

Pengaruh Kombinasi Terapi Afirmasi Positif Dan Aromaterapi Lemon Terhadap Perilaku Adiksi Merokok Pada Remaja

Effect of Combination of Positive Affirmation Therapy and Lemon Aromatherapy on Smoking Addiction Behavior in Adolescents

Jayanti Adhasari^{1*}, Cristin Wiyani², Ririn Wahyu Widayati³

¹Program Studi Keperawatan Program Sarjana FIKES UNRIYO

^{2,3}Dosen Program Studi Keperawatan Program Sarjana FIKES UNRIYO

Email: *jayantiadhasari20@gmail.com

Abstrak

Kabupaten di Yogyakarta dengan remaja merokok usia 15-24 tahun paling banyak adalah Kabupaten Sleman sebesar 21,90%. Merokok pada usia anak dan remaja akan menimbulkan dampak negatif. Penanganan yang dilakukan untuk menurunkan perilaku adiksi merokok dengan memberikan kombinasi terapi afirmasi positif dan aromaterapi lemon. Mengetahui pengaruh kombinasi terapi afirmasi positif dan aromaterapi lemon terhadap perilaku adiksi merokok. Jenis penelitian adalah kuantitatif dengan desain penelitian *quasi experimental pretest and posttest nonequivalent control group*. Teknik sampling *consecutive sampling* dengan subjek penelitian berjumlah 22 orang. Uji normalitas menggunakan uji *Shapiro-Wilk* dan analisis bivariat menggunakan uji *Paired t-test* dan *Independent t-test*. Instrumen yang digunakan adalah *Glover Nilsson Smoking Behavior Questionnaire* (GN-SBQ). Nilai rata-rata perilaku adiksi merokok pada kelompok intervensi sebelum diberikan intervensi adalah 13,00 dan nilai rata-rata setelah diberikan intervensi 9,90 dengan nilai *p-value* 0,002. Nilai rata-rata perilaku adiksi merokok pada kelompok kontrol sebelum intervensi adalah 14,42 dan nilai rata-rata setelah 3 hari tanpa diberikan intervensi adalah 14,00 dengan nilai *p-value* 0,692. Ada pengaruh kombinasi terapi afirmasi positif dan aromaterapi lemon terhadap perilaku adiksi merokok pada remaja di SMK Negeri 2 Depok Sleman.

Kata Kunci: Remaja, Perilaku Adiksi Merokok, Terapi Afirmasi Positif, Aromaterapi Lemon

Abstract

The district in Yogyakarta with the most smoking adolescents aged 15-24 years is Sleman Regency at 21.90%. Smoking at the age of children and adolescents will have a negative impact. Handling is done to reduce smoking addiction behavior by providing a combination of positive affirmation therapy and lemon aromatherapy. Knowing the effect of a combination of positive affirmation therapy and lemon aromatherapy on smoking addiction behavior. This type of research is quantitative with a quasi experiment pretest and posttest nonequivalent control group research design. The sampling technique was consecutive sampling with 22 research subjects. Normality test using Shapiro-Wilk test and bivariate analysis using Paired t-test and Independent t-test. The instrument used is the Glover Nilsson Smoking Behavioral Questionnaire (GN-SBQ). The mean value of smoking addiction behavior in the intervention group before the intervention was 13.00 and the mean value after the intervention was 9.90 with a p-value of 0.002. The mean value of smoking addiction behavior in the control group before the intervention was 14.42 and the mean value after 3 days without intervention was 14.00 with a p-value of 0.692. There is an effect of a combination of positive affirmation therapy and lemon aromatherapy on smoking addiction behavior in adolescents at SMK Negeri 2 Depok Sleman.

