

II. TINJAUAN PUSTAKA

A. Sikap

1. Definisi Sikap

Sikap merupakan konsep yang penting dalam komponen sosio-psikologis karena merupakan penilaian terhadap suatu objek, kecenderungan seseorang untuk bertindak dan berpersepsi (Notoadmodjo, 2010).

Sikap merupakan kesiapan untuk bertindak atau dikatakan sebagai predisposisi perilaku. Sikap juga respon tertutup seseorang terhadap stimulus atau objek tertentu yang melibatkan pendapat dan emosi (Notoadmodjo, 2010).

2. Komponen Sikap

Komponen sikap terdiri dari:

a. Kognitif

Merupakan aspek intelektual yang dimiliki oleh manusia. Komponen tersebut berupa olahan berpikir seseorang terhadap kondisi eksternal yang menghasilkan ilmu pengetahuan.

b. Afektif

Merupakan aspek yang berkaitan dengan penilaian terhadap apa yang diketahui dan berhubungan dengan kondisi emosional seseorang. Hasilnya berupa pertimbangan terhadap pengetahuan yang dimiliki.

c. Konatif

Merupakan aspek visional yang berhubungan dengan kecenderungan untuk bertindak.

Menurut Allport (dalam Notoadmodjo, 2010) komponen sikap terdiri dari:

- a. Kepercayaan, ide, dan konsep seseorang terhadap suatu objek.
- b. Kehidupan emosional atau evaluasi yang berupa penilaian terhadap suatu objek.
- c. Kecenderungan untuk bertindak atau disebut perilaku terbuka.

3. Tingkatan Sikap

Berdasarkan intensitasnya, Notoadmodjo (2010) menjelaskan tingkatan sikap terdiri atas:

a. Menerima (*Receiving*)

Dapat diartikan bahwa orang tersebut mau menerima stimulus yang diberikan.

b. Menanggapi (*Responding*)

Dapat diartikan memberi jawaban atau tanggapan terhadap pertanyaan atau objek yang dihadapi.

c. Menghargai (*Valuing*)

Dapat diartikan seseorang memberi penilaian positif terhadap suatu objek, berusaha membahas dan mengajak orang lain untuk terlibat.

d. Bertanggung Jawab (*Responsible*)

Merupakan tingkatan yang paling tinggi karena seseorang harus berani mengambil resiko terhadap sikap yang dipilih.

B. Konsep Dasar Keluarga

1. Definisi Keluarga

Berdasarkan UU No. 10 Tahun 1992 definisi keluarga adalah unit terkecil dari masyarakat yang terdiri dari suami isteri, suami istri dan anaknya, ayah dan anaknya, atau ibu dan anaknya (Azwar, 1997).

Keluarga adalah kumpulan dari dua orang atau lebih yang disatukan oleh ikatan kebersamaan melalui proses pernikahan atau adopsi dan memiliki ikatan emosional dan mengidentifikasi diri mereka sebagai bagian dari sebuah keluarga (Imam dkk, 2005).

2. Ciri-ciri Keluarga

Menurut Stanhope dan Lancaster (Salahuddin, 2009) ciri-ciri keluarga adalah :

- a. Keluarga merupakan hubungan perkawinan
- b. Terdapat hubungan darah

- c. Masing-masing anggota bertanggung jawab atas tugasnya masing-masing
- d. Adanya komunikasi interaksi antar anggota keluarga
- e. Tinggal bersama dalam satu rumah

3. Tipe-tipe Keluarga

Menurut Sussman (dalam Anwar, 1997) bentuk keluarga terdiri dari keluarga tradisional dan keluarga non-tradisional. Secara tradisional keluarga dikelompokkan menjadi:

