

## HUBUNGAN TINGKAT MOTIVASI DAN EFIKASI DIRI DENGAN FREKUENSI MEROKOK PADA PASIEN PPOK DI PUSKESMAS MUARA UYA: STUDI CROSS-SECTIONAL

Anisa Amalia<sup>1\*</sup>, Rifa'atul Mahmudah<sup>2</sup>, Muhammad Riduansyah<sup>3</sup>

<sup>1\*</sup>Program Studi Sarjana Keperawatan, Fakultas Kesehatan Universitas Sari Mulia Banjarmasin, Kalimantan Selatan, Indonesia

<sup>2,3</sup>Program Profesi Ners, Fakultas Kesehatan, Universitas Sari Mulia Banjarmasin, Kalimantan Selatan, Indonesia

\*Email : [anisaamalia2509@gmail.com](mailto:anisaamalia2509@gmail.com)

---

### ABSTRAK

**Latar Belakang:** Penyakit Paru Obstruktif Kronik (PPOK) merupakan penyakit kronis yang erat kaitannya dengan kebiasaan merokok dan masih menjadi masalah kesehatan masyarakat. Meskipun merokok diketahui memperburuk progresivitas PPOK, banyak pasien tetap mempertahankan kebiasaan tersebut, yang diduga dipengaruhi oleh faktor psikologis seperti tingkat motivasi dan efikasi diri. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan tingkat motivasi dan efikasi diri dengan frekuensi merokok pada pasien PPOK di Puskesmas Muara Uya. **Metode:** Jenis penelitian ini adalah analitik dengan desain *cross sectional*. Besar sampel dalam penelitian ini sebanyak 48 orang ditentukan secara *simple random sampling*. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner tingkat motivasi, kuesioner efikasi diri dan kuesioner frekuensi merokok. Analisis data menggunakan uji *chi-square*. **Hasil:** Sebagian besar responden dengan motivasi rendah merokok dalam jumlah tinggi (31,3%). Hasil uji statistik antara tingkat motivasi dan frekuensi merokok menunjukkan nilai Asymp. Sig = 0,000. Sebagian besar responden dengan efikasi diri rendah merokok dalam jumlah tinggi (29,2%). Hasil uji statistik antara efikasi diri dan frekuensi merokok menunjukkan nilai Asymp. Sig = 0,000. **Kesimpulan:** Mayoritas responden dengan motivasi rendah serta efikasi diri rendah sebagian besar masih merokok dalam jumlah tinggi. Hasil uji statistik menunjukkan terdapat hubungan yang bermakna antara tingkat motivasi dan efikasi diri dengan frekuensi merokok pada pasien PPOK.

**Kata Kunci:** Efikasi Diri; Frekuensi Merokok; Pasien PPOK; Tingkat Motivasi

---

### ABSTRACT

**Background:** Chronic Obstructive Pulmonary Disease (COPD) is a chronic disease closely related to smoking and remains a public health problem. Although smoking is known to worsen the progression of COPD, many patients persist, thought to be influenced by psychological factors such as motivation and self-efficacy. **Objective:** This study aimed to determine the relationship between motivation and self-efficacy levels and smoking frequency in COPD patients at the Muara Uya Community Health Center. **Method:** This was an analytical study with a cross-sectional design. The sample size of 48 participants was determined using simple random sampling. The research instruments used questionnaires on motivation levels, self-efficacy questionnaires, and smoking frequency questionnaires. Data were analysed using chi-square tests. **Results:** Most respondents with low motivation smoked high amounts (31.3%). The statistical test between motivation levels and smoking frequency showed an Asymp. Sig. = 0.000. Most respondents with low self-efficacy smoked high amounts (29.2%). The statistical test between self-efficacy and smoking frequency showed an Asymp. Sig. = 0.000. **Conclusion:** Most respondents with low motivation and low self-efficacy still smoked high amounts. The statistical test showed a significant relationship between motivation levels

*and self-efficacy and smoking frequency in COPD patients.*

**Keywords:** *Self-Efficacy; Smoking Frequency; COPD Patients; Motivation Level*

## **Latar Belakang**

Penyakit Paru Obstruktif Kronik (PPOK) merupakan salah satu penyakit tidak menular yang menjadi masalah kesehatan global dengan angka morbiditas dan mortalitas yang terus meningkat (Khasanah et al., 2024). PPOK ditandai oleh keterbatasan aliran udara yang bersifat progresif dan tidak sepenuhnya reversibel, yang berdampak signifikan terhadap kualitas hidup penderitanya. Penyakit Paru Obstruktif Kronik ini menyebabkan penyempitan saluran napas dan hambatan aliran udara, membuat penderitanya sulit bernapas, dan mencakup kondisi seperti bronkitis kronis dan emfisema (Kemenkes RI, 2023).

