

## BAB II

### TINJAUAN PUSTAKA

#### A. Hasil Penelitian Terdahulu

Dari penelitian terdahulu telah banyak dibuktikan tentang pengetahuan, sikap dan perilaku remaja merokok tetapi sejauh ini belum ada penelitian tentang pengaruh modul stop merokok terhadap pengetahuan dan sikap pada anak remaja. Tetapi ada beberapa penelitian terdahulu yang tidak jauh berbeda dengan penelitian ini, yaitu:

**Tabel 2.1 Matriks Keaslian Penelitian**

No	Judul penelitian (peneliti, tahun)	Desain & Metodologi	Hasil penelitian	Persamaan	Perbedaan
1.	Hubungan Antara Pengetahuan, Sikap Dan Perilaku Merokok Dengan Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Pada Siswa SMP. (Jani, 2020)	Jenis penelitian kuantitatif dengan desain <i>Cross Sectional</i> .	Hasil dari penelitian ini menyatakan bahwa siswa SMP Permai di Jakarta memiliki pengetahuan, sikap dan perilaku yang baik terhadap merokok. Terdapat hubungan antara faktor-faktor yang berpengaruh terhadap kebiasaan merokok pada remaja.	Pengambilan data sama-sama menggunakan kuesioner, sama-sama bertujuan untuk meneliti pengetahuan dan sikap remaja merokok.	Perbedaan dalam penelitian Jani menggunakan desain penelitian <i>cross sectional</i> dengan kriteria sample yaitu melibatkan 3 sekolah yaitu siswa SMP dari kelas 1-3 dengan usia 11-16 tahun, sedangkan penelitian saya menggunakan desain

						penelitian <i>pre experimental one grup pre test dan post tes</i> dengan kriteria sample remaja laki-laki kelas 11 yang merokok.
2.	Pelatihan <i>Peer Educator</i> Berhenti Merokok di Lingkungan Sekolah Menengah Atas Menggunakan Pendekatan <i>E-Learning Model</i> . (Ayunin, et al. 2021)	Jenis penelitian kuantitatif dengan menggunakan materi pemberian Komunikasi, Informasi dan Edukasi (KIE).	Hasil dari penelitian pada satu tahap dengan menunjukkan adanya perubahan yang sangat baik dan positif terhadap pengetahuan rokok, sikap terkait keyakinan terhadap perilaku rokok serta <i>self efficacy</i> .	Persamaan penelitian ini sama-sama memberikan edukasi pada remaja untuk berhenti merokok.	Perbedaan penelitian Ayunin terletak pada metode penelitian. Penelitian ini menggunakan metode penelitian pemberian materi Komunikasi, Informasi dan Edukasi (KIE) dengan program e-learning sedangkan penelitian saya menggunakan modul sebagai sarana edukasi pembelajaran.	
3.	Pengalaman Psikologis Mantan Perokok Dalam Menghentikan Kebiasaan Merokok Di Kota Bukittinggi. (Suri, 2018)	Jenis penelitian kualitatif dengan pendekatan <i>Fenomenologi</i> .	Hasil penelitian berhasil mengidentifikasi beberapa aspek penting seperti strategi yang digunakan dan motivasi yang	Sama-sama memberikan dukungan bagi perokok dalam menghentikan kebiasaan merokok.	Perbedaan pada penelitian Suri terletak pada metode penelitian. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif	

			mendasari untuk berhenti merokok.		dengan pendekatan <i>fenomenologi</i> , sedangkan pada penelitian saya menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan <i>pre experimental one grup post tes dan pre tes</i> .
4.	<i>Findings From GYTS 2014 on Tobacco Smoking Knowledge and Attitude Among 13-15 Year-Old School Children in Vietnam.</i> (Huong, et al. 2016)	Jenis penelitian kuantitatif dengan desain <i>Cross Sectional</i> .	Pengetahuan dan sikap terkait penggunaan tembakau lebih baik pada anak perempuan dari pada anak laki-laki.	Pengambilan data sama-sama menggunakan kuesioner.	Pada penelitian Huong menggunakan desain <i>cross sectional</i> sedangkan penelitian saya menggunakan desain <i>pre experimental one grup pre tes dan post tes</i> .
5.	<i>The Effectiveness Of Smoking Prevention Module Towards Knowledge And Smoking Refusal Skills Among Adolescents In Kota Bharu, Kelantan, Malaysia</i> (Anuar et al., 2019).	Jenis penelitian kuantitatif dengan desain <i>Quasi Experimental</i> .	Hasil mengungkap kan tidak ada perbedaan yang signifikan dalam skor pengetahuan di seluruh kelompok penelitian, namun posting mengungkap kan	Sama-sama menggunakan modul sebagai alat penelitian.	Perbedaan pada penelitian Anuar yaitu menggunakan <i>simple random sampling</i> dengan kriteria eksklusi siswa kelas khusus dan perokok yang dilaporkan

