



Pelatihan Upaya Berhenti Merokok: *Capacity Building* Mahasiswa dan Dosen Untuk Pengembangan Kampus Sehat di Universitas Respati Yogyakarta

Heni Trisnowati*¹, Aufatcha Ayutya Suryana²

¹Program Studi Magister Kesehatan Masyarakat Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta

²Program Studi Kesehatan Masyarakat Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta

**Author's Email Correspondence (*): heni.trisnowati@pascakesmas.uad.ac.id
(+62 817-6362-938)**

ABSTRAK

Jumlah perokok remaja di Indonesia terus mengalami peningkatan. Kawasan tanpa rokok di tempat belajar mengajar merupakan salah satu upaya untuk melindungi warga kampus dari paparan asap rokok dan untuk mewujudkan lingkungan kampus yang sehat dan produktif. Hasil need assesment salah satu kampus di Yogyakarta, masih ditemukan puntung rokok dan bau asap rokok di area kampus. Sebagian besar perokok mempunyai keinginan untuk berhenti merokok namun merasa kesulitan untuk berhenti merokok. Tujuan penelitian ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan mengidentifikasi motivasi calon konselor Upaya Berhenti Merokok. Intervensi dilakukan melalui pelatihan sehari dengan metode, ceramah, role play dan diskusi tanya jawab. Media yang digunakan adalah lembar balik untuk konseling berhenti merokok. Sampel ditentukan secara purposive yang terdiri dari mahasiswa dan dosen sebanyak 30 orang. Dilakukan pretes dan postes sebelum dan sesudah pelatihan. Hasil evaluasi proses menunjukkan adanya peningkatan skor rata-rata untuk pengetahuan yang mencakup dampak rokok terhadap kesehatan, tata laksana upaya berhenti merokok dan manajemen upaya berhenti merokok di kampus. Hasil uji statistik dengan Pair T test diperoleh nilai signficancy 0,000 ($p < 0,05$). Motivasi peserta pelatihan terbagi menjadi tiga ketegori yaitu meningkatkan kapasitas diri, melakukan aksi promosi kesehatan, dan bentuk kepedulian terhadap kesehatan. Pelatihan upaya berhenti merokok terbukti dapat meningkatkan pengetahuan peserta pelatihan. Motivasi peserta pelatihan menjadi hal penting yang menentukan keberlanjutan program. Selain itu diperlukan komitmen yang kuat dari pemegang program dan mitra, serta dukungan dana sangat diperlukan untuk kelancaran pelaksanaan program.

Kata Kunci: *capacity building; kampus sehat; pelatihan; Upaya Berhenti Merokok*

Published by:

Tadulako University

Address:

Jl. Soekarno Hatta KM 9. Kota Palu, Sulawesi Tengah,
Indonesia.

Phone: +6282290859075

Email: preventifjournal.fkm@gmail.com

Article history :

Received : 28 10 2024

Received in revised form : 03 12 2024

Accepted : 21 12 2024

Available online : 31 12 2024

licensed by Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License.



ABSTRACT

The number of adolescent smokers in Indonesia continues to increase. Smokefree areas in teaching and learning places are one of the efforts to protect campus residents from exposure to cigarette smoke and to realize a healthy and productive campus environment. The results of the need assessment of one of the campuses in Yogyakarta, still found cigarette butts and the smell of cigarette smoke in the campus area. Most smokers have the desire to quit smoking but find it difficult to quit smoking. The purpose of this study was to increase knowledge and identify the motivation of prospective Smoking Cessation Counselors. The intervention was conducted through a one-day training with methods, lecture, role play and question and answer discussion. The media used was a flip sheet for smoking cessation counseling. The sample was determined by purposive sampling consisting of 30 students and lecturers. Pretest and post-test were conducted before and after the training. The results of the process evaluation showed an increase in the average score for knowledge which includes the impact of smoking on health, the management of smoking cessation efforts and the management of smoking cessation efforts on campus. Statistical test results with Pair T test obtained a significance value of 0.000 ($p < 0.05$). The motivation of trainees is divided into three categories, namely increasing self-capacity, taking health promotion actions, and a form of concern for health. Smoking cessation training is proven to increase the knowledge of trainees. Trainees' motivation is important to determine the sustainability of the program. In addition, a strong commitment from program holders and partners is needed, and financial support is needed for the smooth implementation of the program.

