

Perilaku dan Motivasi untuk Berhenti Merokok pada Pekerja Kelompok Umur Remaja di PT X Kota Samarinda

Nurhalizah¹, Nino Adib Chifdillah¹, Dian Ardyanti¹

¹Jurusan Promosi Kesehatan, Poltekkes Kemenkes Kalimantan Timur, Indonesia

*Email korespondensi: nurhalizahlisa2313@gmail.com

Info Artikel

Submitted: 29 agust
2025

Accepted: 28 Sept
2025

Publish Online: sept
2025

Kata Kunci:

Perilaku, motivasi,
merokok, persepsi
pengendalian

Keywords:

Behavior, motivation,
smoking, perception of
control

Abstrak

Latar Belakang: Merokok merupakan salah satu masalah kesehatan masyarakat yang masih tinggi di Indonesia, khususnya pada kelompok usia remaja. Lingkungan kerja dapat menjadi faktor yang memengaruhi perilaku merokok, baik melalui tekanan sosial maupun kebiasaan bersama. Upaya berhenti merokok seringkali terkendala oleh rendahnya motivasi individu serta kurangnya dukungan lingkungan. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran perilaku merokok dan tingkat motivasi untuk berhenti merokok pada pekerja kelompok umur remaja di PT X Kota Samarinda. **Metode:** Penelitian ini menggunakan desain deskriptif kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Sampel penelitian adalah pekerja berusia remaja yang dipilih dengan teknik purposive sampling sebanyak 5 orang. Data dikumpulkan melalui kuesioner yang mencakup perilaku merokok (frekuensi, durasi, alasan merokok) serta tingkat motivasi berhenti merokok menggunakan instrumen yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Analisis data dilakukan secara deskriptif serta dinarasikan. **Hasil:** Sikap terhadap perilaku kebanyakan remaja menyakini bahaya merokok menyebabkan kanker dan masalah saluran pernapasan, zat-zat terkandung dalam rokok berupa nikotin, sebagai remaja merasa malu, kebutuhan dan pilihan terhadap perilaku merokok. Manfaat merokok menyakini dapat menenangkan, motivasi untuk berhenti merokok menyakini termotivasi berhenti merokok, pelan-pelan berhenti merokok. Persepsi pengendalian perilaku kesulitan mengendalikan perilaku. **Kesimpulan:** Perilaku merokok pada pekerja usia remaja di PT X masih cukup tinggi, namun terdapat motivasi yang cukup untuk berhenti merokok apabila didukung oleh intervensi kesehatan yang tepat, seperti konseling, edukasi kesehatan, serta dukungan dari lingkungan kerja.

Abstract

Background: Smoking is one of the most prevalent public health problems in Indonesia, especially among adolescents. The work environment can be a factor that influences smoking behavior, both through social pressure and shared habits. Efforts to quit smoking are often hampered by low individual motivation and a lack of environmental support. **Objective:** This study aims to determine the smoking behavior and level of motivation to quit smoking among adolescent workers at PT X in Samarinda City. **Method:** This study used a qualitative descriptive design with a phenomenological approach. The research sample consisted of 5 adolescent workers selected using purposive sampling. Data were collected through a questionnaire covering smoking behavior (frequency, duration, reasons for smoking) and motivation to quit smoking using instruments that had been tested for validity and reliability. Data analysis was performed descriptively and narratively. **Results:** Attitudes toward smoking behavior among most adolescents believe that smoking causes cancer and respiratory problems, and that cigarettes contain substances such as nicotine. As adolescents, they feel ashamed and have needs and choices regarding smoking behavior. They believe that smoking has benefits such as calming effects, and they are motivated to quit smoking and gradually stop smoking. Perceptions of behavioral control indicate difficulty in controlling behavior. **Conclusion:** Smoking behavior among adolescent workers at PT X is still quite high, but there is sufficient motivation to quit smoking if supported by appropriate health interventions, such as counseling, health education, and support from the work environment.