---

perbedaan skor pengetahuan yang signifikan pada kelompok intervensi dan perbedaannya signifikan setelah mengontrol jenis kelamin.	sendiri sedangkan kriteria inklusi siswa yang berumur 13-14 tahun, sedangkan penelitian saya menggunakan teknik <i>sampling purposive</i> dengan kriteria inklusi remaja, siswa laki-laki yang merokok.
---	---

---

## B. Landasan Teori

### 1. Merokok

Merokok adalah kegiatan menghisap zat-zat yang dapat menimbulkan gangguan pada organ tubuh yang dikonsumsi dengan cara dibakar dan dihisap dengan ukuran rokok berkisar 70 hingga 120 mm, berdiameter sekitar 10 mm tergantung dari jenis dan tipe rokoknya.

Merokok merupakan kegiatan membakar salah satu ujung rokok dan membiarkannya sampai membara hingga asapnya dapat dihirup lewat ujung yang lain. Bungkus rokok berbentuk kemasan kertas atau berbentuk kotak sehingga memudahkan untuk disimpan di saku atau kantong baju. Pada kemasan bungkus rokok juga disertai dengan informasi kesehatan guna memberi peringatan terhadap perokok.

Merokok merupakan suatu kegiatan yang memberikan sebuah kenikmatan bagi perokok itu sendiri, namun dipihak lain merokok dapat menimbulkan dampak buruk bagi si perokok itu sendiri ataupun orang-orang disekitarnya (Subanada, 2004).

## 2. Pengetahuan

Pengetahuan adalah hasil pengindraan manusia atau hasil tahu seseorang terhadap objek melalui indra yang dimilikinya (mata, hidung, telinga dan sebagainya) (Notoatmodjo, 2010).

### a. Faktor-faktor yang berpengaruh terhadap pengetahuan

#### 1) Umur

Umur adalah usia seseorang mulai dari lahir sampai beberapa tahun. Kedewasaan seseorang meningkat seiring bertambahnya usia (Nursalam, 2001).

#### 2) Pendidikan

Seseorang dengan tingkat pendidikan yang tinggi lebih mungkin untuk memperoleh banyak pengetahuan dari orang lain atau media. Di sisi lain, seseorang dengan tingkat pendidikan yang buruk atau rendah akan sulit untuk menciptakan nilai-nilai baru diperkenalkan.

#### 3) Pengalaman

Pengetahuan berasal dari pengalaman. Pengalaman pertama merupakan upaya memperoleh informasi dengan mengulang apa

yang telah dipelajari di masa lalu sambil menghadapi tantangan nyata.

b. Karakteristik pengetahuan

- 1) Empiris memiliki arti bahwa ilmu pengetahuan perlu adanya uji coba atau observasi dalam proses pencariannya.
- 2) Sistematis memiliki maksud bahwa ilmu pengetahuan harus disusun secara masuk akal dan memiliki keterkaitan antara satu sama lainnya.
- 3) Objektif yaitu pengetahuan haruslah bebas dari dugaan seseorang yang bersifat subjektif.
- 4) Analisis yaitu mengartikan sebuah problem yang kemudian problem tersebut menjadi bagian yang runtut.
- 5) Verifikasi memiliki arti bisa diteliti atau bisa dibuktikan berdasarkan fakta.

c. Pengukuran pengetahuan

Wawancara atau pemberian kuesione yang berisi informasi yang akan dinilai dari subjek penelitian dapat digunakan untuk menilai pengetahuan. Besarnya pengetahuan diukur untuk mengetahui status pengetahuan seseorang, yang kemudian ditampilkan dalam tabel distribusi frekuensi.

