

PENYULUHAN BAHAYA MEROKOK GUNA MENINGKATKAN  
KESADARAN AKAN DAMPAK PSIKOLOGIS  
PADA SISWA DI SMP PABAKU STABAT

**Sinarsi<sup>1</sup>, Indo Mora Siregar<sup>2</sup>, Sri Ramadhani<sup>3</sup>**

<sup>1,2,3</sup>Program Studi Psikologi, Fakultas Farmasi Dan Ilmu Kesehatan  
Universitas Sari Mutiara Indonesia  
Email : [sinarsimeliala@gmail.com](mailto:sinarsimeliala@gmail.com)

**ABSTRAK**

Masa remaja merupakan masa perubahan emosi, fisik, minat dan pola perilaku. Remaja mulai meninggalkan sikap dan tingkah laku yang kekanak-kanakan, dan mulai menunjukkan kemampuan berperilaku dewasa. Salah satu perilaku tersebut yaitu perilaku merokok. Perilaku merokok ini dapat menimbulkan berbagai dampak negatif bagi siswa yaitu dampak kesehatan dan psikologis. Dilihat dari efek negatif bagi kesehatan, efek bahan kimia yang terkandung dalam rokok seperti nikotin, CO (karbon monoksida) dan tar akan merangsang kerja sistem saraf pusat dan detak jantung untuk mempercepat, menstimulasi kanker dan berbagai penyakit lain. Dampak psikologis merokok dapat menyebabkan ketergantungan, yaitu individu akan merasa cemas ketika tidak bisa merokok. Tujuan dari pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan siswa dalam menyikapi dan memahami tentang bahaya merokok guna meningkatkan kesadaran akan dampak psikologis siswa di SMP PABAKU Stabat. Metode pengabdian masyarakat ini dengan penyuluhan pada siswa dalam bentuk ceramah dan tanya jawab. Hasil Pengabdian masyarakat ini adalah menambah pengetahuan dan kesadaran siswa untuk lebih mengerti, memahami tentang bahaya merokok, upaya penanggulangan akan kecanduan perokok, dampak psikologis bagi para perokok, serta upaya yang dapat dilakukan untuk mengurangi kecanduan bagi perokok. Diharapkan setelah dilakukan penyuluhan tentang bahaya merokok akan dampak psikologis ini para siswa di SMP PABAKU Stabat pengetahuan semakin meningkat dan terhindar dari perilaku merokok di Sekolah.

Kata Kunci : **Bahaya merokok**

**ABSTRACT**

*Adolescence is a period of change in emotional, physical, interests and behavior patterns. Teenagers begin to leave childish attitudes and behavior and begin to show the ability to behave maturely. One of these behaviors is smoking behavior. This smoking behavior can cause various negative impacts on students, namely health and psychological impacts. Judging from the negative effects on health, the effects of chemicals contained in cigarettes such as nicotine, CO (carbon monoxide) and tar will stimulate the work of the central nervous system and heart rate to speed up, stimulating cancer and various other diseases. The psychological impact of smoking can lead to dependence, that is, individuals will feel anxious when they cannot smoke. The purpose of this community service is to increase students' knowledge in responding to and understanding the dangers of smoking in order to increase awareness of the psychological impact of students at SMP PABAKU Stabat. This community service method is by counseling students in the form of lectures and questions and answers. The results of this community service are to increase students' knowledge and awareness to better understand, understand about the dangers of smoking, efforts to overcome smoker addiction, the psychological impact on smokers, as well as efforts that can*

*be made to reduce addiction for smokers. It is hoped that after counseling about the dangers of smoking will have a psychological impact on students at SMP PABAKU Stabat, their knowledge will increase and avoid smoking behavior at school.*

**Keywords:** *The dangers of smoking*

## **PENDAHULUAN**

Merokok adalah salah satu zat adiktif yang bila digunakan mengakibatkan bahaya bagi kesehatan individu. Merokok adalah perilaku menghisap rokok yang diminati oleh banyak kaum laki-laki. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) memperkirakan ada lebih dari 1,1 miliar perokok di seluruh dunia, dengan lebih dari 80% dari anggota yang tinggal di negaranegara berpenghasilan rendah dan menengah. Terutama bermasalah adalah bahwa penggunaan tembakau, termasuk bentuk-bentuk penggunaan lain selain rokok, terus meningkat di kalangan remaja di banyak negara, dan cenderung membahayakan kemajuan dalam mengurangi penyakit kronis dan kematian yang berhubungan dengan tembakau (WHO, 2014). Angka prevalensi merokok di Indonesia merupakan salah satu diantara yang tertinggi di dunia, 46,8% laki-laki dan 3,1% perempuan dengan usia 10 tahun ke atas yang diklasifikasikan sebagai perokok. Jumlah merokok mencapai 62,8 juta, 40% di antaranya berasal dari kalangan ekonomi bawah. Meskipun faktanya kebiasaan merokok menjadi masalah kesehatan utama di Indonesia dan menyebabkan lebih dari 200.000 kematian per tahunnya, Indonesia merupakan sata-satunya negara diwilayah Asia Pasifik yang belum menandatangani Kerangka Konvensi WHO tentang Pengendalian Tembakau (WHO, 2011).

