

LITERATUR REVIEW : HUBUNGAN ANTARA KEBIASAAN MEROKOK DAN PRESTASI BELAJAR DI KALANGAN PELAJAR

Rina Aryana *¹
Tasya Febriani ²
Nurul Azisah Sahrani ³
Lili Ufianti Nirwati ⁴
Nur Aghni Abika ⁵

^{1,2,3,4,5} Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Hasanuddin

*e-mail : aryanarina027@gmail.com¹, tsyfbriani07@gmail.com², nurulazisahhh@gmail.com³,
lilyufianti04@gmail.com⁴ nuraghniabika11@gmail.com⁵

Abstrak

Kebiasaan merokok di kalangan pelajar merupakan fenomena yang memprihatinkan dan berpotensi mengganggu perkembangan akademik mereka. Studi ini bertujuan untuk melakukan tinjauan literatur terhadap hubungan antara kebiasaan merokok dan prestasi belajar di kalangan pelajar. Metode yang digunakan adalah Systematic Literature Review (SLR) dengan menelaah berbagai jurnal, artikel, dan sumber ilmiah relevan yang membahas kedua variabel tersebut. Hasil telaah menunjukkan bahwa kebiasaan merokok memiliki pengaruh negatif terhadap prestasi belajar. Merokok menyebabkan penurunan fungsi kognitif, gangguan konsentrasi, dan menurunnya daya ingat, yang berdampak pada performa akademik. Selain itu, pelajar yang merokok cenderung mengalami gangguan kesehatan, seperti gangguan pernapasan dan kelelahan, yang turut memengaruhi kehadiran dan fokus belajar di sekolah. Pembahasan dalam studi ini menekankan bahwa faktor-faktor seperti lingkungan sosial, tekanan teman sebaya, kurangnya pengawasan orang tua, dan pengaruh media turut berperan dalam membentuk kebiasaan merokok di kalangan pelajar. Kebiasaan ini tidak hanya memengaruhi aspek fisik, tetapi juga aspek psikologis dan sosial yang berdampak jangka panjang terhadap keberhasilan pendidikan. Kesimpulannya, terdapat hubungan yang erat antara kebiasaan merokok dan penurunan prestasi belajar pelajar. Oleh karena itu, diperlukan intervensi dari berbagai pihak, termasuk keluarga, sekolah, dan masyarakat, untuk mencegah dan mengurangi kebiasaan merokok pada usia sekolah.

Kata Kunci : Merokok, Pelajar, Prestasi

Abstract

Smoking habits among students are a concerning phenomenon and have the potential to disrupt their academic development. This study aims to conduct a literature review on the relationship between smoking habits and academic achievement among students. The method used is the Systematic Literature Review (SLR) by reviewing various journals, articles, and relevant scientific sources that discuss both variables. The results of the review indicate that smoking habits have a negative effect on academic achievement. Smoking causes decreased cognitive function, impaired concentration, and decreased memory, which have an impact on academic performance. In addition, students who smoke tend to experience health problems, such as respiratory problems and fatigue, which also affect attendance and focus on learning at school. The discussion in this study emphasizes that factors such as the social environment, peer pressure, lack of parental supervision, and media influence play a role in forming smoking habits among students. This habit not only affects physical aspects, but also psychological and social aspects that have long-term impacts on educational success. In conclusion, there is a close relationship between smoking habits and decreased student academic achievement. Therefore, interventions are needed from various parties, including families, schools, and communities, to prevent and reduce smoking habits at school age.

Keyword : Keywords: Smoking, Students, Achievement

PENDAHULUAN

Pada tahun 2020, prevalensi merokok di kalangan orang dewasa secara global tercatat sebesar 32,6%, dengan kisaran antara 32,2% hingga 33,1%. Jika dirinci berdasarkan jenis kelamin, prevalensi merokok pada pria mencapai 32,6%, sedangkan pada wanita sebesar 6,5% (dengan rentang 6,3% hingga 6,7%). Diperkirakan sekitar 1,18 miliar orang di seluruh dunia secara rutin mengonsumsi produk tembakau, yang mengakibatkan sekitar 7 juta kematian