- a. Keluarga inti (*nuclear family*) adalah keluarga yang hanya terdiri dari suami, isteri, dan anak yang hidup bersama dalam satu rumah tangga.
- b. Keluarga inti diad (*nuclear dyad*) adalah keluarga yang terdiri dari suami dan isteri tanpa anak atau anak tidak tinggal bersama orang tua.
- c. Keluarga orang tua tunggal adalah inti yang salah satu dari suami atau isteri sudah meninggal dunia.
- d. Keluarga orang dewasa bujangan adalah keluarga yang terdiri dari satu orang laki-laki atau wanita dewasa yang hidup sendiri.
- e. Keluarga tiga generasi adalah gabungan dari keluarga inti ditambah dengan anak dari anak mereka yang hidup bersama.
- f. Keluarga pasangan umur pertengahan atau jompo keluarga inti diad yang suami dan istri telah memasuki usia pertengahan
- g. Keluarga jaringan keluarga adalah keluarga inti ditambah dengan saudara menurut garis vertikal atau horizontal, baik dari pihak suami ataupun istri.

h. Keluarga karier kedua

Keluarga inti diad yang aktif bekerja kembali.

Secara non-tradisional keluarga dibagi menjadi:

- a. Keluarga hidup bersama, yaitu satu rumah terdiri dari dua atau lebih pasangan yang monogami dengan anak-anaknya dan bersama dalam penyediaan fasilitas.
- b. Keluarga orang tua tidak kawin dengan anak, yaitu pria atau wanita dewasa yang tidak pernah kawin tetapi tinggal bersama dengan anak yang dilahirkannya.
- c. Keluarga pasangan tidak kawin tanpa anak, yaitu keluarga inti tinggal bersama tanpa ikatan perkawinan yang sah.
- d. Keluarga pasangan tinggal bersama, yaitu dua orang atau satu pasangan yang tinggal bersama tanpa kawin.
- e. Keluarga homoseksual, yaitu keluarga yang dibentuk oleh pasangan yang berjenis kelamin sama dan hidup bersama sebagai suami istri.

4. Peranan Keluarga

Peranan individu dalam keluarga didasari oleh harapan dan pola perilaku dalam keluarga, kelompok dan masyarakat. Berbagai peranan yang terdapat di dalam keluarga adalah sebagai berikut :

a. Peran ayah

Ayah sebagai suami dari istri dan anak-anaknya yang berperan sebagai pencari nafkah, pendidik, pelindung dan pemberi rasa aman, sebagai

kepala keluarga, sebagai anggota dari kelompok sosialnya serta anggota masyarakat dari lingkungannya.

b. Peran ibu

Sebagai istri dan ibu dari anak-anaknya, ibu mempunyai peranan untuk mengurus rumah tangga sebagai pengasuh dan pendidik anak-anaknya, pelindung, dan sebagai salah satu kelompok dari peranan sosialnya serta sebagai anggota masyarakat dari lingkungan.

c. Peran anak

Anak-anak melaksanakan peranan psiko-sosial sesuai dengan tingkat perkembangan baik fisik, mental, social dan spiritual.

5. Tugas-tugas Keluarga

Menurut Nasrul Effendi (1998) pada dasarnya dalam keluarga terdapat delapan tugas pokok yaitu:

- a. Pemeliharaan fisik keluarga.
- b. Pemeliharaan sumber daya para anggota.
- c. Pembagian tugas masing-masing anggotanya sesuai kedudukannya.
- d. Sosialisasi antar anggota keluarga.
- e. Pengaturan jumlah anggota keluarga.
- f. Pemeliharaan ketertiban anggota keluarga.
- g. Penempatan anggota-anggota keluarga dalam masyarakat yang lebih luas.
- h. Membangkitkan dorongan dan semangat para anggota keluarga.

6. Struktur Keluarga

Struktur keluarga dapat menggambarkan bagaimana keluarga melaksanakan fungsi keluarga dimasyarakat sekitarnya yang diadopsi oleh Friedman (1986) mengatakan ada empat elemen struktur keluarga, yaitu:

a. Struktur Peran Keluarga

Mengambarkan peran masing-masing anggota keluarga dalam keluarga sendiri dan perannya dilingkungan masyarakat atau peran formal dan informal.

b. Nilai atau Norma Keluarga

Mengambarkan nilai dan norma yang dipelajari dan diyakini oleh keluarga, khususnya yang berhubungan dengan motivasi.

c. Pola Komunikasi Keluarga

Mengambarkan bagaimana cara dan pola komunikasi ayah-ibu (orang tua), orang tua dengan anak, anak dengan anak, dan anggota keluarga lain (pada anggota keluarga besar) dengan keluarga inti.

d. Struktur Kekuatan Keluarga.

