

HUBUNGAN KEBIASAAN MEROKOK TERHADAP KONSENTRASI BELAJAR PADA REMAJA

Muhammad Abdul Qodir Alamsyah^{1*}, Yogik Setia Anggreini²

^{1,2}Poltekkes Kemenkes Sorong

Email Korespondensi: abdulqodir3479@gmail.com

Artikel history

Dikirim, July 3rd, 2026

Ditinjau, July 6th, 2026

Diterima, July 8th, 2026

ABSTRACT

Smoking among adolescents has become increasingly prevalent and may impair learning concentration due to the effects of nicotine on brain function. Objective of this study to examine the relationship between smoking habits and learning concentration among students at SMKN 3 Sorong City. This quantitative study employed a cross-sectional design involving 72 active-smoking students selected through purposive sampling. Data were collected using a learning concentration questionnaire and a smoking habits observation sheet and analyzed using the chi-square test. Results show Most respondents were moderate smokers (43.0%) and had a moderate level of learning concentration (38.9%). The chi-square analysis revealed a significant relationship between smoking habits and learning concentration ($p = 0.014$). Conclusion of this study Smoking habits were significantly associated with students' learning concentration. School-based health promotion and preventive interventions are needed to reduce smoking behavior among adolescents and support improved learning concentration.

Keywords: *Smoking Habits; Learning Concentration; Adolescents; Students*

ABSTRAK

Kebiasaan merokok pada remaja semakin meningkat dan berpotensi menurunkan konsentrasi belajar akibat kandungan nikotin yang memengaruhi fungsi otak. Tujuan penelitian ini untuk menganalisis hubungan antara kebiasaan merokok dengan konsentrasi belajar pada siswa SMKN 3 Kota Sorong. Metode Penelitian kuantitatif dengan desain cross-sectional melibatkan 72 siswa perokok aktif yang dipilih secara purposive sampling. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner konsentrasi belajar dan lembar observasi kebiasaan merokok, kemudian dianalisis menggunakan uji chi-square. Hasil penelitian menunjukkan Sebagian besar responden merupakan perokok sedang (43,0%) dengan tingkat konsentrasi belajar sedang (38,9%). Analisis menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan merokok dan konsentrasi belajar ($p=0,014$). Dapat disimpulkan bahwa Kebiasaan merokok berhubungan signifikan dengan konsentrasi belajar siswa. Program promotif dan preventif di lingkungan sekolah diperlukan untuk mengurangi kebiasaan merokok pada remaja dan mendukung peningkatan konsentrasi belajar.

Kata Kunci: *Kebiasaan Merokok; Konsentrasi Belajar; Remaja; Siswa*

PENDAHULUAN

World Health Organization (who) mendefinisikan perokok adalah mereka yang merokok setiap hari untuk jangka waktu minimal 6 bulan selama hidupnya. Kebiasaan merokok merupakan hasil dari perubahan berbagai faktor internal dan eksternal (lingkungan). Secara umum, perilaku manusia dapat dilihat dari tiga aspek: fisik, psikologis, dan sosial. Dari perspektif ini, sulit untuk menarik garis yang jelas tentang mempengaruhi perilaku manusia. Secara rinci, perilaku manusia sebenarnya merupakan cerminan dari berbagai manifestasi psikologis seperti pengetahuan, keinginan, kehendak, minat, motivasi, persepsi dan sikap. (WHO, 2023)

