



Bahaya Merokok Pada Remaja

Tivany Ramadhani

Universitas Islam Negri Sumatera Utara

Email : tivanyramadhani29@gmail.com

Usna Aulia

Universitas Islam Negri Sumatera Utara

Email: usnaaulia13@gmail.com

Winda Amelia Putri

Universitas Islam Negri Sumatera Utara

Email: windaamelia2023@gmail.com

Abstract. Cigarettes are generally smoked, and when lit, the tobacco inside burns and produces smoke that is inhaled by the smoker. Cigarettes contain nicotine, tar and various other chemicals, which have a bad impact on human health. Excessive smoking has been linked to a variety of serious illnesses, including heart disease, cancer, lung disease, and other health problems.

Keywords: Cigarettes, Teenagers, and the Dangers of Smoking

Abstrak. Rokok umumnya dihisap, dan ketika dinyalakan, tembakau di dalamnya terbakar dan menghasilkan asap yang dihirup oleh perokok. Rokok mengandung nikotin, tar, dan berbagai zat kimia lainnya, yang memiliki dampak buruk bagi kesehatan manusia. Merokok secara berlebihan telah terkait dengan berbagai penyakit serius, termasuk penyakit jantung, kanker, penyakit paru-paru, serta masalah kesehatan lainnya.

Kata kunci : Rokok, Remaja, dan Bahaya Merokok

PENDAHULUAN

Rokok adalah produk tembakau yang diolah dan dibungkus dalam kertas atau bahan lainnya untuk dihisap. Proses pembuatan rokok melibatkan campuran daun tembakau kering yang dicacah dan dicampur dengan bahan-bahan lain, seperti perekat, untuk membentuk sebatang rokok.

Di Indonesia, jumlah kematian akibat penyakit yang disebabkan dari kebiasaan merokok mencapai 300 ribu pertahun. Hampir 60 persen kematian di Indonesia disebabkan oleh penyakit tidak menular (PTM) yang disebabkan oleh rokok seperti stroke, hipertensi dan penyakit jantung yang kini jumlahnya semakin meningkat. Hal tersebut, merupakan ancaman bagi pertumbuhan ekonomi, karena PTM yang semula terjadi pada usia lanjut kini mulai menyerang pada usia yang lebih muda. Prevalensi perokok di Indonesia, dengan usia di atas 15 tahun pun terus meningkat. Perokok dengan usia 5 tahun berdasar Riskesdas tahun 2010 terjadi di beberapa provinsi dan yang terbesar ada di Jawa Timur, Jawa Tengah, Jawa Barat, DI Yogyakarta dan Sumatera Selatan (Juliyah, 2012).

Berdasarkan laporan Badan Kesehatan Dunia (WHO) tahun 1999, sekitar 250 juta anak-anak di dunia akan meninggal apabila konsumsi tembakau tidak dihentikan secepatnya. Kebiasaan merokok bagi para pelajar bermula karena kurangnya informasi dan kesalahpahaman informasi, termakan iklan atau terbuju rayuan teman. Menurut hasil angket Yayasan Jantung Indonesia sebanyak 77% siswa merokok karena ditawarkan teman, pergaulan diluar rumah juga menjadi hal yang punya pengaruh besar terhadap perkembangan seorang remaja. Sudah sering dijumpai bahwa remaja akan ikut merokok ketika ada seorang teman yang menawarkan barang berbahaya itu padanya. Bahkan lebih miris, jika banyak remaja beranggapan mereka akan terlihat lebih keren atau lebih gaul jika mengkonsumsi rokok

Konsumsi rokok di Indonesia mencapai 215 milyar batang per tahunnya. Di Indonesia ada 60% perokok, 59% diantaranya adalah laki-laki dan 37% nya perempuan. Di Indonesia tembakau ditambah cengkeh dan bahan-bahan lain dicampur untuk dibuat rokok kretek. Selain kretek tembakau juga dapat digunakan sebagai rokok linting rokok putih, cerutu, rokok pipa dan tembakau tanpa asap (tembakau kunyah), silinder dari kertas berukuran panjang antara 70-120 mm dengan diameter 10 mm yang berisi daun-daun tembakau yang telah dicacah.

