JIKES : JURNAL ILMU KESEHATAN
Tahun 2023, Volume 1, Nomor 2, Bulan Juni: hlm 196 -202
e-ISSN : 2963-069X

Hubungan Kebiasaan Merokok Bagi Kesehatan Dan Daya Tahan Tubuh

Renita Putri Oktaviyanti[1], Ayu Indah Puspita Sari[2], Rafilah Puteri[3], Naning Kisworo Utami[4]

[1,2,3,4]Politeknik Kesehatan Banjarmasin
Email: rnittaptr@gmail.com

Abstrak : Jenis rancangan yang di gunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif analitik pendekatan cross sectional. Pendekatan *cross sectional* yaitu jenis penelitian yang menekankan waktu pengukuran atau observasi data variabel independen dan dependen hanya satu kali saja. Rancangan penelitian ini di lakukan pada remaja di Kota Banjarbaru berjenis kelamin laki-laki untuk mengetahui Hubungan tingkat pengetahuan tentang bahaya merokok dengan perilaku merokok. Kebiasaan merokok dapat mempengaruhi kesehatan dan daya tahan tubuh. Hal ini akan menyebabkan berkurangnya volume oksigen yang dihirup oleh tubuh. Daya tahan adalah elemen pokok dari kesehatan dan kebugaran jasmani. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar hubungan kebiasaan merokok bagi kesehatan dan daya tahan tubuh.

Kata Kunci: Kebiasaan merokok; kesehatan; Daya tahan tubuh

Abstract : The type of design used in this research is descriptive analytic crosssectional approach. The cross-sectional approach is a type of research that emphasizes the time of measurement or observation of independent and dependent variable data only once. The design of this study was conducted on male adolescents in Banjarbaru City to find out the relationship between the level of knowledge about the dangers of smoking and smoking behavior. Smoking habits can affect health and endurance. This will cause a reduction in the volume of oxygen inhaled by the body. Endurance is a fundamental element of health and physical fitness. This study aims to determine how big the relationship between smoking habits is for health and immune system.

Keywords: Smoking habit; Health; Immune system

PENDAHULUAN

Menurut WHO (2013) di dunia angka kematian anak akibat infeksi saluran pernafasan akut yang mempengaruhi paru-paru dinyatakan menjadi penyebab kematian sekitar 1, 2 juta anak setiap tahun infeksi ini disebabkan oleh asap rokok yang dihirup anak-anak saat orang tua merokok,dari data tersebut dapat kita bayangkan seberapa berbahayanya asap rokok yang terhirup oleh anak-anak. Setelah mengetahui bahaya rokok bagi orang sekitar hendaknya ada rasa keadaran diri untuk tidak merokok disembarang tempat dan didekat anak-anak. Untuk mengurangi adanya gangguan kesehatan tubuh akibat asap rokok tersebut.

Berikut ini adalah beberapa bahaya rokok bagi kesehatan,terutama bagi sistem kekebalan anda:

1. Kerusakan saluran pernafasan
2. Memicu kondisi autoimun

3. Menghambat aliran darah
4. Jumlah antibodi berkurang
5. Mengurangi kadar antioksidan
6. Meningkatkan sel darah putih

Merokok adalah salah satu perilaku hidup yang tidak sehat yang dapat merugikan dan sangat mengganggu bagi diri sendiri maupun orang lain di sekelilingnya khususnya bagi mereka yang termasuk ke dalam kelompok rentan seperti anak usia di bawah 3 tahun. Padahal mereka yang bukan perokok mempunyai hak untuk menghirup udara bersih dan bebas asap rokok (Aditama, 2011). Merokok merupakan salah satu kebiasaan penduduk Indonesia. Kebiasaan tersebut berlaku bagi masyarakat kelas ekonomi bawah dan kelas ekonomi atas. Perilaku merokok merupakan masalah yang penting dewasa ini. Bagi sebagian orang, rokok sudah menjadi kebutuhan dan gaya hidup yang tidak dapat ditinggalkan dalam kehidupan sehari-hari (Thabrany, 2009). Merokok juga dapat merusak anggota tubuh pemakai apabila mengalami kecanduan karena didalam rokok terdapat senyawa berbahaya yang dapat menyebabkan rusaknya anggota tubuh seseorang atau hilangnya salah satu fungsi anggota tubuh.Banyak sekali bahaya merokok bagi tubuh seseorang perokok dan orang disekitarnya.