Keywords: Adolescents, Smoking Addiction Behavior, Positive Affirmation Therapy, Lemon Aromatherapy

1. PENDAHULUAN

Masa remaja adalah tahap kehidupan antara masa kanak-kanak dan dewasa, dari usia 10 hingga 19 tahun (1). Remaja adalah seseorang yang tidak lagi dianggap anak-anak tetapi belum cukup matang sebagai orang dewasa, sehingga masih rentan terhadap perilaku negatif (2). Perilaku negatif remaja salah satunya adalah perilaku merokok (3). Perilaku merokok sangat berbahaya bagi kesehatan. Remaja mulai merokok pada usia 12 hingga 16 tahun dan sudah menjadi kebiasaan (4). Sulit untuk berhenti merokok disebabkan adanya kandungan nikotin yang terkandung dalam tembakau yang dapat merangsang otak dan melepas zat dopamine yang dapat memberi rasa senang atau nyaman (5). Adiksi merokok adalah ketika kondisi individu tidak bisa lepas dari kebiasaan merokok, kondisi ini mengakibatkan individu terus bergantung dengan rokok (6).

Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (2021), prevalensi jumlah perokok di kalangan remaja Indonesia usia ≥ 15 tahun pada tahun 2020 sebanyak 28,69% dan mengalami peningkatan sebanyak 28,96% pada tahun 2021(7). Hasil Riset Kesehatan Dasar (2018), prevalensi merokok pada remaja laki-laki lebih tinggi yaitu 62,9% dari remaja perempuan yaitu 4,8%, dan prevalensi merokok keseluruhan di Indonesia mencapai 33,8%(8). Menurut Badan Pusat Statistik Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta (2021), perokok usia ≥ 15 tahun di Daerah Istimewa Yogyakarta mengalami peningkatan dari 22,87% pada tahun 2019 menjadi 24,54% pada tahun 2021(9). Menurut Badan Pusat Statistik Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta (2021), prevalensi merokok pada usia 15-24 tahun dari 5 Kabupaten di Daerah Istimewa Yogyakarta tahun 2021 paling banyak yaitu di Kabupaten Sleman sebesar 21,90% remaja yang merokok(9).

Penanganan perilaku merokok pada remaja dapat dilakukan dengan terapi farmakologi dan nonfarmakologi. Terapi farmakologi penanganan perilaku merokok dengan pemberian vareniklin, bupropion, dan clonidine (10). Terapi non farmakologi dengan terapi afirmasi positif. Afirmasi positif adalah kalimat positif dari sebuah pemikiran yang ditulis dan dibagikan kepada orang lain yang berisi kalimat positif untuk menginspirasi atau menyemangati (11). Terapi nonfarmakologi selanjutnya adalah aromaterapi. Aromaterapi adalah penggunaan aroma atau wewangian dari tanaman untuk mengubah emosi, pikiran, jiwa, dan fisik. Aromaterapi dapat mengurangi stress dan kecemasan serta bermanfaat bagi sistem kekebalan tubuh (12).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di SMK Negeri 2 Depok Sleman dengan cara membagikan kuesioner dalam bentuk *google form* kepada 9 orang didapatkan data 8 orang merokok dan 1 orang tidak merokok. Responden yang masuk kategori perokok ringan sebanyak 1 orang, perokok sedang sebanyak 1 orang, perokok berat sebanyak 5 orang, dan perokok sangat berat sebanyak 1 orang. Selama ini belum ada penelitian yang menggunakan kombinasi terapi afirmasi positif dan aromaterapi lemon terhadap perilaku adiksi merokok, maka dari itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang "Pengaruh Kombinasi Terapi Afirmasi Positif dan Aromaterapi Lemon Terhadap Perilaku Adiksi Merokok pada Remaja di SMK Negeri 2 Depok Sleman".

2. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan desain penelitian *quasi experiment pre test and posttest nonequivalent control group*. Penelitian ini dilakukan di SMK Negeri 2 Depok Sleman pada bulan Mei 2023 dengan responden kelas X dan XI semua jurusan. Pengambilan data dilakukan selama 3 kali dalam seminggu dengan teknik sampling yang digunakan adalah *consecutive sampling* dengan subjek penelitian berjumlah 22 orang yaitu 10 kelompok intervensi dan 12 kelompok kontrol menggunakan uji *Paired t-test* dan uji *Independent t-test*.

