. Hal ini dikarenakan mahasiswa merasa tenang dan nyaman saat merokok.
4	Wulandari A. (2019) Hubungan Antara Kualitas Tidur Dan Kebiasaan Merokok Dengan Fungsi Kognitif Pada Mahasiswa Fakultas Teknik Universitas Sam Ratulangi	Penelitian ini merupakan penelitian observasional analitik yang menggunakan rancangan potong lintang. Penelitian dilakukan di Fakultas Teknik Universitas Sam Ratulangi. Jumlah sampel sebanyak 91 responden. Teknik pengambilan sampel menggunakan simple random sampling dengan uji chi square dan Instrumen yang digunakan yaitu kuesioner The Pittsburgh Sleeping Quality Index (PSQI), Mini Mental State Examination (MMSE), dan kuesioner kebiasaan merokok.	Hasil penelitian tentang fungsi kognitif didapatkan responden yang mengalami fungsi kognitif terganggu lebih banyak dibandingkan dengan responden yang fungsi kognitifnya tidak terganggu. Terdapat hubungan antara kebiasaan merokok dengan gangguan fungsi kognitif pada mahasiswa semester akhir di Fakultas Teknik Jurusan Teknik Sipil Universitas Sam Ratulangi Manado.
5.	Irawati, Poppy. dkk.(2021) Hubungan Tingkat Stres dengan Frekuensi Merokok pada Mahasiswa Tingkat Akhir Program Studi Teknik Informatika Universitas Muhammadiyah Tangerang	Membahas terkait bagaimana faktor utama dari mahasiswa Teknik Informatika Universitas Muhammadiyah Tangerang merokok yang dapat berasal dari lingkungan eksternal maupun internal.	Hasil menunjukkan bahwa rata-rata mahasiswa mengalami perubahan perilaku menjadi merokok karena berada di lingkungan perokok aktif dan mencari ketenangan dari berbagai tekanan yang dialaminya. Selain itu, merokok dianggap dapat meningkatkan produktifitas.
6.	Setyadin, A. (2019). <i>Hubungan Kecemasan</i>	Membahas hubungan antara kecemasan dengan perilaku merokok pada mahasiswa. Penelitian ini menggunakan	Hasil penelitian yaitu terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara kecemasan dengan perilaku merokok pada

	<p><i>Dengan Perilaku Merokok Pada Mahasiswa.</i> Desember-10.</p>	<p>metode Kuantitatif. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala kecemasan dan skala perilaku merokok. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 20 mahasiswa dengan Accidental Sampling. Teknik analisis data product moment.</p>	<p>mahasiswa serta menunjukkan bahwa terdapat faktor-faktor lain yang mempengaruhi perilaku merokok. Hasil tersebut menunjukkan bahwa variabel kecemasan termasuk dalam kategori rendah.</p>
--	--	--	--

George Herbert Mead berpendapat bahwa suatu individu termasuk makhluk yang sensitif dan aktif. Dimana keberadaan sosialnya akan mempengaruhi bagaimana bentuk lingkungannya, baik secara sosial maupun untuk dirinya sendiri. Hal ini mendorong suatu individu mengalami perubahan. Perubahan merupakan berubahnya bentuk satu kebentuk lainnya yang berbeda. Hal-hal yang dapat mengalami perubahan contohnya seperti bentuk tubuh, cuaca, perasaan hingga perilaku. Perubahan dapat memberikan pengaruh positif baik maupun buruk, tergantung pada situasi dan kondisi yang terjadi. Dengan begitu perubahan perilaku memiliki arti perubahan tindakan, sikap maupun pola respon seseorang terhadap situasi dan kondisi dari lingkungannya (Fahlia, 2019). Sedangkan menurut KBBI, perubahan adalah sebuah proses terjadinya peralihan atau perpindahan dari status tetap (statis) menjadi status tetap yang bersifat dinamis, hal ini bermaksud untuk menyesuaikan diri dari lingkungan yang ada, mencakup keseimbangan sosial individu maupun organisasi agar dapat menerapkan ide atau konsep baru dalam mencapai suatu tujuan tertentu (Irwan,2017).

