Remaja Dan Rokoknya

Ferika Kurniawati

IIK STRADA INDONESIA

ferikakurniawati0063@gmail.com

●Abstrak

Resiliensi remaja yang belum memadai sehingga kesulitan menghadapi masalah cenderung mencari pelarian dan tidak mau menghadapi masalah cenderung menghilangkan masalahnya dengan merokok. Saat ini, perilaku merokok semakin merata, bukan hanya perilaku orang dewasa, tetapi juga telah menjadi gaya hidup para remaja. Alasan remaja merokok yaitu coba-coba, gengsi, keingintahuan, sekedar ingin merasakan, Kesepian, agar terlihat gaya, meniru orang tua, iseng, menghilangkan Ketegangan, agar tidak dikatakan banci, lambang kedewasaan, dan mencari inspirasi pentingnya program pencegahan merokok yang dilakukan secara regular agar bisa menyadarkan dan mengingatkan kembali tentang pentingnya waspada terhadap rokok dan asap rokok.

●Latar Belakang

Masa remaja adalah masa transisi atau peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa Yang ditandai dengan adanya perubahan aspek fisik, psikis dan psikososial. Masa remaja dimulai dari Usia 13 tahun sampai usia 21 tahun (Muhammad, 2011). Semenjak terjadi perubahan fisiologis, kondisi emosi-sosial mengalami perubahan yang drastis Pada masa ini, kemungkinan remaja melakukan perilaku menyimpang sangatlah besar salah satunya adalah perilaku merokok.

Perilaku merokok merupakan perilaku yang membakar salah satu produk tembakau yang dimaksudkan untuk dibakar, dihisap dan/atau dihirup termasuk rokok kretek, rokok putih, cerutu atau bentuk lainnya yang dihasilkan dari tanaman *nicotina tabacum*, *nicotina rustica* dan spesies lainnya atau sintetisnya yang asapnya mengandung nikotin dan tar, dengan atau tanpa bahan tambahan (Kemenkes, 2013). Proporsi usia mulai merokok pada remaja cenderung meningkat dalam Riset Kesehatan Dasar 2007, 2010 dan 2013. Proporsi tertinggi yaitu pada kelompok Umur 15-19 tahun yaitu dalam Riset Kesehatan Dasar 2007 (36,3%), Riset Kesehatan Dasar 2010 (43,3%) dan Riset Kesehatan Dasar 2013 (55,4%).

Kebiasaan merokok sangatlah memprihatinkan, setiap saat kita menjumpai di masyarakat dari berbagai usia. Tak terkecuali masa remaja. Masa remaja merupakan masa dimana seorang individu mengalami peralihan dari satu tahap ke tahap berikutnya dan mengalami perubahan baik emosi, tubuh, minat pola perilaku, dan juga penuh dengan masalah-masalah. Para remaja sekarang sering kali menganggap enteng dengan kesehatan mereka. Mereka hanya memikirkan apa yang akan membuat mereka senang, seperti rokok. Para remaja lebih banyak menggunakan rokok di usia muda tanpa memperhatikan akibat yang akan di timbulkan dan kurangnya kesadaran Pada diri mereka sehingga mereka tidak memperhatikan bahaya dari Penggunaan rokok tersebut. Dari hasil penelitian alasan remaja merokok antara lain : coba-coba, ikut-ikutan, keingintahuan, sekedar ingin merasakan, kesepian, agar terlihat gaya, meniru orang tua, iseng, menghilangkan ketegangan, agar tidak dikatakan banci, lambang kedewasaan, mencari inspirasi. Alasan lain juga sebagai penghilang stres, Penghilang jenuh, gengsi, pengaruh lingkungan, anti mulut asam, pencuci Mulut, kenikmatan (Nurmiyanto, 2013)

●Kasus/Masalah

Jakarta- Video Aksi yang dilakukan oleh siswi SMP ini sungguh memilukan. Dalam sebuah video yang beredar di media sosial menunjukkan remaja perempuan berseragam sekolah dengan santainya menghisap rokok di jalanan. Dalam video tersebut tampak seorang siswi berseragam pramuka tengah diboncengi seorang temannya. Sekilas memang tampak biasa saja. Namun, siapa sangka jika di jari tangan kanannya menyelipkan sebatang rokok yang menyala. Sesekali ia juga terlihat menghisap dan menghembuskan asap rokoknya ke udara saat motor yang ditumpanginya sedang melaju di jalan raya yang padat dengan kendaraan. Terlihat pula pelat nomor yang dikendarai tersebut berasal dari Jakarta. Seorang anak SMP lainnya yang berdiri di pinggir jalan juga tampak sedang asyik merokok.

