

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. KONSEP PENGETAHUAN

1. Pengertian Pengetahuan

Pengetahuan atau knowledge adalah hasil penginderaan manusia atau hasil tahu seseorang terhadap suatu objek melalui panca indera yang dimilikinya. Panca indera manusia yang digunakan untuk penginderaan terhadap objek yakni penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan perabaan. Waktu penginderaan untuk menghasilkan pengetahuan tersebut dipengaruhi oleh intensitas perhatian dan persepsi terhadap objek. Pengetahuan seseorang sebagian besar diperoleh melalui indera pendengaran dan indera penglihatan (Notoatmodjo, 2014).

Pengetahuan merupakan hasil “Tahu” dan ini terjadi setelah orang mengalami penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Penginderaan terjadi melalui panca indera manusia, yaitu : indera penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui pendidikan, pengalaman orang lain, media massa maupun lingkungan (Notoatmodjo, 2014).

Pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang. Karena dari pengalaman dan penelitian ternyata perilaku yang didasarkan oleh pengetahuan akan lebih langgeng daripada perilaku yang tidak didasari oleh pengetahuan (Notoatmodjo, 2011).

2. Tingkat Pengetahuan

Menurut Notoatmodjo (2014), pengetahuan seseorang terhadap suatu objek mempunyai intensitas atau tingkatan yang berbeda. Secara garis besar tingkatan pengetahuan dibagi menjadi 6 tingkatan pengetahuan, yaitu :

a. Tahu (Know)

Tahu diartikan sebagai recall atau memanggil memori yang telah ada sebelumnya setelah mengamati sesuatu yang spesifik dan seluruh bahan yang telah dipelajari atau rangsangan yang telah diterima. Tahu disini merupakan tingkatan yang paling rendah.

b. Memahami (Comprehention)

Memahami suatu objek bukan hanya sekedar tahu terhadap objek tersebut, dan juga tidak sekedar menyebutkan, tetapi orang tersebut dapat menginterpretasikan secara benar tentang objek yang diketahuinya.

c. Aplikasi (Aplication)

Aplikasi diartikan apabila orang yang telah memahami objek yang dimaksud dapat menggunakan ataupun mengaplikasikan prinsip yang diketahui tersebut pada situasi atau kondisi yang lain. aplikasi juga diartikan aplikasi atau penggunaan hukum, rumus, metode, prinsip, rencana program dalam situasi yang lain.

d. Analisis (Analysis)

Analisis adalah kemampuan seseorang dalam menjabarkan atau memisahkan, lalu kemudian mencari hubungan antara komponen-komponen dalam suatu objek atau masalah yang diketahui.

e. Sintesis (Synthesis)

Sintesis merupakan kemampuan seseorang dalam merangkum atau meletakan dalam suatu hubungan yang logis dari komponen pengetahuan yang sudah dimilikinya.

f. Evaluasi (Evaluation)

Evaluasi meruakan kemampuan untuk melakukan justifikasi atau penilaian terhadap suatu objek tertentu. Penilaian

berdasarkan suatu kriteria yang ditentukan sendiri atau norma-norma yang berlaku dimasyarakat.

3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Pengetahuan

Menurut A. Wawan (2011), faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan terdiri dari dua yaitu faktor internal dan faktor eksternal.

a. Faktor Internal

1) Pendidikan

Pendidikan dapat mempengaruhi perilaku seseorang akan pola hidup terutama dalam memotivasi untuk sikap berperan serta dalam pembangunan. Pada umumnya makin tinggi pendidikan seseorang makin mudah menerima informasi.

2) Pekerjaan

Pekerjaan adalah kegiatan yang harus dilakukan terutama untuk menunjang kehidupan. Bukan hanya sebagai sumber kesenangan tetapi lebih kepada cara mencari nafkah yang penuh banyak tantangan.

