

**STUDY KASUS TENTANG PENGETAHUAN SISWA
TERHADAP BAHAYA MEROKOK DI SMPN 3 PADANG**

SKRIPSI

*Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat guna Memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan*



Oleh :

NOVRIYANTO

2003/43484

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2008**

HALAMAN PERSETUJUAN UJIAN SKRIPSI

Judul : Study Kasus Tentang Pengetahuan Siswa Terhadap
Bahaya Merokok Di SMP Negeri 3 Padang
Nama : Novriyanto
NIM/BP : 2003/43484
Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Mengetahui :

Pembimbing I,

Pembimbing II,

Drs. Nirwandi, M.Pd
NIP. 130 900 693

Drs. Supardi, M.Kes
NIP. 131 582 342

Menyetujui :
Ketua Jurusan
Pendidikan Olahraga

Drs. Hendri Neldi, M.Kes.
NIP. 131 668 605

HALAMAN PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

**Dinyatakan Lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi
Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang**

STUDY KASUS TENTANG PENGETAHUAN SISWA TERHADAP BAHAYA MEROKOK DI SMP NEGERI 3 PADANG

Nama : Novriyanto
Nim : 2003/43484
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Agustus 2008

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Drs. Nirwandi, M.Pd	1.
2. Sekretaris	: Drs. Supardi, M.Kes	2.
3. Anggota	: Drs. Hendri Neldi, M.Kes	3.
4. Anggota	: Dra. Hj.Rosmaneli, M.Pd	4.
5. Anggota	: Drs. Kamal Firdaus, M.Kes	5.

ABSTRAK

Novriyanto, 43484 : Study Kasus Tentang Pengetahuan Siswa Terhadap Bahaya Merokok di SMPN 3 Padang

Jenis penelitian ini tergolong deskriptif yang bertujuan untuk mendeskripsikan sejauh mana tingkat pengetahuan siswa terhadap bahaya merokok, dengan demikian diharapkan siswa dapat merubah kebiasaan merokok tersebut agar tidak merugikan diri sendiri dan orang lain. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah dengan teknik *stratified purposive random sampling*, dengan jumlah sampel sebanyak 47 orang yang diambil dari siswa kelas VIII dan IX. Hasil pengumpulan data dianalisis dengan metode deskriptif.

Hasil dari penelitian ini mengungkapkan bahwa tingkat pengetahuan responden yang tinggi yaitu sebanyak 28 orang (59,57%) dan yang sedang sebanyak 19 orang (40,43%). Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa tingkat pengetahuan siswa tentang bahaya merokok tergolong tinggi karena lebih dari separoh responden memiliki tingkat pengetahuan yang tinggi.

Dari hasil penelitian ini diharapkan akan memberikan masukan terhadap seluruh guru pendidikan jasmani dan pihak sekolah agar dapat lebih menjelaskan tentang dampak dan bahaya dari merokok.

Kata Kunci : *Bahaya Merokok*

KATA PENGANTAR

Syukur alhamdulillah penulis ucapkan kehadiran Allah SWT, karena atas rahmat dan karunia-Nya jualah penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul : **“Study Kasus Tentang Tingkat Pengetahuan Siswa Terhadap Bahaya Merokok Di SMP Negeri 3 Padang”**.

Tujuan penulisan skripsi ini adalah sebagai salah satu persyaratan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Dalam menyelesaikan skripsi ini penulis banyak mendapat sumbangan baik materi maupun moril dari berbagai pihak. Untuk itu dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Z. Mawardi Effendi, M.Pd selaku Rektor Universitas Negeri Padang.
2. Drs. Syahrial. B, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Drs. Hendri Neldi, M.Kes selaku ketua jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
4. Drs. Nirwandi, M.Pd selaku Pembimbing I, dan Drs. Supardi, M.Kes selaku Pembimbing II yang telah banyak memberikan bimbingan kepada penulis dalam penulisan skripsi ini.
5. Drs. Hendri Neldi, M.kes, Drs. Kamal Firdaus, M.Kes, Dan Dra. Hj. Rosmaneli, M.Pd, selaku penguji yang telah banyak memberikan masukan dan saran demi kelancaran penulisan skripsi ini.

6. Seluruh staf pengajar jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
7. Kepala Sekolah, guru-guru dan para siswa-siswi SMP Negeri 3 Padang yang telah membantu penulis pada saat penelitian.
8. Teristimewa buat kedua orang tua Ayahhanda Abdul Madjid (Alm) dan Ibunda Yasra Madjid, serta Uncu mawi dan Bucik Ngatmi yang memberikan semangat hingga terselesaikannya penulisan skripsi ini.

Semoga sumbangan dan bantuan yang telah diberikan menjadi amal ibadah dan mendapat balasan yang setimpal dari Allah SWT. Sebagai penulis pemula, penulis menyadari banyak terdapat kesalahan dan kekhilafan dalam penulisan skripsi ini, tentunya saran dan kritik yang membangun sangat diharapkan sekali demi kesempurnaan di masa yang akan datang, akhirnya pada semua pembaca penulis harapkan semoga apa yang penulis lakukan ini dapat bermanfaat bagi kita semua. Amin.

