


Merokok, Bagaimana Mengatasinya?

1 August 2018  Universitas Pembangunan Jaya



Merokok adalah salah satu perilaku tidak sehat yang banyak ditemui di dunia, termasuk Indonesia. Indonesia berada di peringkat ketiga dari sepuluh negara dengan persentase perokok terbesar di dunia tahun 2009.

Perokok mengatakan bahwa rokok menjadi kebutuhan dalam keseharian. Hal ini didukung hasil survey *Tobacco Control Support Center (TCSC)* dari Ikatan Ahli Kesehatan Masyarakat Indonesia (IAKMI) tahun 2016, bahwa dalam pengeluaran harian rumah tangga rokok berada di urutan kedua tertinggi setelah beras.

Data yang dilansir dari Tribunews.com pada bulan April 2018, perokok aktif di Indonesia mencapai 60 juta orang. Mirisnya 70 persennya merupakan warga miskin dan anak-anak. Konsumsi rokok bagi masyarakat Indonesia sudah terbilang tinggi bahkan pengeluaran warga untuk membeli rokok melampaui belanja kebutuhan pangan keluarga. Simak liputan Kompas TV di <https://www.youtube.com/watch?v=5frRhw4WT0s>

Merokok memang menjadi perilaku yang sulit dikendalikan. Umumnya usia merokok dimulai pada saat remaja yakni antara 12-21 tahun. Anggapan tentang kesulitan berhenti merokok menjadi salah satu tantangan dalam menyiapkan generasi bebas rokok. Dapat disebut bahwa rokok menjadi *routinized choice behavior* yaitu kebiasaan konsumsi yang menjadi bagian di rutinitas.

Bahaya Merokok pada Perempuan

Bahaya rokok memang dapat menyerang kepada siapa saja, namun risiko terbesar dari perilaku merokok lebih mengancam pada perempuan. Perokok perempuan berisiko 25% lebih tinggi daripada perokok laki-laki. Perokok perempuan memiliki risiko ganda terhadap penyakit



SOFT OPENING
ESTETIDERMA BINTARO

Nikmati Facial Care & Expert Peeling Treatment di Klinik Estetiderma Bintaro


DISC 50% OFF + DISC 20% *FREE

Masalah Acne, Flek, Kerut Semua bisa diatasi

FREE KONSULTASI DOKTER

Estetiderma Bintaro
Jl. Bintaro Utama 3 Blok AC 05
Ruko A Bintaro Jaya Sektor III,
Tangerang Selatan
☎ 021 - 22721248
*Hanya dan ketentuan berlaku

MEDIA PARTNER



You can also contact us Through:

Vena Tiara / 0821 2829 9900
Wahyu Ramzy / 0812 8872 1376

Universitas Prasetiya Mulya
BSD Campus



INSPIRASI KARIR

Kolom pengembangan sumber daya manusia ini terselenggara berkat kerjasama [Samchads Consulting Indonesia](#) dan [Infobintaro.com](#)

[Tips Menjadi Seorang Supervisor/Manajer Unggul](#)

jantung dan kanker paru-paru bila dibandingkan dengan perokok laki-laki. Penyebabnya karena perempuan memiliki berat badan dan saluran darah yang lebih kecil dari laki-laki.

Bahaya merokok pada perempuan antara lain: Merusak kulit, mengganggu sistem reproduksi, mengganggu siklus menstruasi termasuk timbulnya rasa nyeri, menurunkan kesuburan, meningkatkan risiko terkena kanker payudara, rahim, dan kanker paru-paru, mengganggu pertumbuhan janin dalam rahim, mengganggu kelancaran ASI, keguguran, hingga kematian in. Simak penjelasan lebih lanjut dr. Boyke mengenai bahaya merokok bagi wanita hamil <https://www.youtube.com/watch?v=r1OOsmHkWPM>

komunikasi Interpersonal yang dapat Mengurangi Minat Merokok

komunikasi interpersonal orang tua dapat mempengaruhi interaksi merokok pada anak. orang tua berperan penting dalam masa pertumbuhan anak dan pengambilan keputusan.

any consumer socialization dapat membantu anak untuk mendapatkan keterampilan, pengetahuan, sikap dan pengalaman agar dapat berfungsi sebagai konsumen. Hubungan yang baik antara orang tua dan anak dapat mempengaruhi interaksi anak dalam mengkonsumsi rokok. Di sisi lain, meningkatkan pengetahuan tentang rokok dan bahayanya dapat mengurangi intensitas minat untuk merokok

Jadi mulai sekarang apa yang harus dilakukan orang tua? Orang tua berpotensi meningkatkan kualitas kehidupan anaknya. Caranya dengan membangun komunikasi interpersonal antara orang tua dan anak sehingga hal ini dapat mengurangi minat interaksi merokok pada anak dan dapat mengarahkannya mengkonsumsi ke arah yang lebih baik.

