

## The Contemplation Stage of Smoking Behavior Change among Health Students in Kupang City

Elisabeth I. Talapessy<sup>1\*</sup>, Petrus Romeo<sup>2</sup>, Enjelita M. Ndoen<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup> Public Health Faculty, University of Nusa Cendana

### ABSTRACT

*A health department student is an individual who has a higher level of knowledge and education in the field of health. However, around 37,3% of college students in Indonesia, including health students, are smokers. Previous studies of health students showed the desire of smokers to quit smoking. The intention to quit smoking can be identified through a process of change at the contemplation stage. The research described smoking behaviour change on the contemplation stage on health department students in Kota Kupang in 2021. The type of research was qualitative with the technique of in-depth interviews. This research recruited nine health students in Kota Kupang who have willing to change their smoking behaviour. The research found that while all informants intend to quit smoking, three have not yet committed to changing actions. Four behaviour change processes played a significant role in raising awareness and forming the intention to quit among informants on the contemplation stage. Therefore, health students should not smoke to be a good agent of change for society. Behaviour change communication and health promotion need to ensure the involvement of the four change processes for smokers to be at the contemplation stage and readily moved to an action stage.*

**Keywords:** health department students, contemplation stage, smoking

### PENDAHULUAN

Perilaku merokok remaja yang dibiarkan terus berkembang tanpa adanya upaya pencegahan secara sistematis, akan berdampak negatif bagi kehidupan dan kesehatan remaja. Semakin muda seseorang mulai menjadi perokok, makin besar kemungkinan yang bersangkutan menjadi perokok berat di usia dewasa. Perilaku merokok selama 5 – 8 tahun akan mengurangi harapan hidup 5,5 menit untuk setiap batang rokoknya.<sup>(1)</sup>

Dampak jangka pendek dan jangka panjang dapat timbul akibat perilaku merokok sejak remaja. Dampak jangka pendek seperti ketergantungan, pemborosan dari sisi ekonomi, menurunkan konsentrasi dan kebugaran. Sedangkan dampak jangka panjang adalah penyakit-penyakit yang ditimbulkan akibat perilaku merokok, seperti kanker, infeksi saluran pernapasan, penyumbatan paru-paru menahun, stroke, kepikunan, jantung koroner, dan kematian.<sup>(2)</sup>

Mahasiswa digolongkan sebagai remaja akhir yang seharusnya mempunyai kemampuan akademis dan profesional dalam menerapkan, mengembangkan atau menciptakan ilmu pengetahuan untuk membantu menyelesaikan masalah di lingkungannya,<sup>(3)</sup> termasuk dalam perilaku kesehatan. Kenyataannya lebih dari 1/3 (37,3%) mahasiswa di Indonesia, termasuk mahasiswa dengan latar belakang ilmu kesehatan seperti kedokteran, kesehatan masyarakat, dan keperawatan adalah perokok dengan persentasi laki-laki sebesar 61,3% dan perempuan 15,5%.<sup>(4)</sup> Penelitian sebelumnya menemukan bahwa hampir setengah (48,4%) dari mahasiswa kedokteran Universitas Andalas pernah merokok.<sup>(5)</sup> Penelitian serupa pada mahasiswa kesehatan di Kota Samarinda dan Banjarmasin menunjukkan perilaku merokok pada sebagian besar mahasiswa laki-laki (39,86%) dan bahwa mayoritas responden mulai merokok di usia >10 tahun.<sup>(6,7)</sup>

Bagaimanapun, respon yang rasional akan diberikan terhadap informasi yang

---

\*Corresponding author:  
ibetalapessy@gmail.com

datang dan orang yang berpendidikan tinggi, termasuk mahasiswa kesehatan akan berpikir tentang besarnya keuntungan yang mungkin akan diperoleh jika melakukan apa yang diketahui dari informasi kesehatan yang diberikan.<sup>(8)</sup> Penelitian sebelumnya terkait pemodelan perilaku merokok di kalangan mahasiswa kesehatan menunjukkan adanya keinginan mahasiswa perokok untuk berhenti merokok.<sup>(6,9,10)</sup> Keinginan berhenti merokok didasarkan pada kesadaran untuk menjadi teladan bagi masyarakat saat nantinya menjadi petugas kesehatan, kesadaran sendiri, sakit, dan dilarang orang tua ataupun keluarga.<sup>(6,10)</sup> Perubahan perilaku merokok menjadi hal yang penting untuk mengendalikan berbagai dampak negatif perilaku merokok pada remaja. Niat untuk mengubah perilaku merokok dapat terbentuk melalui proses perubahan perilaku pada tahap kontemplasi.