Dampak merokok sudah terbukti merugikan kesehatan, baik jangka pendek maupun jangka panjang. Salah satu yang sudah sering digaungkan adalah gangguan pada organ paru-paru. Tapi, tahukah Anda kalau kebiasaan buruk ini juga bisa memicu tekanan darah tinggi? Iya, hal ini tak lain disebabkan oleh kandungan berbahaya yang ada di dalam sebatang rokok. Apakah itu?. Menurut American Lung Association, rokok mengandung sekitar 600 jenis zat yang jika dibakar akan menghasilkan lebih dari 7.000 zat kimia. Banyak dari zat kimia tersebut beracun dan membahayakan tubuh.

Dari sekian banyak kandungan, nikotin adalah yang terbanyak pada rokok. Zat inilah yang membuat rokok menjadi adiktif alias menimbulkan efek candu. Nikotin dapat membuat “nagih” dalam waktu singkat karena bisa mencapai otak dalam waktu 6 detik sejak diisap.

Nikotin di dalam rokok dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah dan frekuensi denyut jantung. Ketika masuk ke dalam tubuh, nikotin akan memberi sinyal pada otak untuk melepaskan hormon adrenalin. Hormon ini akan membuat diameter pembuluh darah menjadi mengecil sehingga berisiko terjadinya peningkatan tekanan darah. Lebih jauh lagi, zat berbahaya tersebut dapat menimbulkan kerusakan pada dinding pembuluh darah.

METODOLOGI

Metode penelitian adalah teknik yang digunakan penulis untuk menyusun studi dan untuk mengumpulkan dan menganalisa informasi yang relevan dengan pertanyaan penulis (Polit, 2012). Jenis rancangan yang di gunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif analitik pendekatan *cross sectional*. Pendekatan cross sectional yaitu jenis penelitian yang menekankan waktu pengukuran atau observasi data variabel independen dan dependen hanya satu kali saja (Nursalam 2014). Rancangan penelitian ini di lakukan pada remaja di

Kota Banjarbaru berjenis kelamin laki-laki untuk mengetahui Hubungan tingkat pengetahuan tentang bahaya merokok dengan perilaku merokok.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Bahaya Merokok Bagi Kesehatan

Peringatan bahaya merokok bagi kesehatan tidak henti-hentinya diserukan Pemerintah, tetapi masih banyak orang yang menghisap rokok. Peringatan bahaya merokok semakin jelas dengan memberikan gambar akibat efek samping merokok dalam kemasan rokok. Kita sudah tidak asing lagi dengan gambar-gambar yang mengerikan tertempel di kemasan rokok, mulai dari gambar anak kecil dengan orang tua perokok dan banyak lagi. Gambar tersebut bertujuan untuk memberikan peringatan yang lebih keras karena peringatan sebelumnya kurang mengena di masyarakat terutama kalangan perokok.

Semoga artikel ini memberikan sedikit pengetahuan tentang bahaya merokok bagi kesehatan dan bisa membantu dalam rangka mengkampanyekan bahaya merokok dan membangun kesadaran untuk berhenti merokok. Sebab dalam rokok tersebut terkandung lebih dari 4000 jenis bahan kimia berbahaya bagi kesehatan, mulai dari nikotin maupun zat lainnya yang bisa menyebabkan kanker dan zat beracun bagi tubuh lainnya.