Kebiasaan merokok pada kaum remaja sangat terkait dengan pergaulannya, pada umumnya ingin sekali diterima oleh kelompok seusia dan tidak ingin merasa dasingkan dengan yang lain sehingga kebanyakan perokok menjadi ajang untuk ikut-ikutan dan bergaya dalam pergaulan lingkungan. Selain itu, orang dewasa yang melambangkan ‘otoritas’ sehingga remaja menganggap bahwa merokok merupakan cara untuk mengungkapkan penentangan dan kemandirian. Alasan lain mengapa remaja merokok adalah adanya pendapat bahwa merokok menimbulkan rasa santai dan merupakan cara untuk mengatasi stres (Rika, 2010). Pengetahuan juga bisa mempengaruhi perilaku merokok. Pengetahuan tentang merokok merupakan sejauhmana seseorang mampu mengetahui dan memahami tentang merokok.

Pengetahuan yang baik tentang merokok terhadap kesehatan akan berbeda perilaku merokoknya dibanding mereka yang berpengetahuan kurang (Dinkes DIY, 2010) hasil survei awal yang dilakukan di SMP PABAKU Stabat didapatkan bahwa jumlah siswa laki-laki sebanyak 50 Orang. Pada saat dilakukan wawancara, didapatkan siswa kelas VIII yang benar-benar perokok itu berjumlah 30 orang dan sisanya 20 orang siswa itu tidak pernah merokok. Pengetahuan tentang merokok pada para siswa masih kurang. Pada 20 orang siswa mengatakan tidak mengetahui tentang bahaya merokok dan 10 siswa mengatakan tidak peduli untuk mengetahui sumber yang benar tentang merokok.

Rendahnya tingkat kesadaran siswa akan bahaya merokok dan dampak psikologis menunjukkan pentingnya kesadaran dan pengetahuan serta sikap siswa terhadap bahaya merokok bagi penghisap maupun lingkungan sekolah. Tingginya tingkat pecandu rokok dan dampak yang ditimbulkan serta minimnya pengetahuan siswa terkait bahaya merokok akan dampak psikologis sehingga perlu dilakukan suatu upaya promotif berupa penyuluhan

tentang “Bahaya Merokok guna Meningkatkan Kesadaran akan Dampak Psikologis Pada Siswa Di SMP PABAKU Stabat.

## **METODE PELAKSANAAN**

### **1. Tahap Persiapan**

Tahap awal kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah melakukan kontrak kepada para masyarakat yang telah disiapkan untuk bisa berpartisipasi aktif dalam sosialisasi “Penyuluhan bahaya merokok akan dampak psikologis” baik kontrak waktu dan kesediaannya sebagai peserta.

Persiapan awal lain adalah alat-alat yang digunakan yaitu seperti laptop, *Liquid crystal display* (LCD), layar proyektor, *sound system*, dan mikrofon. Pembuatan *Power Point* untuk materi sosialisasi “Penyuluhan bahaya merokok akan dampak psikologis” dibuat dengan menggunakan materi yang mudah dimengerti dan menggunakan gambar-gambar.

### **2. Tahap pelaksanaan**

Pada tahap pelaksanaan pengabdian masyarakat ini para Siswa Di SMP PABAKU Stabat terlebih dahulu mengisi daftar hadir yang diberikan oleh tim pengabdian masyarakat dan setelah itu seorang Fasilitator memberikan ucapan salam kepada para peserta. Setelah itu memberikan pengetahuan bahaya merokok, dampak psikologis bagi perokok, dampak bagi perokok dan lingkungan serta pencegahannya.

## **EVALUASI**

### **a. Struktur**

Siswa yang disiapkan sebanyak 15 orang dengan perantara usia 14-17 tahun. Tim pengabdian masyarakat berbagi tugas dimana 1 orang penyaji materi, sekaligus yang membawakan acara penyuluhan ini, 1 orang bertugas untuk memberikan *Pre test & post test* sebelum dan setelah materi penyuluhan diberikan dan 1 orang lagi bertugas mendokumentasikan pengabdian masyarakat ini. Tim juga melibatkan 2 orang mahasiswa untuk membantu tim pengabdian masyarakat sehingga kegiatan pengabdian masyarakat tentang penyuluhan bahaya merokok akan dampak psikologis ini dapat berjalan dengan baik.