Perokok aktif di Indonesia saat ini terus meningkat. Di publikasikan dari hasil survei kesehatan Indonesia (SKI) 2023 yang dilakukan oleh Kementerian Kesehatan bahwa jumlah perokok aktif diperkirakan mencapai 70 juta orang, dengan 7,4% di antaranya berusia 10-18 tahun. Kelompok anak dan remaja merupakan kelompok dengan peningkatan jumlah perokok yang paling signifikan. Hasil survey dari lembaga lain data global youth tobacco survey (gyts) pada 2019, prevalensi perokok pada anak sekolah usia 13-15 tahun naik dari 18,3% (2016) menjadi 19,2% (2019). Data yang diperoleh dari badan statistik kota Sorong Di Kota Sorong pada tahun 2024, sekitar 20% penduduk berusia 15 tahun ke atas merokok, dengan rata-rata konsumsi sekitar 90 batang rokok per minggu. Kebiasaan merokok lebih umum pada kelompok dengan pengeluaran lebih tinggi dan mereka yang berpendidikan dasar ke bawah. Semakin tinggi tingkat pengeluaran seseorang, semakin banyak rokok yang mereka hisap dalam seminggu (BPSKS, 2024)

Tidak ada yang memungkiri adanya dampak negatif dari merokok, tetapi merokok bagi kehidupan manusia merupakan kegiatan yang "fenomenal" artinya meskipun sudah diketahui akibat negatif dari merokok, tetapi jumlah Perokok bukan semakin menurun melainkan semakin meningkat dan usia perokok murid dari SD, SMP, SMA bertambah. Merokok memiliki dampak negatif signifikan terhadap konsentrasi belajar. Kandungan nikotin dalam rokok mengganggu fungsi kognitif otak, menyebabkan kesulitan fokus dan penurunan daya ingat. Selain itu, kebiasaan merokok seringkali diiringi oleh gangguan tidur dan kelelahan, yang semakin memperburuk kemampuan konsentrasi. Akibatnya, perokok cenderung mengalami penurunan prestasi akademik dan kesulitan dalam menyerap informasi selama proses belajar (Oktania et al., 2023).

Kebiasaan merokok dapat menimbulkan berbagai dampak negatif terhadap kesehatan dan meningkatkan risiko terjadinya berbagai komplikasi penyakit (Fabanyo et al., 2024). Selain

berdampak pada kesehatan fisik, merokok juga dapat menurunkan konsentrasi belajar sehingga memengaruhi kemampuan akademik dan berpotensi menyebabkan penurunan hasil belajar atau prestasi siswa. Sehingga dapat disimpulkan bahwa kebiasaan merokok merupakan salah satu faktor yang dapat mengakibatkan menurunnya daya konsentrasi belajar pada siswa (nur rizka mitasari, 2018).

Konsentrasi belajar adalah kemampuan untuk memusatkan perhatian pada materi pelajaran. Konsentrasi belajar merupakan faktor penting dalam proses pembelajaran, karena dapat memengaruhi hasil belajar siswa. Kebiasaan merokok dapat sangat mengganggu konsentrasi belajar. Nikotin dalam rokok menyempitkan pembuluh darah menuju otak, sehingga pasokan oksigen berkurang. Akibatnya, kemampuan berpikir, mengingat, dan fokus menjadi terganggu. Selain itu, zat-zat kimia dalam rokok juga dapat merusak sel-sel otak yang berperan penting dalam proses belajar (larasati et al., 2024).

Penelitian Meylytiachrysty Tulenan menunjukkan bahwa 95% siswa yang merokok mengalami hambatan dalam aktivitas sehari-hari, terutama penurunan konsentrasi belajar. Kebiasaan merokok dalam jangka panjang dapat mengganggu fungsi otak dan psikologis akibat kandungan nikotin yang berdampak negatif terhadap fungsi otak.

Hasil observasi awal yang dilakukan oleh peneliti melalui pengamatan, ternyata banyak siswa yang merokok di lingkungan sekolah, hal tersebut dikarenakan lingkungan disekitar dari para siswanya pun adalah perokok. Hasil wawancara dengan salah satu guru juga mengungkapkan anak-anak yang melakukan kebiasaan merokok biasanya selalu memiliki masalah pada proses belajarnya diantaranya : seringkali melamun dalam kelas atau sering ketiduran, tidak fokus pikirannya ketika belajar, dan ketika di beri pertanyaan seringkali tidak bisa menjawab. Berdasarkan latar belakang diatas peneliti melakukan penelitian tentang "Hubungan kebiasaan merokok terhadap konsentrasi belajar pada siswa SMK Negeri 3 Kota Sorong".