Keywords: *Capacity building, healthy campus, training, smoking cessation effort*

PENDAHULUAN

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) bahwa saat ini Penyakit Tidak Menular (PTM) telah menjadi masalah kesehatan global dan dapat menyebabkan beban ekonomi. Sebanyak 41 juta orang setiap tahun meninggal akibat PTM (1). Penyakit Tidak Menular (PTM) dikenal sebagai penyakit yang disebabkan oleh gaya hidup, lingkungan, dan genetik (2). Sehingga faktor risiko PTM sangat erat kaitannya dengan gaya hidup. Berdasarkan data Riskesdas tahun 2018 diketahui bahwa sebanyak 29,3% masyarakat usia produktif merokok setiap hari (3). Merokok merupakan kontributor yang signifikan terhadap perkembangan penyakit tidak menular (PTM), termasuk penyakit kardiovaskular, kanker, diabetes mellitus, dan penyakit pernapasan kronis, yang merupakan penyebab utama kematian dini global (4).

Saat ini perokok usia remaja semakin meningkat, termasuk dikalangan mahasiswa di perguruan tinggi. Data laporan *Global Youth Tobacco Survey* (GYTS) tahun 2019 menunjukkan bahwa terdapat 40,6% pelajar di Indonesia (usia 13-15 tahun) menggunakan tembakau (5). Hasil Data Survei Kesehatan Indonesia (2023) diketahui perokok terbanyak adalah pada usia 15-19 tahun sebanyak 56,5% (6). Penggunaan rokok elektrik juga semakin meningkat saat ini, dari hasil GATS pada 2021, prevalensi rokok elektrik meningkat, yaitu dari 0,3% (2019) menjadi 3% (2021) (7). Hasil penelitian diketahui bahwa terdapat 26,1 % mahasiswa merupakan perokok ringan dan sebesar 7,6 % perokok aktif kategori sedang (8).

Perguruan tinggi merupakan sebuah wadah pendidikan bagi generasi muda dan juga sebagai tempat berkumpulnya kelompok usia produktif yang potensial membentuk *agent of change* bagi sektor kesehatan. Selain itu, perguruan tinggi juga dipandang memiliki potensi dan nilai tambah untuk berkontribusi dalam meningkatkan kesehatan masyarakat (9). Program Kampus Sehat mempromosikan keberlanjutan dan tanggung jawab sosial, selaras dengan Tujuan Pembangunan Berkelanjutan yang dilakukan melalui kegiatan kolaborasi melalui akademik (10). Kegiatan promosi kesehatan di kampus diketahui secara signifikan meningkatkan pola gaya hidup kalangan mahasiswa di India, terutama menguntungkan perempuan di bidang-bidang seperti nutrisi dan aktivitas fisik (11).

Program kampus sehat atau disebut *Health Promoting University* (HPU) merupakan upaya sistematis yang bertujuan untuk untuk mewujudkan upaya kesehatan di perguruan tinggi, yang terintegrasi dengan promosi kesehatan. Kampus sehat tercermin melalui kegiatan operasional harian, pengelolaan administrasi, dan mandat akademis (12). Gerakan ini mengadopsi konsep kampus sehat yang dikembangkan oleh *ASEAN University Network* (AUN) yang bertujuan untuk menciptakan kesehatan masyarakat kampus secara menyeluruh dengan kegiatan yang fokus pada upaya pencegahan, pendidikan, dan promosi kesehatan.