3) Umur

Usia mempengaruhi daya tangkap dan pola pikir seseorang. Semakin bertambah usia akan semakin berkembang pula daya tangkap dan pola pikirnya, sehingga pengetahuan yang diperolehnya semakin membaik.

b. Faktor Eksternal

1) Lingkungan

Lingkungan ialah seluruh kondisi yang ada disekitar manusia dan pengaruhnya dapat mempengaruhi perkembangan dua perilaku individu atau kelompok. Lingkungan berpengaruh terhadap proses masuknya pengetahuan ke dalam individu yang berada dalam lingkungan tersebut. Lingkungan dapat menjadikan seseorang memperoleh pengalaman dan pengetahuan baik secara

langsung maupun secara tidak langsung. Hal ini terjadi karena adanya interaksi timbal balik ataupun tidak yang akan direspon sebagai pengetahuan oleh setiap individu.

2) Sosial Budaya

Sistem sosial budaya pada masyarakat dapat memberikan pengaruh dari sikap dalam menerima informasi. Kebiasaan dan tradisi yang dilakukan orang-orang tanpa melalui penalaran apakah yang dilakukan baik atau buruk, dengan demikian seseorang akan bertambah pengetahuannya walupun tidak melakukan.

3) Minat

Minat menjadikan seseorang untuk mencoba dan menekuni suatu hal dan pada akhirnya diperoleh pengetahuan yang lebih mendalam.

4) Pengalaman

Suatu kejadian yang pernah dialami seseorang dalam berinteraksi dengan lingkungannya. Ada kecenderungan pengalaman yang kurang baik seseorang berusaha untuk melupakan, namun jika pengalaman terhadap objek tersebut menyenangkan maka secara psikologi timbul kesan yang sangat dalam dan membekas dalam emosi kejiwaannya, dan akhirnya dapat pula membentuk sikap positif dalam kehidupannya.

B. KONSEP REMAJA

1. Pengertian Remaja

Masa remaja merupakan masa pencarian identitas. Remaja cenderung mengangkat diri sendiri sebagai individu, remaja juga akan menggunakan simbol status seperti kendaraan, pakaian, dan pemilihan barang sebagai usaha menarik perhatian agar dipandang individu, hal ini berarti remaja akan lebih memperhatikan penampilan (Ali, 2011).

Remaja adalah masa peralihan dari kanak-kanak ke dewasa. Seorang remaja sudah tidak dapat dikatakan sebagai kanak-kanak, namun masih belum cukup matang untuk dapat dikatakan dewasa. Remaja sedang mencari pola hidup yang paling sesuai baginya dan inipun sering dilakukan melalui metoda coba-coba walaupun melalui banyak kesalahan. Kesalahan yang dilakukannya sering menimbulkan kekhawatiran serta perasaan yang tidak menyenangkan bagi lingkungannya dan orangtuanya. Kesalahan yang diperbuat para remaja hanya akan menyenangkan teman sebayanya. Hal ini karena mereka semua memang sama-sama masih dalam masa mencari identitas (Dadan, 2017).

Menurut WHO, yang disebut remaja adalah mereka yang berada pada tahap transisi antara masa kanak-kanak dan dewasa. Batasan usia remaja menurut WHO adalah 12 sampai 24 tahun. Sedangkan menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 tahun 2014, remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10 sampai 18 tahun dan menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN), rentang usia remaja adalah 10 sampai 24 tahun serta belum menikah. Dengan demikian remaja adalah waktu manusia berumur belasan tahun. Pada masa remaja manusia tidak dapat disebut sudah dewasa tetapi tidak dapat pula disebut anak-anak. Masa remaja adalah masa peralihan manusia dari anak-anak menuju dewasa (Saiful, 2019).

Sosiolog Mannheim dalam esainya yang berjudul “The Problem of Generation”, menyebutkan bahwa remaja yang berusia 11 tahun sampai 24 tahun, di klasifikasikan sebagai Generasi Z, merupakan generasi orang-orang yang lahir dalam rentang tahun kelahiran 1995 sampai 2010. Generasi Z adalah orang-orang yang lahir di generasi internet, generasi yang sudah menikmati keajaiban teknologi usai kelahiran internet.

