

## PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi yang berjudul :  
**Pengalaman Mantan Pecandu Rokok dalam Menghentikan Kebiasaan  
Merokok**

Oleh

**Deliwan A. Ismail**  
**NIM : 841415209**

Telah dipertahankan didepan dewan penguji

**Pembimbing I**



**DR. Hj. Rosmin Ilham, S.Kep., Ns., MM**  
**NIP. 19631126 198703 2 004**

**Pembimbing II**



**dr. Muh. Nur Syukriani Yusuf, M.Med,Ed**  
**NIP. 19790217 201012 2 002**

**Mengetahui :**

**Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan**



**Ns. Yuniar M. Soeli, M. Kep., Sp.Kep.,J**  
**NIP. 19850621 200812 2 003**

**LEMBAR PENGESAHAN**

Skripsi yang berjudul :  
**PENGALAMAN MANTAN PECANDU ROKOK DALAM  
MENGHENTIKAN KEBIASAAN MEROKOK**

Oleh

**Deliwan A. Ismail**  
**NIM : 841415209**

Telah dipertahankan didepan dewan penguji

**Hari/ Tanggal** : 10 Januari 2020

**Waktu** : 13.00

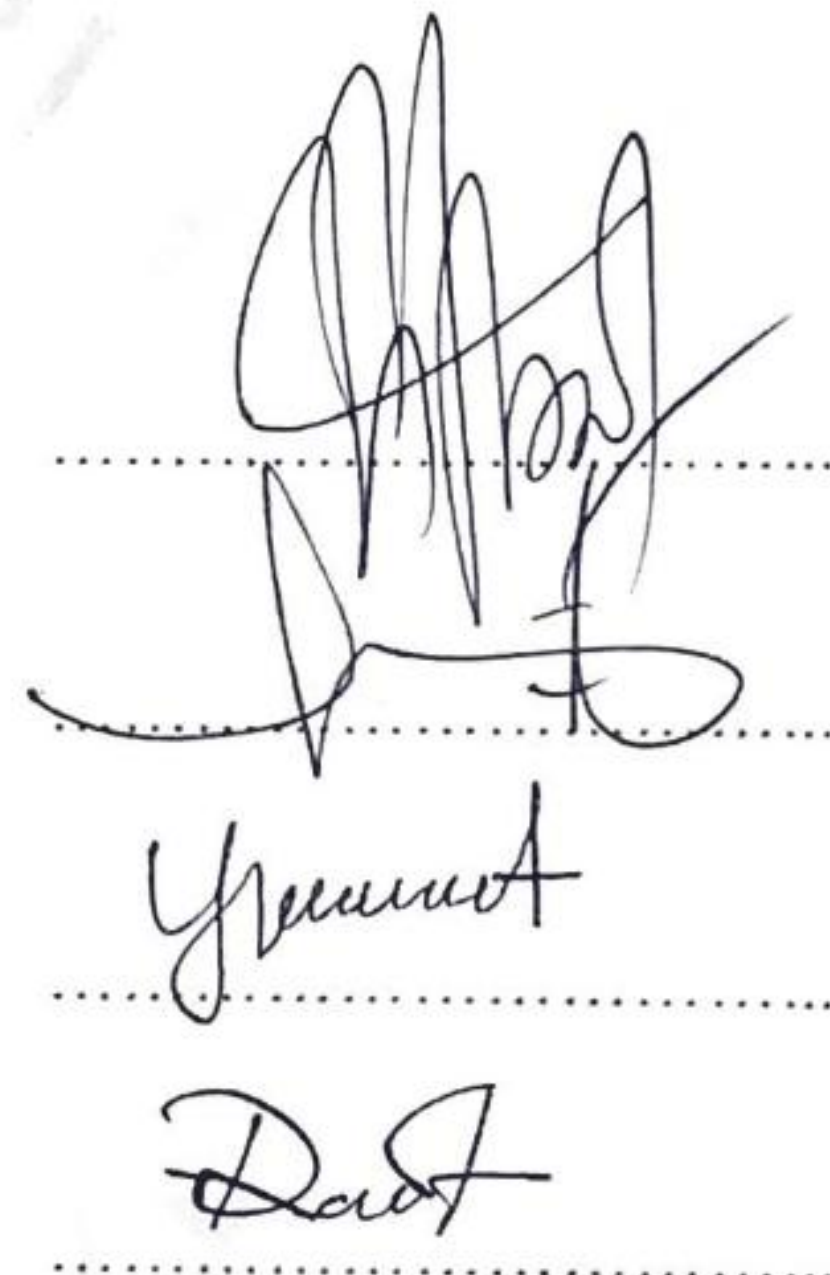
**Penguji :**

**1. DR. Hj. Rosmin Ilham, S.Kep., Ns., MM**  
**NIP. 19631126 198703 2 004**

**2. dr. Muh.Nur Syukriani Yusuf, M.Med,Ed**  
**NIP. 19790217 201012 2 002**

**3. Ns. Yuniar M. Soeli, M. Kep., Sp.Kep.,J**  
**NIP. 19850621 200812 2 003**

**4. Rahmad Yusuf. S. Kep.,Ns.,M.Kep**  
**NIP. 19900728 201903 1 002**



.....  
.....  
.....  
.....

**Gorontalo, Januari 2020**

**Dekan Fakultas Olahraga Dan Kesehatan**



**Dr. Hj. Hertina Jusuf, Dra., M.Kes**  
**NIP. 19631001 198803 2 002**

## ABSTRAK

**Deliwan A. Ismail, 2020. *Pengalaman Mantan Pecandu Rokok Dalam Menghentikan Kebiasaan Merokok* Skripsi, Jurusan Keperawatan, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo. Pembimbing I DR Hj. Rosmin Ilham, S.Kep., Ns., MM, Pembimbing II dr. Muh. Nur Syukriani, M. Med. Ed**

Berdasarkan survey bahwa alasan berhenti merokok karena kondisi kesehatan yang dialaminya. Dimana dia mengalami batuk yang parah selama satu tahun yang disebabkan karena kebiasaan merokoknya menurut dokter yang memeriksa kondisi kesehatannya. Untuk menghentikan kebiasaan merokok menurutnya tidaklah mudah karena kondisi lingkungan yang mayoritas teman dan keluarganya yang masih merokok. Penelitian ini bertujuan mengetahui Pengalaman mantan Pecandu rokok dalam menghentikan kebiasaan merokok.