3. Sikap

Sikap dapat didefinisikan sebagai kecenderungan untuk bereaksi dengan cara tertentu terhadap lingkungan sekitarnya, baik berupa orang

atau benda, dikenal sebagai sikap (Wayan Nurkencana dan Sumarta, 1997).

a. Faktor-faktor yang berpengaruh terhadap sikap

1) Pengalaman pribadi

Ketika seseorang dihadapkan dengan keadaan emosi, sikap mereka lebih mudah dibentuk. Situasi yang melibatkan emosi akan memberikan pengguna pengalaman yang lebih mendalam yang akan bertahan lebih lama atau membekas.

2) Pengaruh orang lain yang dianggap penting

Secara umum, sikap seseorang selaras dengan sikap orang yang dianggapnya penting. Kecenderungan ini sebagian berasal dari keinginan untuk menghindari konflik dengan seseorang yang dianggap penting.

3) Media massa

Media mengirimkan pesan sugestif yang membentuk sudut pandang seseorang. Informasi segar tentang sesuatu memberikan landasan kognitif baru untuk membentuk sikap terhadapnya. Jika cukup kuat, pesan sugestif dapat menjadi landasan afektif untuk menilai sesuatu dan membentuk arah sikap.

4) Faktor emosional

Emosi adalah sebagai sarana untuk mengungkapkan ketidakpuasan atau mengatur berbagai macam pertahanan ego. Sikap ini biasanya

bersifat sementara dan menghilang dengan cepat, meskipun kadang-kadang lebih gigih dan bertahan lama.

b. Karakteristik sikap

- 1) Sikap individu disimpulkan dari tindakan mereka.
- 2) Sikap ditunjukan mengarah kepada objek psikologis atau kategori, dalam hal ini skema yang dimiliki individu menentukan bagaimana individu mengkategorisasikan objek target dimana sikap diarahkan.
- 3) Sikap adalah sesuatu yang dapat dipelajari.
- 4) Sikap berdampak pada perilaku..

c. Pengukuran sikap

Cara pengukuran sikap menurut Azwar (2005) terdapat beberapa metode pengukuran (mengukur) sikap, diantaranya :

1) Observasi perilaku

Salah satu indikasi disposisi individu adalah sikap. Tindakan seseorang dapat digunakan untuk menentukan sikapnya.

2) Pertanyaan langsung

Teknik pertanyaan didasarkan pada dua asumsi, yang pertama adalah bahwa orang tersebut adalah orang yang paling tahu tentang dirinya sendiri. Kedua, praduga keterusterangan atau penilaian terhadap perasaannya. Tanggapan individu yang ditanyai digunakan untuk mengukur sikap mereka. Namun, jika pengukuran

memungkinkan kebebasan berbicara tanpa paksaan psikologis atau fisik, pendekatan ini akan menghasilkan penilaian yang valid

3) Pengungkapan langsung

Penilaian tulisan langsung dapat dilakukan dengan satu item atau banyak item.

4) Skala sikap

Skala sikap (*attitude scales*) merupakan rangkaian pertanyaan mengenai objek sikap tertentu. Isi kuesioner dapat berupa pertanyaan langsung dengan tujuan pengukuran yang jelas, atau dapat berupa pertanyaan tidak langsung tanpa tujuan pengukuran yang jelas bagi responden.

5) Pengukuran terselubung

Respon fisiologis yang terjadi di luar kendali individu yang terlibat adalah tujuan pengamatan dalam pengukuran terselubung, bukan aktivitas yang seolah-olah didasarkan atau dilakukan secara aktif oleh seseorang.

4. Pengertian Modul Stop Merokok

Modul adalah materi pelatihan pembelajaran dengan isi singkat dan tujuan yang ditetapkan yang diatur untuk mencapai pembelajaran. Modul biasanya mencakup serangkaian kegiatan yang terkoordinasi dengan baik termasuk materi, media, dan evaluasi (Mayer, 1978).

Modul stop merokok ini berbentuk buku saku dengan ukuran buku A5 dengan judul “Quit Smoking Today?”. Modul ini berisi pengertian

merokok, pengertian rokok, kandungan rokok, dampak rokok, perilaku merokok, strategi dan tips berhenti merokok.

