

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Pengetahuan

1. Pengertian Pengetahuan

Pengetahuan merupakan suatu kemampuan yang terjadi setelah orang melakukan pengindraan terhadap suatu objek , yang dilakukan oleh pancaindra manusia yaitu mata sebagai indra penglihatan, telinga sebagai indra pendengaran, hidung sebagai indra pencium, lidah sebagai indra perasa, dan indra raba. Sebagian besar diperoleh melalui mata dengan cara melihat dan telinga dengan cara mendengar. Pengetahuan merupakan suatu faktor yang dapat mempengaruhi perilaku manusia untuk menjadi lebih baik (Notoatmodjo, 2003). Menurut Lawrence Green juga menyatakan bahwa salah satu faktor yang menentukan perilaku seseorang yaitu faktor predisposisi, diantaranya adalah pengetahuan. Pengetahuan adalah hasil pengindraan manusia atau hasil tahu seseorang terhadap objek melalui indera yang dimilikinya (Notoatmodjo, 2007).

2. Faktor yang mempengaruhi pengetahuan yaitu (Sholiha, 2019):

- a. Pendidikan Semakin tinggi derajat pendidikan seseorang, maka akan lancar dalam menerima hal-hal baru sehingga semakin mudah menerima informasi dan menambah 11 pengetahuan, melainkan semakin rendah tingkat pendidikan maka akan menghambat penerimaan informasi baru;

- b. Pekerjaan Lingkungan pekerjaan membuat seseorang mendapat pengetahuan yang baru di tempat kerja baik secara langsung maupun tidak langsung;
- c. Umur Mempengaruhi daya tangkap dan pola pikir seseorang, semakin beranjak usia maka pola pikirnya semakin matang dan berkembang sehingga pengetahuan yang di dapat akan lebih banyak
- d. Minat Sesuatu keinginan minat yang tinggi akan menghasilkan seseorang untuk mencoba dan menekuni suatu kondisi yang baru dan pada akhirnya akan mendapatkan pengetahuan yang lebih dalam.
- e. Pengalaman Pengalaman yaitu suatu keadaan yang pernah dialami seseorang yang berhubungan dengan lingkungan sebagai cara untuk mendapatkan pengetahuan dengan cara mengulang kembali pengetahuan yang telah diperoleh.
- f. Lingkungan Merupakan segala sesuatu yang ada disekitar individu yang berpengaruh terhadap proses masuknya pengetahuan kedalam individu.

3. Pengukuran Tingkat Pengetahuan

Pengukuran pengetahuan dapat dilakukan dengan wawancara atau angket yang menanyakan tentang isi materi yang ingin diukur dari subjek penelitian atau responden. Kedalaman pengetahuan yang ingin diketahui atau diukur dapat disesuaikan dengan tingkat-tingkat pengetahuan (Budiman dan Riyanto, 2013). Menurut Arikunto, 2010, terdapat 3 kategori tingkat pengetahuan yang didasarkan pada nilai presentase sebagai berikut:

- a. Tingkat pengetahuan kategori baik jika nilainya $\geq 75\%$
- b. Tingkat pengetahuan kategori cukup jika nilainya $56 - 74\%$
- c. Tingkat pengetahuan kategori kurang jika nilainya $< 55\%$

B. Remaja dan Perkembangannya

1. Pengertian Remaja

Remaja adalah harapan bangsa sehingga tak berlebihan jika dikatakan bahwa masa depan bangsa yang akan datang akan ditentukan pada keadaan remaja saat ini. Remaja yang sehat dan berkualitas menjadi perhatian serius bagi orang tua, praktisi pendidikan, ataupun remaja itu sendiri. Remaja yang sehat adalah remaja yang produktif dan kreatif sesuai dengan tahap perkembangannya. Oleh karena itu pemahaman terhadap tumbuh kembang remaja menjadi sangat penting untuk menilai keadaan remaja (Tarwoto dkk 2010).

Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa. Masa ini sering disebut dengan masa pubertas. Namun demikian menurut beberapa ahli selain istilah pubertas digunakan juga istilah *adolesens / adolescence*. Para ahli merumuskan bahwa istilah pubertas digunakan untuk menyatakan perubahan biologis baik bentuk fisik maupun fisiologis yang terjadi dengan cepat dari masa anak-anak ke masa dewasa, terutama perubahan alat reproduksi. Sedangkan *adolesens* lebih ditekankan pada perubahan psikososial atau kematangan yang menyertai masa pubertas (Soetjiningsih 20014).

Remaja, yang dalam bahasa aslinya disebut *adolescence*, berasal dari bahasa Latin *adolescere* yang artinya "tumbuh atau tumbuh untuk mencapai

kematangan" Bangsa primitif dan orang-orang purbakala memandang masa puber dan masa remaja tidak berbeda dengan periode lain dalam rentang kehidupan. Anak dianggap sudah dewasa apabila sudah mampu mengadakan reproduksi (M.Ali, 2015).

Pandangan ini didukung oleh Piaget (Hurlock, 1991 dalam M.Ali 2015) yang mengatakan bahwa secara psikologis, remaja adalah suatu usia di mana individu menjadi terintegrasi ke dalam masyarakat dewasa. suatu usia di mana anak tidak merasa bahwa dirinya berada di bawah tingkat orang yang lebih tua melainkan merasa sama, atau paling tidak sejajar.

Remaja juga sedang mengalami perkembangan pesat dalam aspek intelektual Transformasi intelektual dari cara berpikir remaja ini memungkinkan mereka tidak hanya mampu mengintegrasikan dirinya ke dalam masyarakat dewasa, tapi juga merupakan karakteristik yang paling menonjol dari semua periode perkembangan (Shaw dan Costanzo, 1985 dalam M.Ali 2015). Yang perlu ditekankan di sini adalah bahwa fase remaja merupakan fase perkembangan yang tengah berada pada masa amat potensial, baik dilihat dari aspek kognitif, emosi, maupun fisik.