Kebiasaan merokok telah menjadi perhatian kesehatan masyarakat karena dampak negatifnya bagi perokok dan orang di sekitarnya (perokok pasif). Banyak negara telah menerapkan regulasi ketat terkait iklan rokok, tempat-tempat merokok, serta upaya-upaya untuk mengurangi konsumsi rokok dan mengedukasi masyarakat akan bahayanya.

Rokok sangat berbahaya bagi remaja karena dampak buruknya terhadap kesehatan fisik dan psikologis. Beberapa alasan mengapa rokok berbahaya bagi remaja meliputi:

1. Dampak kesehatan: Remaja yang merokok memiliki risiko lebih tinggi untuk mengalami berbagai masalah kesehatan, termasuk gangguan pernapasan, penurunan fungsi paru-paru, peningkatan risiko penyakit jantung, dan risiko tinggi terkena kanker. Organ tubuh mereka juga masih dalam tahap pertumbuhan dan perkembangan, sehingga merokok dapat mengganggu proses tersebut.
2. Ketergantungan nikotin: Remaja cenderung lebih rentan terhadap ketergantungan nikotin karena otak mereka masih dalam tahap perkembangan. Nikotin, zat adiktif dalam rokok, dapat dengan cepat memicu ketergantungan fisik dan psikologis, yang sulit untuk dihentikan.
3. Pengaruh perilaku: Merokok pada usia muda dapat menjadi pintu masuk ke kebiasaan buruk lainnya. Remaja yang merokok memiliki kemungkinan lebih tinggi untuk terlibat dalam perilaku berisiko lainnya seperti konsumsi alkohol, penyalahgunaan obat-obatan terlarang, dan perilaku berbahaya lainnya.

4. Dampak sosial: Kebiasaan merokok pada remaja dapat memengaruhi hubungan sosial mereka. Seiring perubahan norma sosial terkait merokok, remaja yang tidak merokok mungkin merasa terisolasi atau tertekan oleh tekanan dari teman sebaya yang merokok.
5. Rendahnya prestasi akademik: Merokok juga telah terkait dengan penurunan kinerja akademik. Remaja yang merokok cenderung memiliki masalah konsentrasi dan fokus, yang bisa memengaruhi pencapaian mereka di sekolah.

Karena dampak-dampak negatif yang signifikan ini, penting untuk memberikan pemahaman kepada remaja mengenai bahaya merokok dan untuk mempromosikan gaya hidup sehat tanpa rokok sejak usia dini. Upaya pencegahan, edukasi, dan dukungan sosial dapat membantu remaja untuk menghindari kebiasaan merokok.

Ada beberapa hal yang membuat rokok sangat berbahaya terhadap kesehatan para remaja

1. Rentan terhadap ketergantungan: Otak remaja masih dalam tahap perkembangan yang penting. Pada fase ini, mereka lebih rentan terhadap ketergantungan nikotin. Nikotin, zat adiktif dalam rokok, dapat dengan cepat memicu ketergantungan, yang sulit untuk dihentikan.
2. Dampak kesehatan: Remaja yang merokok berisiko mengalami sejumlah dampak kesehatan serius. Sistem pernapasan mereka masih berkembang, sehingga merokok pada usia muda dapat mengganggu pertumbuhan paru-paru dan mengakibatkan masalah pernapasan, seperti asma atau infeksi paru-paru. Selain itu, risiko penyakit jantung, kanker, dan berbagai penyakit terkait rokok lainnya meningkat secara signifikan.
3. Pengaruh lingkungan: Remaja sering terpengaruh oleh lingkungan sekitarnya, termasuk teman sebaya, keluarga, media, dan faktor-faktor sosial lainnya. Jika mereka melihat orang dewasa atau teman sebayanya merokok, kemungkinan besar akan mempengaruhi keputusan mereka untuk mencoba atau melanjutkan merokok.
4. Persepsi positif: Adanya persepsi bahwa merokok memberikan rasa dewasa atau keren dapat menjadi dorongan bagi remaja untuk mencoba. Selain itu, adanya iklan yang menggambarkan merokok dengan gaya hidup yang menarik juga dapat memengaruhi pandangan remaja terhadap kebiasaan merokok.
5. Tekanan sebaya dan sosial: Ada tekanan sebaya yang kuat di kalangan remaja terkait dengan merokok. Mereka mungkin merasa tertekan untuk sesuai dengan kelompok atau merasa terpinggirkan jika tidak merokok seperti yang dilakukan oleh teman-teman mereka.

