

DAMPAK ROKOK TERHADAP KESEHATAN MAHASISWA/I UINSU

Chalsa Arind Anwar¹, Gita Airin Nursabita², Mutiara Dalimunthe³, Andini⁴

Universitas Islam Negeri Sumatera Utara

Email : 1chalsa0703241001@uinsu.ac.id, 2gita0703241004@uinsu.ac.id,
3mutiara0703241008@uinsu.ac.id, 4andini0703241013@uinsu.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji Dampak Rokok Terhadap Kesehatan Mahasiswa/I Universitas Islam Negeri Sumatera Utara (Uinsu), baik sebagai perokok aktif maupun pasif. Dengan menggunakan metode survei melalui kuesioner, penelitian ini mengungkapkan bahwa sebagian mahasiswa merasakan keluhan kesehatan seperti iritasi tenggorokan, sakit kepala, sesak napas, batuk kronis, dan gangguan pernapasan akibat paparan asap rokok di lingkungan kampus. Selain gangguan fisik, beberapa responden juga melaporkan penurunan konsentrasi belajar dan stres akibat lingkungan yang penuh asap rokok. Meskipun mayoritas responden sadar akan bahaya rokok, hanya sedikit yang berani menegur perokok di tempat umum. Faktor keluarga juga memainkan peran penting dalam pembentukan kebiasaan merokok sejak dini. Hasil penelitian ini menunjukkan perlunya tindakan lebih tegas dari pihak kampus dan keluarga dalam menciptakan lingkungan bebas rokok demi kesehatan dan kenyamanan bersama.

Kata kunci : rokok, mahasiswa, kesehatan, kampus, perokok pasif.

ABSTRACT

This study aims to examine the impact of smoking on the health of students at the State Islamic University of North Sumatra (UINSU), both active and passive smokers. Using a survey method through questionnaires, the study reveals that some students experience health complaints such as throat irritation, headaches, shortness of breath, chronic coughing, and respiratory disorders due to exposure to cigarette smoke on campus. In addition to physical discomfort, some respondents also reported decreased concentration and increased stress due to smoke-filled environments. Although the majority of respondents are aware of the dangers of smoking, only a few are willing to confront smokers in public areas. Family factors also play an important role in shaping early smoking habits. The findings of this study highlight the need for stricter actions by campus authorities and families to create a smoke-free environment for the sake of collective health and comfort.

Keywords: smoking, students, health, campus, passive smokers.

1. PENDAHULUAN

Rokok telah lama menjadi permasalahan kesehatan global yang berdampak luas, baik bagi perokok aktif maupun pasif. Di Indonesia, jumlah perokok terus meningkat setiap tahunnya, termasuk di kalangan remaja dan mahasiswa. Lingkungan kampus yang semestinya menjadi tempat yang kondusif untuk belajar dan berkembang, tidak luput dari dampak rokok, baik secara langsung maupun tidak langsung. Mahasiswa, sebagai generasi muda yang sedang berada dalam masa produktif, sangat rentan terhadap dampak negatif dari asap rokok, baik dalam aspek fisik, psikologis, maupun sosial.

Universitas Islam Negeri Sumatera Utara (UINSU) sebagai institusi pendidikan tinggi tidak terlepas dari fenomena ini. Meskipun berbagai upaya telah dilakukan untuk menciptakan lingkungan kampus yang sehat dan bebas rokok, kenyataan di lapangan menunjukkan bahwa dampak rokok masih menjadi masalah yang cukup signifikan. Mahasiswa/i UINSU yang tidak merokok pun dapat menjadi korban perokok pasif, yang menurut berbagai penelitian justru dapat mengalami dampak kesehatan yang tidak kalah serius dibandingkan perokok aktif.

Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji secara mendalam dampak rokok terhadap kesehatan mahasiswa/i UINSU, baik dari segi keluhan kesehatan yang dirasakan, frekuensi dampak rokok, serta kesadaran mereka terhadap bahaya rokok. Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi dasar bagi pihak kampus dalam mengambil kebijakan yang lebih tegas demi menciptakan lingkungan akademik yang sehat dan bebas dari rokok.