sepanjang tahun tersebut, dengan estimasi berkisar antara 2 juta hingga 11,2 juta kasus kematian (Dai dkk., 2022). Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 yang dilakukan oleh Kementerian Kesehatan (Kemenkes) mencatat bahwa jumlah perokok aktif di Indonesia diperkirakan mencapai 70 juta orang, dengan 7,4% diantaranya berasal dari kelompok usia 10-18 tahun. Anak-anak dan remaja menjadi kelompok dengan peningkatan jumlah perokok paling tajam. Berdasarkan *Global Youth Tobacco Survey* (GYTS) tahun 2019, prevalensi merokok di kalangan pelajar usia 13-15 tahun meningkat dari 18,3% pada 2016 menjadi 19,2% pada 2019. Sementara itu, data SKI 2023 menunjukkan bahwa usia 15-19 tahun menjadi kelompok dengan proporsi perokok terbanyak (56,5%), disusul oleh kelompok usia 10-14 tahun (18,4%) (Kemenkes, 2024).

Kasus perokok di Indonesia masih sangat tinggi, khususnya di kalangan remaja. Menurut data dari WHO (2020), proporsi remaja berusia 10 - 19 tahun yang merokok mengalami peningkatan, dari 7,2% pada tahun 2013 menjadi 9,1% di tahun 2018, kenaikan sekitar 20%. Sementara itu, pada tahun 2019, tercatat sekitar 150 juta orang berusia 15-24 tahun merupakan perokok tembakau. Dari 120 negara yang disurvei, sepuluh negara menyumbang sekitar 55,9% dari total perokok di kelompok usia tersebut. Indonesia menempati posisi ketiga dengan jumlah perokok terbanyak di kalangan usia muda, setelah Tiongkok dan India (Reitsma, 2021 dalam Aprilia dkk., 2024). Diperkirakan pada tahun 2025 jumlah remaja akan meningkat hingga mencapai 1,7 miliar orang. Menurut Ricky (Poskotanews.com), dengan terus melonjaknya angka kematian dan prevalensi merokok di kalangan pelajar, pemerintah serta pihak terkait perlu segera menerapkan regulasi yang serius. Aturan tersebut harus disertai dengan sanksi atau hukuman bagi pelajar yang terbukti merokok. Ia berharap, penerapan sanksi yang tegas ini dapat membantu menurunkan angka perokok di lingkungan sekolah (Amrullah dkk., 2020).

Kualitas pendidikan di Indonesia dinilai dengan seberapa tinggi prestasi belajar yang diraih seseorang. Hal ini menunjukkan bahwa prestasi belajar merupakan sesuatu yang penting bagi individu untuk menilai seberapa baik diri yang dimiliki. Untuk menanggapi era globalisasi yang terjadi sekarang ini, diperlukan peningkatan sumber daya manusia (SDM). Salah satu faktor yang mempengaruhi perkembangan prestasi belajar adalah kondisi fisik seperti penglihatan, pendengaran dan sistem saraf yang dapat dipengaruhi oleh perilaku merokok (Ferdita, dkk., 2020). Jika remaja, terutama yang masih bersekolah, mengalami ketergantungan terhadap rokok, maka mereka akan menghadapi berbagai dampak negatif, baik dari aspek fisik, psikologis, maupun sosial. Remaja yang kecanduan nikotin cenderung memiliki prestasi akademik yang lebih rendah dibandingkan dengan rekan-rekan mereka yang tidak merokok (Kurnia dkk., 2023).

Remaja yang terus-menerus merokok akan mengalami penumpukan nikotin dan berbagai zat berbahaya lainnya di otak, yang pada akhirnya dapat memengaruhi stamina fisik mereka. Kondisi ini juga berdampak tidak langsung pada motivasi belajar, nilai akademik, prestasi sekolah, peluang kelulusan, serta masa depan pendidikan para perokok muda (Jamal dkk., 2024). Merokok memberikan dampak negatif yang serius terhadap kehidupan remaja, antara lain menyebabkan pemborosan, menimbulkan ketergantungan, menurunkan konsentrasi, mengurangi kebugaran fisik, dan mengganggu kesehatan secara umum. Kebiasaan merokok di kalangan remaja juga berdampak lebih luas pada kesehatan mental dan emosional mereka. Remaja perokok berisiko mengalami penurunan prestasi akademik serta lebih rentan terhadap berbagai masalah kesehatan, seperti gangguan saluran pernapasan, melemahnya sistem kekebalan tubuh, dan menurunnya kemampuan berkonsentrasi. Selain itu, kecanduan merokok dapat mendorong remaja untuk mencoba zat-zat berbahaya lainnya, seperti alkohol, narkotika, psikotropika, dan zat adiktif sejenis (Rasu dkk., 2024).

