

Hubungan tingkat pengetahuan tentang rokok dengan perilaku merokok pada remaja di SMKN Pagelaran Utara Pringsewu Lampung

Yeti Atmasari¹; Riona sanjaya^{2*}; Nur Alfi Fauziah³

^{1,2,3}) Program Studi Kebidanan Program Sarjana Terapan Universitas Aisyah Pringsewu

ARTICLE INFO

Keyword:

Knowledge
Smoking behavior
Adolescent

*) corresponding author

Dosen Program Studi Kebidanan Program Sarjana Terapan, Universitas Aisyah Pringsewu

Jl. A Yani No. 1 A Tambak Rejo, Wonodadi, Kec. Pringsewu, Kabupaten Pringsewu, Lampung 35372

Email:

riona2212@gmail.com

ABSTRACT

Smoking behavior is related to public health. Smoking is a behavior that has a tendency to begin during adolescence. Factors that are closely related to smoking behavior in adolescents are knowledge. The purpose of this study was to determine the relationship between the level of knowledge about cigarettes and smoking behavior in adolescents in North State Vocational High Schools in 2019. The design used in this research is quantitative research with a cross sectional approach. The population in this study were male students at North Pagelaran Vocational High School 2018/2019 in 98 students. The sampling technique used in this study is total sampling. The sample in this study were 98 respondents. The results of univariate analysis revealed that respondents who had good knowledge were 62 respondents (63.3 percent) and respondents who were light smokers were 46 respondents (46.9 percent). There is a relationship between the level of knowledge about smoking in smoking behavior in adolescents in North State Vocational High School Year 2019 with a p-value of 0,001. For adolescents to start doing healthy behaviors such as exercising regularly as an effort to stop smoking or avoid smoking.

This open access article is under the [CC-BY-SA](#) license.



Kata kunci:

Pengetahuan
Perilaku merokok
Remaja

<https://doi.org/10.47679/makein.011.42000004>

ABSTRAK

Perilaku merokok berkaitan dengan kesehatan masyarakat. Merokok merupakan perilaku yang memiliki kecenderungan dimulai saat masa remaja. Faktor yang berkaitan erat dengan perilaku merokok pada remaja adalah pengetahuan. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan tingkat pengetahuan tentang rokok dengan perilaku merokok pada remaja di SMKN Pagelaran Utara Tahun 2019. Desain yang digunakan dalam penelitian ini penelitian kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa laki-laki di SMKN Pagelaran Utara Tahun ajaran 2018/2019 sebanyak 98 siswa. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Total sampling*. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 98 responden. Hasil Analisa univariat diketahui responden yang memiliki pengetahuan baik sebanyak 62 responden (63,3 persen) dan responden yang merupakan perokok ringan sebanyak 46 responden (46,9 persen). Ada hubungan antara tingkat pengetahuan tentang rokok perilaku merokok pada remaja di SMKN Pagelaran Utara Tahun 2019 dengan *p-value* sebesar 0,001. Bagi remaja untuk memulai melakukan perilaku hidup sehat seperti melakukan olah raga secara teratur sebagai upaya berhenti merokok maupun menghindari merokok.

This is an open access article under the [CC-BY-SA](#) license.



PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan salah satu periode dari perkembangan manusia. Masa ini merupakan masa perubahan atau peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa yang meliputi perubahan biologis, perubahan psikologis dan perubahan sosial. Masa remaja juga merupakan masa yang rentan terhadap pemikiran pemuda karena dipenuhi dengan gejolak, rasa ingin tahu yang tinggi, emosional, pantang menyerah serta kuatnya potensi fisik dan akal. Remaja sangat rentan mencoba hal-hal baru meskipun terkadang mengarah kepada hal-hal negatif salah satunya adalah munculnya perilaku merokok (Sarwono, 2011).