Perubahan perilaku seseorang dapat berpengaruh pada kesehatannya. Hal ini selaras dengan teori HBM (*Health Belief Model*) yang pertama kali ditemukan oleh Rosenstock pada tahun 1966. Menurut Janz & Becker teori HBM merupakan sebuah konsep yang mengungkapkan alasan individu untuk mau atau tidak mau berperilaku sehat. Dalam artian perilaku kesehatan yang dimiliki seseorang bergantung pada tingkat kepercayaan untuk mengambil keputusan berperilaku sehat atau tidak. Teori ini sangat tepat untuk menganalisis perubahan perilaku. Seseorang yang memilih merokok berarti telah mengambil keputusan untuk berperilaku tidak sehat (Rusma, 2020).

Perilaku merokok merupakan sebuah kegiatan membakar tembakau kemudian asap dari tembakau tersebut dihirup menggunakan sebuah pipa atau rokok. Merokok adalah tembakau yang digulung dengan kertas kemudian dihisap (Diasmiantoni,dkk , 2020). Perilaku merokok adalah salah satu dampak yang terjadi dari adanya proses sosial yang didalamnya terdapat interaksi, kontak sosial serta komunikasi. Merokok termasuk aktivitas yang cukup berbahaya baik bagi diri perokok sendiri maupun orang lain. Hal ini sudah tercantum dalam setiap iklan dan kemasan dari rokok, dengan itu maka dapat disimpulkan bahwasanya merokok adalah kegiatan yang benar-benar berbahaya. Terdapat sebuah penelitian yang menyatakan bahwa orang yang merokok dikatakan sebagai simbol kejantanan seorang pria. Selain itu merokok juga dikatakan sebagai simbol untuk menghargai para sesepuh atau leluhur, dan juga menganggap merokok

adalah sebuah jalur untuk berkomunikasi dengan makhluk lain. Penelitian yang dilakukan oleh Lloyd et al pada tahun 2014 menyebutkan bahwa orang dewasa yang memilih berperilaku merokok digunakan untuk memperbaiki keadaan stress yang berkepanjangan (Riauan, dkk, 2020). Perilaku merokok tidak hanya dilakukan oleh kaum pria saja, melainkan para perempuan juga banyak yang melakukannya dan kejadian ini sudah menjadi hal yang biasa bagi masyarakat. Meskipun sudah mengetahui bahaya apa saja yang diakibatkan dari merokok, terkadang mereka tetap saja mengabaikannya. Dengan merokok akan berdampak besar dari segi kesehatan baik secara fisik, psikologis, sosial maupun mental (Tryastuti, Widyaningsih, 2022).

Seiring berjalannya waktu, masalah kesehatan terus mengalami peningkatan, salah satu penyebabnya yaitu akibat dari penggunaan rokok. Masalah kesehatan ini dapat terjadi secara fisik maupun psikis. Menurut WHO SEARO di Indonesia sebanyak 9.162.886 kasus atau 3,7% dari populasi mengalami permasalahan pada kesehatan mental. Kesehatan mental sangat berpengaruh pada aktivitas sosial pada individu. Mental yang sehat akan memahami potensi dalam diri individu, dapat mengatasi permasalahan dan tekanan dalam hidupnya, serta mampu bekerja secara produktif. Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar 2013 gangguan mental dikategorikan menjadi dua tipe yaitu gangguan mental secara emosional yang terdiri dari depresi serta kecemasan dan gangguan mental jiwa berat. Saat ini depresi sering terjadi pada kalangan mahasiswa, dimana mereka tidak mampu mengatasi permasalahan serta tekanan yang dialami. Masih banyak mahasiswa yang tidak mampu mengatur waktu perkuliahan antara organisasi, dan waktu belajar (Penelitian Rossiana, 2011). Peristiwa ini umumnya terjadi pada mahasiswa semester awal karena mereka mengalami masa transisi dari akhir remaja ke awal dewasa dan penyesuaian terhadap lingkungan baru. Depresi menurut WHO yaitu gangguan mental yang ditandai dengan adanya gejala penurunan suasana hati (mood), susah tidur, nafsu makan yang menurun, merasa bersalah terhadap sesuatu serta kehilangan minat terhadap sesuatu, dan sulit untuk konsentrasi. Prevalensi depresi di Indonesia mencapai 6,1 % (Riskesdas 2018). Berbagai macam penyebab seseorang mengalami depresi baik berasal dari internal maupun eksternal.

