

Perilaku Menghisap Rokot Elektronik Peserta Didik dan Pengentasan yang Dilakukan Guru Bimbingan dan Konseling

Marta Suhendra

Email : Martasuhendra89@Gmail.com

MAGISTRA Indonesia

Abstract: The high rate of smoking behavior by learners is very worrying us. Take up smoking, negative impact on the health of the body, especially for the hearts and minds of learners. Especially with the electronic cigarette in the early discovery used as a tool for reducing addiction to cigarettes that ultimately the WHO as the World Health Organization in 2010 no longer recommend the use of non elektronik. Departing from the curiosity of students began using poison cigarette smoking elektronik knowing elektronik unlike regular cigarettes dangerous toxins. Though the electronic cigarette nicotine is still contained substances hazardous to health and nerve damage bias that exist in the body of learners. Teacher guidance and counseling as one of the educators at the school, have the responsibility to take precautionary action and reduction of the smoking behavior of learners. Guidance and counseling teacher should first give a role model to students in the form of non-smokers, especially in the school environment. Besides counseling and guidance teachers do not miss the development of information and technology, which can make the credulous student teachers. There needs to be cooperation between teacher guidance and counseling with the stakeholders in the school environment and teachers' guidance and counseling should maximize guidance services and schools in each school.

Keyword: Electronic Cigarettes and alleviating by Teacher Guidance and Counseling

A. PENDAHULUAN

Rokok merupakan masalah kesehatan dunia. *World Health Organization* (WHO) memperkirakan jumlah perokok di dunia sebanyak 2,5 milyar orang dengan dua pertiganya berada di negara berkembang. Paling sedikit satu dari empat orang dewasa adalah perokok di negara berkembang. Prevalens perokok lebih tinggi di Negara dengan pendapatan perkapita yang rendah dan terbanyak pada

kelompok penduduk dewasa muda dengan perbandingan 27% laki-laki dan 21% perempuan. Prevalens perokok di Amerika Serikat sebesar 26% laki-laki dan 21% perempuan sedangkan di Inggris sekitar 27% laki-laki dan 25% perempuan. Indonesia menduduki peringkat ketiga dari 10 negara dengan tingkat perokok tertinggi di dunia setelah Cina dan India serta berada di atas peringkat Rusia dan Amerika. Berdasarkan data dari Riset Kesehatan Dasar tahun 2007, prevalens perokok

aktif pada kelompok penduduk dewasa di Indonesia adalah 46,8% laki-laki dan 3,1% perempuan (RISKESDAS, 2007). Berdasarkan data *Global Youth Tobacco Survey* tahun 2006, Indonesia memiliki prevalens perokok pada kelompok penduduk remaja usia 13-15 tahun sebesar 23,9% laki-laki dan 1,9% perempuan (Aditama, dkk, 2006)

Laporan WHO tahun 2009 berjudul *The Global Tobacco Epidemic* menyebutkan bahwa rokok tembakau diperkirakan turut menyebabkan kematian lebih dari 5 juta orang setiap tahun di seluruh dunia dan umumnya terjadi di negara-negara dengan pendapatan perkapita rendah hingga sedang. Jika dibiarkan, pada tahun 2030 rokok diperkirakan akan membunuh lebih dari 8 juta orang setiap tahun di seluruh dunia dan 80% terjadi pada negara-negara dengan pendapatan perkapita rendah hingga sedang. Pada laporan tersebut, WHO juga menekankan bahwa rokok yang dibakar selain membahayakan si perokok, asap rokok yang dihasilkan juga membahayakan orang-orang di sekitarnya sebagai perokok pasif atau *second-hand smoker* (Reza dan Agus, 2012:54).

Gambaran di atas menjelaskan kepada kita pendidik bahwa kita wajib khawatir terhadap bahaya rokok yang akan merusak peserta didik. Hasil riset di atas menggambarkan bahwa perokok di usia peserta didik (remaja) pada laki-laki 23,9 % dan luar biasa perempuan juga telah merokok di angka 1,9 %. Kekhawatiran kita ini perlu disikapi dengan bijak dan tepat sehingga kita sebagai pendidikan benar-benar mampu

melakukan tindakan preventif dan kuratif sehingga peserta didik kita tidak terhindar dari dampak bahaya rokok.

