

Pengaruh Metode Konseling terhadap Perilaku Berhenti Merokok pada Mahasiswa Prodi S1 Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

Sumiati^{1*}, Sri Sunarti²

^{1,2} Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur, Samarinda, Indonesia.

*Kontak Email : Sumiati0220@Gmail.com

Diterima: 23/07/19

Revisi: 18/08/19

Diterbitkan: 19/12/19

Abstrak

Tujuan Penelitian: Untuk Mengetahui Pengaruh Metode Konseling Terhadap Perilaku Berhenti Merokok Pada Mahasiswa Prodi S1 Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.

Metodologi: Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode penelitian eksperimen semu (*quasi eksperimen*) dengan rancangan *pre-test post-test with control group design*. Penelitian eksperimen dilakukan di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur sedangkan untuk kontrol dilakukan di Universitas Widya Gama Mahakam Samarinda. Sampel penelitian sebanyak 36 responden yang dipilih menggunakan *Probability Sampling* dengan jenis *Proportionate stratified random sampling*.

Hasil: Pada kelompok eksperimen didapatkan hasil selisih *mean pre-test post-test* pengetahuan yaitu 0.50, sikap 5.92 dan tindakan 1.17, sehingga terdapat peningkatan setelah diberikan perlakuan. Sedangkan kelompok kontrol didapatkan hasil selisih *mean pre-test post-test* pengetahuan yaitu 0.39, sikap 1.39 dan tindakan 0.22. Sehingga ada perbedaan pada kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan dan nilai yang didapatkan tidak signifikan.

Manfaat: Hasil penelitian ini bisa dimanfaatkan menjadi sumber referensi dan sebagai bahan bacaan yang dapat menambah wawasan pembaca tentang perilaku merokok.

Abstract

Purpose of study: Purpose of this research is to find out the effect of counseling methods to smoking cessation behavior on students prodi s1 public health University Muhammadiyah East Kalimantan.

Methodology: This research is quantitative reseearch that using *quasi experimental methods with pre-test post-test with control group design*. experimental research conduct at University Muhammadiyah East Kalimantan meanwhile for control conducted at Universitas Widya Gama Mahakam Samarinda. the sample of research as many as 36 respondents which is chossen with probability sampling with proportionate stratified random sampling.

Result: On experimental group are obtained the results of the difference in mean pre-test post-test of knowledge is 0.50, attitude 5.92 and action 1.17, so there is an increase after being given treatment. whereas control group are obtained the results of the difference in mean *pre-test post-test* of knowledge is 0.39, attitude 1.39 and action 0.22. so there is a difference on control group taht not being given treatment and value obtained are not significant.

Applications : the results of this study can be used as a reference source and as reading material that can add to the readers insight into smoking behavior in adolescent.

Kata Kunci : *Konseling, Perilaku berhenti merokok*

1. PENDAHULUAN

Merokok merupakan suatu masalah yang paling sering dijumpai dikalangan masyarakat terutama dalam kehidupan sehari-hari baik ditempat umum maupun dilingkungan rumah. (Simulingga, 2018)

Menurut WHO tahun 2015, persentase penduduk dunia yang merokok terdapat 57% penduduk Asia dan Australia, 14% penduduk Eropa Timur dan Pecahan Uni Soviet, 12% penduduk Amerika, 9% penduduk Eropa Barat dan 8% penduduk Timur Tengah serta Afrika. Sedangkan ASEAN adalah sebuah wilayah dimana 10% dari seluruh perokok dunia dan 20% penyebab kematian global akibat tembakau. (WHO, 2015)

Perilaku merokok merupakan suatu masalah kesehatan dunia yang masih diperhatikan. Tingginya prevalensi konsumsi tembakau mengakibatkan masalah rokok menjadi semakin serius. Kebiasaan merokok juga mempunyai dampak yang tidak baik bagi kesehatan yang menyebabkan berbagai penyakit atau bahkan kematian (Budiman, 2016)