PENDAHULUAN

Perilaku merokok masih menjadi masalah kesehatan dunia karena dapat menimbulkan berbagai penyakit seperti paru-paru, kanker, impotensi, gangguan reproduksi, stroke, serta gangguan kehamilan dan janin hingga beresiko menyebabkan kematian. Dampak buruk rokok juga dirasakan oleh perokok pasif, yang beresiko terkena penyakit kardiovaskuler dan pernapasan. Merokok telah menjadi gaya hidup bahkan dikalangan remaja. Merokok sejak usia muda meningkatkan resiko menjadi perokok berat dan terkena berbagai penyakit kronis (Suwanrni et al.,2024)

World Health Organization (WHO) menginformasikan bahwa munculnya Tren baru yaitu rokok elektrik juga turut menimbulkan peningkatan prevelensi perokok dikalangan remaja yaitu usia 15-24 tahun sebesar 70% secara global. Berdasarkan hasil penelitian rokok elektrik juga sama bahayanya dengan rokok konvensional. Bukan hanya efeknya merugikan karena terkandung nikotin didalamnya, tetapi juga karena sebagian besar penggunaannya adalah non-tembakau sebelumnya, kemudia diperkirakan disama depan akan berujung sama yaitu menggunakan rokok konvensional dan mengalami kecanduan (WHO, 2021)

World Health Organization (WHO) melaporkan bahwa penyakit yang berhubungan dengan tembakau atau rokok menyebabkan 225.700 kematian setiap tahun di indonesia. Menurut *Global Youth Tobacco Survey* (GYTS) pada tahun 2019, sekitar 40,6% pelajar Indonesia yang berusia 13-15 tahun, 2 dari 3 anak laki-laki dan 1 dari 5 anak perempuan, pernah menghisap produk tembakau (WHO, 2021).

Di Indonesia, terdapat regulasi khusus terkait larangan iklan dan promosi rokok yang ditunjukkan kepada anak dan

remaja hingga penjual rokok kepada anak di bawah usia 18 tahun. Ini terdapat dalam Peraturan Pemerintah (PP) Nomor 109 Tahun 2012 tentang Pengamanan Bahan Yang Mengandung Zat Adiktif Berupa Produk Tembakau Bagi Kesehatan.

Badan Pusat Statistik (BPS) (2022) selama 2 tahun terakhir menunjukkan indonesia adanya penurunan prevelensi fenomena perilaku merokok remaja di indonesia. Prevelensi merokok pada usia ≥ 15 tahun 2020 adalah 10,61% hingga tahun 2021 mencapai 9,98%. Angka ini lebih tinggi dibandingkan dengan target Rencana Pengembangan Jangka Menengah Nasional RPJMN 2020-2024 yaitu sebesar 8,7%. (RPJMN). Sehingga hal ini masih menjadi masalah kesehatan terutama Kalimantan Timur juga menempati peringkat ke-2 sebagai Provinsi dengan persentase merokok remaja usia 15-24 tahun tertinggi di Indonesia (BPS, 2022).

Memingat besarnya dampak yang ditimbulkan dari perilaku merokok terutama pada remaja upaya pencegahan dan pengendalian perilaku merokok menjadi penting dilakukan penelitian perilaku merokok pada remaja. Perilaku merokok remaja dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu pengetahuan, sikap, dan kemudahan mengakses rokok, selain itu juga ada nya dukungan teman sebaya, dukungan keluarga serta iklan rokok juga berhubungan dengan perilaku merokok pada remaja (Azagba et al.,2020).

Kebiasaan merokok bukan hanya menjadi permasalahan yang dominan terjadi pada kalangan dewasa akan tetapi telah menjadi fenomena baru bagi para remaja bahkan anak-anak. jumlah remaja perokok di Indonesia meningkat setiap tahun. Hal ini penting karena kelompok anak telah menjadi target pasar industri rokok.

Kalimantan Timur juga menempati peringkat ke 2 sebagai Provinsi dengan persentase merokok remaja usia 15-24 tahun tertinggi di Indonesia. Namun juga menjadi salah satu dari provinsi di Indonesia yang mengalami penurunan prevalensi perilaku merokok remaja selama dua tahun terakhir. Presentase perilaku merokok usia remaja di Kalimantan Timur tahun 2020 yaitu sebesar (13,79%) mencapai (12,90%) pada tahun 2021. Samarinda merupakan Kabupaten/kota dengan presentase prevalensi perilaku merokok remaja dua terendah dalam satu tahun terakhir di Kalimantan Timur.

