

# Aplikasi Rehabilitasi Berhenti Merokok

Fajar Dwi Mawan<sup>1</sup>, Ade Nashrudin Fuadi<sup>2</sup>,  
Gilang Priambudi<sup>3</sup>, Dinda Eling K. Sasmito<sup>4</sup>

Jurusan Teknik Informatika, Universitas Islam Indonesia, Yogyakarta

<sup>1</sup> fajar.dwi.mawan@gmail.com, <sup>2</sup> aden.fuadi@gmail.com,  
<sup>3</sup>gilangpriambudi@gmail.com, <sup>4</sup>dindaelingsasmito@gmail.com

**Abstract** Rokok merupakan pembunuh nomer satu bagi manusia, sangat banyak korban dari keganasan rokok dan sudah tidak terhitung korban yang meninggal akibat rokok. Kondisi ini diperparah dengan semakin banyaknya pabrik-pabrik rokok ditanah air kita. Akhir-akhir ini pemerintah mempunyai strategi baru untuk menekan jumlah perokok di Indonesia dengan cara menyisipkan gambar-gambar korban dari keganasan rokok pada bungkus rokoknya. Diharapkan dengan cara seperti itu akan memberikan efek jera bagi para perokok dan menurunkan jumlah perokok ditanah air kita. Namun pada faktanya cara seperti itu juga kurang berpengaruh dalam hal menekan jumlah perokok. Disisi lain, ada beberapa perokok yang mempunyai iktikad baik untuk berhenti merokok, yaitu dengan cara mengurangi konsumsi rokok setiap harinya. Modal utama sukses untuk berhenti merokok adalah niat dan tekad yang kuat dari perokok itu sendiri. Oleh karena itu kami memfasilitasi bagi para perokok yang mempunyai keinginan untuk berhenti dengan membuat sebuah aplikasi untuk mengontrol konsumsi rokok dengan ini diharapkan akan membantu mengurangi konsumsi rokok hingga perokok tersebut berhenti merokok. Dalam aplikasi tersebut tidak hanya sebatas untuk mengontrol konsumsi rokok, namun juga menyediakan informasi berupa jumlah pengeluaran dari rokok, jumlah rokok dan jumlah nikotin dalam bentuk statistik. Disamping itu juga pengguna dapat leluasa memilih data yang mereka inginkan baik itu data perbulan, pertahun ataupun data sesuai dengan keinginan mereka sendiri dengan asumsi akan memudahkan pengguna dalam membaca data.

**Keywords:** perokok, berhenti merokok, mengurangi konsumsi rokok , statistik, rehabilitasi berhenti merokok

## 1 Pendahuluan

Kebiasaan merokok adalah suatu kebiasaan negatif yang sudah menjamur di setiap kalangan, mulai dari kalangan bawah, menengah hingga atas. Perokok dapat dibagi menjadi dua jenis, perokok aktif dan perokok pasif. Perokok aktif adalah orang yang rutin mengkonsumsi rokok satu atau lebih untuk setiap harinya. Perokok pasif adalah istilah bagi seseorang yang tidak sengaja menghisap asap rokok dari perokok aktif. Perokok aktif setiap harinya bertambah dan pasti berbanding lurus dengan perokok pasif [1].

Berita di Harian Republika tanggal 11 Maret 2014 menyebutkan bahwa tahun 1995, jumlah perokok di Indonesia mencapai 27 persen dari jumlah penduduk di Indonesia. Sedangkan tahun 2011, jumlah perokok meningkat menjadi 36 persen dari jumlah penduduk di Indonesia [2]. Jumlah perokok pria di tahun1995 bahkan

mencapai 50 persen. Jumlah ini meningkat di tahun 2011 menjadi 67 persen. Hal ini artinya, setiap dua dari tiga penduduk Indonesia merokok. Sementara itu, jumlah perokok wanita mencapai satu persen pada tahun 1995. Jumlah ini meningkat menjadi empat persen pada tahun 2011. Ini menandakan ada kelonjakan 400 persen dalam kisaran 16 tahun [2]. Data dari Badan Kesehatan Dunia (WHO) mengatakan bahwa Indonesia menempati urutan ketiga dengan konsumsi rokok terbanyak di dunia setelah China dan India [3]. Dari sumber tersebut dikatakan bahwa korban akibat keganasan rokok semakin bertambah setiap harinya.