Salah satu program kampus sehat yaitu adanya larangan merokok diarea kampus. Hal tersebut mendukung kebijakan pemerintah dalam UU nomor 39/2009 tentang Kesehatan telah menetapkan bahwa setiap tempat belajar mengajar, termasuk sekolah dan kampus merupakan Kawasan Tanpa Rokok (KTR). Akan tetapi berdasarkan hasil *need assesment* yang dilakukan di lingkungan kampus swasta di Yogyakarta, secara umum dapat dikatakan bahwa penerapan KTR belum optimal, yaitu di buktikan dengan adanya putung rokok dan bau asap rokok di area kampus, khususnya di dekat kamar kecil, di area pelayanan umum, dan di dekat kantin.

Kebiasaan merokok pada mahasiswa, dosen, dan tenaga kependidikan berdampak negatif terhadap produktivitas kerja, karena umumnya jika mereka akan merokok mereka berhenti melakukan kerja. Aktivitas merokok tidak cukup dilakukan saat istirahat tetapi pada jam kerja juga. Sehingga, waktu merokok dapat menyita waktu yang seharusnya untuk bekerja. Selain itu, paparan asap rokok sangat mengganggu warga kampus non perokok, seperti menimbulkan sesak nafas, dan baunya tidak mudah hilang. Asap rokok tidak hanya berbahaya bagi perokok saja, tetapi bagi orang di sekitarnya (perokok pasif). Perokok pasif dewasa diketahui dapat menderita berbagai penyakit kronis seperti stroke, kanker paru (risiko meningkat 20-30%), penyakit jantung koroner (meningkat sebesar 25-30%) dan lain-lain (13). Organisasi Buruh Internasional (*ILO*) melaporkan bahwa sebanyak 200.000 orang meninggal setiap tahunnya, akibat terpapar asap rokok di tempat kerja (14,15).

Rokok menimbulkan kecanduan, sehingga orang yang terlanjur memiliki kebiasaan merokok, mereka akan sulit untuk menghentikannya. Karena itu, apabila suatu saat seorang perokok berhenti dari kebiasaanya merokok, pasti mereka akan merasa tersiksa fisik dan mentalnya (16). Namun hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar pelajar perokok mempunyai keinginan untuk berhenti merokok (17).

Melakukan upaya berhenti dari perilaku merokok, bukan merupakan hal yang mudah, terlebih bagi perokok di Indonesia. Hasil survei yang dilakukan oleh Lembaga

Menanggulangi Masalah Merokok (LM3), diketahui bahwa dari 375 responden terdapat 66,2 persen perokok yang pernah mencoba berhenti merokok, tetapi mereka gagal. Kegagalan ini ada berbagai macam antara lain; sebanyak 42,9 persen tidak tahu caranya; 25,7 persen sulit konsentrasi, dan 2,9 persen terikat oleh adanya sponsor rokok. Sementara itu, ada yang berhasil berhenti merokok yaitu disebabkan kesadaran sendiri (76 persen), sakit (16 persen), dan tuntutan profesi (8 persen) (18). *Smoking cessation section* atau terapi berhenti merokok belum banyak di kenal oleh banyak orang. Padahal melalui bagian tersebut, seseorang akan menerima perawatan berdasarkan tahap demi tahap dan konseling ahli. Metode konseling berhenti merokok menggunakan intervensi 5A (*Ask, Assess, Advise, Assist, Arrange*) untuk perokok yang sudah berniat berhenti merokok dan 5R (*Relevance, Risk, Rewards, Roadblocks, Repetition*) untuk perokok yang belum berniat berhenti merokok(19). Layanan perawatan kesehatan untuk berhenti merokok lebih banyak didasarkan pada pengalaman orang lain (16). Penelitian sebelumnya yang dilakukan di RSUD Sidoarjo Jawa Timur menunjukkan bahwa konseling merokok dapat mempengaruhi motivasi responden untuk berhenti merokok(20). Selain itu Penelitian di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur membuktikan terdapat Pengaruh Metode Konseling terhadap Perilaku Berhenti Merokok pada Mahasiswa(21). Berdasarkan uraian diatas, maka kegiatan pelatihan Upaya Berhenti Merokok (UBM) diperlukan untuk meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan civitas kampus sebagai konselor UBM. Selanjutnya, untuk evaluasi proses program capacity building tersebut juga di eksplorasi motivasi peserta pelatihan dalam mengikuti kegiatan.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode design quasi eksperimen dengan pre dan pos tes. Jumlah sampel sebanyak 30 orang yang terdiri dari 25 perwakilan mahasiswa dan 5 dosen. Penentuan sasaran dilakukan secara purposive. Kriteria inklusi mencakup mahasiswa yang