Samarinda merupakan Kabupaten/kota dengan persentase prevalensi perilaku merokok remaja dua terendah dalam satu tahun terakhir di Kalimantan Timur. Berdasarkan data Provinsi Kalimantan Timur tahun 2021, persentase prevalensi perilaku merokok remaja di Kota Samarinda adalah (11,19%). Angka ini masih lebih tinggi dibandingkan dengan target Rencana Pembangunan Jangka Menengah Nasional (RPJMN) pada remaja yaitu sebesar 8,7 % di tahun 2024. Maka dari itu fenomena perilaku merokok remaja di Kalimantan timur khususnya Samarinda masih menjadi masalah Kesehatan.

Beberapa hasil penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa faktor yang memotivasi perokok untuk berhenti, antara lain dorongan atau dukungan sosial dari orang-orang terdekatnya, pengendalian diri, tingkat ekonomi dan kesadaran akan pentingnya kesehatan. Berdasarkan penelitian kesadaran terhadap pentingnya kesehatan memunculkan motivasi untuk berhenti merokok. Hal ini juga di sebut dalam penelitian bahwa faktor kesiapan emosi, pemahaman akan (Jannah et al., 2021)

pentingnya kesehatan dan bahaya kandungan rokok.

Memberikan motivasi berhenti merokok saja tidak cukup harus ada tindakan nyata dalam usaha berhenti merokok. Banyak cara untuk dapat mengurangi keinginan untuk berhenti merokok. Mulai dari melakukan olahraga, mengonsumsi makan yang sehat seperti buah-buahan. dengan cara hipnoterapi hingga dengan berbagai metode lain yang dapat mempengaruhi perilaku merokok seseorang. Salah satu nya adalah dengan metode konseling yang bermanfaat untuk membantu mengurangi kecanduan merokok. (Risnayanti, 2020).

Dari hasil studi pendahuluan yang diperoleh peneliti di PT X pada hari Senin tanggal 23 Oktober 2024. Dapat di ketahui 10 remaja laki-laki dengan melakukan wawancara serta mengobservasi langsung, didapatkan data sebanyak 5 merokok termotivasi untuk berhenti merokok dikarenakan dapat mengganggu kesehatan tubuh, sedangkan 3 orang yang tidak termotivasi untuk berhenti, sedangkan 2 orang tersebut tidak mengonsumsi rokok sama sekali.

Berdasarkan latar belakang diatas, maka peneliti perlu melakukan penelitian “Perilaku Dan Motivasi Untuk Berhenti Merokok pada Pekerja Kelompok Umur Remaja Di PT X Kota Samarinda”.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain penelitian kualitatif dengan pendekatan deskriptif, yang bertujuan untuk memahami secara mendalam perilaku dan motivasi pekerja remaja dalam upaya berhenti merokok di PT X Kota Samarinda. Informan dalam penelitian ini dipilih secara purposive, yaitu mereka yang memenuhi

kriteria tertentu, seperti berusia remaja (15–19 tahun), berstatus sebagai pekerja di PT X, memiliki kebiasaan merokok, bekerja di PT X minimal 1 tahun serta bersedia menjadi partisipan penelitian. Selain itu, peneliti juga melibatkan informan tambahan berupa atasan atau rekan kerja yang dapat memberikan informasi terkait perilaku merokok di lingkungan kerja.

Instrumen utama dalam penelitian ini adalah peneliti sendiri (human instrument) yang berperan sebagai pengumpul data, dibantu dengan pedoman wawancara semi-terstruktur untuk menggali pengalaman, motivasi, serta faktor yang memengaruhi perilaku merokok dan niat berhenti merokok. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam (in-depth

interview) secara tatap muka, serta observasi sederhana terhadap perilaku informan di lingkungan kerja. Untuk menjaga keabsahan data, peneliti juga menggunakan teknik triangulasi sumber dan metode.

Analisis data dilakukan dengan menggunakan model interaktif Miles dan Huberman yang meliputi tiga tahap, yaitu reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Reduksi data dilakukan dengan memilah informasi yang relevan dengan fokus penelitian, kemudian disajikan dalam bentuk narasi deskriptif agar pola dan tema dapat terlihat jelas. Selanjutnya, peneliti menarik kesimpulan sementara yang kemudian diverifikasi secara terus-menerus hingga diperoleh temuan akhir yang valid dan dapat dipertanggungjawabkan.