Kontemplasi adalah tahap atau kondisi seseorang mulai memiliki kesadaran bahwa ada masalah dari perilaku yang dilakukan tetapi masih belum memiliki komitmen untuk bertindak.<sup>(11)</sup> Proses perubahan pada tahap kontemplasi yaitu peningkatan kesadaran (*consciousness raising*), dorongan dramatis (*dramatic relief*), peninjauan lingkungan (*environmental reevaluation*), dan evaluasi diri (*self-reevaluation*) dapat menjadi pemicu terbentuknya niat yang lebih kuat untuk melakukan persiapan berhenti merokok. Hasilnya kemudian dapat menjadi acuan untuk menciptakan strategi pembentukan niat perubahan perilaku merokok yang tepat berdasarkan kondisi kesiapan setiap perokok.<sup>(12)</sup>

Studi pendahuluan yang dilakukan di salah satu institusi pendidikan Ilmu Kesehatan Kota Kupang pada bulan Februari-Maret 2020 menemukan bahwa 30% dari 200 mahasiswa kesehatan adalah perokok. Hasil wawancara awal menunjukkan bahwa empat dari enam orang di antaranya telah memiliki niat untuk berhenti merokok dan pernah mencoba untuk berhenti merokok. Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui

gambaran tahap kontemplasi perubahan perilaku merokok pada mahasiswa kesehatan perokok di Kota Kupang Tahun 2021.

## METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi yang menekankan pada fenomena atau peristiwa yang diteliti kemudian diinterpretasikan secara deskriptif menggunakan kata atau kalimat secara sistematis dan cermat. Instrumen penelitian dalam penelitian kualitatif adalah peneliti sendiri sebagai instrumen utama dan pedoman wawancara. Teknik penentuan informan dalam penelitian ini menggunakan kombinasi teknik *purposive sampling* dan *snowball sampling*. Pertama dengan teknik *purposive sampling* akan dipilih informan yang disesuaikan dengan kriteria yang dibutuhkan yakni seorang mahasiswa perokok, dan memiliki kemauan untuk melakukan perubahan perilaku merokok. Kemudian dengan teknik *snowball sampling*, penulis akan mencari informasi tentang informan selanjutnya yakni perokok yang memiliki niat mengubah perilaku merokok hingga mahasiswa yang telah mengubah perilaku merokoknya.

Penelitian ini dilakukan di tiga institusi pendidikan ilmu kesehatan di Kota Kupang tahun 2021. Jumlah informan yang diwawancarai dalam penelitian ini sebanyak sembilan orang mahasiswa kesehatan. Teknik pengambilan data yang digunakan pada penelitian ini adalah dengan wawancara mendalam. Semua hasil wawancara kemudian dirangkum dalam bentuk transkrip dan dianalisis dengan teknik analisis data interaktif yang terdiri dari kegiatan reduksi data (*data reduction*), penyajian data (*data display*), dan penarikan serta pengujian kesimpulan. Keabsahan data diperiksa berdasarkan triangulasi sumber, yakni dengan membandingkan data yang diperoleh dari masing-masing narasumber atau informan.

## HASIL

Informan dalam penelitian ini sebanyak sembilan orang mahasiswa kesehatan yang masih aktif berkuliah di tiga perguruan tinggi kesehatan yang ada di Kota Kupang. Kesembilan informan berjenis kelamin laki-laki dan berasal dari Universitas Nusa Cendana, Universitas Citra Bangsa dan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Nusantara di Kota Kupang. Usia rata-rata informan adalah 20-24 tahun. Rata-rata usia pertama kali merokok saat berada di bangku SMP dan SMA dengan alasan karena ajakan teman, ingin coba-coba, menghilangkan stress, dan niat pribadi ingin merokok. Pada akhirnya tindakan tersebut berujung pada efek ketagihan sehingga informan memutuskan untuk terus merokok.