METODE

Penelitian ini menerapkan metode *Systematic Literature Review* (SLR), yaitu suatu pendekatan penelitian yang digunakan untuk mengumpulkan dan menilai berbagai studi yang relevan dengan topik tertentu (Amam & Rusdiana, 2022). Penelitian dengan metode SLR bermanfaat untuk mengidentifikasi, menelaah, mengevaluasi, dan menginterpretasikan seluruh

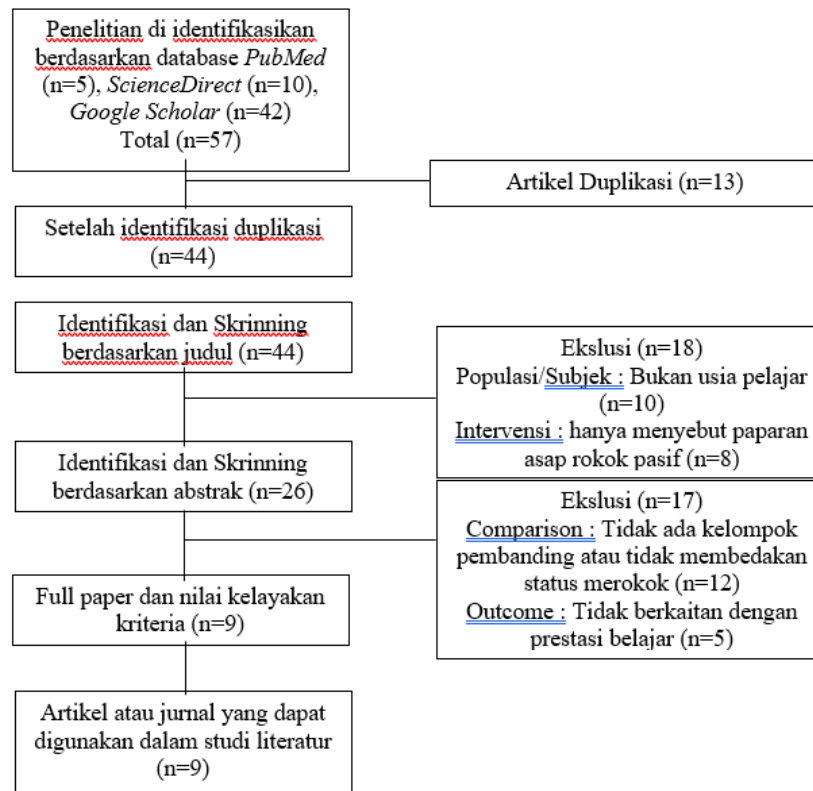
penelitian yang tersedia, dengan fokus pada fenomena tertentu yang dianggap menarik (Triandini et al., 2019).

Pendekatan ini dilakukan dengan mengumpulkan, menganalisis, dan mengevaluasi berbagai sumber literatur yang relevan, seperti jurnal ilmiah, artikel penelitian, buku, dan laporan resmi yang membahas topik terkait. Proses pencarian literatur dilakukan secara sistematis melalui basis data akademik seperti *Google Scholar*, *PubMed*, dan *ScienceDirect*, dengan menggunakan kata kunci seperti "kebiasaan merokok", "prestasi belajar", dan "pelajar". Serta artikel dengan terbitan 10 tahun terakhir yaitu tahun 2015-2025.