2. Ciri-Ciri Remaja

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 orangtuanya. Menurut Zarkasih Kahmim Putro, 2017 Ciri-ciri tersebut adalah :

a. Masa remaja sebagai periode yang penting

Ada beberapa periode yang lebih penting daripada beberapa periode lainnya, karena akibatnya yang langsung terhadap sikap dan perilaku, dan ada lagi yang paling penting karena akibat-akibat jangka panjangnya. Pada periode remaja, baik akibat langsung maupun akibat jangka panjang tetap penting. Ada periode yang penting karena akibat fisik dan ada lagi karena akibat psikologis. Pada periode remaja kedua-duanya sama-sama penting.

b. Masa remaja sebagai periode peralihan

Peralihan dari satu tahap perkembangan ke tahap berikutnya bukan berarti terputus dengan periode sebelumnya, tetapi apa yang telah terjadi pada apa yang terjadi sekarang dan yang akan datang. Masa remaja sebagai periode peralihan memiliki status yang tidak jelas dan terdapat keraguan akan peran yang dilakukan. Pada masa ini, remaja bukan lagi seorang anak dan juga bukan pula orang dewasa. Status remaja yang tidak jelas ini memberi waktu kepadanya untuk mencoba gaya hidup yang berbeda dan menentukan pola perilaku, nilai dan sifat yang paling sesuai bagi dirinya.

c. Masa remaja sebagai periode perubahan

Ada lima perubahan yang sama dan hampir bersifat universal pada setiap remaja. Pertama, meningginya emosi yang intensitasnya bergantung pada tingkat perubahan fisik dan psikis

yang terjadi. Kedua perubahan tubuh yang akan lebih dijelaskan pada aspek perkembangan. Ketiga perubahan minat dan peran yang diharapkan oleh kelompok sosial untuk diperankan. Keempat dengan berubahnya minat dan pola perilaku, maka nilai-nilai juga berubah. Apa yang pada masa kanak-kanak dianggap penting, sekarang sudah tidak penting lagi, contohnya dalam memiliki teman sudah tidak penting lagi aspek kuantitas tapi lebih pada aspek kualitas.

d. Masa remaja sebagai usia bermasalah

Masalah masa remaja sering menjadi masalah yang sulit diatasi baik oleh anak laki-laki maupun anak perempuan. Terdapat dua alasan bagi kesulitan itu. Pertama, sepanjang masa kanak-kanak, sebagian masalah seringkali diselesaikan oleh orang tua dan guru-guru sehingga kebanyakan remaja tidak berpengalaman dalam mengatasi masalah. Kedua, para remaja merasa diri mandiri, menolak bantuan orang tua dan guru-guru, tetapi minimnya pengalaman menjadikan penyelesaian seringkali tidak sesuai harapan.

e. Masa remaja sebagai masa mencari identitas

Pada tahun-tahun awal masa remaja, penyesuaian diri dengan kelompok masih sangat penting bagi laki-laki maupun perempuan. Lambat laun mereka mulai mendambakan identitas diri dan tidak puas lagi dengan menjadi sama dengan teman-teman dalam segala hal, seperti sebelumnya.

f. Masa remaja sebagai usia yang menimbulkan ketakutan

Anggapan stereotip budaya bahwa remaja adalah anak-anak yang tidak rapi, yang tidak dapat dipercaya dan cenderung merusak, menyebabkan orang dewasa yang harus membimbing dan mengawasi kehidupan remaja muda takut bertanggung jawab dan bersikap tidak simpatik terhadap perilaku remaja yang normal.

g. Masa remaja sebagai masa yang tidak realistis

Remaja cenderung memandang kehidupan melalui kaca berwarna merah jambu. Ia melihat dirinya sendiri dan orang lain sebagaimana yang ia inginkan dan bukan sebagaimana adanya, terlebih dalam hal cita-cita. Cita-cita yang tidak realistik ini, tidak hanya bagi dirinya sendiri tetapi juga bagi keluarga dan teman-temannya. Hal ini menyebabkan meningginya emosi yang merupakan ciri dari awal masa remaja. Semakin tidak realistik cita-citanya semakin ia menjadi marah. Remaja akan sakit hati dan kecewa apabila orang lain mengecewakannya atau kalau ia tidak berhasil mencapai tujuan yang ditetapkannya sendiri.

h. Masa remaja sebagai ambang masa dewasa

Dengan semakin mendekatnya usia kematangan yang sah, para remaja menjadi gelisah untuk meninggalkan stereotip belasan tahun dan untuk memberikan kesan bahwa mereka sudah hampir dewasa. Berpakaian dan bertindak seperti orang dewasa ternyata belumlah cukup. Oleh karena itu, remaja mulai memusatkan diri pada perilaku yang dihubungkan dengan status dewasa, yaitu merokok, minum minuman keras, menggunakan narkoba, dan terlibat dalam perbuatan seks. Di sinilah diperlukan peran orang tua dalam mendidik remaja agar tidak salah dalam mengaktualisasikan kedewasaannya.

