

ALASAN BERHENTI MEROKOK PADA WANITA MANTAN PECANTU ROKOK DI KOTA MADIUN

Any Setyawati

Program Studi Kesehatan Masyarakat, STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun
anysetyawati11@gmail.com

Abstract

Key word : Ex-addict, Smoke, Woman

Smokers in Indonesia increased in the age group above 15 years, namely 34.2 percent (2007), 34.7 percent (2010), and the latest data reached 36.3 percent (2013). The data shows if the proportion of female smokers reached the highest figure of 4.7% in Papua. Head of Madiun City Health Office drg. Widwiono asserted, the determination of the area without smoking is done because in the city the number of active smokers is quite high. Results of the Clean and Healthy Lifestyle survey (PHBS) show, of the 1,200 houses surveyed, 646 homes are among active smokers. This shows half more, 53.86% of the surveyed smokers. This study aims to determine the factors that affect the process of quitting smoking in women former cigarette addicts. This research method is qualitative research, with approach of Grounded theory. Data collection was done to 10 female respondents of former cigarette addicts with in-depth interview method. Data analysis & coding used in this research is triangulation of data that is done continuously until the data obtained saturated. The results show that the process of quitting smoking can successfully require a support from within yourself and from outside. Intentions that arise in themselves are greater than the support provided by family and peers. Based on these results it is concluded that for a woman smoker, to stop her smoking habit there must be a strong reason arising from within oneself without any coercion from anywhere.

PENDAHULUAN

Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar, perokok di Indonesia meningkat pada kelompok usia di atas 15 tahun, yaitu 34,2 persen (2007), 34,7 persen (2010), dan data yang terakhir mencapai 36,3 persen (2013). Pada tahun 2015, konsumsi rokok tertinggi adalah rokok kretek. Data menunjukkan jika proporsi perokok perempuan mencapai angka tertinggi 4,7% di daerah Papua. Sedangkan perokok perempuan juga mulai tersebar dipulau jawa meliputi: DKI Jakarta dan Jawa barat sebesar 3%. Dengan data yang ada telah menunjukkan bahwa perokok wanita mulai mengalami peningkatan (Badan Litbangkes, 2013).

Kepala Dinas Kesehatan Kota Madiun drg. Widwiono menegaskan, penetapan kawasan tanpa rokok dilakukan karena di kota jumlah perokok aktifnya sudah cukup tinggi. Hasil survei Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) menunjukkan, dari 1.200 rumah yang disurvei,

646 rumah diantaranya perokok aktif. Ini menunjukkan setengah lebih, 53,86% dari yang disurvei itu perokok (Mintangtono, 2007).

Menghentikan perilaku merokok bukanlah usaha mudah, terlebih lagi bagi perokok di Indonesia. Hasil survei yang dilakukan oleh LM3 (Lembaga Menanggulangi Masalah Merokok), dari 375 responden yang dinyatakan 66,2 persen perokok pernah mencoba berhenti merokok, tetapi mereka gagal. Kegagalan ini dikarenakan berbagai macam sebab; 42,9 persen tidak tau caranya; 25,7 persen sulit berkonsentrasi dan 2,9 persen terikat oleh sponsor rokok. Sementara itu, ada yang berhasil berhenti merokok disebabkan kesadaran sendiri (76 persen), sakit (16 persen), dan tuntutan profesi (8 persen) (Helman, 1994 dalam Ardini, 2012).

Di India faktor wanita menjadi perokok adalah sebagai gaya hidup yang berasal dari lingkungan sekitar (Pallavi. 2014). Faktor-faktor

yang dapat mempengaruhi proses berhenti merokok antara lain: tekanan sakit fisik yang amat kuat dengan risiko tinggi (kematian) apabila tidak menghentikan perilaku merokoknya, melakukan perubahan persepsi (dapat berkaitan dengan mitos seputar rokok), serta menyadarkan perokok melalui pengetahuan, dan evaluasi kerugian merokok dan keuntungan berhenti merokok (Syafie, 2009). Penelitian sebelumnya juga dilakukan di Surabaya yang menyatakan proses berhenti merokok pada setiap responden hampir sama yaitu mengurangi konsumsi rokok setiap harinya dan jika ingin merokok lebih maka responden menggantikannya dengan makan permen atau menyibukkan diri dengan pekerjaannya (Ardini, 2012).