Tabel 1. Kriteria inklusi dan eksklusi

PICOS	Kriteria Inklusi	Kriteria Eksklusi
Population	Pelajar (SMP, SMA, Mahasiswa) usia 12–25 tahun	Populasi non-pelajar, orang dewasa di luar rentang usia, pekerja, atau kelompok klinis
Intervention	Kebiasaan merokok (aktif merokok, frekuensi merokok, durasi merokok)	Tidak ada informasi tentang kebiasaan merokok atau hanya menyebut paparan asap rokok pasif
Comparison	Pelajar non-perokok atau kelompok dengan kebiasaan merokok yang lebih rendah	Tidak ada kelompok pembandingan atau tidak membedakan status merokok
Outcome	Prestasi belajar (nilai akademik, IPK, hasil ujian, konsentrasi belajar)	<i>Outcome</i> tidak berkaitan dengan prestasi belajar (misal: kesehatan paru, perilaku sosial)
Study type	Studi observasional, studi korelasi, studi kohort, <i>studi cross-sectional</i> , <i>review</i>	Studi hewan, editorial, opini, <i>case study</i> , atau tidak <i>peer-reviewed</i>

Diagram Alur Literature Review



HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 2. Hasil Kriteria Inklusi dan Ekslusi

No	Judul	Penulis dan Tahun	Metode	Hasil Penelitian
1.	Hubungan Perilaku Merokok Dengan Prestasi Belajar Pada Remaja Perokok Di Sma Negeri 1 Remboken	Meylytiachrysty Tulenan, Sefty Rompas, dan Amatus Yudi Ismanto (2015)	Desain penelitian yang digunakan adalah jenis metode deskriptif analitik dengan pendekatan <i>Cross Sectional design</i> .	Sebagian besar responden remaja perokok kategori perilaku merokok yang berisiko di SMA Negeri 1 Remboken, sebagian besar responden remaja perokok mendapat nilai kurang di SMA Negeri 1 Remboken, dan Terdapat hubungan yang signifikan pada perilaku merokok dengan prestasi belajar pada remaja perokok di SMA Negeri 1 Remboken
2.	Hubungan Antara Perilaku Merokok Siswa Dengan Prestasi Belajar Siswa Sma Negeri 2 Bambang Kecamatan Bambang Kabupaten Mamasa	Yispan, Asri, dan Sulihin Aziz (2024)	Penelitian ini menggunakan rancangan survei <i>cross sectional</i>	Perilaku merokok siswa SMA 2 Bambang menunjukkan responden dengan kategori positif merokok sebanyak 37 siswa (74,0%), dan kategori negatif sebanyak 13 (26.0%). Prestasi belajar siswa SMA 2 Bambang menunjukkan responden dengan kategori kurang baik sebanyak 4 siswa (8.2%) dan yang kategori baik sebanyak 45 Siswa (91.8%) total responden sebanyak 50 siswa sama dengan 100%. Hasil uji statistik menunjukkan bahwa $p\text{-value} \leq \text{nilai } \alpha=0.05$ Maka Hal ini menunjukkan bahwa H_0 diterima dan H_1 ditolak dan dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara perilaku merokok dengan prestasi belajar siswa SMA 2 Bambang Kabupaten Mamasa..

3	Hubungan Perilaku Merokok dengan Prestasi Belajar Siswa di Sekolah Menengah Pertama	Tri Nugroho Wismadi, Arestia Fuziyanti (2018)	Penelitian ini menggunakan metode <i>Systematic Literature Review</i> (SLR). Metode SLR merujuk pada metodologi penelitian tertentu dan pengembangan untuk mengumpulkan serta mengevaluasi penelitian yang terkait pada fokus topik tertentu.	Berdasarkan berbagai penelitian terdahulu dan pembahasan yang telah dipaparkan ditemukan adanya hubungan antara perilaku merokok siswa dengan prestasi belajar siswa. Rata-rata siswa yang berperilaku merokok memiliki nilai prestas belajar yang lebih rendah dari siswa yang tidak merokok. Sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa perilaku merokok memang berpengaruh terhadap kesehatan fisik dan psikis siswa yang berpengaruh terhadap prestasi belajar siswa di sekolah.
4	Hubungan perilaku merokok dengan prestasi belajar pada remaja putra di sma persada bandar lampung	Sunarsih (2016)	Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan rancangan deskriptif korelasi dan pendekatan <i>cross sectional</i> .	Dari hasil penelitian didapatkan p value < α ($0,000 < 0,005$) yang berarti terdapat hubungan antara perilaku merokok terhadap prestasi belajar pada remaja putra. Nilai Odds Ratio = 6,690 memiliki pengertian bahwa prestasi yang kurang baik 6, 698 kali lebih besar terjadi pada remaja putra yang merokok.
5	Hubungan Perilaku Merokok Dengan Prestasi Belajar Siswa Di Sma Pgri 2 Makassar	Nikodemus Sili Bada, Euis Dedeh Komariah, Gerardus Gusta Palus, Petrus Badar (2021)	Jenis penelitian yang digunakan adalah observasional analitik dengan pendekatan <i>cross sectional study</i> yaitu jenis penelitian dimana pengambilan data variableindependen dan variabel dependen dilakukan pada saat yang bersamaan	Melalui uji Chi-Square dengan uji alternative kolmogorov-smimov sehingga diperoleh nilai Z hitung= 1,640 > Z table = 0,198 didukung nilai p= 0,009 < 0,05. Kedua hal ini menunjukkan bahwa χ^2 hitung > χ^2 tabel dan nilai p < α , maka hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_a) diterima, maka dengan demikian hal ini menunjukan bahwa ada hubungan