Merokok merupakan perilaku yang memiliki kecenderungan dimulai saat masa remaja. Merokok memiliki kecenderungan dimulai pada saat memasuki usia 10-14 tahun dan 15-19 tahun. Data Riskesdas Tahun 2007 sebesar 34,2%, Riskesdas 2010 sebesar 34,7%, dan Riskesdas 2013 menjadi 36,3% (Kemenkes RI, 2013). Data Departemen Kesehatan di Indonesia 70% dari perokok memulai kebiasaannya sebelum berumur 19 tahun karena terbiasa melihat anggota keluarganya yang merokok. Anak-anak dan remaja tidak mempunyai kemampuan untuk memahami secara keseluruhan tentang dampak produk rokok bagi kesehatan dan sifat nikotin yang adiktif (Depkes RI, 2015).

World Health Organization (WHO) memperkirakan 1,1 miliar perokok dunia berumur 15 tahun ke atas yaitu sepertiga dari total penduduk dunia. Indonesia menduduki peringkat ke-5 dalam konsumsi rokok di dunia setelah China, Amerika Serikat, Jepang dan Rusia (Tarwoto & Wartona, 2010). Provinsi Lampung salah satu provinsi di Indonesia dengan jumlah kasus perokok yang cukup tinggi. Data Riskesdas tahun 2013, Lampung terdapat pada urutan ke-10 dari 33 provinsi di Indonesia dimana persentase jumlah perokok sebanyak 38% dan persentase ini di atas rata-rata jumlah perokok Indonesia yaitu 34,7%. Sementara untuk perokok pada usia 10-14 tahun, Lampung terletak pada urutan ke-9 dengan persentase sebanyak 20,4% berarti persentasenya di atas rata-rata nasional 17,5% (Riskesdas, 2013). Jumlah remaja usia 15-19 yang menjadi perokok tahun 2017 di Kabupaten Pringsewu sebanyak 8028 remaja putra dan 12 remaja Putri dari keseluruhan 33.472 remaja (Dinkes Pringsewu, 2017).

Perilaku merokok merupakan masalah yang berkaitan dengan kesehatan masyarakat karena dapat menimbulkan berbagai dampak negatif meliputi penyakit akut maupun kronis bahkan kematian. Perilaku merokok merupakan suatu hal yang fenomenal, yang ditandai dengan jumlah perokok yang terus mengalami peningkatan dari tahun ketahun. Perilaku merokok cenderung terus meningkat, hal ini disebabkan sifat adiktif yang terdapat pada rokok. Rokok mengandung berbagai bahan adiktif yang dapat menimbulkan ketergantungan bagi pemakainya, sifat adiktif rokok berasal dari nikotin yang dikandungnya (Soetjningsih, 2010).

World Health Organization (WHO) menyatakan bahwa tembakau membunuh lebih dari 5 juta orang per tahun dan diproyeksikan akan membunuh 10 juta orang sampai tahun 2020 (WHO, 2015). Merokok dapat menimbulkan berbagai macam masalah kesehatan, selain kematian merokok juga merupakan salah satu penyebab munculnya berbagai macam penyakit kardiovaskuler (hipertensi, stroke dan serangan jantung), penyakit paru-paru, kanker, diabetes melitus gangguan kehamilan dan kemandulan. Selain itu rokok juga dapat menyebabkan kulit tiga kali lipat lebih berisiko terdapat keriput di sekitar mata dan mulut. Kulit akan menua sebelum waktunya atau bisa disebut dengan penuaan

dini. Merokok di usia dini menyebabkan hipotensi dan mengurangi jumlah sperma pada pria dan mengurangi tingkat kesuburan pada wanita (Irianto, 2015).