Pada era saat ini mental yang sehat sangat diperlukan, khususnya pada kalangan mahasiswa. Mental yang tidak sehat cenderung membawa perubahan perilaku ke arah yang kurang baik. Banyak mahasiswa yang cenderung melampiaskan rasa depresinya melalui perilaku merokok. Perilaku merokok merupakan perilaku yang dapat membahayakan bagi kesehatan, tetapi masih banyak orang yang melakukannya. Bahkan orang mulai merokok ketika mereka masih remaja, dimana usia tersebut merupakan usia produktif yang seharusnya dihabiskan dengan kegiatan- kegiatan yang lebih positif. Masa remaja ke dewasa merupakan masa seseorang sedang mencari jati dirinya, sehingga banyak mencari dan mencoba hal-hal baru yang belum pernah mereka rasakan sebelumnya. Dampak perubahan perilaku merokok sangat berpengaruh terhadap motivasi belajar mahasiswa di kelas sehingga mahasiswa yang merokok cenderung lebih malas berpikir dibandingkan dengan mahasiswa yang tidak merokok. Selain itu, mahasiswa yang merokok juga cenderung kurang rapi dalam berpakaian, fisiknya kurang stabil dalam berolahraga, lebih mudah lelah, dan mudah terserang penyakit. Selain itu, mahasiswa yang

merokok cenderung bersikap acuh terhadap lingkungan sekitar, sehingga membawa dampak negatif bagi orang lain.

Tabel 2. Hasil Penelitian

A. Karakteristik Responden

1. Karakteristik Jenis Kelamin

Tabel
Pengujian Karakteristik Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi	Presentase
Laki-laki	26	86.7%
Perempuan	4	13.3%
Total	30	100%

Berdasarkan tabel diatas penelitian ini menggunakan responden sebanyak 30 sampel mahasiswa dimana dari sampel tersebut jika dilihat dari segi jenis kelamin secara keseluruhan pada sampel berjenis kelamin laki-laki sebanyak 86% dan berjenis kelamin perempuan 13.3%. Hal ini menunjukkan bahwa dikalangan mahasiswa perokok lebih banyak pada laki-laki.

2. Karakteristik Umur

Tabel
Pengujian Karakteristik Umur

Umur	Frekuensi	Presentase
<19	7	23.3%
20	13	43.3%

Prosiding Seminar Kesehatan Nasional Sexophone
(Sex Education, Health Policy, and Nutrition)

21	6	20%
>22	4	13.3%
Total	30	100%

Hasil analisis pada tabel diatas menunjukkan gambaran bahwa dari sampel yang terambil sebanyak 30 responden pada kalangan mahasiswa ternyata pada segi umur terdapat 4 pengelompokan dan yang paling banyak terambil yaitu pada umur 20 tahun sebanyak 43.3%, yang kurang dari 19 tahun yaitu sebanyak 23.3%, dan pada umur 21 tahun yaitu sebanyak 20% serta yang terakhir lebih dari 22 tahun sebanyak 13.3%.