Padang, Juli 2008

Penulis

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL.....	vi
DAFTAR LAMPIRAN.....	vii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Pembatasan Masalah	5
D. Perumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	5
F. Kegunaan Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
B. Kajian Teori	7
1. Pengetahuan	7
2. Merokok.....	7
3. Dampak Negatif dari Kebiasaan Merokok.....	13
4. Faktor- faktor penyebab kebiasaan Merokok.....	20
C. Pertanyaan Penelitian.....	22
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	23
B. Variabel dan Data.....	23
C. Definisi Operasional	24
D. Populasi dan Sampel	24
E. Instrumen Penelitian	26
F. Teknik Analisa Data.....	28
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Analisa Deskriptif	30
B. Pembahasan.....	40

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	45
B. Saran.....	46

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

Daftar Gambar	v
Dokumentasi	vv

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1. Jumlah Populasi Penelitian	25
Tabel 3.2. Jumlah Sampel Penelitian	26
Tabel 3.3. Uji Validitas Butir Instrumen Penelitian	28
Tabel 4.1. Distribusi Jawaban Responden Tentang Pengetahuan Siswa Terhadap Zat Berbahaya Dalam Rokok di SMP Negeri 3 Padang	31
Tabel 4.2. Distribusi Jawaban Responden Tentang Bahaya Merokok Terhadap Penyakit Cardiovaskuler di SMP Negeri 3 Padang	32
Tabel 4.3. Distribusi Jawaban Responden Tentang Bahaya Merokok Terhadap Saluran Pernafasan di SMP Negeri 3 Padang	34
Tabel 4.4. Distribusi Jawaban Responden Tentang Bahaya Merokok Terhadap Impotensi dan Kehamilan di SMP Negeri 3 Padang	36
Tabel 4.5. Distribusi Jawaban Responden Tentang Bahaya Merokok Terhadap Saluran Pencernaan di SMP Negeri 3 Padang	37
Tabel 4.6. Distribusi Jawaban Responden Tentang Bahaya Merokok Terhadap Saraf di SMP Negeri 3 Padang	38
Tabel 4.7. Distribusi Jawaban Responden Tentang Bahaya Merokok Terhadap Kulit dan tumor di SMP Negeri 3 Padang	39
Tabel 4.8. Distribusi Jawaban Responden Tentang Bahaya Merokok Terhadap Mata di SMP Negeri 3 Padang	40
Tabel 4.9. Distribusi Jawaban Responden Tentang Bahaya Merokok Terhadap Saluran kencing di SMP Negeri 3 Padang	41
Tabel 4.10 Distribusi Tingkat Pengetahuan Siswa Terhadap Bahaya Merokok di SMP Negeri 3 Padang	42

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : Angket Uji Coba Instrumen Penelitian
- Lampiran 2 : Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen Penelitian
- Lampiran 3 : Kisi-Kisi Angket Penelitian
- Lampiran 4 : Angket Penelitian
- Lampiran 5 : Data Hasil Penelitian
- Lampiran 6 : Distribusi Frekuensi Data Penelitian
- Lampiran 7 : Foto Dokumentasi Penelitian
- Lampiran 8 : Surat Izin Penelitian dari Fakultas Ilmu Keolahragaan
- Lampiran 9 : Surat Izin Penelitian dari Dinas Pendidikan Kota Padang
- Lampiran 10 : Surat Keterangan Penelitian dari SMP Negeri 3 Padang

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Peningkatan Sumber Daya Manusia (SDM) merupakan proses jangka panjang. Kesehatan anak merupakan salah satu input untuk mewujudkan SDM bermutu. Sebagaimana yang tercantum dalam UU RI nomor 23 tahun 1992 tentang kesehatan anak, pada pasal 17 ayat 1 dan 2 menyatakan :

“Kesehatan anak diselenggarakan untuk mewujudkan pertumbuhan dan perkembangan anak. Kesehatan anak sebagaimana dimaksud dalam ayat (1) dilakukan melalui peningkatan kesehatan anak dalam kandungan, masa bayi, masa balita, usia prasekolah, dan usia sekolah”.

Jadi kesehatan anak sangatlah penting untuk mewujudkan pertumbuhan dan perkembangan anak sebagai generasi penerus. Salah satu usaha untuk mewujudkan kesehatan anak yang optimal adalah melalui pendidikan kesegaran jasmani dan kesehatan yang diberikan disekolah. Menurut Depdiknas (2004: 5) “pendidikan jasmani adalah suatu proses pendidikan yang memanfaatkan aktifitas jasmani yang direncanakan secara sistematis bertujuan untuk mengembangkan dan meningkatkan individu secara organik (dari dalam/dasar), neuromuskuler preseptual, kognitif (pemikiran) dan emosional (ungkapan perasaan/tingkah laku dalam menanggapi sesuatu hal), dalam kerangka sistem pendidikan nasional”.

Selanjutnya, Tujuan Pendidikan Jasmani menurut Depdiknas (2004: 5) salah satunya adalah “mengetahui dan memahami konsep aktifitas jasmani

sebagai informasi untuk mencapai kesehatan, kebugaran dan pola hidup sehat”. Sehingga setelah mengikuti pelajaran pendidikan jasmani siswa diharapkan mencapai derajat kesehatan dan kesegaran jasmani yang optimal.

Kesegaran jasmani seorang siswa erat sekali kaitannya dengan kebiasaan hidup sehat mereka sehari-hari. Dalam hal ini mencakup kebutuhan gizi yang mereka perlukan untuk pertumbuhan yang optimal sesuai dengan usia mereka. Selain itu juga menghindari kebiasaan-kebiasaan yang jelek dan berdampak negatif, salah satunya adalah merokok.

Merokok adalah suatu kegiatan seseorang untuk menghisap asap tembakau melalui rokok (Sodikun, 2000: 43). Dengan merokok berarti memasukan tiga zat yang berbahaya kedalam tubuh, yaitu nicotine, tar dan karbon monoksida. Selanjutnya dalam ajaran agama Islam dijelaskan bahwa: merokok hukumnya Makruh, artinya berpahala bila ditinggalkan dan tidak berdosa bila dikerjakan. Hukum makruh bagi perokok ini dikeluarkan karena pertimbangan tidak ada manfaat bagi orang yang merokok, malah sebaliknya orang hanya akan memperoleh kerugian dari kebiasaan merokok. Maka dengan demikian semakin jelas, bahwa merokok tidak hanya merusak diri pribadi, tetapi dapat juga merusak lingkungan.