Merokok selain memiliki dampak fisiologis pada tubuh seseorang, juga dapat menimbulkan dampak kognitif. Kebiasaan menghisap tembakau dapat berpengaruh terhadap kesehatan fungsi otak dan psikis. Salah satu kandungan rokok yaitu nikotin, memiliki efek pada otak antara lain menyebabkan ketergantungan dan toksisitas pada fungsi kognitif yang memunculkan gejala kesulitan konsentrasi (Haustein & Groneberg, 2010 dalam Yuliarti, 2014). Pelajar yang memiliki riwayat merokok dalam jangka panjang, akan mendorong nikotin menekan kemampuan otak untuk mengalami kenikmatan dan mendorong menjadi kecanduan terhadap rokok, sehingga perokok akan selalu membutuhkan kadar nikotin yang selalu tinggi untuk mencapai kepuasan dan ketagihannya. Remaja yang terus menerus menghisap rokok akan menimbulkan penumpukan nikotin di otak. Penumpukan nikotin dalam jumlah besar dalam otak tersebut dapat mengakibatkan penurunan motivasi, penurunan kemampuan konsentrasi dan daya ingat (Mukuan, 2012).

Status kesehatan remaja memiliki hubungan erat dengan perilaku yang dilakukan remaja salah satunya adalah merokok. Terdapat banyak faktor yang melatar belakangi remaja menjadi perokok, antara lain faktor intrinsik yang meliputi faktor jenis kelamin, faktor kepribadian, faktor pekerjaan dan faktor kepercayaan. Faktor ekstrinsik meliputi pengaruh keluarga dan lingkungan sekitar, pengaruh teman sebaya, pengaruh iklim, iklan rokok, kemudahan memperoleh rokok, tidak adanya peraturan, serta sikap petugas kesehatan. Faktor yang berkaitan erat dengan perilaku merokok pada remaja yaitu pengetahuan (Mukuan, 2012).

Pengetahuan merupakan landasan utama perilaku seseorang khususnya dalam melakukan perilaku yang berhubungan dengan kesehatan. Pengetahuan memiliki peranan yang besar dalam mempengaruhi perilaku merokok khususnya pada remaja. Pengetahuan tentang merokok merupakan sejauhmana seseorang mampu mengetahui dan memahami tentang merokok. Pengetahuan yang baik tentang merokok terhadap kesehatan akan berbeda perilaku merokoknya dibanding mereka yang berpengetahuan kurang (Notoatmodjo, 2010).

Hasil prasurvei yang dilakukan oleh peneliti pada 1 November 2018 didapatkan hasil jumlah siswa yang ada di SMKN Pagelaran berjumlah 98 siswa. Hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti didapatkan 60 dari 98 siswa (61,2%) memiliki perilaku merokok.

Berdasarkan latar belakang diatas, maka peneliti ingin melakukan penelitian tentang "Hubungan tingkat pengetahuan tentang rokok dengan perilaku merokok pada remaja di SMKN Pagelaran Utara Tahun 2019".

METODE

Jenis penelitian adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Penelitian ini telah dilaksanakan pada bulan Juni Tahun 2019 di SMKN Pagelaran Utara Tahun 2019. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa laki-laki di SMKN Pagelaran Utara Tahun ajaran 2018/2019 yaitu sebanyak 98 siswa. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Total Sampling*

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1

Distribusi frekuensi responden berdasarkan Tingkat Pengetahuan dan perilaku merokok (N=98)

Variabel	Jumlah	Presentase
Tingkat Pengetahuan		
Kurang	18	18,4
Cukup	18	18,4
Baik	62	63,3
Perilaku Merokok		
Berat	3	3,1
Sedang	16	16,3
Ringan	46	46,9
Tidak Merokok	33	33,7

Tabel 2

Hubungan tingkat pengetahuan tentang rokok perilaku merokok (N=98)

Tingkat Pengetahuan	Merokok								Total		P Value
	Berat		Sedang		Ringan		Tidak		N	%	
	N	%	N	%	N	%	N	%			
Kurang	1	4,5	2	11,1	1	5,6	14	77,8	22	100	0,001
Cukup	0	0	3	16,7	5	17,8	10	55,6	18	100	
Baik	2	3,2	11	17,7	40	64,5	9	14,5	62	100	
Total	3	3,1	16	16,3	46	46,9	33	33,7	98	100	

Berdasarkan tabel 2 diketahui responden yang memiliki pengetahuan kurang yang menjadi perokok berat sebanyak 1 responden (4,5%), responden yang memiliki pengetahuan cukup yang tidak merokok sebanyak 10 responden (55,6%) dan responden yang memiliki pengetahuan baik yang tidak merokok sebanyak 46 responden (46,9%).

