

Terapi berhenti merokok: studi kasus 3 perokok berat

Nurhidayati Fawzani, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=117346&lokasi=lokal>

Abstrak

Rokok memiliki kekuatan adiksi yang terbilang besar. Orang yang terlanjur memiliki kebiasaan merokok, sulit untuk menghentikannya. Karena itu, apabila suatu saat seorang perokok menghentikan kebiasaannya, pasti ia akan terasa tersiksa baik fisik maupun mentalnya. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui cara sukses berhenti merokok dan mengetahui faktor-faktor kemudahan berhenti merokok. Diharapkan juga bisa menggalang dan mewujudkan setiap unsur masyarakat untuk menciptakan etika masyarakat dalam merokok. Penelitian dengan metode kualitatif melalui studi kasus 3 perokok berat dilakukan pada tahun 2004 di Yogyakarta. Kriteria informan meliputi umur di atas 40 tahun, kawin, sudah berhenti merokok, termasuk perokok berat dengan lama merokok di atas 10 tahun dan menghabiskan lebih dari 20 batang per hari. Wawancara terhadap informan dilakukan dengan memakai alat perekaman. Modal utama sukses berhenti merokok adalah niat dan tekad yang kuat dari perokok itu sendiri. Alasan untuk berhenti merokok adalah faktor kesehatan, organisasi keagamaan, dan keluarga. Faktor kesehatan berkaitan dengan sakit yang diderita oleh informan, seperti hipertensi, demam tinggi, batuk-batuk, dan dada terasa nyeri. Faktor organisasi keagamaan berkaitan dengan organisasi agama yang diikuti informan yang melarang merokok. Faktor keluarga berkaitan dengan keluarga informan yang mengikuti jejaknya sebagai perokok. Di samping itu, informan juga mempunyai balita yang seharusnya tidak boleh terkena asap rokok. Metode yang dipilih untuk berhenti merokok adalah metode pengobatan, perubahan perilaku, dan dorongan positif. Semua peristiwa di atas menyebabkan seorang perokok harus menghentikan kebiasaannya sebagai perokok. Hikmah di balik itu semua adalah perokok memiliki kemauan yang kuat untuk berhenti dari merokok.

<hr>

Smoking Cessation Therapy. Cigarettes are regarded as being highly addictive. Consequently, if the smoker quits their habit, they will feel physically and mentally stressed. The purpose of this research is to understand, successful methods of quitting smoking, and factors which ease quitting smoking. It is also hoped to be able to lay a base for and bring into reality every element of society to create a social etiquette in smoking. Research using qualitative method by case studies among 3 smokers was undertaken in 2004. The criteria of the informant was age more than 40 years old, married, successfully in smoking cessation, and 10 years more as a smoker. The interview to informants was hold by recorder. The principle model of successful quitting smoking was the strong will and determination of the smokers themselves. The reasons to stop smoking were also health, religious organisation, and, family factors. Health factors are related with disease suffered by the informants such as hypertension, fever, cough and headache. Religious organisation factors are related to religious organization that prohibit to smoke. Family factors were related to the family of the informants who followed in their footprints as smokers. Besides that, the informants also had young children who should not be exposed to cigarette smoke. The methods used by the informants to smoke cessation were therapy, changing behavior, and positive encouragement. All the above incidents resulted in a smoker quitting their habit. The wisdom behind all this is a smoker who has a strong will to quit smoking.