

Hubungan Perilaku Merokok Dengan Pola Pikir Hidup Sehat Dan Prestasi Belajar Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara

Ramadhan Bestari (1), Ichwan Alamsyah Lubis (2)

Fakultas Kedokteran, Universitas Islam Sumatera Utara

ramadhan.bestari@fk.uisu.ac.id (1), ichwan.alamsyah@fk.uisu.ac.id (2)

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan perilaku merokok dengan pola pikir hidup sehat dan prestasi belajar mahasiswa keperawatan di Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara. Penelitian ini menggunakan desain deskriptif korelatif. Penelitian ini dilakukan terhadap 50 mahasiswa laki-laki di FK UISU dengan menggunakan teknik total sampling. Alat ukur yang digunakan adalah kuesioner. Analisis yang digunakan adalah analisis univariat dan bivariat dengan uji Anova satu arah. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara perilaku merokok dengan pola pikir hidup sehat dan prestasi belajar mahasiswa keperawatan di FK UISU dengan nilai p sebesar 0.040 dan 0.42, dimana nilai $p < \alpha$ (nilai $p < 0,05$). Disarankan kepada mahasiswa untuk tidak merokok karena perilaku merokok berdampak negatif terhadap kesehatan fisik, mental, dan fungsi kognitif. Selain itu, dapat mempengaruhi kesehatan orang di sekitar.

Kata kunci: perilaku merokok, perilaku hidup sehat, prestasi belajar

ABSTRACT

The purpose of this research was to determine the relationship between smoking behavior and healthy lifestyle patterns and learning achievement of nursing students at the Faculty of Medicine, Islamic University of North Sumatra. This study used a descriptive correlative design. This study was conducted on 50 male students at the Faculty of Medicine, UISU using a total sampling technique. The measuring instrument used was a questionnaire. The analysis used was univariate and bivariate analysis with a one-way Anova test. The results showed that there was a relationship between smoking behavior and healthy lifestyle patterns and learning achievement of nursing students at the Faculty of Medicine, UISU with a p value of 0.040 and 0.42, where the p value $< \alpha$ (p value < 0.05). It is recommended that students do not smoke because smoking behavior has a negative impact on physical health, mental health, and cognitive function. In addition, it can affect the health of people around them.

Keywords: smoking behavior, healthy living behavior, learning achievement.

