

**ASUHAN KEPERAWATAN KELUARGA DENGAN PENERAPAN TERAPI  
PENGALIHAN *SELF MANAGEMENT* PADA TAHAP PERKEMBANGAN  
KELUARGA REMAJA DENGAN MASALAH KEPERAWATAN PERILAKU  
KESEHATAN CENDERUNG BERESIKO MEROKOK DI WILAYAH KERJA  
PUSKESMAS TIBAN BARU KOTA BATAM TAHUN 2024**

**VENTA SELVITA, NS SAVITRI GEMINI**

Institut Kesehatan Mitra Bunda

savitrigemini79@gmail.com email : ventaselvita06@gmail.com

**Abstract:** *Smoking behavior in adolescents is a serious health problem because it has a negative impact on long-term health and quality of life. Families have an important role in shaping and modifying adolescent health behavior. This study aims to implement and evaluate family nursing care with the application of self-management diversion therapy at the stage of family development of adolescents with health behavior problems that tend to be at risk of smoking. The method used in this Professional Scientific Paper is a case study conducted based on the stages of nursing care including assessment, diagnosis, problem priority, intervention, implementation and evaluation of nursing. The results of the case study found problems in the family, namely health behavior that tends to be at risk and ineffective health management, planning that focuses on behavior modification and health education. The results of the implementation showed a decrease in the frequency of smoking in adolescents, an increase in the family's ability to manage health and support changes in adolescent behavior effectively. The evaluation showed that the nursing care approach involving self-management therapy was effective in reducing smoking behavior in adolescents with active support from the family.*

**Keywords:** *Keperawatan Keluarga, Remaja, Self-management*

**Abstrak:** Perilaku merokok pada remaja merupakan masalah kesehatan yang serius karena berdampak negatif terhadap kesehatan jangka panjang dan kualitas hidup. Keluarga memiliki peran penting dalam membentuk dan memodifikasi perilaku kesehatan remaja. Studi ini bertujuan untuk menerapkan dan mengevaluasi asuhan keperawatan keluarga dengan penerapan terapi pengalihan *self-management* pada tahap perkembangan keluarga remaja dengan masalah perilaku kesehatan cenderung berisiko merokok. Metode yang digunakan pada Karya Tulis Ilmiah Profesi ini adalah studi kasus yang dilakukan berdasarkan tahap asuhan keperawatan meliputi pengkajian, diagnosa, prioritas masalah, intervensi, implementasi dan evaluasi keperawatan. Hasil studi kasus ditemukannya masalah pada keluarga yaitu perilaku kesehatan cenderung berisiko dan ketidakefektifan manajemen kesehatan, perencanaan yang terfokus pada modifikasi perilaku dan pendidikan kesehatan. Hasil implementasi menunjukkan adanya penurunan frekuensi merokok pada remaja, peningkatan kemampuan keluarga dalam mengelola kesehatan serta mendukung perubahan perilaku remaja secara efektif. Evaluasi menunjukkan bahwa pendekatan asuhan keperawatan yang melibatkan terapi *self-management* efektif dalam mengurangi perilaku merokok pada remaja dengan dukungan aktif dari keluarga.

**Kata Kunci:** Keperawatan Keluarga, Remaja, Self-management.

## **A. Pendahuluan**

Keperawatan keluarga merupakan salah satu bentuk asuhan keperawatan yang melibatkan anggota keluarga dalam seluruh proses perawatan. Dalam keperawatan keluarga, terdapat lima upaya yang dapat dilakukan: promotif, preventif, kuratif, rehabilitatif, dan resosialitatif. Dari kelima upaya tersebut, pendekatan yang paling sering

diterapkan di tatanan keluarga adalah upaya preventif, promotif, dan rehabilitatif melalui edukasi. Keluarga sendiri didefinisikan sebagai kumpulan dua orang atau lebih yang memiliki hubungan kekerabatan melalui darah, pernikahan, atau adopsi, di mana mereka saling berkomunikasi dan memiliki fungsi sebagai unit sosial. Dalam proses kehidupan, keluarga akan melewati delapan tahap perkembangan, yang masing-masing tahap memiliki karakteristik unik (Friedman, 2013).