### **b. Proses**

Pelaksanaan kegiatan ini dilaksanakan sesuai jadwal dari pukul 8.30 s/d 10.20 wib dimana saat penyajian materi diselingi dengan tanya jawab.

### **c. Metode evaluasi**

Dilakukan pada awal dan akhir penyampaian materi dan para siswa mampu memahami dan mengerti tentang definisi, faktor penyebab perokok, dampak psikologis bagi perokok, pencegahannya sehingga masyarakat mampu mengendalikan diri dan menghindari kecanduan bagi perokok.

## **HASIL KEGIATAN DAN PEMBAHASAN**

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada September 2020 dari pukul 8.30 sampai dengan 10.20 yang sarasannya adalah para Siswa Di SMP PABAKU Stabat. Pengabdian masyarakat ini dilakukan oleh 3 orang tim dosen yaitu Sri Rahmadhani, Siska Dwi Ningsih, Sinarsi Meliala (dosen program studi psikologi)

Tahap awal pengabdian masyarakat ini tim pelaksana/fasilitator mengarahkan Siswa Di SMP PABAKU Stabat untuk bersama-sama duduk di tempat yang telah disediakan, setelah itu menjelaskan definisi dari merokok, faktor penyebab kecanduan bagi perokok, dampak psikologis bagi perokok dan lingkungan, serta pencegahannya.

Rendahnya tingkat pengetahuan tentang pentingnya penanggulangan merokok pada Siswa Di SMP PABAKU ini disebabkan oleh kurangnya informasi dan lingkungan yang tidak mendukung untuk melakukan hal-hal yang lebih positif.

Berdasarkan hasil melalui *pre test* yang diberikan oleh tim fasilitator pengabdian masyarakat sebelum materi penyuluhan diberikan didapatkan hasil 40% siswa mengerti dan memahami tentang dampak psikologis pada pecandu rokok namun belum secara jelas dan spesifik. Dan pemberian *Post Test* didapatkan hasil bahwa siswa sudah memahami dan mengerti lebih spesifik materi tentang dampak psikologis bagi pecandu rokok, dalam upaya penanggulangan kecanduan tentang bahaya merokok di SMP PABAKU secara jelas yaitu 60 %. Hal ini di dukung oleh informasi dari sosial media dan teman-teman siswa di SMP PABAKU Stabat.



Gambar (1)

Memaparkan materi tentang merokok, kecanduan merokok, dampak merokok bagi perokok dan lingkungan, serta pencegahannya

Untuk memahami mengenai kecanduan merokok, maka perlu memahami mengenai arti kata kecanduan. Istilah kecanduan awalnya digunakan terutama mengacu kepada penggunaan alkohol dan obat-obatan. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia kecanduan adalah kejangkitan suatu kegemaran (sehingga lupa hal-hal yang lain). Menurut Cambridge Dictionary kecanduan adalah menyukai sesuatu yang terlalu banyak dan melakukan atau memiliki itu secara berlebihan. Jadi bisa disimpulkan bahwa kecanduan adalah sesuatu yang menyenangkan yang dilakukan dengan sangat berlebihan sehingga melupakan hal-hal yang lain (dalam Maurice, 2017).

Kecanduan atau *addiction* dalam kamus psikologi diartikan sebagai keadaan bergantung secara fisik pada suatu obat bius. Pada umumnya, kecanduan tersebut menambah toleransi terhadap suatu obat bius, ketergantungan fisik dan psikologis, dan menambah gejala pengasingan diri dari masyarakat apabila obat bius dihentikan. Menurut Yuwanto, (2010) Kata kecanduan (*addiction*) biasanya digunakan dalam konteks klinis dan

diperhalus dengan perilaku berlebihan. Konsep kecanduan dapat diterapkan pada perilaku secara luas termasuk kecanduan teknologi komunikasi informasi (dalam Risch, 2018).

Yee, (2007) dalam Emria dkk, (2018) menjelaskan bahwa kecanduan adalah perilaku yang tidak sehat yang sulit untuk dihentikan atau diakhiri oleh individu yang bersangkutan yang akan menimbulkan dampak negatif bagi individu itu sendiri maupun orang lain. Kecanduan merupakan suatu ketergantungan terhadap sesuatu yang dilakukan secara berulang-ulang dan sangat sulit untuk dihentikan yang akan menimbulkan dampak negatif.