Menurut Sidik Jatmika, kesulitan itu berangkat dari fenomena remaja sendiri dengan beberapa perilaku khusus yakni :

- a. Remaja mulai menyampaikan kebebasannya dan haknya untuk mengemukakan pendapatnya sendiri. Tidak terhindarkan, ini dapat menciptakan ketegangan dan perselisihan, dan bisa menjauhkan remaja dari keluarganya.
- b. Remaja lebih mudah dipengaruhi oleh teman-temannya daripada ketika 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 music yang kesemuanya harus mutakhir.

- c. 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.

Remaja sering menjadi terlalu percaya diri (over confidence) dan ini bersama-sama dengan emosinya yang biasanya meningkat, mengakibatkan sulit menerima nasihat dan pengarahan orangtua.

3. Tahap Perkembangan Remaja

Menurut Sarwono (2011) ada tiga tahap perkembangan remaja, yaitu :

- a. Remaja awal (early adolescence)

Remaja usia 11-13 tahun seorang remaja pada tahap ini masih heran akan perubahan-perubahan yang terjadi pada tubuhnya. Remaja mengembangkan pikiran-pikiran baru, cepat tertarik pada lawan jenis, dan mudah terangsang secara erotis. Pada tahap ini remaja awal sulit untuk mengerti dan dimengerti oleh orang dewasa. Remaja ingin bebas dan mulai berfikir abstrak.

- b. Remaja Madya (middle adolescence)

Remaja usia 14-16 tahun pada tahap ini remaja sangat membutuhkan teman-teman. Remaja merasa senang jika banyak yang menyukainya. Ada kecenderungan “narcistic”, yaitu mencintai diri sendiri, dengan menyukai teman-teman yang mempunyai sifat yang sama pada dirinya. Remaja cenderung berada dalam kondisi kebingungan karena ia tidak tahu harus memilih yang mana. Pada fase remaja madya ini mulai timbul

keinginan untuk berkencan dengan lawan jenis dan berkhayal tentang aktivitas seksual sehingga remaja mulai mencoba aktivitas-aktivitas seksual yang mereka inginkan.

c. Remaja akhir (late adolescence)

Remaja usia 17-20 tahun tahap ini adalah masa konsolidasi menuju periode dewasa yang ditandai dengan pencapaian 5 hal, yaitu :

- 1) Minat yang makin mantap terhadap fungsi-fungsi intelek.
- 2) Egonya mencari kesempatan untuk bersatu dengan orang-orang dan dalam pengalaman-pengalaman yang baru.
- 3) Terbentuk identitas seksual yang tidak akan berubah lagi.
- 4) Egosentrisme (terlalu memusatkan perhatian pada diri sendiri).
- 5) Tumbuh “dinding” yang memisahkan diri pribadinya.

C. KONSEP MEROKOK

1. Pengertian Merokok

Aktivitas yang secara langsung dapat diamati pada remaja laki-laki yaitu merokok. Perilaku merokok adalah perilaku yang dinilai sangat merugikan dilihat dari berbagai sudut pandang baik bagi diri sendiri maupun orang lain disekitarnya (Aula, 2010).

Rokok adalah silinder dari kertas berukuran panjang 70 hingga 120 mm (bervariasi) dengan diameter sekitar 10 mm. Di dalamnya berisi daun-daun tembakau yang telah dicacah. Untuk menikmatinya salah satu ujung rokok dibakar dan dibiarkan membara agar asapnya dapat dihirup lewat mulut pada ujung lain.