Mengambarkan kemampuan anggota keluarga untuk mempengaruhi dan mengendalikan orang lain untuk mengubah perilaku keluarga yang mendukung motivasi.

7. Fungsi Keluarga

Berdasarkan Peraturan Pemerintah No. 21 tahun 1994 di Indonesia terdapat delapan macam fungsi keluarga antara lain:

a. Fungsi Keagamaan

Sebagai wahana persemaian nilai agama dan nilai luhur budaya bangsa untuk membentuk insan agamis yang bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa.

b. Fungsi Budaya

Memberikan kesempatan kepada keluarga dan seluruh anggota keluarga untuk mengembangkan kekayaan budaya bangsa.

c. Fungsi Cinta Kasih

Memberikan landasan yang kokoh terhadap hubungan anak dengan anak, suami dengan istri, orang tua dengan anaknya, serta hubungan kekerabatan antar generasi dalam mewujudkan keluarga yang penuh cinta kasih sayang.

d. Fungsi Melindungi

Menumbuhkan rasa aman bagi segenap anggota keluarga.

e. Fungsi Reproduksi

Meneruskan keturunan sehingga tercipta kesejahteraan umat manusia.

f. Fungsi Sosialisasi dan Pendidikan

Mendidik anggota keluarga agar mendapatkan masa depan yang baik.

g. Fungsi Ekonomi

Sebagai unsur pertahanan dan kemandirian keluarga.

h. Fungsi Pembinaan Lingkungan

Menempatkan diri secara serasi, selaras, dan seimbang sesuai dengan lingkungannya.

Untuk mengukur sehat atau tidaknya suatu keluarga terdapat suatu metode sederhana yang dikenal dengan nama APGAR keluarga. Menurut Maysarah (2011) terdapat lima fungsi keluarga yang dinilai pada APGAR, yaitu :

a. Adaptasi (*Adaptation*)

Berupa penilaian tingkat kepuasan anggota keluarga dalam menerima bantuan yang diperlukan dari anggota keluarga yang lainnya.

b. Kemitraan (*Partnership*)

Berupa penilaian tingkat kepuasan anggota keluarga dalam berkomunikasi, musyawarah dalam membuat keputusan, dan memecahkan masalah.

c. Pertumbuhan (*Growth*)

Berupa penilaian tingkat kepuasan anggota keluarga dalam kebebasan memajukan pertumbuhan dan atau kedewasaan setiap anggota keluarga.

d. Kasih sayang (*Affection*)

Berupa penilaian tingkat kepuasan anggota keluarga terhadap kasih sayang dan hubungan emosional antar keluarga.

e. Kebersamaan (*Resolve*)

Berupa penilaian tingkat kepuasan anggota keluarga terhadap kebersamaan membagi waktu, kekayaan, dan ruang anggota keluarga.

8. Pola Hubungan Suami dan Istri

Terdapat dua pola hubungan suami istri yaitu pola institusional dan pola *companionship*. Menurut Duval (1967) pola institusional merupakan pola yang otoriter, sedangkan pola *companionship* sebagai pola yang demokratis. Pola hubungan otoriter menunjukkan pola hubungan yang kaku daripada pola *companionship*. Pada pola yang kaku, istri yang baik adalah istri yang mampu melayani suami dan anak-anaknya, sedangkan pada pola *companionship*, istri yang baik adalah pribadi yang melihat dirinya sebagai pribadi yang berkembang terus.