Menurut WHO, PPOK menempati salah satu posisi tertinggi sebagai penyebab kematian global dengan lebih dari 3 juta kematian setiap tahunnya dan diperkirakan puluhan juta orang hidup dengan kondisi ini, terutama di negara berkembang (WHO, 2024). Prevalensi PPOK di negara-negara Asia Tenggara diperkirakan 6, 3% dengan prevalensi tertinggi terdapat di Vietnam (6, 7%) dan China (6, 5%). Di Indonesia penyakit PPOK menempati urutan kelima sebagai penyakit yang mematikan. (Mulyana, 2020). Berdasarkan data *Riset Kesehatan Dasar* (Riskesdas), prevalensi Penyakit Paru Obstruktif Kronis (PPOK) di Indonesia diperkirakan mencapai sekitar 3,7%, dengan angka yang lebih tinggi pada laki-laki dibanding perempuan (Imam et al., 2021).

Salah satu faktor risiko utama terjadinya dan memperburuk PPOK adalah kebiasaan merokok, baik sebagai perokok aktif maupun paparan asap rokok jangka panjang. Merokok merupakan salah satu masalah kesehatan yang dapat mengakibatkan kematian. Rokok telah menjadi ancaman terbesar dalam kesehatan masyarakat saat ini. Hampir 6 juta orang meninggal setiap tahunnya akibat penyakit yang disebabkan rokok dan 600.000 orang meninggal akibat terpapar asap rokok. Diperkirakan jumlah kematian akibat konsumsi rokok akan meningkat hingga lebih 8 juta orang pada tahun 2030 apabila hal ini tidak segera ditangani (Ulwan et al., 2021). Oleh karena itu, pengurangan atau penghentian perilaku merokok menjadi komponen kunci dalam pencegahan progresivitas PPOK dan peningkatan derajat kesehatan pasien (Nuari et al., 2018).

Upaya pengendalian perilaku merokok pada pasien PPOK tidak hanya dipengaruhi oleh faktor medis, tetapi juga oleh faktor psikologis dan perilaku, khususnya motivasi dan efikasi diri. Motivasi berperan sebagai dorongan internal yang memengaruhi kemauan individu untuk mengubah perilaku, sedangkan efikasi diri menggambarkan keyakinan seseorang terhadap kemampuannya untuk mengendalikan dan mempertahankan perubahan perilaku, termasuk dalam mengurangi frekuensi merokok. Pasien dengan tingkat motivasi dan efikasi diri yang

tinggi cenderung lebih mampu mengadopsi perilaku sehat dan mempertahankannya dalam jangka Panjang (Maryam, 2018).

Salah satu kekuatan utama dalam berhenti merokok adalah efikasi diri, keyakinan, dan niat yang berkaitan dengan berhenti merokok sebagai potensi mediator. Pasien yang ingin berhenti merokok dapat meningkatkan efikasi diri, kepercayaan, dan niat yang didasarkan pada diri sendiri karena adanya keyakinan yang baik dalam diri individu, merasa bahwa tidak ada kendala dari lingkungan dalam meningkatkan efikasi diri, dan memiliki niat yang kuat untuk melakukan efikasi diri yang dapat menghindari rokok (Ningsih et al., 2023).

Beberapa pasien PPOK yang berkunjung ke Puskesmas Muara Uya mengatakan ingin berhenti merokok untuk mengurangi keluhan pada penyakitnya, hasil yang didapat saat studi pendahuluan untuk pasien PPOK dengan tingkat motivasi dan efikasi diri yang tinggi akan melakukan pengurangan frekuensi merokok lebih baik dibanding dengan pasien yang mempunyai tingkat motivasi dan efikasi diri rendah.

Motivasi merupakan kekuatan internal dan eksternal yang mendorong individu untuk memulai, mempertahankan, atau mengubah suatu perilaku. Dalam konteks perubahan perilaku merokok, motivasi berperan sebagai faktor kunci yang menentukan kesiapan individu untuk mengurangi atau menghentikan kebiasaan merokok. Teori Self-Determination Theory (SDT) menjelaskan bahwa motivasi terbagi menjadi motivasi intrinsik dan ekstrinsik.

Motivasi intrinsik muncul dari kesadaran dan keinginan individu untuk hidup lebih sehat, sedangkan motivasi ekstrinsik dipengaruhi oleh faktor luar seperti anjuran tenaga kesehatan, dukungan keluarga, atau kondisi penyakit yang diderita (Salahudin & Amelia, 2024).