Modul seperti ini mungkin telah banyak tersedia dalam bentuk buku seperti 1001 cara berhenti merokok, bahaya rokok, panduan anti merokok dan telah banyak juga aplikasi-aplikasi yang tersedia di playstore. Namun pada penelitian kali ini peneliti ingin membuat sebuah modul versi anak remaja sehingga diharapkan banyak dari kalangan remaja atau orang dewasa yang berminat membacanya dan menjadikannya sebagai acuan untuk berhenti merokok.

## 5. Isi dalam Modul Stop Merokok

### a. Pengertian Merokok

Sesuai dengan Peraturan Pemerintah Nomor 19 Republik Indonesia tentang Penggunaan Rokok untuk kesehatan, yang menyatakan bahwa rokok adalah produk olahan yang berasal dari tembakau yang dibungkus, termasuk cerutu atau bentuk lain yang dihasilkan dari *Nicotiana tabacum*, *Nicotiana rustica*, dan jenis atau bahan lain yang mengandung nikotin dan tar dengan atau bahan tambahan.

Merokok merupakan kegiatan di mana salah satu ujung rokok dibakar dan dibiarkan menyala sampai membara sementara ujung yang lain dibiarkan tidak menyala untuk dihisap.

Merokok merupakan kebiasaan yang sangat lazim ditemui, orang yang merokok terutama laki-laki dan perempuan lainnya, anak

kecil hingga orang tua, dapat dijumpai dalam kehidupan sehari-hari. Akibatnya, merokok telah menjadi masalah kesehatan masyarakat, setidaknya sebagai faktor risiko perkembangan berbagai penyakit dan kematian jutaan orang di seluruh dunia (Bustan, 2015).

b. Pengertian Rokok

Rokok adalah tembakau gulung kecil yang dibungkus daun nipah atau kertas, kira-kira seukuran jari kelingking. Rokok adalah produk tembakau yang penggunaannya dihisap setelah dibakar.

Rokok adalah rokok kertas berbentuk silinder dengan diameter 10 mm dan panjang 70-120 mm (bervariasi di setiap negara). Mereka berisi daun tembakau cincang (WHO, 2004).

c. Kandungan Rokok

Bahan rokok dipisahkan menjadi dua kategori: komponen gas (CO atau karbon monoksida) dan komponen padat (nikotin dan tar). Rokok mengandung banyak bahan kimia yang berbahaya bagi perokok aktif maupun perokok pasif.. Beberapa contoh zat berbahaya yang terkandung didalam rokok, yaitu :

1) Nikotin

Nikotin merupakan unsur kimia beracun dan memiliki susunan seperti alkali. Alkali ini dapat menimbulkan banyak dampak pada perokok. Nikotin adalah zat adiktif yang memiliki dampak negatif pada saraf dan peredaran darah. Tergantung pada jumlah yang dihirup dan keadaan fisiologis dan psikologis

pemakainya, ia bertindak sebagai stimulan atau obat penenang di sistem saraf pusat. Nikotin dapat menyebabkan kecanduan, dan jika pengguna dihentikan secara tiba-tiba, dapat menyebabkan kesedihan. Akan sulit bagi orang tersebut untuk menghentikan kebiasaan merokok (Fajriwan, 1999).

Perokok akan terus meningkatkan jumlah nikotin untuk mendapatkan efek yang menenangkan karena nikotin mulai terbentuk pada saat dosis pertama. Tembakau mengandung nikotin yang membuat ketagihan. Tidak adanya tembakau dapat menyebabkan sensasi yang tidak menyenangkan. Ketika seseorang mencoba untuk berhenti merokok mereka mungkin mengalami gejala-gejala tersebut.

## 2) Karbon Monoksida

Karbon monoksida adalah gas yang tidak menyebabkan iritasi, tidak berbau, tidak berwarna, dan tidak berasa yang sangat berbahaya dan beracun. Gas karbon monoksida sangat berbahaya jika terhirup karena mengambil tempat oksigen dalam mengikat hemoglobin dalam darah. Gas ini dihasilkan oleh pembakaran tidak sempurna bahan bakar berbasis karbon dan nyala api di kendaraan bermotor, alat pemanas, dan peralatan lainnya.