Menurut Scanzoni (1981) terdapat empat pola hubungan suami isteri berdasarkan pola perkawinannya, antara lain:

a. *Owner property*

Pada pola ini, istri merupakan sesuatu yang berharga yang dimiliki suami. Tugas seorang istri adalah menyediakan makanan untuk suami dan anak-anak, serta menyelesaikan tugas rumah tangga untuk menghidupi dirinya dan anak-anaknya. Pada pola ini, istri harus tunduk terhadap suami dan melakukan apa keinginan suami. Istri merupakan kepentingan, kebutuhan, dan cita-cita dari suami. Istri juga bertugas untuk memberikan kepuasan seksual kepada suami meskipun isteri tidak menginginkannya.

b. *Head complement*

Pada pola *Head complement* seorang istri dianggap sebagai pelengkap suami. Suami dan istri memutuskan untuk mengatur kehidupan

bersamanya secara bersama-sama. Suami juga mulai membantu istri di saat dibutuhkan. Tugas istri yang utama adalah mengatur rumah tangga dan memberikan dukungan pada suami sehingga suami bisa sukses dalam pekerjaannya.

Dalam pola perkawinan seperti ini, istri menjadi atribut sosial suami yang penting. Istri harus mencerminkan posisi dan martabat suaminya, baik dalam tingkah laku sosial maupun dalam penampilan fisik material.

c. *Senior junior partner*

Pada pola perkawinan *senior-junior partner* posisi isteri tidak lebih sebagai pelengkap suami, tetapi sudah menjadi teman. Hal ini dikarenakan posisi isteri yang sama-sama mencari nafkah untuk kehidupan keluarga. Dari penghasilan yang di dapat, isteri tidak sepenuhnya tergantung pada suami. Pada pola ini isteri memiliki kekuasaan dalam mengambil keputusan. Akan tetapi, suami memiliki kekuasaan yang lebih besar karena posisinya sebagai pencari nafkah utama.

d. *Equal partner*

Pada pola *equal partner* tidak ada posisi yang lebih tinggi atau rendah diantara suami isteri. Istri mendapat hak dan kewajiban yang sama untuk mengembangkan diri sepenuhnya dan melakukan tugas dalam rumah tangga. Pekerjaan suami sama pentingnya dengan pekerjaan isteri. Dalam pola ini, norma yang dianut adalah baik isteri atau suami mempunyai kesempatan yang sama untuk berkembang, baik di bidang

pekerjaan maupun ekspresif. Segala keputusan yang diambil, saling mempertimbangkan kebutuhan dan kepuasan masing-masing.

C. Konsep Dasar Dukungan Keluarga

1. Definisi Dukungan Keluarga

Berdasarkan Kamus Besar Bahasa Indonesia, dukungan berarti sesuatu yang didukung. Dukungan dapat digambarkan sebagai perasaan memiliki atau keyakinan bahwa seseorang merupakan peserta aktif dalam kegiatan sehari-hari.

Dukungan keluarga adalah persepsi seseorang bahwa dirinya menjadi bagian dari jaringan sosial yang didalamnya tiap anggotanya saling mendukung (Kuncoro, 2002). Dukungan keluarga didefinisikan oleh Gottlieb (dalam Zaenuddin 2002), yaitu informasi *verbal* atau *non-verbal*, saran, bantuan yang nyata atau tingkah laku yang diberikan oleh orang-orang yang akrab dengan subyek di dalam lingkungan sosialnya atau yang berupa kehadiran dan hal-hal yang dapat memberikan keuntungan emosional atau berpengaruh pada tingkah laku penerimanya. Dalam hal ini orang yang merasa memperoleh dukungan sosial, secara emosional merasa lega karena diperhatikan, mendapat saran atau kesan yang menyenangkan pada dirinya.