Pada pasien PPOK, motivasi untuk mengurangi frekuensi merokok sering kali dipengaruhi oleh persepsi terhadap keparahan penyakit, ketakutan terhadap komplikasi, dan keinginan untuk mempertahankan kualitas hidup. Namun, motivasi yang bersifat eksternal tanpa diimbangi motivasi intrinsik cenderung bersifat tidak stabil dan mudah menurun. Sedangkan efikasi diri merupakan konsep utama dalam Social Cognitive Theory yang dikemukakan oleh Bandura, yang didefinisikan sebagai keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk melakukan tindakan tertentu dan mencapai hasil yang diharapkan. Dalam konteks perilaku merokok, efikasi diri mencerminkan keyakinan pasien bahwa ia mampu mengendalikan dorongan merokok, mengurangi jumlah rokok yang dikonsumsi, serta mempertahankan perubahan perilaku tersebut dalam berbagai situasi (Maryam, 2018). Pada pasien PPOK, keterbatasan fisik, gejala sesak napas, serta pengalaman kegagalan berhenti merokok sebelumnya dapat menurunkan tingkat efikasi diri dan memperkuat ketergantungan terhadap rokok.

Motivasi dan efikasi diri merupakan dua konstruk psikologis yang saling berkaitan dalam memengaruhi perubahan perilaku merokok. Motivasi berfungsi sebagai pendorong awal

untuk melakukan perubahan, sedangkan efikasi diri menentukan kemampuan individu dalam merealisasikan dan mempertahankan perubahan tersebut. Dalam konteks pasien PPOK, kombinasi antara motivasi yang kuat dan efikasi diri yang tinggi sangat diperlukan untuk mendorong pengurangan frekuensi merokok sebagai bagian dari pengelolaan penyakit. Intervensi keperawatan yang berfokus pada peningkatan motivasi dan efikasi diri, seperti edukasi kesehatan, konseling perilaku, dan dukungan berkelanjutan, berpotensi memberikan dampak signifikan terhadap perubahan perilaku merokok dan peningkatan kualitas hidup pasien PPOK (Tanujiarso et al., 2022).

Meskipun berbagai program edukasi dan konseling berhenti merokok telah dilaksanakan di fasilitas pelayanan kesehatan tingkat pertama, termasuk puskesmas, kenyataannya masih banyak pasien PPOK yang mengalami kesulitan dalam mengurangi frekuensi merokok. Hal ini menunjukkan bahwa intervensi yang ada belum sepenuhnya mempertimbangkan aspek psikologis pasien secara komprehensif. Selain itu, penelitian yang secara khusus mengkaji hubungan antara tingkat motivasi dan efikasi diri dengan pengurangan frekuensi merokok pada pasien PPOK, khususnya di wilayah pelayanan kesehatan primer seperti Puskesmas Muara Uya, masih terbatas. Berdasarkan kondisi tersebut, diperlukan penelitian untuk menganalisis hubungan tingkat motivasi dan efikasi diri terhadap pengurangan frekuensi merokok pada pasien PPOK. Hasil penelitian ini

diharapkan dapat menjadi dasar pengembangan intervensi keperawatan dan promosi kesehatan yang lebih efektif, berbasis pendekatan psikologis dan perilaku, guna mendukung keberhasilan pengendalian PPOK di tingkat pelayanan kesehatan primer.

## **Metode**

Penelitian ini menggunakan desain deskriptif kolerasi dengan pendekatan *cross sectional*. Penelitian ini dilakukan pada bulan Mei-Juni 2025 di Puskesmas Muara Uya. Populasi yang digunakan pada penelitian ini adalah pasien PPOK di Puskesmas Muara Uya. Teknik pengambilan sampel adalah *probability sampling* jenis *simple random sampling* dengan jumlah 48 sample.

Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah pasien yang telah terdiagnosis Penyakit Paru Obstruktif Kronik (PPOK) berdasarkan catatan medis di Puskesmas Muara Uya, memiliki riwayat merokok aktif, berusia  $\geq 18$  tahun, terdaftar dan menjalani pengobatan rutin di Puskesmas Muara Uya pada saat penelitian berlangsung, serta bersedia menjadi responden dengan menandatangani lembar persetujuan. Kriteria eksklusi dalam penelitian ini meliputi pasien PPOK yang mengalami eksaserbasi akut atau kondisi klinis tidak stabil pada saat pengambilan data, pasien yang mengalami gangguan kognitif atau gangguan psikologis berat yang dapat memengaruhi kemampuan dalam mengisi kuesioner secara akurat, pasien yang memiliki penyakit komorbid berat (seperti keganasan, gagal jantung stadium lanjut, atau