Penelitian menggunakan metode Kualitatif pendekatan Fenomenologi. Pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Informan sejumlah 10 orang. Pengumpulan data dengan *Focus Grup Discussion*, analisa data menggunakan metode *Colaizzi*.

Hasil penelitian menghasilkan 4 tema yaitu, Efek mengatasi rokok sebagai motivasi dalam mengontrol keinginan merokok, Kesulitan Perokok Ketika Berhenti Merokok, Mengonsumsi Permen dan olahraga serta kebiasaan berkumpul bersama teman sebagai upaya dalam menghindari kebiasaan merokok, dan Dampak Berhenti Merokok Terhadap Lingkungan

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan atau referensi bagi instansi dan masyarakat tentang pengalaman berhenti merokok.

**Kata kunci : Berhenti Merokok, Kebiasaan, Pecandu Rokok, Pengalaman**  
**Daftar pustaka : 40 (2010-2018)**

## ABSTRACT

**Deliwan A. Ismail, 2020.** *The Experience of Former Cigarette Addicts in Quitting Smoking Habit.* Skripsi. Department of Nursing, Faculty of Health and Sports, State University of Gorontalo. **The principal supervisor is DR. Hj. Rosmin Ilham, S.Kep., Ns., MM., and the co-supervisor is dr. Muh. Nur Syukriani, M. Med. Ed.**

The survey reveals that the reason for quitting smoking is because of health condition one encounters in which he/she suffers from severe cough for a year due to the smoking habit, as stated by the doctor who examined him/her. It is not easy to quit smoking while the environment where the majority of friends and family are still smoking. This research aims to find out the experience of former cigarette addicts in quitting the smoking habit.

This research applies qualitative method and phenomenology approach. The sampling applies purposive sampling. The informants are 10 people. The data collection applies focus group discussion, and the data analysis applies Colaizzi's method.

The findings obtain 4 themes: smoking effect as a motivation to control the desire to smoke, the difficulties in quitting smoking, consuming candies and sports, as well as gathering with friends as parts of the effort in avoiding smoking habit and the effect of quitting smoking towards the environment.

This research is expected to be an input or reference to the institution and community about the experience of quitting smoking.

**Keywords : Quit Smoking, Experience, Cigarette Addicts, Habit**  
**References : 40 (2010-2018)**