Berhenti merokok merupakan sesuatu yang sangat susah dilakukan oleh seorang pecandu rokok. Ada berbagai cara yang dapat digunakan untuk mengurangi keinginan berhenti merokok yaitu dengan mengkonsumsi obat-obatan, menggunakan

metode hypnoterapi dan berbagai metode lain yang dapat mempengaruhi perilaku berhenti merokok. Salah satu upaya yang dilakukan untuk menurunkan jumlah perokok adalah dengan melakukan konseling berhenti merokok. Hal ini sesuai dengan strategi dalam MPOWER, yaitu memberikan dukungan secara optimal bagi perokok yang ingin berhenti merokok dengan cara berkonsultasi dengan konselor yang sudah terlatih untuk membantu seseorang berhenti merokok. (Trisnowati Heni, 2016)

Seseorang dikatakan berhenti merokok apabila memiliki niat untuk berhenti merokok dimana adanya hasil korelasi negatif dan signifikan antara variabel niat untuk berhenti merokok dengan perilaku merokok. Semakin besar niat untuk berhenti merokok maka semakin kecil perilaku merokok (Rosita, 2012)

Salah satu Universitas yang menerapkan sistem KTR adalah Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur. Berdasarkan SK No.0579/11.Au/Kep/2011. Dengan adanya penetapan sistem KTR ini akan menjadi salah satu cara untuk mengurangi kebiasaan seseorang merokok di lingkungan Kampus Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur. (Sunarti Sri, 2017) Berdasarkan hasil survei yang dilakukan peneliti kepada mahasiswa laki-laki S1 Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur terdapat 56 dari 107 mahasiswa laki-laki yang merokok. Beberapa diantara mahasiswa tersebut mempunyai keinginan dan niat untuk berhenti merokok.

Berdasarkan uraian diatas maka peneliti melakukan penelitian yang bertujuan untuk mengetahui “Pengaruh Metode Konsling Terhadap Perilaku Berhenti Merokok Pada Mahasiswa Prodi S1 Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur”.

2. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan yaitu penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode penelitian eksperimen semu (*quasi eksperimen*) dengan rancangan *pre-test dan post-test with control group design*. Kemudian diberikan *pre-test* pada kedua kelompok untuk mengetahui keadaan awal yaitu perbedaan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, selanjutnya diberikan intervensi pada kelompok eksperimen berupa konseling perilaku berhenti merokok, sedangkan kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan dan terakhir diberikan *post-test* pada kedua kelompok sehingga dapat diketahui selisih skor *pre-test* dan *post-test*. (Sugiyono, 2014)

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur yang masih merokok. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan teknik *probability sampling* dengan jenis *proportionate stratified random sampling* sebanyak 36 responden. (Prasetyo A, 2016)

Instrumen yang digunakan saat penelitian yaitu kuisioner, selanjutnya dilakukan uji validitas pada mahasiswa kesehatan lingkungan dimana dari 35 soal hanya 3 soal yang tidak valid. Penelitian ini dilakukan di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur sebanyak 36 responden untuk mengetahui pengaruh metode konsling terhadap perilaku berhenti merokok menggunakan uji *Mann-Whitney* dengan bantuan software statistik. Uji normalitas data menggunakan uji *Parametric dependent t-test* atau *Paired-t-test* jika data berdistribusi normal dan uji *Wilcoxon Rank Test* jika data tidak berdistribusi normal dan selanjutnya dilakukan analisis bivariat.