Perkembangan intelektual yang terus-menerus menyebabkan remaja mencapai tahap berpikir operasional formal. Tahap ini memungkinkan remaja mampu berpikir Secara lebih abstrak, menguji hipotesis, dan mempertimbangkan apa saja petuang yang ada padanya daripada sekadar melihat apa adanya. Kemampuan intelektual seperti ini yang membedakan

lase remaja dari fase-fase sebelumnya (Shaw dan Costanzo, 1985 dalam M.Ali 2015).

Menurut (Soetjiningsih, 2004), masa remaja akan melalui 3 tahapan berikut:

- a. masa remaja awal/dini yaitu umur 11-13 tahun.
- b. Masa remaja pertengahan yaitu umur 14-16 tahun.
- c. Masa remaja lanjut yaitu umur 17-20 tahun.

Tahapan ini mengikuti pola yang konsisten untuk masing-masing individu. Walaupun setiap tahap mempunyai ciri tersendiri tetapi tidak mempunyai batas yang jelas, karena proses tumbuh kembang berjalan secara berkesinambungan.

1) Remaja Awal

Pada tahap ini remaja mulai berfokus pada pengambilan keputusan, baik didalam rumah ataupun di sekolah. Remaja mulai menunjukkan cara berfikir logis, sehingga sering menanyakan kewenangan dan standar di masyarakat maupun di sekolah. Remaja juga mulai menggunakan istilah-istilah sendiri dan mempunyai pandangan, seperti olahraga yang lebih baik untuk bermain, memilih kelompok bergaul, pribadi seperti apa yang diinginkan, dan mengenal cara untuk berpenampilan menarik (Tarwoto dkk 2010).

2) Remaja Menengah

Pada tahapan ini terjadi peningkatan interaksi dengan kelompok, sehingga tidak selalu tergantung pada keluarga dan terjadi eksplorasi seksual.

Dengan menggunakan pengalaman dan pemikiran yang lebih kompleks, pada tahap ini remaja sering mengajukan pertanyaan, menganalisis secara lebih menyeluruh, dan berfikir tentang bagaimana cara mengembangkan identitas “Siapa saya?” Pada masa ini remaja juga mulai mempertimbangkan kemungkinan masa depan, tujuan, dan membuat rencana sendiri (Tarwoto dkk 2010).

3) Remaja Akhir

Pada tahap ini remaja lebih berkonsentrasi pada rencana yang akan datang dan meningkatkan pergaulan. Selama masa remaja akhir, proses berfikir secara kompleks digubakan untuk memfokuskan diri masalah-masalah idealisme, toleransi, keputusan untuk karir dan pekerjaan, serta peran orang dewasa dalam masyarakat (Tarwoto dkk 2010).

2. Pertumbuhan dan Perkembangan Remaja

Pertumbuhan dapat didefinisikan sebagai proses perubahan fisiologis yang bersifat progresif dan kontinu serta berlangsung dalam periode tertentu (M. Ali, 2015). Sedangkan perkembangan lebih mengacu pada perubahan karakteristik yang khas dari gejala-gejala psikologis ke arah yang lebih maju. Para ahli psikologi pada imimnya menunjuk pada pengertian perkembangan sebagai suatu proses perubahan yang bersifat progresif dan menyebabkan tercapainya kemampuan dan karakteristik psikis yang baru (M.Ali, 2015).

Pertumbuhan dan Kematangan merupakan proses yang saling berkaitan dan keduanya merupakan perubahan yang berasal dari dalam diri

anak. Tetapi hal ini tidak berarti bahwa faktor lingkungan tidak memegang peranan. Pertumbuhan dan kematangan dapat dipercepat dengan rangsangan-rangsangan dari lingkungan dalam batas-batas tertentu. Perkembangan dapat dicapai karena adanya proses belajar dan proses belajar hanyalah mungkin berhasil jika ada kematangan (M.Ali, 2015). Kemampuan belajar menulis hanya dapat dicapai jika proses latihan diberikan kepada anak pada saat otot-ototnya telah tumbuh dengan sempurna dan telah mampu memahami bentuk-bentuk huruf yang diperkenalkannya. Dengan demikian, anak akan berhasil dalam belajar memegang pensil dan membaca huruf-huruf.

Pertumbuhan dan perkembangan remaja merupakan proses yang saling terkait, berkesinambungan, dan berlangsung secara bertahap. Perkembangan merupakan suatu proses dimana perubahan-perubahan didalam diri remaja akan diintegrasikan sedemikian rupa, sehingga remaja tersebut dapat berespons dengan baik dalam menghadapi rangsangan-rangsangan dari luar dirinya. Yang paling menonjol dalam tumbuh kembang remaja adalah adanya perubahan fisik, alat reproduksi, kognitif, dan psikososial.

3. Karakteristik Umum Perkembangan Remaja

Masa remaja seringkali dikenal dengan masa mencari jati diri, ini terjadi karena masa remaja merupakan peralihan antara masa kehidupan anak-anak dan masa kehidupan orang dewasa. Oleh karena itu menurut M.Ali (2015) ada sejumlah sikap yang sering ditunjukkan oleh remaja yaitu sebagai berikut:

a) Kegelisahan

Sesuai dengan fase perkembangannya, remaja mempunyai banyak idealisme, angan-angan atau keinginan yang hendak diwujudkan di masa depan. Namun sesungguhnya remaja belum memiliki banyak kemampuan yang memadai untuk mewujudkan semua itu yang mengakibatkan perasaan gelisah.

b) Pertentangan

Pada umumnya remaja sering mengalami kebingungan karena sering terjadi pertentangan pendapat contohnya dengan orang tua . Pertentangan tersebut dapat mengakibatkan kebingungan dalam diri remaja itu sendiri.

c) Aktivitas berkelompok

Kebanyakan remaja menemukan jalan keluar dari kesulitannya setelah mereka berkumpul dengan rekan sebaya untuk melakukan kegiatan mereka. Namun adapula sisi negatif dari aktivitas berkelompok ini apabila seirang remaja berkelompok pada kelompok yang memiliki aktivitas yang melenceng. Maka dari itu seorang remaja harus pandai dalam memilih teman atau kelompok.

d) Keinginan mencoba segala sesuatu

Pada umumnya remaja memiliki rasa ingin tahu yang tinggi maka cenderung ingin berpetualang menjelajah segala sesuatu, dan mencoba segala sesuatu yang belum pernah dialaminya. Selain itu, didorong juga oleh keinginan seperti orang dewasa menyebabkan remaja ingin mencoba melakukan apa yang sering dilakukan oleh orang dewasa. Akibatnya, tidak

jarang secara sembunyi-sembunyi, remaja pria mencoba merokok karena sering melihat orang dewasa melakukannya. Seolah-olah dalam hati kecilnya berkata bahwa remaja ingin membuktikan kalau sebenarnya dirinya mampu berbuat seperti yang dilakukan oleh orang dewasa. Remaja putri seringkali mencoba memakai kosmetik baru, meskipun sekolah melarangnya.