Salah satu lingkungan yang harus bebas dari asap rokok adalah sekolah, terutama untuk guru yang mengajar di dalam kelas karena sekolah merupakan tempat berlangsungnya proses belajar mengajar yang harus kondisikan oleh semua pihak yang berada didalamnya sehingga pembelajaran dapat berlangsung dengan baik dan menyenangkan. Apabila

kondisi lingkungan belajar di sekolah telah aman, nyaman, dan tenang, maka guru dan siswa akan lebih berkonsentrasi pada pelajaran tanpa ada gangguan. Guru akan lebih mudah membelajarkan siswa di dalam kelas, sedangkan siswa akan menjadi lebih mengerti dan memahami pelajaran yang diberikan oleh guru.

Tingkat pengetahuan seseorang akan mempengaruhi perilakunya untuk bertindak dalam kehidupan sehari-hari. Ketidaktahuan anak akan bahaya merokok tentu akan mendorong mereka melakukan kebiasaan merokok. Padahal, dengan merokok berarti telah memasukan tiga zat berbahaya kedalam tubuhnya. Ketiga zat ini akan berdampak negatif terhadap sejumlah organ tubuh, sehingga pada akhirnya mengganggu kesehatan. Maka dengan demikian juga akan mengganggu proses belajar mengajar.

Berdasarkan hasil survei yang dilakukan oleh *Sumatera Barat Intellectual Society* (SIS) terhadap 100 siswa SMP di Kota Padang, yang termuat dalam *Harian Pagi Padang Ekspres* Edisi Minggu/ 3 Februari 2008 No.010 Volume X (halaman: 1 & 7), terungkap bahwa 57% sudah pernah merokok. Dan dari seluruh responden yang pernah merokok, sebanyak 86% pertama kali merokok karena diajak teman, 3% diajak saudara kandung/sepupu, 2% diajak oleh orang tua dan siasanya lain-lain. Dilihat dari tujuan mereka pun bermacam-macam yaitu 54% diantaranya merokok karena alasan pergaulan, 21% karena hobi dan candu, 18% sebagai tempat pelarian masalah dan 7% lain-lain tujuan.

Berlanjutnya kebiasaan merokok aktif ini mungkin disebabkan oleh berbagai faktor diantaranya, kurangnya pemahaman siswa tentang bahaya merokok, kurangnya pengawasan dari pihak sekolah, pengaruh lingkungan seperti bergaul dengan orang-orang yang merokok, ingin mencoba hal yang baru, ingin pengakuan diri dari orang lain, uang jajan yang berlebihan dari orang tua, merokok karena pelarian akibat frustrasi, dan kurangnya perhatian dari orang tua.

Berdasarkan permasalahan yang timbul seperti yang telah dipaparkan di atas, maka penulis tertarik untuk meneliti sejauh mana pengetahuan siswa terhadap bahaya merokok di SMP Negeri 3 Padang, karena siswa SMP adalah masa peralihan antara anak-anak dan dewasa yang telah mempunyai tugas dan tanggung jawab baik pada diri pribadi maupun terhadap orang lain. Oleh karena itu penelitian ini diberi judul **“Study Kasus Tentang Pengetahuan Siswa Terhadap Bahaya Merokok Di SMP Negeri 3 Padang”**.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, banyak faktor yang mempengaruhi kebiasaan merokok bagi siswa SMP, yaitu sebagai berikut:

1. Kurangnya pengetahuan tentang bahaya merokok.
2. Kurangnya pengawasan dari pihak sekolah.
3. Pengaruh lingkungan.
4. Ingin mencoba hal yang baru.
5. Ingin pengakuan diri dari orang lain.
6. Uang jajan yang berlebihan yang diberikan oleh orang tua.

7. Merokok karena pelarian akibat frustrasi.
8. Kurangnya perhatian dari orang tua.

C. Pembatasan Masalah

Mengingat luasnya cakupan masalah, maka penelitian ini dibatasi pada: Pengetahuan Siswa Putra kelas VIII dan kelas IX Terhadap Bahaya Merokok.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah yang telah diuraikan di atas, maka dapat dibuat rumusan masalah sebagai berikut: Sejauh mana pengetahuan siswa terhadap bahaya Merokok?

E. Tujuan Penelitian

Sehubungan dengan rumusan masalah yang dikemukakan di atas, maka penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan sejauh mana pengetahuan siswa terhadap bahaya merokok di SMP Negeri 3 Padang.

F. Kegunaan Penelitian

1. Siswa

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan dan informasi tentang bahaya merokok terhadap kesehatan.

2. Guru

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dalam memantau dan mengawasi siswa yang membawa rokok dan merokok disekolah.

3. Orang tua

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dalam mengarahkan dan membimbing anaknya untuk menjauhi dan tidak merokok.

4. Pemerintah

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan untuk menentukan kebijakan dalam memberikan pendidikan tentang bahaya merokok. Selanjutnya turut berpartisipasi dalam pengawasan dan mengkampanyekan kesadaran hidup sehat sejak dini dengan cara menghindari kebiasaan merokok.

5. Sebagai bahan bacaan pada perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP.

6. Bagi penulis sebagai salah satu syarat dalam memperoleh gelar sarjana pendidikan (strata satu) pada jurusan pendidikan olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Pengetahuan

Pengetahuan adalah informasi atau maklumat yang diketahui atau disadari oleh seseorang. Pengetahuan dalam kamus bahasa Indonesia (1997: 507) adalah “segala sesuatu yang diketahui”. Kemudian menurut Soekidjo Notoatmojo (2005: 3):

“Pengetahuan merupakan hasil tahu, dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek dalam kehidupan tertentu. Penginderaan terjadi melalui panca indera manusia, yakni indera penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa, dan raba. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga”.