Kebiasaan merokok menyebabkan kerugian kesehatan hampir di setiap organ tubuh manusia dan menimbulkan banyak penyakit, mulai kepala sampai kaki, mulai kanker sampai gangguan janin. Tercatat setidaknya 30 penyakit pada tubuh manusia diakibatkan oleh perilaku merokok, yang tentu akan berdampak pada pelemahan ketahanan fisik dan tingkat produktivitas.

Soetjiningsih (2007:192) memaparkan bahwa merokok dapat menjadi sebuah cara bagi remaja agar mereka tampak bebas dan dewasa saat mereka menyesuaikan diri dengan teman-teman sebayanya yang merokok. Istirahat / santai dan kesenangan, tekanan-tekanan teman sebaya, penampilan diri, sifat ingin tahu, stress, kebosanan, ingin kelihatan gagah, dan sifat suka menentang, merupakan hal-hal yang dapat mengkontribusi mulainya merokok. Sedangkan faktor resiko lainnya adalah rendah diri, hubungan antar perorangan yang jelek, kurang mampu mengatasi stress.

Agama Islam sangat membenci umatnya melakukan suatu perbuatan yang tidak ada manfaatnya, atau dapat dikatakan perilaku mubazir. Rokok suatu perbuatan yang jika kita analisa dari segi medis dapat merusak organ tubuh manusia apalagi hati. Al Qur'an menggambarkan bahwa perilaku mubazir itu tidak baik dalam surat al-Isra ayat 27

Artinya : sesungguhnya orang-orang yang mubazir itu adalah teman syetan dan setan itu adalah sangat ingkar kepada tuhan nya.” (QS,al-isra : 27).

Surat Al Quran QS An-Nisa ayat 29 :
Artinya : hai orang-orang yang beriman, janganlah kamu saling memakan harta sesamamu dengan jalan yang batil, kecuali dengan jalan perniagaan yang Berlaku dengan suka sama-suka di antara kamu. dan janganlah kamu membunuh dirimu Sesungguhnya Allah adalah Maha Penyayang kepadamu.

Salah satu jenis rokok yang tengah menjadi fenomena baru di tengah masyarakat Indonesia adalah rokok elektronik. Sebagai perangkat baru, kehadiran rokok elektronik tentu saja memancing rasa penasaran dan rasa ingin tahu lebih jauh. Banyak kalangan muda dan bahkan anak-anak yang mencoba-coba menggunakan rokok jenis ini. Begitu juga di kalangan perokok, banyak yang mencoba beralih ke rokok elektronik karena dianggap lebih aman dan lebih *stylish* tanpa mengurangi sensasi merokok seperti rokok konvensional. Beberapa pihak menganggap rokok elektronik merupakan inovasi kesehatan untuk membantu mengurangi ketergantungan dan sebagai alat berhenti merokok (Info POM, 2015:3).

Kebiasaan menghisap rokok elektronik ini tidak hanya dikonsumsi oleh orang dewasa saja, melainkan sudah dikenal dan konsumsi oleh

peserta didik, yang mana rokok elektronik ini gampang sembunyi kan peserta didik dan banyak dari pendidik yang tidak mengetahui ada rokok elektronik dan tidak mengenal bentuk rokok elektronik yang pada akhirnya peserta didik gampang saja membohongi guru, bahkan ketika razia rokok pun dilakukan. Kondisi ini perlu menjadi perhatian semua pihak terutama pihak-pihak yang berada di institusi pendidikan itu sendiri terutama guru. Kondisi ini diperparah banyaknya peserta didik yang perempuan ikut-ikutan menggunakan rokok elektronik karena diajak teman. Ketika tidak mau ikut menggunakan rokok elektronik, peserta didik dikatakan tidak kekinian, tidak mengikuti zaman dan tidak keren.