Penelitian ini dilakukan untuk melihat proses perubahan perilaku berdasarkan tahap kontemplasi. Seluruh informan telah memiliki niat untuk mengubah perilaku merokok. Niat informan untuk berhenti merokok menunjukkan bahwa semua informan telah berada pada tahap kontemplasi. Berikut kutipan wawancara:

*"Iya. Ada. Beta ada niat untuk berhenti."*  
(Informan 1)

*"Sangat ada niat berhenti merokok..."*  
(Informan 5)

Berikut detail proses perubahan yang terjadi pada tahap kontemplasi:

### 1. Peningkatan Kesadaran (*Consciousness raising*)

Informan yang berada pada proses perubahan *consciousness raising* adalah informan yang berupaya menemukan dan mempelajari fakta baru, ide, dan tips yang mendukung niat perubahan perilaku merokok. Niat perubahan perilaku merokok dilandasi oleh pengetahuan atau pemahaman informan tentang dampak merokok bagi kesehatan. Semua informan memiliki pengetahuan yang baik tentang bahaya merokok yakni penyakit akibat perilaku merokok seperti serangan jantung, impotensi, hipertensi, kanker mulut, gagal ginjal, asma

dan gangguan saluran pernapasan. Upaya pencarian informasi yang dilakukan memberikan pengetahuan pada informan bahwa perilaku berhenti merokok harus dilakukan secara bertahap. Perilaku merokok tidak dapat dihentikan secara spontan karena memiliki peluang keberhasilan yang sangat kecil. Informan lain mengungkapkan bahwa niat pribadi dan kesiapan diri menjadi aspek paling penting jika ingin berhenti merokok. Informasi lain yang ditemukan yakni tips untuk mengganti rokok dengan hal yang lain. Berikut kutipan wawancara informan tersebut:

*"Memang mulai sadar kalo son bisa langsung berenti. Ada baca ju di artikel kalo son bisa kalo langsung berenti, kek harus ada pengganti begitu."*  
(Informan 1)

*"Informasi tentang penyakit akibat rokok ya jadi pendorong. Terus informasi yang pernah be cari ju kebanyakan barenti rokok dari diri sendiri. Kan masing-masing punya prinsip pribadi untuk mo barenti."*  
(Informan 7)

*"Akhirnya coba tanya kawan, dong bilang coba beli susu, akhirnya sampe sekarang berhenti trus. Yang pastinya sa juga di kampus belajar to, yang pertama pake susu. Pokoknya harus ada yang dimakan. Kek permen karet, tapi permen karet sa tidak pernah coba. Susu saja..."* (Informan 9)

### 2. Dorongan Dramatis (*Dramatic relief*)

Dorongan dramatis pada tahap kontemplasi perubahan perilaku merokok merupakan proses perubahan karena adanya kecemasan dan ketakutan terhadap akibat yang timbul oleh perilaku merokok. Informan mengakui pernah mengalami sesak nafas dan batuk darah. Informan juga menambahkan adanya pengalaman menyakitkan akibat perilaku merokok pada orang-orang terdekat. Kedua kejadian ini menyebabkan perasaan takut dan cemas yang memunculkan niat dan dorongan berhenti merokok. Rasa takut juga dialami informan yang membaca dan

mendengar informasi tentang penyakit akibat rokok serta melihat gambar pada bungkus rokok. Berikut kutipan wawancara:

*“Pernah sesak nafas. Itu dari SMA. Sesak nafas sekitar empat hari, pernah satu kali sampe batuk keluar darah, mah sedikit sa, rasa takut ju. Makanya dari situ ju be pikir kayaknya Tuhan su tegur nih, satu kali buat le mungkin lebih parah le, jadi dar situ, berenti su. Ju pas itu be ingat ju be pung bapa pernah kena stroke karena isap rokok to, makanya di situ ada be pu hati untuk berhenti.” (Informan 3)*

*“Terus liat gambar yang di bungkus rokok dong, bikin takut untuk kembali rokok ju, itu ngeri. Itu hari pi beli di kios untuk rokok, sampe son mau lihat de pu gambar, yang de pu kerongkongan sampe lubang tu, takut. Dari diri sendiri sa takut deng penyakit yang disebabkan oleh rokok kak.” (Informan 6)*