				perilaku merokok dengan prestasi belajar siswa Kelas XII di SMA PGRI 2 Makassar
6	Hubungan Perilaku Merokok dengan Proses Belajar pada Siswa SMPN 4 Muara Ancalong Kabupaten Kutai Timur	Fahriza Rahman Hafid (2018)	Metode penelitian yang digunakan peneliti adalah metode kuantitatif deskriptif yang ditunjang dengan metode kuantitatif.	Hasil akhir yang diperoleh terdapat hubungan yang signifikan. Dapat disimpulkan bahwa hubungan antara perilaku merokok dengan prestasi belajar pada siswa SMP Negeri 4 Muara Ancalong Kabupaten Kutai Timur adalah sangat signifikan, artinya perilaku merokok sangat berpengaruh dengan prestasi belajar semakin tinggi perilaku merokok maka semakin rendah prestasi belajar siswa, sebaliknya semakin rendah perilaku merokok maka akan semakin tinggi prestasi belajar siswa.
7	Hubungan Kebiasaan Merokok terhadap Prestasi Belajar pada Remaja di SMK 1 Maninjau Kabupaten Agam Tahun 2020	Dalina Gusti, Rikayoni (2021)	Penelitian ini bersifat pendekatan analitik dengan desain penelitian <i>Cross Sectional Study</i> .	Dari hasil Univariat didapatkan 74,1% siswa kelas XI yang merokok. 58,6% responden tidak berprestasi. Hasil penelitian ini menggunakan uji statistik dengan menggunakan uji Chi Square, maka didapatkan nilai pValue = 0,045. Ini berarti bahwa nilai pValue < 0,05. Dari hasil Bivariat dapat disimpulkan terdapat hubungan signifikan antara kebiasaan merokok terhadap prestasi belajar siswa di SMK 1 Maninjau Kabupaten Agam.
8	<i>Impact of Smoking Status and Nicotine Dependence on Academic</i>	Mohammad A. Al-Turki, Ali M. Alshahrn, Hussein M.	Penelitian ini menggunakan desain studi potong lintang (cross-sectional) dan	Dari total 440 peserta, 22% adalah perokok. Ditemukan bahwa mahasiswa perokok