Pengetahuan seseorang biasanya diperoleh dari pengalaman yang berasal dari berbagai sumber, pengetahuan ini dapat membentuk keyakinan tertentu sehingga seseorang berperilaku sesuai dengan keyakinan. Menurut Soekidjo Notoatmojo (2005: 124), “Pengukuran pengetahuan dapat dilakukan dengan wawancara atau angket yang menanyakan tentang isi materi yang diukur dari subjek”.

2. Merokok

Merokok adalah suatu kegiatan seseorang untuk menghisap asap tembakau melalui rokok (Sodikun, 2000: 43). Asap rokok yang dihisap (dihirup) masuk melalui saluran nafas ke paru-paru. Asap rokok ini mengandung racun yang sangat berbahaya bagi kehidupan si perokok.

Racun ini berupa nikotin, tar, gas CO dan lainnya yang secara langsung dapat merusak syaraf dan membuat orang ketagihan atau kecanduan dan menyebabkan kanker paru-paru. Di samping itu, bersama-sama udara (oksigen) yang diikat oleh butir-butir darah merah (haemoglobin), racun masuk ke jantung dan pembuluh darah yang mengakibatkan tekanan darah tinggi. Jika seseorang telah mengalami atau dihindangi keadaan seperti ini, maka kehidupan orang tersebut telah terancam.

Sehubungan dengan hal itu, Dankenbring (1970: 3) dalam Sodikun (2000: 44) menyatakan: *“Smoking is claimed to be the number one preventable cause of disease”*. Terjemahan bebasnya adalah bahwa merokok dinyatakan sebagai penyebab nomor satu dari timbulnya penyakit. Hal ini menunjukkan begitu besarnya bahaya yang ditimbulkan akibat merokok. Selanjutnya juga dikatakan bahwa meskipun peringatan-peringatan sangat mengerikan, namun jutaan orang masih juga menghisap rokok. Keadaan ini menjadikan permasalahan yang sangat sulit untuk dipecahkan, karena sekalipun usaha-usaha propaganda terhadap penghentian merokok ini telah dilakukan secara gencar, namun ternyata masih banyak juga orang yang merokok.

Berkaitan dengan itu Ian Takasihaeng, dokter konsultan kesehatan kompas (1994: 8) yang dikutip oleh Sodikun (2000: 44) menyatakan bahwa *“bahaya merokok yang terutama adalah penyakit jantung koroner. Sedangkan untuk paru selain kesulitan bernafas, juga bisa menjadi penyakit kanker paru”*. Di samping itu bahaya lainnya adalah penyakit

darah tinggi dan gangguan kesehatan yang lebih luas. Selanjutnya dikatakan bahwa orang yang merokok di atas 20 (dua puluh) batang sehari lebih banyak kemungkinannya mendapatkan kelainan pada lensa mata atau katarak. Pengaruh rokok juga tampak pada saluran pencernaan makanan. Perokok dengan tukak lambung akan lebih lambat penyembuhannya. Kerusakan ini bisa berlanjut terus sampai ke usus besar. Bagi pria, rokok juga mempengaruhi sperma. Kualitas sperma menurun, sehingga menyebabkan kemungkinan berkurang terjadinya pembuahan. Bagi wanita yang terkena asap rokok (walau dia sendiri tidak merokok) pun juga akan mengalami akibatnya, yaitu kemungkinan mendapatkan kanker rahim, sehingga menimbulkan kanker rahim.

Berkaitan dengan merokok, R. Poovaiah, Kompas, 1993 pakar nutrisi dari Amerika Serikat yang dikutip oleh Sodikun (2000: 45) mengatakan bahwa “rokok merupakan faktor resiko paling tinggi penyebab jantung koroner (PJK), disamping resiko makanan lainnya seperti mentega, krim, daging berlemak, telur, garam, dan stress”. Makanya apabila perokok menambah dengan makanan yang memiliki faktor resiko penyakit jantung lainnya tentu resiko mengalami PJK akan lebih tinggi lagi.

Menurut Bayu Wirawan, dalam bukunya Stop Smoking Revolution (2007:20), Tiga racun utama yang terkandung dalam rokok yaitu nikotin, tar, dan karbon monoksida.

a. Nikotin

Senyawa kimia yang secara alami ditemukan pada tembakau, merupakan senyawa yang sangat adiktif, bahkan sama adiktifnya dengan heroin dan kokain. Seiring dengan berjalannya waktu, tubuh akan semakin tergantung secara fisik dan psikologis terhadap nikotin. Penelitian ini menunjukkan bahwa perokok harus mampu mengatasi kedua ketergantungan ini agar bisa lepas dari rokok. Nikotin memproduksi perasaan senang yang membuat para perokok ingin terus-terusan merokok. Setelah sistem syaraf beradaptasi dengan nikotin, perokok cenderung menambah jumlah batang rokok yang dihisap. Akibatnya, kadar nikotin dalam darah juga ikut meningkat. Dosis 30-60 mg dari nikotin dianggap sebagai dosis yang mematikan pada manusia. Nikotin adalah salah satu racun yang bekerja sangat cepat. Saat Anda menghirup asap rokok, nikotin turut masuk ke dalam paru-paru, kemudian diabsorpsi secara cepat ke aliran darah, dan menyebar ke seluruh tubuh. Nikotin mempengaruhi banyak organ, termasuk jantung dan pembuluh darah, sistem hormon, metabolisme, dan otak. Nikotin juga ditemukan pada air susu ibu yang merokok, bahkan pada lendir hasil sekresi serviks. Selama kehamilan, nikotin dapat dengan bebas berkeliaran di plasenta, air ketuban (*amniotic fluid*), dan tali pusar dari janin.