Oleh karena itu, yang amat penting bagi remaja adalah memberikan bimbingan agar rasa ingin tahunya yang tinggi dapat terarah kepada kegiatan-kegiatan yang positif, kreatif, dan produktif, misalnya ingin menjelajah alam sekitar untuk kepentingan penyelidikan atau ekspedisi. Jika keinginan semacam itu mendapat bimbingan dan penyaluran yang baik, akan menghasilkan kreativitas remaja yang sangat bermanfaat.

C. Bahaya Merokok

1. Pengertian Rokok

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 dibedakan menjadi beberapa jenis. Pembedaan ini didasarkan atas ada atau tidaknya filter bahan pembungkus rokok, dan bahan baku atau isi rokok (W.Suryaningrat 2007).

Rokok ibarat pabrik bahan kimia, satu batang rokok yang dihisap akan dikeluarkan sekitar 4.000 bahan kimia berbahaya, diantaranya yang paling berbahaya adalah nikotin, tar, dan carbon monoksida (CO). Zat yang

ada didalam rokok akan menyebabkan ketagihan dan merusak jantung dan aliran darah. Zat lainnya yang ada di dalam rokok akan menyebabkan kerusakan sel paru-paru dan kanker dan menyebabkan berkurangnya kemampuan darah membawa oksigen, sehingga sel-sel tubuh akan mati (Siregar PA dkk, 2020).

2. Jenis- jenis Rokok

Berikut ini merupakan jenis- jenis rokok menurut Fajar Rahmat 2011 diantaranya adalah :

a. Rokok filter

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

b. Rokok tidak berfilter

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

c. Rokok Elektronik

Suatu alat yang berfungsi seperti rokok namun tidak menggunakan ataupun membakar daun tembakau, melainkan mengubah cairan menjadi uap yang dihisap oleh perokok ke dalam paru - parunya, rokok elektronik umumnya mengandung nikotin, zat kimia lain, serta perasa/flavour dan bersifat toksik/racun. Di pasaran rokok elektronik kerap diistilahkan dengan

rokok elektrik, vapour, vape, e-cig, e-juice, e-liquid, personal vaporizer (pv), e-cigaro, electrosmoke, green cig, smartsmoke, smartcigarette.

3. Rokok berdasarkan bahan pembungkus.

Berikut ini merupakan rokok berdasarkan bahan pembungkus menurut Fajar Rahmat 2011 :

a. 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.

b. 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.

c. Sigaret

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

d. Cerutu

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

4. Rokok berdasarkan bahan baku atau isi.

Berikut ini merupakan rokok berdasarkan bahan baku atau isi menurut Fajar Rahmat 2011 :

a. Rokok putih

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

b. 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.

c. Rokok klembak

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

5. Rokok berdasarkan proses pembuatannya

Berikut ini merupakan rokok berdasarkan proses pembuatannya menurut Fajar Rahmat 2011 :

- a. Sigaret Kretek Tangan (SKT), yaitu rokok yang proses pembuatannya dengan cara digiling atau dilinting dengan menggunakan tangan atau alat bantu sederhana.
- b. Sigaret Kretek Mesin (SKM), yaitu rokok yang proses pembuatannya menggunakan mesin. Sederhananya, materi rokok dimasukan ke dalam mesin pembuat rokok. Keluaran yang dihasilkan mesin pembuatan rokok berupa rokok batangan. Saat ini mesin pembuat rokok telah

mampu menghasilkan keluaran sekitar enam ribu sampai delapan ribu batang rokok per menit.

6. Bahan-bahan yang terkandung dalam Tembakau

Tembakau merupakan tanaman yang dapat menimbulkan adiksi karena mengandung nikotin dan juga zat-zat karsinogen serta zat-zat beracun lainnya. Setelah diolah menjadi suatu produk apakah rokok atau produk lain, zat-zat kimia yang ditambahkan berpotensi untuk menimbulkan kerusakan jaringan tubuh serta kanker (P2PTM Kementerian Kesehatan RI 2017).

Tembakau mengandung kurang lebih 4.000 elemen-elemen dan setidaknya 200 diantaranya berbahaya bagi kesehatan. Racun utama pada tembakau adalah tar, nikotin, dan CO. Selain itu dalam sebatang tembakau juga mengandung bahan-bahan kimia yang lain yang tak kalah beracunnya (P2PTM Kementerian Kesehatan RI 2017).

Zat-zat beracun yang terdapat dalam tembakau menurut Fajar Rahmat 2011 antara lain :

a. Karbon Monoksida (CO)

Unsur ini dihasilkan oleh pembakaran tidak sempurna dari unsur zat arang/karbon. Gas CO yang dihasilkan sebatang tembakau dapat mencapai 3%-6%, dan gas ini dapat dihisap oleh siapa saja. Seorang yang merokok hanya akan menghisap 1/3 bagian saja, yaitu arus tengah, sedangkan arus pinggir akan tetap berada diluar. Sesudah itu perokok tidak akan menelan semua asap tetapi ia akan menyemburkannya lagi keluar asap tersebut. Gas CO mempunyai kemampuan mengikat hemoglobin yang terdapat dalam sl

darah merah, lebih kuat dibandingkan oksigen, disamping kadar oksigen udara yang sudah berkurang, ditambah lagi sel darah merah akan semakin kekurangan oksigen karena yang diangkut adalah CO dan bukan oksigen. Sel tubuh yang kekurangan oksigen akan melakukan spasme, yaitu menciutkan pembuluh darah. Bila proses ini berlangsung terus-menerus, maka pembuluh darah akan mudah rusak dengan terjadinya proses aterosklerosis (penyempitan). Penyempitan pembuluh darah akan terjadi dimana-mana.