	<i>Performance of Health Sciences Students</i> (Dampak Status Merokok dan Ketergantungan Nikotin terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa Ilmu Kesehatan)	Alangari, Majed M. Alharbi, Omar A. Aldossary, Rakan M. Almalki, Abdullah S. Alghamdi (2023)	dilakukan di Universitas Hail, Arab Saudi. Sampel terdiri dari mahasiswa fakultas ilmu kesehatan yang dipilih secara acak. Data dikumpulkan melalui kuesioner yang mencakup informasi demografis, status merokok, tingkat ketergantungan nikotin (menggunakan Fagerström Test), serta Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) sebagai ukuran kinerja akademik. Analisis statistik dilakukan menggunakan SPSS, dan signifikansi ditentukan pada $p < 0,05$.	memiliki IPK yang lebih rendah secara signifikan dibandingkan mahasiswa non-perokok. Selain itu, tingkat ketergantungan nikotin berkorelasi negatif dengan IPK. Semakin tinggi ketergantungan, semakin rendah kinerja akademik. Hasil uji statistik menunjukkan hubungan signifikan antara status merokok dan prestasi akademik.
9	<i>Smoking and Its associated Health Behaviors and Academic Achievement among Nursing Students in October 6 University</i> (Merokok dan Perilaku Kesehatan Terkait serta Prestasi Akademik di Kalangan Mahasiswa Keperawatan di Universitas 6 Oktober)	Naglaa Elsayed Mahdy, Gehan Mohammed, Zeinab Adham Ahmed, Hany Girgis Eskander (2024)	Penelitian ini menggunakan desain penelitian deskriptif eksploratori. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner terstruktur secara online dari 264 mahasiswa keperawatan di Universitas 6 Oktober. Kuesioner ini mencakup informasi demografis, riwayat merokok, perilaku kesehatan terkait merokok, dan pengaruh merokok terhadap prestasi akademik.	Sekitar 31% mahasiswa keperawatan yang diteliti adalah perokok, sebagian besar di antaranya adalah pria. Tidak ada perbedaan signifikan antara perokok dan tidak perokok terkait pola tidur dan aktivitas olahraga. Namun, perokok cenderung mengonsumsi lebih sedikit buah dan sayuran. Prestasi akademik mahasiswa perokok lebih rendah dibandingkan dengan non-perokok, dengan lebih banyak mahasiswa perokok memiliki Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) di bawah 3. Penelitian ini merekomendasikan program anti merokok di kalangan mahasiswa untuk meningkatkan kesadaran tentang

				dampak kesehatan merokok.
10	Hubungan Perilaku Merokok dengan Prestasi Belajar pada Siswa SMK	Wiwin Ferdita, Muhammad Khidri Alwi, Akbar Asfar (2020)	Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional non-eksperimen dengan teknik pengambilan sampel secara <i>proportional stratified random sampling</i> .	Hasil penelitian menunjukkan bahwa perilaku merokok ringan yang prestasi belajar baik sebanyak 58,3%, perilaku merokok ringan dengan kondisi prestasi belajar kurang baik sebanyak 41,7%, sedangkan perilaku merokok berat dengan prestasi belajar baik sebanyak 27,0%, perilaku merokok berat yang prestasi belajar kurang baik sebanyak 73,0%. Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan perilaku merokok dengan prestasi belajar dengan nilai p-value 0,048. Hubungan perilaku merokok dengan prestasi belajar di SMK Negeri 4 Kota Bima bahwa perilaku merokok sangat berpengaruh terhadap prestasi belajar siswa karena dapat

Perilaku Merokok

Perilaku merokok di kalangan remaja dan mahasiswa merupakan salah satu permasalahan kesehatan masyarakat yang terus meningkat. Merokok tidak hanya menjadi kebiasaan yang berdampak negatif bagi kesehatan fisik, tetapi juga memengaruhi aspek psikologis dan sosial penggunanya. Dalam konteks pendidikan, kebiasaan ini umumnya dimulai sejak usia remaja dan bahkan berlanjut hingga jenjang perguruan tinggi. Berdasarkan hasil penelitian oleh *Yispan et al. (2024)*, sebanyak 74% siswa SMA Negeri 2 Bambang adalah perokok aktif, menunjukkan bahwa rokok telah menjadi bagian dari gaya hidup sebagian besar siswa.

Alasan remaja mulai merokok bervariasi, mulai dari pengaruh teman sebaya, keinginan untuk menunjukkan kedewasaan, tekanan sosial, hingga akses yang mudah terhadap produk tembakau. Hal ini diperkuat oleh temuan *Gusti & Rikayoni (2021)* di SMK 1 Maninjau, yang menyatakan bahwa mayoritas siswa kelas XI (74,1%) merupakan perokok aktif. Temuan ini mencerminkan lemahnya pengawasan terhadap perilaku merokok di sekolah serta kurangnya edukasi tentang bahaya merokok sejak dini.

Kecenderungan merokok juga tampak jelas di kalangan mahasiswa. Dalam penelitian oleh *Al-Turki et al. (2023)* di Arab Saudi, tercatat bahwa 22% mahasiswa ilmu kesehatan adalah perokok, meskipun mereka memiliki pemahaman yang baik tentang dampak negatif merokok terhadap kesehatan. Hal ini mengindikasikan bahwa pengetahuan saja tidak cukup untuk

mencegah perilaku merokok, melainkan perlu pendekatan intervensi perilaku yang lebih kuat dan kontekstual.