penyakit terminal) yang dapat memengaruhi motivasi dan efikasi diri secara signifikan, pasien yang tidak menyelesaikan pengisian kuesioner atau memberikan jawaban yang tidak lengkap serta pasien yang menolak berpartisipasi atau menarik diri selama proses penelitian berlangsung.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu kuesioner tingkat motivasi merokok yang diadaptasi dari konsep Self-Determination Theory. Kuesioner dikategorikan menjadi motivasi rendah, sedang, dan tinggi. Hasil uji validitas berkisar antara 0,412–0,781, dengan nilai reliabilitas Cronbach's Alpha sebesar 0,874. Efikasi diri diukur menggunakan Smoking Self-Efficacy Questionnaire (SSEQ). Hasil uji validitas menunjukkan nilai 0,445–0,826 dengan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,889. Kuesioner ketiga yaitu frekuensi merokok yang dikategorikan menjadi tidak merokok, merokok ringan (1–10 batang/hari), merokok sedang (11–20 batang/hari) dan merokok berat (>20 batang/hari). Analisis data menggunakan uji *chi-square*. Penelitian ini telah layak etik dengan nomor: No.331/KEP-UNISM/VII/2025.

## Hasil

Data karakteristik responden meliputi umur dan status pekerjaan pasien PPOK disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Umur, Pekerjaan (n=48)

| Karakteristik    | Kategori               | n  | %    |
|------------------|------------------------|----|------|
| <b>Umur</b>      | Dewasa 19-44 tahun     | 33 | 68,7 |
|                  | Pra lansia 45-60 tahun | 15 | 31,3 |
| <b>Pekerjaan</b> | Bekerja                | 29 | 60,4 |
|                  | Tidak Bekerja          | 19 | 39,6 |

Berdasarkan Tabel di atas karakteristik responden menurut umur menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada kelompok dewasa usia 19–44 tahun, yaitu sebanyak 33 orang (68,7%). Temuan ini menunjukkan bahwa mayoritas pasien PPOK dalam penelitian ini masih berada pada usia produktif. Berdasarkan status pekerjaan, sebagian besar responden bekerja, yaitu sebanyak 29 orang (60,4%). Kondisi ini menggambarkan bahwa lebih dari separuh pasien PPOK masih aktif secara ekonomi meskipun memiliki penyakit kronik, yang berpotensi memengaruhi pola hidup dan perilaku kesehatan, termasuk kebiasaan merokok.

## Analisis Univariat

Distribusi tingkat motivasi, efikasi diri dan frekuensi merokok pasien PPOK disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Hasil Analisa Tingkat Motivasi, Efikasi diri dan Frekuensi Merokok Pasien PPOK

| Karakteristik                 | Kategori                           | n  | %    |
|-------------------------------|------------------------------------|----|------|
| Tingkat Motivasi              | Motivasi rendah                    | 23 | 47,9 |
|                               | Motivasi Sedang                    | 15 | 31,3 |
|                               | Motivasi Tinggi                    | 10 | 20,8 |
| Efikasi Diri                  | Efikasi diri rendah                | 20 | 41,7 |
|                               | Efikasi diri sedang                | 19 | 39,6 |
|                               | Efikasi diri Tinggi                | 9  | 18,7 |
| Frekuensi Merokok Pasien PPOK | merokok berat (>20 batang/hari)    | 15 | 31,3 |
|                               | merokok sedang (11-20 batang/hari) | 13 | 27,1 |
|                               | merokok ringan (1-10 batang/hari)  | 11 | 22,9 |
|                               | Tidak Merokok                      | 9  | 18,7 |

Berdasarkan Tabel di atas, distribusi tingkat motivasi pasien PPOK menunjukkan Analisis Bivariat

Hubungan tingkat motivasi dengan frekuensi merokok pada pasien PPOK disajikan pada Tabel 3.

Tabel 3. Hubungan Antara Tingkat Motivasi dengan Frekuensi Merokok pada Pasien PPOK

| Tingkat Motivasi | Frekuensi merokok |      |                   |      |                  |      |               |      | Total | Asymp. Sig |       |
|------------------|-------------------|------|-------------------|------|------------------|------|---------------|------|-------|------------|-------|
|                  | >20 batang/hari   |      | 11-20 batang/hari |      | 1-10 batang/hari |      | Tidak merokok |      |       |            |       |
|                  | f                 | %    | f                 | %    | f                | %    | f             | %    | f     | %          |       |
| Rendah           | 15                | 31,3 | 5                 | 10,4 | 3                | 6,2  | 0             | 0    | 23    | 47,9       | 0.000 |
| Sedang           | 0                 | 0    | 8                 | 16,6 | 7                | 14,5 | 0             | 0    | 15    | 31,3       |       |
| Tinggi           | 0                 | 0    | 0                 | 0    | 1                | 2,0  | 9             | 18,7 | 10    | 20,8       |       |
| <b>Total</b>     | 15                | 31,3 | 13                | 27,0 | 11               | 23,0 | 9             | 18,7 | 48    | 100        |       |