b. Nikotin

Nikotin yang terkandung dalam rokok adalah sebesar 0,5-3 nanogram, dan semuanya diserap sehingga di dalam cairan darah ada sekitar 40-50 nanogram nikotin setiap 1ml-nya. Nikotin bukan merupakan komponen karsinogenik. Hasil pembusukan panas dari nikotin seperti dibensakridin, dibensokarbasol, dan nitrosamine-lah yang bersifat karsinogenik. Pada paru-paru, nikotin akan menghambat aktivitas silia. Selain itu nikotin juga memiliki efek adiktif dan psikoaktif. Perokok akan merasakan kenikmatan, kecemasan berkurang, toleransi dan keterikatan fisik. Hal inilah yang menyebabkan mengapa sekali merokok susah untuk berhenti. Efek nikotin menyebabkan perangsangan terhadap hormon katekolamin (adrenalin) yang bersifat memicu jantung dan tekanan darah. Jantung tidak diberikan kesempatan istirahat dan tekanan darah akan semakin tinggi, yang mengakibatkan timbulnya hipertensi. Efek lain adalah

merangsang berkelompoknya trombosit. Trombosit akan menggumpal dan akan menyumbat pembuluh darah yang sudah sempit akibat CO.

c. Tar

Tar adalah sejenis cairan kental berwarna coklat tua atau hitam yang merupakan substansi hidrokarbon yang bersifat lengket dan menempel pada paru-paru. Kadar tar dalam tembakau antara 0,5-35 mg/batang. Tar merupakan suatu zat karsinogen yang dapat menimbulkan kanker pada jalan nafas dan paru-paru.

d. Kadmium

Kadmium adalah zat yang dapat meracuni jaringan tubuh terutama ginjal.

e. Amoniak

Amoniak merupakan gas yang tidak berwarna terdiri dari nitrogen dan hidrogen. Zat ini tajam baunya dan sangat merangsang. Begitu kerasnya racun yang ada pada amonia, sehingga jika masuk sedikit oun kedalam peredaran darah akan mengakibatkan seseorang pingsan atau koma.

f. HCN/Asam Sianida

HCN merupakan sejenis gas yang tidak berwarna, tidak berbau, dan tidak memiliki rasa. Zat ini merupakan zat yang paling ringan, mudah terbakar, dan sangat efisien untuk menghalangi pernafasan dan merusak saluran pernafasan.

g. Nitrous Oxide

Nitrous oxide merupakan sejenis gas yang tidak berwarna, dan bila terhisap dapat menyebabkan hilangnya pertimbangan rasa sakit. Nitous oxide ini biasanya digunakan sebagai pembius saat melakukan operasi oleh dokter.

h. Formaldehid

Formaldehid adalah sejenis gas dengan bau tajam. Gas ini tergolong sebagai pengawet dan pembasmi hama. Gas ini juga sangat beracun terhadap semua organisme hidup.

i. Fenol

Fenol adalah campuran dari kristal yang dihasilkan dari distilasi beberapa zat organik seperti kayu dan arang, serta diperoleh dari tar arang. Zat ini beracun dan membahayakan karena fenol ini terikat ke protein sehingga menghalangi aktivitas enzim.

j. Asetol

Asetol adalah hasil pemanasan aldehid dan mudah menguap dengan alkohol.

k. H₂S (Asam sulfida)

Asam sulfida adalah sejenis gas yang beracun yang mudah terbakar dengan bau yang keras. Zat ini menghalangi oksidasi enzim.

l. Piridin

Piridin adalah sejenis cairan tidak berwarna dengan bau tajam. Zat ini dapat digunakan untuk mengubah sifat alkohol sebagai pelarut dan pembunuh hama

m. Metil klorida

Metil klorida adalah campuran dari zat-zat bervalensi atau dengan hidrokarbon sebagai unsur utama. Zat ini adalah senyawa organik yang beracun.

n. Metanol

Metanol adalah sejenis cairan ringan yang mudah menguap dan mudah terbakar. Meminum atau menghisap metanol akan mengakibatkan kebutaan bahkan kematian.

o. Polycyclic aromatic hydrocarbons (PAH)

Senyawa hidrokarbon aromatik yang memiliki cincin dideskripsikan sebagai fused ring system atau PAH. Beberapa PAH yang terdapat dalam asap tembakau antara lain Benzo (a) Pyrene, Dibenz (a,h) anthracene, dan cenderung membentuk epoksida yang metabolitnya bersifat genotoksik. Senyawa tersebut merupakan penyebab tumor.

p. N-nitrosamine

N-nitrosamina dibentuk oleh nitrasi amina. Asap tembakau mengandung dua jenis utama N-nitrosamina yaitu Volatile N-nitrosamina (VNA) dan Tobacco N-nitrosamina. Hampir semua Volatile N-nitrosamina

ditahan oleh sistem pernafasan pada inhalasi asap tembakau. Jenis asap tembakau VNA dikasifikasikan sebagai karsinogen yang potensial.

q. Karbon monoksida

Zat yang tidak bisa terlihat atau terasa ini, kerap ditemukan pada asap knalpot mobil. Zat ini bisa mengikat diri pada hemoglobin dalam darah secara permanen, sehingga menghalangi suplai oksigen ke seluruh bagian tubuh. Karbon monoksida ini cenderung membuat Anda merasa kehabisan napas dan juga menjadi lebih mudah lelah.

r. Gas oksida

Gas ini bisa bereaksi dengan oksigen. Keberadaan oksidan dalam tubuh meningkatkan risiko terjadinya stroke dan serangan jantung.

s. Benzene

Zat yang ditambahkan ke dalam bahan bakar minyak ini bisa merusak sel pada tingkat genetik. Zat ini juga dikaitkan dengan berbagai jenis kanker seperti kanker ginjal dan leukimia.