Perilaku merokok juga tidak lepas dari tingkat ketergantungan nikotin yang dialami pengguna. Dalam studi *Al-Turki et al. (2023)*, ketergantungan nikotin diukur menggunakan Fagerström Test, dan ditemukan bahwa semakin tinggi skor ketergantungan, semakin sulit mahasiswa berhenti merokok. Ketergantungan ini memengaruhi rutinitas harian, termasuk waktu belajar dan istirahat, yang kemudian berdampak pada kualitas hidup dan prestasi akademik.

Secara keseluruhan, perilaku merokok pada remaja dan mahasiswa merupakan masalah kompleks yang tidak hanya berkaitan dengan kebiasaan pribadi, tetapi juga lingkungan sosial dan kebijakan sekolah. Oleh karena itu, strategi pencegahan dan intervensi tidak cukup hanya dengan penyuluhan, namun juga perlu pendekatan berbasis sekolah dan komunitas dengan kontrol ketat terhadap distribusi rokok dan edukasi kesehatan secara menyeluruh.

Prestasi Belajar

Prestasi belajar adalah hasil dari proses pendidikan yang mencerminkan pencapaian akademik siswa atau mahasiswa. Indikatornya bisa berupa nilai ujian, indeks prestasi kumulatif (IPK), atau performa belajar di kelas. Prestasi belajar dipengaruhi oleh banyak faktor, termasuk kemampuan kognitif, motivasi internal, dukungan keluarga, serta lingkungan belajar yang mendukung. Salah satu aspek penting lainnya yang sering diabaikan adalah gaya hidup, termasuk kebiasaan merokok (Mahdy, dkk., 2024)

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa siswa atau mahasiswa yang tidak merokok cenderung memiliki prestasi akademik yang lebih tinggi dibandingkan dengan perokok. Misalnya, *Sunarsih (2016)* menunjukkan bahwa prestasi kurang baik pada remaja putra perokok memiliki kemungkinan 6,69 kali lebih tinggi dibandingkan non-perokok. Ini menunjukkan bahwa merokok tidak hanya mengganggu kesehatan fisik, tetapi juga berdampak langsung terhadap efektivitas proses belajar.

Faktor fisiologis seperti penurunan fungsi paru-paru, kurangnya oksigen ke otak, dan kelelahan akibat nikotin turut memengaruhi kemampuan konsentrasi dan daya ingat siswa. *Wismadi & Fuziyanti (2018)* melalui systematic literature review mengonfirmasi bahwa siswa perokok menunjukkan penurunan dalam aspek konsentrasi, fokus belajar, dan semangat untuk berprestasi. Perokok juga cenderung mengalami gangguan tidur yang dapat memengaruhi kualitas belajar mereka di sekolah atau kampus.

Selain itu, dari perspektif gaya hidup, mahasiswa perokok cenderung memiliki pola makan yang buruk dan kebiasaan hidup yang tidak sehat. Penelitian *Mahdy et al. (2024)* di Universitas 6 Oktober menunjukkan bahwa mahasiswa perokok mengonsumsi lebih sedikit buah dan sayuran, yang mengindikasikan gaya hidup tidak seimbang. Hal ini berpotensi mengurangi energi dan ketahanan belajar mereka dalam jangka panjang.

Prestasi belajar yang rendah akibat kebiasaan merokok bukan hanya berdampak pada individu, tetapi juga mencerminkan kualitas institusi pendidikan secara keseluruhan. Oleh karena itu, penting bagi sekolah dan kampus untuk memiliki kebijakan yang mendukung pencapaian akademik dengan menekan perilaku negatif seperti merokok, melalui pendidikan karakter, promosi kesehatan, dan bimbingan konseling.

Hubungan antara Perilaku Merokok dan Prestasi Belajar

Hubungan antara perilaku merokok dan prestasi belajar telah menjadi fokus utama dalam banyak penelitian. Konsistensi hasil yang menunjukkan bahwa merokok berdampak negatif terhadap performa akademik menguatkan hipotesis bahwa perilaku ini memang berkontribusi terhadap penurunan capaian belajar siswa dan mahasiswa. Penelitian *Beda et al. (2021)* di SMA PGRI 2 Makassar menunjukkan nilai $p < 0,05$, yang mengindikasikan bahwa terdapat hubungan signifikan antara kebiasaan merokok dan prestasi belajar siswa.