3. HASIL PENELITIAN

Berdasarkan tabel 1 dapat disimpulkan bahwa responden pada penelitian berjumlah 22 dengan dibagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok intervensi sejumlah 10 responden dan kelompok kontrol 12 responden. Karakteristik responden pada penelitian ini sebagian besar usia 16 yaitu 12 responden

(54,55%). Responden pada penelitian ini keseluruhan berjenis kelamin laki-laki yaitu 22 responden (100%) dan kelas paling banyak yaitu kelas XI sebanyak 16 responden (72,73%).

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui bahwa skor perilaku adiksi merokok sebelum diberi intervensi adalah 13,00 sedangkan skor perilaku adiksi merokok sesudah 3 hari diberi intervensi adalah 9,90 yang berarti terjadi penurunan skor perilaku adiksi merokok sebanyak 3,1 pada kelompok intervensi.

Berdasarkan tabel 3 dapat diketahui bahwa skor perilaku adiksi merokok *pre test* pada kelompok kontrol adalah 14,42 dan setelah 3 hari tanpa diberi intervensi menjadi 13,92 yang menunjukkan terjadi penurunan skor perilaku adiksi merokok sebanyak 0,5.

Berdasarkan tabel 4 hasil uji pada kelompok intervensi didapatkan hasil nilai $p=0,002$ (normal $p<0,05$) yang berarti secara statistik terdapat selisih rerata skor perilaku adiksi merokok yang signifikan pada kelompok intervensi sebelum dan sesudah 3 hari pemberian kombinasi terapi afirmasi positif dan aromaterapi lemon.

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	Kelompok Intervensi		Kelompok Kontrol		Total	
	F	%	F	%	F	%
Usia						
15 tahun	2	20	2	16,7	4	18,18
16 tahun	4	40	8	66,7	12	54,55
17 tahun	4	40	2	16,7	6	27,27
Jenis Kelamin						
Laki-laki	10	100	12	100	22	100
Perempuan	0	0	0	0		
Kelas						
X	2	20	4	33,3	6	27,27
XI	8	80	8	66,7	16	72,73

Tabel 2. Perbedaan Skor Perilaku Adiksi Merokok Pada Kelompok Intervensi

Perilaku Adiksi Merokok Kelompok Intervensi	Min-Max	Mean	Std. Deviation
<i>Pre test</i>	2-34	13,00	9,381
<i>Post test</i>	1-30	9,90	8,569

Tabel 3. Perbedaan Skor Perilaku Adiksi Merokok Pada Kelompok Kontrol

Perilaku Adiksi Merokok Kelompok Kontrol	Min-Max	Mean	Std. Deviation
<i>Pre test</i>	6-27	14,42	6,501
<i>Post test</i>	4-29	13,92	7,477

Tabel 4. Perbedaan Skor Perilaku Adiksi Merokok Pada Kelompok Intervensi

Perilaku Adiksi Merokok	Mean	Selisih Mean	<i>p-value</i>
<i>Pre test</i>	13,00	3,1	0,002
<i>Post test</i>	9,90	3,1	

*Uji Paired T-Test

Berdasarkan tabel 5 hasil uji pada kelompok kontrol didapatkan hasil nilai $p=0,692$ (normal $p<0,05$) yang berarti secara statistik tidak terdapat perbedaan skor perilaku adiksi merokok yang signifikan pada kelompok kontrol selama 3 hari tanpa pemberian intervensi.

Berdasarkan tabel 1.6 hasil uji *independent t-test* menunjukkan nilai $p=0,245$ (normal $p<0,05$) yang berarti secara statistik tidak terdapat perbedaan skor perilaku adiksi merokok yang signifikan pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol.

Tabel 5. Perbedaan Skor Perilaku Adiksi Merokok Pada Kelompok Kontrol

Perilaku Adiksi Merokok	Mean	Selisih Mean	<i>p-value</i>
<i>Pre test</i>	14,42	0,42	0,692
<i>Post test</i>	14,00	0,42	

*Uji Paired T-Test

Tabel 6. Pengaruh Kombinasi Terapi Afirmasi Positif dan Aromaterapi Lemon Terhadap Perilaku Adiksi Merokok pada Remaja

Post Test	<i>p-value</i>
Kelompok Intervensi	0,245
Kelompok Kontrol	

*Uji Independent t-test

4. PEMBAHASAN

a. Perbedaan Skor Perilaku Adiksi Merokok *Pre Test* Dan *Post Test* Pada Kelompok Intervensi.