Peningkatan detak jantung dan tekanan darah, sumbatan pada pembuluh darah di dekat permukaan kulit dan otot, perubahan efek

metabolisme dan perubahan hormon adalah sebagian kecil efek yang akan dirasakan sejak mulai merokok. Terpapar nikotin dalam waktu lama (dikombinasikan dengan karbon monoksida yang ikut masuk ke dalam tubuh) akan menyebabkan penyumbatan pembuluh darah. Hal inilah yang berpotensi menyebabkan PJK.

Efek ketagihan dari nikotin berasal dari fungsinya dalam merangsang pembentukan *dopamine* yaitu senyawa kimia pada otak yang menimbulkan perasaan senang. Penelitian terkini menunjukkan bahwa pemakaian nikotin dalam waktu lama akan menurunkan kemampuan otak untuk mengenali perasaan senang yang sesungguhnya. Oleh karena itu, para perokok biasanya menambah batang rokok yang disulut setiap harinya untuk memperoleh kenikmatan yang sama seperti saat pertama kali merokok. Saat seorang perokok berusaha mengurangi atau menghentikan kebiasaan merokonya, ketiadaan nikotin bisa menimbulkan efek ketagihan. Efek ketagihan ini bisa muncul dalam dua sisi, yakni mental dan fisik. Gejala ketagihan yang muncul biasanya berupa hal-hal berikut: Pusing, depresi, merasa frustrasi dan mudah marah, sulit tidur, perasaan lelah yang tak kunjung hilang. Secara umum, nikotin dan produk-produk sampingannya akan tetap berada dalam tubuh selama 3-4 hari setelah berhenti.

b. Tar

Tar merupakan bahan kimia yang menjadi penyebab noda kuning kecoklatan pada kuku dan gigi para perokok. Selain, tar juga dapat membuat flek pada paru-paru. *Benzopyrene* (senyawa *polycyclic aromatichydrocarbon*) adalah salah satu karsinogen yang terkandung dalam tar. Sebagai agen karsinogen, tar berkondensasi menjadi substansi lengket berwarna coklat yang akan menempel pada paru-paru sekaligus menyalurkan banyak bahan kimia berbahaya lainnya dari asap rokok. Tar juga akan menyelimuti *cilia* (rambut getar pada trakea) yang bertugas melindungi dan membersihkan paru-paru sehingga *cilia* tidak dapat berfungsi optimal atau bahkan lumpuh sama sekali.

c. Karbon monoksida

Asap tembakau mengandung karbon monoksida, yakni gas tidak berwarna, tidak berbau, dan sangat mematikan. Karbon monoksida merupakan gas yang akan berbau dengan darah dan menghambat asupan oksigen paru-paru. Saat karbon monoksida dihirup, ia akan terikat pada haemoglobin dalam darah yang disebut karboksilhaemoglobin. Daya ikat karbon monoksida pada haemoglobin sekitar 200 kali lebih kuat dibanding oksigen. Kuatnya ikatan tersebut menyebabkan berkurangnya pasokan oksigen yang diedarkan ke seluruh organ dan jaringan tubuh. Kadar oksigen tubuh bisa berkurang hingga 15%. Karbon monoksida juga sangat terkait

dengan penyakit jantung koroner. Hal ini disebabkan adanya gangguan pada oksigenasi *myocardial* (*myocardial oxygenation*) sehingga menyebabkan trombosit (keping darah) menjadi lengket dan memicu terjadinya *atherosclerosis*. Karbon monoksida juga menghambat asupan oksigen ke fetus (janin pada ibu hamil) dan menyebabkan banyak bayi yang lahir dengan berat badan kurang pada wanita yang merokok (bayi prematur). Bayi dalam rahim tidak dapat tumbuh secara normal jika kekurangan oksigen.

Selain itu, komponen-komponen yang terdapat didalam rokok adalah sebagai berikut: *Ammonia, formic acid, hydrogen cyanide, nitrous oxide, formalin, hydrogen sulfide, pyridine, metanol, aseton, naftallen, vinyl cholride*, logam berat, dan radioaktif.

Perokok dapat diklasifikasikan menjadi 3 tingkatan yaitu: rendah, menengah, dan tinggi. Perokok yang menghisap rokok kurang dari 10 batang sehari di kategorikan perokok rendah. Perokok yang menghisap rokok antara 10 hingga 20 batang sehari di kategorikan perokok menengah, dan perokok yang menghisap rokok lebih dari 20 batang sehari di kategorikan perokok tinggi (perokok berat).

Sedangkan, berdasarkan kegiatannya perokok dapat dibedakan menjadi 2, yaitu perokok aktif dan pasif. Perokok aktif adalah orang yang menghisap rokok secara langsung, sedangkan perokok pasif adalah orang yang tidak merokok tetapi menghirup asap rokok dari orang yang merokok (perokok aktif) yang berada di dekatnya.