3. HASIL DAN DISKUSI

Berikut akan disajikan hasil penelitian Pengaruh Metode Konsling Terhadap Perilaku Berhenti Merokok Pada Mahasiswa Prodi S1 Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur:

3.1 Karakteristik Responden

a. Karakteristik Responden Berdasarkan Umur Pada Kelompok Eksperimen dan Kontrol

Berdasarkan umur responden dalam penelitian ini pada kelompok eksperimen tertinggi pada umur 22 tahun sebanyak 10 orang (27.8%). Sedangkan pada kelompok kontrol tertinggi pada umur 20 tahun sebanyak 12 orang (33.3%).

b. Karakteristik Responden Berdasarkan Mulai Merokok Pada Kelompok Eksperimen dan Kontrol

Berdasarkan mulai merokok dalam penelitian ini pada kelompok eksperimen tertinggi pada SMA sebanyak 18 responden (50.0%). Sedangkan pada kelompok kontrol tertinggi pada SMA sebanyak 18 responden (50.0%).

c. Karakteristik Responden Berdasarkan Rata-Rata Rokok yang Dikonsumsi Pada Kelompok Eksperimen dan Kontrol

Berdasarkan rata-rata rokok dalam penelitian ini pada kelompok eksperimen tertinggi pada perokok ringan sebanyak 22 responden (61.1%). Sedangkan pada kelompok kontrol tertinggi pada perokok ringan sebanyak 28 responden (77.8%).

3.2 Analisis Univariat

Tabel 1: Pengetahuan *Pre-test* dan *Post-test* pada Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

NO	Eksperimen		Kontrol	
	<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>	<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>

1.	Mean	12.31	12.81	12.03	12.42
2.	Median	13.00	13.00	12.00	13.00
3.	Standar Deviation	1.849	.624	1.230	1.025
4.	Minimum	2	10	8	9
5.	Maximum	13	13	13	13

Sumber. Data primer 2019

Berdasarkan hasil **Tabel 1**,didapatkan hasil *pre-test* dan *post-test* pada kelompok eksperimen yang menunjukkan bahwa nilai rata-rata (*mean*) dari 36 mahasiswa pada saat *pre-test* adalah 12.31. Setelah diberikan perlakuan berupa konseling terkait perilaku berhenti merokok didapatkan nilai rata-rata (*mean*) adalah 12. 81. Selisih mean *pre-test* dan *post-test* mencapai 0.50. Sehingga terdapat peningkatan pengetahuan mengenai perilaku berhenti merokok sebelum dan sesudah diberikan perlakuan.

Sedangkan pada kelompok kontrol hasil *pre-test* dan *post-test* menunjukkan bahwa nilai rata-rata (*Mean*) dari 36 mahasiswa saat *pre-test* adalah 12.03. Saat dilakukan *post-test* didapatkan nilai rata-rata (*mean*) adalah 12.42. Selisih mean *pre-test* dan *post-test* mencapai 0.39. Sehingga ada perbedaan pengetahuan pada kelompok kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan sehingga nilai yang didapatkan tidak signifikan.

Tabel 2:Sikap *Pre-test* dan *Post-test* pada Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

		Ekperimen		Kontrol	
		<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>	<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>
1	Mean	44.44	50.36	42.33	43.72
2	Median	43.00	51.50	43.50	44.00
3	Standar Deviation	6.092	4.555	5.082	5.955
4	Minimum	25	39	34	34
5	Maximum	53	56	53	56

Sumber. Data primer 2019

Berdasarkan **Tabel 2** didapatkan hasil *pre-test* dan *post-test* pada kelompok eksperimen yang menunjukkan bahwa nilai rata-rata (*mean*) dari 36 mahasiswa pada saat *pre-test* adalah 44.44. Setelah diberikan perlakuan berupa konseling terkait perilaku berhenti merokok didapatkan nilai rata-rata (*mean*) adalah 50.36. Selisih mean *pre-test* dan *post-test* mencapai 5.92. Sehingga terdapat peningkatan sikap mengenai perilaku berhenti merokok sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Sedangkan pada kelompok kontrol hasil *pre-test* dan *post-test* menunjukkan bahwa nilai rata-rata (*Mean*) dari 36 mahasiswa saat *pre-test* adalah 42.33. Saat dilakukan *post-test* didapatkan nilai rata-rata (*mean*) adalah 43.72. Selisih mean *pre-test* dan *post-test* mencapai 1.39. Sehingga ada perbedaan sikap pada kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan sehingga nilai yang didapatkan tidak signifikan.