Hasil pengolahan data menunjukkan nilai *p-value* sebesar $0,000 > 0,05$, nilai ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara tingkat pengetahuan tentang rokok perilaku merokok pada remaja di SMKN Pagelaran Utara Tahun 2019

Tingkat Pengetahuan

Analisa univariat pada variabel perilaku tingkat pengetahuan diketahui bahwa responden yang memiliki pengetahuan kurang sebanyak 18 responden (18,4%), responden yang memiliki pengetahuan cukup sebanyak 18 responden (18,4%) dan responden yang memiliki pengetahuan baik sebanyak 62 responden (63,3%).

Pengetahuan merupakan hasil penginderaan manusia atau hasil tahu seseorang terhadap objek melalui indera yang dimilikinya dengan sendirinya pada waktu penginderaan sampai menghasilkan pengetahuan terhadap objek. Pengetahuan seseorang dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti faktor Pendidikan, media masa/sumber informasi, sosial budaya dan ekonomi, lingkungan dan pengalaman. Salah satu faktor dominan yang dapat mempengaruhi tingkat pengetahuan adalah media massa (Notoatmodjo, 2012).

Media masa memiliki peran yang sangat besar dalam meningkatkan pengetahuan yang dimiliki oleh seseorang terutama pada remaja. Informasi yang dapat diakses melalui berbagai media masa seperti televisi, radio, surat kabar, majalah, internet, dan lain-lain mempunyai pengaruh besar terhadap pembentukan opini dan kepercayaan orang. Selain media masa Informasi yang diperoleh baik dari pendidikan formal maupun non formal serta memberikan pengaruh jangka pendek sehingga menghasilkan perubahan atau pun peningkatan pengetahuan responden (Notoatmodjo, 2012).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Kadar, Respati & Irasanti (2017) dengan judul Hubungan Tingkat Pengetahuan Bahaya Rokok Dengan Perilaku Merokok Mahasiswa Laki-Laki di Fakultas Kedokteran. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki pengetahuan yang baik yaitu sebanyak 35 responden (58,6%).

Menurut pendapat peneliti Media massa memegang peran penting dalam penyebarluasan informasi tentang rokok. Majunya teknologi akan mendorong tersedianya bermacam-macam informasi dalam media massa sehingga dapat mempengaruhi pengetahuan tentang rokok. Selain media massa, usia remaja yang muda juga dapat mempengaruhi terhadap daya tangkap dan pola pikir yang berpengaruh terhadap pengetahuan yang dimiliki remaja. Remaja juga cenderung memiliki pemikiran yang berkembang pula daya tangkap dan pola pikirnya, sehingga pengetahuan yang diperolehnya semakin membaik

Perilaku Merokok

Analisa univariat pada variabel tingkat pengetahuan diketahui bahwa responden yang merupakan perokok berat sebanyak 3 responden (3,1%), responden yang merupakan perokok sedang sebanyak 16 responden (16,3%), responden yang merupakan perokok ringan sebanyak 46 responden (46,9%) dan responden yang tidak merokok sebanyak 33 responden (33,7%).