Kebijakan nasional dalam pengendalian tembakau memiliki 3 hal pengendalian yang perlu diketahui oleh masyarakat. Pertama tentang promotif dan preventif yang berisikan mengenai pengaturan kawasan tanpa rokok pada 166 Kabupaten di 34 provinsi (akhir tahun 2015). Informasi, edukasi dan komunikasi akan diberikan oleh tenaga kesehatan terhadap masyarakat serta advokasi aliansi bupati dan wali kota. Kedua mengenai penanganan penyakit yang meliputi kegiatan pengobatan penyakit terkait rokok dan layanan upaya berhenti merokok. Ketiga mengenai aturan perundang-undangan yang telah ada, meliputi: UU No. 36 Th 2009 Tentang Kesehatan, PP No. 109 Th 2012 Tentang Pengamanan Produk Tembakau Bagi Kesehatan, Permenkes No 28/2013 Tentang Pencantuman Peringatan Kesehatan, Permenkes No 40/2013 Tentang Peta Jalan Pengendalian Dampak Konsumsi Rokok Bagi Kesehatan, serta FCTC Indonesia Akses (Badan Litbangkes, 2013).

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui faktor-faktor yang memengaruhi proses berhenti merokok pada wanita dengan menggunakan teori *Theory of reasoned action* (TRA) di kawasan kota Madiun.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif yang menggunakan pendekatan *grounded theory*. Walaupun penelitian kualitatif memberikan deskripsi yang bersifat terurai, tetapi dari deskripsi tersebut diadakan abstraksi atau inferensi sehingga diperoleh kesimpulan-kesimpulan yang mendasar yang membentuk prinsip dasar, dalil, atau kaidah-kaidah. Kumpulan dari prinsip, dalil, atau kaidah

tersebut berkenaan dengan sesuatu yang dapat menghasilkan teori baru, atau minimal memperkuat teori yang sudah ada (Mustari, 2012).

Penelitian ini menggunakan seluruh masyarakat Kota Madiun yang sudah menjadi mantan pecandu rokok sebagai populasinya. Sedangkan, sampel dalam penelitian ini adalah orang-orang yang memenuhi kriteria inklusi (mantan pecandu rokok wanita dengan rentang usia 20-35 tahun, telah berhenti merokok minimal 6 bulan saat dilaksanakannya penelitian, proses berhenti merokok dilakukan secara mandiri tanpa bantuan tenaga kesehatan atau tenaga medis, serta bersedia untuk menjadi responden), dan bersedia untuk menjadi responden dalam penelitian ini. Jumlah responden yang didapat adalah 10 orang dengan menggunakan tehnik *snowball sampling*.

Penelitian kualitatif sebagai human instrument, berfungsi menetapkan fokus penelitian, memilih informan sebagai sumber data, melakukan pengumpulan data, menilai kualitas data, analisis data, menafsirkan data dan membuat kesimpulan atas temuannya (Sugiyono, 2012). Sehingga, dalam penelitian ini, yang menjadi instrumen atau alat penelitian adalah peneliti itu sendiri dengan menggunakan *kuesioner* sebagai alat bantu untuk melaksanakan wawancara mendalam (*in depth interview*) dengan responden.

HASIL

Belum banyak masyarakat yang mengetahui bahwa di Kota Madiun telah ada wanita mantan pecandu rokok. Wanita mantan pecandu rokok di Kota Madiun sangat tertutup dan bahkan tidak mau untuk di publikasikan bahwa dirinya (wanita mantan pecandu rokok) ada disekitar wilayah Kota Madiun.

