

## **DAMPAK MEROKOK TERHADAP KONSENTRASI BELAJAR REMAJA**

**Oleh: Muhammad Abdul Djalal Abymanyu**

**Pembimbing: Zaenal Abidin S.Pd**

*Madrasah Tsanawiyah Negeri 1 Jepara*

### **Abstrak**

Merokok merupakan salah satu kebiasaan yang lazim ditemui di kehidupan sehari-hari. Merokok baik secara aktif maupun pasif membahayakan tubuh. Masa remaja merupakan suatu tahap dalam perkembangan manusia, remaja mempunyai rasa ingin tahu yang tinggi dan sering meniru perilaku yang dilakukan oleh orang dewasa termasuk merokok. Merokok sudah menjadi gaya hidup dikalangan remaja, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan pengetahuan dan sikap tentang bahaya perilaku merokok.

**Kata Kunci: Dampak merokok bagi remaja**

### **Latar Belakang**

Pada zaman modern ini, rokok bukanlah benda asing lagi. Baik mereka yang hidup di kota maupun di desa pada umumnya sudah mengenal benda yang bernama rokok. Bahkan sebagian orang, rokok sudah menjadi kebutuhan hidup yang tidak bisa ditinggalkan begitu saja dalam kehidupan sehari-hari. Tanpa alasan yang jelas, seseorang akan merokok baik setelah makan, saat minum kopi atau teh, bahkan sambil bekerjapun sering di selingi dengan merokok.

Rokok sudah menjadi kebudayaan manusia (Jaya, 2009).

Merokok merupakan kebiasaan bodoh yang dapat membunuh diri sendiri dan tentu saja tidak ada yang bisa dipuji dari kebiasaan tersebut. Merokok membuat seseorang menjadi pucat tampak tidak sehat dan keriput. Sesungguhnya seluruh perokok dewasa memulai kebiasaan mereka sejak usia remaja saat mereka masih terlalu muda untuk memikirkan

konsekuensi jangka panjang dari merokok

Masa remaja merupakan masa dimana seorang individu mengalami peralihan dari satu tahap ke tahap berikutnya dan mengalami perubahan baik emosi, tubuh, pola perilaku, dan juga penuh dengan masalah-masalah. Oleh karenanya, remaja sangat rentan sekali mengalami psikososial, yakni masalah psikis atau kejiwaan yang timbul akibat terjadinya perubahan sosial. Sebenarnya seorang pelajar belum boleh merokok di kalangan sekolah, masyarakat atau kalangan yang lainnya. Karena hal ini dapat berdampak buruk bagi kesehatannya. Biasanya ini dilakukan oleh para remaja karena kondisi emosi mereka yang tidak stabil membuat mereka melakukan segala hal. Hal ini disebabkan kurangnya penyuluhan tentang bahaya merokok di kalangan sekolah atau masyarakat.

Ditinjau dari segi kesehatan, merokok harus dihentikan karena menyebabkan kanker di penyumbatan pembuluh darah yang mengakibatkan kematian, oleh karena itu merokok harus di hentikan sebagai usaha pencegahan sedini mungkin. Terlebih

diketahui bahwa sebagian besar adalah remaja sehingga perlu adanya pencegahan dini yang dimulai dari pihak sekolah dan orang tua.

Para perokok merasakan nikmatnya merokok begitu nyata, sampai dirasa memberikan rasa menyenangkan dan menyegarkan sehingga setiap harinya harus menyisihkan uang untuk merokok. Kelompok lain khususnya remaja pria, mereka menganggap merokok adalah ciri kejantanan yang membanggakan, sehingga mereka yang tidak merokok malah justru diejek. Padahal mereka sadar bahwa merokok dapat membahayakan kesehatan bahkan menimbulkan banyak penyakit serius. Banyak terdapat kandungan-kandungan yang berbahaya di dalam rokok sehingga menimbulkan dampak buruk bagi kesehatan.

### **Rumusan Masalah**

Berdasarkan dari uraian latar belakang di atas, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah:

- Apa saja faktor yang mempengaruhi kebiasaan merokok?
- Apa dampak dari merokok?

### **Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian berdasarkan pada rumusan masalah yaitu:

- Untuk mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi seseorang untuk merokok.
- Untuk mengetahui apa saja dampak dari merokok.

### **Metode Penelitian**

Dalam penelitian ini, penulis menggunakan metode deskriptif yang menghasilkan data hasil penelitian berupa kata-kata tertulis dari berbagai sumber seperti dari buku maupun internet. Teknik pengumpulan data yang dilakukan adalah dengan studi pustaka. Berdasarkan dengan metode diatas, yaitu metode dengan studi pustaka memperoleh referensi untuk bahan penjelasan dan pengertian-pengertian penelitian dari buku, internet, artikel penelitian dan situs website.