Mencoba rokok elektronik bagi peserta didik diawali dengan rasa penasaran dan ikut-ikutan yang pada akhirnya susah menghentikannya karena telah dibiasakan. Walaupun pada awalnya rokok elektronik digunakan untuk membantu pencandu rokok untuk dapat berhenti dari ketergantungan terhadap nikotin, akan tetapi bagi peserta didik ini dijadikan tren dan bahkan sudah mencandu candu. Harusnya uang jajan diberikan orang tua untuk membeli makanan yang sehat, karena faktor rokok elektronik, peserta didik mengorbankan uang jajan demi membeli rokok elektronik. Apalagi mereka mulai berani merokok dikarenakan ada alternatif yang kurang berbahaya ketika menghisap rokok yaitu rokok elektronik. Pemikiran inilah yang membuat mereka berani mencoba menghisap rokok elektronik. Awalnya seorang peserta tidak tidak mau

merokok karena mengetahui bahaya dari merokok, akhirnya mau mencoba merokok dikarenakan mengetahui ada rokok yang tidak berbahaya bagi kesehatan mereka, padahal tetap juga masih ada nikotinnya.

Info POM (2015:4) menjelaskan rokok elektronik pada awalnya memang pernah digunakan sebagai salah satu alat bantu berhenti merokok atau terapi pengganti nikotin (*Nicotine Replacement Therapy, NRT*) dengan cara mengurangi kadar nikotin rokok elektronik secara bertahap di bawah supervisi dokter. Namun pada tahun 2010, WHO tidak lagi merekomendasi penggunaannya sebagai NRT karena beberapa studi menemukan kandungan zat yang dapat menjadi racun dan karsinogen sehingga dinyatakan tidak memenuhi unsur keamanan.

Guru bimbingan dan konseling memiliki peran yang sentral dalam membantu peserta didik agar tidak terlibat menghisab rokok elektronik dan juga ikut membantu jika sudah ada peserta didik yang telah menghisab rokok elektronik. Guru bimbingan dan konseling dalam melakukan fungsinya sebagai guru bk harus mampu bekerja sama dengan baik dengan *stakeholder* yang ada di lingkungan sekolah agar tidak ada tempat bagi peserta didik untuk menghisab rokok.

B. PEMBAHASAN

1. Sejarah Rokok Elektronik

Konon, sejak 1963 rokok elektronik sudah ada, ditemukan pertama kali oleh Herbert A Gilbert. Namun sosok yang pertama kali memproduksinya secara modern

adalah Hon Lik, warga berkebangsaan Tiongkok tahun 2003 sehingga ia lebih dikenal sebagai sosok yang mengawali kehadiran rokok elektronik, selanjutnya dipatenkan tahun 2004 dan mulai menyebar ke seluruh dunia pada tahun 2006-2007 dengan berbagai merek. Seperangkat rokok elektronik merupakan alat yang berfungsi mengubah zat-zat kimia menjadi bentuk uap dan mengalirkannya ke paru dengan menggunakan tenaga listrik. WHO mengistilahkannya sebagai *Electronic Nicotine Delivery System (ENDS)* karena menghasilkan nikotin dalam bentuk uap yang kemudian dihirup oleh pengguna. Struktur dasarnya terdiri dari 3 elemen utama yaitu baterai, pemanas logam (*atomizer*) dan katrid berisi cairan zat kimia. Struktur ini terus mengalami modifikasi dan modernisasi mengikuti perkembangan teknologi, hingga saat ini telah berevolusi hingga pada generasi yang ke-3 menggunakan sistem tangki dan semakin *user friendly*, bahkan ada yang modelnya tidak nampak seperti rokok dan terintegrasi dengan perangkat *handphone*. Di peredaran, rokok elektronik identik dengan istilah *vape*, *personal vaporizer (PV)*, *e-cigs*, *vapor*, *electrosmoke*, *green cig*, *smartcigarette*, dll. Cairan isi dalam katrid diistilahkan *e-juice*, *e-liquid*. Sementara aktivitas merokok dengan menggunakan rokok elektronik diistilahkan dengan *vaping* (InfoPOM, 2015:3).

