

Pengaruh Tingkat Kepercayaan Diri dengan Tahap Usaha Henti Rokok pada Mahasiswa Universitas Islam Bandung Tahun 2018

The Influence of Self-Confidential Levels with Stage Effort Stop of Cigarettes in Student of Bandung Islamic University in 2018

¹Khaidir Yusuf,²Nugaraha Sutadipura,³Lelly Yuniarti

¹Prodi Pendidikan Dokter, ²Bagian Biokimia, ³Bagian Biokimia, Fakultas Kedokteran, Universitas Islam Bandung,

Jl. Tamansari No.1 Bandung 40116

email: ¹Khaidiryusuf1@yahoo.com, ³lelly.yuniarti@gmail.com

Abstract. One of the government's efforts to control the number of smokers and the negative effects of smoking is to establish a non-smoking area and support smoking cessation for smokers. A person's attempt to stop smoking is influenced by several factors, namely self-confidence, motivation, and information about the dangers of smoking or knowledge about cigarettes. Someone who has good motivation and confidence can help with the cigarette stopping effort being carried out. The purpose of this study was to determine the effect of the level of self-confidence with the stage of smoking cessation. The research method is analytic with a cross-sectional approach. The research subjects were UNISBA students in 2018 with a total of 81 people with inclusion criteria as active smokers who were randomly selected. The measurement of the level of confidence with the scale of the blue print tryout and the stage of the cigarette stop is classified according to the classification of Prochaska JO. Data analysis using Spearman correlation test. The results showed that all research subjects were at a high level of self-confidence and the majority of the stage of smoking cessation at the preparation stage, namely smokers had intended to stop smoking the following month. The results of this study indicate that there is a low correlation ($\rho = -0.22$) which is negative (inversely proportional) between the value of self-confidence and the smoking stop stage which is significant ($p = 0.05$) statistically. So, the level of self-confidence influences the stage of smoking cessation.

Keywords : confidence, preparation, quit smoking

Abstrak. Salah satu upaya pemerintah untuk mengendalikan jumlah perokok dan efek negatif rokok adalah dengan menetapkan kawasan tanpa rokok dan mendukung usaha henti rokok bagi para perokok. Upaya seseorang untuk berhenti merokok dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu kepercayaan diri, motivasi, dan informasi tentang bahaya merokok atau pengetahuan tentang rokok. Seseorang yang memiliki motivasi dan kepercayaan diri yang baik dapat membantu upaya henti rokok yang sedang dilakukan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh tingkat kepercayaan diri dengan tahap usaha henti rokok. Metode penelitian adalah analitik dengan pendekatan potong lintang. Subjek penelitian adalah mahasiswa UNISBA tahun 2018 dengan jumlah 81 orang dengan kriteria inklusi sebagai mahasiswa perokok aktif yang ditentukan secara acak. Pengukuran tingkat kepercayaan diri dengan skala *blue print tryout* dan tahap usaha henti rokok diklasifikasikan berdasarkan klasifikasi Prochaska JO. Analisis data dengan menggunakan *Uji korelasi Spearman*. Hasil penelitian menunjukkan seluruh subjek penelitian berada pada tingkat kepercayaan diri yang tinggi dan untuk tahap usaha henti rokok mayoritas pada tahap *preparation*, yaitu perokok sudah berniat untuk berhenti merokok di bulan berikutnya. Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat korelasi rendah ($\rho = -0.22$) yang bersifat negatif (berbanding terbalik) antara nilai kepercayaan diri dan tahap henti rokok yang signifikan ($p=0.05$) secara statistik. Jadi, tingkat kepercayaan diri berpengaruh terhadap tahapan usaha henti rokok.