Satu hal yang patut Anda sadari bahwa komunikasi interpersonal antara orang tua dan sang anak/ remaja dapat menjadi tolak ukur kemampuannya dalam membentuk kepercayaan serta berkomunikasi dengan orang dewasa lain di luar keluarganya, bahkan dengan atasannya di masa depan. Oleh karena itu, orang tua dan remaja memiliki kepentingan yang sama besarnya untuk berjuang dalam mengasah dan mengembangkan keterampilan dalam berkomunikasi. Hal ini pernah diulas Info Bintaro dan Universitas Pembangunan Jaya pada artikel berikut: <http://www.infobintaro.com/remaja-dan-orang-tua-mari-berkomunikasi/>

Penulis:

Nurlihidayat Taufik (Mahasiswa) dan Gita Widya Laksmi Soerjoatmodjo (Dosen)
Program Studi Psikologi – Fakultas Humaniora dan Bisnis Universitas Pembangunan Jaya

Referensi

Kurniafitri, D. (2015). Smoking behavior of women in urban areas. *IOM FISIP UR*, 2(2), 1-15.

Priherdityo, E. (2017, Mei 31). Di indonesia, rokok sudah jadi kebutuhan 'primer'. *Cnn Indonesia*. Diakses dari <https://www.cnnindonesia.com/gaya-hidup/20160531020808-277-134583/di-indonesia-rokok-sudah-jadi-kebutuhan-primer/>

Sandy, A. M., & Setyawan, I. (2017). Efektivitas komunikasi interpersonal orang tua-anak dengan intensi merokok. *Jurnal Empati*, 5(1), 33-36.

Santrock, J. W. (2010). *Life-span development*. (13th ed.). New York: Mc-Graw Hill.

Schiffman, L. G. & Kanuk, L. L. (2010). *Consumer behavior*. New Jersey: Person Education Inc.

Setiadi, N. J. (2013). *Perilaku konsumen*. Jakarta: Kencana.

Setyowati, Y. D., Krisnatuti, D., & Hastuti, D. (2017). Pengaruh kesiapan menjadi orang tua dan pola asuh psikososial terhadap perkembangan sosial anak. *Jurnal Ilmu Keluarga dan Konsumen* 10(2), 95-106.

Tjalla, A., Komalasari, G., & Asharika, E. (2017). Pengembangan hipotetik buku bantuan diri tentang bahaya merokok. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 5, 169-183. doi:

Tips Dasar Berkomunikasi

AGENDA TRAINING

There are no upcoming events.

Untuk kebutuhan pengembangan sumber daya manusia, hubungi: PT. Samchads Consulting Indonesia, u.p. Sahala P. Sinurat (0812-8015-784)

Wibowo, M. (2017). Perspektif hambatan terhadap kemungkinan remaja berhenti merokok. *Unnes Journal of public health*, 6, 137-140. doi: <http://dx.doi.org/10.15294/ujph.v6i2.13735>

Jniversitas Pembangunan Jaya

tikel Terkait

u Berhenti Merokok? Yuk ke Sixth Sense Vape Shop
maja dan Orang Tua: Mari Berkomunikasi
:ngatasi Kecanduan Gadget Pada Anak
maja dan Body Image
akah Kita Mampu Efektif Menyesuaikan Diri?
ktor Penting Untuk Mencapai Kepuasan Pernikahan
vvaspadai Karsinogenik, Zat Penyebab Kanker
Memasak Bersama Anak: Mengolah Cinta dan Logika, Mengaduk Keterampilan dan
Komunikasi dan Mematangkan Keceriaan dan Kepercayaan Diri

Baca Juga



Inovasi Dalam Berwirausaha



Ayo Berkebun! (Bagian 1)



Brain Excersice : The Power of Making Games



Karakteristik Kepemimpinan Dalam Berwirausaha



Menjadi Pemuda Indonesia yang Anti Hoax



Heavy Metal Parents: Identitas Kultural Metalhead Indonesia 1980-an



Edisi Spesial Sumpah Pemuda : Sumpah Pemuda Generasi Millennial Jaman Now



Memasak dan Tugas Perkembangan Anak Usia Prasekolah dan Sekolah

Info Bintaro

Tentang Kami
Kebijakan Privasi
Panduan Keamanan
Frequently Asked Questions
Bergabung Bersama Kami
Pengumuman
Pedoman Pemberitaan Media Siber
Hubungi Kami

Our Sister Company



Hubungi Kami





Jtama

ikan

tan

idup

komunitas

Direktori



Tentang Kami

Kebijakan Privasi

Panduan Keamanan

Frequently Asked Questions

Bergabung Bersama Kami

Pengumuman

Pedoman Pemberitaan Media Siber

Hubungi Kami