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain analitik cross-sectional. Penelitian dilaksanakan pada bulan April–Mei 2025 di SMK Negeri 3 Kota Sorong. Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas XI SMK Negeri 3 Kota Sorong. Sampel ditentukan menggunakan rumus Slovin dengan tingkat kesalahan 10% dan dipilih menggunakan teknik purposive sampling dengan jumlah sampel sebanyak 72 siswa. Kriteria inklusi meliputi siswa yang merupakan perokok aktif selama ≥ 6 bulan, berstatus sebagai siswa SMK Negeri 3 Kota Sorong, dan bersedia menjadi responden. Kriteria eksklusi adalah siswa yang tidak bersedia

mengikuti penelitian. Variabel independen dalam penelitian ini adalah kebiasaan merokok, sedangkan variabel dependen adalah konsentrasi belajar. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner terstruktur yang telah melalui uji validitas isi dan uji reliabilitas dengan nilai Cronbach's Alpha $\geq 0,70$. Analisis data dilakukan secara univariat untuk mendeskripsikan karakteristik responden serta distribusi variabel penelitian dalam bentuk frekuensi dan persentase. Analisis bivariat menggunakan uji Chi-square (χ^2) dengan tingkat kemaknaan 95% ($\alpha = 0,05$) untuk mengetahui hubungan antara kebiasaan merokok dengan konsentrasi belajar pada siswa kelas XI SMK Negeri 3 Kota Sorong.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Distribusi Frekuensi Kebiasaan Merokok pada Siswa SMK Negeri 3 Kota Sorong

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Kebiasaan Merokok pada Siswa SMK Negeri 3 Kota Sorong

Kebiasaan Merokok	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Ringan	19	26,4
Sedang	31	43,0
Berat	22	30,6
Total	72	100,0

Berdasarkan Tabel 1, diketahui bahwa dari 72 responden, sebagian besar siswa memiliki kebiasaan merokok kategori sedang, yaitu sebanyak 31 responden (43,0%). Selanjutnya, sebanyak 22 responden (30,6%) termasuk dalam kategori kebiasaan merokok berat, sedangkan 19 responden (26,4%) memiliki kebiasaan merokok kategori ringan.

2. Distribusi Frekuensi Konsentrasi Belajar pada Siswa SMK Negeri 3 Kota Sorong

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Konsentrasi Belajar pada Siswa SMK Negeri 3 Kota Sorong

Konsentrasi Belajar	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Tinggi	20	27,8
Sedang	28	38,9
Rendah	24	33,3
Total	72	100,0

Berdasarkan Tabel 2, diketahui bahwa dari 72 responden, sebagian besar siswa memiliki konsentrasi belajar kategori sedang, yaitu sebanyak 28 responden (38,9%). Sebanyak 24

responden (33,3%) memiliki konsentrasi belajar kategori rendah, sedangkan 20 responden (27,8%) memiliki konsentrasi belajar kategori tinggi.

3. Analisis Hubungan Kebiasaan Merokok Terhadap Konsentrasi Belajar Pada Siswa SMK Negeri 3 Kota Sorong

Tabel 3. Analisis Hubungan Kebiasaan Merokok Terhadap Konsentrasi Belajar Pada Siswa SMK Negeri 3 Kota Sorong

Kebiasaan Merokok	Konsentrasi Belajar								P-Value
	Tinggi		Sedang		Rendah		Total		
	f	%	f	%	f	%	f	%	
Ringan	7	36,8	2	10,5	10	52,7	19		0,014
Sedang	5	16,1	18	58,1	8	25,8	31		
Berat	8	36,4	8	36,4	6	27,2	22		
Total	20		28		24		100		

Dari Tabel 3, dapat dilihat bahwa responden dengan kebiasaan merokok ringan memiliki konsentrasi belajar rendah terbanyak yaitu 10(52,7%), sedangkan responden dengan kebiasaan merokok sedang memiliki konsentrasi belajar sedang dengan jumlah terbanyak yaitu 18(58,1%), dan responden dengan kebiasaan merokok berat memiliki konsentrasi belajar sedang dan tinggi dengan jumlah terbanyak yaitu 8(36,4%).