Untuk menekan angka korban dari keganasan rokok, perusahaan rokok dituntut agar menuruti aturan pemerintah, memberi peringatan berbentuk gambar-gambar dari korban keganasan rokok. Hal ini dilakukan dalam upaya menurunkan angka perokok, dan diharapkan memberikan efek jera bagi para perokok. Selain dari cara diatas, cara lain yang juga efektif adalah dengan meningkatkan kesadaran perokok tersebut untuk berhenti. Banyak perokok yang sebenarnya memiliki niat untuk berhenti merokok. Namun, sejauh ini masih sedikit media (aplikasi) untuk membantu mereka dalam proses berhenti merokok. Beberapa aplikasi di *smartphone* yang sudah ada memiliki fitur-fitur penting seperti penghitung jumlah rokok yang dikonsumsi, biaya dan jumlah nikotin pada setiap rokok. Namun, aplikasi-aplikasi tersebut belum memiliki fitur penyajian data secara statistic dalam bentuk grafik. Penyajian data dalam bentuk grafik merupakan fitur penting, karena pembacaan data dalam bentuk grafik lebih menarik dan mudah dipahami oleh pengguna.

Berdasarkan permasalahan diatas, maka penelitian ini membangun sebuah aplikasi untuk membantu perokok berhenti mengkonsumsi rokok. Fitur-fitur yang ada pada aplikasi ini adalah informasi jumlah rokok yang dikonsumsi, biaya dan jumlah nikotin, serta penyajian data dalam bentuk grafik. Pemanfaatan teknologi khususnya *smartphone*, diharapkan akan membantu perokok untuk mengontrol dan mengurangi kebiasaan merokok, hingga akhirnya diharapkan akan membantu perokok untuk berhenti mengkonsumsi rokok. Hal ini didasarkan pada peningkatan kesadaran perokok yang muncul akibat informasi yang ditampilkan berupa biaya yang telah dikeluarkan, jumlah rokok dan nikotin selama mengkonsumsi rokok.

## 2 Materi dan Metode

Penelitian merujuk pada aplikasi-aplikasi sebelumnya yang telah ada. Aplikasi yang akan dibangun membutuhkan data masukan berupa jenis/merk rokok yang dikonsumsi, jumlah rokok maksimal yang dikonsumsi dalam sehari, serta tanggal yang diinginkan untuk berhenti merokok. Data jenis/merk rokok yang digunakan dalam aplikasi ini diperoleh dari hasil survey, observasi dan wawancara di beberapa warung daerah Sleman, Yogyakarta. Harga dan jumlah nikotin pada setiap jenis rokok didasarkan pada informasi yang tertera di bungkus masing-masing rokok. Data ini

diperoleh pada November 2014. Data hasil survey jenis/merk rokok terbanyak yang terjual dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Hasil survey harga dan kandungan nikotin pada rokok

No	Merek Rokok	Harga Rp	Kandungan Nikotin/batang
1	Djarum Super	12.000	1.8
2	Djarum Black	13.500	1.8
3	Djarum 76	9.000	0.5
4	Magnum Blue	12.000	1.7
5	Classmild	12.500	0.8

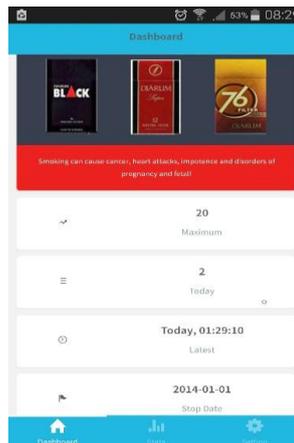
Jumlah total nikotin dari rokok yang dikonsumsi akan dihitung seperti pada formula (1). Sementara total biaya yang dikeluarkan selama konsumsi rokok dapat dihitung menggunakan formula (2).

$$\text{jumlah nikotin} = \text{nikotin perbatang} * \text{jumlah rokok} \quad (1)$$

$$\text{biaya} = (\text{harga rokok perbox/jumlah isi}) * \text{jumlah rokok} \quad (2)$$