Bahaya merokok bagi kesehatan bukan saja bagi perokok tetapi bagi orang sekitar karena efek asap rokok atau perokok pasif. Orang-orang yang merokok mereka belum tahu tentang pengertian kesehatan sesungguhnya. Bagi mereka merokok adalah hal yang sudah biasa atau lumrah dilakukan, jika sehari tanpa merokok mulut mereka seakan kecut dan tidak enak.

Banyak sekali zat kimia yang sifatnya racun terdapat dalam sebatang rokok. Apabila dalam sehari kita menghabiskan 6 batang atau setengah bungkus sudah berapa racun yang dihisap? kemudian racun itu terakumulasi bertahun-tahun.

Ada beberapa penyakit yang berkaitan dengan rokok:

1. Penyakit paru-paru

   Efek dari perokok yang paling pertama merusak organ tubuh akibat asap rokok adalah paru-paru. Asap rokok tersebut terhirup dan masuk ke dalam paru-paru sehingga menyebabkan paru-paru mengalami radang, bronchitis, pneumonia. Belum lagi bahaya dari zat nikotin yang menyebabkan kerusakan sel-sel dalam organ paru-paru yang bisa berakibat fatal yaitu kanker paru-paru. Bahaya merokok bagi kesehatan ini tentu sangat beresiko dan bisa menyebabkan kematian. Maka sebaiknya sebelum hal itu terjadi lebih baik berhenti merokok dari sekarang juga. Bukankan lebih baik mencegah daripada mengobati? Dengan demikian sebelum terjadi penyakit bahaya tersebut sebaiknya cegah dengan berhenti merokok.
2. Penyakit impotensi dan organ reproduksi

   Efek bahaya merokok bagi kesehatan lainnya adalah bisa mengakibatkan impotensi, kasus seperti ini sudah banyak dialami oleh para perokok. Sebab kandungan bahan kimia yang sifatnya beracun tersebut bisa mengurangi produksi sperma pada pria. Bukan hanya itu saja, pada pria juga bisa terjadi kanker di bagian testis. Oleh sebab itu, sebelum hal itu terjadi maka kurangi secara perlahan konsumsi rokok Anda. Terutama

untuk usia remaja karena efek bahaya merokok bagi kesehatan remaja yang bisa menyebabkan resiko tidak memiliki keturunan. Sedangkan pada wanita yang merokok, efek dari rokok juga bisa mengurangi tingkat kesuburan wanita.

3. Penyakit lambung

   Hal yang terlihat sepele ketika menghisap rokok adalah aktifitas otot di bawah kerongkongan semakin meningkat. Otot sekitar saluran pernafasan bagian bawah akan lemah secara perlahan sehingga proses pencernaan menjadi terhambat. Bahaya merokok bagi kesehatan juga bisa dirasakan sampai ke lambung, karena asap rokok yang masuk ke sistem pencernaan akan menyebabkan meningkatnya asam lambung. Jika hal ini dibiarkan terus menerus maka bukan tidak mungkin akan menjadi penyakit yang lebih kronis seperti tukak lambung yang lebih sulit diobati. Tentu jika Anda sudah mengetahui resiko ini kesadaran untuk berhenti merokok bisa semakin tinggi.

4. Resiko stroke

   Pada perokok aktif bisa saja menderita serangan stroke, karena efek samping rokok bisa menyebabkan melemahnya pembuluh darah. Ketika pelemahan tersebut terjadi dan kerja pembuluh darah terhambat bisa menyebabkan serangan radang di otak. Hal itulah yang bisa beresiko terjadi stroke meskipun orang tersebut tidak ada latar belakang darah tinggi atau penyakit penyebab stroke lainnya. Penyebab stroke tersebut bersumber dari kandungan kimia berbahaya seperti nikotin, tar, karbon monoksida dan gas oksidan yang terkandung dalam rokok. Sehingga bahaya merokok bagi kesehatan terkena stroke hampir 505 terjadi pada seorang perokok aktif.