### **Kajian Pustaka**

Pengertian rokok menurut PP No.81/1999 pasal 1 ayat 1 adalah hasil olahan tembakau terbungkus termasuk cerutu atau bentuk lainnya yang dihasilkan dari tanaman *Nicotiana*

*tabacum*, *Nicotiana rustica* dan spesies lainnya atau sintetisnya yang mengandung nikotin dan tar dengan atau tanpa bahan tambahan.

Menurut Ogawa (dalam Triyanti, 2006) dahulu perilaku merokok di sebut sebagai suatu kebiasaan atau ketagihan, tetapi dewasa ini merokok disebut sebagai *tobacco dependency* sendiri dapat didefinisikan sebagai perilaku penggunaan tembakau yang menetap, biasanya lebih dari setengah bungkus perhari.

### **Pembahasan**

Pengertian konsentrasi menurut asal katanya, konsentrasi atau concentrate (kata kerja) berarti memusatkan, dan dalam bentuk kata bentuk kata benda, *concentration* artinya pemusatan. Pada saat orang belajar maka responsnya menjadi lebih baik. Sebaliknya, bila ia tidak belajar maka responsnya akan menurun. Rokok adalah silinder dari kertas berukuran panjang antara 70-120 mm dengan diameter 10 mm yang berisi daun-daun tembakau yang telah dicacah. Rokok di bakar disalah satu ujungnya dan dibiarkan membara agar

asapnya dihirup melalui mulut ujung lain. Bahan dasar rokok adalah tembakau. Tembakau terdiri dari berbagai bahan kimia yang dapat membuat seseorang ketagihan, walaupun mereka tidak ingin mencobanya lagi.

### **A. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Perilaku Merokok.**

Menurut Juniarti (1991) dalam Mu'tadin (2002) dalam Poltekkes Depkes Jakarta 1 (2012), faktor yang mempengaruhi kebiasaan merokok adalah sebagai berikut:

#### **a. Pengaruh Orang Tua**

Salah satu temuan remaja perokok adalah bahwa anak-anak muda yang berasal dari rumah tangga yang tidak bahagia, dimana orang tua tidak begitu memperhatikan anak-anaknya dan memberikan hukuman yang keras.

b. Pengaruh teman, semakin banyak remaja yang merokok maka semakin besar kemungkinan teman-temannya adalah perokok dan demikian sebaliknya. Dari fakta tersebut ada dua kemungkinan yang terjadi. Pertama, remaja tadi terpengaruh oleh teman-temannya, atau bahkan temen-temen

remaja tersebut dipengaruhi oleh remaja tersebut.

c. Faktor kepribadian, orang coba-coba untuk merokok karena alasan ingin tahu tau ingin melepaskan diri dari rasa sakit fisik atau jiwa dan membebaskan diri dari kebosanan.

d. Pengaruh iklan, melihat iklan di media massa dan elektronik yang menampilkan gambaran bahwa perokok adalah lambang kejantanan atau *glamour*. Membuat remaja sering kali terpicu untuk meniru perilaku perilaku seperti yang ada di dalam iklan tersebut.

### **B. Dampak Perilaku Merokok**

#### **• Bagi diri sendiri**

1. Merokok lebih banyak mendatangkan kerugian dibandingkan keuntungan bagi tubuh.
2. Menimbulkan sugesti kepada diri kita, bahwa jika kita tidak merokok mulut tidak enak dan asam.
3. Rasa ingin tahu, semangat untuk belajar, dan berbagai hal positif yang ada pada diri kita hilang ketika kita menjadi seorang perokok.

#### **• Bagi orang lain**

1. Ketika kita sedang merokok, asap rokok kita dapat mengganggu orang

lain dan juga menyebabkan polusi udara.

2. Menyebabkan seseorang yang dekat dengan kita menjadi perokok pasif.

3. Jika membuang puntung rokok sembarangan tanpa mematikan terlebih dahulu dapat menyebabkan kebakaran.

4. Menyebabkan menipisnya lapisan ozon.

### **C. Dampak Merokok**

Salah satu dampak merokok bagi pelajar adalah kesehatan. Kesehatan remaja akan sangat terganggu, karena secara tidak langsung terdapat ribuan zat racun yang memasuki tubuh mereka. Juga meningkatkan resiko kanker paru-paru dan penyakit jantung di usia yang masih muda. Selain itu kesehatan kulit tiga kali lipat lebih beresiko terdapat keriput disekitar mata dan mulut. Kulit akan menua sebelum waktunya atau sering disebut penuaan dini. Dari segi reproduksi, merokok usia dini bisa menyebabkan impotensi, mengurangi jumlah sperma pada pria dan mengurangi tingkat kesuburan pada wanita.