Permasalahan ini menjadi penting untuk diteliti lebih lanjut, khususnya dalam konteks mahasiswa, karena mereka merupakan kelompok usia produktif yang rentan terhadap pengaruh lingkungan dan gaya hidup tidak sehat. Penelitian ini akan membahas dampak kebiasaan merokok di lingkungan kampus terhadap kesehatan dan perilaku mahasiswa.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan kuisioner dengan tujuan untuk memperoleh gambaran mengenai dampak rokok terhadap kesehatan mahasiswa/i UINSU. Data dikumpulkan melalui penyebaran kuesioner yang disusun berdasarkan indikator-indikator dampak kesehatan akibat rokok, baik bagi perokok aktif maupun pasif.

a. Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa/i Universitas Islam Negeri Sumatera Utara (UINSU) dari berbagai fakultas. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling, yaitu memilih responden yang memenuhi kriteria tertentu, seperti mahasiswa yang sering berada di area publik kampus dan berusia antara 18–25 tahun. Jumlah responden dalam penelitian ini sebanyak 42 orang.

2. Instrumen Penelitian

Instrumen utama dalam penelitian ini adalah kuesioner tertutup yang terdiri dari beberapa bagian: identitas responden, frekuensi dampak rokok, keluhan kesehatan yang dirasakan, serta tingkat pemahaman mengenai bahaya rokok.

3. Teknik Pengumpulan Data

Data dikumpulkan selama bulan juni, dengan membagikan kuesioner secara langsung dan melalui media daring. Responden diberi penjelasan singkat mengenai tujuan penelitian dan diminta mengisi kuesioner secara jujur dan sukarela.

4. Teknik Analisis Data

Data yang terkumpul dianalisis menggunakan teknik statistik deskriptif, seperti persentase dan rata-rata, untuk mengetahui distribusi frekuensi dampak rokok terhadap kesehatan. Analisis dilakukan dengan bantuan perangkat lunak pengolah data statistik seperti google form.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Menurut Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 109 Tahun 2012 tentang Pengamanan Bahan yang Mengandung Zat Adiktif berupa Produk Tembakau bagi Kesehatan, rokok merupakan salah satu produk tembakau yang digunakan dengan cara dibakar dan dihisap atau dihirup asapnya, termasuk rokok kretek, rokok putih, cerutu, dan bentuk lainnya. Produk ini berasal dari tanaman *Nicotiana tabacum*, *Nicotiana rustica*, dan spesies lainnya atau bahan sintesis, yang menghasilkan asap mengandung nikotin dan tar, baik dengan atau tanpa tambahan bahan kimia lain. (Young, 2012)

Dalam konteks kesehatan mahasiswa, perlu diketahui bahwa asap rokok mengandung sekitar 4000 zat kimia, dengan setidaknya 200 di antaranya berbahaya. Misalnya, karbon monoksida (CO) yang dihasilkan dari pembakaran tidak sempurna dapat mencapai kadar tinggi dan masuk ke dalam tubuh, meningkatkan kadar karboksihemoglobin dalam darah, yang dapat mengurangi kapasitas oksigen dan membahayakan fungsi otak serta jantung. Selain itu, nikotin sebagai zat adiktif dan psikoaktif dapat menimbulkan ketergantungan, yang tidak hanya berdampak pada fisik, tapi juga pada aspek psikologis mahasiswa, seperti berkurangnya konsentrasi belajar, kecemasan semu yang tertahan oleh efek rokok, dan kecenderungan untuk terus merokok.

Mahasiswa UINSU sebagai bagian dari generasi muda sangat rentan terhadap pengaruh negatif rokok konvensional, yaitu rokok yang terbuat dari daun tembakau yang dibungkus dengan kertas dan dibakar untuk dihisap. Rokok ini menghasilkan asap utama (mainstream smoke) yang dihisap oleh perokok aktif dan asap sampingan (sidestream smoke) yang juga membahayakan perokok pasif, termasuk teman-teman sekelas dan civitas akademika di sekitar kampus.