Berdasarkan tabel 2 diketahui hasil uji statistik pada kelompok intervensi yang berjumlah 10 orang, nilai rata-rata skor *pretest* adalah 13,00 sedangkan skor *post test* adalah 9,90. Perilaku adiksi merokok adalah kondisi ketika seseorang tidak bisa terlepas dari kebiasaan merokok yang mengakibatkan seseorang terus bergantung dengan rokok. Perilaku adiksi merokok adalah suatu perilaku yang menyebabkan seseorang berada dalam kondisi ketergantungan secara fisik maupun mental terhadap hal-hal yang menimbulkan pengaruh dan perubahan perilaku bagi orang yang mengalaminya(13). Perilaku adiksi merokok mengakibatkan kehilangan kontrol diri atas penggunaan zat-zat adiktif sehingga melakukan perilaku yang berulang-ulang untuk menggunakan zat tersebut dan berakibat pada efek toleransi terhadap zat sehingga muncul kebutuhan untuk meningkatkan dosis agar mendapat pengalaman tertentu (14).

Rata-rata skor *pretest* perilaku adiksi merokok adalah 13,00 merupakan perilaku adiksi merokok sedang dalam rentang skor (12-22) sedangkan nilai rata-rata skor *post test* perilaku adiksi merokok adalah 9,90 merupakan perilaku adiksi merokok ringan dalam rentang skor (<12). Perilaku adiksi merokok sedang sebagian besar dimiliki oleh remaja diakibatkan semakin muda orang mulai merokok kemungkinan semakin sulit untuk berhenti merokok karena efek remaja yang sudah mengalami perilaku adiksi merokok yang diakibatkan kandungan nikotin di dalam rokok (15). Wahyudi (2020) menyatakan bahwa perilaku merokok ringan adalah perokok yang mengkonsumsi rokok jarang yaitu sekitar 10 batang per hari dengan selang waktu 60 menit dari bangun tidur pagi (16).

Dampak perilaku adiksi merokok yang tidak ditangani bagi remaja dapat mengakibatkan terganggunya performa di sekolah, perkembangan paru-paru terganggu, lebih sulit sembuh saat sakit, mengalami perilaku adiksi sehingga lebih sulit untuk berhenti, lebih terlihat tua dari usianya (10).

b. Perbedaan Skor Perilaku Adiksi Merokok *Pre Test* Dan *Post Test* Pada Kelompok Kontrol.

Berdasarkan tabel 5 diketahui uji statistik pada kelompok kontrol yang berjumlah 12 orang, nilai rata-rata skor *pretest* adalah 14,42 sedangkan skor *post test* adalah 14,00 dengan selisih nilai adalah 0,42. Hasil uji statistik didapatkan *p value* 0,692 ($p > 0,05$) yang menunjukkan bahwa tidak terdapat penurunan skor perilaku adiksi merokok yang signifikan pada kelompok kontrol selama 1 minggu tanpa pemberian intervensi. Perubahan skor perilaku adiksi merokok terjadi karena faktor sosial, kebutuhan menghisap dan mengunyah, respon mengulang otomatis, faktor genetik, dan adiksi pada sel saraf (17).

Kaniawati et al., (2021) menyebutkan bahwa nyeri kronis dan stres diketahui merupakan faktor dalam kerentanan akan terjadinya perilaku adiksi. Beberapa kemungkinan penyebab seseorang menghisap rokok seperti pergaulan, coba-coba dan untuk mengurangi stres. Setelah terjadi paparan secara berulang nikotin, stres dan rasa jenuh menjadi alasan perokok menginginkan asupan nikotin sehingga dopamine terangsang untuk keluar dan menyebabkan rasa tenang dan senang. Situasi tanpa stres pada perilaku adiksi merokok akan dirasakan sebagai stres karena kondisi yang telah mengalami perubahan akibat perilaku adiksi sehingga dalam keadaan baik-baik saja perokok tetap membutuhkan nikotin untuk ketenangan dan kesenangannya (18).

c. Pengaruh Kombinasi Terapi Afirmasi Positif dan Aromaterapi Lemon Terhadap Perilaku Adiksi Merokok.