Merokok merupakan suatu perilaku ketika orang tersebut yang merokok secara aktif, dengan jangka waktu minimal enam bulan selama hidupnya masih merokok saat survei dilakukan (Octafriada, 2011). Perilaku merokok merupakan perilaku yang cenderung dimulai pada saat remaja, yang merupakan masa transisi antara masa anak-anak dan dewasa, dimana terjadi pacu tumbuh (*growth spurt*), timbul ciri-ciri sekunder, tercapai fertilitas, dan terjadi perubahan-perubahan psikologik serta kognitif, perubahan ini mendorong remaja untuk mencoba hal baru yang ditemui seperti merokok (Soetjningsih, 2012).

Perilaku merokok dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, salah satu faktor utama yang dapat mendorong remaja untuk memiliki perilaku merokok adalah faktor lingkungan. Faktor lingkungan berkaitan dengan perilaku merokok remaja antara lain perilaku merokok keluarga yang terdiri dari orang tua maupun saudara kandung teman sebaya yang merokok dan pengaruh iklan.

Remaja merokok adalah merupakan perilaku yang dapat dimulai dari rumah, remaja dengan perilaku merokok cenderung yang berasal dari rumah tangga yang tidak bahagia, dimana orangtua tidak begitu memperhatikan anak-anaknya dibandingkan dengan remaja yang berasal dari lingkungan rumah tangga yang bahagia. Remaja merokok apabila orangtua sendiri yang menjadi figur juga sebagai perokok berat, maka anak-anaknya akan mungkin sekali untuk mencontohnya. Pengaruh perilaku orangtua akan sangat kuat kepada anak-anaknya karena orangtua sebagai *figure* contoh. Apabila orangtua adalah perokok berat, maka anak-anaknya akan mungkin sekali untuk mencontohnya. Begitu juga sebaliknya, jika orangtua menerapkan aturan tegas dan melakukan pengawasan serta menjadi orangtua yang penuh perhatian dan kasih sayang kepada anak, maka pencegahan perilaku merokok juga akan sangat mudah dipatuhi oleh sang anak, terlebih dengan *figure* orangtua yang tidak merokok maka akan memudahkan bagi sang anak untuk patuh dan mencontoh perilaku orangtua (Tarwoto dkk, 2010).

Lingkungan perokok juga berperan dalam mempengaruhi munculnya perilaku merokok pada remaja. Semakin banyak remaja merokok maka semakin besar kemungkinan teman-temannya adalah perokok juga dan demikian sebaliknya. Terdapat dua kemungkinan yang terjadi dari fakta tersebut, pertama remaja tersebut terpengaruh oleh teman-temannya atau sebaliknya. Salin faktor keluarga dan teman sebaya faktor iklan juga dapat mendorong tingginya perilaku merokok remaja. Remaja yang sering melihat iklan di media massa dan elektronik yang menampilkan gambaran bahwa perokok adalah lambang kejantanan atau glamour, membuat seseorang sering kali terpicu untuk meniru perilaku dalam iklan tersebut. Reklame tembakau diperkirakan mempunyai pengaruh yang lebih kuat daripada pengaruh orang tua atau teman sebaya, mungkin karena mempengaruhi persepsi remaja terhadap penampilan dan manfaat merokok (Tarwoto dkk, 2010).

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fikriyah & Febrijanto (2012) dengan faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku merokok pada mahasiswa laki-laki di asrama putra. Hasil penelitian ini terhadap 33 responden didapatkan data kurang dari 50% responden yang memiliki faktor psikologi beresiko rendah dan perilaku merokok yang ringan yaitu 11 responden (33.3%). Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara faktor lingkungan dengan perilaku merokok remaja dengan *p-value* 0,000.

Menurut asumsi peneliti perilaku merokok remaja berkaitan erat dengan lingkungan yang dimiliki oleh remaja. Perilaku merokok yang dinilai merugikan telah bergeser menjadi perilaku yang menyenangkan dan menjadi aktifitas yang bersifat obsesif. Faktor terbesar dari kebiasaan merokok adalah faktor sosial atau lingkungan. Karakter seseorang banyak dibentuk oleh lingkungan sekitar, baik keluarga, tetangga, ataupun teman pergaulan. Remaja yang berada di lingkungan perokok baik keluarga maupun teman sebaya beresiko besar akan berperilaku merokok dengan memperhatikan lingkungannya, selain itu remaja yang sering terpapar iklan rokok juga akan cenderung memiliki

rasa ingin tahu dan akan mencoba yang selanjutnya menjadi perokok.