Oleh karena itu, penting bagi mahasiswa UINSU untuk menyadari bahaya rokok konvensional serta membudayakan gaya hidup sehat dan lingkungan kampus yang bebas asap rokok demi mendukung terciptanya atmosfer akademik yang kondusif dan produktif. (Samad et al., 2023)

Merokok merupakan kebiasaan yang dapat menyebabkan berbagai penyakit serius dan kecacatan, serta membahayakan hampir setiap organ tubuh manusia. Di kalangan mahasiswa, perilaku merokok sering kali dianggap sebagai hal yang lumrah, bahkan menjadi bagian dari gaya hidup atau tekanan sosial di lingkungan kampus. Padahal, dampak negatif dari merokok sangatlah serius.

Menurut data dari Centers for Disease Control and Prevention (CDC), untuk setiap satu orang yang meninggal akibat merokok, terdapat setidaknya 30 orang lain yang hidup dengan penyakit kronis akibat kebiasaan tersebut. Hal ini menunjukkan bahwa efek merokok tidak hanya berujung pada kematian, tetapi juga pada penurunan kualitas hidup dalam jangka panjang.

World Health Organization (WHO) juga mencatat bahwa lebih dari 7 juta orang meninggal setiap tahun karena rokok. Dari jumlah tersebut, sekitar 6 juta merupakan perokok aktif, sementara sisanya sekitar 890 ribu orang adalah perokok pasif, termasuk mereka yang tidak merokok namun terpapar asap rokok dari orang di sekitarnya. Di lingkungan kampus, hal ini tentu menjadi masalah serius, terutama bagi mahasiswa yang tidak merokok namun tetap terpapar bahaya asap rokok di ruang-ruang publik kampus. (WHO, 2018)

Kebiasaan merokok di usia muda, termasuk di kalangan mahasiswa, sangat memprihatinkan karena pada usia ini tubuh masih dalam masa perkembangan dan sangat rentan terhadap zat-zat berbahaya dalam rokok. Selain itu, kebiasaan ini sering kali terbentuk karena tekanan pergaulan, stres akademik, atau kurangnya kesadaran terhadap bahaya jangka panjang dari rokok.

Penting bagi mahasiswa untuk menyadari dampak negatif dari merokok, baik bagi diri sendiri maupun orang lain di sekitarnya. Lingkungan kampus juga seharusnya menjadi ruang yang mendukung gaya hidup sehat dan bebas asap rokok, demi menciptakan generasi muda yang sehat, produktif, dan bertanggung jawab. (Assa et al., 2019)

Merokok di kalangan mahasiswa masih menjadi persoalan serius yang perlu mendapatkan perhatian lebih. Kebiasaan ini tidak hanya memberikan dampak negatif bagi perokok itu sendiri, tetapi juga bagi lingkungan sekitar, termasuk teman-teman di kampus, keluarga, dan masyarakat secara umum.

Dampak bagi Diri Sendiri

1. **Kerugian bagi tubuh**

Merokok lebih banyak mendatangkan kerugian dibandingkan manfaat apa pun. Zat-zat kimia berbahaya dalam rokok merusak organ tubuh secara perlahan, mulai dari paru-paru, jantung, hingga otak.

2. **Ketergantungan Psikologis**

Banyak mahasiswa yang merasakan sugesti bahwa tanpa rokok, mulut terasa asam atau tidak nyaman. Ini adalah bentuk ketergantungan yang membatasi kebebasan dan mengganggu aktivitas harian.

3. **Penurunan Potensi Diri**

Rasa ingin tahu, semangat belajar, dan potensi positif lainnya dapat menurun ketika seseorang mulai terbiasa merokok. Waktu dan energi yang seharusnya digunakan untuk kegiatan produktif justru terbuang sia-sia.

Dampak bagi Orang Lain

1. **Asap Rokok yang Mengganggu**

Saat mahasiswa merokok di tempat umum atau sekitar teman-temannya, asap rokok yang dihasilkan dapat mengganggu kenyamanan orang lain dan mencemari udara sekitar.