HASIL

Karakteristik Informan

Tabel 1. Karakteristik Informan

No	Informan	Jenis kelamin	Umur (tahun)	Pekerjaan	Pendidikan
1	IU.1	L	22 thn	Welder	SMK
2	IU.2	L	21 thn	Welder	SMA
3	IU.3	L	21 thn	Welder	SMK
4	IU.4	L	20 thn	Welder	SMK
5	IK 5	L	30 thn	Mandor	S1
6	IP 6	L	30 thn	Saudara dari Informan utama yang pertama	SMK

Deskripsi Umum Hasil Penelitian

Tabel 1. Hasil Wawancara dengan Informan

Variabel	Pertanyaan	Jawaban
Sikap bahaya merokok	Apakah yang anda ketahui tentang bahaya merokok	<i>Kanker lah yakan baru ya saluran pernapasan dan lain-lain batuk perna, mungkin kalau sesak ya jangan sampailah (IU.2, 21 Tahun)</i> <i>“Kalau merokok bahaya nya bisa terutama paru-paru karena asap dari rokok itu ya sangat berbahaya sih” (IU.3, 21 Tahun)</i> <i>“Yang saya ketahui merokok konvensional bahanya bisa menyebabkan paru-paru karena asap masuk ke paru-paru yang bisa bikin sesak napas gitu</i>
	Seberapa bahaya zat-zat yang terkandung dalam	<i>Kalau untuk ngomongin kesehatan rokok berbahaya ya, karena asap yang kita isap sama yang dikeluarkan terus ada yang diserap oleh tubuh dan juga ada zat-zat kaya</i>

	rokok?	<i>nikotin itu bisa kecanduan jadi kalau orang sekali ngerokok ya ibaratnya pengen merokok lagi maka nya susah orang berhenti karena ada zat nikotin yang buat ketagihan gitu loh</i>” (IU.4,20 Tahun) Peneliti juga mendapatkan informasi dari mandor bahwa informan utama pernah mengalami batuk. “<i>Dengar batuk pernah-pernah</i>”(IK. 5, 30 Tahun)
Sikap terhadap manfaat merokok	Menurut tanggapan anda manfaat merokok itu seperti apa?	“<i>Kalau menurut saya yang biasa dikatakan orang-orang merokok bisa mengurangi rasa beban pikiranlah, menenangkan hati</i>” (IU.1,22 Tahun) “<i>Kalau menurut saya yang biasa dikatakan orang-orang merokok bisa mengurangi rasa beban pikiranlah, menenangkan hati</i>” (IU.2,21 Tahun) “<i>Kalau saya ya, merokok bisa bikin tenang mungkin karena kebiasaan habis makan langsung merokok kalau gak gitu kayak ada yang kurang. “Kalau menurut saya enggak ada ya manfaatnya Cuma mungkin kaya menenangkan pikiran aja”</i> (IU.3,21 Tahun) “<i>Manfaat nya sih enggak ada kalau orang bilang biar tenang enggak, iya sama aja sebenarnya</i>” (IU.4,20 Tahun)
Sikap remaja yang merokok	Bagaimana tanggapan anda tentang remaja yang merokok	<i>Kalau tanggapan saya. Saya juga masih muda kadang masih kasih contoh enggak bener di lingkungan ya merasa malu juga</i> (IU.1, 21 Tahun) “<i>Ya gimana sudah pernah meroko sejak SMP tu dulu diam-diam merokok diluar tapi kalau liat anak seumurannya kadang bilang sudah stop bahaya, dan saya juga pelan pelan berhenti</i>” (IU.3, 21 Tahun) <i>Ya sebenarnya pilihan mau merokok apa enggak mau orang itu genius tahu seluk beluknya rokok, tapi kalau orang itu milih tetap dilakukan</i>” (IU.2, 21 Tahun)
	Apakah merokok dapat menambah kepercayaan diri)	(IU.1, 21 Tahun) “<i>Enggak bahkan saya kalau ada yang nawari depan orang banyak enggak mau ambil tawarannya</i>” IU.3, 21 Tahun) “<i>Menambah kepercayaan diri enggak, biasa-biasa saja</i>” (IU.2, 21 Tahun) “<i>Enggak juga biasa saja. Enggak sampai juga bikin kita keren didepan orang</i>” Adapula informan mengatakan bahwa merokok dapat menambah kepercayaan diri saat kondisi tertentu (IU. 4, 20 Tahun) “<i>kalau saya ya bikin tenang salah satunya</i>”
Motivasi berhenti merokok	Apakah pernah berpikir bermotivasi untuk berhenti merokok	(IU.1, 22 Tahun) “<i>Iya... kalau ditanya pasti mau berhenti ya saya juga selama ini pelan-pelan berhenti merokok karena enggak semua di sangkut pautkan dengan rokok ya</i>” (IU.2, 21 Tahun) “<i>Kalau saya memang mau berhenti merokok apa lagi ada yang memberi motivasi atau</i>