bersedia hadir dan mengisi lembar kesanggupan untuk berpartisipasi sebagai volunteer dan dosen mewakili prodi yang ada di universitas tersebut. Kegiatan ini juga merupakan bagian dari pengabdian masyarakat. Metode yang dilakukan dalam kegiatan pelatihan ini adalah dengan ceramah dan *roleplay* dengan media lembar balik untuk konseling berhenti merokok. Media lembar balik disediakan oleh Puskesmas yang telah berkolaborasi dengan program ini. RolePlay dilakukan secara berkelompok untuk praktek konseling berhenti merokok. Semua peserta terlibat pada saat *roleplay*. Materi pelatihan terdiri dari KIE Dampak Konsumsi Rokok Bagi Kesehatan, Tata Laksana Upaya Berhenti Merokok dan Manajemen layanan konseling UBM di Kampus. Narasumber terdiri dari tiga orang dari akademisi dan praktisi dibidang pengendalian tembakau khususnya untuk upaya berhenti merokok. Praktisi ini merupakan tenaga promosi kesehatan Puskesmas dan telah berpengalaman dalam klinik upaya berhenti merokok. Pelatihan dimulai Pukul 08.00 sampai pukul 15.30 WIB. Selanjutnya, dilakukan sesi diskusi tanya jawab. Sasaran dari kegiatan ini adalah Dosen dan Mahasiswa adalah orang-orang terpilih yang berperan menjadi konselor UBM di kampus. Tujuannya agar dengan kegiatan pelatihan UBM ini mereka semakin siap menjadi *volunter* mengenai upaya berhenti merokok di civitas kampus.

Hasil kegiatan pelatihan dievaluasi secara kuantitatif dan kualitatif. Evaluasi kuantitatif dilakukan dengan melalui *pretest* dan *posttest*. Kemudian hasil dianalisis secara statistik dengan uji *Paired T Test*. Indikator untuk uji statistik adalah p value. Sementara, evaluasi kualitatif dilakukan untuk mengetahui motivasi dan rencana tindak lanjut para peserta. Peserta pelatihan atau sasaran kegoatan yang mengikuti pelatihan ini bersifat sukarela tanpa ada paksaan, dan telah setuju untuk berpartisipasi secara penuh dalam kegiatan. Calon peserta pelatihan melakukan konfirmasi pendaftaran melalui link google form yang telah disediakan.

HASIL

Capacity building mahasiswa dan dosen melalui pelatihan upaya berhenti merokok (UBM) merupakan bagian dari kegiatan pengembangan kampus sehat di Universitas Respati Yogyakarta. Partisipan terdiri dari 25 mahasiswi semester lima dan lima orang dosen perempuan. Kegiatan pelatihan dilakukan dengan metode ceramah dan *role play*, serta media yang digunakan adalah media lembar balik untuk konseling berhenti merokok. Hasil evaluasi proses pelatihan menunjukkan adanya peningkatan skor rata-rata untuk pengetahuan yang mencakup Komunikasi Informasi dan Edukasi (KIE) dampak rokok terhadap kesehatan, tata laksana upaya berhenti merokok dan manajemen upaya berhenti merokok di kampus. Evaluasi dilakukan secara tertulis dari 15 soal dengan tipe benar dan salah. Hasil uji statistik dengan *Paired T Test* diperoleh nilai *significancy* 0,000 ($p < 0,05$) artinya terdapat perbedaan rata-rata pengetahuan yang bermakna sebelum dan sesudah pelatihan. Nilai IK 95% adalah antara -12,04 sampai -5,90 (Lihat tabel 1).