2. Jenis-Jenis Dukungan Keluarga

Menurut Kuncoro (2002), bentuk dukungan keluarga terdiri dari empat macam dukungan yaitu:

a. Dukungan Penghargaan (*Appraisal Support*)

Merupakan suatu dukungan sosial yang berasal dari keluarga atau lembaga atau instansi terkait dimana pernah berjasa atas kemampuannya dan keahliannya maka mendapatkan suatu perhatian yang khusus.

b. Dukungan Materi (*Tangible Assistance*)

Adalah dapat berupa servis (pelayanan), bantuan keuangan, dan pemberian barang-barang. Pemberian dukungan materi dapat dicontohkan dalam sebuah keluarga atau persahabatan.

c. Dukungan Informasi (*Information Support*)

Merupakan dukungan yang berupa pemberian informasi, saran dan umpan balik tentang bagaimana seseorang untuk mengenal dan mengatasi masalahnya dengan lebih mudah.

d. Dukungan Emosional (*Emosional Support*)

Keluarga sebagai tempat yang aman dan damai untuk istirahat dan pemulihan serta membantu penguasaan terhadap emosi. merupakan dukungan emosional yang mencakup ungkapan empati, kepedulian, dan perhatian terhadap orang yang bersangkutan misalnya penegasan, *reward*, pujian, dan sebagainya.

3. Sumber Dukungan Keluarga

Menurut Rook dan Dooley (dalam Kuncoro, 2002), ada dua sumber dukungan keluarga yaitu sumber natural dan sumber artifisial. Sumber natural diterima seseorang melalui interaksi sosial dalam kehidupannya secara spontan dengan orang-orang yang berada di sekitarnya misalnya anggota keluarga. Sumber artifisial merupakan sumber dukungan keluarga yang di rancang kedalam kebutuhan primer seseorang misalnya akibat bencana alam melalui berbagai sumbangan sosial.

Sumber dukungan keluarga natural dan artifisial memiliki perbedaan, yang diantaranya adalah:

- a. Sumber yang natural bersifat apa adanya tanpa dibuat-buat sehingga lebih mudah diperoleh dan bersifat spontan.
- b. Sumber yang natural memiliki kesesuaian tentang kapan sesuatu harus diberikan.
- c. Sumber natural berakar dari hubungan yang telah berakar lama.
- d. Sumber natural memiliki keragaman dalam penyampaian dukungan sosial.

4. Hubungan Dukungan Keluarga dengan Kesehatan

Menurut Notoadmodjo (2010) terdapat tiga mekanisme spesifik yang berpusat pada pengaruh dukungan keluarga terhadap kesehatan baik secara langsung maupun tidak langsung yaitu :

- a. Aspek Perilaku (*Behavioral Mediators*), dimana dukungan keluarga berperan dalam mempengaruhi perilaku seseorang untuk berubah.
- b. Aspek Psikologis (*Psychological Mediators*), dimana dukungan keluarga berperan dalam membangun atau meningkatkan harga diri seseorang dan menyediakan hubungan interaksi yang saling memuaskan.
- c. Aspek Fisiologis (*Physiological Mediators*), dimana dukungan keluarga berperan dalam membantu mengatasi respons *fight or flight* dan memperkuat sistem imun.

D. Rokok

1. Pengertian Rokok

Rokok merupakan suatu zat adiktif berbahaya bagi kesehatan manusia yang berbentuk silinder dari kertas berukuran panjang antara 70 hingga 120 mm dengan diameter sekitar 10 mm dan berisi daun tembakau yang telah dicacah. Rokok dibakar pada salah satu ujungnya dan dibiarkan membara agar asapnya dapat dihirup lewat mulut pada ujung lainnya (Aula, 2010).

Berdasarkan PP No. 19 tahun 2003, diketahui rokok adalah hasil olahan tembakau yang dibungkus, termasuk cerutu ataupun bentuk lainnya yang dihasilkan dari tanaman *Nicotiana tobacum*, *Nicotiana rustica*, atau spesies lainnya yang mengandung nikotin dan tar dengan atau tanpa bahan tambahan.

2. Jenis Rokok

Jenis rokok berdasarkan bahan pembungkus dibagi menjadi:

- a. Kawung yaitu jenis rokok yang bahan pembungkusnya berupa daun aren.
- b. Sigaret yaitu jenis rokok yang bahan pembungkusnya berupa kertas
- c. Cerutu yaitu jenis rokok yang bahan pembungkusnya berupa daun tembakau.