### **Bahaya merokok**

Bahaya merokok bagi kesehatan tubuh tidak perlu diragukan lagi. Berbagai penyakit berbahaya dapat disebabkan oleh kebiasaan buruk ini. Tak hanya perokok aktif, rokok juga berbahaya bagi siapa pun yang menghirup asapnya atau perokok pasif. Setiap rokok yang Anda hisap bisa meningkatkan risiko terkena berbagai penyakit, seperti penyakit jantung, stroke, masalah kesuburan, dan gangguan pada paru-paru, misalnya PPOK dan kanker paru-paru. Bahkan merokok juga meningkatkan risiko terjadinya komplikasi pascaoperasi berupa hernia insisional. Di Indonesia, diperkirakan ada lebih dari 230.000 orang yang meninggal akibat kebiasaan merokok setiap tahunnya.

### **Jenis Kandungan yang Berbahaya pada Rokok**

Bahaya merokok ditimbulkan dari berbagai kandungan yang terdapat di dalam sebatang rokok. Diperkirakan ada lebih dari 7.000 bahan kimia yang terdapat di dalamnya dan sekitar 70 di antaranya bisa menyebabkan kanker.

Berikut ini adalah bahan-bahan kimia berbahaya yang ada di dalam rokok:

#### **1. Nikotin**

Nikotin adalah zat stimulan yang dapat memperbaiki suasana hati serta meningkatkan daya ingat dan konsentrasi. Namun, zat ini bisa menimbulkan efek adiksi atau kecanduan sehingga membuat perokok sulit menghentikan kebiasaan tersebut. Selain itu, orang yang kecanduan nikotin juga berisiko mengalami efek samping nikotin yang berbahaya, seperti peningkatan detak jantung dan tekanan darah, berkurangnya nafsu makan, sesak napas, mual, serta diare.

Jika seseorang tiba-tiba berhenti merokok, tubuhnya akan mengalami gejala putus nikotin. Hal ini bisa menimbulkan rasa cemas, gelisah, pusing, susah konsentrasi, sulit tidur, kelelahan, cepat marah, dan nafsu makan meningkat.

#### **2. Karbon monoksida**

Zat ini kerap ditemukan pada asap knalpot mobil. Karbon monoksida bisa menghalangi suplai oksigen ke seluruh bagian tubuh, memaksa jantung bekerja lebih keras, dan mengganggu kinerja paru-paru.

#### **3. Tar**

Ketika merokok, kandungan tar di dalam rokok akan ikut terisap. Zat ini dapat mempersempit saluran udara kecil di paru-paru atau bronkiolus yang bertugas untuk menyerap oksigen.

Selain itu, tar juga dapat merusak rambut halus atau silia yang berfungsi untuk mengeluarkan virus, kuman, debu, dan benda asing dari saluran pernapasan. Tar dalam asap rokok mengandung berbagai bahan kimia karsinogen yang dapat memicu perkembangan sel kanker di tubuh. Zat ini juga dapat membuat gigi dan jari menjadi berwarna kuning.

#### 4. Benzena

Benzena dapat ditemukan di dalam pestisida dan bahan bakar minyak (bensin). Paparan benzena dalam rokok dapat meningkatkan risiko terjadinya leukemia dan kondisi kelainan darah lainnya.

Selain bahan-bahan di atas, masih banyak kandungan zat kimia beracun pada sebatang rokok, seperti arsenik yang digunakan di dalam pestisida, formalin yang biasa digunakan untuk mengawetkan mayat, sianida untuk membuat senjata kimia, dan amonia.

### **Bahaya Merokok bagi Kesehatan**

Kandungan zat kimia yang terdapat dalam rokok sangat berbahaya bagi kesehatan Anda dan orang-orang di sekitar Anda. Ada beberapa bahaya merokok bagi kesehatan, di antaranya:

#### 1. Gangguan kardiovaskular

Orang yang sering merokok, baik merokok secara aktif atau hanya menghirup asap rokok dari orang sekitarnya, berisiko lebih tinggi terkena penyakit kardiovaskular, seperti penyakit jantung dan stroke.

Risiko ini bisa semakin meningkat pada perokok yang jarang berolahraga, kurang menjaga pola makan, dan sering stres.

#### 2. Kerusakan otak

Merokok dapat mengganggu perkembangan dan fungsi otak, baik pada anak-anak, remaja, dan orang dewasa. Selain itu, merokok juga dapat meningkatkan risiko terjadinya berbagai penyakit pada otak, seperti stroke, aneurisma otak, dan pikun atau demensia.