2. **Perokok Pasif**

Teman, keluarga, atau siapa pun yang berada dekat dengan perokok bisa menjadi perokok pasif, yang artinya mereka ikut menghirup zat berbahaya meskipun tidak merokok secara langsung. Ini sangat merugikan dan tidak adil bagi orang lain.

3. **Risiko Kebakaran**

Kebiasaan membuang puntung rokok sembarangan tanpa memastikan api telah padam bisa memicu kebakaran, terutama di lingkungan kampus yang banyak terdapat bahan mudah terbakar seperti kertas atau rumput kering.

4. Kerusakan Lingkungan

Asap dan limbah rokok ikut menyumbang pada kerusakan lingkungan, termasuk menipisnya lapisan ozon secara tidak langsung akibat kandungan kimia berbahaya yang dilepaskan ke udara. (Setyani & Sodik, 2018)

Merokok masih menjadi kebiasaan yang cukup banyak ditemukan di lingkungan kampus. Padahal, kandungan zat kimia dalam rokok sangat berbahaya bagi kesehatan, baik bagi perokok itu sendiri maupun orang-orang di sekitarnya. Di bawah ini adalah sejumlah gangguan kesehatan yang dapat ditimbulkan akibat merokok, yang penting untuk diketahui oleh mahasiswa.

1. Gangguan Kardiovaskular

Merokok meningkatkan risiko serangan jantung dan tekanan darah tinggi. Mahasiswa perokok memiliki risiko dua hingga empat kali lebih besar terkena penyakit jantung dibanding yang tidak merokok. Zat nikotin dalam rokok dapat mempercepat detak jantung, menyempitkan pembuluh darah, dan mengurangi kadar oksigen dalam darah, yang berujung pada kerusakan jantung dan penggumpalan darah. Efek ini juga mengancam organ-organ lain dalam tubuh.

2. Risiko pada Otak

Merokok meningkatkan risiko stroke hingga 50%. Stroke dapat menyebabkan kerusakan otak permanen bahkan kematian. Selain itu, merokok juga meningkatkan risiko aneurisma otak pembengkakan pembuluh darah yang dapat pecah sewaktu-waktu dan menyebabkan pendarahan di otak.

3. Masalah pada Mulut dan Tenggorokan

Rokok menyebabkan bau mulut, gigi bernoda, dan meningkatkan risiko penyakit gusi. Lebih serius lagi, mahasiswa perokok berisiko tinggi mengalami kanker pada lidah, bibir, pita suara, dan tenggorokan. Dampak ini tentunya akan mengganggu komunikasi dan kepercayaan diri, yang sangat penting di masa perkuliahan.

4. Kerusakan Paru-Paru

Kanker paru-paru merupakan salah satu penyakit paling mematikan akibat merokok. Zat kimia dalam rokok merusak sel-sel paru-paru dan memicu kanker. Selain itu, perokok juga rentan terhadap penyakit bronkitis, pneumonia, dan emfisema, yang dapat mengganggu aktivitas belajar karena seringnya sakit atau sesak napas.

5. Gangguan Lambung

Merokok melemahkan otot yang mengatur katup antara lambung dan kerongkongan, menyebabkan asam lambung naik dan memicu GERD (penyakit asam lambung). Perokok juga lebih berisiko terkena tukak lambung dan kanker lambung.

6. Tulang Lebih Cepat Rapuh

Paparan zat beracun dalam rokok dapat menyebabkan kerapuhan tulang. Mahasiswa perokok, terutama wanita, lebih berisiko mengalami osteoporosis atau tulang rapuh di usia muda.

7. Kulit Cepat Menua

Merokok mempercepat penuaan kulit, menyebabkan kerutan di wajah dan kulit terlihat kusam. Hal ini terjadi karena berkurangnya oksigen ke kulit, serta kerusakan jaringan kolagen. Selain itu, rokok juga dapat memicu munculnya selulit.

8. Gangguan Reproduksi

Pada pria, merokok dapat menyebabkan impotensi, menurunnya jumlah sperma, dan meningkatkan risiko kanker testis. Pada wanita, rokok menurunkan tingkat kesuburan dan meningkatkan risiko kanker serviks karena menurunnya kemampuan tubuh melawan infeksi HPV (human papillomavirus).