Tabel 3:Tindakan *Pre-test* dan *Post-test* pada Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

		Ekperimen		Kontrol	
		<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>	<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>
1	Mean	3.58	4.75	3.72	3.94
2	Median	3.50	5.00	4.00	4.00
3	Standar Deviation	.996	.439	1.301	.860
4	Minimum	2	4	2	3
5	Maximum	5	5	5	6

Sumber: Data primer 2019

Berdasarkan **Tabel 3**, didapatkan hasil *pre-test* dan *post-test* pada kelompok eksperimen yang menunjukkan bahwa nilai rata-rata (*mean*) dari 36 mahasiswa pada saat *pre-test* adalah 3.58. Setelah diberikan perlakuan berupa konseling terkait perilaku berhenti merokok didapatkan nilai rata-rata (*mean*) adalah 4.75. Selisih mean *pre-test* dan *post-test* mencapai 1.17. Sehingga terdapat peningkatan tindakan mengenai perilaku berhenti merokok sebelum dan sesudah diberikan perlakuan.

Sedangkan pada kelompok kontrol hasil *pre-test* dan *post-test* menunjukkan bahwa nilai rata-rata (*Mean*) dari 36 mahasiswa saat *pre-test* adalah 3.72. Saat dilakukan *post-test* didapatkan nilai rata-rata (*mean*) adalah 3.94. Selisih mean *pre-test* dan *post-test* mencapai 0.22. sehingga ada perbedaan tindakan pada kelompok kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan sehingga nilai yang didapatkan tidak signifikan.

3.3 Analisis Bivariat

Analisis data secara bivariat dilakukan untuk mengidentifikasi pengaruh antara variabel independen dan dependen yang dilakukan dengan perhitungan menggunakan uji *Wilcoxon Sing Rank Test*. *Wilcoxon Sing Rank Test* digunakan karena data berdistribusi tidak normal. Berdasarkan perhitungan Software Statistik diperoleh hasil uji *Wilcoxon Rank Test* yaitu :

Tabel 4: Pengaruh Metode Konseling Terhadap Pengetahuan Perilaku Berhenti Merokok

NO	Nilai Pengetahuan	Alpha (α)	Nilai (ρ)
1.	Eksperimen	0.05	0.012
2.	Kontrol	0.05	0.115

Sumber. Data primer 2019

Berdasarkan hasil uji *Wilcoxon Sign Rank Test* yang dilakukan pada kelompok eksperimen diperoleh nilai *P-Value* sebesar 0.012 <0.05. Sehingga terdapat pengaruh metode konseling terhadap pengetahuan perilaku berhenti merokok mahasiswa. Sedangkan, nilai *P-Value* pengetahuan pada kelompok kontrol sebesar 0.115 <0.05 sehingga tidak ada pengaruh.

Tabel 5: Pengaruh Metode Konseling Terhadap Sikap Perilaku Berhenti Merokok

NO	Nilai Sikap	Alpha (α)	Nilai (ρ)
1.	Eksperimen	0.05	0.000
2.	Kontrol	0.05	0.153

Sumber. Data primer 2019

Berdasarkan hasil uji *Wilcoxon Sign Rank Test* yang dilakukan pada kelompok eksperimen diperoleh nilai *P-Value* sebesar 0.000 <0.05, sehingga terdapat pengaruh metode konseling terhadap sikap perilaku berhenti merokok mahasiswa. Sedangkan, nilai *P-Value* sikap pada kelompok kontrol sebesar 0.153 <0.05 sehingga tidak ada pengaruh di Universitas Widya Gama Mahakam Samarinda.