Electronic cigarette (rokok elektronik) atau *ecigarette* merupakan

salah satu NRT yang menggunakan listrik dari tenaga baterai untuk memberikan nikotin dalam bentuk uap dan oleh WHO disebut sebagai *Electronic Nicotine Delivery System (ENDS)*.¹⁷ *Electronic cigarette* dirancang untuk memberikan nikotin tanpa pembakaran tembakau dengan tetap memberikan sensasi merokok pada penggunaannya.¹⁸ *Electronic cigarette* diciptakan di Cina lalu dipatenkan tahun 2004 dan dengan cepat menyebar ke seluruh dunia dengan berbagai merek seperti NJOY, EPuffer, blu cigs, green smoke, smoking everywhere, dan lain-lain. Secara umum sebuah *ecigarette* terdiri dari 3 bagian yaitu: *battery* (bagian yang berisi baterai), *atomizer* (bagian yang akan memanaskan dan menguapkan larutan nikotin) dan *cartridge* (berisi larutan nikotin), (Reza dan Agus, 2012:57).

Berdasarkan penjelasan di atas disimpulkan bahwa rokok elektronik (*Electronic cigarette*) salah satu jenis rokok yang menggunakan tenaga baterai yang pertama kali secara modern diproduksi oleh warga kebangsaan Cina bernama Hon Lik yang di patenkan tahun 2004.

2. Perkembangan Rokok Elektronik di Indonesia

Popularitas rokok elektronik saat ini memang sedang melejit, hal ini ditunjang dengan ketersediaan variasi teknologi perangkat, model, ukuran, warna, kapasitas baterai dan lain-lain. WHO menyebutkan pada tahun 2014 saja sudah beredar 466 variasi merek dengan menghabiskan

aset dana yang fantastis sebesar US\$ 3 miliar. Tren ini nampaknya juga telah merambah ke Indonesia, peminat rokok elektronik semakin banyak. Ini terindikasi dengan menjamurnya *seller* produk ini, rokok elektronik dapat dengan mudah ditemukan dan dijual bebas terutama melalui penjualan *online* (Reza dan Agus, 2012:57).

Berdasarkan pantauan terhadap 6 situs toko *online* terkemuka didapatkan rokok elektronik tersedia dengan berbagai variasi desain dan rasa. Harga yang ditawarkan pun bervariasi mulai termurah ratusan ribu hingga lima jutaan. Selain menggunakan toko *online*, rokok elektronik juga marak dipasarkan melalui media sosial seperti *facebook*, *twitter*, *youtube*. Juga di kedai *vaping*, toko-toko elektronik atau ditawarkan pada kegiatan tertentu seperti *Car Free Day* yang rata-rata peminatnya adalah kalangan muda.

3. Bahaya Rokok Elektronik

InfoPOM (2015:3)

menjelaskan kandungan pada cairan rokok elektronik berbeda-beda, namun pada umumnya berisi larutan terdiri dari 4 jenis campuran yaitu nikotin, propilen glikol, gliserin, air dan *flavoring* (perisa).

a) Nikotin adalah zat yang sangat adiktif yang dapat merangsang sistem saraf, meningkatkan denyut jantung dan tekanan darah. Selain itu, nikotin terbukti memiliki efek buruk pada proses reproduksi, berat

badan janin dan perkembangan otak anak. Efek kronis yang berhubungan dengan paparan nikotin antara lain gangguan pada pembuluh darah, seperti penyempitan atau pengentalan darah. Kandungan kadar nikotin dalam likuid rokok elektronik bervariasi dari kadar rendah hingga kadar tinggi. Hasil pengujian laboratorium oleh Badan POM terhadap 7 (tujuh) merek likuid rokok elektronik yang dijual melalui kedai rokok dan secara *online*, ditemukan 4 (empat) merek diantaranya menunjukkan hasil kadar nikotin positif yang berbeda dengan yang tertera di label dengan simpangan deviasi sebesar 12,8% - 19,8%. Tentu saja, nikotin apabila digunakan secara berlebihan dalam jangka waktu yang lama dan gradual akan terakumulasi dalam tubuh sehingga tidak dapat ditoleransi oleh tubuh dan dapat mengakibatkan gangguan kesehatan yang serius.