		<i>dorongan saya langsung bisa menjalankannya</i> (IU.3, 21 Tahun) <i>"Iya...saya tu butuh motivasi atau dukungan biar berhenti perlu banget, saya juga sekarang jarang merokok"</i> (IU.4, 20 Tahun) <i>"Perna hampir perna dibilang perpikir berhenti merokok tapi enggak semua langsung instan ya pasti pelan-pelan"</i> IP.26 Tahun) <i>"Iya,,, perna cerita-cerita mau berhenti merokok saya juga membantu dukungan juga sih"</i>
	Apakah yang menurut anda dapat membantu berhenti merokok? Apakah dukungan keluarga, pasangan, teman atau konseling	(IU.1, 22 Tahun) <i>"Iya... biasa saya dikasih tau sama keluarga lebih tetapnya, ya karena bagus ajakan kalau cowo enggak merokok apa lagi sambil kerja biar badan sebat dan kerja juga enak"</i> (IU.2, 21 Tahun) <i>"Kalau saya ya yang membantu biasa mama ngasih tau kamu tu kerja enggak usah merokok nanti sakit-sakitan gitu"</i>
Persepsi Pengendalian Perilaku	Adakah kondisi tertentu yang menyebabkan konsumsi rokok anda meningkat?)	(UI.1,22 Tahun) <i>"Biasa dalam keadaan lelah bekerja/stress biasanya yang membuat hastrat tinggi biasanya"</i> (UI.2, 21 Tahun) <i>"Kondisi tertentu mungkin kalau lagi stress kerja atau stress apapun itu"</i> (UI.3, 21 Tahun) <i>"Konsumsi rokok meningkat ya biasanya kalau begadang ya keadaan lelah juga pas kerja"</i>
	Bagaimana cara anda menahan diri ketika merokok?	(IU.1, 22 Tahun) <i>"Apa... ya buatlah dirimu sesibuk mungkin dengan misalkan olahraga atau fitness, gym"</i> (IU.2, 21Tahun) <i>"Gampang sih sebenarnya pasti banyak cara ya kalau diri sendiri bisa salah satunya olahraga nyemil juga bisa"</i>
	Apakah perna menolak tawaran merokok dari teman kerja/teman biasa?	(IU.1, 22 Tahun) <i>"Kalau saya sih perna di satu posisi saya juga lagi sakit/enggak enak badan apalagi kena radang rasanya kalau di tawari rokok enggak enak aja gitu"</i> (IU.2, 21 Tahun) <i>"Perna sih kalau lagi tidak punya rokok enggak sempat beli"</i> (IU.3, 21 Tahun) <i>"Saya perna, ya gitu pada saat sakit jangankan rokok makan aja enggak enak rasanya"</i>

PEMBAHASAN

a. Sikap

Hasil penelitian yang diperoleh sikap kelompok umur remaja di PT X terdapat perilaku mengenai bahaya merokok dan zat-zat terkandung didalam rokok adalah informan mengatakan perilaku merokok dapat menyebabkan kanker dan masalah

saluran pernapasan paru-paru serta zat-zat bahaya yang terkandung dalam rokok antaralain nikotin. Sejalan dengan penelitian Pengetahuan Bahaya Merokok Pada Mahasiswa Kedokteran dan Non kedokteran di Universitas Abulyatama Aceh menyimpulkan Bahaya merokok komponen utama yaitu nikotin adalah suatu zat

berbahaya penyebab kecanduan. Perilaku merokok merupakan faktor penyakit jantung koroner, stroke dan kanker (Haddad,2021).