Jenis rokok berdasarkan bahan baku atau isi dibagi menjadi tiga jenis:

- a. Rokok putih yaitu rokok yang isinya hanya daun tembakau yang diberi saus untuk mendapatkan efek rasa dan aroma tertentu.
- b. Rokok kretek yaitu rokok yang isinya berupa daun tembakau dan cengkeh yang diberi saus untuk mendapatkan efek rasa dan aroma tertentu.
- c. Rokok klembak yaitu rokok yang isinya berupa daun tembakau, cengkeh dan kemenyan yang diberi saus untuk mendapatkan efek rasa dan aroma tertentu.

Jenis rokok berdasarkan penggunaan *filter* dibagi dua jenis:

- a. Rokok *filter* yaitu rokok yang memiliki gabus pada pangkalnya.
- b. Rokok *non-filter* yaitu rokok yang tidak memiliki gabus pada pangkalnya.

3. Kandungan Rokok

Pada saat rokok dihisap komposisi rokok yang dipecah menjadi komponen lainnya, misalnya komponen yang cepat menguap akan menjadi asap bersama-sama dengan komponen lainnya terkondensasi. Dengan demikian komponen asap rokok yang dihisap oleh perokok terdiri dari bagian gas (85 %) dan bagian partikel (15 %).

Rokok mengandung kurang lebih 4.000 jenis bahan kimia, dengan 40 jenis di antaranya bersifat karsinogenik (dapat menyebabkan kanker), dan setidaknya 400 diantaranya dapat meracuni tubuh, sedangkan 40 bahan tersebut bisa menyebabkan kanker. Selain itu, dalam sebatang rokok juga mengandung bahan-bahan kimia lain yang tak kalah beracunnya (Crofton dan Simpson, 2009). Zat-zat beracun yang terdapat dalam rokok antara lain adalah sebagai berikut:

a. Nikotin

Komponen ini paling banyak dijumpai di dalam rokok. Nikotin yang terkandung di dalam asap rokok antara 0.3-1,2 ng, dan semuanya diserap, sehingga di dalam cairan darah atau plasma antara 40-50 ng/ml. Nikotin merupakan alkaloid yang bersifat stimulan dan pada dosis tinggi bersifat racun.

Kadar nikotin yang dihisap akan menyebabkan kematian apabila kadarnya lebih dari 30 mg. Dua puluh lima persen nikotin yang terhisap akan masuk ke peredaran darah dan mampu mencapai otak dalam waktu 15 detik.

Zat ini hanya ada dalam tembakau, sangat aktif dan mempengaruhi otak atau susunan saraf pusat. Nikotin juga memiliki karakteristik efek adiktif dan psikoaktif. Dalam jangka panjang, nikotin akan menekan kemampuan otak untuk mengalami kenikmatan, sehingga perokok akan selalu membutuhkan kadar nikotin yang semakin tinggi untuk mencapai tingkat kepuasan dan ketagihannya. Sifat nikotin yang adiktif ini dibuktikan dengan adanya jurang antara jumlah perokok yang ingin berhenti merokok dan jumlah yang berhasil berhenti (Pdpersi, 2006).

Nikotin termasuk salah satunya jenis obat perangsang yang dapat merusak jantung dan pembuluh darah, meracuni saraf tubuh, meningkatkan tekanan darah, menyempitkan pembuluh perifer dan menyebabkan ketagihan serta ketergantungan pada pemakainya.

b. Karbon Monoksida (CO)

Gas karbon monoksida (CO) adalah sejenis gas yang tidak memiliki bau. Unsur ini dihasilkan oleh pembakaran yang tidak sempurna dari unsur zat arang atau karbon. Gas karbon monoksida bersifat toksis yang bertentangan dengan oksigen dalam transpor maupun penggunaannya. Gas CO yang dihasilkan sebatang rokok dapat mencapai 3-6%, sedangkan CO yang dihisap oleh perokok paling rendah sejumlah 400 ppm (*parts per million*) sudah dapat meningkatkan kadar karboksi haemoglobin dalam darah sejumlah 2-16% (Aula, 2010).