Kata kunci: Henti rokok, kepercayaan diri, *preparation*

A. Pendahuluan

Tingkat konsumsi tembakau sebagai bahan dasar rokok di dunia relatif tinggi, yaitu sebanyak 57% pada penduduk Asia dan Australia, 14% pada penduduk Eropa Timur dan pecahan Uni Soviet, 12% penduduk Amerika, 9% penduduk Eropa Barat, dan 8% pada penduduk Timur Tengah serta Afrika.¹

World Health Organizations (WHO), memperkirakan bahwa sekitar 36% populasi Indonesia merupakan perokok (sekitar 60.270.600 orang) pada tahun 2010. Jika usaha pengendalian tembakau dilakukan terus pada intensitas yang sama, WHO memproyeksikan bahwa pada tahun 2025 sekitar 45% populasi (sekitar 96.776.800 orang) akan menjadi perokok. *World Health Organizations* (WHO) juga memperkirakan pada tahun 2010 sekitar 68% pria dan sekitar 4% wanita merokok di Indonesia. Pada tahun 2025, sekitar 87% untuk pria dan 3% untuk wanita yang merokok.²

Angka perokok di Jawa Barat mencapai 26,7%, persentase ini lebih tinggi dibandingkan persentase perokok secara nasional yang hanya mencapai 23,7%. Persentase perokok tertinggi berdasarkan usia berkisar pada 35 hingga 64 tahun dan masa puncaknya di usia 45 hingga 64 tahun. Persentase perokok tertinggi berdasarkan jenis kelamin adalah laki-laki dengan persentase 520% dibandingkan dengan perempuan yang hanya mencapai 3,2%.³

Angka kematian perokok lebih tinggi dibandingkan bukan perokok, yakni dua sampai tiga kali lebih tinggi. Menurut beberapa penelitian merokok merupakan faktor risiko terjadi penyakit jantung koroner, penyakit paru obstruktif kronis, kanker, stroke, tukak lambung, penyakit vaskular perifer. Selain itu, tembakau juga dapat meningkatkan tingkat kejadian kanker paru-paru, rongga mulut, nasofaring, orofaring, laringofaring, serta myeloid leukemia dikalangan perokok.⁴

Selain mempengaruhi kesehatan, merokok juga dapat menyebabkan kerugian bidang ekonomi. Total kerugian penduduk Indonesia dalam satu tahun mencapai Rp 338,75 triliun atau lebih dari enam kali pendapatan cukai rokok pemerintah yang hanya Rp 53,9 triliun. Kerugian ini mencakup biaya yang digunakan untuk membeli rokok, biaya berobat penyakit terkait konsumsi rokok, biaya yang hilang karena tidak bekerja sewaktu sakit dan penghasilan yang tidak diterima anggota keluarga dari yang meninggal terkait penyakit akibat konsumsi produk tembakau.⁵

Pemerintah Kota Bandung membuat kebijakan berupa larangan merokok di tempat umum yang terdapat dalam Peraturan Daerah Kota Bandung Nomor 03 Tahun 2005 tentang Penyelenggaraan Kebersihan, Ketertiban, dan Keindahan.⁶ Tujuan kebijakan ini adalah untuk mengendalikan akibat negatif yang ditimbulkan oleh rokok.⁶

Bentuk pengendalian lainnya adalah dengan cara berhenti merokok. Terdapat beberapa cara yang bisa dilakukan, yakni dengan cara berhenti seketika, menunda menghisap rokok, dan mengurangi jumlah rokok. Berhenti seketika merupakan upaya yang paling baik untuk diterapkan, hanya saja bagi perokok, cara ini berat dan mungkin perlu bantuan tenaga kesehatan untuk mengatasi efek ketagihan akibat rokok karena kandungan zat aktif di dalamnya. Menunda, upaya ini dilakukan dengan tidak menghisap rokok pada dua jam pertama setiap hari selama tujuh hari berturut-turut. Cara yang terakhir, yaitu dengan cara mengurangi jumlah rokok secara berangsur-angsur selkama tujuh hari dengan pengurangan empat batang rokok/ hari.⁵

Setelah seseorang berhasil berhenti merokok banyak manfaat kesehatan yang didapatkan. Seseorang yang berhenti merokok sebelum usia 50 tahun memiliki separuh risiko meninggal dalam 15 tahun ke depan dibandingkan dengan perokok yang terus berlanjut. Harapan hidup menurun lebih dari 10 tahun diantara kelompok besar perokok saat dibandingkan dengan yang tidak pernah merokok.⁷