Berdasarkan Tabel di atas distribusi frekuensi merokok menurut tingkat motivasi menunjukkan bahwa responden dengan

bahwa hampir setengah responden memiliki motivasi rendah, yaitu sebanyak 23 orang (47,9%). Temuan ini mengindikasikan bahwa sebagian besar pasien PPOK masih memiliki dorongan internal yang rendah dalam upaya mengurangi perilaku merokok. Pada variabel efikasi diri, hasil analisis menunjukkan bahwa 20 responden (41,7%) memiliki efikasi diri rendah. Hasil ini menunjukkan bahwa mayoritas pasien PPOK belum memiliki keyakinan yang optimal terhadap kemampuannya dalam mengendalikan perilaku merokok. Sementara itu, berdasarkan frekuensi merokok, sebanyak 15 responden (31,3%) masih merokok lebih dari 20 batang per hari. Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar pasien PPOK masih berada pada kategori perokok aktif dengan frekuensi merokok yang relatif tinggi.

motivasi rendah sebagian besar masih merokok dalam jumlah tinggi, yaitu 15 orang (31,3%) mengonsumsi lebih dari 20 batang per hari. Pada

kelompok motivasi sedang, sebagian responden berada pada kategori 11–20 batang per hari sebanyak 8 orang (16,6%). Sementara itu, pada kelompok motivasi tinggi, sebanyak 9 responden (18,7%) pada kelompok ini telah tidak merokok. Hasil uji statistik menunjukkan nilai Asymp. Sig = 0,000 ( $p < 0,05$ ), yang menandakan bahwa terdapat hubungan yang

bermakna antara tingkat motivasi dengan frekuensi merokok pada pasien PPOK. Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat motivasi, semakin rendah frekuensi merokok pada pasien PPOK.

Hubungan Efikasi Diri dengan Frekuensi Merokok pada Pasien PPOK disajikan pada Tabel 4.

Tabel 4. Hubungan Antara Efikasi Diri dengan Frekuensi Merokok pada Pasien PPOK

| Efikasi Diri | Frekuensi merokok |      |                   |      |                  |      |               |      | Total | Asymp. Sig |       |
|--------------|-------------------|------|-------------------|------|------------------|------|---------------|------|-------|------------|-------|
|              | >20 batang/hari   |      | 11–20 batang/hari |      | 1–10 batang/hari |      | Tidak merokok |      |       |            |       |
|              | f                 | %    | f                 | %    | F                | %    | f             | %    |       |            | f     |
| Rendah       | 14                | 29,2 | 5                 | 10,4 | 1                | 2,1  | 0             | 0    | 20    | 41,7       | 0.000 |
| Sedang       | 1                 | 2,1  | 8                 | 16,6 | 8                | 16,6 | 2             | 4,2  | 19    | 39,6       |       |
| Tinggi       | 0                 | 0    | 0                 | 0    | 2                | 4,2  | 7             | 14,6 | 9     | 18,7       |       |
| <b>Total</b> | 15                | 31,3 | 13                | 27   | 11               | 22,9 | 9             | 18,8 | 48    | 100        |       |

Berdasarkan Tabel di atas distribusi frekuensi merokok menurut tingkat efikasi diri menunjukkan bahwa responden dengan efikasi diri rendah sebagian besar masih merokok dalam jumlah tinggi, yaitu 14 orang (29,2%) mengonsumsi lebih dari 20 batang per hari. Pada kelompok efikasi diri sedang, 8 responden (16,6%) berada pada kategori 11–20 batang per hari dan 8 responden (16,6%) merokok 1–10 batang per hari. Sementara itu, pada kelompok efikasi diri tinggi, sebanyak 7 orang (14,6%) tidak merokok. Hasil uji statistik menunjukkan nilai Asymp. Sig = 0,000 ( $p < 0,05$ ), yang berarti terdapat hubungan yang bermakna antara tingkat efikasi diri dengan frekuensi merokok pada pasien PPOK. Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat efikasi diri, semakin besar kecenderungan pasien PPOK

untuk mengurangi atau menghentikan kebiasaan merokok.

## Pembahasan

### Hubungan Antara Tingkat Motivasi dengan Frekuensi Merokok pada Pasien PPOK

Frekuensi merokok menurut tingkat motivasi menunjukkan bahwa responden dengan motivasi rendah sebagian besar masih merokok dalam jumlah tinggi. Pada kelompok motivasi sedang, sebagian responden berada pada kategori 11–20 batang per hari. Sementara itu, pada kelompok motivasi tinggi mayoritas tidak merokok. Hasil uji statistik menunjukkan terdapat hubungan yang bermakna antara tingkat motivasi dengan frekuensi merokok pada pasien PPOK. Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat

motivasi, semakin rendah frekuensi merokok pada pasien PPOK.