### **3. Peninjauan Lingkungan (Environmental re-evaluation)**

Proses perubahan *environmental reevaluation* ditunjukkan dengan adanya kesadaran informan terhadap pengaruh negatif merokok pada lingkungan dan pengaruh positif pada lingkungan jika perilaku merokok dihentikan. Informan menyadari bahwa perilaku merokok yang dilakukan memberi dampak negatif terhadap aspek ekonomi, kesehatan orang terdekat dan pergaulan. Kerugian ekonomi yang dimaksud adalah jumlah uang yang dihabiskan untuk membeli rokok dapat menambah beban ekonomi keluarga. Kemudian kesadaran bahwa perilaku merokok yang dilakukan mengganggu kenyamanan dan membahayakan kesehatan keluarga, teman, dan orang sekitar menjadi pertimbangan informan untuk berhenti merokok. Informan lain menambahkan bahwa adanya kerugian merokok dari segi pergaulan dengan pengalaman kehilangan teman karena perilaku merokok. Berikut kutipan wawancara:

*“Be pikir ju orang tua setengah mati cari uang kasih beta untuk pi sekolah, be pake beli rokok, lebih baik be beli makan atau beta tabung sa. Dari diri sendiri sa takut deng penyakit yang disebabkan oleh rokok, kak. Karena itu penyakit bukan bikin beta sa yang susah nanti. Bisa kena keluarga dong, makanya beta usaha untuk berhenti merokok su.” (Informan 6)*

*“...dari orang sekitar juga mama yang kena asap rokok juga waktu digonceng, jadi ada niat untuk berhenti merokok supaya tidak mengganggu orang sekitar.” (Informan 5)*

*“Terus asap rokok bagi perokok pasif kan pasti ada efeknya to. Apa lagi perokok pasif lebih berbahaya daripada perokok aktif jadi itulah. Kek dalam satu rumah kan satu yang perokok dan dong tidak, jadi lebih baik sa berhenti saja supaya mereka tetap sehat juga. Secara pribadi saya ju niat berhenti karena takut keluarga terganggu.” (Informan 2)*

*“Tapi waktu dengan teman-teman perempuan kan teman-teman perempuan kurang suka kalo katong merokok. Jadi kalo bakumpul kalo ada yang rokok, ada yang batuk-batuk, ada yang tutup hidung, jadi kek perasaan. Kek reaksi penolakan secara tidak langsung. Son ada yang tegur tapi kek ada yang tutup mulut, kebas-kebas tangan begini, awal-awal sante, lama-lama kek mulai perasaan, jadi kek mulai merokok di jauh.” (Informan 1)*

*“Tapi kalo ekonomi, ya sampe sekarang, jaga gengsi begitu, kita kalo datang tidak bawa rokok, kawan lain bawa, kita tidak ada kan perasaan to. Jadi uang habis karna beli rokok. Kasian orang tua di sana cari uang setengah mati, kita di sini merokok tenang-tenang tidak tau diri.” (Informan 8)*

#### 4. Identitas Diri (*Self-reevaluation*)

Evaluasi diri (*self-reevaluation*) merupakan proses perubahan yang menempatkan identitas diri menjadi hal yang penting dan mendorong informan memiliki niat dan komitmen yang kuat untuk mengubah perilaku merokok. Identitas diri yang mendorong terbentuknya niat informan dalam penelitian ini untuk mengubah perilaku merokok adalah identitas diri sebagai tenaga kesehatan yang harus memberi teladan. Informan lain mengungkapkan identitas dirinya yang harus menjadi orang yang bertanggungjawab dan mandiri membuatnya berupaya berhenti merokok. Kemudian identitas diri sebagai orang yang beragama dan beriman turut menguatkan niat berhenti merokok. Informan mengungkapkan bahwa berhenti merokok merupakan tindakan untuk mengasihi diri sendiri sesuai dengan ajaran agamanya. Berikut kutipan wawancaranya:

*“Karena nanti sa juga akan berhadapan dengan masyarakat dan mengajarkan dong harus berhenti merokok supaya tidak terkena penyakit. Mau tidak mau sa harus berhenti merokoklah. Mengajarkan orang berhenti merokok sedangkan lu masih merokok. Nanti penilaian dari masyarakat bagaimana.” (Informan 4)*