### **D. Upaya Pencegahan Agar Remaja Tidak Merokok**

Mencegah remaja untuk tidak merokok memang bukan suatu pekerjaan yang mudah karena pengaruh gaya hidup yang mengarah pada penggunaan rokok jauh lebih besar dan lebih kuat dari pada promosi-promosi perilaku hidup sehat tanpa rokok, apalagi didukung oleh para idola remaja, guru, bahkan ahli kesehatan yang merokok. Karena itu cara terbaik adalah memberi kesempatan kepada para remaja untuk sebanyak-banyaknya melakukan eksplorasi mengenai konsekuensi dari merokok itu. Bentuk-bentuk kegiatan atau pendidikan yang mengembangkan keterampilan psikososial seperti berpikir kritis, berpikir kreatif, kesadaran diri dan sebagainya (*live skill education*) yang dikemas dalam bentuk diskusi maupun bermain peran adalah cara yang paling dianjurkan untuk meningkatkan pengetahuan, keterampilan dan sikap tentang bahaya merokok, dan diharapkan lebih efektif dalam mencegah remaja merokok.

Sebagai contoh gunakan informasi tambahan dari peragaan botol yang dimasuki sebatang rokok

yang menyala dan ditutup dengan kapas putih sebagai bahan diskusi tentang bahaya merokok. Botol kita umpamakan rongga tenggorokan dan kapas adalah paru-paru kita. Setelah rokok dibakar lalu dimasukkan ke dalam botol, dan botol ditutup dengan kapas sampai rokok mati. Setelah rokok mati, maka kapas putih yang menjadi sumbatan itu akan menjadi kekuning-kuningan, yang merupakan gambaran racun yang ada di paru-paru si perokok.

Selain itu upaya pencegahan remaja merokok juga dilakukan dengan meminimalisir tempat-tempat merokok, baik di tempat umum, di lingkungan sekitar sekolah, serta memperbanyak kawasan bebas asap rokok khususnya di sekolah. Tidak kalah pentingnya adalah tokoh tauladan dari guru maupun orang tua untuk tidak merokok (setidaknya tidak di depan para remaja). Di samping itu diperlukan pula pengawasan dari orang tua dan guru yang didukung dengan penegakan hukum bagi penjual rokok kepada remaja berusia di bawah 18 tahun (Baer & Corado dalam Atkinson, Pengantar psikologi, 1999:294). Diperlukan ketegasan,

bahwa rokok hanyalah diperuntukkan bagi mereka yang sudah “dewasa” dan “mangerti” akan bahaya merokok.

### **Simpulan**

Hampir semua remaja di Indonesia membudayakan merokok sebagai aktifitas biasa sedangkan bahaya rokok yang berdampak buruk bagi kesehatan ataupun bagi orang lain, penyakitnya pun tidak biasa hingga menyebabkan kematian. Dorongan untuk berhenti merokok untuk remaja yaitu niat dari diri sendiri dan juga dorongan dari orang lain. Yang bisa dilakukan yaitu mengadakan penyuluhan tentang bahayanya merokok. Kalau tidak di hentikan sejak dini akan berdampak buruk dihari tua nanti dan merokok merupakan prilaku yang kurang baik bagi pelajar dan bisa mengganggu konsentrasi dalam belajar siswa dan oleh karena itu prilaku merokok harus di hentikan.

### **Daftar Pustaka**

Titin Setyani, Aprina dan Muhammad Ali Sodik. *Pengaruh Merokok Bagi Remaja Terhadap Perilaku dan Pergaulan Sehari-hari*. Diakses di

- <https://osf.io/6hcem/download> pada 14 Maret 2022.
- Firman Hartono, Gigih. *Bahaya Merokok Bagi Kesehatan*. Diakses di <https://jurnalilmiahtp2013.blogspot.com/2013/12/bahaya-merokok-bagi-kesehatan.html> pada 14 Maret 2022.
- Randukan, P. 2013. *Karya tulis ilmiah bahaya merokok*. <http://pratiwirandukan.blogspot.com/2013/02/karya-tulis-ilmiahbahaya-merokok.html?m=1>. Diakses pada 14 Maret 2022.
- Triyanti. 2006. *Kebiasaan Merokok*. <https://triyanti.blogspot.com/2007/07/-kebiasan-merokok.html>. Diakses pada tanggal 29 Maret 2022 pukul 11.10 WIB.
- Jaya, 2009. *Pembunuh berbahaya itu Bernama Rokok*. Sleman: Riz'ma. <https://lib.ui.ac.id/file?file=digital/124938-155.2%20WID%20p%20-%20Pengaruh%20Stereotipi%20-%20Pendahuluan.pdf> Diakses pada 14 Maret 2022.