Tabel 6: Pengaruh Metode Konseling Terhadap Tindakan Perilaku Berhenti Merokok

NO	Nilai Tindakan	Alpha (α)	Nilai (ρ)
1.	Eksperimen	0.05	0.000
2.	Kontrol	0.05	0.137

Sumber. Data primer 2019

Berdasarkan hasil uji *Wilcoxon Sign Rank Test* yang dilakukan pada kelompok eksperimen diperoleh nilai *P-Value* sebesar 0.000 <0.05, sehingga terdapat pengaruh metode konseling terhadap tindakan perilaku berhenti merokok mahasiswa. Sedangkan, nilai *P-Value* tindakan pada kelompok kontrol sebesar 0.137 <0.05 sehingga tidak ada pengaruh di Universitas Widya Gama Mahakam Samarinda.

3.4 Uji Mann-Whitney

Analisis Beda Rerata Nilai Pengetahuan, Sikap dan Tindakan Responden Saat Post-test Pada Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol. Berdasarkan hasil uji *Mann-Whitney* yang dilakukan saat penelitian bahwa terjadi peningkatan pengetahuan pada kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan berupa konseling terkait perilaku berhenti merokok. Pada kelompok kontrol juga terjadi peningkatan tetapi tidak signifikan karena pada kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan. Hasil uji *Mann-Whitney* pengetahuan yaitu dengan nilai *P* 0.016 <0.05, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan pengetahuan berhenti merokok mahasiswa pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Hasil uji *Mann-Whitney* yang dilakukan saat penelitian bahwa terjadi peningkatan sikap pada kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan berupa konseling terkait perilaku berhenti merokok. Pada kelompok kontrol terjadi peningkatan tetapi tidak signifikan karena pada kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan. Hasil uji *Mann-Whitney* sikap yaitu dengan nilai *P* 0.000 <0.05, dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan sikap berhenti merokok mahasiswa pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Hasil uji *Mann-Whitney* yang dilakukan saat penelitian bahwa terjadi peningkatan tindakan pada kelompok eksperimen yang diberikan intervensi berupa konseling terkait perilaku berhenti merokok. Sedangkan pada kelompok kontrol juga terjadi peningkatan tetapi tidak signifikan karena pada kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan. Hasil uji *Mann-Whitney* tindakan yaitu dengan nilai *P* 0.000 <0.05, dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan tindakan berhenti merokok mahasiswa pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang mengatakan bahwa ada peningkatan pengetahuan, sikap dan tindakan setelah di berikan konseling. (Elvira Gamelia, 2015).

DISKUSI

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur, pada saat diberikan perlakuan berupa konseling dari hasil uji *Wilcoxon Sing Rank Test* mengenai pengetahuan, sikap dan tindakan terkait perilaku berhenti merokok yang dilakukan selama satu bulan didapatkan hasil sebagai berikut:

Pengetahuan tentang bahaya mengkonsumsi rokok merupakan informasi yang diketahui oleh seseorang terkait zat-zat yang terkandung didalam rokok serta dampak yang diakibatkan apabila mengkonsumsi rokok (Aditama, 2011). Pengetahuan responden setelah dilakukan *pre-test* dan *post-test* didapatkan hasil dari 36 responden terdapat nilai *P-Value* sebesar 0.012 (<0.05) yang menyatakan H_a diterima. Dapat disimpulkan bahwa metode konseling berpengaruh terhadap peningkatan pengetahuan terkait perilaku berhenti merokok. Hal ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang menyatakan adanya pengaruh pengetahuan setelah diberikan konseling selama satu bulan (Prasetiawan, 2011).

Sedangkan pada kelompok kontrol yang dilakukan di Universitas Widya Gama Mahakam Samarinda sebagai kelompok pembandingan setelah dilakukan *pre-test* dan *post-test* didapatkan nilai *P-Value* sebesar 0.115 (<0.05), sehingga tidak adanya pengaruh konseling terkait perilaku berhenti merokok karena memang tidak diberikannya perlakuan. Konseling adalah bantuan yang diberikan oleh seorang konselor kepada konseli (klien) terhadap permasalahan yang ada serta meningkatkan kemampuan dalam dirinya sehingga masalah dapat terpecahkan (KBBI, 2013). Hal ini sesuai dengan penelitian sebelumnya mengatakan bahwa konseling merupakan pendidikan kesehatan yang paling efektif yang mana antara konselor dan konseli dapat saling berdialog dan saling merespon dalam waktu yang bersamaa (Aqib, 2013).