Tabel 1
Hasil Uji *Paired T Tes*

| | n | Mean±SD | Perbedaan Mean±SD | IK 95% | P-value |
|-----------------|----------|----------------|------------------------------|---------------|----------------|
| <i>Pretest</i> | 30 | 69,67±3,58 | 9,00±6,79 | 5,90-12,04 | 0,000 |
| <i>Posttest</i> | 30 | 78,67±3,58 | | | |

Sementara itu motivasi calon konselor UBM bervariasi, namun secara umum mempunyai motivasi yang positif seperti untuk meningkatkan pengetahuan seputar upaya berhenti merokok, ketrampilan dalam memotivasi orang lain dan ingin memberikan manfaat bagi lingkungan sekitar seperti ingin membantu mewujudkan kampus yang sehat bebas asap rokok Berikut ini dipaparkan *resume* motivasi peserta pelatihan konselor upaya berhenti merokok

Tabel 1. Resume Motivasi Peserta dalam mengikuti Pelatihan UBM

| Tema | Koding |
|---|---|
| Tema 1. Menambah wawasan, pengetahuan, dan ketrampilan yang berkaitan dengan upaya berhenti merokok | <p>Memiliki pengetahuan serta pemahaman mengenai bahaya dari merokok</p> <p>Untuk lebih tau tentang bahayanya merokok bagi kesehatan</p> <p>Untuk meningkatkan <i>soft skill</i>, menambah pengalaman berhenti merokok</p> <p>Agar mengetahui bahaya merokok</p> <p>Sebagai motivasi menambah ilmu, memperluas wawasan, menambah relasi</p> <p>Mengetahui cara untuk seseorang termotivasi berhenti merokok</p> |
| Tema 2 Berpartisipasi mewujudkan kampus sehat, bebas asap rokok | <p>Mewujudkan kampus sehat, masyarakat sehat memberikan edukasi teman teman sekitar terkait bahaya merokok</p> <p>Mengajak mereka untuk berhenti merokok</p> <p>Kepedulian saya dalam menekan angka perokok mengasah skill melakukan promosi kesehatan</p> <p>berpartisipasi dan berkampanye tentang upaya berhenti merokok di kampus</p> |

Di akhir acara dilakukan diskusi singkat yang membahas tentang rencana tindak lanjut setelah pelatihan. Partisipan mempunyai rencana tindak lanjut yang bervariasi seperti ingin menjadi kader kesehatan, ingin menjadi volenter, ingin membantu mewujudkan kampus bebas asap rokok, membantu teman dan keluarga berhenti merokok.

Berikut ini ditampilkan hasil koding rencana tindak lanjut yang akan dikerjakan oleh peserta pelatihan.

Tabel 2. Rencana Tindak Lanjut Peserta Pelatihan

| Tema | Koding |
|---|--|
| Rencana tindak lanjut setelah pelatihan | Menjadi kader kesehatan mahasiswa Membagikan informasi dan manfaat Menerapkan pada kehidupan sehari-hari Menjadi konselor berhenti merokok Menjadi volunteer, membantu orang lain Mensukseskan kampus bebas rokok Menjadi role model Membantu perokok berhenti merokok Mengajak teman-teman berhenti merokok |

PEMBAHASAN

Upaya berhenti merokok merupakan salah satu langkah yang diharapkan dapat memberikan pemahaman pada masyarakat sehingga bisa mendukung dan meningkatkan motivasi perokok untuk berhenti merokok (22). Upaya pelatihan untuk berhenti merokok dapat melibatkan beberapa hal antara lain peningkatan motivasi, membangun kepercayaan diri, dan melakukan intervensi farmakologi serta terapi perilaku untuk meningkatkan tingkat keberhasilan dan mencegah kekambuhan (23).