#### 3. Penyakit mulut dan tenggorokan

Bau mulut, gigi bernoda, dan penyakit gusi merupakan efek yang kerap timbul akibat merokok. Tak hanya itu, merokok juga bisa menimbulkan masalah serius lain, seperti kanker pada mulut, bibir, lidah, dan tenggorokan, termasuk kanker laring dan kanker nasofaring.

#### 4. Penyakit paru-paru

Salah satu efek paling berbahaya akibat merokok adalah kanker paru-paru. Bahan-bahan kimia pada rokok berpotensi merusak sel paru-paru yang kemudian bisa berubah menjadi sel kanker.

Selain itu, merokok juga bisa menyebabkan terjadinya berbagai penyakit pada paru-paru, seperti bronkitis, penyakit paru obstruktif kronis (PPOK), dan emfisema.

#### 5. Penyakit lambung

Merokok bisa melemahkan otot yang mengontrol bagian bawah kerongkongan, sehingga memungkinkan asam lambung naik ke kerongkongan. Kondisi ini dikenal dengan penyakit asam lambung atau GERD.

Beberapa risiko penyakit lambung lainnya yang dapat terjadi pada seorang perokok adalah ulkus atau tukak lambung dan kanker lambung.

#### 6. Tulang keropos atau rapuh

Racun pada rokok bisa menimbulkan kerapuhan pada tulang. Oleh karena itu, perokok lebih berisiko mengalami tulang rapuh atau osteoporosis. Riset pun menyebutkan bahwa wanita yang merokok lebih rentan mengalami osteoporosis daripada wanita yang tidak merokok.

#### 7. Penuaan dini

Merokok dapat merusak kulit dan menyebabkan penuaan dini. Tanda-tanda penuaan dini, seperti kerutan di sekitar mata dan mulut, berisiko muncul lebih awal pada perokok aktif. Hal ini karena kurangnya asupan oksigen ke kulit, sehingga orang yang merokok akan terlihat lebih tua daripada orang yang tidak merokok.

#### 8. Masalah pada organ reproduksi

Merokok bisa mengganggu sistem reproduksi dan kesuburan. Pada pria, merokok bisa menyebabkan gangguan ereksi dan mengurangi produksi sperma. Sementara pada wanita, merokok dapat mengurangi tingkat kesuburan. Selain itu, risiko terkena kanker serviks pun lebih tinggi karena rokok mengurangi kemampuan alami tubuh dalam melawan infeksi HPV.

#### 9. Gangguan psikologis

Selain penyakit fisik, merokok juga dapat menimbulkan gangguan psikologis, seperti gangguan cemas, susah tidur, dan depresi. Efek ini bisa terjadi karena otak sudah mengalami kerusakan karena sering terpapar zat beracun dari rokok atau karena berhenti merokok secara tiba-tiba. Kebiasaan merokok bisa mengganggu kesehatan dan mengurangi kualitas hidup Anda dan orang di sekitar. Agar bahaya merokok tidak menghampiri, Anda sebaiknya tidak merokok atau mulai mencoba untuk berhenti merokok.

Jika Anda kesulitan untuk menghentikan kebiasaan merokok atau sudah mengalami gangguan kesehatan akibat bahaya merokok, misalnya sering sesak napas, batuk tak kunjung sembuh, batuk berdarah, atau gangguan psikologis, sebaiknya konsultasikan ke dokter untuk mendapatkan penanganan yang tepat.

Merokok sudah dikenal sebagai faktor risiko berbagai penyakit degeneratif karena berbagai kandungannya yang berbahaya. Namun, tahukah Anda bahwa perilaku merokok juga dapat mempengaruhi kondisi psikologis seseorang? Efek merokok terhadap mental seseorang dapat bervariasi dan tidak semua orang mengalaminya. Beberapa perokok juga mungkin sebenarnya menyadari perubahan emosi sebagai efek dari merokok, tetapi memilih untuk membiarkannya.

Bagaimana merokok bisa memengaruhi mental seseorang?

Nikotin memengaruhi kinerja otak sehingga memicu ketergantungan, yang pada akhirnya mengubah cara seseorang berpikir dan perilaku. Efek tersebut dapat bersifat permanen karena nikotin sangat mudah terakumulasi pada otak. Nikotin dapat diserap oleh mukosa mulut saat merokok, dan mencapai otak hanya dalam waktu 10 detik setelah diisap. Semakin banyak nikotin, semakin kuat efek ketergantungan dan perubahan psikologis yang dialami seseorang.