Pada kelompok intervensi peningkatan pengetahuan dipengaruhi oleh pemberian informasi melalui metode konseling yang dilakukan selama satu bulan terkait perilaku berhenti merokok seperti bahaya rokok, dampak yang diakibatkan oleh rokok maupun cara untuk berhenti merokok. Sehingga responden lebih banyak tau terkait perilaku berhenti merokok. Berdasarkan penelitian sebelumnya yang mengatakan bahwa pengetahuan merupakan perilaku yang sangat dominan terhadap perilaku berhenti merokok (Alamsyah, 2017).

Sikap responden saat dilakukan *pre-test* dan *post-test* didapatkan hasil *P-Value* sebesar 0.000 (<0.005) yang menyatakan H_a diterima. Sehingga dapat disimpulkan bahwa metode konseling berpengaruh terhadap peningkatan sikap terkait perilaku berhenti merokok. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan sebelumnya yang mengatakan bahwa ada pengaruh sikap setelah di berikan konseling selama satu bulan. (Prasetiawan, 2015). Sedangkan pada kelompok kontrol Sikap responden saat dilakukan *pre-test* dan *post-test* didapatkan hasil *P-Value* sebesar 0.153 (<0.05), sehingga tidak adanya pengaruh konseling terkait perilaku berhenti merokok karena tidak diberikannya perlakuan.

Sikap yang baik akan mempengaruhi perilaku yang baik tentang perilaku berhenti merokok. Dengan adanya konseling responden dapat mendapatkan informasi mengenai perilaku berhenti merokok yang berkaitan dengan bahaya rokok serta dampak yang ditimbulkan akibat mengkonsumsi rokok. Informasi yang didapatkan berguna dalam mempertimbangkan seseorang dalam bersikap dan setelah bersikap yang baik responden akan merespon dengan memutuskan untuk menentukan tindakan. Hal ini sesuai dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa konseling dapat meningkatkan pengetahuan seseorang untuk mempengaruhi sikap agar menjadi lebih positif. (Elvira Gamelia, 2015)

Faktor yang mempengaruhi perilaku dalam teori predisposing faktor yaitu mencakup pengetahuan dan sikap terkait kesehatan (Notoadmodjo, 2012). Dalam penelitian ini pengetahuan dan sikap yang baik akan berpengaruh terhadap perilaku terutama kepada responden yang ingin berhenti merokok, sehingga menyebabkan faktor enabling. Faktor enabling dapat dikembangkan dengan adanya klinik berhenti merokok, adanya konseling dalam klinik berhenti merokok, karena Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur mempunyai Visi IT Based Paperless maka konseling dapat dilakukan secara online sehingga konseling bisa melalui web akan tetapi juga menerima konseling secara langsung. selain itu juga membentuk *peer education* sehingga konseling tidak hanya dilakukan oleh satu orang (konselor) tetapi juga dapat melakukan konseling dengan teman sebaya sebagai konselor yang juga dapat melakukan konseling. sehingga dengan adanya sarana klinik berhenti merokok, konseling maka mahasiswa kesehatan terutama mahasiswa S1 Kesehatan Masyarakat sebagai role model bisa berkonsultasi dengan jarak yang dekat maupun jauh serta menyenangkan.

Selain itu, tindakan responden merupakan suatu yang perlu dilakukan untuk memperoleh sesuatu yang diinginkan dalam suatu keadaan. Jika sudah menjadi kebiasaan maka tindakan tersebut akan dilakukan secara berkelanjutan. Namun, saat tindakan sudah tidak memungkinkan untuk dilakukan maka akan muncul kesadaran untuk memperbaikinya (Notoadmodjo, 2012).