3. Karakteristik angkatan

Tabel
Pengujian Karakteristik Angkatan

Angkatan	Frekuensi	Presentase
2019	5	16.7%
2020	3	10%
2021	18	60%
2022	4	13.3%
Total	30	100%

Berdasarkan pada tabel diatas menunjukkan bahwa dari sampel yang telah terambil sebanyak 30 responden ternyata terdapat dari 4 angkatan dan yang paling banyak terambil yaitu angkatan 2021 sebanyak 60%, angkatan 2019 sebanyak 16.7%, dan angkatan 2020 sebanyak 10% serta yang terakhir angkatan 2022 sebanyak 13.3%.

4. Karakteristik Program Studi

Tabel

Pengujian Karakteristik Program Studi

Program Studi	Frekuensi	Presentase
PJKR	14	46.7%
PKO	4	13.3%
IKOR	3	10%
IKM	9	30%
Total	30	100%

Berdasarkan pada tabel diatas menunjukkan bahwa dari sampel yang telah terambil sebanyak 30 responden ternyata terdapat dari berbagai program studi diantaranya adalah PJKR, PKO, IKOR, dan IKM. Sampel yang banyak terambil yaitu pada program studi PJKR sebanyak 46.7%, pada program studi PKO sebanyak 13.3%, dan IKOR sebanyak 10% serta pada program studi IKM sebanyak 30%.

B. Deskripsi Jawaban Responden

Pada 30 mahasiswa FIK sebagai sampel pada penelitian ini, sebanyak 60% adalah perokok aktif dimana hal ini sangat berpengaruh dalam perubahan perilaku. Diketahui bahwa faktor pendorong untuk merokok yaitu kebanyakan pada faktor teman, hal ini pergaulan sangatlah berpengaruh untuk merokok. Tidak hanya faktor teman, antara lain yaitu faktor keluarga, faktor kurangnya pengetahuan tentang rokok atau bahaya merokok, faktor dari diri sendiri, dan faktor lingkungan. Bahwasanya mahasiswa memiliki alasan mengapa mereka merokok dikarenakan dapat membantu mengurangi stres dan kecemasan. Diketahui bahwa dari 30 responden kebanyakan mereka mulai mencoba rokok pada saat SMA dan saat masuk ke perguruan tinggi, pada saat masuk ke perguruan tinggi mereka jauh dari pengawasan orang tua, hal ini mereka menjadi bebas dan muncul rasa ingin tahu yang tinggi tentang merokok serta rasa penasaran akhirnya mencoba-coba. Dalam sehari mereka dapat menghabiskan rokok sebanyak 4-10 batang, hal ini rokok menyebabkan kecanduan, dan susah untuk berhenti.

Pada pertanyaan kali ini, responden diperbolehkan untuk memilih lebih dari satu jawaban. Permasalahan paling banyak yang dialami oleh responden (mahasiswa FIK) sebelum

mereka memulai perilaku merokok adalah mood swing atau perubahan suasana hati yang tidak terkendali (9 responden) serta permasalahan yang paling sedikit dialami oleh responden adalah menarik diri dari lingkup sosial (1 responden). Kemudian jawaban yang paling banyak dipilih oleh responden (mahasiswa FIK) setelah mereka memutuskan untuk berperilaku merokok adalah tidak memiliki perasaan apapun (12 responden) serta jawaban yang paling sedikit dipilih adalah depresi (1 responden). Melalui uraian diatas dapat diketahui bahwa efek merokok pada kebanyakan responden membuat permasalahan yang mereka alami lebih sedikit dibandingkan sebelum merokok. Secara garis besar merokok dapat meringankan beban permasalahan yang responden alami. Disebutkan dalam pertanyaan lain mengenai lingkup sosial setelah menjadi perokok, menariknya 60% dari responden menjawab memiliki banyak teman. Hal ini membuktikan bahwa faktor teman sangat berpengaruh pada perilaku merokok mahasiswa. Secara tidak langsung merokok dapat mempererat pergaulan antar teman (Wati, 2018).

