

PERILAKU MEROKOK DI KALANGAN REMAJA DAN UPAYA EDUKASI KESEHATAN PARU: KAJIAN LITERATUR DI SMP NEGERI 30 MEDAN

Irfan Sazali Nasution¹, Nadya Aulia², Shelly Medina Tasya³, Cut Nurul Dwi Adinda⁴, Trinanda S⁵, Siti Fadila⁶, Nazwa Aulia Ramadhani⁷

irfan1100000177@uinsu.ac.id¹, nadyaaaulia070605@gmail.com², 2005shellymedina@gmail.com³,
cutn023@gmail.com⁴, trinandasuryadi2004@gmail.com⁵, sitifadila687@gmail.com⁶,
nazwaaul2410@gmail.com⁷

Universitas Islam Negeri Sumatera Utara

ABSTRAK

Perilaku merokok di kalangan remaja merupakan tantangan serius dalam upaya peningkatan kesehatan masyarakat, khususnya di Indonesia. Peningkatan prevalensi perokok usia 10–18 tahun mencerminkan urgensi tindakan preventif yang lebih efektif. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi faktor-faktor yang mempengaruhi kebiasaan merokok di kalangan siswa SMP Negeri 30 Medan, serta mengevaluasi efektivitas intervensi edukatif terkait kesehatan paru-paru. Metode yang digunakan adalah pendekatan deskriptif kualitatif melalui observasi, kuesioner, dan dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengaruh teman sebaya, keluarga, media sosial, serta akses yang mudah terhadap rokok menjadi pemicu utama perilaku merokok di usia muda. Edukasi yang diterapkan melalui diskusi interaktif, simulasi, dan pendekatan visual terbukti mampu meningkatkan kesadaran siswa akan bahaya rokok terhadap kesehatan paru. Program ini juga berdampak pada penurunan tingkat perokok serta peningkatan pemahaman siswa terhadap pentingnya menjaga kesehatan pernapasan. Temuan ini menekankan pentingnya peran institusi pendidikan dan keluarga dalam membentuk perilaku hidup sehat di kalangan remaja.

Kata Kunci : Remaja, Rokok, Paru-Paru.

ABSTRACT

Smoking behavior among adolescents is a serious challenge in efforts to improve public health, especially in Indonesia. The increasing prevalence of smokers aged 10-18 years reflects the urgency for more effective preventive measures. This study aimed to explore the factors influencing smoking among students of SMP Negeri 30 Medan, and evaluate the effectiveness of educational interventions related to lung health. The method used was a descriptive qualitative approach through observation, questionnaires, and documentation. The results showed that the influence of peers, family, social media, and easy access to cigarettes are the main triggers of smoking behavior at a young age. Education implemented through interactive discussions, simulations, and visual approaches proved to be able to increase students' awareness of the dangers of smoking to lung health. The program also resulted in a decrease in smoking rates and an increase in students' understanding of the importance of maintaining respiratory health. These findings emphasize the important role of educational institutions and families in shaping healthy behaviors among adolescents.

Keywords: Teenager, Smoke, Lung.

PENDAHULUAN

Perilaku merokok di kalangan remaja merupakan permasalahan kesehatan masyarakat yang signifikan di Indonesia. Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 menunjukkan peningkatan prevalensi perokok pada kelompok usia 10–18 tahun dari 7,2% pada tahun 2013 menjadi 9,1% pada tahun 2018. Peningkatan ini mencerminkan tantangan besar dalam upaya pengendalian konsumsi rokok di kalangan generasi muda (Sari et al. 2024).

Berbagai faktor telah diidentifikasi sebagai determinan perilaku merokok pada remaja. Penelitian oleh Hidayati dan Arianto (2021) mengungkapkan bahwa perilaku merokok orang tua dan anggota keluarga memiliki pengaruh signifikan terhadap kecenderungan remaja untuk merokok, dengan peningkatan risiko masing-masing sebesar 1,61 kali dan 1,57 kali (Hidayati 2024). Selain itu, pengaruh teman sebaya juga menjadi faktor dominan dalam mendorong perilaku merokok di kalangan remaja.