Hubungan perilaku merokok siswa dengan prestasi belajar

Hasil analisa bivariat menggunakan uji *chi-square* menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara tingkat pengetahuan tentang rokok perilaku merokok pada remaja di SMKN Pagelaran Utara Tahun dengan nilai *p-value* 0,000.

Perilaku kesehatan dipengaruhi oleh faktor Predisposisi yang terwujud dengan Pengetahuan manusia yang diperoleh melalui mata dan telinga, pengetahuan pada dasarnya merupakan hasil dari proses melihat, mendengarkan, merasakan dan berfikir yang menjadi dasar manusia bersikap dan bertindak. Pengetahuan merupakan salah satu faktor utama terbentuknya sebuah perilaku baru, untuk mendapatkan pengetahuan yang cukup tentang bahaya merokok, diperlukan adanya informasi yang terus menerus dan berkesinambungan. Perilaku yang didasari oleh pengetahuan akan lebih langgeng dari pada perilaku yang tidak didasari oleh pengetahuan. Sebelum orang mengadopsi perilaku baru, dalam diri orang tersebut terjadi proses yang berurutan, yakni kesadaran, orang tersebut menyadari dalam arti mengetahui terlebih dahulu terhadap stimulus (objek), merasa tertarik terhadap stimulus atau objek tersebut, menimbang-nimbang terhadap baik dan tidaknya stimulus tersebut bagi dirinya, subjek mulai mencoba melakukan sesuatu sesuai dengan apa yang dikehendaki oleh stimulus, subjek telah berperilaku baru sesuai dengan pengetahuan, kesadaran dan sikapnya terhadap stimulus (Notoatmodjo, 2012).

Pengetahuan memiliki peranan yang besar dalam mempengaruhi perilaku merokok khususnya pada remaja. Pengetahuan tentang merokok merupakan sejauh mana seseorang mampu mengetahui dan memahami tentang merokok. Pengetahuan yang baik tentang merokok terhadap kesehatan akan berbeda perilaku merokoknya dibanding mereka yang berpengetahuan kurang. Remaja yang memiliki pengetahuan baik cenderung akan memiliki perilaku yang lebih baik dibandingkan dengan remaja yang memiliki pengetahuan kurang, dengan kata lain, remaja yang berpengetahuan kurang baik cenderung memiliki resiko lebih besar menjadi perokok dibandingkan dengan remaja yang memiliki pengetahuan baik (Notoatmodjo, 2012).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Kadar, Respati, & Irasanti (2017) yang meneliti Hubungan tingkat pengetahuan bahaya rokok dengan perilaku merokok mahasiswa laki-laki di Fakultas Kedokteran. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara tingkat pengetahuan dengan perilaku merokok dengan *p-value* 0,016. Penelitian lain yang dilakukan oleh Andika, Khairisyaf, & Pertiwi (2014) dengan judul hubungan pengetahuan dengan kejadian merokok pada pelajar SMPN 1 Pariaman. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara tingkat pengetahuan dengan perilaku merokok dengan *p-value* 0,002.