Informan mengatakan perilaku merokok dapat menyebabkan kanker dan masalah pernapasan, serta informan lainnya juga menyebutkan zat-zat bahaya yang terkandung dalam rokok antara lain nikotin. informan mengetahui atau meyakini bahwa adanya bahaya merokok yang berarti informan bersikap negatif terhadap bahaya merokok. Bersikap negatif dimaksud dalam hal ini adalah sikap yang ditunjukkan informan tidak mendukung atau tidak sejalan dengan proses terbentuknya sebuah perilaku merokok. Hasil ini tidak sejalan dengan penelitian yang berjudul pengetahuan dan sikap perilaku merokok pada remaja yang menyimpulkan bahwa remaja bersikap positif terhadap bahaya merokok (Julaecha, 2021). Tentang konsekuensi berbahaya dari merokok saja tidak cukup untuk memotivasi perokok untuk berhenti merokok, maka dari itu perlu adanya program yang memfasilitasi upaya pencegahan dan penanggulangan perilaku merokok, seperti konseling berhenti merokok (Raddaha, 2022)

Hasil penelitian sikap remaja merokok adalah menenangkan, namun ada pula yang menanggapi sebenarnya manfaat merokok tidak ada di rasakan selama ini. Hal ini sesuai dengan kajian dalam penelitian (Puspitasari, 2020) Salah satunya contoh dampak positif yang dihasilkan merokok yaitu memberikan ketenangan, mengurangi stress, kecemasan akan membuat individu memilih untuk merokok. Karena dampak yang dihasilkan bermanfaat bagi individu tersebut. Begitupun sebaliknya, apabila dampak negatif yang dihasilkan akan berhenti merokok. Hasil penelitian ini bersikap positif yaitu dinilai adalah sebagian besar yang di rasakan informan adalah benar

dapat menenangkan, hal ini dinilai positif sederhana sikap positif terhadap manfaat merokok ini mendukung terbentuknya perilaku.

Hasil penelitian yang dilakukan mengenai sikap remaja terhadap perilaku merokok jawaban informan bervariasi sebagai remaja mengatakan sebenarnya susah, adapula informan mengatakan perilaku tersebut menjadi pilihan.

Dari variasi jawaban kebanyakan informan bersikap negatif yang berarti merasa malu, menyesal, susah adalah sikap yang tidak menunjukkan perilaku merokok. Sementara informan yang merasa perilaku merokok adalah kebutuhan dan pilihan adalah sikap yang menunjukkan sikap positif. Hal ini merupakan penemuan baru dimana sebuah perilaku buruk atau tidak baik disikapi oleh remaja menjadi sebuah kebutuhan. Kemudian perilaku merokok sebuah pilihan hal ini juga sesuatu yang baru dimana secara sadar remaja sebenarnya dapat secara penuh mengontrol perilaku.

Peneliti juga menggali lebih dalam mengenai sikap percaya diri terhadap perilaku merokok remaja. Hasil penelitian adalah kebanyakan informan menanggapi bahwa saat merokok dapat merasa percaya diri tidak benar atau tidak dirasakan. Hal ini menjelaskan bahwasanya sikap yang ditunjukkan informan adalah negatif, sikap yang tidak menunjukkan terbentuknya sebuah perilaku.

Hasil dari wawancara juga didapatkan informasi terhadap sikap motivasi berhenti merokok adalah kebanyakan informan menanggapi untuk berhenti merokok, ada juga menanggapi dengan mengurangi rokok hampir semua informan mempunyai motivasi berhenti merokok. Motivasi tersebut timbul karena adanya

beberapa faktor yaitu dari diri sendiri maupun keluarga.

b. Motivasi untuk berhenti merokok

Hasil penelitian didapat mayoritas remaja memiliki motivasi tinggi bahwa motivasi adalah sesuatu yang menggerakkan atau mendorong seseorang atau kelompok orang, untuk melakukan atau tidak melakukan sesuatu. Semakin tinggi motivasi seseorang, maka semakin intensitas usaha upaya akan di lakukan.

Pengurangan frekuensi atau bahkan berhenti merokok akan berhasil jika dalam diri informan tersebut ada kemauan yang tinggi untuk terlepas dari perilaku merokok, dengan adanya peningkatan motivasi yang dimiliki informan akan bergerak untuk terlepas dari perilaku merokok. Hasil penelitian didapat berdasarkan wawancara kepada informan rata-rata menyatakan adanya motivasi dari internal maupun eksternal. Motivasi internal datang dari keluarga yang tidak senang akan perilaku yang di lakukan oleh informan dan lingkungan sekitar juga yang mereka jadikan sebagai acuan untuk berhenti merokok.

c. Persepsi pengendalian perilaku.