Rokok adalah salah satu produk tembakau yang dimaksudkan untuk dibakar dan dihisap dan/atau dihirup asapnya, termasuk rokok kretek, rokok putih, ceurutu atau bentuk lainnya yang dihasilkan dari tanaman *nicotiana tabacum*, *nicotiana rustica*, dan spesies lainnya atau sintesisnya yang asapnya mengandung nikotin dan tar dengan atau tanpa bahan tambahan (Ali Sodik, 2018).

Merokok merupakan kegiatan yang menyebabkan efek kenyamanan. Rokok memiliki anti depressant yang menimbulkan efek kenyamanan pada perokok, walaupun perilaku merokok merupakan perilaku yang membahayakan kesehatan karena 4.000 racun dalam sebatang rokok (Rochayati, 2015).

Merokok adalah sebuah aktivitas yang menyenangkan bagi seorang pecandu rokok. Sebenarnya, kebiasaan merokok apalagi menjadi seorang pecandu rokok tidak datang begitu saja. Seperti tingkah laku lainnya, butuh waktu untuk memunculkan suatu kebiasaan, termasuk kebiasaan merokok. Akan tetapi, perilaku merokok tidak hanya sekedar kebiasaan, karena ada efek ketergantungan dengannya, terhadap zat yang terkandung dalam rokok. Hal inilah yang membuat perilaku merokok bukan hanya sekedar dilihat dari tingkah lakunya saja tetapi juga dari sisi ketergantungannya (Rochayati, 2015).

2. Jenis-Jenis Rokok

Menurut Rahmat Fajar, 2011 Rokok dibedakan menjadi beberapa jenis. Pembedaan ini didasarkan atas ada atau tidaknya filter bahan pembungkus rokok, dan bahan baku atau isi rokok.

a. Rokok berdasarkan ada atau tidaknya filter

1) Rokok filter

Rokok filter ialah rokok yang memiliki penyaring. Fungsinya untuk menyaring nikotin, salah satu zat berbahaya yang terkandung dalam rokok. Filter itu terbuat dari busa serabut sintesis.

2) Rokok tidak berfilter

Rokok yang satu ini pada kedua ujungnya tidak terdapat busa serabut sintesis. Dengan demikian, semua zat berbahaya leluasa masuk ke tubuh penikmatnya.

b. Rokok berdasarkan bahan pembungkus

1) Klobot

Rokok klobot ialah rokok yang bahan pembungkusnya daun jagung yang dikeringkan. Daun jagung itu diisi dengan irisan tembakau yang sudah kering serta bahan-bahan lain yang dapat menambah cita rasa rokok.

2) Kawung

Rokok kawung ialah rokok yang bahan pembungkusnya daun aren yang sudah dikeringkan terlebih dahulu. Daun aren itu kemudian diisi dengan irisan tembakau yang sudah kering serta bahan-bahan lain seperti cengkeh ataupun kemenyan.

3) Sigaret

Sigaret inilah yang dimaksud sebagai rokok pada umumnya, yakni rokok yang dibungkus dengan kertas.

4) Cerutu

Cerutu ialah rokok yang bahan pembungkusnya daun tembakau. Daun tembakau itu kemudian diisi pula dengan irisan tembakau.

c. Rokok berdasarkan bahan baku atau isi

1) Rokok putih

Rokok putih ialah rokok yang bahan baku atau isinya hanya daun tembakau yang berisi saus untuk mendapatkan efek rasa dan aroma tertentu.

2) Rokok kretek

Rokok kretek ialah rokok yang bahan baku atau isinya daun tembakau dan cengkeh yang diberi saus untuk mendapatkan efek rasa dan aroma tertentu. Rokok kretek ini pada umumnya tidak menggunakan filter.

3) Rokok klembak

Rokok klembak ialah rokok yang bahan baku atau isinya berupa daun tembakau, cengkeh, dan kemenyan yang diberi saus untuk mendapatkan efek rasa dan aroma tertentu.