Ketergantungan pada perokok juga melibatkan mekanisme lainnya yang memicu ketidakseimbangan fungsi otak. Nikotin membuat seseorang ketergantungan dengan cara memicu peningkatan hormon dopamin pada otak. Peningkatan dopamin berlebih pada perokok juga disertai dengan penurunan enzim monoamineoxidase yang berperan dalam menurunkan kadar dopamin. Tanpa enzim tersebut, kadar dopamin akan lebih sulit terkendali sehingga menyebabkan ketergantungan.

Ketergantungan akibat merokok juga memicu perubahan perilaku

Sebagian besar perokok merasakan efek peningkatan dopamin berlebih sebagai rasa ketenangan, bahagia, atau kesenangan saat merokok. Hal ini menyebabkan seseorang menjadi kesulitan menenangkan pikirannya sendiri jika tidak mengisap rokok. Jika hal itu terjadi, maka perokok akan mencari dan menggunakan rokok tanpa henti. Tanpa disadari, perokok juga menjadi lebih agresif dan mudah marah saat harus menahan keinginannya untuk merokok. Hal ini tentu saja akan berpengaruh terhadap kehidupan sosial perokok yang justru membuat stress, dan memicu perubahan perilaku yang lebih parah.

Benarkah merokok membuat lebih tenang?

“Merokok membuat saya lebih tenang” hanyalah anggapan yang dipercaya seorang perokok. Efek ketergantungan dan peningkatan hormone dopamin mungkin membuat seseorang lebih tenang dalam waktu sesaat, namun sesudah merokok atau berhenti merokok dalam waktu beberapa jam, ini dapat memicu stress akibat keinginan untuk merokok. Pada dasarnya, rasa stress dan kecemasan saat ingin merokok tidak sebanding dengan rasa ‘tenang’ saat menghisap rokok.

Merokok sendiri juga termasuk strategi pereda stress yang buruk karena tidak mendorong seseorang menghadapi masalah dalam kehidupannya. Banyak perokok yang menyadari bahwa dirinya memiliki masalah keuangan, namun tetap membeli rokok hanya karena ingin menghindari masalah yang dihadapinya. Pada akhirnya, perokok hanya akan tetap mengalami stress dengan terus merokok. Sebaliknya, suatu studi menunjukkan bahwa individu yang berhenti merokok setelah enam minggu berturut-turut, mengalami peningkatan kualitas kehidupan dan lebih merasa bahagia dibandingkan individu yang tetap merokok.

Gejala depresi pada perokok

Depresi termasuk penyakit mental yang sangat dipengaruhi oleh banyak faktor seperti genetik, lingkungan sosial, dan kesehatan. Pada orang-orang yang memang sudah menderita depresi, merokok hanya akan membuat seseorang mengalami gejala depresi yang lebih serius. Meskipun tidak diketahui mana yang mendahului antara depresi dan perilaku merokok, namun individu yang merokok kemungkinan mengalami depresi. Suatu penelitian menunjukkan sekitar 30% perokok dewasa mengalami depresi, proporsi ini jauh lebih tinggi dibandingkan pada populasi pada umumnya yang hanya terdapat 20% individu dewasa mengalami depresi. Kejadian depresi juga lebih mungkin dialami oleh perokok perempuan



dan pada kelompok usia yang lebih muda. Sebagian besar perokok yang menyadari bahwa ia mengalami depresi juga hanya membiarkan kondisi yang dialaminya.

Merokok membuat seseorang merasa depresi lewat beberapa cara, di antaranya:

### 1. Mood swing

Karena ketergantungan dan merasa lebih tenang saat merokok, mood seseorang menjadi lebih baik namun kemudian berubah secara drastis dengan cepat setelah berhenti merokok. Hal ini dapat membuat seseorang lebih merasa depresi.

### 2. Perubahan hormon dopamine

Peningkatan hormon dopamin secara tidak terkendali juga dapat membuat otak tidak merespon hormon tersebut sebaik dulunya. Akibatnya, seorang perokok cenderung tidak merasa bahagia, namun akan tetap merokok hanya karena efek ketergantungan. Penelitian dari Columbia University di New York menemukan bahwa merokok dapat mempengaruhi kesehatan mental, yang meningkatkan risiko gangguan kecemasan. Merokok menyebabkan gangguan kecemasan terlihat pada remaja yang setidaknya menghabiskan satu bungkus rokok sehari. Mereka kemungkinan cenderung 15 kali mempunyai gangguan panik (panic disorder) selama masa memasuki umur dewasa dibandingkan dengan yang tidak merokok.