Tahap perkembangan keluarga dimulai dari tahap pasangan baru (*newly married*) hingga tahap keluarga dengan lanjut usia. Namun, tahap yang dirasa paling menantang adalah tahap kelima, yaitu keluarga dengan anak remaja. Pada tahap ini, perubahan dalam perkembangan remaja sering kali menimbulkan konflik dalam keluarga. Remaja cenderung mencari jati diri, dipengaruhi oleh pergaulan, dan lebih mendekatkan diri pada teman sebaya dibandingkan keluarga (Wibowo & Cristiana, 2016). Salah satu perilaku berisiko yang sering terjadi pada masa remaja adalah merokok. Menurut (Fitriani, 2019), merokok merupakan salah satu perilaku tidak sehat yang banyak dilakukan oleh remaja, bahkan di ruang-ruang publik.

Remaja merupakan kelompok usia yang penting untuk diperhatikan dalam konteks kesehatan karena berbagai perilaku berisiko cenderung dimulai pada fase ini. Meski sebagian besar remaja dalam kondisi fisik yang prima, banyak di antara mereka sudah menunjukkan perilaku yang dapat meningkatkan risiko penyakit tidak menular (PTM), termasuk kebiasaan merokok (Yulviana, 2020).

Menurut laporan (World Health Organization & Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2022), prevalensi merokok global tertinggi berada di Eropa, mencapai 28%, sementara Indonesia berada di peringkat kelima dengan 19% penduduknya merokok. Data WHO tahun 2018 menyebutkan bahwa tembakau membunuh lebih dari 7 juta orang setiap tahunnya, dengan lebih dari 6 juta kematian akibat penggunaan tembakau secara langsung. Sebanyak 33,9% laki-laki di dunia merokok, dan sekitar 2,5% dari mereka berusia 13-15 tahun (WHO, 2020). Indonesia sendiri menghadapi masalah serius dengan tingginya angka perokok di usia muda. Data dari Kementerian Kesehatan Indonesia (2022) menunjukkan bahwa usia awal merokok berkisar antara 15-19 tahun, dengan rata-rata usia pertama kali merokok adalah 17 tahun.

Provinsi dengan prevalensi perokok tertinggi di Indonesia adalah Jawa Barat (32,7%), sedangkan terendah adalah Papua (21,9%) (Datin, 2023). Di Provinsi Kepulauan Riau, termasuk Batam, data dari Badan Pusat Statistik (2022) menunjukkan fluktuasi prevalensi merokok di kalangan anak-anak usia  $\geq 15$  tahun, dari 29,67% pada 2018 hingga 23,08% pada 2022. Meski ada penurunan prevalensi, masalah perilaku merokok di kalangan remaja tetap menjadi perhatian utama. Perilaku merokok di kalangan remaja seringkali dimulai karena berbagai faktor, termasuk tekanan teman sebaya, stres akademis, dan ketidakstabilan emosional yang merupakan bagian dari proses perkembangan mereka (Wijayanti, 2019). Remaja laki-laki lebih rentan terhadap perilaku merokok karena adanya anggapan bahwa merokok adalah simbol kedewasaan dan kejantanan. Merokok di sekolah, bahkan di ruang publik, sering kali dilakukan tanpa rasa bersalah meskipun ada larangan tegas dari pihak sekolah (Fitriani, 2019).

Penanganan masalah merokok pada remaja sangat penting mengingat merokok di usia muda dapat meningkatkan risiko penyakit kronis di kemudian hari. Selain itu, kebiasaan merokok yang dimulai pada masa remaja sulit dihentikan karena ketergantungan fisik dan psikologis terhadap nikotin (Lubis, 2020). Dalam hal ini, keluarga memiliki peran yang sangat penting dalam membantu remaja mengatasi kebiasaan merokok. Pendekatan *self-management* yang melibatkan keluarga dapat menjadi solusi yang efektif. *Self-management* adalah proses di mana individu dilibatkan secara aktif dalam mengelola

perilaku mereka sendiri melalui teknik pemantauan diri, penetapan tujuan, dan pengembangan strategi penggantian perilaku yang lebih sehat (Wibowo & Cristiana, 2016).

Penelitian yang dilakukan oleh (Alfiani & Wulansari, 2023) menunjukkan bahwa terapi *self-management* dapat memberikan dampak positif dalam mengurangi perilaku merokok di kalangan remaja. Pendekatan ini tidak hanya melibatkan individu, tetapi juga keluarga, yang berperan sebagai dukungan utama dalam membantu remaja mengatasi tantangan merokok.