Penghentian merokok dapat mengurangi risiko terkena kanker paru-paru, dengan risiko turun menjadi setengah dari perokok. Berhenti merokok di usia paruh baya secara substansial mengurangi risiko kanker paru-paru, dengan pengurangan risiko 50% jika perokok seumur hidup berhenti pada usia 55 tahun dibandingkan dengan usia 75 tahun.⁸

Upaya seseorang untuk berhenti merokok dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu kepercayaan diri, motivasi, dan informasi tentang bahaya merokok atau pengetahuan tentang rokok. Menurut Lauster, kepercayaan diri merupakan suatu sikap atau keyakinan atas kemampuan diri sendiri sehingga tidak terlalu cemas, dalam bertindak merasa bebas sesuai keinginannya, bertanggung jawab atas perbuatan, sopan dalam berinteraksi dengan orang lain, memiliki dorongan prestasi, serta dapat mengenal kelebihan dan kekurangan diri sendiri. Seseorang yang memiliki motivasi dan kepercayaan diri yang baik dapat membantu upaya henti rokok yang sedang dilakukan, pada penelitian lainnya kepercayaan diri tinggi memiliki nilai kemaknaan yang berarti dalam usaha henti rokok.^{5,7}

Seseorang dengan percaya diri tinggi memiliki beberapa sifat yang dapat dikaitkan dengan usaha henti rokok, antara lain : yakin dengan kemampuan diri, yaitu yakin dan mampu secara sungguh-sungguh akan apa yang akan dilakukannya; optimis, selalu berpandangan baik dalam menghadapi segala hal tentang diri dan kemampuannya; objektif, memandang permasalahan atau sesuatu sesuai dengan kebenaran yang semestinya, bukan menurut kebenaran pribadi atau menurut dirinya sendiri; bertanggung jawab, bersedia untuk menanggung segala sesuatu yang telah menjadi konsekuensinya; rasional dan realistis, analisis terhadap suatu masalah, suatu hal, dan suatu kejadian dengan menggunakan pemikiran yang dapat diterima oleh akal dan sesuai dengan kenyataan.^{9,10}

Prochaska dan Di Clemente mengemukakan model yang menggambarkan tahapan perubahan seseorang untuk berhenti merokok yaitu *precontemplation*, *contemplation*, *preparation*, *action*, dan *maintenance*. *Precontemplation*, yaitu keadaan individu yang tidak mempunyai keinginan untuk mengubah perilaku diukur dalam enam bulan ke depan. *Contemplation*, yaitu kondisi seseorang yang sadar atau mulai memikirkan keberadaan suatu masalah dari perilaku yang dipertahankan, tetapi belum membuat komitmen untuk bertindak dalam kurun waktu enam bulan ke depan. *Preparation*, yaitu tahap ketika individu berniat mengubah perilaku dalam waktu dekat. *action*, ketika individu mulai mengubah perilakunya untuk mengatasi masalah. Perokok telah mengambil tindakan untuk berhenti dan masih dalam enam bulan pertama dari masa bebas rokok. *Maintenance*, yaitu seseorang tidak tergoda untuk kambuh dan dia semakin yakin bahwa dia dapat melanjutkan perubahannya sekaligus mempersiapkan strategi untuk mempertahankan usaha henti rokok.¹¹

Seseorang yang yakin bahwa berhenti merokok merupakan sikap

baik yang harus dipilih, akan optimis bahwa dia sanggup melakukannya. Seseorang yang percaya diri, akan objektif menilai buruknya merokok. Sikap bertanggungjawab yang dimiliki seseorang yang percaya akan mendukung usaha henti rokok. Sikap rasional dan realitis akan membuat seseorang yang memiliki rasa percaya diri dapat menilai efek buruk merokok dan keuntungan berhenti merokok secara rasional dan realistis.⁷ Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh tingkat kepercayaan diri dengan usaha henti rokok.

B. Metode

Populasi penelitian ini adalah laki-laki dewasa yang merupakan perokok. Populasi target adalah Mahasiswa Fakultas Syari'ah, Dakwah, Tarbiyah, Ilmu Hukum, Psikologi, MIPA, Teknik, Ilmu komunikasi, Ekonomi yang ada di Universitas Islam Bandung yang merupakan perokok. Jumlah total mahasiswa laki-laki 5.462 orang setelah dilakukan randomisasi sampel didapatkan 81 orang terpilih sebagai responden penelitian. Populasi terjangkau adalah Mahasiswa Universitas Islam Bandung yang merupakan perokok dan masuk dalam randomisasi sampel.