Mengingat dampak yang serius dan multifaset dari kebiasaan merokok pada remaja, pendekatan yang komprehensif melalui pendidikan, dukungan sosial, regulasi yang ketat terkait rokok, serta upaya promosi gaya hidup sehat tanpa rokok menjadi sangat penting untuk mengurangi prevalensi merokok pada generasi muda.

Rumusan Masalah

1. Bagaimana pemahaman dan persepsi remaja anggota PMR terhadap bahaya merokok di kalangan rekan sebaya mereka, serta faktor-faktor sosial dan lingkungan yang memengaruhi keputusan mereka untuk mulai merokok?
2. Bagaimana kebiasaan merokok remaja terkait dengan performa akademik dan konsentrasi mereka dalam lingkungan sekolah?
3. Apakah program-program pendidikan, regulasi, atau kampanye anti-rokok efektif dalam mengurangi kecenderungan remaja untuk mulai merokok atau membantu mereka berhenti merokok?
4. Apa saja konsekuensi kesehatan yang akan didapatkan bagi para remaja yang sudah kecanduan rokok?
5. Bagaimana pengaruh lingkungan sosial dan keluarga yang mempengaruhi kecenderungan para remaja untuk mulai merokok?

Hipotesis

H₁ : Remaja yang terpapar pada lingkungan di mana merokok diperlihatkan sebagai perilaku yang sosial dan keren memiliki kecenderungan lebih tinggi untuk mulai dan melanjutkan kebiasaan merokok.

H₂ : Kebiasaan merokok pada remaja berhubungan dengan penurunan fungsi paru-paru serta peningkatan risiko gangguan pernapasan dibandingkan dengan remaja non-perokok.

H₃ : Remaja yang merokok cenderung memiliki kinerja akademik yang lebih rendah dibandingkan dengan rekan-rekan sebayanya yang tidak merokok.

H₄ : Program pendidikan yang menyediakan informasi tentang dampak kesehatan rokok dan ketergantungan nikotin dapat mengurangi kecenderungan remaja untuk mulai merokok atau membantu mereka berhenti merokok.

H₅ : Faktor-faktor psikologis seperti keinginan untuk eksperimen, pencarian identitas, dan tekanan sebaya berkontribusi pada rentannya remaja terhadap ketergantungan nikotin dan kebiasaan merokok.

KAJIAN TEORI

Para ahli telah memberikan berbagai definisi dan pandangan terkait rokok berdasarkan bidang keahlian dan sudut pandang mereka. Berikut adalah beberapa definisi rokok menurut para ahli:

- Badan Kesehatan Dunia (WHO): Menurut WHO, rokok adalah produk tembakau yang dihisap, yang terdiri dari tembakau yang dicampur dan dibungkus dalam kertas atau bahan lainnya. Rokok mengandung zat-zat berbahaya, termasuk nikotin, yang dapat menimbulkan ketergantungan, serta berbagai zat kimia lain yang berpotensi merugikan kesehatan.
- Profesor Michael Fiore (spesialis penghentian merokok): Menurut Profesor Fiore, rokok adalah sebatang gulungan tembakau kering yang diisap melalui mulut. Dia menekankan bahwa rokok mengandung zat adiktif yang menyebabkan ketergantungan dan memiliki dampak serius pada kesehatan perokok.
- Profesor Simon Chapman (ahli kesehatan masyarakat): Chapman memandang rokok sebagai produk tembakau yang, ketika dihisap, menghasilkan asap yang terdiri dari sejumlah zat kimia berbahaya yang dapat menyebabkan berbagai penyakit kronis.
- Ahli Farmakologi:
Dalam perspektif farmakologi, rokok didefinisikan sebagai perangkat penyampur tembakau yang mengandung nikotin, senyawa yang memengaruhi sistem saraf pusat. Mereka juga menekankan bahwa nikotin dalam rokok memengaruhi otak dengan memicu pelepasan dopamin, menyebabkan sensasi "kenikmatan" dan ketergantungan.
- Ahli Psikologi:
Dalam bidang psikologi, rokok dapat dipandang sebagai perilaku terkondisi yang berkembang dari sejumlah faktor, seperti pengaruh lingkungan, tekanan sosial, dan kebiasaan individu. Mereka mungkin menyoroti bagaimana aspek psikologis individu mempengaruhi kecenderungan untuk memulai dan melanjutkan kebiasaan merokok.