Persepsi pengendalian perilaku adalah suatu kemudahan yang dirasakan atau kesulitan melakukan perilaku dan menganggap untuk mencerminkan pengalaman masa lalu serta mengantisipasi hambatan dan rintangan yang berarti bahwa faktor-faktor ini mencerminkan persepsi akan sulit atau tidak melakukan tindakan dan diasumsikan refleksi dari pengalaman masa lalu dan mengantisipasi hambatan (Novitasari, 2021).

Hasil penelitian didapatkan informan diketahui kebanyakan konsumsi rokok meningkat pada kondisi Lelah, Stress, Begadang. Hal ini sejalan dengan hasil kajian

penelitian stress pada remaja untuk merokok yaitu apabila sedang dalam kondisi stres. Hal tersebut dapat terjadi karena remaja diartikan sebagai masa dimana seseorang tentang terhadap suatu tekanan maupun kecemasan (Hamdan, 2021).

Kebiasaan merokok terbanyak dikarenakan oleh adanya tekanan (stress) dan menggunakan rokok dalam keadaan stress merupakan cara pemecahan masalah bagi seseorang dan mengurangi rasa kecemasan. Hal tersebut memperjelaskan bahwa merokok dapat mengalihkan rasa stress dan memberikan rasa kenikmatan bagi perokok (Sari, 2021).

Hasil penelitian lainnya mengenai tanggapan informan dalam menahan diri untuk merokok yaitu tidur dengan keadaan kegiatan olahraga. Diketahui informan kebanyakan adalah pernah menolak tawaran teman alasan beberapa informan lagi sakit radang, enggak enak badan. Upaya menahan diri merokok dapat dilakukan dengan berbagai macam cara yaitu mengurangi porsi secara bertahap dan mengalihkan keinginan merokok dengan kegiatan lain.

Hal ini menjadi persepsi remaja dalam mengendalikan perilaku merokok dengan kegiatan olahraga. Adapun pernyataan informan olahraga yang di lakukan seperti fitness/gym dan lainnya. Namun hal ini juga perlu di seimbangkan, ketika informan melakukan secara berlebihan maka informan akan muda lelah yang sesuai pernyataan informan mengenai kondisi apa saja yang menyebabkan konsumsi merokok meningkat jawabanya keadaan lelah hasrat meningkat.

KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa sikap pekerja remaja terhadap perilaku merokok cenderung ambivalen. Sebagian informan memiliki sikap positif terhadap upaya berhenti merokok karena menyadari

dampak negatif rokok terhadap kesehatan, kondisi ekonomi, serta produktivitas kerja. Namun, terdapat pula pekerja yang masih menunjukkan sikap permisif terhadap kebiasaan merokok, terutama karena pengaruh teman sebaya dan budaya lingkungan kerja yang belum mendukung perilaku bebas rokok. Meskipun demikian, penelitian ini juga menemukan bahwa pekerja remaja memiliki motivasi yang cukup untuk berhenti merokok. Motivasi tersebut didorong oleh kesadaran akan risiko kesehatan, keinginan untuk menjalani hidup yang lebih sehat, serta harapan untuk meningkatkan kualitas hidup. Namun, hambatan terbesar yang mereka hadapi adalah ketergantungan nikotin, kurangnya dukungan sosial, serta minimnya intervensi kesehatan di tempat kerja.

Perusahaan diharapkan dapat menciptakan lingkungan kerja yang mendukung upaya berhenti merokok, misalnya dengan membuat kebijakan kawasan bebas rokok, menyediakan program edukasi kesehatan, serta memberikan akses pada konseling berhenti merokok bagi pekerja. Penelitian ke depan diharapkan dapat memperluas cakupan dengan melibatkan kelompok umur berbeda atau sektor industri lain, serta menggunakan metode campuran (mixed methods) untuk memperoleh gambaran yang lebih komprehensif.

