



Efektivitas Intervensi Non-Farmakologis sebagai Upaya Menghentikan Kebiasaan Merokok

Safanda Tiara Fitri¹, Rizki Amalia Putri², Miftahul Maulidiyah³, Novita Dewi⁴, Rizma Salsa Salim⁵, Dewi Nur Halisa⁶, Bella Fevi Aristia⁷, Alfulaila⁸, Eka Putri Nurhidayah⁹
¹²³⁴⁵⁶ Mahasiswa S1 Farmasi, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Anwar Medika, Indonesia
⁷⁸⁹ S1 Farmasi, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Anwar Medika, Indonesia

Korespondensi penulis: itsmehaaalisa@gmail.com

Abstract. *Smoking is one of the leading causes of morbidity, premature death, and disability that can be prevented by various efforts. This article reviews various non-pharmacological interventions that are effective in reducing smoking behavior. The method used is to conduct a literature search from 10 journals. The results of the article review show that all methods used to stop smoking behavior have proven effective. The methods for stopping smoking that are widely used in this article are SFET, MHT, Making xylitol candy and nicotine candy, and counseling on efforts to reduce smoking cessation. This method can reduce the intensity of smoking and increase awareness of the dangers of smoking. In addition, the use of xylitol gum and education programs have also been shown to be effective in reducing smoking habits. An approach that involves family and community support, as well as appropriate counseling, is very important to increase individual knowledge and motivation to quit smoking. With the right combination of strategies, it is expected to reduce the prevalence of smoking and its negative impacts on public health.*

Keywords: *Smoking, Smoking Cessation, non-pharmacological interventions, public health.*

Abstrak. Merokok merupakan salah satu penyebab utama morbiditas, kematian dini, dan disabilitas yang dapat dicegah dengan berbagai upaya. Artikel ini mengkaji berbagai intervensi non-farmakologis yang efektif dalam mengurangi perilaku merokok. Metode yang digunakan adalah dengan melakukan penelusuran literatur dari 10 jurnal. Hasil review artikel menunjukkan semua metode yang digunakan untuk menghentikan perilaku merokok terbukti efektif. Adapun metode untuk menghentikan merokok yang banyak digunakan dalam artikel ini adalah SFET, MHT, Pembuatan permen xylitol dan permen nikotin, serta penyuluhan mengenai upaya menghentikan kebiasaan merokok. Metode ini dapat menurunkan intensitas merokok dan meningkatkan kesadaran akan bahaya merokok. Selain itu, penggunaan permen karet xylitol dan program edukasi juga terbukti efektif dalam mengurangi kebiasaan merokok. Pendekatan yang melibatkan dukungan keluarga dan komunitas, serta penyuluhan yang tepat, sangat penting untuk meningkatkan pengetahuan dan motivasi individu untuk berhenti merokok. Dengan kombinasi strategi yang tepat, diharapkan dapat mengurangi prevalensi merokok dan dampak negatifnya terhadap kesehatan masyarakat.

Kata kunci: Merokok, Smoking Cessation, intervensi non-farmakologis, kesehatan masyarakat.

1. LATAR BELAKANG

Merokok adalah penyebab morbiditas, kematian dini dan disabilitas yang dapat dicegah akibat penyakit terkait merokok seperti kanker, diabetes melitus tipe 2 penyakit jantung dan penyakit paru obstruktif kronik (GBD, 2015). Menurut Wise Voter 2023 Indonesia menjadi peringkat ke-8 dengan jumlah perokok 37,6% dan menduduki peringkat paling tinggi di ASEAN. Hasil *Global Adult Tobacco Survey* (GATS) 2021 oleh Kemenkes peningkatan jumlah perokok dewasa sangat mengkhawatirkan, yang mana jumlah perokok dewasa mengalami peningkatan sebesar 8,8 juta orang, pada tahun 2011 terdapat 60,3 juta dan menjadi 69,1 juta pada tahun 2021. Prevalensi perokok aktif di Indonesia pada usia 15 tahun keatas

pada tahun 2021 sebesar 33,5%. Prevalensi mantan perokok sangat rendah yaitu 6% pria dan 1,7% pada wanita yang berhenti merokok (Holipah, dkk. 2020).