I. PENDAHULUAN

1. Latar Belakang

Merokok adalah menghisap gulungan tembakau yang dibungkus dengan kertas (Kamus Besar Bahasa Indonesia, 2008). Merokok merupakan salah satu kebiasaan negatif manusia yang sudah lama dilakukan. Kebiasaan ini sering kali sulit dihentikan karena adanya efek ketergantungan yang ditimbulkan oleh zat yang terkandung dalam rokok terutama nikotin. Akibat yang ditimbulkannya yaitu berupa penyakit yang dapat terjadi dalam jangka waktu yang cukup lama, sehingga sering kali menyebabkan kegagalan dalam upaya mencegah untuk tidak merokok atau menghentikan kebiasaan merokok (Adioetomo, 2000). Nainggolan (2009) menyebutkan bahwa tipe perokok itu ada dua jenis, yaitu perokok aktif (*active smoker*) dan perokok pasif (*passive smoker*). Perokok aktif adalah individu yang benar-benar memiliki kebiasaan merokok. Merokok sudah menjadi bagian hidupnya sehingga rasanya tidak enak kalau sehari tidak merokok. Oleh karena itu, perokok akan berupaya untuk terus merokok. Perokok pasif yaitu individu yang tidak memiliki kebiasaan merokok, namun terpaksa harus menghisap asap rokok yang dihembuskan orang lain yang kebetulan berada di dekatnya. Perilaku merokok ini biasanya dijadikan sebagai tempat mendapatkan suatu kenikmatan yang sebenarnya bersifat sementara. Banyak fenomena yang terjadi dimasyarakat kita yang tidak dapat kita pungkiri bahwa perilaku merokok sudah dimulai dari usia anak-anak hingga remaja. Menurut hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2007 adapun usia pertama kali merokok pada usia 10-14 tahun yaitu sebesar 9,3% dan usia merokok ini meningkat pada usia diatas 15 tahun yaitu 40%, sedangkan pada data Riskesdas 2010 terjadi peningkatan kembali merokok pada usia diatas 15 tahun yaitu 43,3% dengan prevalensi perilaku merokok di Indonesia sebesar 34,7%. Pada tahun 2013, prevalensi perilaku merokok usia diatas 15 tahun mengalami peningkatan dari 34,7% menjadi 36,3%. (Riskesdas, 2013). Di Indonesia sekitar 60% pria diatas 15 tahun adalah perokok aktif (Kemenkes, 2011). Menurut hasil Global Adult Tobacco Survey (GATS) 2011, prevalensi perokok di Indonesia peringkatnya naik menjadi nomor dua terbesar di dunia. Menurut data Riskesdas tahun 2010, prevalensi perokok usia diatas 15 tahun di Riau yaitu 36,3%. Pada tahun 2013 di Provinsi Riau sebesar 24,2% diatas umur 10 tahun sudah menjadi perokok setiap hari. Ada banyak alasan yang melatar belakangi perilaku merokok pada remaja. Perilaku merokok selain disebabkan faktor- faktor dari dalam diri, juga disebabkan dari faktor lingkungan (Komalasari & Helmi, 2002). Perilaku merokok diawali oleh rasa ingin tahu dan pengaruh teman sebaya. Mulai merokok terjadi akibat pengaruh lingkungan sosial dan meniru perilaku orang lain yang merupakan salah satu determinan dalam memulai perilaku merokok. Perilaku merokok menjadi gaya hidup dan citra diri seseorang yang tidak sehat. Rokok dapat membuat orang yang menghisapnya merasa tenang dan percaya diri (Mangoenprasodjo, 2005). Monique (2004) menyatakan bahwa banyak alasan orang merokok, yaitu karena gengsi, gaya hidup, coba-coba, atau hanya ingin terlihat gagah/percaya diri. Efek yang dirasakan kebanyakan para perokok itu adalah efek sugesti yang bersifat psikologis. Efek secara psikologis memang dapat langsung dirasakan. Perasaan terlihat lebih gagah, lebih percaya diri, lebih tenang, dan efek-efek menyenangkan lainnya. Selain efek tersebut ada efek lain yang secara perlahan menyusup di dalam tubuh, yaitu berbagai jenis penyakit yang ditimbulkan oleh karena efek merokok. Perilaku merokok merupakan perilaku yang merugikan, tidak hanya bagi individu yang merokok tetapi juga bagi orang-orang disekitar perokok yang ikut terhirup asap rokok. Kerugian yang ditimbulkan bisa dari sisi kesehatan dan ekonomi. Dari sisi kesehatan, pengaruh bahan-bahan kimia yang dikandung rokok seperti nikotin, karbon monoksida, dan tar akan memacu kerja dari susunan sistem saraf pusat dan susunan saraf simpatis sehingga

mengakibatkan tekanan darah meningkat dan detak jantung bertambah cepat (Sitkes, 2014). Perilaku merokok pada remaja umumnya semakin meningkat sesuai dengan tahap perkembangan yang ditandai dengan meningkatnya frekuensi dan intensitas merokok, dan sering mengakibatkan mereka mengalami ketergantungan nikotin. Nikotin dapat menimbulkan ketagihan, baik pada perokok aktif maupun perokok pasif. Nikotin merupakan alkaloid yang bersifat stimulan. Zat ini hanya ada dalam tembakau, sangat adiktif, dan mempengaruhi otak/susunan saraf. Dalam jangka panjang, nikotin akan menekan kemampuan otak untuk mengalami kenikmatan, sehingga perokok akan selalu membutuhkan kadar nikotin yang selalu tinggi untuk mencapai kepuasan dan ketagihannya (Mukuan, 2012). Jika remaja terus menerus menghisap rokok, maka akan terjadi penumpukan nikotin di otak. Prasadja (2012) mengatakan penumpukan nikotin tersebut dapat mengakibatkan kerugian bagi kesehatan, mulai dari penurunan motivasi, penurunan kemampuan konsentrasi dan daya ingat.

2. Perumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian adalah bagaimana hasil penelitian mengenai Hubungan Perilaku Merokok Dengan Pola Pikir Hidup Sehat Dan Prestasi Belajar Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara.

3. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah mendapatkan hasil penelitian mengenai Hubungan Perilaku Merokok Dengan Pola Pikir Hidup Sehat Dan Prestasi Belajar Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara .

4. Manfaat Penelitian

Manfaat dari penelitian ini adalah memberi wawasan dan pengetahuan bagi masyarakat serta peneliti di bidang kesehatan mengenai penelitian Hubungan Perilaku Merokok Dengan Pola Pikir Hidup S.ehat Dan Prestasi Belajar Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara.