Oleh sebab itu, mengingat bahaya rokok yang mengintai kita kapan saja, maka sejak saat ini, mari kita bulatkan tekad anti terhadap rokok. Jangan sampai korban meninggal akibat rokok semakin banyak dan jangan sampai kita menjadi salah satu korbannya.

Demikianlah sedikit makalah bahaya merokok bagi kesehatan semoga bermanfaat untuk kita semua. Jangan ragu dan jangan pernah kembali menjadi pecandu rokok bila Anda sudah bisa berhenti merokok. Karena kadang untuk bisa sembuh dari pecandu perjuangannya sangat berat apalagi pada seorang yang sudah pecandu rokok. Mari ajak teman-teman Anda untuk semakin giat melakukan kampanye bahaya merokok bagi kesehatan tubuh kita.

Jantung adalah organ vital yang ada di dalam tubuh. Fungsi utama dari jantung adalah memompa darah untuk dialirkan ke seluruh tubuh. Jika terpenuhinya kebutuhan darah dalam tubuh, maka kondisi ini membuat seluruh organ dalam tubuh berjalan dengan baik. Hal ini karena darah yang mengalir menjadi alat transportasi nutrisi dan oksigen bagi organ tubuh.

Mengingat pentingnya fungsi jantung, menjaga kesehatan jantung perlu dilakukan agar kamu terhindar dari gangguan kesehatan. Pola makan dan kebiasaan hidup sehat menjadi cara yang bisa dilakukan untuk menghindari gangguan pada jantung. Jika kamu memiliki kebiasaan merokok, segera hindari kebiasaan ini karena dapat berdampak buruk pada fungsi jantung.

Dampak Rokok pada Fungsi Jantung

Bagi beberapa orang, kebiasaan merokok sangat sulit untuk dihindari apalagi dihentikan. Namun, tentunya sebagian besar orang pun sudah tahu dampak buruk rokok pada kesehatan. Berbagai gangguan kesehatan mungkin terjadi akibat kebiasaan merokok, seperti gangguan paru-paru, gangguan pada kesehatan mulut, serta gangguan pada jantung. Lalu, bagaimana rokok memengaruhi fungsi kerja dari jantung? Umumnya, rokok berbahaya karena kandungan yang di dalamnya. Di antaranya adalah zat nikotin, zat karbon monoksida yang menghalangi suplai oksigen menuju seluruh tubuh, kandungan tar yang dapat mengendap di dalam paru-paru, dan benzena yang memicu berbagai penyakit kanker dalam tubuh.

Melansir dari Centers for Disease Control and Prevention, merokok juga menjadi salah satu penyebab penyakit kardiovaskular terbesar. Kandungan bahan kimia dalam rokok dapat memicu beberapa penyakit kardiovaskular, seperti:

1. Aterosklerosis

   Kondisi ini terjadi ketika terjadi penyempitan dan berkurangnya fleksibilitas pembuluh darah akibat penumpukan plak yang disebabkan oleh kandungan dalam rokok pada dinding pembuluh darah. Adanya plak pada pembuluh darah menyebabkan aliran darah tidak berlangsung dengan optimal sehingga terdapat gangguan suplai darah menuju jantung.

   Melansir dari Healthline, ada beberapa gejala yang dialami oleh pengidap aterosklerosis, seperti nyeri dada, nafas yang menjadi lebih pendek, kelelahan, dan terdapat bagian otot yang melemah sehingga mengganggu aktivitas. Jika kamu menemukan beberapa gejala tersebut, tidak ada salahnya untuk bertanya langsung pada dokter melalui aplikasi Halodoc agar gangguan kesehatan yang dialami dapat segera diatasi.
2. Penyakit Jantung Koroner