Selain bahan-bahan di atas, masih banyak kandungan zat kimia beracun pada sebatang rokok seperti *arsenic* (digunakan dalam pestisida), formalin atau *formaldehyde* (digunakan untuk mengawetkan mayat), *hydrogen cyanide* (digunakan untuk membuat senjata kimia), dan amonia.

7. Tipe-tipe Perokok

a. Perokok aktif

Perokok aktif adalah orang yang mengkonsumsi rokok secara rutin dengan sekecil apapun walaupun itu hanya satu batang dalam sehari sehingga menjadi kebiasaan. Atau orang yang menghisap rokok walau tidak rutin sekalipun atau hanya sekedar coba-coba dan cara menghisap rokok hanya sekedar menghembuskan asap walau tidak dihisap masuk kedalam paru-paru (Kemenkes 2017).

Bahaya bagi perokok aktif yang sering ditemukan diantaranya yaitu :

- 1) Meningkatkan risiko dua kali lebih besar untuk mengalami serangan jantung.
- 2) Meningkatkan risiko dua kali lebih besar untuk mengalami stroke.
- 3) Meningkatkan risiko mengalami serangan jantung dua kali lebih besar pada mereka yang mengalami tekanan darah tinggi atau kadar kolesterol tinggi.
- 4) Meningkatkan risiko sepuluh kali lebih besar untuk mengalami serangan jantung bagi wanita pengguna pil KB.
- 5) Meningkatkan risiko lima kali lebih besar menderita kerusakan jaringan anggota tubuh yang rentan.

b. Perokok pasif

Perokok pasif adalah seseorang yang tidak memiliki kebiasaan merokok, namun terpaksa harus mengisap asap rokok yang dihembuskan oleh orang lain yang kebetulan ada di dekatnya. Dalam keseharian, 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 (Kemenkes 2017).

Bahaya bagi perokok pasif yang sering ditemukan diantaranya yaitu :

- 1) Bahaya kerusakan paru-paru. Kadar nikotin, karbon monoksida, serta zat-zat lain yang lebih tinggi dalam darah mereka akan memperparah penyakit yang sedang diderita, dan kemungkinan mendapat serangan jantung yang lebih tinggi bagi mereka yang berpenyakit jantung. Anak-anak yang orang tuanya merokok akan mengalami batuk pilek dan radang tenggorokan serta penyakit paru-paru lebih tinggi.
- 2) Pada wanita hamil yang menghisap asap rokok berisiko mendapatkan bayi dengan lahir kurus, cacat dan bahkan kematian.

8. Bahaya Merokok menurut W.Suryaningrat 2007

- a. Merokok menyebabkan antibodi menurun. Pada perokok terdapat penurunan zat kekebalan tubuh (antibodi) yang terdapat di dalam ludah yang berguna untuk menetralkan bakteri dalam rongga mulut dan menyebabkan gangguan fungsi sel-sel pertahanan tubuh.

- b. Penyakit kanker paru-paru. Penyebab utama dari kanker paru adalah asap rokok.
- c. Ancaman utama rokok terhadap berbagai organ tubuh diantaranya adalah otak, mulut, tenggorokan, jantung, dada, paru-paru, hati, perut, ginjal dan kantung kemih, reproduksi pria, reproduksi wanita dan kaki.
- d. Rokok mempercepat penuaan. dr. Sri L. Wihardi seorang ahli penyakit kulit dan kelamin, mengungkapkan bahwa asap rokok ternyata bisa membuat perokok menjadi cepat tua, karena asap rokok secara langsung bisa merusak sel-sel saluran pernapasan. Oksidan yang terinhalasi terlalu banyak, tidak dapat dinetralkan lagi oleh sistem antioksidan. Selanjutnya oksidan rokok akan merangsang sel-sel paru untuk mengeluarkan oksidan dan elastase.
- e. Rokok membuat bibir berwarna hitam. dr. Hendrawan Nadesul seorang pakar kecantikan, mengungkapkan bahwa efek rokok akan menyebabkan bibir berwarna hitam, hal ini dipengaruhi oleh suhu. Saat rokok dihisap, panas rokok mengenai bibir juga, makin lama bibir makin terlihat kehitam-hitaman.

9. Berbagai Gangguan Kesehatan Akibat Merokok

Kandungan zat kimia yang terdapat dalam rokok sangat berbahaya bagi kesehatan Anda dan juga orang-orang di sekitar Anda. Bahaya merokok bagi kesehatan menurut Fajar Rahmat 2011 di antaranya yaitu:

a. Gangguan Kardiovaskular

Perokok berisiko dua hingga empat kali lebih tinggi menderita penyakit jantung. Risiko lebih tinggi lagi jika Anda perokok wanita yang sedang mengonsumsi pil KB. Saat merokok, Anda memasukkan zat-zat berbahaya yang bisa berdampak buruk bagi tubuh, khususnya jantung, contohnya zat nikotin. Ketika nikotin masuk ke tubuh, zat itu bisa mengurangi kadar oksigen yang dapat masuk ke darah. Zat yang bersifat candu ini juga bisa mempercepat detak jantung, menaikkan tekanan darah, merusak pembuluh darah dalam jantung, dan meningkatkan kemungkinan terjadinya penggumpalan darah yang bisa memicu serangan jantung. Begitu juga dengan akibat-akibat buruk terhadap organ tubuh yang lainnya. Bahaya merokok juga bisa dirasakan oleh orang yang tidak merokok sama sekali. Asap rokok bisa menyebabkan penyakit jantung dan kanker paru-paru pada perokok pasif, yaitu orang yang tidak merokok namun tetap menghirup asapnya.

b. Otak

Bahaya merokok bisa meningkatkan risiko terkena stroke sebesar 50 persen. Hal tersebut bisa menyebabkan kerusakan otak dan kematian. Merokok juga dapat meningkatkan risiko mengalami aneurisma otak. Aneurisma otak adalah pembengkakan pembuluh darah yang terjadi akibat melemahnya dinding pembuluh darah. Sewaktu-waktu bisa pecah dan mengakibatkan pendarahan di otak.