Karbon monoksida mengikat hemoglobin dalam darah, mencegah darah tidak mengikat oksigen dan menghasilkan

desaturasi hemoglobin yang mengurangi aliran oksigen ke jaringan di seluruh tubuh termasuk myokard (Fajriwan, 1999).

### 3) Tar

Tar adalah bahan lengket berwarna coklat yang dapat membuat gigi menjadi kuning pada perokok. Tar adalah komponen asap rokok yang bertahan sebagai residu setelah nikotin dan cairan dihilangkan. Tar merupakan karsinogenik campuran dari ratusan senyawa yang terdapat pada komponen padat asap rokok (zat penyebab kanker).

Tar memasuki rongga mulut sebagai uap padat, kemudian mendingin dan mengeras di saluran pernapasan dan paru-paru saat dihirup. pengendapan ini berkisar antara 3-40 mg setiap batang rokok meninggalkan endapan coklat pada permukaan gigi. Kadar tar berkisar antara 24-45 mg.

#### d. Dampak Rokok

Rokok mengandung lebih dari 4000 zat berbahaya, termasuk nikotin yang membuat ketagihan dan tar yang bersifat karsinogenik. Rokok mengandung 8-20 mg nikotin, dimana 25% memasuki aliran darah setelah dibakar. Beberapa zat kimia dalam rokok yang berbahaya bagi kesehatan akan menumpuk dari waktu ke waktu dan akhirnya dosis racun mencapai tingkat toksik sehingga menyebabkan muncul gejala yang ditimbulkan.

Rokok termasuk senyawa yang mengiritasi yang menyebabkan rasa terbakar di mulut, hidung, tenggorokan, dan saluran bronkial. Beberapa diserap ke dalam aliran darah dan diedarkan ke seluruh tubuh, sementara yang lain diserap ke dalam saluran pencernaan, dicerna dan diserap kembali ke dalam aliran darah dan diedarkan ke seluruh tubuh (Fajriwan, 1999).

Beberapa penyakit yang ditimbulkan oleh kebiasaan menghisap rokok yang mungkin tidak muncul dengan cepat tetapi memiliki risiko lebih tinggi bagi perokok antara lain :

1) Impotensi

Merokok dapat menyebabkan penurunan pada seksual karena aliran darah ke penis berkurang sehingga tidak terjadi ereksi. Seseorang yang terus menerus merokok selama bertahun-tahun akan tercemar darahnya oleh nikotin yang masuk melalui pembuluh darah kemudian akan disebar kemana-mana termasuk organ reproduksi.

2) Osteoporosis

Asap rokok terdapat karbon monoksida yang dapat menyebabkan kerapuhan pada tulang sehingga lebih mudah patah dan membutuhkan waktu 80% untuk pulih.

3) Paru-paru

Didapatkan hubungan erat antara kebiasaan merokok dengan timbulnya kanker paru-paru. Partikel asap rokok seperti

benzopiren, dibenzopiren dan uretan dikenal sebagai bahan karsinogen serta tar dikenal berhubungan dengan risiko terjadinya kanker. Dibandingkan dengan bukan perokok, kemungkinan timbul kanker paru-paru pada perokok mencapai 10-30 kali lebih sering.

#### 4) Jantung

Menurut Soeharto (2004) Jika dibandingkan dengan bukan perokok, risiko penyakit jantung koroner meningkat 2-4 kali lipat pada perokok dan terus meningkat seiring bertambahnya usia dan jumlah rokok yang dihisap. Merokok dapat merusak pembuluh darah perifer melalui penggumpalan (trombosit) dan pengapuran (aterosklerosis) pada dinding pembuluh darah.

#### 5) Stroke

Merokok menyebabkan pembekuan darah di otak yang menarik berbagai zat. Jika dibandingkan dengan bukan perokok, perokok memiliki risiko lebih besar terkena stroke dan kematian.