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *probability sampling* dengan pendekatan *stratified random sampling*. Penelitian ini berupa observasional analitik dengan pendekatan *Cross Sectional*. Prosedur penelitian secara umum adalah melakukan perizinan, penyediaan formulir kuisisioner, pengambilan data subjek, analisis data, hasil dan kesimpulan.

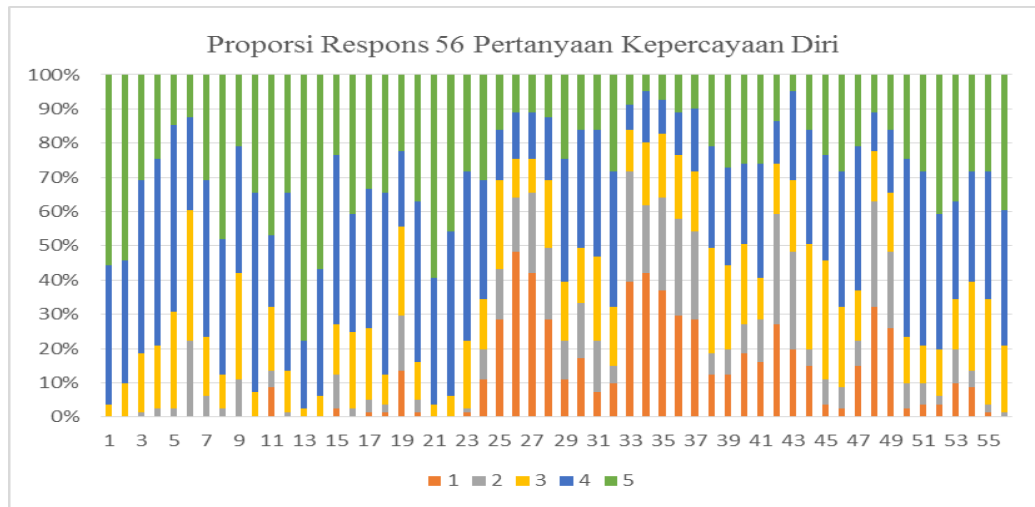
Tingkat kepercayaan diri dapat diukur dengan menggunakan skala pengukuran atau disebut *blue print tryout* yang berisi pertanyaan-pertanyaan. Setelah melalui analisis data maka akan terkategoriikan tingkat kepercayaan diri seseorang, yaitu dengan tingkatan tinggi, sedang, dan rendah.¹²

Pengukuran tahap usaha henti rokok pada subjek dilakukan dengan menggunakan alat ukur formulir kuisisioner. Dengan ketentuan penilaian setiap masing-masing tahapan, yaitu 1) *precontemplation*: tidak berpikir untuk berhenti merokok, 2) *contemplation*: berpikir berhenti merokok satu bulan ke depan, 3) *preparation*: berencana berhenti merokok 30 hari kedepan, 4) *action*: perokok sudah berhenti 6 bulan, 5) *maintenance*: perokok sudah berhenti 6 bulan dan dapat mengantisipasi kekambuhan rokok.¹³

Uji normalitas dilakukan dengan uji Kolmogorov Smirnov dan Analisis pengaruh tingkat kepercayaan diri dengan usaha henti rokok dengan menggunakan *Spearman Correlation Test*.

C. Hasil

Gambaran proporsi respon pertanyaan tingkat kepercayaan diri pada mahasiswa Universitas Islam Bandung berdasarkan hasil penelitian dapat dilihat dilihat pada gambar 1 di bawah ini.



Gambar 1. Proporsi Subjek Penelitian

Pertanyaan kepercayaan diri berorientasi tentang sikap keyakinan atas kemampuan diri, optimis selalu berpandangan baik dalam menghadapi segala hal tentang diri dan kemampuannya. objektif, memandang permasalahan atau sesuatu sesuai dengan kebenaran yang semestinya, bukan menurut kebenaran pribadi atau menurut dirinya sendiri. Bertanggung jawab, bersedia untuk menanggung segala sesuatu yang telah menjadi konsekuensinya. Rasional dan realistis, adalah analisis terhadap suatu masalah, suatu hal dan suatu kejadian dengan menggunakan pemikiran yang dapat diterima oleh akal dan sesuai dengan kenyataan.