Nikotin hanya sejenak meredakan kecemasan

Kunci utama untuk memahami tentang nikotin dan kecemasan adalah nikotin hanya memberikan rasa lega sementara saja. Sementara itu, nikotin juga membahayakan kesehatan tubuh Anda secara keseluruhan. Namun, kecemasan dapat mereda biasanya hanya saat nikotin berada pada sistem dalam tubuh Anda. Artinya, kecemasan akan kembali dan tidak menjadi lebih baik seperti halnya saat sebelum Anda merokok.

Merokok itu kebiasaan yang membahayakan dan mahal. Khususnya untuk orang yang mengidap GAD (*generalized anxiety disorder*) atau gangguan kecemasan umum, merokok sebaliknya akan memperburuk kecemasan secara berkala. Sebagian orang berpikir bahwa merokok dapat membantu menghilangkan rasa cemas meski bersifat sementara. Padahal, merokok malah akan membuat rasa cemas lebih parah di kemudian hari hingga dapat berdampak pada kesehatan mental. Mungkin Anda sebenarnya juga sudah mengerti bahwa merokok bukan solusi untuk menyelesaikan sebuah masalah.

### Dampak Rokok Terhadap Kerusakan Lingkungan

“Berbicara kerusakan lingkungan pasti ada kerusakannya. Yang pertama adanya sampah rokok yang dihasilkan dan yang kedua terkait polusi udara,” ungkap Deddy kepada Ketik Unpad, Senin, 13 Desember 2020. Sampah rokok meliputi kemasan rokok yang terdiri dari bungkus rokok, yakni plastik, kardus, dan kertas. Ampas rokok juga telah menjadi bagian dari sampah rokok.

Namun, hal ini masih mudah untuk diatasi, dengan salah satunya beralih pada rokok tanpa kemasan atau mendaur ulang sampah dari rokok tersebut. Untuk kerusakan lingkungan yakni, polusi udara sudah sangat nampak di negara Indonesia. Menurut Deddy, yang menjadi salah satu penyebab polusi udara di Indonesia adalah asap rokok. Walau asap rokok nilai kadar udaranya kecil dalam menyumbang pencemaran udara, namun hal ini tidak boleh disepelekan.

Bahaya rokok bagi kesehatan tidak perlu diragukan lagi. Tak hanya orang yang merokok, perokok pasif atau orang yang menghirup asap rokok pun berisiko terkena berbagai penyakit serius. Oleh karena itu, langkah-langkah untuk menghindari paparan asap rokok perlu dilakukan

Efek buruk yang ditimbulkan asap rokok umumnya beragam, tergantung usia dan kondisi orang yang menjadi perokok pasif. Berikut ini adalah penjelasannya:

#### Dampak asap rokok pada orang dewasa

Sering menghirup asap rokok, dapat meningkatkan risiko terkena kanker paru-paru sebanyak 20–30%. Selain itu, perokok pasif juga lebih berisiko mengalami berbagai penyakit serius lain, seperti bronkitis kronis, aterosklerosis, penyakit jantung koroner, serangan jantung, stroke, dan tekanan darah tinggi. Baik perokok aktif maupun perokok pasif, juga lebih berisiko mengalami gejala COVID-19 yang lebih parah, apabila tubuhnya terinfeksi virus Corona.

#### Dampak asap rokok pada ibu hamil

Wanita hamil yang terpapar asap rokok berisiko lebih tinggi mengalami komplikasi, seperti keguguran, kelahiran prematur, atau bayi terlahir dengan berat badan rendah. Hal ini karena zat-zat berbahaya pada asap rokok, seperti nikotin dan karbon monoksida, dapat terbawa oleh aliran darah dan diserap oleh janin. Semakin sering ibu hamil menghirup asap rokok setiap harinya, semakin tinggi pula risiko komplikasi dan gangguan kesehatan yang dapat terjadi.

#### Dampak asap rokok pada anak-anak

Bayi dan anak-anak yang sering menghirup asap rokok, lebih berisiko mengalami berbagai gangguan kesehatan berikut ini:

1. Asma
2. Infeksi telinga tubuh
3. Infeksi saluran pernapasan, seperti ISPA, pneumonia dan bronkitis
4. Alergi
5. Meningitis
6. Sindrom kematian bayi mendadak

Tak hanya berdampak terhadap kesehatan, anak-anak yang menjadi perokok pasif juga lebih rentan mengalami gangguan tumbuh kembang dan kesulitan belajar. Hal ini bisa berpengaruh pada tingkat kecerdasan anak. Selain itu, orang tua yang merokok juga bisa memberikan contoh buruk kepada anaknya dan bukan tidak mungkin anak tersebut akan menjadi perokok kelak ia besar nanti. Oleh karena itu, setiap orang tua sebaiknya berhenti merokok agar kebiasaan buruk ini tidak diikuti oleh anak dan mengganggu kesehatannya.