II. METODE

Metode yang digunakan untuk penelitian ini adalah metode kualitatif. Penelitian kualitatif ini adalah penelitian yang dilakukan pada kondisi objek yang alami, peneliti sebagai instrumen kunci, variabel terikat adalah para perokok aktif yang merokok di lingkungan FK UISU juga dokter yang mengerti dibidangnya tentang apa kah faktor resiko bagi orang yang merokok, teknik pengumpulan data dilakukan secara gabungan. Data yang dihasilkan bersifat deskriptif, analisis data dilakukan secara induktif, dan penelitian ini lebih menekankan makna daripada generalisasi. Azwar (2004) mengatakan prestasi atau keberhasilan belajar dapat dioperasikan dalam bentuk-bentuk atau indikato-indikator berupa nilai raport, indeks prestasi studi, angka kelulusan, predikat keberhasilan dan sebagainya. Dari pengertian tersebut istilah prestasi dapat diartikan sebagai hasil yang telah dicapai dari suatu usaha yang telah dilakukan seseorang, yang dinilai dengan angka. Prestasi mahasiswa yang merokok cenderung lebih rendah dibandingkan dengan mahasiswa yang tidak merokok, dengan aksi merokok sebagai kompensasi dan karena mengenyampingkan tugas tentu sangat berpengaruh terhadap prestasi belajar mahasiswa perokok (Widodo, 2010). Berdasarkan wawancara awal yang dilakukan oleh peneliti terhadap beberapa mahasiswa FK UISU yang merokok dilingkungan kampus tersebut, didapatkan keterangan bahwa mereka sudah mulai merokok pada usia sekolah, ada yang mulai dari SMP dan ada juga yang memulai dari SMA. Mereka menghabiskan rokok berkisar kira-kira 10 batang perhari. Mereka mengatakan dengan merokok mereka mampu mengikuti perkuliahan dan menyelesaikan tugas perkuliahan. Mereka juga mengatakan dengan merokok, dari yang mengantuk menjadi tidak mengantuk saat mengikuti

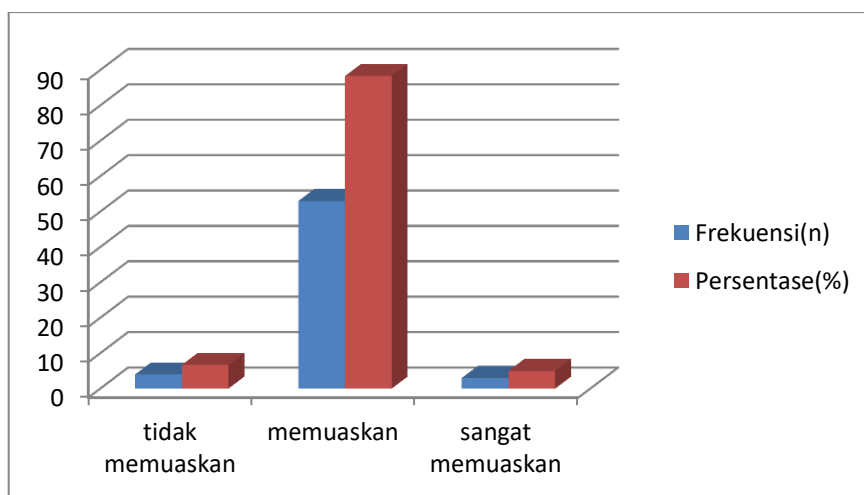
perkuliahan sehingga tugas akademik yang diberikan dapat diselesaikan. Sampel menggunakan *total sampling*. Analisa data pada penelitian ini melalui dua tahapan yaitu dengan menggunakan analisa univariat dan bivariat.