#### 6) Penyakit rongga mulut

Kandungan tobacco stain dalam rokok dapat mengubah warna gigi, penggunaan pipa rokok dapat mengganggu jaringan lunak pada mulut sehingga terjadi stomatitis dan leukoplakia nikotin karena oral hygiene yang buruk dan adanya latar belakang penyakit sistematik pada perokok dapat menimbulkan periodontitis dan kalkulus gingivitis.

e. Perilaku Merokok

Perilaku merokok merupakan respon seseorang terhadap suatu rangsangan dari luar yaitu faktor-faktor yang mempengaruhi seseorang tersebut untuk merokok dan dapat diamati secara langsung.

1) Tahapan dalam perilaku merokok :

a) Tahap *Prepatory*

Dinamakan dengan tahap persiapan dimana orang itu belum mencoba untuk merokok. Tahap ini melibatkan pengembangan sikap dan observasi pribadi terhadap orang dewasa yang merokok dan kesan yang terbentuk dari iklan rokok. Misalnya bila merokok dianggap keren, tangguh, dan menarik pada remaja muda.

b) Tahap *Initiation*

Banyak perokok memulai kebiasaan merokok ketika mereka remaja atau di bawah usia 18 tahun. Tekanan teman sebaya memiliki dampak yang signifikan pada perilaku merokok seperti halnya ketidakmampuan seseorang untuk menolak tawaran merokok..

c) Tahap *Becoming a Smoker*

Pada remaja yang merokok menghabiskan empat batang rokok atau lebih akan menjadi perokok tetap. Sebagai contoh rokok akan menjadi rutinitasnya seperti mencari asbak,

pematik api, atau memulai membeli peroduk rokok yang disukainya.

d) Tahap *Maintance Of Smoking*

Seseorang sudah mencapai waktu dua tahun dalam merokok. Pada tahap ini alasan merokok mulai diarahkan, banyak individu yang mempertahankan merokok karena menurut mereka dengan merokok dapat membuat mereka lebih bersemangat, lebih terjaga, lebih konsentrasasi atau bahkan lebih dewasa.

2) Aspek-aspek perilaku merokok :

a) Fungsi merokok dalam kehidupan sehari-hari

Dalam hal ini fungsi merokok sendiri ditunjukkan dengan perasaan yang dialami oleh si perokok tersebut. Seperti perasaan yang positif atau perasaan negatif.

b) Intensitas merokok

(1) Perokok berat menghisap lebih dari 15 batang rokok dalam sehari.

(2) Perokok sedang menghisap 5-14 batang rokok dalam sehari.

(3) Perokok ringan menghisap 1-4 batang rokok dalam sehari.

c) Tempat merokok

(1) Merokok ditempat umum atau ruang publik

(a) Kelompok homogen (sama-sama perokok)

Biasanya mereka menikmati rokok secara bergerombol tetapi dalam konteks ini mereka masih menghargai orang lain, karena itu mereka menempatkan diri di area merokok (smoking area).

(b) Kelompok heterogen

Pada kelompok ini biasanya merokok diantara orang lain yang tidak merokok seperti anak kecil, orang jompo, orang sakit, dan lain-lain. Mereka yang berani merokok diantara orang-orang tersebut adalah orang yang tergolong tidak berprasaan, tidak mempunyai tata krama dan tidak sopan karena secara tidak langsung mereka menyebarkan racun kepada orang-orang lain yang tidak bersala.

(2) Merokok ditempat yang bersifat pribadi

(a) Toilet

Pada perokok jenis ini biasanya mereka adalah orang yang digolongkan suka berfantasi atau berkhayal.

(b) Kamar tidur pribadi atau kantor

Pada perokok jenis ini adalah mereka yang digolongkan kepada individu yang kurang menjaga kebersihan diri, orang yang penuh rasa gelisah yang mencengkram.

(c) Waktu merokok

Seseorang biasanya mulai merokok karena dipengaruhi dengan keadaan yang sedang dialaminya pada saat itu. Misalnya merokok karena cuaca yang dingin, sedang berkumpul dengan teman, setelah dimarahi orang tua, jauh dari keluarga, dll.

f. Strategi dan Tips Berhenti Merokok

Adapun strategi dan tips untuk menghentikan merokok :

1) Metode *Nicotine Replacement Therapy* (NRT)

*Nicotine Replacement Therapy* (NRT) atau biasa dikenal dengan terapi pengganti nikotin merupakan salah satu pengobatan untuk berhenti merokok yang paling umum digunakan. Metode ini menggunakan perangkat seperti inhalers, semprotan hidung, pelega tenggorokan, permen karet dan juga patc nikotin yang ditempelkan pada kulit. Alat-alat ini didesain untuk membantu para perokok untuk mencegah rasa ingin merokok.