Asap rokok mengandung lebih dari 4500 bahan kimia, 250 diantaranya berbahaya dan 70 diantaranya menjadi penyebab kanker. Beberapa bahan kimia yang terdapat dalam asap tembakau adalah tar, benzena, sianida, nikotin, cadmium, metanol, asetilena, amonia, hidrogen, formaldehida, karbon monoksida dan arsenik. Efek ketergantungan nikotin dipengaruhi oleh neurotransmitter dopamin pada area di otak yang disebut Area Ventral Tegmental (ATV) yang merupakan tempat nAChR melepaskan dopamin yang akan merangsang terasa bahagia pada perokok (Esha I & Sari RY. 2023).

Merokok lebih banyak efek merugikan terutama bagi kesehatan. Sehingga perlu dilakukan upaya untuk menghentikan perilaku atau kebiasaan merokok. Upaya penghentian merokok bisa berasal dari intervensi farmakologis dengan memanfaatkan obat-obatan dan juga intervensi non farmakologis. Artikel ini akan membahas tentang metode-metode smoking cessation dengan berbagai intervensi yang terbukti efektif untuk menghentikan perilaku merokok.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini disusun dengan menggunakan studi literatur. Untuk mengumpulkan data yang relevan dan terkait dengan upaya menghentikan kebiasaan merokok. Proses peninjauan jurnal ini melibatkan analisis terhadap artikel-artikel yang relevan, dengan fokus pada penelitian empiris yang dilakukan dalam rentang waktu 2013-2024. Pencarian artikel dilakukan menggunakan basis data akademik Google Scholar, pubmed, dengan menggunakan kata kunci seperti menghentikan kebiasaan merokok, Smoking Cessation, intervensi non-farmakologis, kesehatan masyarakat.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

No	Penulis	Judul Jurnal	Metode	Hasil
1.	Budi Kristanto dan Ratna Indriati (2023)	Efektivitas Terapi <i>Spiritual Emotional Freedom Technique</i> Untuk Menurunkan Perilaku Merokok Pada Remaja	Jenis penelitian adalah quasi eksperimental, dengan menggunakan SEFT (<i>Spiritual Emotional Freedom Technique</i>). Jumlah responden sebanyak 36 remaja putra. Pada penelitian ini tidak menggunakan kelompok kontrol sebagai pembanding, sehingga analisa dilakukan dengan uji Wilcoxon.	Hasil menunjukkan SEFT sangat efektif untuk menurunkan perilaku merokok pada remaja. Dari 36 responden, diketahui rerata konsumsi rokok sebelum dilakukan intervensi SEFT sebanyak 6 batang per hari sedangkan setelah dilakukan intervensi SEFT frekuensi merokok menjadi 3,6 batang perhari.
2.	Enik Suhariyanti, Nora Nur Aini, Nadia Ardianingrum (2021)	Terapi Akupresur Untuk Menurunkan Intensitas Kebiasaan Merokok	Menggunakan metode penyuluhan bahaya merokok dan pelatihan akupresur pada 20 responden. Pada penelitian ini dinilai pengetahuan terhadap bahaya merokok sebelum dan sesudah penyuluhan, kemudian dilakukan pelatihan ketrampilan akupresure dengan menekan titik-titik	Pengetahuan terhadap bahaya merokok meningkat sesudah penyuluhan, sebesar 85% responden memiliki pengetahuan baik. Selain itu hasil pelatihan ketrampilan akupresure diketahui sebanyak 50% responden memiliki ketrampilan baik.