●Tinjauan Pustaka

Pengertian Remaja

Menurut Papalia dan Olds, 4 masa remaja adalah masa transisi Perkembangan antara masa kanak-kanak dan dewasa yang pada umumnya dimulai pada usia 12 atau 13 Tahun dan berakhir pada usia akhir belasan tahun atau awal dua puluh tahun. Sedangkan Anna Freud, 5 berpendapat bahwa pada masa remaja terjadi proses perkembangan meliputi perubahan-perubahan yang berhubungan dengan perkembangan psikoseksual, dan juga terjadi perubahan dalam hubungan dengan orangtua dan cita-cita mereka, di mana pembentukan cita-cita merupakan proses pembentukan orientasi masa depan.

Seperti halnya pada semua periode yang penting, sela rentang kehidupan masa remaja mempunyai ciri-ciri tertentu yang membedakannya dengan periode sebelumnya dan sesudahnya. Masa remaja ini, selalu merupakan masa-masa sulit bagi remaja maupun orang tuanya. Menurut Sidik Jatmika, 8 kesulitan itu berangkat dari fenomena remaja sendiri dengan beberapa perilaku khusus; yakni:

1. Remaja mulai menyampaikan kebebasannya dan haknya untuk mengemukakan pendapatnya sendiri. Tidak terhindarkan, ini dapat menciptakan ketegangan dan perselisihan, dan bias menjauhkan remaja Dari keluarganya.
2. Remaja lebih mudah dipengaruhi oleh teman-temannya daripada ketika mereka masih kanak-kanak. Ini Berarti bahwa pengaruh orangtua semakin lemah. Anak remaja berperilaku dan mempunyai kesenangan yang berbeda bahkan bertentangan dengan perilaku dan kesenangan keluarga. Contoh-contoh yang umum adalah dalam hal mode pakaian, potongan rambut, kesenangan musik yang semuanya harus mutakhir.
3. Remaja mengalami perubahan fisik yang luar biasa, baik pertumbuhannya maupun seksualitasnya. Perasaan seksual yang mulai muncul bisa menakutkan, membingungkan dan menjadi sumber perasaan Salah dan frustrasi.
4. Remaja sering menjadi terlalu percaya diri (over confidence) dan ini bersama-sama dengan emosinya yang biasanya meningkat, mengakibatkan sulit menerima nasihat dan pengarahan orangtua.

Perilaku Remaja Merokok

Merokok Erickson (Komasari dan Helmi, 2000) mengatakan bahwa merokok berkaitan dengan masa mencari jati diri pada diri remaja. Tomkins (mu'tadin, 2002) fungsi merokok ditunjukan dengan perasaan yang dialami perokok, seperti perasaan yang positif maupun perasaan yang negative. Perilaku merokok ada 4 tahap sehingga mencapai tahap perokok, antara lain:

1. Tahap Preparatory, seseorang mendapat gambaran yang menyenangkan dengan cara mendengar, melihat, dan membaca, sehingga menimbulkan minat untuk merokok.
2. Tahap Initiation, tahapan dimana seseorang mulai merintis atau mencoba untuk merokok dan apakah akan melanjutkan perilaku merokoknya.
3. Tahap Becoming a Smoker, apabila seseorang mulai merokok sebanyak empat batang sehari, maka dia mempunyai kecenderungan untuk menjadi perokok.
4. Tahap Maintenance of Smoking, pada tahap ini merokok sudah menjadi salah satu pengaturan diri (self regulating). Dan merokok dilakukan untuk memperoleh efek psikologis yang menyenangkan (Clearly, 2000).