Dalam penelitian ini responden yang berhasil dikumpulkan dan telah memenuhi kriteria inklusi sebanyak 10 orang responden. Semua responden yang menyetujui untuk mengikuti penelitian ini tidak berkeinginan untuk menyebutkan namanya secara jelas sehingga, menggunakan inisial yang responden inginkan sendiri dan dua responden menginginkan suaranya untuk disamarkan. Semua responden yang berpartisipasi dalam penelitian ini berjenis kelamin perempuan dan berada di wilayah Kota Madiun.

Tabel 1. Karakteristik subjek

Karakteristik	Jumlah
Umur	
21 tahun	2
23 tahun	2
25 tahun	1
29 tahun	2
30 tahun	1
33 tahun	1
35 tahun	1
Pendidikan	
SMP	5
SMA	2
Perguruan Tinggi	3
Pekerjaan	
Pegawai Swasta	2
Ibu Rumah Tangga	5
Mahasiswa	2
Wirausaha	1
Jumlah Responden	10

Menghentikan kebiasaan merokok tidak selalu mudah dilakukan oleh setiap wanita. Alasan yang tepat sangat memengaruhi proses seorang wanita untuk melakukan suatu proses untuk menghentikan kebiasaannya. Hal-hal yang menjadi pertimbangan setiap wanita untuk berhenti merokok sangat beragam mulai dari usia yang sudah menua, menikah, hamil, dan sakit.

Seperti pada informan 1 yang memiliki niat untuk berhenti merokok karena sakit, dan informan 2 memiliki niatan untuk menghentikan kebiasaannya merokok karena menikah. Niat untuk berhenti merokok karena menikah ini dipertegas oleh informan 3 yang mengaku bahwa kakaknya telah berjanji akan berhenti merokok karena akan menikah

Tidak semua wanita mantan pecandu rokok mendapat dukungan dari keluarga maupun teman dekat saat akan menghentikan kebiasaan merokoknya. Keluarga dan teman tidak menjadi faktor pendukung yang utama, semuanya datang dari diri sendiri untuk melakukan proses berhenti merokok. Tujuh dari 10 orang informan tidak mendapat dukungan dari keluarga dikarenakan keluarga tidak mengetahui kebiasaan merokoknya, sedangkan teman hanya memberikan dukungan secara tapanisrat yang menyebabkan responden tidak mengetahui ada teman yang mendukungnya. Informan 4 mengungkapkan bahwa diri sendiri lah yang sangat berpengaruh terhadap kebaikan hidupnya. Keluarga tidak ada yang tau, jika ada

keluarga yang tau maka informan 4 akan terkena masalah sendiri, sedangkan teman hanya mengajak untuk senang-senang. Pengakuan informan 4 dipertegas oleh satu temannya. Keluarga tidak ada yang mendukung informan 4 untuk berhenti merokok, karena keluarga tidak ada yang tau akan kebiasaan merokoknya. Informan 4 takut jika diketahui keluarganya, apalagi jika ibunya mengetahui kebiasaan yang dia lakukan. Dukungan yang diberikan oleh teman kepada responden diutarakan dengan nada bercanda, sehingga responden mengira bahwa tidak ada dukungan sedikitpun dari teman-temannya selama ini.

Pengakuan datang dari salah satu orang tua informan untuk kesksian bahwa tidak ada keluarga yang mengetahui kebiasaan seorang wanita merokok. orang tua dari Informan 5 berkata bahwa yang merokok di dalam rumahnya hanya dua orang laki-laki yaitu suami dan menantu laki-laki.