c. Mulut dan tenggorokan

Bau mulut dan gigi bernoda merupakan efek yang akan timbul akibat merokok. Penyakit gusi dan kerusakan indera perasa pun dapat timbul akibat bahaya merokok. Masalah serius yang akan hinggap pada mulut dan tenggorokan adalah meningkatnya risiko kanker pada lidah, tenggorokan, bibir, dan pita suara.

d. Paru-paru

Salah satu efek paling berbahaya akibat merokok adalah kanker paru-paru. Bahan-bahan kimia pada rokok berpotensi merusak sel paru-paru yang kemudian bisa berubah menjadi sel kanker. Penyakit serius lainnya yang bisa Anda alami adalah bronkitis, pneumonia, dan emfisema.

e. Lambung

Merokok bisa melemahkan otot yang mengontrol bagian bawah kerongkongan Anda. Hal tersebut memungkinkan asam dari lambung bergerak ke arah yang salah, yaitu naik ke kerongkongan. Kondisi tersebut dinamakan penyakit asam lambung atau GERD. Beberapa risiko penyakit lambung lainnya yang dapat terjadi pada seorang perokok adalah ulkus atau tukak lambung dan kanker lambung.

f. Tulang

Racun pada rokok bisa menimbulkan kerapuhan pada tulang. Oleh sebab itu, perokok lebih berisiko mengalami tulang rapuh atau

osteoporosis. Wanita perokok lebih rentan menderita osteoporosis dibanding dengan wanita bukan perokok.

g. Kulit

Perokok akan terlihat lebih tua daripada yang bukan perokok, karena kurangnya asupan oksigen ke kulit. Penuaan dini akan dirasakan, seperti kemunculan kerutan di sekitar mata dan mulut. Racun rokok juga bisa menyebabkan selulit pada kulit.

h. Organ reproduksi

Merokok bisa mengganggu sistem reproduksi dan kesuburan Anda. Pada pria, merokok bisa menyebabkan impotensi, mengurangi produksi sperma, dan kanker testis. Sementara pada wanita, merokok dapat mengurangi kesuburan. Selain itu, risiko terkena kanker serviks pun lebih tinggi karena rokok mengurangi kemampuan alami tubuh dalam melawan infeksi *human papillomavirus* atau HPV.

i. Gangguan psikologi

Selain penyakit pada fisik, perokok juga mengalami tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan mereka yang tidak merokok. Selama ini mungkin Anda mengira merokok bisa membuat lebih rileks. Anda menganggap kandungan nikotin bisa menenangkan pikiran Anda, tapi ternyata itu salah. Yang membuat perokok gelisah dan cemas adalah gejala putus obat terhadap nikotin. Dengan merokok, kecanduan terhadap nikotin akan terpenuhi dan perokok merasa seperti rokok tersebut menurunkan stres.

10. Cara Menghindari Pengaruh Untuk Merokok Menurut Kemenkes 2017

- a. Hindari berkumpul dengan teman – teman yang sedang merokok
- b. Yakinkanlah, bahwa rokok bukan satu – satunya sarana pergaulan jangan malu mengatakan bahwa diri kita bukan perokok.
- c. Perbanyak mencari informasi tentang bahaya rokok.
- d. Menghindari sesuatu yang terkait tentang rokok (sponsor, iklan, poster, rokok gratis)
- e. Melakukan hal - hal positif lainnya, seperti : olahraga, membaca atau hobi lain yang menyehatkan.

11. Masalah yang muncul bagi perokok remaja Menurut Kemenkes 2017 diantaranya yaitu :

- a. Mengganggu prestasi belajar di sekolah: Remaja yang merokok akan mengalami penurunan dalam nilai pelajaran sekolah
- b. Perkembangan paru-paru terganggu: Sesak napas, serta batuk yang terus menerus, dahak berlebihan dan lebih mudah terkena pilek berkali-kali
- c. Lebih sulit sembuh saat sakit. karena rokok mempengaruhi sistem imun di dalam tubuh
- d. Kecanduan, saat remaja memutuskan berhenti merokok maka gejala penarikan seperti depresi, insomnia, mudah marah dan masalah mentalnya bisa berdampak negatif pada kinerja sekolah dan perilakunya
- e. Terlihat lebih tua dari usianya: orang yang mulai merokok di usia muda akan mengalami proses penuaan lebih cepat, ia akan memiliki garis-garis di wajah serta kulit lebih kering sehingga penampilannya akan lebih tua dibanding usianya
- f. Remaja yang merokok juga sering memiliki jerawat atau masalah kulit lainnya, serta menimbulkan plak pada gigi.

Didalam masyarakat kini sepertinya merokok sudah menjadi kebiasaan yang sulit untuk dihilangkan. Kebiasaan merokok pada sebagian orang biasanya dipicu oleh citra dalam diri seseorang dan juga pergaulan dalam lingkungan sosial. Berawal dari ikut-ikutan atau sekedar iseng, lalu menjadi semacam kebutuhan yang tidak bisa dihindarkan. Inilah mungkin yang dinamakan ketergantungan (Kemenkes 2017).

Kesadaran untuk berhenti merokok sangat sulit dilakukan, karena banyak faktor yang mempengaruhinya, antara lain gencarnya industri tembakau untuk mengiklankan produknya tanpa memberikan keterangan yang jelas bahaya tembakau (Kemenkes 2017).