Hasil ini mungkin terlihat kontradiktif, namun dapat dijelaskan melalui teori toleransi zat adiktif. Pada pengguna zat seperti nikotin, tubuh akan membentuk toleransi yang membuat efek samping seperti gelisah atau cemas menjadi tidak terlalu terasa pada dosis tinggi. Namun ini bukan pertanda positif. Justru, menurut studi European Journal of Neuroscience (2015), nikotin dalam jangka panjang menurunkan fungsi prefrontal cortex yang berkaitan dengan atensi, memori kerja, dan pengambilan keputusan.

Temuan ini selaras dengan hasil penelitian dari Larasati (2024) yang menyebutkan bahwa kebiasaan merokok dapat mengganggu aliran oksigen ke otak dan merusak fungsi memori serta fokus belajar. Selain itu, Mitasari (2018) juga menyatakan bahwa perilaku merokok berpengaruh negatif terhadap motivasi dan kesiapan belajar remaja. Namun, perlu dicermati bahwa beberapa responden dengan kebiasaan merokok berat tetap menunjukkan konsentrasi tinggi. Hal ini dapat disebabkan oleh faktor-faktor lain seperti motivasi pribadi, gaya belajar, atau dukungan lingkungan yang tidak diteliti dalam studi ini.

Berdasarkan hasil yang telah dianalisis, peneliti memiliki beberapa asumsi untuk memperkuat pemahaman terhadap hubungan antara kebiasaan merokok dan konsentrasi belajar pada siswa SMKN 3 Kota Sorong. Peneliti berasumsi bahwa kebiasaan merokok memengaruhi konsentrasi belajar siswa melalui mekanisme biologis dan psikologis. Kandungan nikotin dalam rokok dapat menurunkan aliran oksigen ke otak, sehingga berdampak langsung pada kemampuan fokus, pemrosesan informasi, dan daya ingat siswa. Peneliti juga meyakini bahwa siswa yang memiliki intensitas merokok lebih tinggi cenderung mengalami penurunan fungsi kognitif secara bertahap, meskipun beberapa di antaranya belum menunjukkan gejala signifikan. Hal ini bisa jadi karena pengaruh toleransi nikotin atau karena adanya faktor eksternal seperti dukungan akademik yang belum diteliti lebih lanjut. Asumsi lain adalah bahwa lingkungan sosial, turut berperan dalam membentuk kebiasaan merokok siswa, yang akhirnya ikut memengaruhi perilaku mereka.

SIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar siswa di SMK Negeri 3 Kota Sorong memiliki kebiasaan merokok pada kategori sedang dan tingkat konsentrasi belajar pada kategori sedang. Analisis statistik menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kebiasaan merokok dengan konsentrasi belajar ($p = 0,014$). Temuan ini mengindikasikan bahwa kebiasaan merokok berhubungan dengan tingkat konsentrasi belajar siswa. Oleh karena itu, diperlukan upaya edukasi dan promosi kesehatan di lingkungan sekolah untuk mengurangi kebiasaan merokok serta mendukung peningkatan konsentrasi belajar siswa.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Poltekkes Kemenkes Sorong atas dukungan dan bimbingan yang diberikan selama pelaksanaan penelitian. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Kepala Sekolah, guru, dan seluruh siswa SMK Negeri 3 Kota Sorong yang telah berpartisipasi sebagai responden, serta semua pihak yang telah memberikan bantuan, dukungan, dan kerja sama sehingga penelitian ini dapat terlaksana dengan baik.