Tiga responden menyatakan bahwa keluarga mengetahui jika dia pernah mengkonsumsi rokok. Tiga responden mengaku, meskipun keluarga mengetahui kebiasaan merokoknya tapi tidak terlalu besar pengaruhnya untuk proses berhenti merokok. Ungkapan dari informan 6, kalau dari keluarga sebenarnya mensupport enggak tapi melarang pun mungkin udah capek, jadi ya gak ada tuntutan yang harus gimana cuman mengingatkan iya pasti dari mama, dari adek. suami sempet awalnya mengingatkan cuma lama-lama udah capek ngingetin. Pernyataan informan 6 dipertegas oleh informan 7 dengan ungkapan yang menyatakan bahwa suami tidak mau mempunyai seorang istri perokok dan norma orang jawa itu kurang pas jika wanita merokok.

Seorang wanita perokok yang melakukan proses berhenti merokok secara langsung diakui oleh ketuju responden, sedangkan tiga orang yang lain menyatakan bahwa berhenti merokok melalui tahapan mengurangi rokok atau sesekali menggantikan dengan permen. Penyebab dari mereka bisa berhenti merokok karena hampir semua informan mengalami hamil dan langsung berhenti merokok secara langsung saat mengetahui bahwa dirinya sedang hamil. Informan 6 mengaku berhenti merokok karena dirinya sedang hamil, niat yang kuat ini muncul dari dalam dirinya sendiri karena dia merasa kasihan sama bayi yang ada di dalam kandungannya. Informan 6 berhenti merokok secara langsung, dia mendapatkan tekanan

psikis seperti halnya suka main-main mulut. Pengakuan informan 6 ini dipertegas oleh informan 7 kembali, bahwa informan 6 menghentikan kebiasaan merokok karena hamil.

Informan 1 menghentikan kebiasaan merokoknya ini karena suatu kejadian yang pernah mengancam hidupnya dengan teman-teman yang saat itu asyik pesta rokok semalaman diruangan tertutup. Semenjak kejadian itu informan 1 berhenti merokok secara langsung dan tidak ingin mencoba rokok kembali. Informan 8 menghentikan kebiasaan merokoknya secara bertahap dengan menggantikan konsumsi makanan yang manis-manis untuk menghindari rokok.

PEMBAHASAN

Sangat sulit menemukan wanita mantan pecandu rokok yang tinggal di kawasan kota Madiun. Wanita mantan pecandu rokok ini sangat tertutup kepada orang yang baru dikenal, dan hanya mau mengakui kebiasaan merokoknya kepada orang-orang tertentu. Dia tidak menginginkan ada orang lain yang mengetahui keberadaannya saat ini dengan kondisi yang dulunya pernah menjadi mantan pecandu rokok.

Salah satu cara mengetahui wanita mantan pecandu rokok ini perlu bantuan dari orang-orang terdekat wanita mantan pecandu rokok dan pengakuan secara tulus dari diri wanita mantan pecandu rokok itu sendiri kepada orang yang baru dia kenal. Wanita mantan pecandu rokok ini memiliki pendidikan yang sangat beragam mulai dari lulusan SMP, lulusan SMA, dan ada beberapa yang telah menyelesaikan pendidikannya di tingkat Perguruan Tinggi. Wanita mantan pecandu rokok ini ada yang bekerja sebagai pegawai swasta, ada juga yang hanya sebagai ibu rumah tangga, mahasiswa, hingga seorang wirausaha. Usia wanita mantan pecandu rokok berkisar antara 21 tahun hingga usia 35 tahun.

Niatan yang timbul untuk tidak merokok berawal dari perjanjian diri sendiri dengan suatu keadaan yang sedang dialami. Hal ini terjadi pada semua responden yang telah mengikuti penelitian ini. Satu responden mengalami sakit dan telah mendengarkan paparan riwayat penyakitnya dari dokter, dari kejadian itu dia mulai memiliki niat untuk menghentikan kebiasaan merokoknya. Responden belum menghentikan kebiasaannya karena masih banyak godaan dari teman-teman untuk merokok. Sedangkan, responden yang lainnya

memiliki niatan untuk berhenti merokok karena telah menikah dan tidak ingin suami dan keluarga mengetahui kebiasaannya tersebut. Keluarga responden ada yang mengetahui kebiasaan merokoknya, responden ini tetap saja masih belum bisa menghentikan kebiasaannya meskipun telah berjanji sebelumnya.