Maka dari itu Kemenkes mengeluarkan 7 tips untuk berhenti merokok diantaranya adalah :

a) Motivasi

Membulatkan tekad dan tujuan untuk berhenti merokok

b) Berhenti merokok seketika / Total

Melakukan pengurangan jumlah rokok yang dihisap perhari secara bertahap. Sehingga pikiran dan tubuh akan mulai terbiasa terhindar dari kecanduan merokok.

c) Kenali waktu dan situasi

Bagi para perokok ada waktu dimana kebiasaan merokok paling sering dilakukan misalnya saat menunggu, sesudah makan, berkumpul dengan teman dan aktivitas lainnya. Mulai alihkan kebiasaan merokok

di tempat-tempat tersebut dengan aktivitas lain misalnya mengunyah permen karet sebagai pengganti.

d) Tahan keinginan merokok dengan menunda

Menahan diri adalah satu kunci dimana seorang perokok akan dapat mengendalikan diri dari keinginan merokok. Setiap kali merasakan dorongan kuat untuk merokok, tundalah hal tersebut selama 5 menit sebelum menyalakan rokok tersebut. Di hari berikutnya jika muncul dorongan tersebut tingkatkan penundaan menjadi 10 menit, tambahkan 5 menit penundaan setiap harinya. Dengan cara seperti itu tubuh akan menyadari bahwa dorongan untuk merokok semakin lama akan menghilang secara perlahan.

e) Berolahraga secara teratur

Olahraga secara teratur akan membantu mendapatkan mood yang lebih baik, tubuh dan pikiran menjadi fresh. Dengan olahraga akan membuat terhidar dari stress, sehingga perokok tidak perlu merokok lagi sebagai alasan untuk menghilangkan stress.

f) Mintalah dukungan dari keluarga dan kerabat

Dukungan dari keluarga, teman dan kerabat dekat akan sangat berpengaruh terhadap keberhasilan untuk berhenti merokok.

g) Konsultasikan dengan Dokter

Sebaiknya konsultasikan dengan Dokter untuk membantu menghadapi ketergantungan pada nikotin.

D. Media Pendidikan Kesehatan

1. Pengertian

Media berasal dari bahasa latin dan merupakan bentuk jamak dari kata medium yang secara harfiah berarti pengantara atau pengantar. Dalam dunia pendidikan, dapat diartikan bahwa media pendidikan merupakan alat-alat yang digunakan oleh pendidik dalam menyampaikan bahan pendidikan atau pengajaran (Suiraoaka dan supariasa, 2012).

2. Manfaat Media

Menurut Suiraoaka dan supariasa (2012), manfaat media dalam pendidikan antara lain:

- a. Merangsang minat sasaran pendidikan.
- b. Mengatasi keterbatasan ruang, waktu, bahasa dan daya indera.
- c. Mengatasi sikap pasif sasaran pendidikan dan dapat memberikan perangsangan, pengalaman serta menimbulkan persepsi yang sama.
- d. Mendorong keinginan sasaran untuk mengetahui, mendalami dan akhirnya memberikan pengertian yang lebih baik.
- e. Merangsang sasaran untuk meneruskan pesan-pesan kepada orang lain.

3. Klasifikasi Media Pendidikan Kesehatan

Menurut Suiraoaka dan Supariasa (2012), media pendidikan kesehatan dapat dikelompokkan menjadi 3 yaitu:

- a. Media Visual/media pandang (memberikan stimulasi terhadap indera penglihatan).
- b. Media Audio/media dengar (memberikan stimulasi terhadap indera pendengaran).

- c. Media Audio Visual/media pandang dengar (memberikan stimulasi terhadap indera penglihatan dan pendengaran).

4. Media Video Audio Visual

Proses pendidikan dengan melibatkan lebih banyak indera akan lebih mudah diterima dan diingat oleh para sasaran pendidikan, misalnya dengan indera pandang dengar akan lebih baik daripada indera pandang atau indera dengar saja (Suiraoaka dan supariasa, 2012). Seperti halnya pendidikan kesehatan dengan menggunakan media video audioo visual lebih baik daripada hanya dengan media yang hanya mengandalkan audio atau visual saja.

5. Pengertian Media Audio Visual

Pengertian media Audio Visual dilihat dari etimologi yaitu kata media berasal dari bahasa latin dan merupakan bentuk jamak dari kata medium yang secara harfiah berarti perantara atau pengantar, maksudnya sebagai perantara atau alat menyampaikan sesuatu (Fatkhan, 2019). Sejalan dengan pendapat di atas, AECT (Association For Education Communication Technology) mendefinisikan bahwa media adalah segala bentuk yang dipergunakan untuk menyalurkan pesan informasi” (Musfiqon, 2012 dalam Fatkhan, 2019). Audio Visual adalah media instruksional modern yang sesuai dengan perkembangan zaman (kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi), meliputi media yang dapat dilihat dan didengar.

Media Audio Visual merupakan media perantara atau penggunaan materi dan penyerapannya melalui pandangan dan pendengaran sehingga membangun kondisi yang dapat membuat siswa mampu memperoleh pengetahuan, keterampilan, atau sikap (Fatkhan, 2019).

Media audiovisual merupakan salah satu media yang menyajikan informasi atau pesan secara audio dan visual. Audiovisual memberikan kontribusi yang sangat besar dalam perubahan perilaku masyarakat, terutama dalam aspek informasi dan persusi. Media audiovisual memiliki dua elemen yang masing-masing mempunyai kekuatan yang akan bersinergi menjadi kekuatan yang besar. Media ini memberikan stimulus pada pendengaran dan penglihatan, sehingga hasil yang diperoleh lebih maksimal. Hasil tersebut dapat tercapai karena pancaindera yang paling banyak menyalurkan pengetahuan ke otak adalah mata (kurang lebih 75 persen sampai 87 persen), sedangkan 13 persen sampai 25 persen pengetahuan diperoleh atau disalurkan melalui indra yang lain. Pengetahuan atau tingkah laku model yang terdapat dalam media audiovisual akan merangsang peserta untuk meniru atau menghambat tingkah laku yang tidak sesuai dengan tingkah laku yang ada di media.

6. Bentuk-bentuk Media Audio Visual

Berbicara mengenai bentuk media, disini media memiliki bentuk yang bervariasi sebagaimana dikemukakan oleh tokoh pendidikan, baik dari segi penggunaan, sifat bendanya, pengalaman belajar siswa, dan daya jangkauannya, maupun dilihat dari segi bentuk dan jenisnya. Menurut Fatkan (2019) bentuk media audio visual yang dapat diklasifikasikan menjadi delapan kelas yaitu:

- a. Media Audio Visual gerak contoh, televisi, video tape, film dan media audio pada umumnya seperti kaset program, piringan, dan sebagainya.

- b. Media Audio Visual diam contoh, filmastip bersuara, slide bersuara, komik dengan suara.
- c. Media audio semi gerak contoh, telewriter, mose, dan media board.
- d. Media visual gerak contoh, film bisu.
- e. Media visual diam contoh microfon, gambar, dan grafis, peta globe, bagan, dan sebagainya.
- f. Media seni gerak.