Tindakan responden setelah dilakukan *pre-test* dan *post-test* didapatkan hasil *P-Value* sebesar 0.000 (<0.05) yang menyatakan H_a diterima. Sehingga dapat disimpulkan bahwa metode konseling berpengaruh terhadap peningkatan tindakan terkait perilaku berhenti merokok. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang mengatakan bahwa ada pengaruh tindakan setelah di berikan konseling selama satu bulan. (Prasetiawan, 2015)

Sedangkan pada kelompok tindakan responden saat dilakukan *pre-test* dan *post-test* didapatkan hasil *P-Value* sebesar 0.137 (<0.05), sehingga tidak adanya pengaruh konseling terkait perilaku berhenti merokok. Tidak adanya pengaruh karena memang tidak diberikannya perlakuan konseling terkait perilaku berhenti merokok.

Salah satu teori yang digunakan dalam tindakan yaitu teori perilaku interpersonal (*Theory of Interpersonal Behavior*) dimana minat seseorang ditentukan oleh perasaan (*feeling*) terhadap perilaku yang disebut affect, serta perilaku akan dipengaruhi oleh kebiasaan dan kondisi yang memfasilitasi (Sari, 2016). Seseorang dikatakan berhenti merokok apabila memiliki niat untuk berhenti merokok dan dari 36 responden semua memiliki niat untuk berhenti merokok, serta melihat jumlah konsumsi rokok responden sebelum dan sesudah diberikan perlakuan berupa konseling terkait perilaku berhenti merokok yang dibantu dengan kartu kendali merokok. Manfaat adanya kartu kendali merokok adalah untuk mengetahui apakah ada perubahan jumlah konsumsi rokok responden setelah di berikannya konseling.

Jumlah rokok responden yang menunjukkan bahwa sebelum diberikan perlakuan jumlah konsumsi rokok tertinggi yaitu 1-4 batang sebanyak 22 responden (61.1%), 5-14 batang sebanyak 13 responden (36.1%) dan >15 batang sebanyak 1 responden (2.8%). Setelah diberikan intervensi terkait konseling berhenti merokok didapatkan hasil yaitu 1-4 batang sebanyak 26 responden (72.2%) dan 5-4 batang sebanyak 10 responden (27.8%).

Dimana yang mempengaruhi tindakan berhenti merokok yaitu adanya peningkatan pengetahuan dan sikap yang lebih baik. Terbukti dari hasil kartu kendali merokok bahwa adanya perubahan perilaku responden yang mampu mengurangi konsumsi rokok, walaupun belum sepenuhnya berhenti total. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya bahwa adanya hasil korelasi negatif dan signifikan antara niat untuk berhenti merokok dengan perilaku merokok dimana semakin besar niat untuk berhenti merokok maka semakin kecil dalam berperilaku merokok. (Rosita, 2012)

Salah satu strategi promosi kesehatan yang digunakan yaitu advokasi. (Notoadmodjo, 2012). Advokasi merupakan suatu usaha untuk menyakinkan penentu kebijakan atau pengambil keputusan sehingga dapat mendukung program yang akan dijalankan. Seperti perlunya klinik berhenti merokok sehingga dapat membuat peraturan atau kebijakan terkait perilaku berhenti merokok didalam klinik tersebut.

Dari hasil survei awal yang dilakukan di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur bahwa tidak adanya layanan konseling terkait perilaku berhenti merokok sehingga perlu diadakan klinik berhenti merokok untuk diberikan konseling baik secara langsung maupun secara online, konseling dengan teman sebaya dan konseling didalam klinik berhenti merokok serta untuk melakukan evaluasi dan mengontrol perilaku berhenti merokok menggunakan kartu kendali merokok.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pembahasan diatas maka dapat disimpulkan bahwa Metode konseling terkait perilaku berhenti merokok berpengaruh terhadap pengetahuan responden. Metode konseling terkait perilaku berhenti merokok berpengaruh terhadap sikap responden serta metode konseling terkait perilaku berhenti merokok berpengaruh terhadap tindakan responden.