Niat ditentukan oleh sikap, norma penting dalam masyarakat dan norma subjektif. Komponen pertama mengacu pada sikap terhadap perilaku. Sikap ini merupakan hasil pertimbangan untung dan rugi dari perilaku tersebut (outcome of behavior). Disamping itu juga dipertimbangkan pentingnya konsekuensi-konsekuensi yang akan terjadi bagi individu (evaluation regrading of the outcame) (Priyoto, 2014).

Keberhasilan berhenti merokok berbeda satu dengan yang lainnya, tergantung pada penyebab awal merokok, rentang waktu perokok, dosis rokok yang dihisap, dan kuatnya gejala yang dialami. Bukan merupakan hal yang mudah untuk dapat berhenti merokok meski telah memiliki keinginan (Syafie, 2009).

Meskipun seseorang telah mengetahui konsekuensi apa yang akan terjadi apabila tidak berhenti merokok dan apa konsekuensi saat telah memutuskan untuk berhenti merok, jika tidak ada niatan yang kuat dari diri sendiri tidak akan bisa berjalan sesuai dengan baik. Untuk menghentikan kebiasaan merokok sangat dibutuhkan niat yang benar-benar kuat dari dalam diri sendiri. Niat akan berubah menjadi sebuah tindakan apabila dapat di dukung dengan lingkungan yang seharusnya tidak ada satu pun perokok disekitar orang yang akan menghentikan kebiasaan merokoknya.

Tidak semua perokok menunjukkan sikapnya kepada semua orang, walaupun itu keluarga ataupun suami. Hanya ada beberapa orang yang ingin terbuka dengan keluarga sehingga, dukungan yang datang saat ingin menghentikan kebiasaan merokok hanya dari dirinya sendiri. Ada keluarga yang mendukung untuk menghentikan kebiasaan merokok dengan cara mengirim berbagai artikel mengenai bahaya merokok melalui media sosial yang ada, selain itu juga melalui pembicaraan sehari-hari yang dilakukan dirumah, dan mengingatkan bahwa seorang wanita nantinya akan hamil dan memiliki anak. Dukungan ini juga dari teman meskipun teman tidak menyampaikan secara serius terhadap responden yang akan menghentikan kebiasaan merokoknya.

kawan terdekat juga mempengaruhi agar

seseorang dapat menerima perilaku tertentu, yang kemudian diakui dengan saran, nasehat dan motivasi dari keluarga atau kawan. Kemampuan anggota keluarga atau kawan terdekat mempengaruhi seorang individu untuk berperilaku seperti yang mereka harapkan diperoleh dari pengalaman, pengetahuan dan penilaian individu tersebut terhadap perilaku tertentu dan keyakinan melihat keberhasilan orang lain berperilaku seperti yang disarankan (Priyoto, 2014).

Terbentuknya kesadaran bagi perokok yang ingin berhenti adalah keharusan jika ia ingin benar-benar berhenti. Maka setelah perokok benar-benar timbul kesadaran untuk berhenti, aksi atau tindakan kongkrit yang dilaluinya selayaknya mendapatkan sentuhan dimensi afeksi. Hal ini untuk memperkuat kemauan berhenti, agar diri dan peristiwa benar-benar terhubung dengan baik, dan agar menimbulkan jejak dalam memori yang mendalam, yang pada gilirannya memori tersebut memberi penguatan untuk terus berhenti merokok (Syafie, 2009).