			pada tubuh untuk mengurangi nafsu merokok, mengolesi titik yang akan ditekan dengan lotion, tapping dengan cara mengetuk atau dapat juga menekan secara ringan titik-titik tersebut dengan ibu jari sebanyak 30 kali.	
3.	Prias Tedi Kurniawan, Ratna Kurniawati, Parmila (2024)	Penggunaan permen karet <i>xylitol</i> untuk mengurangi perilaku kesehatan resiko merokok pada remaja dengan ISPA	Data dikumpulkan melalui observasi partisipatif, wawancara, dan kuesioner tertutup. Subjek diberi edukasi tentang bahaya merokok dan ISPA, serta diberikan permen karet <i>xylitol</i> sebagai intervensi. Intervensi dilakukan selama tiga hari, tiga kali sehari, masing-masing selama lima menit. Jumlah responden dalam penelitian ini sebanyak 2 orang.	Hasil evaluasi menunjukkan bahwa penggunaan permen karet <i>xylitol</i> membantu kedua responden, untuk mengurangi frekuensi merokok dari 6-7 kali sehari menjadi 5-6 kali sehari dalam 3 hari. Selain itu, gejala ISPA yang dialami menunjukkan perbaikan. Salah satu responden lebih konsisten menggunakan permen karet yang menunjukkan tingkat keberhasilan lebih signifikan
4.	Asep Encu, Heni Hasanah (2020)	Penerapan <i>Main Healing Technique</i> (MHT) Untuk Terapi Berhenti Merokok Siswa MAN 2 Kota Bandung	Penelitian ini untuk mengatasi masalah merokok pada 196 siswa MAN 2 Kota Bandung tahun 2019-2020. Metode menghentikan merokok menggunakan <i>Main Healing Technique</i> (MHT) yang dilakukan sebanyak 2 siklus.	Pada siklus pertama, hasilnya belum optimal, dengan 25,6% siswa masih merokok. Namun, pada siklus kedua, efektivitas terapi meningkat yaitu sebanyak 97,65% siswa berhasil terlepas dari kebiasaan merokok.
5.	Tri Nugroho dan Tevi Fitriani (2020)	Analisis Perbedaan Intensitas	Jenis penelitian adalah pre eksperimen one	Sebelum terapi, sebagian besar peserta berada dalam kategori merokok

		Merokok Pada Remaja Antara Sebelum Dan Sesudah Diberikan Terapi <i>Spiritual Emotional Freedom Technique</i> (Seft)	group pretest posttest design dengan terapi <i>Spiritual Emotional Freedom Technique</i> (SEFT). Intervensi dengan terapi psikologis dan spiritual yang menggunakan teknik "tapping" pada 18 titik energi tubuh.	sedang (61,1%) dan berat (38,9%). Setelah terapi, intensitas merokok turun ke kategori ringan (55,6%) dan sedang (44,4%), tanpa peserta yang masih berada dalam kategori berat. Penurunan ini signifikan secara statistik dengan p-value < 0,05. Terapi SEFT terbukti efektif untuk menurunkan intensitas merokok pada remaja dan diharapkan dapat diterapkan secara rutin untuk hasil yang lebih optimal
6.	Dwi Widiyaningsih (2020)	Konseling Merokok Berjenjang Terapi Non Farmakologi Pada Perokok Lansia Perempuan di Dataran Tinggi Dieng	Upaya untuk menghentikan merokok dilakukan dengan Strategi 4T: Terdiri dari Tanyakan, Telaah, Tolong, dan Tindak lanjut serta dengan dukungan keluarga. Responden yang terlibat dalam penelitian sebanyak 17 responden.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling berjenjang efektif membantu lansia perempuan berhenti atau mengurangi merokok. Kategori yang ingin berhenti merokok berhasil 100% dengan pendekatan "4T" dan dukungan keluarga. Responden yang ingin mengurangi merokok mencapai keberhasilan 65%, sedangkan yang tidak ingin berhenti hanya 12%. Pendekatan bertahap dan personal terbukti penting untuk keberhasilan terapi.
7.	Helen Diana Subekti (2024)	Modifikasi perilaku berhenti merokok : assessment dan intervensi	Penelitian bertujuan untuk mengintervensi perilaku merokok dan mengidentifikasi peran motivasi, dukungan sosial, serta mekanisme coping dalam upaya berhenti merokok. Data dikumpulkan melalui wawancara semi-terstruktur,	Penelitian ini membahas upaya berhenti merokok pada seorang perempuan berusia 28 tahun yang masih aktif merokok. Partisipan diketahui menggunakan nikotin dan alkohol untuk mengurangi stres, tetapi ingin berhenti karena masalah kesehatan dan tekanan sosial. Intervensi yang dilakukan berhasil menurunkan jumlah rokok dari 40