*“Supaya beta kek lebih fokus menabung dan uang jang ada yang keluar pi tempat lain. Lebih fokus ke masa depan, kak. Be salah satu orang tua ni kan su son ada le to kak.” (Informan 7)*

*“Ju pas KTB Kak Digi kas tunjuk ayat-ayat, itu yang sentuh be pung hati makanya berhenti su. Karena ada yang di hukum yang terutama yang kedua tuh kasihilah sesamamu seperti dirimu sendiri tuh yang maksudnya kan katong ju harus kasih katong pung diri setelah itu baru katong pu sesama to. Katong ju kan orang percaya, jadi pas mo kembali merokok kek ada yang kas ingat untuk sonde le. Son usah kembali begitu kak. Be tau itu pekerjaan Roh Kudus.” (Informan 3)*

## PEMBAHASAN

Hasil penelitian pada mahasiswa kesehatan yang merokok menunjukkan bahwa semua informan berada pada tahap kontemplasi. Tahap ini ditandai dengan seluruh informan penelitian yang memiliki niat untuk berhenti merokok. Hal tersebut berarti seseorang mengakui terdapat masalah dan sudah mulai berpikir untuk melakukan perubahan.<sup>(13)</sup>

Kesadaran dan niat informan untuk berhenti merokok dilatarbelakangi oleh berbagai faktor. Faktor-faktor tersebut nampak pada proses perubahan perilaku merokok yang dialami informan untuk berada pada tahap kontemplasi berikut:

### 1. Peningkatan Kesadaran (*Consciousness raising*)

Hasil penelitian menunjukkan bahwa peningkatan kesadaran informan untuk berhenti merokok dipicu oleh pengetahuan yang baik dari semua informan tentang bahaya merokok. Pengetahuan tersebut diperoleh informan dari berbagai sumber seperti iklan, artikel, gambar penyakit akibat rokok pada bungkus rokok, dan materi yang diberikan dosen saat perkuliahan. Selain pengetahuan yang dimiliki, informan pun melakukan pencarian informasi dikhususkan pada tips atau strategi untuk berhenti merokok. Tips/strategi yang didapatkan informan adalah perokok harus memiliki niat yang kuat untuk berhenti, mengurangi jumlah dan frekuensi merokok secara perlahan, dan mengganti perilaku merokok dengan mengonsumsi makanan atau minuman lain.

Informasi merupakan kumpulan pesan atau peristiwa yang dapat menambah keyakinan seseorang dan bersumber dari pendidikan formal dan nonformal, melalui media cetak (surat kabar, majalah), media elektronik (TV, radio, internet), dan melalui kegiatan tenaga kesehatan seperti pelatihan.<sup>(14,15)</sup> Informasi berperan penting dalam mempengaruhi niat seseorang untuk melakukan sesuatu. Semakin tinggi upaya pencarian informasi akan mempengaruhi niat seseorang untuk berperilaku menurut

informasi yang ditemukan.<sup>(14)</sup> Pencarian informasi menjadi kegiatan yang dapat menambah pengetahuan seseorang. Penelitian sebelumnya tentang pengaruh informasi bahaya merokok terhadap perilaku merokok menunjukkan bahwa semakin baik pengetahuan tentang bahaya merokok maka semakin baik pula perilaku kesehatan yang dilakukan.<sup>(16)</sup>

Adanya pengetahuan tentang bahaya merokok diharapkan dapat membuat niat perokok untuk berhenti merokok semakin besar. Hasil penelitian mengkonfirmasi bahwa ketersediaan informasi yang lengkap menjadi faktor penting yang membentuk niat dan kesadaran informan untuk melakukan perubahan perilaku merokok.

## 2. Dorongan Dramatis (*Dramatic relief*)

Hasil penelitian menunjukkan empat informan memiliki perasaan khawatir terhadap risiko perilaku merokok, berupa penyakit dan kematian. Kekhawatiran informan timbul karena mengalami gangguan kesehatan, seperti batuk darah dan sesak napas. Selain itu, perasaan takut informan juga dipicu oleh informasi dan gambar yang dilihat pada bungkus rokok tentang penyakit akibat perilaku merokok. Pengalaman menyakitkan akibat perilaku merokok pada orang terdekat juga turut membentuk kecemasan pada informan sehingga mendorongnya untuk berhenti merokok.