Menurut asumsi peneliti tingkat pengetahuan remaja berperan besar dalam mempengaruhi perilaku merokok yang dilakukan remaja. Remaja yang memiliki pengetahuan baik akan berorientasi pada pengetahuan dalam melakukan perilaku kesehatan terutama perilaku merokok sehingga akan menjauhi perilaku merokok. Perilaku merokok pada remaja selain dipengaruhi faktor pengetahuan juga dapat dipengaruhi oleh rasa ingin tahu dan sikap remaja terhadap rokok. Faktot ini akan mendorong remaja tetap melakukan

perilaku merokok meskipun memiliki pengetahuan yang baik.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan dari penelitian ini adalah distribusi frekuensi tingkat pengetahuan diketahui responden yang memiliki pengetahuan baik sebanyak 62 responden (63,3%), distribusi frekuensi perilaku merokok responden diketahui responden yang merupakan perokok ringan sebanyak 46 responden (46,9%). Ada hubungan antara tingkat pengetahuan tentang rokok dengan perilaku merokok pada remaja di SMKN Pagelaran Utara Tahun 2019 dengan p -value sebesar 0,001.

Bagi peneliti selanjutnya untuk dapat mengembangkan penelitian tentang faktor lain yang dapat mempengaruhi

perilaku merokok remaja, serta dapat pula mengembangkan penelitian tentang faktor-faktor yang dapat menghentikan perilaku merokok yang ada di masyarakat terutama pada remaja.

Bagi remaja untuk memulai upaya berhenti merokok dengan mulai melakukan perilaku hidup sehat seperti melakukan olah raga secara teratur atau melakukan hobi lain seperti membaca atau melakukan kegiatan lain yang menyehatkan, menggantikan rokok dengan permen atau makanan lain yang lebih sehat dan juga menghindari berkumpul dengan teman-teman yang sedang merokok.