SARAN

Bagi mahasiswa dapat penelitian ini sebagai penambah wawasan baik itu pengetahuan, sikap maupun tindakan, menjadikan bahan renungan tentang bahaya kebiasaan merokok bagi kesehatan agar dapat mengurangi konsumsi rokok, menjadikan penelitian ini sebagai penelitian kualitatif, dan dapat menggunakan berbagai metode yang lain selain metode konseling. Bagi Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur, diharapkan untuk menyediakan layanan klinik konseling berhenti merokok, layanan konseling berbasis online, mengadakan pelatihan pembentuk konselor dari teman sebaya serta menyediakan kartu kendali merokok. Bagi Universitas Widya Gama Mahakam Samarinda sebagai kelompok kontrol untuk dapat mengurangi kebiasaan merokok terhadap perilaku berhenti merokok. Serta bagi peneliti, hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai pedoman untuk dikembangkan pada penelitian yang lebih luas. Tetapi peneliti menyadari bahwa hasil penelitian ini tidaklah sempurna, sehingga perlu adanya peningkatan bagi peneliti selanjutnya agar mendapatkan hasil penelitian yang lebih sempurna.

REFERENSI

- Aditama T. Rokok dan Kesehatan. Jakarta: Penerbit Universitas Indonesia (UI-Press), 1992. 2011.
- Alamsyah A, Nopianto. Biliary Cystadenoma With Elevated CA 19.9. *Rev Esp Enfermedades Dig.* 2017;94(2):25–30.
- Aqib Z. *Konseling Kesehatan Mental*. Bandung : Yrama Widya. 2013.
- Elvira Gamelia, Arif Kurniawan Afwi. Pengaruh Konseling Terhadap Peningkatan Pengetahuan Sikap Dan Perilaku Masyarakat Tentang Kesehatan Lingkungan. 2015;218–25.
- Kompas. Kamus Besar Bahasa Indonesia. 2013. Konseling. [Internet]. 2013. Available from: <https://kbbi.web.id/konseling>.
- Notoadmodjo S. *Promosi Kesehatan Dan Perilaku Kesehatan* (Edisi Revisi, 2012) Jakarta; Rineka Cipta. 2012.
- Prasatiawan P, Sakka A, Eka P, Erawan M, Kesehatan F, Universitas M, et al. Efektivitas Metode Konseling Terhadap

- Perilaku Merokok Pada Siswa Sma Di Kecamatan Laeya Tahun 2015 Methods Effectiveness of Smoking Behavior Counseling on High School Student in Laeya District 2015. 2015;(17):1–10.
- Prasetyo A, Asra A. Pengambilan Sampel dalam Penelitian Survei. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada. In 2016.
- Rosita R, Suswardani dwi lina, Abiidin Z. Penentu Keberhasilan Berhenti Merokok Pada Mahasiswa. 2012;8(1):1–9.
- Sinulingga SR. Metode Konseling Dalam Membantu Mengurangi Kecanduan Rokok pada Karyawan Politeknik Kesehatan Kemenkes Pangkalpinang. 2018;9(April).
- Sugiyono. Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D. Bandung: Alfabeta. 2014.
- Sunarti S, prabandari s Y, padmawati s R. Penerapan Kawasan Tanpa Asap Rokok Di Sekolah Tinggi Kesehatan Muhammadiyah Samarinda. 2017;1(2):155–62.
- Sari IK, Siswati. Hubungan Antara Ketertarikan Interpersonal Dengan Perilaku Prosocial Pada Remaja Sma Islam Hidayatullah Semarang. 2016;5(4):711–6.
- Trisnowati heni. Klinik Konseling Berhenti Merokok Dan Kesehatan Kerja Pegawai (Studi Pada Puskesmas Jetis Yogyakarta). 2016;(November 2016).
- WHO 2015. Global Youth Tobacco Survey (GYTS): Indonesia report 2014, [Internet]. 2015. Available from: [availableat:http://www.searo.who.int/tobacco/document/ino_gyts_report_2014.pdf](http://www.searo.who.int/tobacco/document/ino_gyts_report_2014.pdf).