			dengan partisipan utama adalah seorang perokok aktif yang direkrut melalui media sosial.	batang menjadi 12 batang per hari melalui pengurangan dosis nikotin. Selain itu, psikoedukasi tentang cara mengelola stres terbukti membantu. Namun, teknik mindful journaling tidak efektif karena partisipan merasa terbebani. Penelitian ini hanya melibatkan satu orang, sehingga hasilnya tidak bisa diterapkan secara umum.
8.	Afif Kurniawan ,Heri Suroso ,Etika Purnama Sari ,Silvia Haniwijaya Tjokro (2023)	Upaya Perubahan Perilaku Merokok Melalui Pemberian TEKO (Tabungan & Edukasi Rokok) pada Remaja	Upaya berhenti merokok dengan pemberian TEKO (Tabungan & Edukasi Rokok)	Hasil dari penelitian ini dari 13 partisipan (61,5% perokok), hasil menunjukkan peningkatan pengetahuan (23,12%), sikap (15,43%), dan tindakan positif. Program ini efektif meningkatkan kesadaran bahaya merokok dan mendorong remaja sebagai agen perubahan, meski hasilnya terbatas pada kelompok kecil.
9.	Mohamad Djali, Endah Wulandari, Gemilang Lara Utama, Elazmanawati Lembong (2024)	Sosialisasi diversifikasi produk pangan dari tembakau sebagai permen herbal nikotin sebagai upaya menurunkan jumlah perokok aktif	Penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian survei. Metode yang dilakukan untuk menghentikan merokok dengan pemberian permen herbal nikotin kepada 30 responden.	Sebagian subjek uji coba mempunyai ketertarikan (83,33%) terhadap permen nikotin dengan konsentrasi 0,21 mg, dibandingkan dengan permen herbal nikotin dengan konsentrasi 0,47 mg. Hasil menunjukkan permen nikotin dengan konsentrasi lebih rendah memiliki potensi lebih baik untuk alternatif konsumsi nikotin pada rokok.
10.	Anggraheny, H. D., & Novitasari, A. (2019)	Upaya Mengatasi Perilaku Merokok dengan Penyuluhan Bahaya	Metode penyuluhan disertai dengan pemaparan video tentang bahaya merokok, serta diskusi interaktif	Keberhasilan penyuluhan diukur dengan membandingkan nilai rata-rata pre test dan post test peserta. Dari jumlah nilai rata-rata sebelum

		Merokok Di Kelurahan Rejosari Semarang	mengenai bahaya merokok.	dilakukan pre test sejumlah 51 orang ini mendapatkan 48,24. Setelah dilakukan pemaparan para peserta mendapatkan nilai rata-rata 80. Hasil diatas membuktikan bahwa pentingnya memberikan penyuluhan tentang merokok, karena dapat meningkatkan pengetahuan, meningkatkan kepatuhan yang ada.
--	--	--	--------------------------	---

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil review artikel diketahui dari 10 penelitian menunjukkan terdapat 2 jurnal upaya untuk menghentikan merokok dengan menggunakan SEFT atau Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique*. SEFT adalah teknik yang menggabungkan ketukan ringan di titik energi tubuh dengan sugesti, yang dapat membantu mengatasi masalah merokok. Pada penelitian Kristanto & Indriati, 2023, intervensi SEFT dilakukan dua kali sehari selama seminggu. Hasil menunjukkan bahwa SEFT efektif dalam mengurangi perilaku merokok. Metode ini juga menggunakan sugesti positif yang difokuskan pada niat berhenti merokok. Dalam penelitian ini, SEFT terbukti efektif menurunkan intensitas merokok pada remaja, sehingga dapat digunakan untuk promosi kesehatan mengenai bahaya merokok (Kristanto & Indriati, 2023). Sedangkan penelitian dengan metode SEFT juga dilakukan oleh Tri Nugroho et al tahun 2020, menunjukkan jika SEFT juga berhasil untuk menghentikan kebiasaan merokok pada remaja. Pada penelitian tersebut SEFT merupakan metode terapi psikologis dan spiritual yang menggunakan teknik "tapping" pada 18 titik energi tubuh untuk menghilangkan energi negatif dan menstabilkan emosi serta pikiran. Dengan desain penelitian pre-eksperimen menggunakan metode one group pretest-posttest, tingkat intensitas merokok diukur sebelum dan sesudah intervensi terapi SEFT pada 18 remaja (Nugroho & Fitriani, 2020).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum terapi SEFT, sebagian besar responden berada dalam kategori perokok sedang (61,1%), dan sisanya dalam kategori perokok berat (38,9%). Setelah intervensi, terjadi penurunan intensitas merokok, di mana sebagian besar responden berpindah ke kategori perokok ringan (55,6%), sementara sisanya tetap di kategori perokok sedang (44,4%). Tidak ada responden yang tetap dalam kategori perokok berat. Analisis data menggunakan uji Wilcoxon menghasilkan nilai p sebesar 0,001 ($p < 0,05$), yang

menunjukkan bahwa terapi SEFT efektif dalam menurunkan intensitas merokok pada remaja (Nugroho & Fitriani, 2020).