Secara teoritis, hasil ini sejalan dengan Self-Determination Theory, yang menyatakan bahwa perubahan perilaku kesehatan sangat dipengaruhi oleh kekuatan motivasi internal individu (Stenling et al., 2021). Pasien dengan motivasi tinggi umumnya memiliki kesadaran yang lebih baik terhadap dampak merokok terhadap kondisi penyakitnya, sehingga muncul dorongan kuat untuk mengurangi atau menghentikan kebiasaan merokok. Sebaliknya, pasien dengan motivasi rendah cenderung mengalami ambivalensi dan kesulitan dalam mengendalikan perilaku merokok meskipun telah mengetahui risiko kesehatan yang ditimbulkan (Maftukhah, 2023).

Pada pasien PPOK, merokok sering kali tidak hanya berfungsi sebagai kebiasaan, tetapi juga sebagai mekanisme koping terhadap stres dan ketidaknyamanan fisik akibat penyakit kronik (Indari et al., 2021). Hal ini dapat menjelaskan mengapa pasien dengan motivasi rendah tetap mempertahankan frekuensi merokok yang tinggi. Sementara itu, pasien dengan motivasi sedang mulai menunjukkan upaya pengurangan konsumsi rokok, meskipun belum sepenuhnya mampu menghentikan perilaku tersebut. Kondisi ini menunjukkan bahwa motivasi merupakan proses dinamis yang berkembang seiring dengan kesiapan individu dalam melakukan perubahan perilaku.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Nortajulu et al., (2022) yang menyatakan bahwa tingkat motivasi yang tinggi

berhubungan signifikan dengan keberhasilan pengurangan dan penghentian merokok pada pasien penyakit paru kronik. Motivasi yang kuat memungkinkan individu untuk menetapkan tujuan kesehatan yang jelas, mempertahankan komitmen terhadap perubahan perilaku, serta mengatasi hambatan selama proses pengurangan merokok.

Hasil penelitian ini konsisten dengan DeVito, (2016) yang melaporkan adanya hubungan signifikan antara tingkat motivasi dan perilaku merokok, khususnya pada pasien dengan penyakit kronik. Temuan ini dapat dijelaskan melalui Transtheoretical Model (TTM) atau *Stages of Change*, yang menyatakan bahwa perubahan perilaku berlangsung melalui beberapa tahap, yaitu *precontemplation*, *contemplation*, *preparation*, *action*, dan *maintenance*. Pasien PPOK dengan motivasi rendah cenderung berada pada tahap *precontemplation* atau *contemplation*, di mana individu belum memiliki komitmen kuat untuk mengubah perilaku merokok. Sebaliknya, pasien dengan motivasi sedang mulai memasuki tahap *preparation*, yang ditandai dengan upaya pengurangan jumlah rokok. Pasien dengan motivasi tinggi umumnya telah berada pada tahap *action* atau *maintenance*, yang tercermin dari penurunan signifikan frekuensi merokok hingga berhenti merokok (Jason & Glenwick, 2016).

Dengan demikian, hasil penelitian ini memperkuat bukti bahwa motivasi merupakan komponen kunci dalam perubahan perilaku merokok pada pasien PPOK. Pendekatan ini

diharapkan dapat meningkatkan efektivitas program pengendalian tembakau dan memperbaiki luaran kesehatan pasien PPOK.

### **Hubungan Antara Efikasi Diri dengan Frekuensi Merokok pada Pasien PPOK**

Hasil penelitian menunjukkan frekuensi merokok menurut tingkat efikasi diri sebagian besar masih merokok dalam jumlah tinggi, mengonsumsi lebih dari 20 batang per hari. Pada kelompok efikasi diri sedang, berada pada kategori 11–20 batang per hari atau merokok 1–10 batang per hari, sementara itu, pada kelompok efikasi diri tinggi mayoritas tidak merokok. Hasil uji statistik menunjukkan terdapat hubungan yang bermakna antara tingkat efikasi diri dengan frekuensi merokok pada pasien PPOK. Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat efikasi diri, semakin besar kecenderungan pasien PPOK untuk mengurangi atau menghentikan kebiasaan merokok.

Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang bermakna antara tingkat efikasi diri dengan frekuensi merokok pada pasien PPOK, di mana pasien dengan efikasi diri rendah cenderung masih merokok dalam jumlah tinggi, sedangkan pasien dengan efikasi diri tinggi sebagian besar telah berhenti merokok (Ningsih et al., 2023). Temuan ini menegaskan bahwa efikasi diri merupakan faktor psikologis penting yang memengaruhi kemampuan pasien PPOK dalam mengendalikan dan mengubah perilaku merokok.

Secara teoretis, hasil ini sejalan dengan Social Cognitive Theory yang dikemukakan oleh Bandura, yang menyatakan bahwa efikasi diri memengaruhi pilihan perilaku, tingkat usaha, serta ketahanan individu dalam menghadapi hambatan. Pasien dengan efikasi diri rendah cenderung merasa tidak mampu mengendalikan dorongan merokok, terutama dalam situasi stres atau ketergantungan fisik terhadap nikotin. Kondisi ini menyebabkan pasien tetap mempertahankan frekuensi merokok yang tinggi meskipun telah menyadari dampak negatif rokok terhadap kondisi penyakitnya (Nugroho et al., 2018).