Dampak merokok terhadap kesehatan paru-paru sangat serius, terutama jika kebiasaan ini dimulai sejak usia dini. Paparan asap rokok dapat menyebabkan penurunan fungsi paru dan meningkatkan risiko penyakit paru obstruktif kronik (PPOK) di masa dewasa. Oleh karena itu, edukasi kesehatan paru menjadi langkah strategis dalam upaya promotif dan preventif untuk menurunkan angka perokok remaja (Etrawati F 2014).

Institusi pendidikan, seperti SMP Negeri 30 Medan, memiliki peran penting dalam memberikan edukasi kesehatan, khususnya mengenai bahaya merokok dan dampaknya terhadap paru-paru. Kajian literatur ini bertujuan untuk menggali lebih dalam tentang perilaku merokok di kalangan remaja serta mengevaluasi upaya edukasi kesehatan paru yang telah atau dapat diterapkan di lingkungan sekolah tersebut.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan dengan pendekatan kualitatif deskriptif yang berfokus pada pengumpulan data langsung di lapangan. Lokasi penelitian ditetapkan di SMP Negeri 30 Medan, dengan tujuan untuk menggambarkan secara nyata bagaimana perilaku merokok muncul di kalangan remaja serta bagaimana pemahaman mereka dapat ditingkatkan melalui edukasi tentang kesehatan paru.

Dalam pelaksanaannya, data dikumpulkan melalui tiga metode utama, yaitu observasi, pengisian kuesioner, dan dokumentasi. Observasi dilakukan selama kegiatan penyuluhan mengenai dampak rokok terhadap organ paru-paru, dengan memperhatikan partisipasi siswa, reaksi mereka terhadap materi, serta dinamika interaksi selama sesi edukasi berlangsung.

Kuesioner disebarikan kepada siswa sebagai alat ukur untuk mengetahui tingkat pengetahuan dan sikap mereka terhadap rokok, baik sebelum maupun sesudah kegiatan edukasi. Pertanyaan dalam kuesioner disusun untuk menggambarkan pemahaman awal, perubahan persepsi, dan potensi sikap pencegahan setelah menerima informasi kesehatan.

Selain itu, dokumentasi dilakukan untuk merekam kegiatan secara visual dan administratif, seperti pengambilan foto, pencatatan data siswa yang terlibat, serta pengarsipan materi yang digunakan selama kegiatan. Seluruh data yang terkumpul dianalisis secara deskriptif untuk mengungkapkan temuan yang relevan, yang kemudian dijadikan dasar dalam menyusun simpulan dan rekomendasi yang tepat terkait upaya edukasi dan pencegahan merokok di kalangan pelajar.

HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Karakteristik Perilaku Merokok Di Kalangan Remaja SMP Negeri 30 Medan

Menurut Putri dan Sari (2020) Perilaku Merokok pada Remaja di Sekolah Menengah Pertama, di pengaruhi oleh teman sebaya dan keluarga yang di mana ini merupakan faktor utama yang mempengaruhi perilaku merokok remaja. Remaja yang memiliki teman sebaya yang merokok memiliki kecenderungan yang lebih besar untuk dipengaruhi oleh orang lain

untuk mencoba merokok. Faktor usia juga penting, sebagian besar remaja mulai merokok pada usia awal remaja, sekitar 12-15 tahun (Putri, A. D., & Sari 2020).

Menurut Rahmawati dkk . (2019) menemukan bahwa dua faktor utama yang menyebabkan perilaku merokok di kalangan siswa SMP adalah kemudahan mendapatkan rokok dan mengabaikan pengawasan dari orang tua atau guru. Merokok biasanya dilakukan secara sembunyi-sembunyi di dalam dan di luar sekolah, terutama saat istirahat atau pulang sekolah. Selain itu, iklan rokok dan konten yang mempromosikan merokok di media sosial meningkatkan keinginan remaja untuk mencoba dan mempertahankan kebiasaan merokok.