7. Media Video

a. Pengertian

Media Video dalam pendidikan kesehatan adalah seperangkat komponen atau media yang mampu menampilkan gambar sekaligus suara dalam waktu bersamaan (Sukiman, 2012). Video dapat menyajikan informasi, memaparkan proses, menjelaskan konsep-konsep yang rumit, mengajarkan keterampilan, menyingkat atau memperlambat waktu dan mempengaruhi sikap (Kustandi, 2013).

b. Kelebihan dan Kelemahan Media Video

Menurut Kustandi (2013) kelebihan dan kelemahan media video adalah:

1) Kelebihan

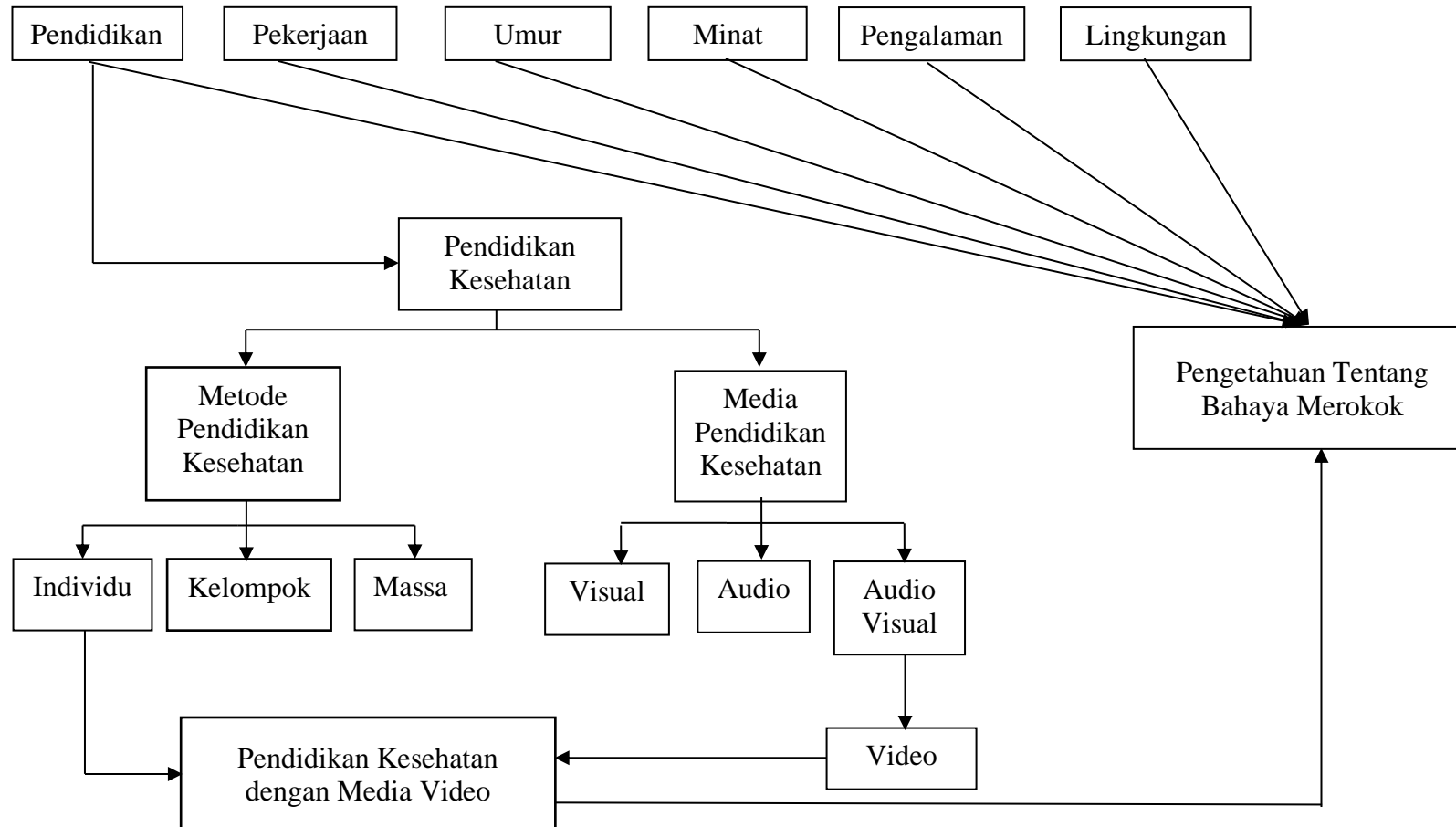
- a) Video dapat melengkapi pengalaman-pengalaman dasar dari siswa ketika siswa berdiskusi, membaca, dan praktik.
- b) Video dapat menunjukkan objek secara normal yang tidak dapat dilihat, seperti kerja jantung ketika berdenyut.

- c) Mendorong dan meningkatkan motivasi siswa serta menanamkan sikap dan segi afektif lainnya.
- d) Video mengandung nilai-nilai positif yang dapat mengundang pemikiran dan pembahasan dalam kelompok siswa.
- e) Video dapat menyajikan peristiwa kepada kelompok besar atau kelompok kecil dan kelompok yang heterogen atau perorangan.

2) Kelemahan

- a) pengadaan video umumnya memerlukan biaya yang mahal dan waktu yang banyak,
- b) Pada saat diputar video gambar dan suara akan berjalan terus sehingga tidak semua siswa mampu mengikuti informasi yang ingin disampaikan melalui video tersebut.
- c) Video yang tersedia tidak selalu sesuai dengan kebutuhan dan tujuan belajar yang diinginkan kecuali video itu dirancang dan diproduksi khusus untuk kebutuhan sendiri.
- d) Komunikasi hanya dua arah tidak ada kesempatan untuk tanya jawab dan tidak ada interaksi yang aktif antara pemberi materi dengan audiens.

H. Kerangka Teori



Gambar 2. 1
Kerangka Teori

Sholiha (2019) , Notoatmodjo (2010), Suraoka dan supariasa(2012)