DAFTAR RUJUKAN

Block, D. B. & Md. (2022). How People Develop An Identity Or Cope With Role Confusion. Verywell Mind. <https://www.verywellmind.com/identity-versus-confusion-2795735>

- Bpsks, B. P. S. K. (2024). Persentase Penduduk Berumur 15 Tahun Ke Atas Yang Merokok Tembakau Selama Sebulan Terakhir Dan Rata-Rata Jumlah Batang Rokok Yang Dihisap Per Minggu Menurut Karakteristik Di Kota Sorong, 2024—Tabel Statistik. <https://Sorongkota.Bps.Go.Id/Id/Statisticstable/1/Ntmlize=/Persentase-Penduduk-Berumur-15-Tahun-Ke-Atas-Yangmerokok-Tembakau-Selama-Sebulan-Terakhir-Dan-Rata-Rata-Jumlah-Batangrokok-Yang-Dihisap-Per-Minggu-Menurut-Karakteristik-Di-Kota-Sorong-2024.Html>
- Cdc. (2025, Januari 6). Youth And Tobacco Use. Smoking And Tobacco Use. <https://www.Cdc.Gov/Tobacco/Php/Data-Statistics/Youth-Datatobacco/Index.Html>
- Cognitive Psychology / Robert L. Solso, Otto H. Machlin, M. Kimberly Maclin | Perpustakaan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau. (T.T.). Diambil 2 Juli 2025, Dari <https://inlislite.Uin-Suska.Ac.Id/Opac/Detailopac?Id=14267>
- Fabanyo, R. A., Solikhah, M., Yusuf, F. F., & Sairmau, G. T. (2024). Hubungan Merokok Dan Paparan Polusi Dengan Penyakit Bronkhitis Di Rsud Kabupaten Sorong. *Nursing Arts*, 18(2), 160–167. <https://doi.org/10.36741/na.v18i2.71>
- Kemkes. (T.T.). Direktorat Jenderal Kesehatan Lanjutan. Diambil 30 April 2025, Dari https://keslan.kemkes.go.id/view_artikel/406/kandungan-rokok-yangberbahaya-bagi-kesehatan
- Kemkes. (2018, Mei 15). Menkes: Remaja Indonesia Harus Sehat. Sehat Negeriku. <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilismedia/20180515/4625896/menkes-remaja-indonesia-harus-sehat/>
- Kemkes. (2024). Masalah Kesehatan Pelajar Perokok: Ancaman Untuk Prestasi Dan Masa Depan - Penyakit Tidak Menular Indonesia. <https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/konsumsi-tembakau-faktor-risiko-penyakit-tidak-menular/masalah-kesehatan-pelajar-perokok-ancaman-untuk-prestasi-dan-masa-depan> Konsentrasi Belajar. (T.T.).
- Larasati, S. K., Aditama, T. Y., & Heriyanto, T. (2024). Hubungan Kebiasaan Merokok Dengan Konsentrasi Belajar Pada Mahasiswa. 2(5).
- Nur Rizka Mitasari, N. 1620011021. (2018). Perilaku Merokok Remaja Putra Dan Pengaruhnya Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa Kelas Xi Smk Pui Kab Majalengka [Masters, Uin Sunan Kalijaga]. <https://digilib.Uin-Suka.Ac.Id/Id/Eprint/32743/>
- Oktania, N. P., Widjarnako, B., & Shaluhiah, Z. (2023). Penyebab Perilaku Merokok Pada Remaja. *Jambura Health And Sport Journal*, 5(1), 85–92. <https://doi.org/10.37311/jhsj.v5i1.18755>
- Who. (T.T.). Adolescent Health. Diambil 26 Mei 2025, Dari <https://www.who.int/health-topics/adolescent-health>
- Who. (2023). Tobacco. World Health Organization. <https://www.who.int/newsroom/factsheets/detail/tobacco>