Teman dan keluarga yang mendukung untuk berhenti berokok hanyalah sebagai pendorong dalam diri seseorang, tetapi tidak bisa menjadikan alasan yang kuat untuk menghentikan kebiasaan merokoknya. Oleh sebab itu, hanya diri sendirilah yang mampu menumbuhkan niat untuk menghentikan kebiasaan merokok.

Seorang wanita dapat menghentikan kebiasaan merokoknya secara langsung tanpa ada suatu proses yang berarti. Meskipun telah mendapat larangan dari suami atau selalu bersama suami keinginan merokok pada seorang wanita tetap masih timbul. Keinginan untuk berhenti merokok tidak akan muncul lebih dalam jika belum ada suatu kejadian yang membuat hidup wanita merasa terancam atau untuk melindungi suatu kehidupan yang baru. Alasan yang diberikan sangat beragam dalam melakukan proses berhenti untuk mengkonsumsi rokok.

Berhenti merokok dikarenakan hamil adalah satu alasan yang diberikan karena ingin melindungi keadaan janin yang sedang di kandung. Seorang wanita akan berbuat segalanya asalkan bayi yang ada di dalam kandungannya tetap sehat. Selain itu yang bisa membuat seorang wanita berhenti merokok adalah suatu kejadian dimana kehidupannya sangat terancam dan dapat membunuhnya saat itu. Kejadian dimana seorang wanita mengalami

keracunan karbon monoksida yang dihasilkan oleh asap rokok yang dihasilkan selama semalaman merokok diruangan tertutup. Suatu kejadian yang mengancam hidupnya itu akan selalu membuatnya berfikir untuk menjauhkan hidupnya dari rokok maupun asap rokok.

Wanita yang telah kecanduan dengan rokok akan susah untuk menghentikan kebiasaan merokoknya, meskipun bisa menghentikan merokok mereka akan melakukan dengan cara bertahap atau dengan cara mengganti dengan makanan yang manis. Permen juga menjadi andalan para wanita untuk menggantikan rokok yang selama ini mereka konsumsi.

Praktek pertama yang harus dilakukan untuk menyukseskan program berhenti menghisap rokok adalah menetapkan niat, yaitu keyakinan dan kemauan ikrar dengan lisan. Hal ini sejalan dengan Hadis Nabi Muhammad SAW, "sesungguhnya, setiap amal perbuatan itu tergantung pada niatnya". Tanpa keyakinan dan kemauan hati yang kuat, kebanyakan mantan perokok akan terjerumus kembali pada kenikmatan menghisap rokok. Keyakinan dan kemauan hati dapat dipupuk secara bertahap dengan bantuan keluarga dan lingkungan pergaulan yang sehat (Satiti, 2011).

Berhenti merokok merupakan suatu dunia tersendiri, dunia yang memberikan pengalaman penuh subjektifitas, karena merokok juga merupakan suatu dunia tersendiri. Para pecandu rokok (smoker) yang berhasil untuk berhenti memiliki pengalaman yang berbeda-beda walaupun mereka hidup dalam dunia yang sama. Menurut para eksistensialis (Syafie, 2009), eksistensi adalah milik pribadi, tidak ada dua individu yang identik dan tidak ada pula dua pengalaman yang identik, begitu juga dengan pengalaman dalam proses yang dilalui oleh mantan pecandu rokok. Mereka memiliki pengalaman yang berbeda-beda dan bersifat subjektif.

Niatan untuk berhenti merokok hanya dapat keluar dari diri seseorang dengan didukung oleh suatu kejadian yang akan membuat hidupnya menjadi lebih berarti jika memulai untuk berhenti merokok. Keluarga, sahabat, dan lingkungan hanya untuk menyeimbang dalam mengambil sebuah keputusan yang akan dijalani oleh seseorang.