Ada beberapa alasan mengapa rokok dapat diminati oleh remaja, meskipun mereka mengetahui tentang bahayanya. Beberapa alasan tersebut antara lain:

- Pengaruh Lingkungan Sosial: Remaja sering kali terpengaruh oleh lingkungan sekitar mereka, seperti teman sebaya, keluarga, dan media. Jika mereka melihat orang dewasa atau teman sebayanya merokok, hal ini bisa memberikan tekanan sosial yang kuat untuk ikut serta dalam kebiasaan tersebut.

- Persepsi Keren dan Dewasa: Ada persepsi di kalangan remaja bahwa merokok dianggap sebagai tindakan yang "keren", membuat mereka merasa lebih dewasa, percaya diri, atau terlihat lebih menarik di mata orang lain.
- Rasa Eksplorasi dan Percobaan: Remaja sering mencari identitas mereka dan ingin melakukan eksplorasi. Merokok bisa menjadi salah satu cara untuk mengeksplorasi hal-hal baru atau untuk menunjukkan kemandirian.
- Kurangnya Pengetahuan Atau Pemahaman yang Tepat: Beberapa remaja mungkin kurang memahami secara penuh tentang bahaya rokok. Mereka mungkin memiliki persepsi yang kurang akurat atau terlalu optimis tentang kemampuan mereka untuk berhenti saat mereka ingin melakukannya.
- Pengaruh Industri Rokok: Industri rokok sering menggunakan strategi pemasaran yang cerdas dan menargetkan remaja dengan produk-produk yang terlihat menarik, misalnya desain kemasan yang menarik, rasa yang beragam, atau promosi di media sosial.
- Kombinasi dari faktor-faktor ini dapat membuat remaja merasa tertarik dan terdorong untuk mencoba atau melanjutkan kebiasaan merokok, meskipun mereka menyadari bahayanya. Upaya pendidikan, penyadaran, regulasi, serta kampanye anti-rokok yang tepat dapat membantu mengurangi daya tarik rokok pada remaja dan mencegah mereka untuk mulai merokok.

Ada beberapa jenis rokok yang mungkin sering dikonsumsi oleh para remaja, diantaranya:

- Klobot
Klobot merupakan pembungkus yang terbuat dari kulit jagung. Rokok klobot merupakan produk khas nusantara. Keseluruhan pembuatan rokok klobot dilakukan secara manual dan merupakan warisan turun-temurun nenek moyang.
- Kawung
Kawung merupakan bahan pembungkus yang terbuat dari daun aren. Rokok kawung juga merupakan rokok tradisional khas Nusantara. Rokok kawung masih dapat ditemui di Kampung Ciptagelar, Sukabumi.
- Sigaret
Sigaret merupakan bahan pembungkus rokok berupa kertas. Bahan ini yang sampai sekarang masih digunakan baik dalam rokok tradisional maupun modern. Rokok sigaret biasanya dijual dalam bungkus berbentuk kotak atau kemasan. Ada pula rokok sigaret yang dilinting sendiri.

- Cerutu

Cerutu merupakan gulungan utuh daun tembakau yang dikeringkan dan difermentasikan. Rokok cerutu sudah ada di Eropa sejak tahun 1400-an. Cara penggunaan cerutu mirip dengan rokok yaitu sama-sama dibakar di salah satu ujungnya.

METODE

Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah wawancara

Analisis Data

Setelah beberapa pertanyaan diajukan kepada beberapa petugas PMR, maka didapatkan data seperti berikut :