Pada kelompok efikasi diri sedang, pasien mulai menunjukkan upaya pengurangan frekuensi merokok, meskipun belum sepenuhnya berhasil menghentikan kebiasaan tersebut. Hal ini menunjukkan bahwa efikasi diri berkembang secara bertahap dan dipengaruhi oleh pengalaman keberhasilan sebelumnya, dukungan sosial, serta edukasi kesehatan yang diterima. Sementara itu, pasien dengan efikasi diri tinggi memiliki keyakinan yang kuat terhadap kemampuannya dalam mengendalikan perilaku merokok, sehingga lebih mampu mempertahankan perubahan perilaku hingga mencapai kondisi tidak merokok.

Hasil penelitian ini sejalan dengan Peristiowati, (2024) yang menyatakan bahwa efikasi diri merupakan prediktor kuat dalam keberhasilan pengurangan dan penghentian merokok, khususnya pada pasien dengan penyakit kronik seperti PPOK. Efikasi diri yang tinggi memungkinkan individu untuk mengelola

stres, menghadapi gejala putus nikotin, serta mempertahankan komitmen terhadap perilaku hidup sehat.

## **Kesimpulan**

Hasil penelitian menunjukkan responden dengan motivasi rendah sebagian besar masih merokok dalam jumlah tinggi. Hasil uji statistik menunjukkan terdapat hubungan yang bermakna antara tingkat motivasi dengan frekuensi merokok pada pasien PPOK. Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat motivasi, semakin rendah frekuensi merokok pada pasien PPOK. Pada hasil efikasi diri, sebagian besar masih merokok dalam jumlah tinggi dalam efikasi diri kategori rendah. Hasil uji statistik menunjukkan terdapat hubungan yang bermakna antara tingkat efikasi diri dengan frekuensi merokok pada pasien PPOK. Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat efikasi diri, semakin besar kecenderungan pasien PPOK untuk mengurangi atau menghentikan kebiasaan merokok.

Implikasi keperawatan dari temuan ini menunjukkan bahwa intervensi keperawatan pada pasien PPOK perlu difokuskan pada peningkatan motivasi pasien melalui edukasi kesehatan, konseling perilaku, dan pendekatan *motivational interviewing*. Selain itu perlu difokuskan pada peningkatan efikasi diri, melalui konseling individual, edukasi berkelanjutan, serta pendekatan *self-management support*. Perawat memiliki peran strategis dalam membantu pasien mengenali

kemampuan dirinya, memberikan penguatan positif terhadap keberhasilan kecil dalam pengurangan merokok, serta menciptakan lingkungan yang mendukung perubahan perilaku. Dengan demikian, peningkatan efikasi diri diharapkan dapat berkontribusi secara signifikan terhadap pengendalian perilaku merokok dan peningkatan kualitas hidup pasien PPOK. Upaya ini diharapkan dapat meningkatkan kesiapan pasien untuk mengurangi frekuensi merokok secara bertahap, sehingga dapat memperlambat progresivitas penyakit dan meningkatkan kualitas hidup pasien PPOK.

## **Ucapan Terima Kasih**

Penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak Puskesmas Muara Uya yang telah memberikan izin dan dukungan dalam pelaksanaan penelitian ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada seluruh responden pasien PPOK yang telah bersedia berpartisipasi, serta kepada semua pihak yang telah membantu kelancaran proses penelitian dari tahap perencanaan hingga penyusunan laporan. Semoga hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan dan praktik keperawatan.

## **Daftar Pustaka**

- DeVito, J. A. (2016). *The Interpersonal Communication Book* (K. Fleming (ed.); 14th ed.). Karon Bowers. <https://slims.bakrie.ac.id/repository/f7d4f28f39e8b9d8cb794f6c4eb9cb0f.pdf>
- Imam, C. W., Ariyanti, R., & Rahayu, R. P.