Karbon monoksida menggantikan sekitar 15% jumlah oksigen yang biasanya dibawa oleh eritrosit, sehingga suplai oksigen ke jantung

menjadi berkurang. Hal ini dapat menyebabkan sesak nafas berat. Karbon monoksida juga merusak pembuluh darah dan menaikkan kadar lemak yang dapat menyebabkan penyumbatan.

c. Tar

Tar adalah senyawa polinuklin hidrokarbon aromatika yang bersifat karsinogenik. Dengan adanya kandungan tar yang beracun ini, sebagian dapat merusak sel paru karena dapat lengket dan menempel pada jalan nafas dan paru-paru sehingga mengakibatkan terjadinya kanker.

Pada saat rokok dihisap, tar masuk kedalam rongga mulut sebagai uap padat asap rokok. Setelah dingin akan menjadi padat dan membentuk endapan berwarna coklat pada permukaan gigi, saluran pernafasan dan paru-paru. Pengendapan ini bervariasi antara 3-40 mg per batang rokok, sementara kadar dalam rokok berkisar 24-45 mg. Sedangkan bagi rokok yang menggunakan filter dapat mengalami penurunan 5-15 mg.

Walaupun rokok diberi filter, efek karsinogenik tetap bisa masuk dalam paru-paru, ketika pada saat merokok hirupannya dalam-dalam, menghisap berkali-kali dan jumlah rokok yang digunakan bertambah banyak.

d. Timah Hitam (Pb)

Timah Hitam (Pb) yang dihasilkan oleh sebatang rokok sebanyak 0,5 ug. Sebungkus rokok (isi 20 batang) yang habis dihisap dalam satu hari akan menghasilkan 10 ug. Sementara ambang batas bahaya timah hitam yang masuk ke dalam tubuh adalah 20 ug per hari (Sitepoe, 1997).

e. Amoniak

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

f. Hidrogen Sianida (HCN)

Hidrogen sianida 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 pernapasan dan merusak saluran pernapasan. Sianida adalah salah satu zat yang mengandung racun yang sangat berbahaya. Sedikit saja sianida dimasukkan langsung ke dalam tubuh dapat mengakibatkan kematian.

g. *Nitrous Oxide*

Nitrous oxide merupakan sejenis gas yang tidak berwarna dan bila terhisap dapat menyebabkan kehilangan keseimbangan, serta menimbulkan rasa sakit.

i. Fenol

Fenol adalah campuran dari kristal yang dihasilkan dari distilasi beberapa zat organik, seperti kayu dan arang. Zat ini sangat berbahaya karena terikat dengan protein dan dapat menghalangi aktivitas enzim.

j. Hidrogen sulfida

Hidrogen sulfida adalah sejenis gas beracun yang mudah terbakar dan memiliki bau yang keras. Zat ini menghalangi oksidasi enzim (zat besi

yang berisi pigmen).

4. Kategori Perokok

Kategori perokok menurut Aula (2010) dibagi menjadi:

a. Perokok Pasif

Perokok pasif adalah seseorang yang tidak memiliki kebiasaan merokok, namun terpaksa harus menghisap asap rokok yang dihembuskan oleh orang lain yang kebetulan ada di sekitarnya.

b. Perokok Aktif

Perokok aktif adalah seseorang yang benar-benar memiliki kebiasaan merokok. Merokok sudah menjadi bagian hidupnya sehingga rasanya tidak enak bila sehari saja tidak mersokok. Seorang perokok aktif akan melakukan cara apapun untuk mendapatkan rokok, kemudian merokok.