- b) Propilen glikol adalah zat dalam kepuluan asap buatan yang biasanya dibuat dengan "*fog machine*" di acara-acara panggung teatrikal, atau juga digunakan sebagai *antifreeze*, pelarut obat dan pengawet makanan. Zat ini jika dihirup menyebabkan iritasi pernapasan, dan secara kronis menyebabkan asma, mengi (*wheezing*), sesak dada, penurunan fungsi paru-paru, dan obstruksi jalan pernapasan.
- c) Logam: partikel timah, perak, nikel, aluminium dan kromium di

dalam uap rokok elektronik dengan ukuran sangat kecil (nano-partikel) sehingga dapat masuk jauh ke dalam saluran napas di paru.

- d) Karbonil: karsinogen potensial antara lain formaldehida, asetaldehida dan akrolein. Juga senyawa organik volatil (VOCs) seperti toluena dan p,m-xylene.
- e) Zat lainnya: kumarin, tadalafil, rimonabant, serat silika.

Reza dan Agus (2012:59) berdasarkan hasil penelitian ini, para produsen *e-cigarette* meminta FDA untuk mengkaji ulang produk-produk NRT lain dan mempertimbangkan lagi peringatan FDA tentang *ecigarette*. Vansickel dkk.31 melakukan penelitian mengenai efek akut beberapa merek *e-cigarette* terhadap tubuh manusia dan mengatakan bahwa salah satu merek *ecigarette* meningkatkan kadar plasma nikotin secara signifikan dalam 5 menit penggunaannya selain itu juga meningkatkan kadar plasma karbon monoksida dan frekuensi nadi secara signifikan yang dapat mengganggu kesehatan terutama dalam penggunaan jangka panjang.

Hasil penelitian tersebut menekankan bahwa tidak semua *e-cigarette* memberikan hasil yang sama dan pengujian terhadap setiap merek *e-cigarette* diperlukan untuk mendapatkan hasil yang obyektif. Sebuah penelitian terbaru tentang efek akut *e-cigarette* pada paru menunjukkan bahwa setelah penggunaan *e-cigarette* lebih dari lima menit, kadar Nitrit Oksida udara

ekshalasi menurun secara signifikan dan tahanan jalan napas meningkat signifikan, efek tersebut merupakan respon yang sama seperti pada penggunaan rokok tembakau.³² Sebagai penutup, *e-cigarette* sepertinya menjanjikan sebagai suatu alternatif pengganti rokok tembakau yang lebih aman namun pada kenyataannya tidaklah demikian.

Kadar asupan nikotin yang berkurang membuat pengguna *e cigarette* masih menggunakan rokok tembakau selain itu *e-cigarette* masih mengandung zat-zat yang tergolong toksik bagi manusia seperti TSNA, DEG dan karbon monoksida. Data-data lebih lanjut tentang dampak *e-cigarette* pada kesehatan masih diperlukan, terutama pada penggunaan jangka panjang. Oleh sebab itu para petugas kesehatan harus mengingatkan bahwa *ecigarette* hingga saat ini belum terbukti aman sebagai alternatif untuk rokok tembakau dan penggunaannya sebagai strategi untuk mengurangi efek merugikan dari rokok tembakau tidak dianjurkan.

Selain itu FCTC Malaysia (2006) memaparkan bahwa rokok eletronik merupakan satu '*Gateway*' untuk golongan kanak-kanak dan remaja memulai merokok karena ada rokok elektronik. selanjutnya Berisiko menjadikan merokok sebuah kebiasaan bagi remaja yang tidak merokok dan di Malaysia banyak golongan wanita yang telah mula mencoba *vaping*.

Rokok elektronik pada awalnya memang pernah digunakan

sebagai salah satu alat bantu berhenti merokok atau terapi pengganti nikotin (*Nicotine Replacement Therapy, NRT*) dengan cara mengurangi kadar nikotin rokok elektronik secara bertahap di bawah supervisi dokter. Namun pada tahun 2010, WHO tidak lagi merekomendasi penggunaannya sebagai NRT karena beberapa studi menemukan kandungan zat yang dapat menjadi racun dan karsinogen sehingga dinyatakan tidak memenuhi unsur keamanan. Selain kandungannya yang tidak aman dan masalah inkonsistensi kadar di atas, beberapa dampak buruk rokok elektronik lain yang ditimbulkan dan disebutkan dalam literatur ilmiah sebagai berikut:

a) Menimbulkan masalah adiksi. Hal ini karena kandungan nikotin pada bahan likuid dapat menimbulkan rasa ketagihan, selanjutnya peningkatan kadar plasma nikotin pada pengguna rokok elektronik akan menyebabkan peningkatan adrenalin dan tekanan darah, serta juga meningkatkan kadar plasma karbon monoksida dan frekuensi nadi yang dapat mengganggu kesehatan. Efek akut lain berupa penurunan kadar nitrit oksida udara ekshalasi dan peningkatan tahanan jalan napas, yang semua berakibat buruk bagi kesehatan. Di Amerika Serikat, *The American Association of Poison Control Centers* (AAPCC) melaporkan terjadinya peningkatan keracunan akut akibat nikotin rokok elektronik hingga mencapai jumlah 3784 laporan di

tahun 2014, meningkat lebih dari 14 kali lipat dari tahun 2011.

- b) Dapat disalahgunakan dengan memasukkan bahan berbahaya ilegal seperti mariyuana, heroin dan lain-lain.
- c) Bahan yang digunakan dapat membahayakan kesehatan. Studi menunjukkan bahwa bahan perisa mungkin saja aman kalau dimakan, tapi tidak aman kalau dihisap ke paru. Ada dua hal sehubungan bahan perisa ini. Pertama, bahan perisa sangat *kid friendly* sehingga menarik buat anak-anak dan remaja. Saat ini lebih dari 8000 variasi jenis rasa bahan perisa. Kedua, untuk rokok elektronik nonnikotin, bahan perisa digunakan sebagai unsur yang dominan sebagai pengganti nikotin, perilaku sengaja memasukkan bahan perisa ke dalam paru tentu bukan hal yang baik bagi kesehatan karena paru kita seharusnya menghisap oksigen dari udara segar.
- d) Risiko bertambahnya perokok pemula. Studi menunjukkan bahwa seorang yang belum pernah merokok akan mulai mencoba rokok konvensional jika sebelumnya pernah menghisap rokok elektronik dengan atau tanpa nikotin. Hal ini karena produk tanpa nikotin juga dapat dianggap sebagai langkah awal bagi pemula, lalu kemudian dapat saja dimasukkan nikotin dan lama-lama kadar nikotannya dinaikkan. Jadi, seperti sengaja “dilatih” untuk jadi perokok. Data penggunaan rokok elektronik di beberapa negara terus

mengalami peningkatan beberapa tahun terakhir, terutama pada usia remaja dan pelajar/mahasiswa. Contohnya di Amerika Serikat, penggunaannya bertambah tiga kali lipat hanya dalam rentang setahun yaitu antara tahun 2013 dan 2014, dari 4,5 persen menjadi 13,4 persen, atau diperkirakan mencapai dua juta siswa SMA dan 450.000 siswa SMP telah menjadi pengguna.

- e) Risiko bertambahnya perokok ganda (*dual user*) yaitu pengguna yang menggunakan rokok konvensional dan rokok elektronik secara bersamaan.
- f) Mantan perokok kembali merokok karena adanya klaim aman produk rokok elektronik.
- g) Me-renormalisasi perilaku merokok, maksudnya bahwa rokok elektronik dapat meningkatkan daya tarik terhadap merokok konvensional, karena berdasarkan format dan desain dapat dianggap produk rokok elektronik adalah produk imitasi dari rokok konvensional, sehingga pada akhirnya perilaku merokok konvensional dianggap perilaku yang tidak negatif dan biasa-biasa saja. Dengan demikian penggunaan rokok elektronik dapat meningkatkan penerimaan sosial dari perilaku merokok.
- h) Rokok Elektronik dapat mengganggu kebijakan KTR (Kawasan Tanpa Rokok), yang di tingkat global diistilahkan dengan *Smoke-Free Areas*. (InfoPOM, 2015:5)

Ahmad (2010:68) beberapa penyakit dan dampak negatif yang disebabkan karena merokok :