Penelitian di Medan menyebutkan bahwa faktor kesulitan mahasiswa berhenti merokok adalah diri sendiri (personal), adiksi rokok, pengaruh lingkungan sosial, teman sebaya, kemudahan mendapatkan rokok dan adanya orang yang menjadi panutan merokok

(24). Selain itu mayoritas responden pernah mencoba berhenti merokok dengan mengandalkan diri sendiri seperti: mengurangi jumlah konsumsi rokok, dan olahraga, selain itu banyak responden yang meminta bantuan kepada teman, dan orang tua dalam mendukung proses berhenti merokok, namun banyak dari responden yang mengalami kesulitan berhenti merokok dengan alasan perokok lainnya, dan adanya kegiatan. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa banyaknya kalangan remaja yang sudah merokok dan pernah mencoba berhenti merokok dengan mengandalkan diri sendiri, namun gagal selama proses berhenti merokok, dari hasil penelitian ini (25).

Berdasarkan hasil kegiatan diketahui bahwa motivasi calon konselor UBM mengikuti pelatihan ini sangat positif yaitu ingin bermanfaat bagi sesama. Hal tersebut menunjukkan bahwa kegiatan pelatihan ini mendorong motivasi yang positif. Hasil penelitian diketahui bahwa dengan motivasi yang positif dapat berpengaruh pada upaya berhenti merokok seorang perokok, antara lain motivasi karena kesehatan seperti ingin lebih sehat, tidak memberi dampak negatif terhadap orang lain dan lingkungan, pengalaman buruk terkait kesehatan yang dialami (26).

Kegiatan pelatihan ini dilakukan dengan metode ceramah dan *roleplay* yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan konselor tentang upaya berhenti merokok. Metode *roleplay* dinilai sangat efektif sebagai metode pelatihan untuk konselor. Sesuai dengan hasil kegiatan Kartikadewi dan Tadjally (2020) bahwa dengan dilakukan metode *roleplay* dapat meningkatkan ketrampilan kader konselor upaya berhenti merokok sebesar 7% (27). Selain itu, berdasarkan hasil pretest dan posttes diketahui bahwa terdapat peningkatan pengetahuan. Hal tersebut menunjukkan bahwa kegiatan pembelajaran atau materi yang disampaikan dapat diterima dengan baik oleh peserta. Dengan demikian menunjukkan bahwa kegiatan pelatihan dapat meningkatkan pengetahuan konselor terkait dengan upaya berhenti merokok. Sejalan dengan hasil

pengabdian bahwa dengan kegiatan pelatihan dapat meningkatkan pengetahuan kader sebesar 22% dan tenaga kesehatan sebesar 53% tentang upaya berhenti merokok (22).

Media sangat dibutuhkan dalam kegiatan pembelajaran sebagai alat bantu. Media yang digunakan dalam kegiatan ini adalah dengan media lembar balik Konseling Berhenti Merokok. Media Lembar Balik Konseling Berhenti Merokok merupakan hasil adopsi dari Program Konseling di Puskesmas Pakem. Melalui penyerahan lembar balik konseling tersebut diharapkan dapat membantu para calon konselor dalam memberikan konseling kepada kelompok sasaran, khususnya mahasiswa. Berdasarkan hasil peneliti sebelumnya diketahui bahwa penggunaan media pada penyuluhan dapat meningkatkan pengetahuan serta sikap ibu balita, dan yang paling berpengaruh terhadap peningkatan nilai pengetahuan adalah menggunakan media lembar balik yaitu 25,1% (28). Hal ini diperkuat oleh penelitian sebelumnya yang dilakukan di Aceh yaitu konseling dengan lembar balik efektif untuk meningkatkan pengetahuan dan menurunkan gula darah pada penderita DM (29). Artinya media lembar balik efektif dilakukan sebagai media pembelajaran dan kegiatan konseling.