Adanya pengetahuan tentang bahaya merokok, ditambah dengan aspek emosi dari informan yang merasa cemas dan takut terhadap akibat negatif dari perilaku merokok mendorong terbentuknya niat untuk berhenti merokok. Pendekatan rasa takut dapat menjadi salah satu cara untuk membuat perokok mempersepsikan bahwa perilaku merokok yang dilakukan dapat mengancam dirinya. Respon alami yang dilakukan ketika mengetahui adanya ancaman adalah menghindari ancaman tersebut dengan melakukan perubahan perilaku merokok. Niat untuk berubah didasarkan dengan keyakinan bahwa seseorang dapat mengatasi ancaman perilaku merokok yang diterima.<sup>(17)</sup>

## 3. Peninjauan Lingkungan (*Environmental re-evaluation*)

Hasil penelitian menemukan tujuh informan menyadari adanya pengaruh negatif perilaku merokok bagi lingkungan sekitarnya. Akibat negatif tersebut berupa kesehatan orang sekitar menjadi terganggu. Informan menyadari bahwa lingkungan sekitar merupakan perokok pasif yang lebih berisiko terkena penyakit akibat merokok. Lingkungan pergaulan yang menunjukkan sikap penolakan pada perilaku merokok juga menjadi pemicu kesadaran informan untuk berhenti merokok.

Akibat negatif lainnya adalah memburuknya keadaan ekonomi karena bertambahnya pengeluaran untuk membeli rokok. Uang yang seharusnya cukup untuk kebutuhan sehari-hari menjadi tidak cukup karena digunakan untuk membeli rokok. Akibatnya, informan harus meminta uang tambahan untuk memenuhi kebutuhan hidupnya. Hal itu diakui informan membebani perekonomian keluarga karena tulang punggung keluarga dua informan adalah orang tua tunggal. Selain itu, informan menyadari bahwa jika mengalami sakit akibat merokok, maka keluarga akan turut mengalami kesulitan ekonomi dan psikologis karena harus membiayai pengobatan dan mengurusnya jika sakit.

Perokok dapat mempersepsikan pengaruh negatif merokok terhadap lingkungan sekitar sebagai ancaman bagi dirinya sendiri. Ancaman adalah kondisi eksternal yang berada di luar diri individu dan menyebabkan munculnya rasa takut.<sup>(18)</sup> Kesadaran bahwa lingkungan sekitar juga mengalami kerugian akibat rokok dan bukan hanya dirinya sendiri mendorong informan untuk memantapkan komitmen dan strategi berhenti merokok.

Perasaan bersalah yang terbentuk ketika seseorang mengetahui bahwa perilaku merokok membahayakan lingkungan sekitar akan mempengaruhi sikapnya dalam pengambilan keputusan untuk berhenti merokok. Hal ini disebabkan oleh penilaian individu terhadap risiko psikologis yang

diterima karena perilaku merokok yang dilakukan.<sup>(19)</sup>

#### 4. Identitas Diri (*Self-reevaluation*)

Identitas diri yang baik akan membuat seseorang menempatkan diri secara benar agar diterima oleh lingkungannya. Identitas diri tersebut dapat membuat seseorang tidak mudah terpengaruh dengan orang lain dan dapat menerima kritik dengan baik dari orang lain.<sup>(20)</sup> Status sebagai mahasiswa kesehatan menjadi tanggung jawab dan identitas diri dari informan sehingga informan berusaha untuk berhenti merokok agar menjadi teladan di tengah masyarakat. Penelitian ini menunjukkan bahwa informan memiliki identitas diri yang kuat karena kesadaran akan perannya di tengah keluarga, agama, dan masyarakat secara efektif menolong informan dalam membentuk komitmen untuk mengubah perilaku merokok. Pembentukan identitas diri yang baik merupakan salah satu cara untuk mengatasi pengaruh negatif yang dialami. Identitas diri yang baik menjadi faktor penyebab munculnya niat berhenti merokok.<sup>(20)</sup>