3. Bahan-Bahan Yang Terkandung Dalam Rokok

Setiap rokok atau cerutu mengandung lebih dari 4.000 jenis bahan kimia dan 400 dari bahan-bahan tersebut dapat meracuni tubuh, sedangkan 40 dari bahan tersebut bisa menyebabkan kanker (Aula, 2010). Berikut ini bahan-bahan yang terkandung dalam rokok antara lain:

a. Akrolein

Zat berbentuk cair tidak berwarna. Pada dasarnya zat ini mengandung alcohol yang pasti sangat mengganggu kesehatan.

b. Karbon monoksida

Gas yang tidak berbau ini dihasilkan dari pembakaran unsur zat karbon yang tidak sempurna. Jika karbon monoksida ini masuk ke tubuh dan dibawa oleh hemoglobin ke dalam otot-otot tubuh, seseorang akan mengalami kekurangan oksigen.

c. Nikotin

Cairan berminyak ini tidak berwarna. Zat ini bisa menghambat rasa lapar. Jadi, seseorang yang menghisap rokok tidak akan merasa lapar.

d. Amonia

Gas tidak berwarna ini terdiri dari nitrogen dan hydrogen, serta memiliki bau yang sangat tajam dan merangsang. Zat ini sangat cepat memasuki sel-sel tubuh. Suntikan sedikit saja pada aliran darah akan membuat seseorang pingsan atau koma.

e. Tar

Tar adalah substansi hidrokarbon yang bersifat lengket dan menempel pada paru-paru.

4. Tipe Perilaku Merokok

Sylvan Tomkins (dalam Aula, 2010), membagi perilaku merokok menjadi empat tipe perilaku merokok yaitu sebagai berikut :

a. Perilaku merokok yang dipengaruhi oleh perasaan negatif

Banyak orang yang merokok demi mengurangi perasaan negatif, misalnya saat mereka marah,, cemas dan gelisah rokok dianggap sebagai penyelamat. Mereka merokok bila perasaan tidak enak sedang dialami, sehingga mereka terhindar dari perasaan yang lebih tidak menyenangkan.

b. Perilaku merokok yang adiktif

Orang-orang yang menunjukkan perilaku seperti itu akan menambah dosis rokok yang digunakan setiap saat setelah efek dari rokok yang dihisapnya berkurang. Pada umumnya mereka akan pergi keluar rumah membeli rokok walaupun tengah malam. Sebab, mereka khawatir bila rokok tidak tersedia padahal mereka sangat menginginkannya.

c. Perilaku merokok yang sudah menjadi kebiasaan

Seseorang merokok bukan demi mengandalikan perasaannya, tetapi karena benar-benar sudah menjadi kebiasaan rutin.

Menurut (Aula, 2010), tipe perokok dibedakan menjadi dua yaitu :

a. Perokok aktif (Active smoker)

Perokok aktif adalah seseorang yang benar-benar memiliki kebiasaan merokok. Merokok sudah menjadi bagian hidupnya, sehingga rasanya tidak enak bila sehari saja tidak merokok. Oleh karena itu, ia akan melakukan apapun demi mendapatkan rokok, kemudian merokok.

b. Perokok pasif (Passive smoker)

Perokok pasif adalah seseorang yang tidak memiliki kebiasaan merokok, namun terpaksa harus menghisap asap rokok

yang dihembuskan oleh orang lain yang kebetulan ada di dekatnya. Dalam kesehariannya, ia tidak berniat dan tidak memiliki kebiasaan merokok. Jika tidak merokok ia tidak merasakan apa-apa dan tidak terganggu aktivitasnya.

Meskipun perokok pasif tidak merokok, tetapi perokok pasif memiliki resiko yang sama dengan perokok aktif dalam hal terkena penyakit yang disebabkan oleh rokok. Perokok pasif mempunyai resiko yang sama dengan perokok aktif karena perokok pasif juga menghirup kandungan karsinogen (zat yang memudahkan timbulnya kanker yang ada dalam asap rokok) dan 4.000 partikel lain yang ada di asap rokok.

Selain perokok aktif dan pasif, masih ada tipe-tipe perokok yang lain. Tipe perokok ada lima :

- a. Tidak merokok, yaitu tidak pernah merokok selama hidup.
- b. Perokok ringan, yaitu perokok yang menghisap 1-10 batang rokok dalam sehari.
- c. Perokok sedang, yaitu perokok yang menghisap 11-20 batang rokok dalam sehari
- d. Perokok berat, yaitu perokok yang menghisap lebih dari 20 batang rokok dalam sehari.
- e. Berhenti merokok, yaitu semula merokok, kemudian berhenti dan tidak pernah merokok lagi.