Berdasarkan gambaran proporsi respon pertanyaan tingkat kepercayaan diri pada gambar 1 di atas, terlihat bahwa jawaban sangat setuju, setuju, ragu-ragu selalu ada dalam setiap pertanyaan kuesioner yang diberikan. Pertanyaan ini mencangkup pertanyaan yang bersifat positif seperti rasa yakin, optimis, objektif, realistis, dan rasional. Misalnya, jika saya menghadapi suatu masalah, saya pasti akan menyelesaikannya sampai tuntas, saya yakin bisa berhenti merokok, saya merasa bahwa orang lain senang jika bisa merokok bersama saya, dan lain-lain. Sedangkan untuk jawaban tidak setuju dan sangat tidak setuju tidak didapatkan jawabannya di pertanyaan nomor satu, dua, sepuluh, tiga belas, dua puluh satu, dan dua puluh dua. Pertanyaan tidak setuju dan sangat tidak setuju mengarah pertanyaan yang negatif, misalnya saya tidak dapat berkonsentrasi tanpa rokok, rokok membuat saya merasa lebih percaya diri, saya merasa lebih percaya diri jika ada rokok dalam saku saya, dan lain-lain. Maka, kesimpulan dari proporsi respon terhadap pertanyaan tingkat kepercayaan diri adalah mayoritas subjek setuju dan sangat setuju.

Gambaran Variabel Umur dan Tingkat Kepercayaan Diri Mahasiswa Universitas Islam Bandung Tahun 2018

Gambaran variabel umur dan tingkat kepercayaan diri mahasiswa Universitas Islam Bandung berdasarkan hasil penelitian dapat dilihat pada tabel 2 dibawah ini.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Variabel Umur dan Skor Kepercayaan Diri

Variabel	Median	Min	Max	Mean	SD
Umur	20	17	26	20.84	1.79
skor percaya diri	196	154	280	198.99	22.88

Berdasarkan tabel di atas dapat terlihat bahwa umur responden yang terendah adalah 17 tahun dan umur responden yang tertinggi adalah 26 tahun dengan median umur adalah 20 tahun. Pada tabel di atas dapat dinilai tingkat kepercayaan diri pada mahasiswa Universitas Islam Bandung memiliki tingkat kepercayaan diri yang tinggi dengan nilai minimal 154 poin yang melebihi nilai kategori kepercayaan diri tinggi, yaitu 70 poin.

Gambaran Proporsi Tahap Henti Rokok Pada Mahasiswa Universitas Islam Bandung. Gambaran tahap henti rokok pada mahasiswa berdasarkan hasil penelitian dapat dilihat pada tabel 3 di bawah ini

Tabel 3 Proporsi Tahap Henti Rokok

Tahap henti rokok	N	%
<i>Precontemplation</i>	9	11.11
<i>Contemplation</i>	7	8.64
<i>Preparation</i>	25	30.86
<i>Action</i>	17	20.99
<i>Maintenance</i>	23	28.4
Total	81	100

Berdasarkan gambaran tabel proporsi tahap henti rokok di atas terlihat bahwa mayoritas subyek berada dalam tahap *preparation*, dan *maintenance*, namun masih terdapat 11.11% subyek yang ada di tahap *precontemplation* dan 8.64% di tahap *contemplation*.

Analisis Pengaruh Skor Tingkat Kepercayaan Diri dengan Tahapamn Usaha Henti Rokok

Pengaruh tingkat kepercayaan diri dengan tahapan usaha henti rokok dapat dijelaskan pada tabel 4, di bawah ini.