Bagi sebagian orang, merokok merupakan sebuah alternatif solusi dari permasalahan yang terjadi. Hal ini berbeda dengan responden penelitian kami, mereka yang menjadikan rokok adalah sebuah solusi dari permasalahan menunjukkan angka yang rendah, yakni 36,7% atau sebanyak 11 responden. Sisanya (19 responden) tidak menjadikan rokok sebagai solusi permasalahan. Hal ini terbukti dengan persentase dari responden yang permasalahannya tidak terselesaikan dengan merokok yakni sebanyak 70%. Kemudian terkait pengetahuan tentang bahaya merokok 100% responden mengetahui bahaya apa saja yang akan mereka alami jika merokok. Anehnya meskipun sudah mengetahui bahaya dari merokok, masih banyak responden yang memutuskan untuk melanjutkan menjadi perokok (66,7 % atau 20 responden).

Persentase untuk kategori pecandu rokok pada mahasiswa FIK mencapai 40% dan tidak mengalami pecandu rokok terdapat 50%. Disamping itu 5% menjadi pecandu rokok berat dan sisanya menjadi perokok saat terdapat masalah. Hal ini menunjukkan bahwa masih ada beberapa mahasiswa yang merokok karena pelarian atau mencari jalan keluar pada suatu permasalahan. Responden sebagian besar menunjukkan bahwa telah mencoba berhenti untuk merokok. Namun hal ini masih belum diterapkan dan hanya sekedar mencoba berhenti. Hal ini berhubungan dengan adanya kandungan nikotin pada rokok yang menyebabkan kecanduan dan sulit berhenti.

4. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tentang perilaku merokok pada mahasiswa FIK dapat disimpulkan bahwa gambaran perilaku merokok mahasiswa laki-laki di FIK sebagian besar merokok dengan persentase 86.7%, dan juga terdapat sebagian perempuan merokok dengan persentase 13.3%. Kebanyakan mahasiswa pertama kali merokok pada saat SMA dan saat masuk ke perguruan tinggi. Faktor yang sangat mempengaruhi untuk merokok yaitu faktor teman atau pergaulan. Rata-rata merokok dalam sehari sebanyak 4-10 batang rokok. Adapun alasan lain merokok yaitu dapat mengurangi stres dan kecemasan berlebih. Mereka berasumsi bahwa rokok dapat menjadikan mereka solusi untuk mengatasi permasalahan yang ada, dengan merokok mereka memiliki teman banyak. Dari 80% mahasiswa ingin berhenti merokok. Selain itu terjadinya perubahan perilaku saat sebelum dan sesudah merokok.