3. Dampak Negatif dari Kebiasaan Merokok

Begitu banyak dampak negatif yang ditimbulkan oleh rokok pada tubuh kita, sementara para remaja hendaknya mengetahui efek buruk yang disebabkan oleh kebiasaan merokok. Kalau kebiasaan merokok pada siswa sekolah (remaja) ini berlanjut sampai mereka berusia dewasa, maka sederetan penyakit lagi akan mengganggu mereka kelak, seperti :

a. Penyakit Paru Obstruktif Kronik (PPOK)

(Prajdna Paramita 2002) menyatakan bahwa penyakit ini adalah suatu penyakit yang ditandai oleh hambatan aliran udara disaluran nafas. Penyakit paru obstruktif kronik terdiri dari *Bronkhitis* kronik dan *emfisema*. Bronkhitis kronik yaitu kelainan saluran nafas yang ditandai dengan batuk kronik berdahak minimal tiga bulan dalam setahun. Sekurang-kurangnya dua tahun berturut-turut. Tidak disebabkan oleh penyakit lain. Emfisema suatu kelainan anatomis paru yang ditandai oleh pelebaran rongga udara. Dimana paru-paru bisa mengalami pembesaran yang kadang kala lebih besar dari ukuran paru-paru orang sehat. Akibatnya saluran pernafasan menjadi sempit akibat pembesaran itu. Jangan heran kalau ada orang berusia 50 tahun dadanya kelihatan membusung, kelihatannya gagah padahal mengalami emfisema.

b. Penyakit jantung

Penyakit jantung yang dimaksud disini adalah suatu penyakit yang ditandai dengan menyempitnya arteri coronaria sehingga suplai

darah ke jantung terganggu dan pada akhirnya akan terjadi kematian otot jantung (*Infard Myocard*). Gejala awal penyakit ini adalah terasa nyeri pada dada kiri (*Angina Fectoris*). Kebiasaan merokok yang terus-menerus dan berlangsung dalam waktu yang lama akan merusak proses kerja jantung. Dimana nikotin bersama karbon monoksida terhirup bersama udara pernafasan melalui organ pernafasan dan berakhir pada alvioli terus masuk ke aliran darah menuju seluruh jaringan. Di alvioli, nikotin akan terbawa bersama aliran darah, dengan beredarnya nikotin dalam darah akan merangsang dilepasnya adrenalin kedalam peredaran darah sehingga kadar adrenalin meningkat, akibat meningkatnya adrenalin akan terjadi dua hal: Supardi (1998:), Menyatakan:

(1) ketegangan emosi atau batin sehingga akan timbul gejala mudah marah, mudah tersinggung dan stres, selanjutnya akibat dari gejala tersebut akan terjadi peningkatan denyut nadi, hingga nadi cepat dan tidak teratur. Bila hal ini berlangsung lama/ terus menerus, maka timbul kelemahan otot jantung. (2) peningkatan kadar lemak dalam aliran darah yang dikenal dengan kolesterol, kolesterol yang tinggi akan mempermudah terjadinya penyumbatan pembuluh darah terutama arteri coronaria sehingga terjadi penyakit jantung coroner.

Jantung merupakan salah satu organ tubuh manusia yang sangat penting yang harus dijaga dan dipelihara baik-baik. Memelihara jantung bisa dengan berbagai macam cara seperti menerapkan pola hidup sehat dengan berolahraga yang teratur dan sesuai dengan takarannya. Perbanyak minum air putih, tidak menghisap rokok, konsumsi buah dan sayuran dan kurangi asupan lemak.

c. Hipertensi

Hipertensi yang dimaksud disini adalah tekanan darah sistole dan diastole melebihi batas normal. Meningkatnya tekanan darah ini disebabkan oleh elastisitet pembuluh darah berkurang dan bahkan kadang kala menyempit dan mengeras (*Arteriosclorosis*). Kasus ini dipicu oleh meningkatnya kadar kolesterol.

Nikotin yang sudah berada dalam pembuluh darah akan berakibat pada terjadinya peningkatan lemak pada aliran darah. Kadar kolesterol yang tinggi dalam darah menyebabkan darah tidak lancar mengalir keseluruh tubuh akibatnya terjadi tekanan darah tinggi. Tekanan darah tinggi atau hipertensi umumnya dikenal sebagai “si pembunuh berdarah dingin” karena sering kali tidak menimbulkan gejala.

Tinggi rendahnya tekanan darah seseorang tergantung dari berat ringannya kerja jantung. Selama berolahraga, misalnya jantung dapat memompa darah tiga kali lebih cepat dari pada istirahat.

Dalam Yuliusni (2004:10) “Tekanan darah diukur berdasarkan dua angka, seperti 110 dan 70” . Angka pertama (110) disebut sebagai tekanan sistole, yaitu tekanan tertinggi di dalam pembuluh nadi (arteri) akibat kontraksi jantung yang menyebabkan tekanan maksimal pada dinding pembuluh nadi.. Angka yang kedua (70) disebut sebagai tekanan diastole, yaitu tekanan terendah dalam pembuluh nadi akibat jantung mengalami rasa relaksasi (masa antara kontraksi dan pengisian serambi atau bilik oleh darah).

Semakin lama hipertensi tidak dapat diketahui dan diobati, semakin buruk pula gejala yang akan ditimbulkannya. Hal ini dikarenakan jantung sebelumnya sudah "dipaksa" bekerja lebih berat.

Pada umumnya, faktor-faktor penyebab hipertensi sebagian besar adalah kebiasaan hidup yang tidak sehat, seperti merokok, kegemukan, makan makanan yang banyak lemak dan garam, minum-minuman keras, dan kurang berolahraga. Maka dari itu hindari faktor-faktor pencetus penyakit ini.

d. Impotensi

Impotensi adalah suatu penyakit gangguan sirkulasi darah menuju ke penis yang mengakibatkan penis tidak bisa ereksi. Ini merupakan salah satu bahaya yang ditimbulkan oleh rokok. Sebenarnya kasus ini juga bisa terjadi pada wanita.