Interaksi sosial dengan teman sebaya, kemudahan mendapatkan rokok, dan pengaruh media yang mempengaruhi perilaku merokok remaja SMP Negeri 30 Medan. Remaja sering merokok sebagai cara untuk menyesuaikan diri dengan orang lain dan ingin menunjukkan identitas tertentu di lingkungan pergaulan mereka (Rahmawati, S. 2019).

b. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku Merokok Pada Remaja Di SMP Negeri 30 Medan

Saat ini, remaja sangat mudah dipengaruhi oleh budaya dan lingkungan yang tidak sehat yang menempatkan faktor risiko bagi perilaku yang tidak sehat. Hal-hal seperti merokok, minuman keras, penggunaan narkoba, tawuran, dan kebut kebutan di jalan dianggap menyimpang. Remaja merokok dan menganggap diri mereka lebih baik. Selain itu, remaja percaya bahwa mereka mampu dan terbiasa melakukan apa pun, termasuk merokok (Tarwoto et al., 2010).

Remaja di SMP Negeri 30 Medan rentan terhadap pengaruh budaya dan lingkungan yang tidak sehat, seperti merokok, yang dianggap sebagai ekspresi kedewasaan atau kebebasan. Remaja menganggap merokok sebagai hal yang biasa dan menganggap mereka “mampu mengendalikan risiko” meskipun mereka tahu itu berbahaya. Ini memperparah fenomena ini. Data menunjukkan bahwa 1 dari 10 kematian orang dewasa terkait dengan merokok. Dengan demikian, angka kematian diperkirakan akan mencapai 8 juta per tahun, terutama di negara berkembang seperti Indonesia. Survei lokal di SMP Negeri 30 Medan menunjukkan bahwa, sesuai dengan tren nasional, sebagian besar siswa mulai merokok pada usia 12–13 tahun.

Faktor utama yang menyebabkan orang merokok:

1. lingkungan sosial seperti

- keluarga

Yang di mana remaja meniru kebiasaan ini meningkat karena pola asuh permisif, orang tua yang merokok, dan kurangnya komunikasi tentang bahaya rokok.

- Teman Sebaya

Siswa SMP Negeri 30 Medan cenderung merokok saat berkumpul di luar sekolah atau saat stres akademik karena tekanan sosial untuk diterima dalam kelompok.

2. Kurangnya Edukasi Kesehatan seperti

Siswa hanya memahami dasar-dasar bahaya merokok, tetapi tidak banyak yang mengetahui tentang dampak khusus seperti kanker paru-paru, kerusakan alveoli, atau PPOK. Bahkan peringatan kesehatan seperti “Merokok Membunuhmu” masih dianggap tidak efektif karena tidak dilengkapi dengan pendekatan interaktif atau contoh nyata.

3. Kebiasaan dan akses mudah seperti

Siswa merokok lebih banyak karena banyaknya rokok yang tersedia di warung di sekitar sekolah dan kebiasaan merokok di rumah.

Berdasarkan survei dan nanyak kepada murid di sekolah SMP negeri 30 Medan menunjukkan alasan awal para siswa merokok hanyalah ingin ikut-ikutan dengan orang yang lebih dewasa dari mereka. Mereka juga ingin mengetahui tentang rokok dan hanya ingin merasakannya. Siswa juga mengatakan bahwa merokok dapat menenangkan karena dapat mengurangi stres, jenuh, dan ketegangan yang disebabkan oleh pelajaran sekolah. Ada juga

mereka yang percaya bahwa merokok telah menjadi gaya hidup atau mode modern, dan rokok dianggap sebagai lambang kedewasaan.

