

PENGARUH AFIRMASI BERHENTI MEROKOK TERHADAP PERILAKU MEROKOK DI RW 04 TRITIH WETAN CILACAP

Debby Cynthia Laksono¹, Sutarno², Rusana³

^{1,2,3} Universitas Al-Irsyad Cilacap

Jl. Cerme No. 24 Sidanegara Cilacap

Email: debby22samcl@gmail.com

ABSTRAK

Merokok merupakan kegiatan yang membahayakan bagi kesehatan tubuh. Rokok mempunyai zat adiksi yang tergolong besar dan didalamnya terdapat kandungan kurang lebih 4000 elemen, dimana 200 elemen didalamnya dapat membahayakan kesehatan tubuh. Orang yang memiliki kebiasaan merokok biasanya sangat sulit untuk berhenti merokok. **Tujuan** : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada pengaruh afirmasi berhenti merokok terhadap perilaku merokok. **Metode** : Desain penelitian yang digunakan adalah quasi eksperimental dengan rancangan pretest posttest without control group. Besar sampel yang diambil sebanyak 50 perokok di RW 04 Tritih Wetan Cilacap dengan menggunakan teknik total sampling. Analisis data menggunakan Uji *Paired Sample Test*. **Hasil** : diketahui nilai *mean pretest* 13.38 batang rokok perhari, sedangkan nilai *mean posttest* 11.88 batang rokok perhari. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh afirmasi berhenti merokok terhadap perilaku merokok di RW 04 Tritih Wetan Cilacap dengan nilai $p = 0,000$.

Kata Kunci : Afirmasi, Perilaku Merokok

THE EFFECT OF SMOKING CESSATION AFFIRMATIONS ON SMOKING BEHAVIOR IN RW 04 TRITIH WETAN CILACAP

Debby Cynthia Laksono¹, Sutarno², Rusana³

^{1,2,3} Universitas Al-Irsyad Cilacap
Jl. Cerme No. 24 Sidanegara Cilacap
Email: debby22samcl@gmail.com

ABSTRAK

Smoking is an activity that is harmful to the health of the body. Cigarettes have addictive substances that are classified as large and contain approximately 4000 elements, of which 200 elements can harm the health of the body. People who have a smoking habit are usually very difficult to quit. **Objective** : This study aims to determine whether there is an effect of smoking cessation affirmations on smoking behavior. **Methods** : The research design used was a quasi experimental design with a pretest posttest without a control group. The sample size was 50 smokers in RW 04 Tritih Wetan Cilacap using total sampling technique. Data analysis using Paired Sample Test. **Results** : the pretest mean value is 13.38 cigarettes per day while the posttest mean value is 11.88 cigarettes per day. The results showed that there was an effect of smoking cessation affirmation on smoking behavior in RW 04 Tritih Wetan Cilacap with p value =0.000.

Keywords : Affirmation , Smoking behavior