DAFTAR PUSTAKA

- Anonim. (2020, Januari 04). Wiki pedia. Retrieved Maret 14, 2022, from <https://id.wikipedia.org/wiki/Perilaku>: <https://id.wikipedia.org/wiki/Perilaku>
- Badan Pusat Statistika (BPS). (2022, Online). Persentase Merokok Pada Penduduk Umur ≥ 15 Tahun Menurut Provinsi (Persen), 2020-2022. Diakses Pada 7 Desember 2022 Dari https://www.bps.go.id/indicator/30/1435/1/persentase_merokok_pada_penduduk_umur-15-tahun-menurut-provinsi.html
- Hidayah, M. N., Kumalasari, G., & Kurniawan, D. (2020). Pengalaman Mood Swing pada Perokok Remaja di Usia 15-18 Tahun. *Jkm (Jurnal Kesehatan Masyarakat)*
- Hendriani, D., Chifdillah, N. A., & Tamara, S. R. (2019). Pendidikan Kesehatan Dengan Media Audiovisual Tentang Menarche Terhadap Pengetahuan Dan Kecemasan Siswa. *Mahakam Midwifery Journal (MMJ)*, 4(2), 24. <https://doi.org/10.35963/midwifery.v4i2.132>
- Haddad, M., Nurfitriani, N., & Lubis, S. Y. (2021). Pengetahuan Bahaya Merokok dengan Perilaku Merokok pada Mahasiswa Kedokteran dan Non Kedokteran di Universitas Abulyatama Aceh. *Jurnal Aceh Medika*, 5(1), 126-135. Available online at www.jurnal.abulyatama.ac.id/acehmedika ISSN 2548-9623 (Online) Cendekia Utama, 8(1), 84-92. <https://doi.org/10.31596/jkm.v8i1.569>
- Jannah, M., Yamin, R., Sarjana, P., Masyarakat, K., Mega, U., & Palopo, B. (2021). *Jurnal kesehatan*. 14(1), 6–12.
- Julaecha, J., & Wuryandari, A. G. (2021). Pengetahuan dan Sikap tentang Perilaku Merokok pada Remaja. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 10(2), 313-318. : <http://dx.doi.org/10.36565/jab.v10i2.37>
- Kemenkes. (2022). PROFIL KESEHATAN INDONESIA 2022. <https://p2p.kemkes.go.id/profil->

[kesehatan-2022/](#)

- Lua YHA, How CH, Ng CWM. Smoking cessation in primary care. Singapore Med J 2024;65:38-44
- Maulana et al., 2024Maulana, D., Sutiarsih, E., Felisitas, S., & Luhung, M. (2024). Hubungan Pengetahuan Remaja Tentang Bahaya Merokok Dengan Motivasi Berhenti Merokok Di Rw 04 Dusun Genengan Krajan Kabupaten Malang. *Jurnal Keperawatan Dirgahayu*, 6(1), 1–5.
- Peraturan Pemerintah (PP) Nomor 109 Tahun 2012 Tentang Pengamanan Bahan Yang Mengandung Zat Adiktif Berupa Produk Tembakau Bagi Kesehatan (2012). <https://peraturan.bpk.go.id/Download/34279/PP%20Nomor%20109%20Tahun%202012.pdf>
- Pakpahan, Et Al., (2021). Promosi Kesehatan Dan Perilaku Kesehatan : Yayasan Kita Menulis.
- Rahmatika, A. F. (2021). HUBUNGAN KEBIASAAN MEROKOK DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI.
- Reskiaddin, L. O., & Supriyati, S. (2021). Proses Perubahan Perilaku Berhenti Merokok: Studi Kualitatif Mengenai
- Raddaha, A. H. A., & Al-Sabeely, A. A. (2022). Female Nursing Students' Knowledge, Attitudes, Beliefs And Behaviors Toward Smoking: A Cross-Sectional Study In Saudi Arabia. *Nursing Practice Today*, 9(4), 303–313.
- <https://doi.org/10.18502/Npt.V9i4.11202>
- Talapessy, E. I., Romeo, P., & Ndoen, E. M. (2021). The Contemplation Stage Of Smoking Behavior Change Among Health Students In Kupang City. *Journal Of Community Health*, 3(3), 114–122.
- <https://doi.org/10.35508/Ljch>
- Promotion and Behavior, 3(1), 58. <https://doi.org/10.47034/ppk.v3i1.4142>
- Sari, P., Sary, L., & Febriani, C. A. (2021). Kesadaran Berhenti Merokok Masyarakat di Wilayah Kerja Puskesmas Penawar Jaya Kabupaten Tulang Bawang Tahun 2020. *Jurnal Dunia Kesmas*, 10(1), 96–108. <https://doi.org/10.33024/jdk.v10i1.3363>
- Suwarni, A. A., Firdaus, I., & Yudhianto, K. A. (2024). Kecenderungan Perilaku Merokok Pada Remaja Laki-Laki. *Prepotif Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 8(2), 3625–3633.
- WHO. (2021). WHO REPORT ON THE GLOBAL TOBACCO EPIDEMIC, 2021 Addressing new and emerging products fresh and alive.