SIMPULAN

Dalam suatu proses untuk melakukan berhenti merokok diperlukan suatu dukungan

dari dalam diri sendiri maupun dari luar. Dukungan yang berasal dari dalam diri sangat besar pengaruhnya terhadap perubahan suatu tindakan agar menjadi yang lebih baik. Dukungan keluarga hanya menjadi pemicu untuk melanjutkan niatan berhenti merokok bagi seorang wanita perokok, bukan untuk menjadi faktor penghentian konsumsi rokok. Sedangkan teman dekat memberikan dukungan dalam bentuk yang tersamarkan, teman akan memberikan semua keputusan untuk berhenti merokok padanya tanpa mengganggu keputusan yang telah diambil.

Niat seseorang dalam melakukan proses berhenti merokok dipengaruhi oleh beberapa hal seperti: larangan yang diberikan oleh pacar atau suami, sakit, memikirkan masa depan, dan hamil. Niat jika tidak ada tindakan dari seseorang akan berlalu begitu saja. Niat semakin lama harus diperkuat dengan adanya dukungan dan tindakan yang pasti. Dalam melakukan perubahan perilaku tidak bisa dilakukan dalam waktu yang instan. Meskipun telah memiliki niat para wanita perokok ini masih tetap mengkonsumsi dengan batasan yang mereka tentukan sendiri.

Bagi seorang wanita perokok, untuk menghentikan kebiasaan merokoknya harus ada alasan kuat yang timbul dari dalam diri sendiri. Alasan yang memicu wanita perokok untuk menghentikan kebiasaan konsumsi rokok dikarenakan adanya suatu kejadian yang mengancam hidupnya (sakit) dan pada saat melindungi hidup orang lain (janin yang ada di dalam kandungan).

Setelah membaca hasil penelitian ini diharapkan bagi perokok wanita dapat segera berhenti merokok sebelum terjadi hal-hal yang akan mengancam kesehatannya, karena sebenarnya berhenti merokok itu didasarkan pada niat yang kuat dari wanita perokok tersebut.

Selain itu, memiliki prinsip yang teguh untuk berperilaku hidup sehat dan berkomitmen untuk tidak merokok. Tidak mudah terpengaruh

oleh lingkungan dan menahan rasa penasaran terhadap rokok, apabila ada pihak yang mengajak untuk ikut melakukan kebiasaan merokok kita harus tegas dan berani menolak ajakan tersebut.

DAFTAR PUSTAKA

- Ardini, R., Hendriani, W. 2012. Proses Berhenti Merokok Secara Mandiri Pada Mantan Pecandu Rokok Dalam Usia Dewasa Awal. Tersedia dalam: http://journal.unair.ac.id/filerPDF/110511160_2v.pdf
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. 2013. *Riset Kesehatan Dasar 2013*. Kementerian Kesehatan RI.
- Mintangtono, H. 2007. *Tetapkan Kawasan Tanpa Rokok. Madiun: Radar Madiun*. Tersedia dalam: <https://www.mailarchive.com/madiunclub@yahoo.com/msg13180.html>
- Mustari, Mohamad. 2012. *Pengantar Metode Penelitian*. Yogyakarta: Laksbang Pressindo.
- Pallavi, P. L. 2014. Effectiveness of Planned Teaching on Early Signs and Symptoms and Immediate Treatment of Myocardial Infarction in Among Patients. Mumbai (India). Tersedia dalam: <http://www.ijsr.net/archive/v3i6/MDIwMTMxOTMz.pdf> (diakses pada: 20 November 2015)
- Priyoto. 2014. *Teori Sikap & Perilaku dalam Kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Satiti, Alfi. 2011. *Strategi Rahasia Berhenti Merokok*. Jakarta: Datamedia.
- Sugiyono. 2012. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Syafie, R, dkk. 2009. *Stop smoking: Studi Kualitatif terhadap Pengalaman Mantan Pecandu Rokok dalam Menghentikan Kebiasaannya*. Semarang: Universitas Diponegoro. Tersedia dalam: <http://www.Eprints.undip.ac.id/10932>