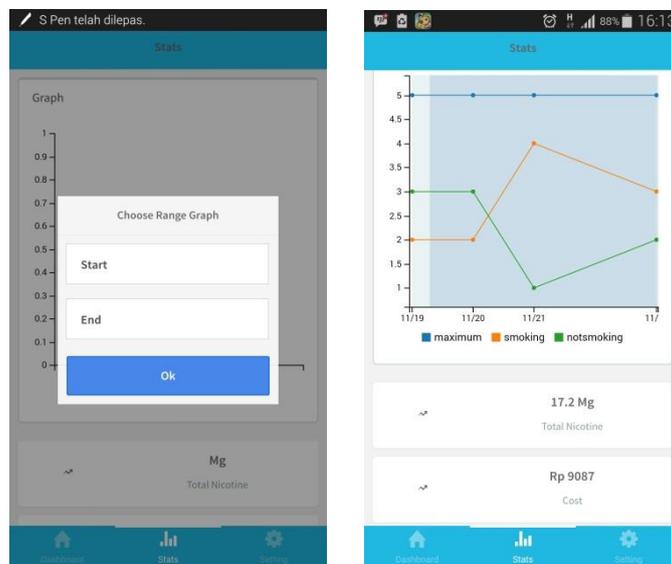
### 3 Hasil dan Diskusi

Halaman awal aplikasi yang telah dibuat dapat dilihat pada Gambar 1. Pada halaman ini terdapat 3 *Counter Button* (3 Gambar Bungkus Rokok) yang dapat dipilih sebagai jenis/merk rokok yang digunakan. Data lain yang digunakan sebagai masukan dalam penggunaan aplikasi adalah jumlah maksimal rokok yang dikonsumsi per hari, jumlah rokok yang dikonsumsi per hari, waktu merokok terakhir kali, dan tanggal ingin berhenti merokok.



Gambar 1. Halaman awal aplikasi

Menu lain pada aplikasi yang dibangun adalah Statistik. Pada menu ini, masukan data yang digunakan adalah tanggal awal dan akhir data konsumsi rokok yang ingin ditampilkan. Secara *default* tanggal awal yaitu tanggal pertama pengguna menggunakan aplikasi, sedangkan tanggal akhir adalah tanggal terakhir pengguna menggunakan aplikasi tersebut. Halaman menu statistik dapat dilihat pada Gambar 2. Setelah dimasukkan tanggal awal dan akhir data yang ingin dilihat, aplikasi menampilkan grafik data konsumsi rokok per harinya, serta batas maksimum rokok yang dikonsumsi. Halaman statistik ini juga menampilkan total nikotin dari rokok yang dikonsumsi serta total biaya yang dikeluarkan untuk merokok.



**Gambar 2.** Halaman menu statistik

Fitur lain yang terdapat pada aplikasi yang dibangun adalah pengaturan. Pada halaman ini terdapat 3 menu pengaturan yaitu :

1. Pengaturan Rokok

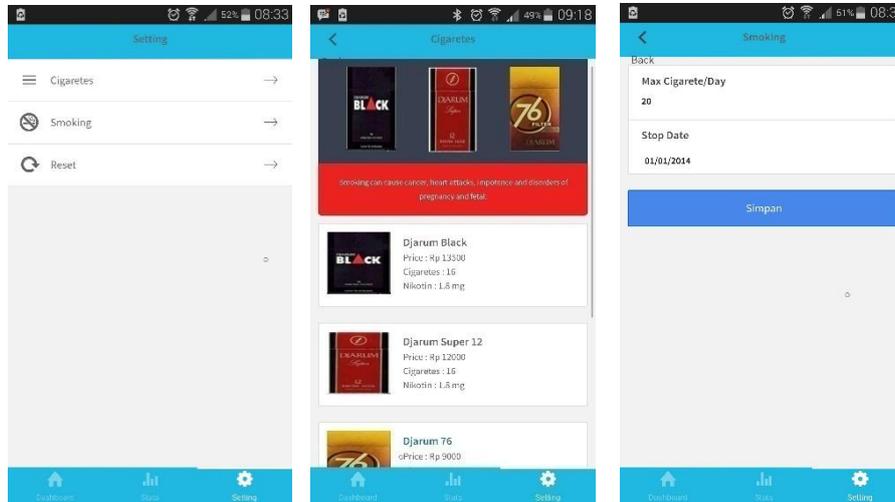
Tampilan untuk pengaturan rokok dapat dilihat pada **Gambar 3 (a)**. Pada halaman pengaturan ini bisa di pilih 3 jenis/merk rokok yang dikonsumsi. Jenis/merk rokok tersebut akan di gunakan pada *Counter Button* seperti pada **Gambar 3(b)**

2. Pengaturan Merokok

Tampilan untuk pengaturan merokok dapat dilihat pada **Gambar 3 (c)**. Pada halaman ini pengguna dapat mengatur jumlah maksimal rokok yang dikonsumsi per hari dan tanggal yang diinginkan untuk berhenti merokok.