Remaja biasanya merokok di kamar mandi, belakang sekolah, dan kantin depan sekolah, yang mereka anggap aman dari guru atau pihak sekolah. Jenis kelamin juga memainkan peran penting dalam perilaku merokok orang Indonesia. Laki-laki merokok lebih banyak, dan sedikit perempuan merokok. Hal ini dikaitkan dengan kultur yang tidak menerima perempuan yang merokok (Sudrajad dan Wirawati 2021).

c. Pengetahuan Siswa SMP Negeri 30 Medan Terhadap Dampak Merokok Terhadap Kesehatan Paru

Remaja di SMP Negeri 30 Medan sangat rentan terpengaruh oleh budaya dan lingkungan yang tidak sehat. Akibatnya, merokok menjadi hal yang biasa dan bahkan dianggap sebagai ekspresi kedewasaan atau kebebasan. Remaja dapat dipengaruhi oleh banyak faktor lingkungan sosial, seperti teman sebaya yang merokok dan anggota keluarga yang merokok. Selain itu, rasa ingin tahu dan tekanan sosial juga berkontribusi pada perilaku ini (WHO, 2020). Studi menunjukkan bahwa kebiasaan merokok remaja berdampak buruk pada kesehatan paru-paru. Remaja yang merokok memiliki kapasitas vital paru-paru yang lebih rendah dibandingkan dengan remaja yang tidak merokok. Akibatnya, mereka mengalami penurunan kapasitas untuk berolahraga dan melakukan aktivitas sehari-hari. Rokok berbahaya seperti nikotin dan tar dapat merusak paru-paru, menyebabkan pembengkakan, penyempitan, dan gangguan pernapasan kronis seperti PPOK dan kanker paru.

Merokok memiliki dampak negatif pada kesehatan fisik selain berdampak negatif pada kesehatan sosial dan mental. Ketergantungan nikotin, gangguan konsentrasi, dan masalah mental seperti kecemasan dan stres lebih mungkin terjadi pada remaja yang merokok. Kebiasaan ini juga dapat menurunkan prestasi akademik dan meningkatkan kemungkinan melakukan perilaku berbahaya lainnya.

Meskipun sebagian siswa sudah memahami bahaya merokok, mereka belum memahami dampak spesifik rokok pada kesehatan paru-paru. Pendidikan yang telah diberikan selama ini belum berhasil mengubah sikap dan perilaku merokok secara signifikan karena biasanya bersifat teoritis dan tidak interaktif. Oleh karena itu, pendekatan pendidikan yang lebih menarik dan berguna, seperti diskusi kelompok, refleksi visual, dan pelibatan keluarga, serta peran guru sebagai perubahan, diperlukan.

d. Efektivitas Upaya Edukasi Kesehatan Paru Dalam Siswa Tentang Bahaya Merokok

Program edukasi kesehatan paru-paru di SMP Negeri 30 Medan terbukti efektif dalam meningkatkan kesadaran siswa tentang bahaya merokok. Siswa dapat lebih mudah memahami dampak negatif rokok terhadap kesehatan paru-paru mereka melalui bantuan simulasi, diskusi kelompok, dan video edukasi. Metode ini lebih dari ceramah konvensional. Metode ini membantu siswa memahami bahaya tidak hanya secara teoritis tetapi juga dampak nyata dari merokok.

Selain itu, menggunakan model teori kesehatan seperti Health Belief Model dalam pendidikan ini memberikan siswa pemahaman yang jelas tentang akibat merokok dalam jangka panjang. Dengan cara ini, siswa termotivasi untuk menghindari merokok sejak dini dan diajak untuk mempertimbangkan risiko yang mereka hadapi. Selain itu, model ini membantu mereka memahami bahwa menjaga kesehatan paru-paru tidak hanya tentang menghindari rokok, tetapi juga menerapkan gaya hidup sehat secara keseluruhan.

Hasil penelitian di SMP Negeri 30 Medan menunjukkan bahwa siswa mengalami peningkatan kapasitas vital paru-paru setelah mengikuti program pendidikan. Mereka juga menjadi lebih sadar akan pentingnya menjaga kebugaran tubuh. Selain itu, tingkat merokok siswa menurun secara signifikan. Ini menunjukkan bahwa program ini berhasil mengubah perilaku.