1. Hubungan Antara Merokok pada Remaja dan Kesehatan Fisik:
 - Gangguan Pernapasan: Data menunjukkan bahwa remaja yang merokok memiliki risiko lebih tinggi mengalami gangguan pernapasan, asma, atau masalah pernapasan lainnya dibandingkan dengan remaja non-perokok.
 - Penyakit Jantung: Penelitian menunjukkan adanya hubungan antara kebiasaan merokok pada remaja dan peningkatan risiko penyakit jantung di kemudian hari.
2. Dampak Kesehatan Mental:
 - Data menunjukkan adanya korelasi antara kebiasaan merokok pada remaja dengan risiko masalah kesehatan mental, seperti kecemasan dan depresi.
3. Ketergantungan Nikotin:
 - Penelitian menunjukkan bahwa remaja rentan terhadap ketergantungan nikotin lebih cepat daripada orang dewasa karena otak mereka masih dalam tahap perkembangan.
4. Pengaruh terhadap Kinerja Akademik:
 - Data menunjukkan bahwa remaja yang merokok cenderung memiliki masalah konsentrasi yang dapat mempengaruhi kinerja akademik mereka.
5. Faktor Lingkungan dan Sosial:
 - Lingkungan di sekitar remaja, seperti teman sebaya yang merokok atau keberadaan perokok di lingkungan keluarga, memiliki dampak signifikan terhadap kecenderungan mereka untuk mulai dan melanjutkan merokok.

6. Pengaruh Program Pencegahan:

- Program pendidikan dan intervensi yang efektif telah terbukti dapat mengurangi kecenderungan remaja untuk mulai merokok atau membantu mereka berhenti merokok.

PEMBAHASAN

1. Bagaimana pemahaman dan persepsi remaja anggota PMR terhadap bahaya merokok di kalangan rekan sebaya mereka, serta faktor-faktor sosial dan lingkungan yang memengaruhi keputusan mereka untuk mulai merokok?

Berdasarkan dari pertanyaan yang diajukan kepada anggota PMR, penulis dapat menyimpulkan

- ➔ Merokok berkontribusi pada berbagai masalah kesehatan fisik, termasuk risiko tinggi untuk terkena kanker, khususnya kanker paru-paru, mulut, dan tenggorokan. Selain itu, rokok juga meningkatkan risiko penyakit jantung, stroke, penyakit pernapasan kronis, dan kerusakan pada sistem saraf.
- ➔ Rokok dapat mengakibatkan masalah pernapasan, seperti asma, bronkitis kronis, dan penyakit paru obstruktif kronik (PPOK). Perokok memiliki risiko yang lebih tinggi untuk mengalami gangguan pernapasan.
- ➔ Rokok mengandung nikotin, suatu zat adiktif yang menyebabkan ketergantungan. Ketergantungan ini membuat sulit bagi perokok untuk berhenti merokok.
- ➔ Remaja sering kali terpengaruh oleh teman-teman sebayanya. Jika teman-teman mereka merokok, ada kemungkinan lebih besar bahwa mereka juga akan mulai merokok untuk sesuai dan menjadi bagian dari kelompok.
- ➔ Lingkungan keluarga yang memiliki anggota yang merokok dapat memengaruhi kebiasaan remaja. Ketika anggota keluarga merokok, remaja bisa melihat perilaku ini sebagai sesuatu yang biasa atau dapat diterima.

2. Bagaimana kebiasaan merokok remaja terkait dengan performa akademik dan konsentrasi mereka dalam lingkungan sekolah?

Berdasarkan dari pertanyaan yang diajukan kepada anggota PMR, penulis dapat menyimpulkan

- ➔ Remaja yang merokok cenderung memiliki kinerja akademik yang lebih rendah daripada rekan-rekan mereka yang tidak merokok. Kebiasaan merokok dapat mengganggu fokus, motivasi, dan kesiapan belajar, yang pada gilirannya dapat berdampak pada hasil akademis.

3. Apakah program-program pendidikan, regulasi, atau kampanye anti-rokok efektif dalam mengurangi kecenderungan remaja untuk mulai merokok atau membantu mereka berhenti merokok?

Berdasarkan dari pertanyaan yang diajukan kepada anggota PMR, penulis dapat menyimpulkan

→ Ya, karena ada beberapa bagian dari remaja yang mengerti akan bahaya rokok bagi kesehatan dan sekitarnya. Namun ada beberapa yang sudah kecanduan sehingga membuat mereka susah untuk berhenti merokok.

4. Apa saja konsekuensi kesehatan yang akan didapatkan bagi para remaja yang sudah kecanduan rokok?

Berdasarkan dari pertanyaan yang diajukan kepada anggota PMR, penulis dapat menyimpulkan

→ Kecanduan rokok dapat menyebabkan masalah pernapasan, seperti asma, batuk kronis, dan risiko terkena infeksi saluran pernapasan atas.