Menurut Lewin perilaku merokok merupakan fungsi lingkungan dan individu. Artinya perilaku merokok selain disebabkan faktor – faktor dari dalam diri juga disebabkan oleh lingkungan. Disebutkan juga bahwa merokok pada tahap awal dilakukan dengan teman – teman (46%), seorang anggota keluarga bukan orangtua (23%), dan orang tua (14%). Hal ini yang mendukung hasil penelitian Komasari dan Helmi yang menyebutkan bahwa ada 3 faktor penyebab merokok pada perempuan yaitu kepuasan psikologis, sikap permisif orang tua dengan perilaku merokok, dan pengaruh teman sebaya (Komasari. Dkk, 2008). Mu'tadin (2002)

●Pembahasan

Pengertian rokok menurut PP No. 81/1999 pasal 1 ayat 1 Adalah hasil olahan tembakau Terbungkus termasuk cerutun atau bentuk lainnya yang dihasilkan dari tanaman *Nicotiana tabacum*, *Nicotiana Rustica* dan spesies lainnya atau sintetisnya yang mengandung nikotin dan tara dengan atau tanpa bahan tambahan.

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

1.Faktor faktor yang mempengaruhi 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 teman-teman remaja tersebut dipengaruhi oleh remaja tersebut.

c. Faktor kepribaian

Orang coba untuk merokok karena alasan ingin tahu 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

2. Dampak Perilaku Merokok

Ogden (2000) membagi dampak perilaku merokok menjadi dua, yaitu:

1. Dampak Positif

Merokok menimbulkan dampak positif yang sangat sedikit bagi kesehatan. Graham (dalam Ogden, 2000) menyatakan bahwa perokok meyakini dengan merokok dapat menghasilkan mood positif dan dapat membantu individu menghadapi keadaan-keadaan yang sulit. Smet (1994) menyebutkan keuntungan merokok (terutama bagi perokok) yaitu mengurangi ketegangan, membantu berkonsentrasi, dukungan sosial dan menyenangkan.

2. Dampak negatif

Merokok dapat menimbulkan berbagai dampak negatif yang sangat berpengaruh bagi kesehatan (Ogden, 2000). Merokok merupakan penyebab suatu penyakit, tetapi dapat memicu suatu jenis penyakit boleh dikatakan merokok tidak menyebabkan kematian, tetapi dapat mendorong munculnya jenis penyakit yang dapat mengakibatkan kematian. Berbagai jenis penyakit yang dapat dipicu karena merokok dimulai dari penyakit di kepala sampai dengan penyakit di telapak tangan (Sitepoe, 2001) : penyakit kardiovaskular, neoplasma (kanker), saluran pernafasan, peningkatan tekanan darah, memperpendek umur, penurunan fertilitas (kesuburan) dan nafsu seksual, sakit mag, gondok, gangguan pembuluh darah, penghambat pengeluaran air seni, ambliopia (penglihatan kabur), kulit menjadi kering, pucat dan keriput, serta polusi udara dalam ruangan (sehingga terjadi iritasi mata, hidung dan tenggorokan).

● Kesimpulan

Melihat kenyataan yang ada pada uraian sebelumnya, dapat dikatakan rokok itu lebih banyak dampak negatifnya daripada dampak positifnya. Apabila hal ini dibiasakan terus berlangsung, maka akan mengakibatkan permasalahan yang serius pada kesehatan tubuh manusia. Dan seharusnya masyarakat sadar akan bahaya merokok bagi kesehatan tubuh mereka. Namun hal itu masih sulit dilakukan di Indonesia.

● Daftar Pustaka

Widiansyah, M. (2014). Faktor-faktor penyebab perilaku remaja perokok di desa sidorejo kabupaten penajam paser utara. *Journal Sosiologi*, 2(4), 1-12.

Saputro, K. Z. (2018). Memahami ciri dan tugas perkembangan masa remaja. *Aplikasia: Jurnal Aplikasi Ilmu-ilmu Agama*, 17(1), 25-32

.Nasution, I. K. (2007). Perilaku merokok pada remaja. Medan: Universitas Sumatra Utara: <http://library.usu.ac.id>.

<https://m.liputan6.com/tag/bahaya-merokok>

Setyani, A. T., & Sodik, M. A. (2018). Pengaruh Merokok Bagi Remaja Terhadap Perilaku dan Pergaulan Sehari-hari.

Ningsih, T. W. (2019). Penyalahgunaan Minuman Beralkohol Dalam Lingkup Remaja.