Tabel 4 Korelasi Spearman Nilai Kepercayaan Diri dan Tahap Henti Rokok

Tahap henti rokok	Rho	P (Spearman)
-------------------	-----	--------------

Nilai Kepercayaan Diri

-0.22

0.05

Terdapat korelasi rendah ($\rho = -0.22$) yang bersifat berbanding terbalik antara nilai kepercayaan diri dan tahap henti rokok yang signifikan ($p = 0.05$) secara statistik. Semakin tinggi nilai kepercayaan diri, semakin rendah pula tahap henti rokok. Jadi, tingkat kepercayaan diri berpengaruh pada tahapan usaha henti rokok.

D. Pembahasan

Penelitian ini dilakukan di bulan Februari hingga bulan Juli 2018. Subjek penelitian ini berjumlah 81 orang mahasiswa Universitas Islam Bandung yang telah memenuhi kriteria inklusi. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *probability sampling* dengan pendekatan stratified random sampling. Penelitian ini berupa observasional analitik dengan pendekatan *Cross Sectional*. Analisis pengaruh tingkat kepercayaan diri dengan usaha henti rokok dengan menggunakan *Spearman correlation*.

Hasil penelitian tingkat kepercayaan diri pada mahasiswa Universitas Islam Bandung menunjukkan tingkat kepercayaan diri yang tinggi. Jumlah skor kepercayaan diri minimal dari seluruh subjek adalah 154. Skor dikatakan memiliki kepercayaan diri yang tinggi adalah di atas 70 sehingga seluruh subjek penelitian dapat disimpulkan memiliki tingkat kepercayaan diri yang tinggi.

Hasil penelitian tahap henti rokok pada mahasiswa Universitas Islam Bandung menunjukkan mayoritas subjek penelitian berada dalam tahap *preparation* dengan persentase 25%, dan *maintenance* 23%. Tahap *contemplation* merupakan tahap terendah dengan persentase 7%.

Tahap *preparation* adalah tahap seorang subjek telah memiliki niat untuk berhenti merokok pada bulan selanjutnya. Tahap *maintenance* adalah tahap seorang subjek telah berhenti merokok selama enam bulan dan tidak memiliki niat untuk merokok lagi. Tahap *contemplation* adalah tahap seseorang memiliki keinginan untuk berhenti merokok.

Metode analisis penelitian ini dengan menggunakan korelasi spearman. Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat korelasi rendah ($\rho = -0.22$) yang bersifat negatif (berbanding terbalik) antara nilai kepercayaan diri dan tahap henti rokok yang signifikan ($p = 0.05$) secara statistik. Jadi, tingkat kepercayaan diri berpengaruh terhadap tahapan usaha henti rokok.

Penelitian yang pernah dilakukan oleh Ziyad Ben Taleb, Kenneth D. Ward Taghrid Asfar, dkk. Menunjukkan kepercayaan diri memiliki peranan penting dalam upaya penghentian merokok, yaitu dengan nilai kemaknaan $p = 0.020$. Pada penelitian yang lain menunjukkan jika kepercayaan diri merupakan salah satu faktor yang berperan dalam usaha henti merokok seperti pada penelitian Desyani Aviciena Adiyuwono yang berjudul hubungan tingkat pengetahuan bahaya merokok dengan tahapan usaha henti rokok pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung tahun ajaran 2014-2015.¹⁴

Hal yang sama juga diungkapkan pada penelitian Pebri Rainsyah Cladio Lodra yang menyatakan bahwa kepercayaan diri merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi usaha henti rokok. Penelitian yang pernah dilakukan oleh

Benowitz, N. L. dan Brunetta, P. G menyatakan bahwa seseorang yang memiliki motivasi dan kepercayaan diri yang baik dapat membantu upaya penghentian rokok yang sedang dilakukan, pada penelitian lainnya kepercayaan diri tinggi memiliki nilai kemaknaan yang berarti dalam usaha henti rokok.^{7,8} . Namun, pada penelitian yang dilakukan oleh peneliti menunjukkan hasil yang tidak berpengaruh antara tingkat kepercayaan diri dengan tahap usaha henti rokok dengan nilai $p = 0.39$. Peneliti menduga hal ini terjadi karena disebabkan oleh beberapa faktor seperti tingkat pengetahuan tentang bahaya rokok dan motivasi seperti yang dinyatakan dalam penelitian Putri, D.A.