Hasil penelitian pada tahap kontemplasi perubahan perilaku merokok menemukan bahwa proses peningkatan kesadaran dalam pembentukan niat perubahan perilaku merokok sangatlah penting. Peningkatan kesadaran yang dimaksud bukan sekedar mengetahui akan akibat negatif yang diterima jika merokok, tetapi juga mencakup pengetahuan mengenai langkah/strategi yang dapat digunakan untuk perubahan perilaku merokok. Peningkatan kesadaran akan memicu adanya evaluasi individu terhadap perubahan perilaku merokok. Evaluasi yang positif terhadap perubahan perilaku merokok dapat membentuk komitmen yang kuat untuk mengubah perilaku. Oleh karenanya, intervensi perubahan perilaku pada tahap kontemplasi semestinya berfokus pada pemberian informasi yang lengkap tentang perubahan perilaku merokok.

Peneliti mengalami keterbatasan waktu untuk mengikuti proses perubahan perilaku merokok informan, yang telah melakukan aksi berhenti merokok sehingga tidak dapat

memastikan informan yang telah berhenti merokok tidak mengalami kekambuhan setelah berhenti merokok > 6 bulan (masa pemeliharaan).

#### KESIMPULAN

Meskipun mahasiswa kesehatan dalam penelitian ini memiliki niat untuk menghentikan perilaku merokok, tiga di antaranya masih belum memiliki komitmen untuk berhenti merokok. Hasil penelitian pada tahap kontemplasi ini mengkonfirmasi niat berubah terbentuk karena adanya empat proses perubahan perilaku, yakni ketersediaan informasi yang lengkap, adanya pendekatan emosi, adanya pembentukan identitas diri yang tepat, dan evaluasi ancaman pada diri sendiri dan lingkungan. Dengan demikian, promosi kesehatan dan komunikasi perubahan perilaku merokok pada tahap kontemplasi perlu menekankan pada keempat proses perubahan perilaku tersebut.

Mahasiswa kesehatan sebagai agen perubahan juga menjadi *role model* yang baik dalam hal perilaku kesehatannya kepada masyarakat. Kerja sama antara pemerintah dan petugas kesehatan diperlukan untuk memfasilitasi kelengkapan informasi dan kebijakan tentang strategi berhenti merokok. Petugas kesehatan secara khusus dapat meningkatkan pemanfaatan media massa dan media sosial dalam upaya penyebaran informasi mengenai perilaku merokok pada masyarakat.

Hal yang dapat direkomendasikan peneliti bagi peneliti lain adalah melakukan penelitian lebih lanjut mengenai faktor yang mempengaruhi mahasiswa kesehatan yang telah berhasil berhenti merokok selama > 6 bulan namun mengalami kekambuhan, atau meneliti tentang keefektifan penerapan strategi berhenti merokok menurut rekomendasi intervensi pada tahapan perubahan perilaku menurut Model *Transtheoretik*.

## KONFLIK KEPENTINGAN

Penelitian ini telah dipastikan tidak memiliki konflik kepentingan, kolaboratif, atau kepentingan lainnya dengan pihak manapun.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kepada Tuhan dan para informan mahasiswa kesehatan di Kota Kupang yang telah berpartisipasi dalam penelitian ini.