- a) Ketergantungan, akibat yang paling berbahaya dari penggunaan nikotin adalah ketergantungan. Rokok adalah salah satu zat adiktif. Sekali seseorang menjadi perokok maka ia kan sulit untuk mengakhirinya.
- b) Penyakit jantung dan pembuluh darah, Dr. Vincent Sorrel, ahli jantung dari east Carolina University, Merika Serikat, menyimpulkan bahwa dari sebuah hasil penelitian yang telah dilakukannya, sekali isapan rokok bisa langsung mempengaruhi fungsi jantung.
- c) Penyebab depresi
- d) Kanker paru-paru, penelitian di Amerika Serikat menunjukkan merokok merupakan penyebab tiga kematian utama, yaitu kanker paru obstruktif kronik.
- e) Emfisema, merupakan yang secara bertahap akan membat paru-paru kehilangan elastisitasnya. Jika paru-paru kehilangan elastisitasnya maka paru-paru akan menjadi sulit mengeluarkan udara kotor. Tandanya adalah mulai mengalami kesulitan bernafas siang dan malam harinya.
- f) Osteoporosis, perokok sangat rentan terkena osteoporosis karena zat nikotin yang tergantung dalam rokok akan mempercepat penyerapan tulang.
- g) Rendahnya IQ, study yang dilakukan oleh *Sheba MedicalCenter* menyimpulkan

bahwa merokok satu bungkus per hari atau lebih bisa menurunkan kadar IQ tujuh setengah poin lebih rendah dari pada non-perokok. Tidak hanya perokok aktif yang memiliki IQ rendah namun, perokok pasif yang tinggal bersama dengan perokok aktif akan terkena imbas sama. Mereka yang tinggal dengan para perokok juga akan terkena asap rokok.

4. Peranan Guru Bimbingan dan Konseling Membantu Mengatasi Perilaku Peserta Didik Menghisab Rokok Elektronik

Guru bimbingan dan konseling adalah salah satu pendidik yang diamanahkan UU 20 tahun 2003 tentang SISDIKNAS. Guru bimbingan dan konseling memiliki tugas diantaranya membantu mengungkap bakat peserta didik, membantu mengembangkan potensi peserta didik serta membantu peserta didik keluar dari permasalahan yang dialami peserta didik yang membuat kehidupan efektif sehari-hari peserta didik terganggu. Salah satunya perilaku KES-T peserta didik yang perlu dibantu oleh guru bimbingan dan konseling adalah kebiasaan merokok peserta didik. Merokoknya peserta didik hari ini tidak saja menghisab rokok biasa melainkan sudah menjadi tren menghisab rokok elektronik.

Rokok elektronik pada awal penemuan digunakan untuk membantu pencandu merokok mengurangi kecanduannya terhadap rokok, akan tetapi itu masih

membahayakan tubuhnya dikarenakan masih ada zat nikotin. Bagi peserta didik menghisab rokok elektronik berangkat dari rasa penasaran, ikut-ikutan, mengetahui rokok elektronik tidak seberbahaya rokok biasa. Pada akhirnya banyak merugikan peserta didik, baik dapat merusak masa depan peserta didik juga dapat merusak kesehatan peserta didik.

Beberapa upaya yang dapat dilakukan seorang guru bimbingan dan konseling dalam membantu peserta didik agar tidak ikut menghisab rokok elektronik dan membantu mengentaskan peserta didik yang sudah menghisab rokok elektronik diantaranya:

- a) Guru bimbingan dan konseling terlebih dahulu menjadi tauladan bagi peserta didik dalam bentuk tidak merokok.
- b) Guru bimbingan dan konseling mesti memahami dan mengikuti perkembangan informasi dan mampu mengaplikasikan teknologi terbaru.
- c) Guru bimbingan dan konseling meningkatkan wawasan yang luas terkait perkembangan jenis-jenis rokok dan alat-alat bantu yang dapat digunakan dalam menghisab rokok agar tidak gampang dibohongi siswa.
- d) Guru bimbingan dan konseling mestinya mampu bekerjasama dengan baik bersama *stakeholder* di lingkungan sekolah dalam mengentaskan perilaku merokok siswa, terutama rokok elektronik. Kerja sama itu juga biasa diaplikasikan ketika konferensi

kasus yang mana bapak dan ibu pemilik warung juga dilibatkan karena peserta didik sering merokok di warung-warung dilingkungan sekolah.