Penelitian di Massachussets tahun 1998 menyatakan bahwa perokok berisiko impotensi dua sampai lima kali di banding non perokok. Apalagi jika ditambah dengan kelebihan berat badan, tekanan darah tinggi atau mengkonsumsi makanan berlemak maka resiko impotensi akan semakin besar. Banyak hal serupa yang tidak baik bagi jantung juga tidak baik bagi kehidupan seksual. Impotensi biasanya memiliki sebab fisik utama, termasuk setiap jenis penyakit yang dapat merusak aliran darah ke penis. Nikotin yang terkandung dalam rokok adalah penyebab terjadinya gangguan pembuluh darah termasuk aliran ke penis. Dua hal yang terjadi akibat nikotin adalah :

- 1) Pembuluh darah arteri mengecil/ menyempit.
- 2) Pembuluh darah dipenuhi lemak.

Dalam dunia kedokteran, keadaan seperti ini disebut atherosklerosis. Akibat dari atherosklerosis, pembuluh darah arteri mengecil, volume darah yang menuju penis menjadi berkurang. Sedangkan syarat terjadinya ereksi adalah aliran darah yang masuk ke penis dalam jumlah banyak”. Selama penis membesar, katup pada pembuluh darah balik (vena) akan menyempit sehingga darah tetap dipertahankan di dalam penis. Namun mekanisme normal ini tidak akan terjadi pada mereka yang mengalami impotensi. Selain aliran darah ke penis tidak rapat, sehingga darah yang berada di dalam penis akan segera keluar.

Selanjutnya Wirawan, Bayu. 2007:24) dalam buku nya *Stop Smoking Revolution* menyatakan bahwa masih banyak lagi dampak-dampak negatif lainnya dari kebiasaan merokok, antara lain yaitu :

- a) Bahaya merokok pada kehidupan seksual:

Merokok berdampak buruk terhadap sperma, terutama bagi mereka yang mengalami lemah sperma. Merokok juga mengakibatkan kemandulan dan juga mengakibatkan kelemahan seksual, terutama bagi perokok berat.

- b) Bahaya merokok bagi wanita

Wanita perokok juga berpotensi sama mengidap penyakit yang telah disebutkan terdahulu. Disamping itu mereka juga akan mengidap penyakit yang khusus menyerang wanita, seperti berpeluang besar

terkena kanker leher rahim, sering mengalami keguguran, berkurangnya timbangan bayi yang dilahirkan, bahkan berpeluangnya kematian bayi.

c) Penyakit yang menimpa hati dan organ sirkulasi: penyakit-penyakit ini secara mendasar berkaitan langsung akibat mengonsumsi rokok.

- 1) Penyempitan pembuluh darah koroner (nyeri dada yang sangat), penggumpalan hati, dan kematian tiba-tiba.
- 2) Pembekuan pembuluh darah pada otak.
- 3) Gangguan sirkulasi darah pada anggota tubuh yang mengakibatkan pembekuan serta amputasi pada betis atau gargarina.

d) Penyakit-penyakit yang bisa menimpa organ pernafasan:

- 1) Kanker paru-paru.
- 2) Kanker tenggorokan.
- 3) Radang rongga tenggorokan yang akut.
- 4) Radang rongga hidung dan alergi pada hidung.
- 5) Asma dan berbagai macam bentuk alergi.

e) Penyakit-penyakit yang bisa menimpa organ pencernaan:

- 1) Radang mulut, bibir, lidah, rahang, gigi, gusi, dan pecahnya email (lapisan gigi).
- 2) Kanker mulut, bibir, lidah, rahang, dan gusi.
- 3) Kanker tekak.
- 4) Kanker saluran pencernaan.
- 5) Kanker pankreas.

- 6) Radang saluran pernafasan dan tekak.
- 7) Radang dan luka pada lambung dan usus dua belas jari.
- f) Penyakit yang bisa menimpa mata:
 - 1) Radang selaput ikat mata.
 - 2) Radang selaput pelangi mata.
 - 3) Bertambahnya alergi pada mata.
 - 4) Melebarnya pupil pada mata akibat pengaruh nikotin dan cahaya yang rusak.
 - 5) Radang saraf dan terhentinya pertumbuhan pada mata yang dapat mengakibatkan rabun mata.
- g) Penyakit yang bisa menimpa sistem saluran air kencing:
 - 1) Tumor jinak pada kandung kemih.
 - 2) Kanker ginjal.

4. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kebiasaan Merokok

Kebiasaan merokok pada remaja dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu sebagai berikut:

1. Faktor dari dalam

Faktor ini timbul dari dalam diri individu remaja yang dilatar belakangi kurangnya pengetahuan dan pemahaman tentang bahaya merokok, kurangnya perhatian dari orang tua dan kebiasaaa orang tua yang memberikan uang jajan berlebihan berpeluang besar pada remaja melakukan kebiasaan merokok.

Pada remaja yang mengalami perkembangan akan mencari dan memperoleh pemenuhan kebutuhan psikologis. Hal ini tergambar dalam tingkah laku remaja yang selalu berusaha untuk mencari identitas diri dan ingin memperoleh pengakuan diri dari orang lain, serta keinginan mereka untuk mencoba hal-hal yang baru dalam kehidupannya.

Tidak terpenuhinya kebutuhan emosi remaja seperti: adanya tekanan dari orang tua, masalah belajar disekolah dan hubungan dengan teman sebaya yang tidak terpecahkan, mengakibatkan remaja merasa stress dan frustasi. Sebagai pelarian akibat frustasi, mereka melakukan hal-hal diluar kebiasaannya yang berdampak negatif, salah satunya adalah merokok.

2. Faktor dari luar

Di samping faktor dari dalam diri remaja, kebiasaan merokok juga dipengaruhi oleh faktor dari luar, yaitu faktor penyebab yang bersumber dari lingkungan dimana remaja itu berada. Kurangnya pengawasan dari pihak sekolah turut menjadi salah satu faktor penyebab timbulnya kebiasaan merokok pada remaja, karena sekolah merupakan lingkungan yang kompleks dan tempat dimana remaja banyak menghabiskan waktunya.