- (2021). Kebiasaan Merokok sebagai Faktor Resiko Kejadian PPOK pada Lansia. *TRIK: Tunas-Tunas Riset Kesehatan*, 11(3), 164–170.  
<https://doi.org/http://dx.doi.org/10.33846/2trik11306>
- Indari, Pitaloka Priasmoro, D., & Dio Fatma, E. (2021). Prevalensi Dan Analisis Faktor Mental Emosional Remaja Pada Keluarga Broken Home. *Journal of Nursing Care & Biomolecular*, 6(2), 130–138.  
<https://jnc.stikesmaharani.ac.id/index.php/JNC/article/view/247/219>
- Jason, I. A., & Glenwick, D. S. (2016). Handbook of methodological approaches to community-based research Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods. In *United States of America by Oxford University Press* (Vol. 11, Issue 1).  
<http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-gene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0A>  
[http://dx.doi.org/10.1016/j.regsciurbeco.2008.06.005%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484\\_Sistem\\_pembe\\_tungan\\_terpusat\\_strategi\\_melestari](http://dx.doi.org/10.1016/j.regsciurbeco.2008.06.005%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484_Sistem_pembe_tungan_terpusat_strategi_melestari)
- Kemendes RI. (2023). *Tata Laksana PPOK*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Khasanah, S. K., Basuki, S. P. H., & Setiyabudi, R. (2024). Hubungan Derajat Merokok (Indeks Brinkman) dengan Deteksi Dini Penyakit Paru Obstruktif Kronis (PUMA). *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 6(2), 559–568.  
<https://doi.org/10.37287/jppp.v6i2.2223>
- Maftukhah, N. A. (2023). Pengaruh Media Poster Dan Leaflet Terhadap Peningkatan Perilaku Pegawai Home Industri Dalam Penggunaan Minyak Goreng. *Jurnal Masker Medika*, 11(1), 234–245.  
[https://doi.org/https://doi.org/10.52523/ma\\_skermedika.v11i1.546](https://doi.org/https://doi.org/10.52523/ma_skermedika.v11i1.546)
- Maryam, E. W. (2018). *Buku Ajar Psikologi Sosial* (S. B. Sartika & T. Multazam (eds.); Pertama). UMSIDA Press.
- Mulyana, T. H. S. (2020). *Hubungan Perilaku Merokok Terhadap Kualitas Hidup Anak Smp Di Kota Malang*.
- Ningsih, S., Aderita, N. I., & Yuliyanti, T. (2023). Hubungan Antara Sikap Dan Efikasi Diri Dengan Intensi Berhenti Merokok Pada Remaja Putra. *Jurnal Penelitian Keperawatan*, 9(1), 114–121.  
<https://doi.org/10.32660/jpk.v9i1.647>
- Nortajulu, B., Susianti, & Hermawan, D. (2022). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kesembuhan Tb Paru. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 4(4), 1207–1216.
- Nuari, A., Soleha, T. U., & Maulana, M. (2018). Penatalaksanaan Asma Bronkial Eksaserbasi pada Pasien Perempuan Usia 46 Tahun dengan Pendekatan Kedokteran Keluarga di Kecamatan Gedong Tataan. *Majority*, 7(3), 144–151.
- Nugroho, A. H., Puspita, D. A., & Mulawarman, M. (2018). Penerapan Solution-Focused Brief Counseling (SFBC) untuk Meningkatkan Konsep Diri Akademik Siswa. *Bikotetik (Bimbingan Dan Konseling Teori Dan Praktik)*, 2(1), 93.  
<https://doi.org/10.26740/bikotetik.v2n1.p93-99>
- Peristiowati, Y. (2024). *The Relationship between Self Efficacy and Dietary Approaches to Stop Hypertension ( DASH ) Diet and Blood Pressure of Hypertensive Patients in the Kediri City District*. 13(2), 114–124.
- Salahudin, R., & Amelia, A. (2024). Hubungan antara self care manajemen dengan kualitas hidup penderita diabetes melitus di Desa Cisantana Kecamatan Cigugur Kabupaten Kuningan. *Journal of Nursing Practice and Education*, 4(2), 375–382.  
<https://doi.org/doi.org/10.34305/jnpe.v4i2.1109>
- Stenling, A., Henning, G., Bjälkebring, P., Tafvelin, S., Kivi, M., & Johansson, B. (2021). Basic psychological need satisfaction across the retirement transition: Changes and longitudinal associations with depressive symptoms. *Motivation and Emotion*.  
<https://doi.org/10.1007/s11031-020-09854-2>
- Tanujjarso, B. A., Riani, S., & Tri, F. A. (2022). Pemberian Posisi 45 derajat Efektif dalam

Meningkatkan Saturasi Oksigen dan Menurunkan Respiration Rate Pasien Congestive Heart Failure (CHF). *Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 13(4), 145–153. <https://stikes-nhm.e-journal.id/NU/article/view/907/885>

Ulwan, D., Dewi, N., & Pramesti, nia marina. (2021). Ppok Eksaserbasi Akut Dengan Pneumonia : Laporan Kasus. *Publikasi Ilmia UMS*, 743–762.

WHO. (2024). *Chronic obstructive pulmonary disease (COPD)*. Who.Int. [https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/chronic-obstructive-pulmonary-disease-%28copd%29?utm\\_source=chatgpt.com](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/chronic-obstructive-pulmonary-disease-%28copd%29?utm_source=chatgpt.com)