III. HASIL PENELITIAN

Berdasarkan observasi yang dilakukan pada mahasiswa perokok aktif di fakultas kedokteran UISU didapatkan data bahwa masih banyak mahasiswa aktif FK UISU yang masih melakukan kebiasaan merokok walaupun mereka tau akan bahaya merokok itu sendiri. Hasil dari wawancara beberapa perokok aktif yang merupakan mahasiswa aktif FK UISU, mereka memiliki beberapa factor yang membuat mereka masi merokok hingga saat ini seperti efek dari stress, ketergantungan,, kebiasaan yang susah untuk dihentikan dari masa SMA dan bentuk *lifestyle* mereka. Selain itu responden juga sangat mengerti akan bahaya rokok bagi kesehatan tubuh mereka sendiri akan tetapi mereka berpendapat rokok mempengaruhi pola pikir mereka ,seperti sesaat setelah makan keinginan untuk merokok biasanya langsung timbul seketika pada saat itu. Responden juga mengetahui pola pikir hidup yang sehat seperti apa teteapi mereka mengeluhkan sulitnya untuk berhenti merokok walaupun di FK UISU sendiri adalah kawasan bebas merokok dan mayoritas mahasiswa FK UISU bukan merupakan perokok aktif. Responden juga sangat mengerti bahaya dari merokok mulai dari serangan jantung, impotensi, kanker tenggorokan dan penyakit lainnya. Saat ditanya mengenai usaha untuk berhenti merokok, responden mengakui sudah berusaha untuk mengurangi jumlah konsumsi rokok per hari nya akan tetapi belum biasa untuk berhenti total. Analisa univariat digunakan untuk mendapatkan data mengenai karakteristik responden, meliputi semester, agama, suku, status merokok, lama merokok, umur pertama merokok, jenis rokok, jumlah rokok yang dihisap/hari dan data tentang prestasi belajar yang diperoleh dari nilai IPK.

Tabel 1 Distribusi frekuensi berdasarkan karakteristik responden. hubungan antara perilaku merokok dengan prestasi belajar mahasiswa FK UISU.

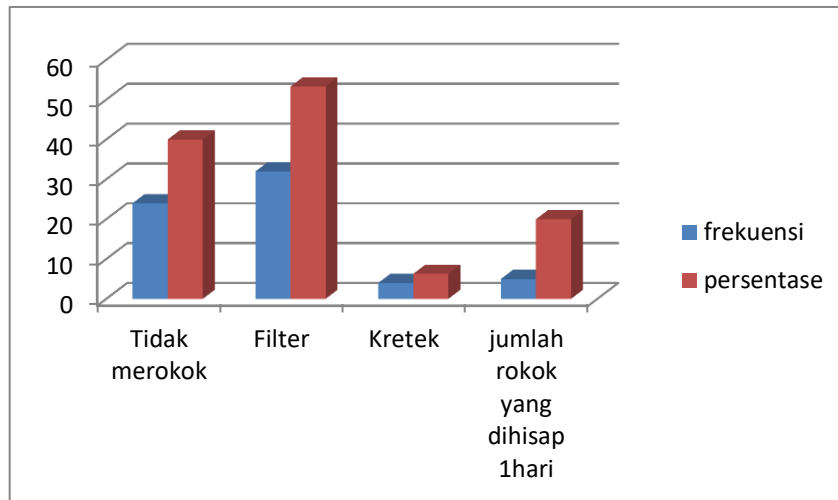
NO	Prestasi belajar (nilai IPK)	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1	Tidak memuaskan	4	6,7
2	Memuaskan	53	88,3
3	Sangat memuaskan	3	5,0



Gambar 1. Grafik batang distribusi frekuensi berdasarkan karakteristik responden

Tabel 2 Distribusi frekuensi berdasarkan data prestasi belajar (nilai IPK)

Faktor	Frekuensi	Persentase
Tidak merokok	24	40,0
Filter	32	53,3
Kretek	4	6,3
Jumlah rokok yang dihisap dalam satu	5	20



Gambar 2. Grafik batang distribusi frekuensi berdasarkan data prestasi belajar

Setelah dilakukan beberapa analisis dan penelitian dapat disimpulkan bahwa rokok dapat mempengaruhi pola pikir hidup sehat khususnya bagi mahasiswa FK UISU. Salah satu dosen sekaligus dosen di FK UISU berpendapat bahwa zat yang terkandung dalam rokok yaitu nikotin dapat menimbulkan efek ketergantungan terhadap rokok dan banyak zat lainnya yang dapat merusak tubuh dan pola pikir manusia. Simpulan dari wawancara beberapa responden mahasiswa FK UISU yang merupakan perokok aktif ialah mereka mengetahui bahaya dari rokok yang dapat merusak tubuh dan pikiran mereka, akan tetapi mereka masih belum bisa untuk berhenti secara total, hal ini berhubungan dengan pokok pembahasan pada penelitian ini dimana beberapa zat yang terkandung di rokok dapat merusak pola pikir manusia yang dapat menimbulkan efek ketergantungan.