Daftar Rujukan

- Irawati, P., Yoyoh, I., Wibisana, E., Damiyati, W., Keperawatan, P., Ilmu, F., Universitas, K., & Tangerang, M. (2021). HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN FREKUENSI MEROKOK PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR PROGRAM STUDI TEKNIK INFORMATIKA UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH TANGERANG. *Jurnal JKFT*, 6(2), 97–108. <https://doi.org/10.31000/JKFT.V6I2.5759>
- Ayuningtyas, D., Misnaniarti, M., & Rayhani, M. (2018). Analisis Situasi Kesehatan Mental pada Masyarakat di Indonesia dan Strategi Penanggulangannya. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 9(1), 1–10. <https://doi.org/10.26553/JIKM.2018.9.1.1-10>
- Anggriana, T. M. (2016). HUBUNGAN ANTARA KECENDERUNGAN KEPERIBADIAN NEUROTISME DENGAN PERILAKU MEROKOK. *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 1(2). <https://doi.org/10.25273/COUNSELLIA.V1I2.184>
- Ekonomi, J., Indonesia, K., Dewi, Y., Relaksana, R., & Siregar, A. Y. M. (2021). Analisis Faktor Socioeconomic Status (SES) Terhadap Kesehatan Mental: Gejala Depresi di Indonesia. *Jurnal Ekonomi Kesehatan Indonesia*, 5(2). <https://doi.org/10.7454/EKI.V5I2.4125>
- Ramadhan, K., Carolina, J. M., Lisiswanti|hubungan, R., Stres, T., Merokok, F., & Lisiswanti, R. (2017). Hubungan Tingkat Stres dengan Frekuensi Merokok Mahasiswa Kedokteran Universitas Lampung. *Jurnal Medula*, 7(5), 118–121. <https://juke.kedokteran.unila.ac.id/index.php/medula/article/view/1918>
- Ilmiah Kesehatan Sandi Husada, J., dismiantoni, N., triswanti, N., & Kriswiastiny, R. (2020). Hubungan Merokok Dan Riwayat Keturunan Dengan Kejadian Hipertensi. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 9(1), 30–36. <https://doi.org/10.35816/JISKH.V11I1.214>
- Refleksi Anomali Makna perilaku berprilaku Di Kalangan Dosen Universitas Islam Riau - Repository Universitas Islam Riau*. (n.d.). Retrieved January 30, 2023, from <https://repository.uir.ac.id/17946/>
- Studi Keperawatan dan Pendidikan Ners, P., Tryastuti, D., & Dwi Widyaningsih, F. (2022). Hubungan Personal Factors Dan Interpersonal Influences Dengan Perilaku Merokok Pada Remaja Perempuan. *REAL in Nursing Journal*, 5(2), 128–143. <https://doi.org/10.32883/RNJ.V5I2.1993>
- Aulia, V. (2016). *PERUBAHAN PERILAKU MEROKOK REMAJA*. Juli-20. <https://repository.unj.ac.id/2640/3/SKRIPSI.pdf>
- Rice, P.L. 1992. Stres and health calivornia publisng
- Aisyah Tuasikal, A. N., & Sofiah Retnowati. (2018). Kematangan Emosi, Problem-Focused Coping, Emotion-Focused Coping dan Kecenderungan Depresi pada Mahasiswa Tahun Pertama. *GADJAH MADA JOURNAL OF PSYCHOLOGY (GAMAJOP)*, 4, No. 2(2407-7798), 105-118. 10.22146/gamajop.46356

- Kurniawati, E. D., Novembriani, R. P., Suprobo, N. R., & Hasanah, W. K. (2022). Edukasi Perubahan Masa Pubertas dan Upaya Perlindungan Diri untuk Pencegahan Kekerasan Seksual pada Anak. *GENITRI: JURNAL PENGABDIAN MASYARAKAT BIDANG KESEHATAN, 1 Nomor 2*(2964-7010), 171 -175. Retrieved Maret Jumat, 2023, from <https://ejournal.politeknikkesehatankartinibali.ac.id/index.php/pkm/article/view/86/74>
- Rachmawati, W. C. (n.d.). *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*.
- Ulfah, N. H., Septa Katmawanti, & Tama, T. D. (2018). *Design Kawasan Tanpa Rokok (KTR) Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang, 3*. Retrieved Maret Jumat, 2023, from [10.47, 3/3/2023 <http://journal2.um.ac.id/index.php/preventia/article/view/5970>
- Wati, S. H., Bahtiar, & Dewi Anggraini. (2018). DAMPAK MEROKOK TERHADAP KEHIDUPAN SOSIAL REMAJA. *Neo Societal, 3; No, 2*(2503-359X), 503-509. Retrieved Maret Senin, 2018, from https://www.neliti.com/universitas-halu-oleo?per_page=100&page=3
- View of ANLISIS MOTIF PENGAMBILAN KEPUTUSAN MEROKOK MELALUI TEORI HEALTH BELIEF MODEL (HBM) PADA MAHASISWA DI KOTA PAREPARE*. (n.d.). Retrieved May 28, 2023, from <http://jurnal.umpar.ac.id/index.php/makes/article/view/316/482>

**Prosiding Seminar Kesehatan Nasional Sexophone
(Sex Education, Health Policy, and Nutrition)**