Kecendrungan remaja yang lebih terbuka dan percaya dengan teman sebaya, sehingga ia mau mengikuti apa yang dikatakan dan dilakukan temannya tanpa memikirkan baik dan buruk terhadap

dirinya. Dalam hal ini, pengaruh teman sebaya cukup besar. Apabila ia tidak mengikuti apa yang dikatakan dan dilakukan temanya, maka ia dijauhi dan tidak diakui sebagai bagian dari kelompok tersebut.

Dengan demikian jelaslah bahwa lingkungan sosial sangat besar pengaruhnya terhadap perubahan tingkah laku seseorang, khususnya remaja yang sedang mengalami masa perkembangan.

Tingkat pengetahuan seseorang akan mempengaruhi perilaku seseorang untuk bertindak dalam kehidupan sehari-hari, dalam hal ini ketidaktahuan anak akan bahaya merokok tentu akan mendorong mereka melakukan kebiasaan merokok, padahal dengan merokok berarti dia memasukan tiga zat berbahaya kedalam tubuhnya. Ketiga zat ini akan berdampak negatif terhadap sejumlah organ tubuh sehingga pada akhirnya akan mengganggu kesehatan. Maka dengan demikian pula akan mengganggu proses belajar mengajar.

5. Pertanyaan Penelitian

Penelitian ini bersifat mendeskripsikan atau menggambarkan tentang tingkat pengetahuan siswa terhadap bahaya merokok di SMP Negeri 3 Padang. Pertanyaan penelitian yang diajukan adalah sejauh mana tingkat pengetahuan siswa terhadap bahaya merokok di SMP Negeri 3 Padang.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Setelah diadakan penelitian tentang pengetahuan siswa terhadap bahaya merokok di SMP Negeri 3 Padang, maka pada akhir pembahasan ini dapat diambil kesimpulan yaitu sebagai berikut :

1. Tingkat pengetahuan siswa tentang zat berbahaya dalam rokok, tinggi.
2. Tingkat pengetahuan siswa tentang bahaya merokok terhadap penyakit kardiovaskuler, tinggi
3. Tingkat pengetahuan siswa tentang bahaya merokok terhadap saluran pernafasan, tinggi
4. Tingkat pengetahuan siswa tentang bahaya merokok terhadap impotensi dan kehamilan, tinggi.
5. Tingkat pengetahuan siswa tentang bahaya merokok terhadap saluran pencernaan, tinggi
6. Tingkat pengetahuan siswa tentang bahaya merokok terhadap saraf , tinggi
7. Tingkat pengetahuan siswa tentang bahaya merokok terhadap kulit dan tumor, tinggi
8. Tingkat pengetahuan siswa tentang bahaya merokok terhadap mata, tinggi
9. Tingkat pengetahuan siswa tentang bahaya merokok terhadap saluran kencing, Rendah
10. Lebih dari separoh responden memiliki pengetahuan tinggi tentang bahaya merokok yaitu sebesar 59,57%.

B. Saran-Saran

Bertitik tolak kepada uraian-uraian terdahulu serta kesimpulan-kesimpulan diatas, maka dikemukakan saran yang mungkin ada manfaatnya bagi siswa dan guru di SMP N 3 Kota Padang. Saran-saran yang dimaksud adalah :

1. Diharapkan kepada Guru yang mengajarkan mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di SMP Negeri 3 Kota Padang agar dapat lebih menjelaskan tentang dampak dan bahaya dari merokok.
2. Diharapkan kepada para siswa agar dapat menghindari kebiasaan merokok, karena ini akan dapat merugikan diri sendiri dan dapat juga merugikan orang lain.

DAFTAR PUSTAKA

- Suharsimi Arikunto. 2002. *Prosedur Penelitian suatu Pendekatan Praktek*. (Edisi Revisi V). Jakarta: Rineka Cipta.
- Departemen Pendidikan Nasional. 2004. *Standar Kompetensi Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani SMA/MA*. Jakarta
- Hasil Pooling SIS. "Lebih 50 Persen Siswa Merokok karena Pergaulan". Harian Pagi Padang Ekspres. Edisi Minggu, 3 Februari 2008 No.010 Volume X. Hal: 1 & 7.
- Kamisa. 1997. *Kamus Lengkap Bahasa Indonesia*. Surabaya:
- Soekidjo Notoatmojo. 2005. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nukman Moelok. 2002. Awas Rokok Bikin Loyo. (Pada Mens Life Edisi IV) PT. Info Master. Jakarta
- Paramita Pradjna. 2002. *Perokok Menuai Penyakit di Hari Tua*. Health Today, Februari. Jakarta: PT. Info Master. Jakarta
- Imam Sodikun. 2000. *Olahraga dan Merokok*. Buletin Pembelajaran. Nomor: 01/Tahun XX111 Edisi Maret 2000. Hal 41 – 45. Padang: Universitas Negeri Padang.
- Supardi. 1998. *Kesehatan Pribadi*. Padang: FPOK IKIP.
- Sujana. 1989. *Metode Statistika*. Penerbit Tarsito Bandung.
- UNP. 2007. *Buku Panduan Penulisan Tugas Akhir/Skripsi*. Padang: Universitas Negeri Padang.
- UU RI Nomor 23. 1992. *Kesehatan Anak*. <http://www.ppmpplp.depkes.go.id/>
- Bayu Wirawan. 2007. *Stop Smoking Revolution*. Jakarta: Hikmah (PT. Mizan Publika).
- Yuliusni, 2004. *Kebiasaan Merokok Pada Siswa SLTP Negeri 2 Baso*. (Skripsi UNP).