Karakteristik Responden

Umur pertama kali merokok dan lama merokok

Berdasarkan hasil yang diperoleh bahwa umur pertama kali merokok, dari 36 (60%) responden yang merokok, 16,7% menyatakan merokok pertama kali pada usia 17 tahun dan mayoritas responden telah merokok 0-10 tahun sebanyak 33 orang (55,5%). Hal ini didukung oleh hasil Riskesdas (2013) prevalensi perilaku merokok usia pertama kali diatas 15 tahun mengalami peningkatan dari 34,7% menjadi 36,3%. Semakin awal seseorang merokok semakin sulit berhenti merokok. Rokok juga mempunyai *dose-response effect*, artinya semakin muda usia merokok akan semakin besar pengaruhnya (Bustan, 1997 dalam Firdaus, 2010).

Jenis rokok

Hasil penelitian tentang jenis rokok menunjukkan mayoritas responden menghisap rokok jenis filter yaitu sebanyak 32 responden (53,3%). Rokok jenis kretek memiliki kadar

nikotin lebih tinggi dari jenis filter. Nikotin memiliki efek pada otak antara lain menyebabkan ketergantungan dan toksisitas pada fungsi kognitif yang memunculkan gejala sulit konsentrasi (Komalasari & Helmi, 2002). Firdaus (2010) menyebutkan penggunaan filter dapat mengurangi kadar toksik dalam rokok, berkurangnya kadar toksik yang masuk kedalam tubuh setidaknya dapat mengurangi resiko terpapar terhadap zat yang terkandung dalam rokok.

Jumlah rokok

Mayoritas responden dalam penelitian ini menghisap rokok 1-10 batang sehari. Sitepoe (2002) menyatakan menghisap rokok 1-10 batang dalam sehari termasuk dalam kategori perokok ringan. Efek nikotin berbanding lurus dengan dosis yang digunakan. Setelah beberapa lama merokok, seseorang akan melewati batas toleran, artinya jika sebelumnya butuh 1 batang rokok perhari untuk merasa nyaman, maka setelah merokok selama satu bulan maka ia akan membutuhkan 2 batang rokok perhari untuk merasakan kembali perasaan nyaman tersebut (Darmanto, 2010).

Prestasi belajar (nilai IPK)

Hasil penelitian yang dilakukan terhadap 60 responden didapatkan sebagian besar responden memiliki IPK direntang sangat memuaskan yaitu sebanyak 53 responden (88,3%) dengan rata-rata IPK 3,16. Menurut Ahmadi (2002) faktor-faktor yang mempengaruhi prestasi belajar adalah faktor fisiologi (jasmaniah), baik yang bersifat bawaan maupun yang diperoleh, faktor psikologis meliputi bakat, kecerdasan, sikap, persepsi, emosi dan kebiasaan seperti merokok.

IV. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa distribusi frekuensi responden berdasarkan semester mayoritas adalah semester tiga yang berjumlah 28 orang (46,7%), mayoritas beragama Islam sebanyak 59 responden (87,9%), suku mayoritas responden adalah Melayu sebanyak 29 orang (48,3%), mayoritas responden merokok sebanyak 36 responden (60,0%), mayoritas umur pertama kali merokok umur 17 tahun sebanyak 10 orang (16,7%), sebagian besar responden telah merokok 0-10 tahun sebanyak 33 orang (55,0%), sebagian besar rokok yang dihisap berjenis filter sebanyak (53,3%), sebagian besar adalah perokok ringan yaitu menghisap rokok 1-10 batang sehari sebanyak (51,7%) dan mayoritas prestasi belajar dengan IPK sangat memuaskan sebanyak (88,3%). Hasil analisa bivariat dengan uji statistik *one-way anova* didapatkan $p\text{ value} = 0,042 < \alpha (0,05)$. Hal ini menunjukkan bahwa H_0 ditolak dan dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara perilaku merokok dalam menurunkan prestasi belajar mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Riau. Hubungan antara perilaku merokok dengan prestasi belajar mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Riau yaitu semakin banyak seseorang merokok maka semakin rendah nilai IPK yang diperoleh.