Konseling berhenti merokok merupakan salah satu program yang sudah dilakukan di beberapa Puskesmas wilayah Sleman dengan tujuan untuk membantu para perokok dalam upaya berhenti merokok. Oleh karena itu, diharapkan adanya program yang sama di lingkungan kampus melalui adanya pelatihan konselor UBM. Berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik Indonesia ditemukan bahwa persentase merokok pada penduduk umur ≥ 15 tahun di Daerah Istimewa Yogyakarta yaitu tahun 2020 sebesar 22,64% dan mengalami peningkatan pada tahun 2021 sebesar 24,54% (30). Pelatihan ini merupakan kegiatan dalam upaya membantu perokok untuk berhenti merokok. Di Puskesmas sudah terdapat Klinik Berhenti Merokok, namun pemanfaatannya masih kurang optimal. Melalui kegiatan ini, diharapkan calon konselor yaitu mahasiswa yang terpilih dapat membantu dalam

melakukan skrining dan rujukan jika diperlukan bagi perokok yang akan berhenti merokok.

Keberlanjutan pelatihan upaya berhenti merokok ini sangat penting diupayakan agar dapat mewujudkan sehat. Tim pelaksana UBM perlu didukung dengan adanya Surat Keputusan Rektor, dan dukungan pendanaan dari kampus agar kegiatan tetap bisa dilanjutkan. Selain itu, kolaborasi dengan puskesmas yang telah memberikan layanan UBM juga penting kelangsungan program konseling UBM di kampus.

KESIMPULAN DAN SARAN

Pelatihan upaya berhenti merokok terbukti dapat meningkatkan pengetahuan peserta pelatihan. Motivasi yang positif dan adanya pernyataan rencana tindak lanjut dari peserta pelatihan juga menjadi hal penting yang menentukan keberlanjutan program. Selain itu, diperlukan komitmen yang kuat dari pemegang program dan mitra untuk menjaga kontinuitas program serta dukungan dana sangat diperlukan untuk kelancaran pelaksanaan program.

DAFTAR PUSTAKA

1. WHO. Noncommunicable diseases. World Health Organization. 2023. p. 1.
2. Kemenkes. Penyakit Tidak Menular (PTM). Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, P2PTM. 2024.
3. Kemenkes. Laporan Nasional Riskesdas. Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, Jakarta; 2018.
4. Ayodapo A, Ibisola B. Smoking and Non-Communicable Diseases in Sub-Saharan Africa: The Nigeria Scenario. In: Lifestyle and Epidemiology - Poverty and Cardiovascular Diseases a Double Burden in African Populations [Working Title]. IntechOpen; 2021.
5. GYTS. Global Youth Tobacco Survey Lembar Informasi Indonesia 2019. 2019.
6. Kemenkes. Survei Kesehatan Indonesia (SKI). Jakarta; 2023.
7. WHO. Global Adult Tobacco Survey (GATS) Indonesia Report 2021. 2023.
8. Fithriany, Mutia SA, Kusma N, Fadhlina A. Hubungan Tingkat Pengetahuan Mahasiswa/i UNMUHA Tentang Faktor Resiko Penyakit Jantung Koroner Pada