Berdasarkan tabel 4 skor perilaku adiksi merokok sebelum diberikan intervensi dengan nilai rata-rata *pre test* 13,00 sedangkan rata-rata *post test* setelah diberikan intervensi kombinasi terapi afirmasi positif dan aromaterapi lemon selama 3 hari yaitu 9,90. Dilihat dari hasil tersebut ada penurunan rata-rata skor perilaku adiksi merokok sebesar 3,1 dengan *p value* 0,002 ($p < 0,05$) yang menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan dari pemberian kombinasi terapi afirmasi positif dan aromaterapi lemon terhadap perilaku adiksi merokok *pre test* dan *post test* pada kelompok intervensi pada remaja di SMK Negeri 2 Depok Sleman.

Afirmasi positif berpengaruh dalam mengatur aktivitas pada sistem limbik yang memproduksi *opioid*, *serotonin* dan GABA di bagian *amigdala* yang dapat menurunkan nyeri, menurunkan tekanan darah, menurunkan kecemasan, memperbaiki 3F yaitu (*Fight, Flight, Freeze Response*), memperbaiki regulasi sistem saraf otonom dan memberikan perasaan yang nyaman (19). Manfaat pemberian aromaterapi lemon dapat mengontrol tekanan darah tinggi, pusing, mual, serta memberikan relaksasi untuk pikiran dan tubuh, mengurangi stres mental dan depresi (20).

5. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dan telah dituliskan dalam pembahasan yang telah dipaparkan pada bab sebelumnya, maka penelitian dapat menyimpulkan bahwa rata-rata skor perilaku adiksi merokok sebelum diberikan intervensi kombinasi terapi afirmasi positif dan aromaterapi lemon adalah 13,00 dan rata-rata skor perilaku adiksi merokok sesudah diberikan kombinasi terapi afirmasi positif dan aromaterapi lemon adalah 9,90 pada kelompok intervensi. Rata-rata skor perilaku adiksi merokok *pre test* adalah 14,42 dan rata-rata skor perilaku adiksi merokok *post test* adalah 13,92 pada kelompok kontrol. Tidak ada perbedaan skor perilaku adiksi merokok *post test* yang signifikan pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Adanya pengaruh kombinasi terapi afirmasi positif dan aromaterapi lemon terhadap perilaku adiksi merokok pada kelompok intervensi.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, maka peneliti memberikan saran kepada responden untuk menerapkan serta melakukan kombinasi terapi afirmasi positif dan aromaterapi lemon sebagai terapi alternatif untuk menurunkan perilaku adiksi merokok. Peneliti lain mengembangkan penelitian dengan menggunakan sampel lebih banyak, menambah variabel terapi musik dan desain penelitian yang berbeda.