5. Tahapan Merokok

Menurut Laventhal dan Clearly (dalam Aulia, 2010), ada empat tahapan dalam perilaku merokok. Keempat tahap tersebut adalah sebagai berikut :

a. Tahap Preparatory

Seseorang mendapatkan gambaran yang menyenangkan mengenai merokok dengan cara mendengar, melihat, ataupun hasil membaca sehingga menimbulkan niat untuk merokok.

b. Tahap Initiation (Tahap Perintisan Rokok)

Tahap perintisan merokok yaitu tahap keputusan seseorang untuk meneruskan atau berhenti dari perilaku merokok.

c. Tahap Becoming a Smoker

Pada tahap ini, seseorang yang telah mengkonsumsi rokok sebanyak empat batang perhari cenderung menjadi perokok.

d. Tahap Maintaining of Smoking

Pada tahap ini, merokok sudah menjadi salah satu bagian dari cara pengaturan diri (self regulating). Merokok dilakukan untuk memperoleh efek yang menyenangkan.

6. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kebiasaan Merokok

Menurut Sarafino (dalam Aulia, 2010), faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku merokok yaitu :

a. Faktor sosial

Faktor terbesar dari kebiasaan merokok adalah faktor sosial atau faktor lingkungan. Karakter seseorang banyak dibentuk oleh lingkungan sekitar baik keluarga, tetangga, ataupun teman pergaulan. Jika seseorang yang bukan perokok ternyata hidup atau bekerja dengan seorang perokok, maka ia akan terpengaruh secara otomatis. Boleh jadi, yang bukan perokok mulai mencoba merokok, dan mungkin juga sebaliknya yakni perokok mulai mengurangi konsumsi rokok. Disadari maupun tidak, hal itu dilakukan sebagai upaya untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan.

b. Faktor Psikologis

Ada beberapa alasan psikologis yang menyebabkan seorang merokok yaitu, demi relaksasi atau ketenangan serta mengurangi kecemasan atau ketegangan. Pada kebanyakan perokok, ikatan psikologis dengan rokok dikarenakan adanya

kebutuhan untuk mengatasi diri sendiri secara mudah dan efektif. Rokok dibutuhkan sebagai alat keseimbangan.

Mengenali alasan atau penyebab merokok seperti kebiasaan dan kebutuhan mental (kecanduan/ketagihan) akan memberikan petunjuk yang sesuai untuk mengatasi gangguan fisik ataupun psikologis yang menyertai proses berhenti merokok. Berikut ini adalah gejala-gejala yang dapat dicermati untuk mengenali alasan merokok :

1) Ketagihan

- a) Adanya rasa ingin merokok yang menggebu.
- b) Merasa tidak bisa hidup setengah hari tanpa rokok.
- c) Sebagian kenikmatan merokok terjadi saat menyalakan rokok.
- d) Merasa tidak tahan bila kehabisan merokok.
- e) Kesemutan di lengan dan kaki.
- f) Berkeringat dan gemetar (adanya penyesuaian tubuh terhadap hilangnya nikotin).
- g) Gelisah, susah berkonsentrasi, sulit tidur, lelah dan pusing.

2) Kebutuhan mental

- a) Merokok merupakan hal yang paling nikmat dalam kehidupan.
- b) Adanya dorongan kebutuhan merokok yang kuat ketika tidak merokok.
- c) Merasa lebih berkonsentrasi sewaktu bekerja dengan merokok.
- d) Merasa lebih rileks dengan merokok.
- e) Keinginan untuk merokok saat menghadapi masalah.

3) Kebiasaan

- a) Merasa kehilangan benda yang dimainkan di tangan.
- b) Kadang-kadang menyalakan rokok tanpa sadar.

- c) Kebiasaan merokok sesudah makan.
 - d) Menikmati rokok sambil minum kopi.
- c. Faktor Genetik

Faktor genetik dapat menjadikan seorang tergantung pada rokok. Faktor genetik atau biologis ini dipengaruhi juga oleh faktor-faktor yang lain seperti faktor sosial dan psikologi. Selain itu faktor-faktor lain yang menyebabkan seorang merokok adalah pengaruh iklan. Melihat iklan di media masa dan elektronik yang menampilkan gambaran bahwa perokok adalah lambang kejantanan dan glamour.