- Perokok Aktif dan Pasif. *J Heal Technol Med.* 2023;9(2):1464–73.
9. Kemenkes. Program Kampus Sehat : Perguruan Tinggi Sebagai Agent Of Change Sektor Kesehatan. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, P2PTM. 2019.
 10. Durão A, Borralho T, Raposo A. Healthy Campus: A Contribution to the Environment, Sustainability and Social Responsibility of the Academic Community. *Peprints.* 2024;
 11. Gore M, Yeravdekar DR, Menon DK. The Impact of On-Campus Health Promotion Activities on Healthy Lifestyle Behaviours of Indian University Students. *Asia Pacific J Heal Manag.* 2023 Apr;
 12. Kemenkes RI. Pedoman Teknis Penyelenggaraan Kampus Sehat. Jakarta, Indonesia; 2019.
 13. WHO. WHO Report On The GlobL Tobacco Epidemic 2017. Monitoring Tobacco Use and Prevention Policies. Geneva, Switzerland; 2017.
 14. Institute NC. Current intelligence bulletin 54 - environmental tobacco smoke in the workplace, lung cancer and other health effects. 2020 Jun.
 15. Millar JD. Environmental Tobacco Smoke in the Workplace. NIOSH, CDC. 2022.
 16. Fawzani N, Triratnawati A. TERAPI BERHENTI MEROKOK. *Makara J Heal Res.* 2010 Oct;9(1):15–22.
 17. Sulastri S, Herman D, Darwin E. Keinginan Berhenti Merokok Pada Pelajar Perokok Berdasarkan Global Youth Tobacco Survey di SMK Negeri Kota Padang. *J Kesehat Andalas.* 2018;7(2):205.
 18. Helman C. Culture, health and illness. Oxford. Oxford: Butterworth-Heinemann Ltd; 1994.
 19. Trisnowati H, Nugroho A, Rochdiyat W, Puspitawati T, Soekardi R, Kesehatan F, et al. Inisiasi Pojok Konseling Berhenti Merokok Sebagai Upaya Menciptakan Kampus Sehat di Universitas Respati Yogyakarta. *Pros Semin Nas Pengabd Masy [Internet].* 2023 Feb 14 [cited 2023 Jun 4];1(1):144–51. Available from: <https://prosiding.respati.ac.id/index.php/psnpm/article/view/466>
 20. Ramadhani K y, Sudyanto H, Mawaddah N. Efektivitas Konseling Merokok Terhadap Motivasi Berhenti Merokok Perawat Di Rsud Sidoarjo. 2020.
 21. Sumiati, Sunarti S. Pengaruh Metode Konseling terhadap Perilaku Berhenti Merokok pada Mahasiswa Prodi S1 Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur. *Borneo Student Res.* 2019;338–44.
 22. Hapsari BDA, Adhiputri A, Suryawati B, Reviono, Sutanto YS, Harsini, et al. Peningkatan Pengetahuan mengenai Upaya Berhenti Merokok pada Kader dan Tenaga Kesehatan. *SSEJ (Smart Soc Empower Journal).* 2023;3(3):84–9.
 23. Okobi OE, Salawu MA, Nikravesh E, Umeozor IV, Sanusi IA, Ojo SA, et al. Approaches to Smoking Cessation. *J Adv Med Med Res.* 2023;35(13):74–81.
 24. Khairani AI, Novida S, Pratama MY. Faktor yang Mempengaruhi Kesulitan Berhenti



- Merokok pada Mahasiswa Akper Kesdam I/BB Medan. *J Kesmas Asclepius*. 2019;1(2):156–65.
25. April Wulandari I, Wahyudi Y, Susilo IS. Upaya Berhenti Merokok Pada Remaja Di Kecamatan Kepanjen Kabupaten Malang. *Stikeswch-MalangE-JournalId [Internet]*. 2019;3(5):1–9. Available from: www.stikeswch-malang.ac.id.
 26. Reskiaddin L ode, Supriyati. Proses Perubahan Perilaku Berhenti Merokok: Studi Kualitatif Mengenai Motif, Dukungan Sosial dan Mekanisme Coping. *Indones J Heal Promot Behav*. 2021;3(1):58–70.
 27. Kartikadewi A, Tadjally A. Penyuluhan dan Pelatihan Konselor Berhenti Merokok sebagai Upaya Menurunkan Perokok Aktif di Desa Polaman. *Pros Semin Nas Unimus*. 2020;3.
 28. Masyudi M. Pengaruh Penyuluhan Dengan Metode Ceramah Dan Media Lembar Balik Terhadap Peningkatan Pengetahuan Dan Sikap Ibu Balita Gizi Kurang Di Puskesmas Krueng Barona Jaya. *Maj Kesehat Masy Aceh*. 2020 May;3(1).
 29. Nurhidayah A. Efektivitas Pemberian Konseling Gizi Dengan Media Lembar Balik “PADAM” Terhadap Pengetahuan dan Perubahan Kadar Gula Darah pada Penderita Diabetes Melitus Dengan Hiperglikemia di Puskesmas Sleman. *Poltekkes Kemenkes Yogyakarta*; 2020.
 30. BPS. Persentase Merokok Pada Penduduk Umur \geq 15 Tahun di Provinsi DI Yogyakarta (Persen), 2021-2023. Badan Pusat Statistik Prov. DI Yogyakarta. 2024.