## **B. Metodologi Penelitian**

Jenis penelitian yang diterapkan dalam penelitian ini adalah deskriptif dengan pendekatan studi kasus. Pendekatan ini bertujuan untuk menggambarkan secara mendalam pelaksanaan asuhan keperawatan keluarga dengan penerapan terapi pengalihan *self-management* pada keluarga dengan anak remaja yang memiliki kecenderungan perilaku berisiko merokok. Studi kasus memberikan gambaran terperinci mengenai dinamika yang terjadi dalam keluarga, serta bagaimana intervensi keperawatan diterapkan untuk mengatasi masalah tersebut. Lokasi penelitian dilakukan di wilayah kerja puskesmas tiban baru kota batam. Teknik pengumpulan data dengan melakukan wawancara, observasi, dan pemeriksaan fisik serta studi dokumentasi. Analisa data dilakukan sejak peneliti dilapangan, sewaktu pengumpulan data sampai dengan semua data terkumpul. Analisa data dilakukan dengan cara mengemukakan fakta selanjutnya membandingkan dengan teori yang ada dan selanjutnya dituangkan opini pembahasan. Urutan dalam analisa data adalah: pengumpulan data, mereduksi data, penyajian data data kesimpulan.

## **C. Hasil dan Pembahasan**

Terapi pengalihan *self-management* merupakan pendekatan yang berfokus pada pemberdayaan individu untuk mengelola perilaku mereka sendiri. Pengertian terapi ini mencakup serangkaian teknik dan strategi yang dirancang untuk meningkatkan kesadaran diri, mengurangi perilaku berisiko, dan mempromosikan perubahan positif dalam gaya hidup. Manfaat utama dari terapi ini adalah meningkatkan kemampuan individu untuk mengenali dan mengatasi pemicu yang menyebabkan perilaku merokok, serta mengembangkan keterampilan yang diperlukan untuk mengelola stres dan emosi dengan lebih efektif (Mauliddiyah, 2021)

Penerapan terapi pengalihan *self-management* dalam asuhan keperawatan keluarga terbukti efektif dalam mengurangi kebiasaan merokok pada remaja. Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan sebelumnya yang menunjukkan bahwa intervensi berbasis perilaku dapat membantu individu mengatasi kebiasaan merokok melalui teknik yang terstruktur dan terarah (Fitriani, 2019). Pemantauan diri yang dilakukan oleh remaja memberikan kesempatan bagi mereka untuk mengevaluasi dan memahami perilaku merokok mereka. Dengan mengidentifikasi situasi yang memicu keinginan untuk merokok, remaja dapat mengembangkan strategi pengendalian diri yang lebih baik. Penelitian oleh (Mauliddiyah, 2021) juga mengemukakan bahwa teknik pemantauan diri sangat penting dalam menciptakan kesadaran akan perilaku berisiko dan memotivasi individu untuk membuat perubahan positif.

Pengendalian stres menjadi salah satu faktor kunci dalam proses perubahan perilaku. Remaja sering kali merokok sebagai respons terhadap stres dan tekanan emosional yang mereka alami. Dengan menyediakan teknik pengelolaan stres yang efektif, seperti latihan pernapasan dan aktivitas fisik, remaja dapat menemukan alternatif yang lebih sehat untuk mengatasi stres (Wijayanti, 2019). Dalam penelitian ini, interaksi positif antara anggota keluarga, terutama dalam memberikan dukungan emosional, telah menunjukkan dampak yang signifikan. Keterlibatan keluarga dalam proses perubahan perilaku tidak

hanya mendukung remaja tetapi juga menciptakan lingkungan yang lebih sehat dan positif bagi semua anggota keluarga (Nursalim, 2015). Terlebih lagi, perilaku anggota keluarga yang terpengaruh oleh perubahan positif ini menyoroti pentingnya pendekatan holistik dalam asuhan keperawatan keluarga. Dengan melibatkan seluruh anggota keluarga dalam proses terapi, diharapkan perubahan perilaku yang diinginkan dapat lebih berkelanjutan dan berdampak luas.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan terapi pengalihan *self-management* dapat secara signifikan mengurangi frekuensi merokok di kalangan remaja. Proses ini melibatkan beberapa tahap, mulai dari pemantauan diri untuk mengidentifikasi pola perilaku merokok, hingga penerapan teknik pengalihan aktivitas dan pengendalian stres. Dengan meningkatkan kesadaran diri, remaja tidak hanya dapat memahami faktor-faktor yang memengaruhi keinginan mereka untuk merokok, tetapi juga dapat menemukan cara alternatif untuk mengatasi tekanan yang mereka hadapi. Penelitian oleh Lubis (2020) menyebutkan bahwa pemantauan diri memungkinkan individu untuk mengevaluasi kebiasaan mereka dan membuat keputusan yang lebih baik terkait kesehatan.