Penelitian tersebut menegaskan bahwa terapi SEFT tidak hanya membantu mengurangi perilaku merokok tetapi juga memiliki keunggulan dalam meningkatkan stabilitas emosional dan motivasi responden. Teknik yang sederhana, aman, dan melibatkan unsur spiritualitas ini memberikan dampak positif, baik fisik maupun psikologis, pada remaja yang menjalani terapi. Berdasarkan temuan ini, disarankan agar terapi SEFT digunakan sebagai salah satu intervensi dalam menurunkan intensitas merokok di kalangan remaja, dengan dukungan untuk menjaga kondisi emosi agar perilaku merokok tidak kembali meskipun berada di lingkungan yang mendukung kebiasaan tersebut (Nugroho & Fitriani, 2020).

Selain dengan SEFT upaya menghentikan merokok juga bisa dilakukan dengan akupresure. Teknik akupresure dilakukan dengan cara menekan, memutar, menepuk, menarik dan mengetuk. Efektifitas terapi ini terlihat pada penelitian Enik S tahun 2021, yang mana kegiatan penyuluhan dan pelatihan akupresur mampu mengurangi intensitas perokok karena meningkatnya kesadaran akan kesehatan. Kurangnya pengetahuan tentang bahaya merokok membuat intensitas perokok tetap tinggi, sehingga diperlukan penyuluhan dan pelatihan. Kegiatan ini dimulai dengan penyuluhan bahaya merokok diikuti pelatihan akupresur oleh ahli. Penyuluhan ini penting untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap masyarakat. Sebelum penyuluhan, hanya 10 peserta (50%) yang berpengetahuan baik, namun sesudahnya meningkat menjadi 17 peserta (85%). Hasil ini sesuai dengan penelitian yang menunjukkan bahwa penyuluhan dapat meningkatkan kesadaran tentang hidup sehat. Evaluasi menunjukkan 17 dari 20 responden dapat menjawab dengan tepat tentang bahaya rokok, dan mereka juga mulai menerapkan akupresur untuk mengurangi keinginan merokok dan insomnia dengan efektif. Hasil ketrampilan akupresure menunjukkan masyarakat cenderung aktif dalam diskusi, terlibat dalam demonstrasi dan mampu merefleksikan pengalaman selama kegiatan berlangsung. Hal tersebut menunjukkan bahwa masyarakat bersikap positif dan antusias dalam mengikuti sosialisasi dan pelatihan akupresur (Suhariyanti et al., 2021).

Pada penelitian yang lain menunjukkan metode smoking cessation menggunakan permen juga terbukti efektif dalam menghentikan kebiasaan merokok. Permen merupakan salah satu produk confectionery yang bahan utamanya adalah gula, dengan tambahan bahan lain seperti corn syrup dan air (Efe & Dawson, 2022). Permen dapat diklasifikasikan menjadi dua jenis, yaitu permen kristalin dan non-kristalin. Permen kristalin biasanya dibuat pada suhu yang lebih rendah, sedangkan permen non-kristalin memiliki kadar gula yang lebih tinggi dan tidak membentuk kristal. Salah satu contoh permen non-kristalin adalah hard candy (Sigit, 2016).

Hard candy memiliki tekstur keras dan permukaan yang mengkilap menyerupai kaca. Permen jenis ini mengandung air sekitar 1-2% (Efe & Dawson, 2022).