DAFTAR PUSTAKA

- Adioetomo, S. M. (2000). Meredam wabah: Pemerintah dan aspek ekonomi terhadap tembakau. Publikasi Bank Dunia.
- Ahmadi, A. (2002). Strategi Belajar Mengajar. Bandung: CV. Pustaka Setia.
- Ayuningtyas, D. (2011). Penyebab perilaku merokok terhadap memori jangka panjang pada perokok.
- Amstrong, S. (1992). Pengaruh Rokok Terhadap Kesehatan. 02(2), 45–51.
- Azwar, A. (2004). Pengantar Administrasi Kesehatan. Jakarta: Binarupa Aksara.
- Firdaus. (2010). Dilemanya Sebuah Rokok. Jakarta: Rasa Aksara.

Bestari R, Alamsyah Lubis I : Hubungan Perilaku Merokok Dengan Pola Pikir Hidup Sehat Dan Prestasi Belajar Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara

- Haustein, K. O., & Groneberg, D. (2010). Tobacco or Health? 2nd Edition. Berlin: Springer.
- Janah, M., & Martini, S. (2017). Hubungan antara Paparan Asap Rokok dengan Kejadian Prehipertensi. *J Manajemen Kesehatan*, 3(1), 8–11.
- Kamus Besar Bahasa Indonesia (edisi ke-4). (2008). Jakarta: Gramedia.
- Karch, S. B. (2010). *Drug Abuse Handbook*. New York: CRC Press.
- Kemenkes RI. (2011). *Profil Kesehatan Indonesia 2010*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Komalasari, D & Helmi, A.F. (2002). Faktor- faktor penyebab perilaku merokok pada remaja.
- Komasari,D., Helmi, A (2000). Faktor Faktor Penyebab Perilaku Merokok pada Remaja.*Jurnal Psikologi*, No. 1, 37-47.
- Liem, A. (2010). Pengaruh Nikotin Terhadap Aktivitas dan Fungsi Otak Serta Hubungannya Dengan Gangguan Psikologis pada Pecandu Rokok. *Buletin Psikologi* Vol.18, No.2, 37- 50.
- Mananta. (2008). Hubungan perilaku beresiko terhadap prestasi belajar siswa SMAN 1 Lore Selatan Kabupaten Poso Provinsi Sulawesi Tengah.
- Mangoenprasedjo, S. (2005). *Hidup sehat tanpa rokok*. Yogyakarta: Pradipta Publishing.
- Monique, A. (2004). *Menghindari Merokok*. Jakarta: PT. Balai Pustaka.
- Mukuan, S. E. (2012). Hubungan antara pengetahuan dan sikap tentang bahaya merokok bagi kesehatan dengan tindakan merokok pelajar SMK Kristen Kawangkoan.
- Nadia, L. (2016). Pengaruh Negatif Merokok terhadap Kesehatan dan Kesadaran Masyarakat Urban. Peran MST Dalam Mendukung Urban Lifestyle Yang Berkualitas, 77–104.
- Rahmadi,A., Lestari,Y., & Yenita. Hubungan Pengetahuan dan Sikap Terhadap Rokok Dengan Kebiasaan Merokok Siswa SMP di Kota Padang. *Jurnal Kesehatan Andalas*,2(1), 21-28.
- Riskesdas. (2007). *Laporan Nasional 2007*. Jakarta: Badan penelitian dan pengembangan kesehatan Kemenkes RI tahun 2007.
- Riskesdas. (2010). *Laporan Nasional 2010*. Jakarta: Badan penelitian dan pengembangan kesehatan Kemenkes RI tahun 2010.
- Riskesdas. (2013). *Laporan Nasional 2013*. Jakarta: Badan penelitian dan pengembangan kesehatan Kemenkes RI tahun 2013.
- Sitepoe, M. (2002). *Kekhususan Rokok di Indonesia*. Jakarta: Gramedia.
- Sulastri., Herman, D., & Darwin, E. Berdasarkan Global Youth Tobacco Survey di SMK Negeri Kota Padang. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 7(2), 205-211.
- Susanna, D., Hartono, B., & Fauzan, H. (2016). Nicotine Content Determination on Cigarettes Smoke. *Makara Journal of Health Research*, 7(2).
- Universitas Riau. (2013). *Buku Pedoman Prodi Keperawatan 2013/2014*. Pekanbaru: Universitas Riau.
- Utomo, B. S. (2003). *Fiqih aktual*. Jakarta: Gema Insani.
- Widodo, M. (2010). Kebiasaan merokok pengaruhi prestasi akademik mahasiswa UMM. *Republika Online*.

Accepted Date	Revised Date	Decided Date	Accepted to Publish
05 April 2023	20 April 2023	12 Mei 2023	Ya