Usaha berhenti merokok dibutuhkan alternatif lainnya sebagai pengganti rokok misalnya dengan mengonsumsi permen. Pada penelitian meldy (2016) menyatakan bahwa mengonsumsi permen adalah solusi untuk mengentikan merokok, perokok bisa mengonsumsi permen ketika sedang bosan sehingga bisa mengurangi keinginan untuk merokok.

Metode NRT ini tidak dapat dipercaya penuh untuk berhenti merokok. NRT ini hanya mengatasi ketergantungan seseorang terhadap nikotin.

2) Membersihkan rumah

Kegiatan membersihkan rumah atau membersihkan kamar merupakan faktor yang dapat mendukung seseorang untuk berhenti merokok seperti mencuci pakaian, sprei, karpet, bersih-bersih kamar atau sesuatu yang mengandung aroma rokok. Untuk menghilangkan bau rokok bisa juga menggunakan pengharum ruangan.

3) Pola makan sehat

Kandungan nikotin yang berada didalam rokok dapat mengurangi sensitivitas indera perasa dan penciuman sehingga para perokok menjadi kurang berselera untuk makan. Penelitian lain menunjukkan bahwa makanan sehat seperti buah dan sayur. Sayuran yang rendah kalori seperti wortel, tomat, seledri, brokoli dapat mengurangi hasrat untuk merokok dan buah-buahan yang kaya akan serat dan antioksidan seperti jeruk, pir, apel, pisang juga dapat mengurangi hasrat untuk merokok.

4) Berolahraga

Tubuh yang sehat adalah tubuh yang bugar yang terhindar dari segala penyakit. Berolahraga secara teratur dapat mengurangi

kecanduan akan nikotin misalnya dengan berjalan santai, berenang atau bersepeda.

#### 5) Terapi Perilaku

Perilaku merokok berpengaruh pada aspek psikologis yang mengacu pada pikiran, perasaan dan perilaku. Menurut Brandt (2017) dalam Intan Suri Fakultas Keperawatan et al. (2018) dampak psikologis dari merokok akan memberikan stimulasi, seperti depresi ringan, gangguan daya tangkap, alam perasaan, alam pikiran, tingkah laku, dan fungsi psikomotor. Misalnya kurang energi, egois, frustrasi, kegugupan, ketagihan rokok, perasaan bersalah, isolasi sosial, depresi.