Terapi pengalihan *self-management* menawarkan pendekatan yang komprehensif untuk mengatasi kebiasaan merokok di kalangan remaja. Dengan menggabungkan teknik pemantauan diri, pengendalian stres, dan dukungan sosial, remaja dapat lebih mudah menghadapi tantangan yang mereka hadapi dan mengubah perilaku mereka ke arah yang lebih sehat. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dengan pendekatan yang tepat, remaja dapat mengurangi frekuensi merokok dan meningkatkan kualitas hidup mereka, serta membangun kebiasaan sehat yang berkelanjutan di masa depan (Lubis, 2020).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan terapi pengalihan *self-management* secara efektif mampu membantu remaja mengurangi kebiasaan merokok. Melalui teknik pemantauan diri, pengendalian stres, dan pengalihan aktivitas, serta remaja berhasil mengurangi frekuensi merokok.

#### D. Penutup

Setelah dilakukan penelitian oleh peneliti yang berjudul Asuhan Keperawatan Keluarga Dengan Penerapan Terapi Pengalihan *Self Management* Pada Tahap Perkembangan Keluarga Remaja Dengan Masalah Keperawatan Perilaku Kesehatan Cenderung Berisiko Merokok Di Wilayah Kerja Puskesmas Tiban Baru Kota Batam Tahun 2024 dapat diambil kesimpulan Penerapan terapi pengalihan *self-management* terbukti efektif dalam membantu remaja mengurangi kebiasaan merokok melalui teknik pemantauan diri dan pengendalian stres. Intervensi ini tidak hanya berhasil menurunkan frekuensi merokok, tetapi juga meningkatkan keterlibatan remaja dalam pengelolaan kesehatan mereka. Dengan dukungan keluarga, pendekatan ini memberikan dampak positif yang signifikan terhadap perilaku kesehatan remaja, menunjukkan pentingnya strategi berbasis bukti dalam asuhan keperawatan keluarga.

#### Daftar Pustaka

- Alfiani, A., & Wulansari. (2023). Pencegahan Perilaku Kesehatan Cenderung Berisiko Remaja dengan Promosi Perilaku. *Pro Health Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 5(2), 340–343. <https://doi.org/10.35473/prohealth.v5i2.2369>
- Fitriani, S. (2019). *Perilaku Kesehatan Remaja: Tantangan dan Solusi* (Andi Offset (ed.)).
- Lubis, S. (2020). *Kesehatan Remaja: Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular*. Gramedia Pustaka Utama.
- Mauliddiyah, N. L. (2021). *No 主観的健康感を中心とした在宅高齢者における健康関連指標に関する共分散構造分析*Title. 6.
- Nursalim, M. (2015). *Teori dan Praktik Konseling Behavior*. Unesa University Press

- Wibowo, F. A., & Cristiana, E. (2016). Penerapan Strategi Self-Management Untuk Mengurangi Frekuensi Merokok Pada Siswa Kelas VIII Di SMP Negeri 16 Surabaya. *Jurnal Mahasiswa Universitas Negeri Surabaya*, 0(78), 0–7.
- Wijayanti, D. (2019). *Psikologi Perkembangan Remaja*. Bumi Aksara
- World Health Organization & Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *Indonesia Health Profile 2022*. WHO Indonesia Office
- Alfiani, A., & Wulansari. (2023). Pencegahan Perilaku Kesehatan Cenderung Berisiko Remaja dengan Promosi Perilaku. *Pro Health Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 5(2), 340–343. <https://doi.org/10.35473/proheallth.v5i2.2369>
- Fitriani, S. (2019). *Perilaku Kesehatan Remaja: Tantangan dan Solusi* (Andi Offset (ed.)).
- Lubis, S. (2020). *Kesehatan Remaja: Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular*. Gramedia Pustaka Utama.
- Mauliddiyah, N. L. (2021). *No 主観的健康感を中心とした在宅高齢者における健康関連指標に関する共分散構造分析Title. 6.*
- Nursalim, M. (2015). *Teori dan Praktik Konseling Behavior*. Unesa University Press
- Wibowo, F. A., & Cristiana, E. (2016). Penerapan Strategi Self-Management Untuk Mengurangi Frekuensi Merokok Pada Siswa Kelas VIII Di SMP Negeri 16 Surabaya. *Jurnal Mahasiswa Universitas Negeri Surabaya*, 0(78), 0–7.
- Wijayanti, D. (2019). *Psikologi Perkembangan Remaja*. Bumi Aksara
- World Health Organization & Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *Indonesia Health Profile 2022*. WHO Indonesia Office