Perokok aktif memiliki resiko yang lebih berbahaya daripada perokok pasif. Hal ini disebabkan perokok aktif menghisap asap rokok arus tengah (*mid stream*) dan arus pinggir (*side stream*). Menurut Quitline The Smokers New York State, *filter* atau penyaring pada rokok tidak sepenuhnya menyaring semua bahan kimia dalam rokok. Hal ini disebabkan, asap yang dihirup melalui *filter* pada rokok jauh lebih berbahaya karena bahan kimia yang terdapat di *filter* rokok tidak terhirup sebagaimana merokok dengan keadaan normal.

Menurut Sarafino, faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku merokok ada tiga hal yaitu faktor sosial, faktor psikologi, dan genetik. Ketiga faktor inilah yang bisa berdiri sendiri atau saling mempengaruhi satu dengan lainnya sehingga menyebabkan perilaku merokok.

Salah satu faktor sosial yang mempengaruhi adalah lingkungan keluarga. Pengaruh keluarga merupakan faktor penentu kedua yang paling penting. Penelitian di Amerika Serikat menunjukkan 14 % dari anak-anak yang merokok berasal dari orang tua yang merokok dan hanya 6 % yang berasal dari orang tua yang bukan perokok.

Beberapa alasan psikologis yang menyebabkan seseorang merokok adalah demi relaksasi atau ketenangan serta mengurangi kecemasan. Kebanyakan perokok menganggap rokok merupakan kebutuhan untuk mengatasi diri sendiri secara mudah dan efektif. Beberapa faktor yang menyebabkan seseorang tergantung dengan rokok diantaranya adalah faktor genetik atau biologis, faktor sosial, dan psikologi.

Menurut Sitopoe (dalam Aula,2010) terdapat lima tipe perokok yaitu:

- a. Tidak merokok jika tidak pernah merokok seumur hidupnya
- b. Perokok ringan jika merokok berselang-seling
- c. Perokok sedang merokok setiap hari dalam kuantum kecil
- d. Perokok berat jika merokok lebih dari satu bungkus sehari
- e. Berhenti merokok jika semula merokok, kemudian berhenti merokok dan tidak merokok lagi.

5. Kriteria perokok

Menurut Budiman (2012) klasifikasi perokok berdasarkan intensitas merokok dapat dibagi menjadi 3 kelompok yaitu :

- a. Perokok ringan apabila merokok kurang dari 1-9 batang per hari.
- b. Perokok sedang apabila menghisap 10-19 batang per hari.
- c. Perokok berat apabila menghisap lebih dari 20 batang per hari.

6. Lama Menghisap Rokok

Semakin awal seseorang merokok maka makin sulit untuk berhenti merokok. Rokok dikenal bisa menurunkan berat badan, akan tetapi bisa menyebabkan obesitas sentral, meningkatkan inflamasi, merusak sel β pankreas, dan merusak sel endotel (Chang, 2012).

Rokok merupakan faktor resiko dari berbagai penyakit kardiovaskular, kanker, penyakit paru kronis, asma, dan Diabetes Melitus, terutama Diabetes Melitus tipe 2. Hal ini dikarenakan rokok dapat mengganggu homeostasis glukosa dan resistensi dari hormon insulin yang diproduksi oleh sel beta pankreas. Merokok dapat mereduksi insulin pada laki-laki muda dengan kejadian 10 %- 40 % (Zhang dkk, 2011).

Berdasarkan prediksi dari Federasi Diabetes Melitus Internasional menyatakan bahwa jumlah pasien Diabetes Melitus mencapai 240 juta orang setiap tahunnya. Pada orang yang baru menjadi perokok memiliki resiko terkena penyakit Diabetes Melitus yang sangat besar. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan pada pasien Diabetes Melitus tipe 1 dan

tipe 2 yang merokok di Swedia, menunjukkan kadar HbA1c yang tinggi (Zhang dkk, 2011).

Selain menimbulkan gangguan pada insulin, rokok juga menyebabkan adanya *dislipidemia*, dimana jumlah *low density lipoprotein* dan trigliserol lebih banyak daripada jumlah *high density lipoprotein*. Hal ini dapat menyebabkan penyakit *arterosklerosis* (Chang, 2012).