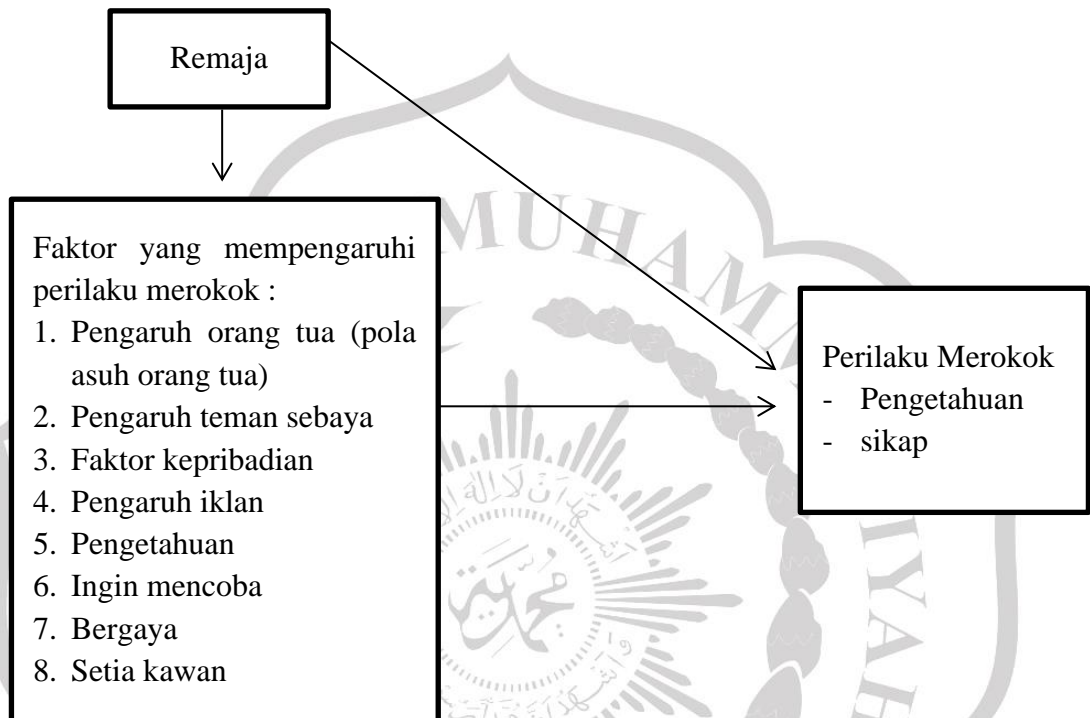
#### 6) Terus berusaha

Usaha berhenti merokok harus dilandasi dengan niat yang kuat, adanya niat yang kuat dalam diri perokok bisa bertahan untuk tidak merokok. keberhasilan seseorang untuk berhenti merokok ditentukan oleh sejauh mana niat seseorang untuk berhenti merokok.

Dimana 81,91% dari perokok berhenti dengan alasan kesehatan, 61,63% dari perokok dengan tingkat pendidikan lebih akan mudah untuk berhenti merokok, 50,27% dari perokok berhenti merokok dengan alasan karena teman/iklan/media sosial (Yingying, 2016 dalam Intan Suri Fakultas Keperawatan et al., 2018).

### C. Kerangka Teori Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian yang diuraikan, maka kerangka teori pada penelitian ini adalah :



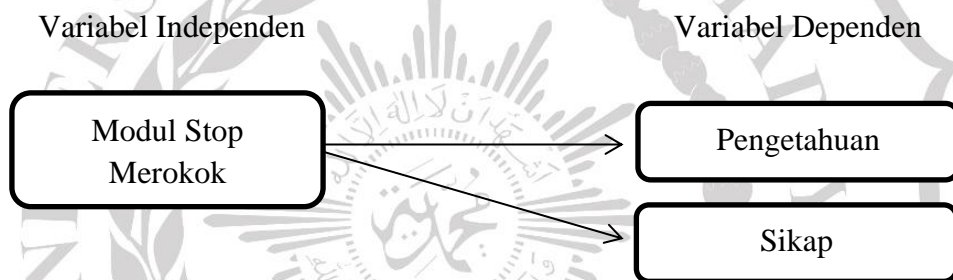
Gambar 2.1 Kerangka Teori

Widiansyah (2014) Widiansyah (2014), Sodik (2018), Risti Hutami (2019)

## D. Kerangka Konsep dan Hipotesis Penelitian

### 1. Kerangka Konsep Penelitian

Pada penelitian ini peneliti ingin meneliti pengaruh modul stop merokok terhadap pengetahuan dan sikap pada anak remaja di SMA N 1 Sokaraja. Terdapat variabel independen (variabel bebas) yaitu modul stop merokok (X) dan variabel dependen (variabel terikat) yaitu pengetahuan dan sikap (Y). Secara sistematis masing-masing variabel diuraikan sebagai berikut :



Gambar 2.2 Kerangka Konsep Penelitian

### 2. Hipotesis Penelitian

Hipotesis adalah prediksi tentang fenomena yang memuat pertanyaan singkat yang disimpulkan dari landasan teori. Rumusan masalah penelitian dinyatakan dalam kalimat pertanyaan. Berdasarkan dari tinjauan dan landasan teori diatas maka hipotesis pada penelitian ini adalah :

Ha : Ada pengaruh modul stop merokok terhadap pengetahuan pada anak remaja di SMA N 1 Sokaraja.

Ha : Ada pengaruh modul stop merokok terhadap sikap pada anak remaja di SMA N 1 Sokaraja.

Ho : Tidak ada pengaruh modul stop merokok terhadap pengetahuan pada anak remaja di SMA N 1 Sokaraja.

Ho : Tidak ada pengaruh modul stop merokok terhadap sikap pada anak remaja di SMA N 1 Sokaraja