Kesuksesan dari edukasi ini juga tidak lepas dari lingkungan sekolah yang baik. Guru yang aktif memberikan bimbingan dan penerapan kebijakan Kawasan Tanpa Rokok (KTR) di sekolah adalah semua faktor penting yang mendukung pesan pendidikan dan membantu siswa menghindari perilaku merokok (Kholid 2012).

KESIMPULAN

Perilaku merokok di kalangan remaja, terutama siswa SMP Negeri 30 Medan, merupakan permasalahan serius yang perlu mendapatkan perhatian khusus dari berbagai pihak. Kebiasaan merokok di usia muda dipengaruhi oleh sejumlah faktor dominan, seperti pengaruh teman sebaya, perilaku merokok dalam keluarga, akses yang mudah terhadap rokok di sekitar lingkungan sekolah, serta pengaruh media sosial dan iklan rokok yang mendorong rasa ingin tahu remaja. Merokok bagi sebagian remaja dianggap sebagai simbol kedewasaan, cara untuk menyesuaikan diri dalam pergaulan, atau sebagai pelarian dari stres akademik dan tekanan sosial. Pengetahuan siswa tentang bahaya merokok terhadap kesehatan paru-paru pada umumnya masih terbatas, terutama terkait dampak spesifik seperti risiko penyakit paru obstruktif kronik (PPOK) dan kanker paru. Hal ini menunjukkan perlunya pendekatan edukatif yang lebih menyentuh secara emosional dan informatif.

Upaya edukasi kesehatan paru yang diterapkan di sekolah melalui metode interaktif seperti diskusi kelompok, simulasi, pemutaran video edukatif, dan penerapan teori Health Belief Model terbukti efektif dalam meningkatkan kesadaran siswa. Program ini tidak hanya mampu meningkatkan pemahaman siswa mengenai bahaya merokok, tetapi juga mendorong perubahan perilaku ke arah yang lebih sehat. Terbukti, setelah intervensi edukatif dilakukan, terjadi penurunan signifikan pada jumlah siswa yang merokok serta peningkatan pemahaman mereka mengenai pentingnya menjaga kesehatan sistem pernapasan. Keberhasilan program ini menunjukkan bahwa intervensi berbasis sekolah yang melibatkan guru, siswa, dan kebijakan sekolah seperti Kawasan Tanpa Rokok (KTR) sangat berperan dalam menciptakan lingkungan yang mendukung perilaku hidup sehat. Oleh karena itu, kolaborasi yang kuat antara institusi pendidikan, keluarga, dan masyarakat luas sangat diperlukan untuk mencegah dan menanggulangi perilaku merokok di kalangan remaja secara berkelanjutan.

DAFTAR PUSTAKA

- Etrawati F. 2014. "Perilaku Merokok Pada Remaja: Kajian Faktor Sosio Psikologis." *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat* 5 (2): 77–85.
- Hidayati, Nurul. 2024. "Jurnal Ekonomi Kependudukan Dan Keluarga Pengaruh Orang Tua, Keluarga, Dan Lingkungan Sosial Terhadap Perilaku Merokok Remaja" 1. <https://doi.org/10.7454/jekk.v1i2.01>.
- Kholid, A. 2012. "Promosi Kesehatan Dengan Pendekatan Teori." *Jurnal Keperawatan Indonesia*.
- Putri, A. D., & Sari, R. M. 2020. "Perilaku Merokok Pada Remaja Di Sekolah Menengah Pertama." *Jurnal Kesehatan Masyarakat* 15: 123–30.
- Rahmawati, S., et al. 2019. "Faktor Risiko Merokok Pada Remaja Di Kota Medan." *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 45–52.
- Sari, Lidya Yulanda, Sugeng Eko Irianto, Program Studi, Magister Kesehatan, Fakultas Kesehatan, Universitas Mitra Indonesia, Fakultas Kesehatan, and Universitas Mitra Indonesia. 2024. "Analisis Determinan Perilaku Merokok Pada Remaja SMA Negeri Di Kota Bandar" 4 (4): 2369–84.
- Sudrajad dan Wirawati. 2021. "Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku Merokok Di Kalangan Remaja." *Holistik Jurnal Kesehatan* 15.