Pada penelitian lainnya yang dilakukan oleh Ziyad Ben Taleb, Kenneth D. Ward Taghrid Asfar, dkk. Menunjukkan bahwa pendidikan yang baik ($p = 0.04$) dan ketidaktergantungan terhadap nikotin ($p = 0.024$) memiliki pengaruh terhadap proses berhenti merokok.^{7,14}

Berdasarkan hasil penelitian tingkat kepercayaan diri seseorang berpengaruh terhadap tahap usaha henti rokok. Berhenti merokok merupakan suatu hal yang sangat penting dan bermanfaat bagi perokok, sebuah penelitian mengatakan setelah seseorang berhasil berhenti merokok banyak manfaat kesehatan yang didapatkan. Seseorang yang berhenti merokok sebelum usia 50 tahun memiliki separuh risiko meninggal dalam 15 tahun ke depan dibandingkan dengan perokok yang terus berlanjut. Harapan hidup menurun lebih dari 10 tahun diantara kelompok besar perokok saat dibandingkan dengan yang tidak pernah merokok.⁷

Penghentian merokok dapat mengurangi risiko terkena kanker paru-paru, dengan risiko turun menjadi setengah dari perokok. Berhenti merokok di usia paruh baya secara substansial mengurangi risiko kanker paru-paru, dengan pengurangan risiko 50% jika perokok seumur hidup berhenti pada usia 55 tahun dibandingkan dengan usia 75 tahun.⁸

E. Simpulan

Kesimpulan penelitian ini adalah tingkat kepercayaan diri berpengaruh terhadap tahapan usaha henti rokok

Ucapan Terimakasih

Ucapan terima kasih penulis kepada responden dan civitas akademika Universitas Islam Bandung yang telah membantu penelitian ini.

Daftar Pustaka

- Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan. Perilaku Merokok Masyarakat Indonesia. 2013. <http://www.depkes.go.id>. [diunduh 2] Februari 2018.
- WHO global report on trends in prevalence of tobacco smoking. WHO Library Cataloguing-in-Publication Data WHO global report on trends in prevalence of tobacco smoking 2015. Switzerland; 2015 www.who.int.
- Litbangkes B. Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar Provinsi Jawa Barat Tahun 2007. 2009;: <http://terbitan.litbang.depkes.go.id>
- Factors Related to the Intention to Quit Among Male Smokers Planning for Pregnancy. 2018; <https://www.clinicalkey.com>.
- Kementerian Kesehatan RI. Penanggulangan Masalah Merokok. 2011. Jakarta.
- Undang-Undang 4. Peraturan Daerah Kota Bandung Nomor 03 Tahun 2005 Tentang

- Penyelenggaraan Ketertiban,Kebersihan, dan Keindahan
<https://portal.bandung.go.id>.
- Benowitz.Neal L and Paul G.Brunetta MD. Smoking Hazards and Cessation.. 6th ed. Elsevier; <https://www.clinicalkey.com>
- Ben Taleb Z, Ward KD, Asfar T, Jaber R, Auf R, Maziak W. Predictors of nicotine withdrawal symptoms: findings from the first randomized smoking cessation trial in a low-income country setting. 2016 Jul 15 .<http://link.springer.co>.
- Schane RE, Ling PM, Glantz SA. Health effects of light and intermittent smoking: a review. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov>.
- Al Safatli D, Guenther A, McLean A, Waschke A, Kalff R, Ewald C. Prediction of 30-day mortality in spontaneous cerebellar hemorrhage. *Surg Neurol Int.* 2017. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Menteri Kesehatan. 2015 <http://www.depkes.go.id>
- Hakim T. Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri. Hakim,Thur. Hakim T, editor. Jakarta: Rajawali Pers
- Prochaska JO, Velicer WF, Velic WF. The Transtheoretical Model of Health Behavior Change. *Am J Heal Promot Inc.* 1997: <https://pdfs.semanticscholar.org>
- Putri DAA, Yulianto FA, Sakinah RK. 2015. Hubungan Tingkat Pengetahuan Bahaya Merokok dengan Tahapan Usaha Henti Rokok pada Mahasiswa Kedokteran. 2015. <http://repository.unisba.ac.id>.