#### Tips agar Terhindar dari Asap Rokok

Saat ini, banyak tempat umum yang memberikan ruang khusus bagi perokok aktif, sehingga tidak membuat orang yang bukan perokok terpapar asapnya. Namun, itu saja tidak cukup untuk melindungi Anda dan orang sekitar dari paparan asap rokok.

1. Agar tidak menjadi perokok pasif, berikut ini adalah beberapa cara yang bisa Anda lakukan

2. Mengingat dengan sopan saat melihat perokok yang merokok di sembarang tempat
3. Menghindari berkumpul dengan perokok dan lebih baik mencari tempat yang memiliki udara segar serta terbebas dari asap rokok
4. Melarang orang merokok di dalam rumah agar Anda dan anggota keluarga yang tidak merokok terbebas dari paparan asap rokok
5. Memilih ruangan bebas asap rokok saat berada di tempat umum, seperti warung, kafe, atau kantor
6. Menggunakan masker saat keluar rumah untuk mengurangi paparan asap rokok

Bahaya asap rokok terhadap kesehatan harus disadari oleh setiap orang. Jangan karena satu orang merokok, banyak orang jadi ikut terancam penyakit berbahaya karena rokok. Jika Anda seorang perokok pasif dan mulai merasakan keluhan atau gangguan kesehatan akibat asap rokok, konsultasikanlah ke dokter untuk mendapatkan pemeriksaan dan pengobatan yang diperlukan.

Asap rokok mengandung sekitar 7.000 bahan kimia berbahaya, seperti karbon monoksida, hidrogen sianida, dan benzena. Jika terpapar secara terus-menerus, asap rokok dapat menyebabkan kerusakan sel dan jaringan tubuh serta menimbulkan masalah kesehatan bagi siapa pun yang menghirupnya. Pengaruh rokok terhadap lingkungan belum menjadi perhatian di negara Indonesia. Deddy menjelaskan bahwa saat ini banyak dari sumber artikel yang lebih fokus membahas dampak rokok bagi kesehatan daripada lingkungan. Padahal jika diperhatikan, rokok ini berpotensi merusak lingkungan, walau pengaruhnya tidak terlalu signifikan. Oleh sebab itu, hal ini perlu menjadi perhatian bagi masyarakat Indonesia dengan salah satunya menumbuhkan kesadaran individu untuk peduli terhadap lingkungan.

## **KESIMPULAN**

Bagi pihak Sekolah, diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan siswa terkait bahaya merokok yaitu dengan membuat program baru dan memberikan kegiatan pembinaan pada siswa khususnya upaya penanggulangan tentang bahaya merokok seperti melakukan penyuluhan, sosialisasi, bahaya merokok. Serta mempromosikan sosialisasi penanggulangan pada siswa dengan memanfaatkan media yang lebih menarik seperti membuat poster, dan menayangkan film/video pada saat dilakukan penyuluhan tentang dampak negatif dari bahaya kecanduan merokok pada siswa dan pencegahannya akan meningkatkan pengetahuan yang lebih baik bagi para siswa.

Perlunya kerjasama di berbagai pihak yang memahami terkait permasalahan tentang kecanduan merokok, dan bekerja sama dengan dosen atau staf pendidik kesehatan maupun psikologi seperti dosen psikologi, psikolog, instansi dan tim kesehatan lainnya sehingga meminimalisir perilaku kecanduan merokok dan mengurangi dampak dari perilaku kecanduan merokok yang terjadi.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- <https://www.alodokter.com> Segudang Bahaya Merokok Bagi Kesehatan Tubuh: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia Diakses: 10 September 2020.  
<https://www.alodokter.com/segudang-bahaya-merokok-terhadap-tubuh>
- <https://hellosehat.com/> Apakah Merokok Menyebabkan Gangguan Kecemasan : Kementerian Kesehatan Republik Indonesia Diakses: 06 September 2020.

<https://helohehat.com/hidup-sehat/berhenti-merokok/bahaya-merokok-pada-daya-tahan-tubuh/>

*https://ketik.unpad.ac.id* Dampak Rokok Terhadap Kerusakan Lingkungan: Ketik Unpad Diakses: 15 September 2020, <https://ketik.unpad.ac.id/posts/1210/dampak-rokok-terhadap-kerusakan-lingkungan-3>

*https://www.alodokter.com* Bahaya Menjadi Perokok Pasif dan Langkah Pencegahannya: 21 September 2020, <https://www.alodokter.com/bahaya-menjadi-perokok-pasif>