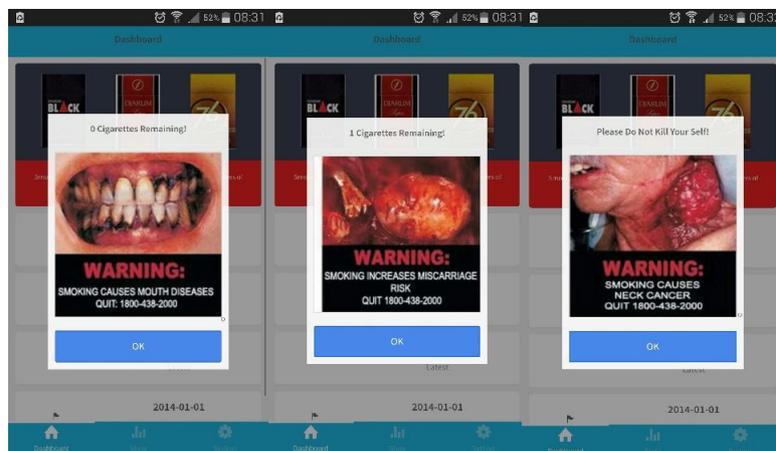
3. *Reset*

Menu *reset* digunakan untuk pengaturan aplikasi kembali seperti semula. Data – data sebelumnya akan hilang / terhapus.



**Gambar 3.** Halaman menu pengaturan; (a) Pengaturan Rokok; (b) Counter Button; (c) Pengaturan Merokok

Aplikasi akan menampilkan peringatan ketika penggunaan rokok sudah hampir mendekati batas yang ditentukan setiap harinya. Peringatan juga akan muncul kembali ketika konsumsi rokok melebihi batas yang telah ditentukan sebelumnya. Tampilan peringatan pada aplikasi yang dibangun dapat dilihat pada **Gambar 4**.



**Gambar 4.** Halaman peringatan

## 4 Kesimpulan

Dengan mengurangi konsumsi rokok yang nantinya akan berpengaruh terhadap perubahan perilaku dan kebiasaan seorang perokok. Diharapkan dengan adanya perubahan perilaku atau kebiasaan akan membantu dalam upaya perokok untuk berhenti merokok. Kebanyakan orang beranggapan bahwa merokok itu suatu kenikmatan yang menyenangkan dan sangat sulit ketika meninggalkan kebiasaan merokok karena sudah kecanduan merokok. Dikatakan kecanduan itu ketika seorang perokok sekali meninggalkan kebiasaan merokok, maka akan ada sesuatu yang hilang dan harus dipenuhi. Padahal semua perokok itu sendiri sudah tahu akibat dan bahaya merokok bagi kesehatan. Terlepas dari itu semua hanya dengan tekad yang kuat dan seriuslah seorang perokok dapat berhenti merokok. Karena dari diri sendiri yang selalu dapat mengontrol dalam setiap kebiasaan/aktivitas khususnya merokok dan aplikasi hanyalah alat pembantu dalam upaya pemberhentian merokok. Selanjutnya untuk pengembangan aplikasi ini kami berpendapat perlu melibatkan pihak ketiga, pihak ketiga yang dimaksud adalah orang-orang terdekat dari user. Pihak ketiga tersebut bermaksud untuk membantu dalam mengingatkan user.

## Referensi

- [1] A. Husaini, *Rahasia & Empatik Berhenti Merokok*. Depok: Pustaka IIMaN, 2006.
- [2] D. Purwadi, "Jumlah Perokok di Indonesia Melonjak Tajam," *Republika*, 11-Mar-2014.
- [3] WHO, "Jumlah Perokok Indonesia Nomor Tiga di Dunia," Jun-2012.
- [4] Fatma, A.R., Hendriani, W. 2012. Proses Berhenti Merokok Secara Mandiri pada Mantan Pecandu Rokok dalam Usia Dewasa Awal. *Psikologi Pendidikan dan Perkembangan*. 2-5.
- [5] Fawzani, N. Truatnawati, A. 2005. Terapi Berhenti Merokok. *Makara Kesehatan*. 25-33.