9. Gangguan Psikologis

Meski banyak yang mengira merokok bisa meredakan stres, kenyataannya nikotin justru menciptakan kecanduan yang membuat perokok merasa gelisah saat tidak merokok. Mahasiswa yang merokok cenderung memiliki tingkat stres lebih tinggi karena siklus ketergantungan nikotin yang menipu.

Efek Lain Merokok di Kalangan Mahasiswa

Selain gangguan kesehatan, merokok juga menimbulkan sejumlah efek negatif lain:

1. **Gigi Berbercak dan Nafas Tidak Sedap**

Rokok meninggalkan noda kuning hingga cokelat pada gigi dan memerangkap bakteri penyebab bau mulut.

2. **Bau Tidak Sedap pada Diri dan Lingkungan Sekitar**

Asap rokok menempel pada pakaian, rambut, bahkan barang-barang di sekitar. Hal ini bisa mengganggu teman-teman di sekitar, terutama di lingkungan kampus.

3. **Memberi Contoh Buruk bagi Anak-Anak dan Masyarakat**

Perilaku merokok bisa dianggap sebagai panutan negatif, terutama ketika dilakukan di tempat umum atau lingkungan pendidikan.

4. **Risiko Kebakaran**

Membuang puntung rokok sembarangan tanpa mematikannya bisa menyebabkan kebakaran, terutama di lingkungan kampus yang rawan seperti kos, perpustakaan, atau taman.

5. **Gerbang Menuju Penggunaan Narkoba**

Nikotin bekerja pada sistem dopamin otak serupa dengan zat adiktif lain seperti kokain, alkohol, dan heroin. Banyak penelitian menunjukkan bahwa merokok bisa menjadi pintu awal menuju penyalahgunaan zat yang lebih berbahaya. (Monica & Sodik, 2015)

Lingkungan terdekat seseorang memainkan peran penting dalam membentuk kebiasaan dan perilaku, termasuk kebiasaan merokok. Selain teman sebaya dan lingkungan sosial kampus, keluarga ternyata memiliki kontribusi besar dalam menumbuhkan rasa ingin tahu dan membentuk sikap terhadap rokok, khususnya sejak usia dini.

Beberapa mahasiswa yang menjadi informan, baik yang merupakan perokok aktif (smoker) maupun mantan perokok (ex-smoker), mengakui bahwa pengenalan pertama mereka terhadap rokok berasal dari lingkungan keluarga, khususnya ayah atau kakak laki-laki. Kebiasaan anggota keluarga merokok di depan anak, serta meminta anak untuk membelikan rokok, ternyata menjadi pemicu awal munculnya rasa penasaran terhadap rokok dan sensasi yang ditimbulkannya.

Pengalaman awal ini, meskipun terlihat sepele, seperti menyuruh anak membeli rokok atau melihat langsung orang tua merokok di rumah, menjadi semacam media pembelajaran tidak langsung. Tanpa adanya penjelasan yang memadai tentang apa itu

rokok, bahayanya, dan alasan orang tua mengonsumsinya, anak cenderung membentuk pemahaman sendiri dan terdorong untuk mencoba. Pada beberapa kasus, mahasiswa mengungkapkan bahwa keingintahuan mereka pada akhirnya diwujudkan dengan mencoba rokok secara diam-diam, biasanya dengan mengambil sebatang rokok milik orang tua.

Berbeda halnya dengan mahasiswa yang kini merupakan non-smoker. Mereka juga mengalami pembiasaan serupa di lingkungan keluarga melihat orang tua merokok dan diminta membelikan rokok namun tidak sampai memiliki keinginan untuk mencoba. Hal ini terjadi karena tidak adanya dorongan lebih lanjut dari lingkungan atau karena faktor kepribadian dan kesadaran yang lebih kuat terhadap dampak negatif merokok.