→ Merokok pada usia remaja dapat meningkatkan risiko penyakit jantung di kemudian hari. Nikotin dalam rokok menyebabkan penyempitan pembuluh darah, yang bisa berkontribusi pada peningkatan tekanan darah dan meningkatkan risiko penyakit jantung.

→ Remaja yang merokok cenderung mengalami ketergantungan nikotin dengan cepat, yang dapat menyulitkan mereka untuk berhenti merokok di masa depan.

→ Ada korelasi antara kebiasaan merokok dan gangguan mental, seperti kecemasan, depresi, dan stres yang lebih tinggi.

5. Bagaimana pengaruh lingkungan sosial dan keluarga yang mempengaruhi kecenderungan para remaja untuk mulai merokok?

Berdasarkan dari pertanyaan yang diajukan kepada anggota PMR, penulis dapat menyimpulkan

→ Jika anggota keluarga seperti orang tua atau saudara kandung merokok, remaja cenderung lebih terpengaruh untuk mencoba merokok. Lingkungan yang terpapar kepada perokok di dalam keluarga dapat menciptakan pandangan bahwa merokok adalah perilaku yang diterima atau biasa dilakukan.

- Teman sebaya juga memiliki peran yang signifikan. Jika lingkungan sosial remaja banyak terdiri dari perokok, tekanan sebaya dapat menjadi faktor kuat yang mendorong remaja untuk mulai merokok agar merasa diterima dalam lingkungan mereka.

Kesimpulan

Dalam rangka mengkaji dampak merokok pada remaja, makalah ini menyoroti berbagai aspek yang menjadi perhatian dalam kebijakan kesehatan dan pencegahan. Data dan penelitian menunjukkan bahwa kebiasaan merokok pada remaja memiliki dampak yang merugikan, baik secara fisik maupun mental.

Dampak kesehatan yang ditimbulkan oleh kebiasaan merokok, seperti risiko terkena penyakit kanker, gangguan pernapasan, serta dampak negatif terhadap kesehatan mental, menjadi poin utama yang harus dipertimbangkan. Selain itu, pengaruh lingkungan sosial, keluarga, dan teman sebaya memainkan peran penting dalam membentuk perilaku merokok remaja.

Pentingnya edukasi, kesadaran, dan pencegahan di lingkungan sekolah, keluarga, dan masyarakat sangat ditekankan dalam upaya mengurangi prevalensi merokok pada generasi muda. Langkah-langkah pencegahan yang melibatkan pendidikan yang tepat, pengaruh positif dari peran model, serta kampanye anti-rokok yang efektif akan membantu mengurangi kecenderungan remaja untuk mulai merokok.

Makalah ini menegaskan perlunya kerja sama dari berbagai pihak, termasuk sekolah, keluarga, tenaga medis, dan lembaga pemerintah, dalam menekan masalah merokok pada remaja guna memastikan masa depan yang lebih sehat dan lebih baik.

Saran

Pihak sekolah harus lebih tegas memberikan sanksi kepada remaja yang merokok dan kecanduan rokok, serta pihak sekolah harus sering membuat Razia rokok dan penyuluhan akan bahaya rokok terhadap kesehatan fisik, mental, serta lingkungan sekitar.

DAFTAR PUSTAKA

- Nuradita, E., & Mariyam. (2013). Pengaruh pendidikan kesehatan terhadap pengetahuan tentang bahaya rokok pada remaja di SMP Negeri 3 Kendal. *Jurnal Keperawatan Anak*, 1(1), 44–48.
- Mahyar Suara, Asep Rusman, & Kusnanto. (2020). Penyuluhan Bahaya Rokok Untuk Meningkatkan Kesadaran Remaja Mengenai Dampak Buruk Rokok Bagi Kesehatan Di Kelurahan Jatibening. *Jurnal Antara Abdimas Keperawatan*, 3(1), 26–30. <https://doi.org/10.37063/abdimaskep.v3i1.571>
- Martinov, A. (2016). Strategi Komunikasi Riau Vaper Community Dalam Kampanye Anti Rokok Pada Usia Remaja Di Kota Pekanbaru. *Fisip*, 3(2), 13. <https://jom.unri.ac.id/index.php/JOMFSIP/article/view/10895/10550>