Bagi SMKN 1 Pagelaran Utara untuk dapat melakukan kerjasama lintas sektoral dengan puskesmas untuk mengadakan penyuluhan kesehatan remaja secara berkala yang berkaitan dengan permasalahan remaja khususnya tentang perilaku merokok sebagai upaya meningkatkan status kesehatan remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- Andika, P. D., Khairisyaf, O. & Pertiwi, D. (2014). *Hubungan Pengetahuan Dengan Kejadian Merokok Pada Pelajar SMPN 1*
- Arisman, (2009). *Buku Ajar Ilmu Gizi: Gizi dalam Daur Kehidupan*, Jakarta: EGC.
- Baer, & Corado. (2011). *Anak dan Perokok Remaja*. Jakarta: Salemba Medika
- BPS. (2015). *Badan pusat statistik jakarta pusat, Statistik indonesia tahun 2015*. Jakarta. Pusat
- Bustan, M.N.,(2010). *Epidemiologi Penyakit Tidak Menular*. Cetakan 2. Rineka Cipta
- Caldwell, Ernest. (2012). *Berhenti Merokok*. Yogyakarta: LKIS Printing Cemerlang.
- Depkes RI. (2010). *Profil Kesehatan Indonesia*. Jakarta: Depkes RI
- Depkes RI. (2015). *Profil Kesehatan Indonesia*. Jakarta: Depkes RI
- Dinkes Pringsewu. (2017). *Profil Kesehatan Kabupaten Pringsewu*.
- Dinkes. Lampung. (2010). *Profil Data Kesehatan Provinsi Lampung tahun 2010*. Dinas Kesehatan Provinsi Lampung. Lampung.
- Dinkes. (2015). *Profil Data Kesehatan Provinsi Lampung tahun 2010*. Dinas Kesehatan Provinsi Lampung. Lampung
- Faridah. F. (2015). *Analisis Faktor-Faktor Penyebab Perilaku Merokok Remaja di SMK "X" Surakarta*
- Fikriyah, S & Febrijanto, Y. (2012) dengan Faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku merokok pada mahasiswa laki-laki di asrama putra.
- Haustein, K. O., & Groneberg, D. (2010). *Tobacco or Health? 2nd Edition*. Berlin: Springer
- Hidayat, A.A. (2010). *Riset Keperawatan dan Teknik Penulisan Ilmiah*. Jakarta : Salemba Medika.
- Irianto, K. (2015). *Anatomi dan Fisiologi Untuk mahasiswa*. Bandung. Alfabeta.
- Kadar, J. T., Respati, T. & Irasanti., S. N. (2017). *Hubungan Tingkat Pengetahuan Bahaya Rokok Dengan Perilaku Merokok Mahasiswa Laki-Laki di Fakultas Kedokteran*
- KBBI (Kamus Besar Bahasa Indonesia). (2014). *Cetakan ke delapan Belas Edisi IV*. Jakarta : Gramedia
- Kemendes RI, (2013). *Profil kesehatan Indonesia 2012*. Kemendes RI
- Mukuan, S.E. (2012). Hubungan Antara Pengetahuan dan Sikap Tentang Bahaya Merokok bagi Kesehatan dengan Tindakan Merokok Pelajar SMK Kristen Kawangkoan. *Jurnal Euginia* Vol. 1 No. 1, 1-9
- Mukti, B., Mukhlis, H., Amirudin, I., & Sutrisno, S. (2019). Prokrastinasi Akademik Ditinjau dari Konsep Diri Mahasiswa Profesi Ners. *Journal of Psychological Perspective*, 1(2), 15-22. Retrieved from <https://ukinstitute.org/journals/jopp/article/view/joppv1i102>
- Notoatmodjo S. (2010). *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, S. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nisa, N., Mukhlis, H., Wahyudi, D., & Putri, R. (2019). Manajemen Waktu dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Keperawatan. *Journal of Psychological Perspective*, 1(2), 29-34. Retrieved from <https://ukinstitute.org/journals/jopp/article/view/joppv1i104>
- Octafriada M, D. (2011). *Hubungan Merokok dengan Katarak di Poliklinik Mata Rumah Sakit Umum Pusat Haji Adam Malik Medan. (KTI)*. Universitas Sumatera Utara. Medan.
- Poltekes Depkes Jakarta 1. (2012). *Kesehatan Remaja Problem dan Solusinya*. Jakarta : Salemba Medik
- Proverawati, A (2009). *Buku Ajar Gizi Untuk Kebidanan*. Yogyakarta: Nuha Medik.
- Rahmawati, E. (2012). *Perilaku hidup bersih dan sehat. (PHBS)*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Riskesdas. (2013). *Riset Kesehatan Dasar Tahun 2013*. Jakarta : Kemendes RI.
- Santoso, S & Ranti, A. Lies. (2004). *Kesehatan dan Gizi*. Jakarta : Rineka. Cipta.
- Santrock, J.W. (2010). *Remaja (Edisi Kesebelas)*. Jakarta: Erlangga
- Sarwono, S. (2011). *Psikologi Remaja*. Jakarta: PT. Raja Grafindo
- Soetjiningsih, (2010). *Tumbuh Kembang Anak*, Jakarta, EGC
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Kombinasi (Mixed Methods)*. Bandung : Alfabeta
- Tarwoto & Wartonah. (2010). *Kebutuhan Dasar manusia dan Proses Keperawatan*. Jakarta : Salemba Medika.
- Tarwoto, dkk. (2010). *Kesehatan remaja problem dan solusinya*. Salemba medika. Jakarta.

- WHO, (2015). *Tobacco*.
(www.who.int/mediacentre/factsheet/fs339/en/index.html)
(di akses pada 25 desember 2018).
- Widodo, M. (2010). *Kebiasaan merokok pengaruhi prestasi akademik mahasiswa UMM*. *Republika Online*. Diakses tanggal 16 Desember 2018 dari <http://m.republika.co.id/berita/pendidikan/berita/10/07/17/125077>.
- Widyarso, A. 2008. *Keluarga, Teman Sebaya dan Pendidikan*, (<http://awidyarso65.wordpress.com/2008/08/05/keluarga-teman-sebaya> dan-pendidikan/, diakses 12 Desember 2018).
- Yuliarti, dkk. (2014). Hubungan Perilaku Merokok Dengan Prestasi Belajar Pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Riau. *Jurnal Keperawatan*. Riau: Universitas Riau