## REFERENSI

1. Efendi M. Epidemi Perilaku Merokok di Kalangan Remaja dan Implikasinya dalam Pendidikan Mohammad Efendi. 2016;1. Available from: <http://journal2.um.ac.id/index.php/edcomtech/article/view/1790>
2. Wati S, Bahtiar, Anggriani D. Dampak Merokok terhadap Kehidupan Sosial Remaja. 2018;3:503–9. Available from: <https://media.neliti.com/media/publications/246642-dampak-merokok-terhadap-kehidupan-sosial-b9ac92d1.pdf>
3. Anwar S. Perilaku Mahasiswa Jurusan Ilmu Perpustakaan dalam Menyelesaikan Tugas-tugas Mata Kuliah [Internet]. Makassar; 2017. Available from: <http://repositori.uin-alauddin.ac.id/4567/1/SAIFULANWAR.pdf>
4. WHO. *Global Youth Tobacco Survey (GYTS ) Indonesia Report* [Internet]. Jakarta; 2014. Available from: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/205148>
5. Yosantaraputra, Yanwirasti, Abdiana. Gambaran Pengetahuan dan Sikap Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Andalas tentang Rokok. 2014;3(3):499–505. Available from: <https://doi.org/10.25077/jka.v3i3.189>
6. Irianty H, Hayati R. Gambaran Perilaku Merokok pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat (FKM) di Kampus XXX. *Ilm Mns dan Kesehat* [Internet]. 2019;2(2):306–21. Available from: <http://jurnal.umpar.ac.id/index.php/makes>
7. Badar. Perilaku Merokok pada Mahasiswa Diploma III Keperawatan. Husada Mahakam [Internet]. 2015;4(1):1–10. Available from: <http://husadamahakam.poltekkes-kaltim.ac.id/ojs/index.php/Home/article/view/14>
8. Putri RM, Maemunah N. Peran Pendidikan Kesehatan dalam Meningkatkan Pengetahuan Anak tentang Pentingnya Sayur. 2017;8. Available from: <http://ejournal.umm.ac.id/index.php/keperawatan/issue/view>
9. Trisnowati H. Gambaran Pemodelan Perilaku Merokok Remaja ( Studi Pada Mahasiswa Kesehatan di Yogyakarta ). 2017;12. Available from: <https://www.researchgate.net/publication/316738345>
10. Salawati T, Amalia R. Perilaku Merokok di Kalangan Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Semarang. 2010; Available from: <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/p/sn12012010/article/view/70>
11. Saputra AM, Sary NM. Konseling Model Transteoritik dalam Perubahan Perilaku Merokok pada Remaja. *J Kesehat Masy Nas* [Internet]. 2012;8:152–7. Available from: <http://dx.doi.org/10.21109/kesmas.v0i0.392>
12. Kholid A. Promosi Kesehatan dengan Pendekatan Teori Perilaku, Media, dan Aplikasinya. Jakarta; 2018.
13. Handayani Y, Diah Herawati DM, Wijaya M, Sanjaya DK. Pengaruh Konseling dengan Pendekatan *Transtheoretical Model* Terhadap Kepatuhan Peserta Bukan Penerima Upah di Kota Cimahi. *Media Penelit dan Pengemb Kesehat* [Internet]. 2020;30(3):271–80. Available from:



- <https://ejournal2.litbang.kemkes.go.id/index.php/mpk/article/view/2718>
14. Huda N. Perilaku Pencarian Informasi oleh Siswa SMK Triguna Utama dengan Menggunakan Model Theory of Reason Action. 2016;1–110. Available from: <https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/36555>
  15. Dian P. Hubungan Sumber Informasi dengan Partisipasi WUS Melakukan Pemeriksaan IVA [Internet]. Denpasar; 2017. Available from: <http://repository.poltekkes-denpasar.ac.id/915/>
  16. Rahayu P. Hubungan antara Pengetahuan Bahaya Merokok dengan Perilaku Merokok pada Mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Surakarta [Internet]. Surakarta; 2017. p. 1–14. Available from: <http://eprints.ums.ac.id/55046/>
  17. Rahmawati AAD, Damayanti R, Anshari D. Persepsi Remaja terhadap Kesan Menakutkan pada Peringatan Kesehatan Bergambar di Bungkus Rokok Ditinjau dari *Extended Parallel Process Model Teenage Smokers' Perception of Scary Images on Pictorial Health Warnings Based on the Extended Parallel Process M.* Perilaku dan Promosi Kesehatan [Internet]. 2018;1(1):10–22. Available from: <http://journal.fkm.ui.ac.id/ppk/article/view/2120>
  18. Eriyanto, Zarkasi I. Kampanye Bahaya Merokok dan Pendekatan Rasa Takut. J ASPIKOM [Internet]. 2017;3(2):340–57. Available from: <http://jurnalaspikom.org/index.php/aspikom/article/view/140>
  19. Rahmawati A. Hubungan *Perceived Risk* dan Intensi Berhenti Merokok pada Mahasiswa [Internet]. The Elgar Companion to Consumer Research and Economic Psychology. Semarang; 2016. Available from: <http://lib.unnes.ac.id/28674/>
  20. Pratama G. Hubungan Identitas Diri dengan Perilaku Merokok pada Siswa Kelas X di SMK Canda Bhirawa Pare Kediri [Internet]. Kediri; 2017. Available from: <http://repository.ub.ac.id/id/eprint/8184>