Pada penelitian Djali et al., 2024 membuat inovasi permen herbal nikotin sebagai upaya menghentikan kebiasaan merokok. Nikotin dapat digunakan dalam produk tertentu untuk mendukung proses berhenti merokok. Penggunaan permen nikotin dapat membantu menghindari paparan zat-zat berbahaya lain yang biasanya dihasilkan dari proses pembakaran rokok (Djali, et al., 2024). Produk permen nikotin memungkinkan untuk menghindari konsumsi kandungan berbahaya lainnya yang terbentuk ketika pembakaran rokok WHO 2021. Penilaian persepsi masyarakat mengenai rokok dan permen nikotin menunjukkan banyak yang memiliki ketertarikan terhadap permen nikotin dan potensinya untuk alternatif merokok. Berdasarkan uji organoleptik yang dilakukan pada permen nikotin, formula permen nikotin dengan konsentrasi 0,21 mg lebih disukai daripada permen nikotin dengan konsentrasi 0,47 mg karena semakin tinggi kandungan nikotin dalam permen maka dapat menimbulkan gatal yang berlebih di tenggorokan (Ayu et al., 2023).

Inovasi dengan permen juga dilakukan oleh Priastedi Kurniawan et al 2024, dimana dalam penelitian tersebut membuat permen yang berbahan xylitol. Intervensi dengan permen karet berbasis xylitol telah terbukti efektif membantu mengurangi kebiasaan merokok. Xylitol meningkatkan pH saliva, menghambat pertumbuhan bakteri di mulut, dan menekan keinginan merokok. Studi terhadap responden menunjukkan bahwa konsumsi permen karet xylitol selama tiga hari mampu mengurangi frekuensi merokok dari 6-7 batang menjadi 5-6 batang per hari. Selain membantu mengurangi kebiasaan merokok, permen karet xylitol juga bermanfaat bagi kesehatan mulut. Dengan demikian, intervensi ini tidak hanya mendukung penghentian kebiasaan merokok tetapi juga memperbaiki gejala ISPA secara keseluruhan. Pendekatan ini dapat menjadi langkah awal yang menjanjikan untuk mengurangi kebiasaan merokok, terutama jika dikombinasikan dengan strategi lain seperti terapi perilaku atau dukungan keluarga. Dengan intervensi yang tepat, diharapkan risiko ISPA dan masalah kesehatan lainnya akibat merokok dapat diminimalkan (P. T. Kurniawan et al., 2024).

Disisi lain metode smoking cessation juga bisa menggunakan MHT (Main Healing Technique), yaitu sebuah terapi pengendalian pikiran yang membantu siswa memahami bahwa merokok adalah kebiasaan yang merugikan. Terapi ini dimulai dengan membuat siswa rileks hingga mencapai kondisi seperti mengantuk, sehingga instruksi dari terapis lebih mudah diterima melalui autosugesti (Hasanah, 2020). Hasil menunjukkan pada siklus pertama, belum optimal karena masih ada 25,6% siswa yang tetap merokok. Kemudian dilanjutkan pada siklus ke 2, yang mana pada siklus ke 2 ini terbukti signifikan dalam menurunkan kebiasaan merokok,

yaitu dari 54,4% menjadi 2,32%. Sementara itu, siswa yang telah terbebas dari kebiasaan merokok meningkat drastis dari 45,5% pada siklus 1 menjadi 97,65% pada siklus 2. Indikator keberhasilan program ini adalah jika 95% siswa berhenti merokok, dan hasil menunjukkan bahwa target telah tercapai dengan persentase 97,65%. Melalui kombinasi terapi yang efektif, bukti nyata dari smokerlyzer, dan pendekatan yang lebih baik, siswa diharapkan semakin sadar akan bahaya merokok dan mampu meninggalkan kebiasaan tersebut sepenuhnya (Hasanah, 2020).

Upaya menghentikan kebiasaan merokok juga dapat dilakukan dengan memberikan edukasi tentang bahaya merokok, baik dalam bentuk penyuluhan ataupun konseling. Edukasi juga berhasil untuk menghentikan kebiasaan merokok seperti pada hasil penelitian (Widiyaningsih, 2020). Pada penelitian tersebut perokok dikelompokkan menjadi tiga tipe, yaitu mereka yang ingin berhenti merokok, ingin mengurangi rokok, dan tidak mau berhenti merokok. Strategi khusus diterapkan untuk setiap kelompok, seperti metode 4T (Tanyakan, Telaah, Tolong dan Nasehati, Tindak Lanjut) pada kelompok yang ingin berhenti merokok, yang menunjukkan tingkat keberhasilan 100%. Sebagian besar responden memiliki tingkat ketergantungan nikotin sedang, dan motivasi berhenti merokok diukur pada skala 0-10, di mana 14 dari 17 responden menunjukkan motivasi positif. Lansia diberikan pendekatan yang simpatik, menekankan manfaat berhenti merokok di segala usia serta pemahaman bahwa relaps adalah hal yang umum. Hasilnya, 3 responden berhasil berhenti merokok, dan 7 responden mengurangi jumlah konsumsi rokok mereka.