Menariknya, sikap orang tua terhadap kebiasaan merokok anak juga memegang peran penting. Sebagian mahasiswa menyampaikan bahwa pada saat mereka tertangkap basah merokok, orang tua memberikan respon berupa teguran keras bahkan hukuman. Namun, ada pula orang tua yang justru memberikan batasan ambigu, seperti mengatakan bahwa "rokok boleh dikonsumsi jika sudah mandiri secara ekonomi." Pesan ini tanpa disadari menjadi tantangan tersendiri bagi anak. Salah satu informan bahkan menyampaikan bahwa ia sampai rela bolos sekolah dan bekerja sebagai buruh harian demi mendapatkan uang untuk membeli rokok, sebagai bentuk pembuktian atas "tantangan" tersebut. (Swastikawara et al., 2018)

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Kebiasaan merokok di kalangan mahasiswa merupakan permasalahan serius yang dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik dari lingkungan sosial maupun lingkungan keluarga. Merokok bukan hanya memberikan dampak negatif bagi kesehatan fisik seperti penyakit jantung, paru-paru, stroke, dan kanker tetapi juga menimbulkan gangguan psikologis, kerusakan lingkungan, serta efek sosial yang luas, termasuk memberikan contoh buruk bagi orang lain.

Lingkungan keluarga memegang peranan penting dalam pembentukan kebiasaan merokok sejak usia dini. Tindakan orang tua yang tampak sepele, seperti merokok di depan anak atau meminta anak membeli rokok, dapat menimbulkan rasa penasaran dan mendorong anak untuk mencoba merokok. Tanpa disertai edukasi yang benar tentang bahaya merokok, pembiasaan ini dapat menjadi titik awal perilaku merokok di masa remaja dan dewasa, termasuk saat memasuki dunia perkuliahan.

Selain itu, sikap orang tua terhadap perilaku merokok anak juga berpengaruh besar. Ketidaktegasan atau pernyataan yang ambigu justru dapat memicu anak untuk membuktikan diri, bahkan dengan cara yang merugikan seperti bolos sekolah untuk mencari uang demi membeli rokok.

Oleh karena itu, upaya pencegahan merokok di kalangan mahasiswa tidak bisa hanya difokuskan pada kampanye di lingkungan kampus, tetapi juga harus melibatkan peran aktif keluarga dalam memberikan edukasi, keteladanan, dan pengawasan sejak dini. Menciptakan lingkungan rumah dan kampus yang bebas rokok merupakan langkah penting untuk membentuk generasi muda yang sehat, sadar, dan bertanggung jawab terhadap masa depannya.

DAFTAR PUSTAKA

Assa, E. K., Engka, J. N. A., & Marunduh, S. R. (2019). *Pengaruh Merokok terhadap Kadar Trombosit Mahasiswa Universitas Sam Ratulangi*.

- Monica, N., & Sodik, M. A. (2015). Perilaku Gaya Hidup Merokok Dengan Kejadian Hipertensi Pada Laki-Laki. In *Riskesdas 2018* (Vol. 3, pp. 103–111).
- Samad, N., A. koja, A., & Sukandi, M. J. (2023). Pengaruh Peringatan Bahaya Merokok Pada Kemasan Rokok Terhadap Minat Beli Mahasiswa Universitas Nuku di Kota Tidore Kepulauan. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan, 2023•jurnal.Peneliti.Net*, 9(April), 534–545.
- Setyani, A. T., & Sodik, M. A. (2018). Pengaruh Merokok Bagi Remaja Terhadap Perilaku dan Pergaulan. *STIKes Surya Mitra Husada*, 4–8.
- Swastikawara, S., Laturrakhmi, Y. F., & Oktaviani, F. H. (2018). Intervensi Perilaku Sadar Bahaya Rokok Melalui Humor dan Rational Based Message Appeals. *Jurnal Studi Komunikasi (Indonesian Journal of Communications Studies)*, 2(1), 68–87. <https://doi.org/10.25139/jsk.v2i1.448>
- WHO. (2018). Tobacco Threatens Us All. *Who*, 1–20. <http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/255561/WHO-NMH-PND-17.2-eng.pdf?sequence=1>
- Young. (2012). *PERATURAN PEMERINTAH*. 32.