6. DAFTAR PUSTAKA

- (1) World Health Organization. Adolescent Health. 2022 [cited 2022 Nov 6]; Available from: https://www.who.int/health-topics/adolescent-health#tab=tab_1
- (2) Karlina L. Fenomena Terjadinya Kenakalan Remaja. *Jurnal Edukasi Nonformal*. 2020;1(1):147–58.
- (3) Maryuti IA, Purnama Sari NPW. Prediktor Kenakalan Remaja: Merokok, Mendramatisir, dan Berkelahi. *JNJ*. 2022 Jan 31;4(1):22–31.
- (4) Harpeli A. Perilaku Merokok Pada Usia Remaja. In *Prosiding Seminar Nasional*. 2022;28–33.
- (5) Kemenkes. *Hidup Sehat Tanpa Rokok*. Jakarta: Direktorat Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular; 2017.
- (6) Taufick ALK, Dean Nugroho A, Arum Wulandari A, Thaddeus Budiman D, Brillianto Wibisono A, Johana Leda F. Dinamika Adiksi Perokok Dalam Usahanya Untuk Berhenti Merokok. *Jurnal Psikologi Unsyiah*. 2023;6(1):1–28.
- (7) Badan Pusat Statistik. Persentase Merokok Pada Penduduk Umur ≥ 15 Tahun Menurut Provinsi 2019-2021. 2021 [cited 2022 Nov 28]; Available from: <https://www.bps.go.id/indicator/30/1435/1/persentase-merokok-pada-penduduk-umur-15-tahun-menurut-provinsi.html>
- (8) Riset Kesehatan Dasar. *Laporan Nasional Riskesdas 2018*. 2018 [cited 2022 Nov 19]; Available from: <http://repository.litbang.kemkes.go.id/3514/>
- (9) Badan Pusat Statistik Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta. Persentase Penduduk Usia 15 Ke Atas yang Merokok dalam Sebulan Terakhir Menurut Kabupaten/Kota dan Kelompok Umur di Provinsi DI Yogyakarta 2021. 2021 [cited 2023 Jun 22]; Available from: https://www.bps.go.id/indikator/indikator/view_data_pub/3400/api_pub/dlluMytKMXJMbJBIK2VGZFpiVEtuQT09/da_04/1
- (10) Farida. *Dampak Rokok pada Remaja*. Jakarta: Pustaka Media Guru; 2019.
- (11) Wijaya F, Rahayu DA. Pengaruh Afirmasi Positif Terhadap Mekanisme Koping Pada Pasien Gagal Ginjal Kronik. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*. 2019;2(1):7–12.
- (12) Kusparlina EP. Aromatherapy Cajuput Oil for Emesis Gravidarum. *HN*. 2019 Jan 31;3(1):52–6.
- (13) Kristianto Taufick AL, Nugroho AD, Wulandari AA, Budiman DT, Wibisono AB, Leda FJ. Dinamika Adiksi Perokok Dalam Usahanya Untuk Berhenti Merokok. *S-JPU*. 2023 Jan 19;6(1):1–28.
- (14) Nasution SWR, Mahendra JG, Mawaddah, Anggraini H, Harahap RA. Gambaran Pengetahuan dan Sikap Remaja terhadap Perilaku Adiksi (Rokok dan Napza) di SMAN 11 Medan. *Health Information : Jurnal Penelitian*. 2023;15.
- (15) Junaidi M, Amrullah M. Hubungan Perilaku Merokok Sebelum Tidur Dengan Kejadian Insomnia Pada Remaja Laki-Laki Di Dusun Bolor Sembe Desa Rarang Batas Tahun 2019. *j kesehatan qamarul huda*. 2020 Dec 31;8(2):7–11.
- (16) Wahyudi JT. PERILAKU MEROKOK PADA PASIEN HIPERTENSI DI RUMAH SAKIT UMUM DAERAH PALEMBANG BARI. *maskermedika*. 2020 Dec 31;8(2):268–76.
- (17) Adi G. *Pecandu Rokok*. Yogyakarta: Relasi Inti Media; 2017.
- (18) Kaniawati ED, Badriah DL, Wahyuniar L, Susianto S, Ropii A. Pengaruh Intervensi Health Belief Model Dan Seft Terapi Terhadap Perilaku Merokok Pada Kelompok Upaya Kesehatan Berbasis Masyarakat Rotusu (Rokok Untuk Susu Dan Protein Lainnya) Di Kecamatan Rancah 2020. *jphi*. 2021 Dec 2;2(1):76–92.
- (19) Wandira SA, Alfianto AG. *Merubah Stigma Sosial Pada Seseorang Dengan Covid-19 (Sebuah Pedoman Psikoterapi)*. Malang: Literasi Nusantara Abadi; 2021.
- (20) Nurgiwati E. *Terapi Alternatif dan Komplementer dalam Bidang Keperawatan*. Bogor: IN MEDIA; 2015.