   Kebiasaan merokok juga meningkatkan risiko penyakit jantung koroner. Melansir Medical News Today, arteri koroner membentuk jaringan pembuluh darah pada permukaan jantung. Pembuluh darah berfungsi sebagai jalur untuk menyuplai oksigen menuju jantung. Penumpukan plak yang terjadi akibat kebiasaan merokok menyebabkan pembuluh darah menyempit sehingga jantung tidak menerima oksigen dengan cukup.
3. Penyakit Arteri Perifer

   Penyakit arteri perifer terjadi ketika pembuluh darah mengalami penyempitan sehingga suplai darah menuju lengan maupun kaki menjadi berkurang. Kondisi ini menyebabkan kerusakan pada jaringan dan sel yang tidak mendapatkan cukup oksigen. Melansir dari Centers for Disease Control and Prevention, menghentikan kebiasaan merokok menjadi pencegahan yang paling efektif untuk menghindari penyakit arteri perifer. Itulah dampak kebiasaan merokok pada jantung yang perlu kamu ketahui. Tidak ada salahnya untuk menghentikan kebiasaan merokok agar kesehatan jantung selalu terjaga. Mengonsumsi makanan sehat dan rutin melakukan olahraga menjadi cara lain untuk menjaga kesehatan jantung.

Berhenti merokok adalah cara terbaik untuk mencegah kemerosotan daya tahan tubuh. Ketika seseorang berhenti merokok, sebagian besar sistem kekebalannya akan pulih dengan sendirinya. Selama orang tersebut tidak terserang penyakit infeksi yang serius,

seperti pneumonia, dan mengalami kerusakan pada organ pernafasan, biasanya kondisi ini akan mencapai kondisi terbaiknya. Merokok berarti semakin lama, orang akan lebih mungkin terkena racun dalam asap rokok. Perokok pasif juga bisa menyebabkan hal yang sama. Jika, seorang perokok pasif menghirup nafas yang dihembuskan oleh perokok aktif, bahkan bahaya merokok bagi kesehatan dapat meningkat. Berikut ini bahaya merokok bagi kesehatan Anda yang sudah sepatutnya untuk dipahami:

1. Kanker paru-paru

   Merokok dapat meningkatkan risiko kanker paru-paru secara signifikan. Bahkan, kanker paru-paru merupakan penyebab kematian pertama sebagai bahaya merokok. Pria perokok mengalami peningkatan risiko kanker paru-paru hingga 25 kali, dan wanita meningkat hingga 25,7 kali.Tak hanya kanker paru-paru,perokok juga bisa beresiko mengalami peradangan pada saluran pernafasan,seperti bronkitis.
2. Penyakit jantung

   Salah satu kebiasaan yang sangat berkontribusi terhadap penyakit jantung adalah merokok. Masalah pada jantung tersebut termasuk aterosklerosis dan penyakit arteri perifer.Aterosklerosis terjadi ketika adanya penumpukan plak di pembuluh darah. Penumpukan plak ini menghambat jalannya aliran darah sehingga dapat berakibat fatal. Sementara itu, penyakit arteri perifer terjadi ketika pembuluh nadi di kaki dan lengan menyempit, yang juga mengganggu aliran darah.
3. Kolesterol tinggi

   Merokok dapat menurunkan kadar kolesterol baik (HDL) di tubuh. Sebaliknya, kadar kolesterol jahat (LDL) pun akan meningkat. Merokok pun meningkatkan kadar kolesterol total dan trigliserida, yang sama artinya dengan menimbun lemak di tubuh.
4. Komplikasi diabetes

Penderita diabetes tipe 2 yang merokok cenderung mengalami komplikasi dari penyakit tersebut. Pasalnya, merokok meningkatkan resistensi insulin. Selain itu, risiko masalah lain juga bisa terjadi jika Anda masih merokok saat menderita diabetes, seperti gangguan ginjal, masalah mata, dan serangan jantung.