Pendekatan ini menunjukkan peningkatan motivasi berhenti merokok sebesar 54%. Penelitian ini menyarankan pembentukan satuan tugas khusus untuk pengendalian merokok pada lansia, pelibatan anggota keluarga sebagai agen konseling, serta intensifikasi terapi lanjutan selain farmakologis, seperti terapi perilaku. Pendekatan ini terbukti memberikan waktu dan ruang bagi responden untuk mengubah perilaku mereka secara bertahap, dengan manfaat utama berupa peningkatan usia harapan hidup dan penurunan risiko kematian (Widiyaningsih, 2020). Edukasi juga dapat untuk meningkatkan pengetahuan tentang bahaya merokok. Pada penelitian Afif Kurniawan et al tahun 2023, melalui pelatihan tabungan edukasi rokok (TEKO), para remaja diberdayakan untuk meningkatkan kepercayaan diri bahwa mereka mampu menghentikan kebiasaan merokok dan menjadi agen perubahan di lingkungannya. Hasil penelitian tersebut menunjukkan pengetahuan para remaja meningkat setelah dilakukan penyuluhan yang dirancang untuk mengubah kepercayaan perilaku, kepercayaan normatif, dan kepercayaan kontrol.

Dalam mengubah kepercayaan perilaku, para remaja diberikan pemahaman mengenai dampak buruk merokok terhadap kesehatan pribadi, orang di sekitar, dan kondisi finansial keluarga. Selain itu, penyuluhan mencakup cerita nyata tentang tantangan kesehatan dan ketidakstabilan ekonomi yang dialami mantan perokok, bertujuan mempengaruhi kepercayaan normatif mereka. Pendekatan ini selaras dengan teori Kurt Lewin, yang menyatakan bahwa perilaku seseorang dipengaruhi oleh interaksi antara faktor internal dan eksternal. Faktor-faktor seperti lingkungan, teman sebaya, iklan rokok, serta kondisi psikologis seperti stres dan depresi menjadi pemicu perilaku merokok. Dengan mengubah kepercayaan perilaku, normatif, dan kontrol, remaja tidak hanya memiliki niat untuk berhenti merokok, tetapi juga termotivasi untuk mempertahankan perubahan perilaku tersebut. Pendekatan ini juga mengacu pada Theory of Planned Behavior (TPB), yang menekankan pentingnya niat sebagai langkah awal menuju perubahan perilaku (A. Kurniawan et al., 2023).

Efektifitas edukasi dengan penyuluhan sebagai upaya berhenti merokok juga ditunjukkan pada hasil penelitian Subekti 2024, yang mana menunjukkan pada penelitian tersebut melibatkan 1 responden perempuan berusia 28 tahun yang merupakan perokok aktif. Hasil intervensi berhasil menurunkan jumlah rokok, dari 40 batang sehari menjadi 12 batang sehari pada responden tersebut. Berbagai motif yang mendorong seseorang untuk berhenti merokok meliputi tekanan fisik akibat penyakit, norma sosial, pertimbangan biaya dan manfaat, serta tanggung jawab pribadi. Mekanisme coping, seperti strategi mengatasi tekanan dan rasa sakit, berperan penting dalam proses berhenti merokok. Selain itu, dukungan sosial menjadi faktor kunci dalam keberhasilan berhenti merokok, karena dapat mengurangi dampak negatif dari situasi dan faktor-faktor yang memengaruhi perilaku kesehatan. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk memahami pengalaman individu dalam berhenti merokok dengan mempertimbangkan motivasi, dukungan sosial, dan mekanisme coping.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Merokok merupakan masalah kesehatan serius yang dapat dicegah dengan berbagai upaya. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa intervensi non-farmakologis, seperti terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT), akupresur, dan konseling berjenjang, efektif dalam mengurangi perilaku merokok. Selain itu, penggunaan permen karet xylitol dan program edukasi seperti TEKO juga menunjukkan hasil positif dalam mengurangi kebiasaan merokok dan meningkatkan kesadaran akan bahaya merokok. Pendekatan yang melibatkan dukungan keluarga dan komunitas, serta penyuluhan yang tepat, sangat penting untuk meningkatkan pengetahuan dan motivasi individu untuk berhenti merokok. Dengan kombinasi strategi yang

tepat, diharapkan dapat mengurangi prevalensi merokok dan dampak negatifnya terhadap kesehatan masyarakat.