- e) Memaksimalkan pelaksanaan layanan yang ada di bimbingan dan konseling sehingga mampu membantu peserta didik. Misalnya: melaksanakan layanan konseling kelompok yang mana peserta kelompoknya peserta kelompoknya peserta didik yang merokok. Melaksanakan bimbingan kelompok topik tugas bahaya menghisab rokok.
- f) Melakukan kerjasama dengan instansi terkait seperti BNN atau BKKBN terkait bahaya merokok, terutama rokok elektronik, cenderung peserta didik perlu informasi-informasi terkini dari pihak lain yang kompetensinya sesuai dengan informasi yang dibutuhkan mereka.

C. KESIMPULAN

Rokok elektronik pada awal penemuannya digunakan untuk membantu perokok aktif agar mampu mengurangi konsumsi rokok biasa. Akan tetapi pada perkembangannya ini berdampak negatif bagi usia remaja yang mana usia itu berada pada peserta didik. Rokok elektronik membuat peserta didik penasaran ingin mencobanya karena mengetahui racunnya tidak seperti rokok biasa. Peserta didik bahkan iuran untuk mampu membeli rokok elektronik dan menghisabnya secara bergantian, baik itu peserta didik laki-laki maupun peserta

didik perempuan. Rasa penasaran peserta didik terhadap rokok elektronik berangkat dari banyak pilihan rasa pada rokok tersebut dan ikut-ikutan kekinian agar tidak tertinggal tren dari teman-teman yang telah mengkonsumsi rokok elektronik. Padahal rokok elektronik masih terdapat zat nikotin yang berbahaya bagi kesehatan tubuh dan juga bias merusak saraf yang ada pada tubuh peserta didik

Guru bimbingan dan konseling sebagai salah satu pendidik di sekolah, memiliki tanggung jawab melakukan tindakan pencegahan dan pengentasan terhadap perilaku merokok peserta didik. Guru bimbingan dan konseling seharusnya terlebih dahulu memberi tauladan kepada peserta didik dalam bentuk tidak merokok, apalagi di lingkungan sekolah. Selain itu guru bimbingan dan konseling jangan sampai ketinggalan perkembangan informasi dan teknologi, yang dapat membuat guru mudah dikelabui siswa. Perlu ada kerjasama yang baik antara guru bimbingan dan konseling dengan *stakeholder* di lingkungan sekolah dan guru bimbingan dan konseling harus memaksimalkan pelayanan bimbingan dan sekolah di sekolah masing-masing.

D. DAFTAR KEPUSTAKAAN

- Aditama TY, Pradono J, Rahman K, Warren CW, Jones NR, Asma S, et al. Global Youth Tobacco Survey (GYTS) Indonesia. World Health Organization 2006.
- Ahmad Rifa'i Rif'an. *Merokok Haram*, Jakarta : Republika. 2010.

InfoPOM. Bahaya rokok Elektronik.(Racun berbalut teknologi). *Online*. Vol. 16 No. 5. 2015. Dikutip Tanggal 3 Desember 2016, <http://perpustakaan.pom.go.id>.

Laporan hasil Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) Nasional. Badan penelitian dan pengembangan kesehatan. Departemen Kesehatan RI 2007.

Muzakarah Pakar Isu Kesehatan, VAPE Unit Kawalan Tembakau dan FCTC Sekretariat Bahagian Kawalan Penyakit Kementerian Kesihatan Malaysia TARIKH: 21 Januari 2016. *Online*. Dikutip Tanggal 3 Desember 2016, <http://perpustakaan.pom.go.id>.

Reza Kurniawan Tanuwihardja dan Agus Dwi Susanto (Departemen Pulmonologi dan Ilmu Kedokteran Respirasi Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia) Jakarta. *Online*. Jurnal Respir Indo Vol. 32, No.1,.2012. Dikutip Tanggal 3 Desember 2016, <http://jurnalrespirologi.org>

Soetjiningsih. *Tumbuh kembang remaja dan permasalahannya*. Jakarta: Sagung Seto. 2007.