7. Dampak Merokok

Menurut Octafriada (2011) merokok membahayakan setiap organ didalam tubuh. Merokok menyebabkan penyakit dan memperburuk kesehatan, seperti :

a. Penyakit Paru Obstruktif Kronik (PPOK)

PPOK sudah terjadi pada 15% perokok. Individu yang merokok mengalami penurunan pada *Forced Expiratory Volume in Second* (FEVI), dimana kira-kira hampir 90% perokok berisiko menderita PPOK (Saleh, 2011).

b. Pengaruh Rokok Terhadap Gigi

Hubungan antara merokok dengan kejadian karies, berkaitan dengan penurunan fungsi saliva yang berperan dalam proteksi gigi. Resiko terjadinya gigi pada perokok, tiga kali lebih tinggi dibandingkan dengan bukan perokok (Nurul Azmi N, 2017).

c. Pengaruh Rokok Terhadap Mata

Rokok merupakan penyebab penyakit katarak nuclear, yang terjadi di bagian tengah lensa. Meskipun mekanisme penyebab tidak diketahui, banyak logam dan bahan kimia lainnya yang terdapat dalam asap rokok dapat merusak protein lensa (Muhibah, 2011).

d. Dampak Terhadap Jantung

Merokok menjadi faktor utama penyebab penyakit pembuluh darah jantung. Bukan hanya menyebabkan penyakit jantung koroner tetapi juga berakibat buruk bagi pembuluh darah otak dan ferifer. Nikotin yang terkandung pada rokok, selain menyebabkan ketagihan, juga merangsang pelepasan adrenalin, meningkatkan denyut jantung, tekanan darah, kebutuhan oksigen jantung, serta menyebabkan gangguan irama jantung. Nikotin juga mengganggu kerja sistem saraf, otak dan banyak bagian tubuh lainnya, nikotin mematikan trombosit yang mengakibatkan timbulnya adhesi trombosit (penggumpalan) ke dinding pembuluh darah (Nurul Azmi N, 2017).

e. Efek Terhadap Bayi

Ibu hamil yang merokok mengakibatkan kemungkinan melahirkan premature. Wanita hamil yang merokok mengakibatkan daya tahan bayinya menurun pada tahun pertama, sehingga akan menderita radang paru-paru bronchitis dua kali lipat dibandingkan yang tidak merokok. Rokok yang dihisap si ibu akan mengganggu oksigenasi di tubuh janin karena ikut masuknya karbonmonoksida ke peredaran darah janin dan adanya gangguan enzim-enzim pernapasan janin dalam kandungan. Terdapat bukti bahwa anak yang orang tuanya merokok menunjukkan perkembangan mentalnya terbelakang. Hal ini disebabkan oleh kandungan dari asap rokok menembus plasenta dan mengganggu kesehatan janin dalam kandungan (Nurul Azmi N, 2017).

f. Penyakit Pada Perokok Pasif

Perokok pasif dapat terkena penyakit kanker paru-paru dan jantung koroner. Menghisap asap tembakau orang lain dapat memperburuk kondisi pengidap penyakit angina, asma, alergi, gangguan pada wanita hamil (Nurul Azmi N, 2017).

8. Alasan Merokok

Alasan seseorang merokok menurut Sadikin dalam Saraswati (2015) adalah sebagai berikut :

- a. Khawatir tidak diterima di lingkungannya jika tidak merokok.
- b. Ingin tahu, alasan ini banyak dikemukakan oleh kalangan remaja, terutama perokok wanita.
- c. Untuk kesenangan, alasan ini lebih banyak diutarakan oleh perokok pria.
- d. Mengatasi ketegangan, merupakan alasan yang paling sering dikemukakan, baik pria maupun wanita.
- e. Pergaulan, karena ingin menyenangkan teman atau membuat suasana menyenangkan, misalnya pada pertemuan bisnis.
- f. Tradisi, alasan ini hanya berlaku untuk berlaku untuk etnis tertentu.