KESIMPULAN

Rokok memiliki berbagai racun dari bahan kimia yang dikandungnya. Bahaya merokok bagi kesehatan yang paling utama racun karsinogen penyebab kanker dan karbonmonoksida yang terkandung dalam asap rokok. Kedua zat ini apabila terhirup oleh manusia akan memicu kerusakan organ dan menurunnya fungsi dari organ sistem jantung, pembuluh darah dan pernafasan. Akibatnya tubuh akan lebih sulit untuk melawan bibit penyakit yang berada dilingkungan sekitar karena harus mengatasi kerusakan organ dan melawan racun dari paparan asap rokok. Ciri dari menurunnya fungsi kekebalan adalah kurangnya kemampuan tubuh untuk melawan bakteri penyebab infeksi. Ini mungkin karena kerusakan organ dan komponen kekebalan, seperti oksigen dan antioksidan, yang tidak dapat bekerja dengan baik ketika tubuh kekurangan asupan yang dibutuhkan. Ini kemungkinan besar disebabkan oleh merokok. Merokok bukan hanya membahayakan yang

merokok saja tetapi juga membahayakan orang-orang sekitar yang juga menghisap asap rokok dan yang paling bahaya saat asap rokok terhisap oleh anak-anak.

DAFTAR PUSTAKA

Agustina, A., Suwandewi, A., Tunggal, T., & Daiyah, I. Latifah. (2022). *Sisi Edukatif Pendidikan Islam Dan Kebermaknaan Nilai Sehat Masa Pandemi Covid-19 Di Kalimantan Selatan. JIS: Journal Islamic Studies*, *1*(1), 99-105.

Anam, H. K., Latifah Husien Thalib, M. P., Hanura Aprilia, N., Kep, M., Wulan, D. R., Kep, M., ... & Kep, M. (2022). Komunikasi Antarpribadi Meningkatkan Efektivitas Kecakapan Interpersonal dalam Bidang Kesehatan.

Ngalimun, S. P., & Pd, M. (2014). Strategi dan model pembelajaran. *Yogyakarta: Aswaja Pessindo*.

Ngalimun, H., Pd, M., & Kom, M. I. (2017). Ilmu Komunikasi Sebuah Pengantar Praktis. *Banjarmasin: Pustaka Banua*.

Purwanti, S., Utami, S. W., & Latifah, L. (2022). Konseling Sebaya Pada Kesehatan Reproduksi Remaja Dalam Komunikasi Interpersonal. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Pandohop*, *2*(2), 47-55.

Pd, N. S., & Kom, M. I. (2021). Panduan Praktis Penulisan Karya Ilmiah Dilengkapi Dengan Ejaan Bahasa Indonesia (EBI).

Riinawati, N. (2022). Implementation of Character Education in Islamic Perspective at School. *Journal of Positive Psychology and Wellbeing*, *6*(1), 561-566.

Sari, E., Utami, N. K., Salamah, S., Amperawati, M., & Nuryati, S. (2022). Pelatihan Upaya Promotif Dan Preventif Pada Guru Dan Orang Tua Siswa SLB (Sekolah Luar Biasa) YPLB:(Yayasan Pendidikan Luar Biasa). *JPEMAS: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, *1*(1), 20-23.

Utami, N. K., Bainah, B., & Pahruddin, M. (2020). Perbedaan Rata-Rata DMF-T Pada Masyarakat Yang Mengkonsumsi Air Minum Kemasan Isi Ulang Dan Air Sungai Yang Diendapkan. *JURNAL KESEHATAN LINGKUNGAN: Jurnal dan Aplikasi Teknik Kesehatan Lingkungan*, *17*(1), 43-48.

Wulandari. (2021) *Bahaya Merokok bagi Kesehatan Tubuh*. Yogyakarta: Literasi

https://www.kompasiana.com/fbysimamora/5ff5c4e78ede48521b1bcd52/merokok-dapat-membahayakan-daya-tahan-tubuh-manusia

https://www.sehatq.com/artikel/bahaya-merokok-bagi-kesehatan-termasuk-kanker-hingga-keguguran

https://www.merdeka.com/sehat/cara-berhenti-merokok-kln.html