5. DAFTAR REFERENSI

- Anggraheny, H. D., & Novitasari, A. (2019). Upaya Mengatasi Perilaku Merokok dengan Penyuluhan Bahaya Merokok di Kelurahan Rejosari Semarang. *Prosiding Seminar Nasional Unismuh*, 2, 143–147. <http://prosiding.unimus.ac.id>
- Ayu, S. M., Febriani Listyaningrum, H., Indri Juimfita, N., Izhharul Haq, R., Shafa Salsabila, T., & Ari Mashuri, Y. (2023). Sosialisasi Diversifikasi Produk Pangan dari Tembakau sebagai Permen Herbal Nikotin sebagai Upaya Menurunkan Jumlah Perokok Aktif. *Seminar Nasional Pengabdian Dan CSR Ke-3*, 3(1), 1–10.
- Florenly, Suci Erawati, & Molek. (2013). Peran Dokter Gigi Dalam Menghentikan Kebiasaan Merokok. *Dentika: Dental Journal*, 17(4), 386–390. <https://doi.org/10.32734/dentika.v17i4.1794>
- Hasanah, A. E. dan H. (2020). Penerapan mind healing technique (MHT) untuk terapi berhenti merokok siswa MAN 2 Kota Bandung. *MADRASCIENCE: Jurnal Pendidikan Islam, Sains, Sosial, Dan Budaya*, 2, 66–77.
- Kristanto, B., & Indriati, R. (2023). EFEKTIVITAS TERAPI SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE (SEFT) UNTUK MENURUNKAN PERILAKU MEROKOK (SEFT) THERAPY TO REDUCE SMOKING BEHAVIOR Selama beberapa dekade permasalahan kesehatan yang utama pada remaja adalah perilaku merokok , minum- aktivitas. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 11(1), 53–63.
- Kurniawan, A., Suroso, H., Sari, E. P., & Tjokro, S. H. (2023). Upaya Perubahan Perilaku Merokok Melalui Pemberian TEKO (Tabungan & Edukasi Rokok) pada Remaja. *Journal of Dedicators Community*, 7(3), 219–228. <https://doi.org/10.34001/jdc.v7i3.3870>
- Kurniawan, P. T., Kurniawati, R., & Parmila. (2024). Penggunaan Permen Karet Xylitol Untuk Mengurangi Perilaku Kesehatan Resiko Merokok Pada Remaja Dengan Ispa. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Dan Kesehatan Alkautsar (JIKKA)*.
- Nugroho, T., & Fitriani, T. (2020). Analisis Perbedaan Intensitas Merokok Pada Remaja Antara Sebelum Dan Sesudah Diberikan Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (Seft). *Healthy Journal*, VIII(2), 39–47.
- Subekti, H. D. (2024). Modifikasi Perilaku Berhenti Merokok : Asesmen dan Intervensi. *Jurnal Semnasspss*, 3, 193.1-193.20. <https://jurnal.semnapssh.com/index.php/pssh>
- Suhariyanti, E., Aini, N. N., & Ardianingrum, N. (2021). Terapi akupresur untuk menurunkan intensitas kebiasaan merokok. *Community Empowerment*, 6(7), 1218–1224.
- Widiyaningsih, D. W. (2020). Konseling Merokok Berjenjang terapi Non Farmakologi Pada Perokok lansia Perempuan Di Dataran Tinggi Dieng. *Jurnal Pengabmas Masyarakat Sehat (JPMS)*, 2(3), 196–203. <https://doi.org/10.33992/ms.v2i3.1189>
- Wulandari, P. (2024). Efektifitas N-asetilsistein sebagai terapi tambahan untuk meningkatkan keberhasilan upaya berhenti merokok: tinjauan pustaka. *Intisari Sains Medis*, 15(2), 723–727. <https://doi.org/10.15562/ism.v15i2.2061>