Demikian pula, *Hafid (2018)* menyimpulkan bahwa semakin tinggi perilaku merokok, maka semakin rendah prestasi belajar siswa SMP di Kutai Timur. Korelasi ini diperkuat oleh hasil uji

statistik dalam banyak studi, yang umumnya menghasilkan nilai *p-value* di bawah 0,05. Artinya, terdapat keterkaitan nyata yang dapat diuji secara ilmiah antara kedua variabel tersebut. *Ferdita et al. (2020)* bahkan menunjukkan bahwa siswa dengan kebiasaan merokok berat memiliki persentase prestasi belajar rendah hingga 73%.

KESIMPULAN

Salah satu alasan utama mengapa merokok memengaruhi prestasi belajar adalah karena dampaknya terhadap fungsi kognitif otak. Nikotin dalam rokok dapat menimbulkan efek relaksasi sesaat, namun dalam jangka panjang justru menurunkan daya konsentrasi, memperpendek rentang perhatian, dan menyebabkan kelelahan mental. *Al-Turki et al. (2023)* mendapati bahwa semakin tinggi ketergantungan nikotin, semakin rendah IPK mahasiswa kesehatan. Ini membuktikan bahwa rokok bukan hanya mengganggu proses belajar, tetapi juga hasil akhirnya secara nyata.

Meskipun beberapa siswa mungkin tidak menyadari penurunan ini secara langsung, peneliti melihat pola yang konsisten bahwa merokok memengaruhi keterlibatan dalam kelas, ketepatan waktu dalam mengerjakan tugas, dan kesiapan mental untuk menghadapi ujian. Oleh karena itu, hubungan antara merokok dan prestasi belajar tidak bisa dianggap sepele, melainkan perlu dijadikan prioritas dalam kebijakan pendidikan dan kesehatan.

Secara keseluruhan, bukti empiris menunjukkan bahwa perilaku merokok berhubungan erat dengan prestasi belajar yang rendah, baik di tingkat sekolah menengah maupun perguruan tinggi. Penelitian-penelitian tersebut memperkuat urgensi perlunya intervensi berbasis sekolah dan kampus yang menargetkan perilaku merokok sebagai bentuk pencegahan dini terhadap penurunan kualitas pendidikan di Indonesia dan global.

DAFTAR PUSTAKA

- Amam, A., & Rusdiana, S. (2022). Peranan Kelembagaan Peternakan, Sebuah Eksistensi Bukan Hanya Mimpi: Ulasan dengan Metode Systematic Literature Review (SLR). *Jurnal Peternakan*, 19(1), 9.
- Amrullah, A. A., Siregar, T., & Arbitera, C. (2020). BAHAYA MEROKOK DI SMPIT ALHIDAYAH BOGOR. *Jurnal Bisnis Indonesia*, 11(01).
- Aprilia, F., Ihsan, W. N., Ginting, A., & Barus, K. S. B. (2024). Upaya Mengatasi Perilaku Merokok Remaja Dengan Edukasi Penyuluhan. *Jurnal Intelek Insan Cendikia*, 1(10), 6754-6764.
- Dai, X., Gakidou, E., & Lopez, A. D. (2022). Evolution of the global smoking epidemic over the past half century: strengthening the evidence base for policy action. *Tobacco control*, 31(2), 129-137.
- Ferdita, W., Alwi, M. K., & Asfar, A. (2020). Hubungan Perilaku Merokok dengan Prestasi Belajar pada Siswa SMK. *Window Of Nursing Journal*, 143-15
- Jamal, H., Abdullah, A. Z., Hamdayani, H., Liliskarlina, L., Sainah, S., Alfira, N., & Harun, H. M. (2024). Faktor yang Berhubungan dengan Tindakan Merokok Pelajar di Indonesia. *Borobudur Nursing Review*, 4(2), 139-149.
- Kurnia, S. I., Irawan, F., Nurhasanah, T., & Soebroto, L. (2023). Pelajar Sehat Anti Merokok Sebagai Upaya Peningkatan Pengetahuan Tentang Bahaya Merokok. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 7(6), 5683-5696.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2024, 29 Mei). *Perokok Aktif di Indonesia Tembus 70 Juta Orang, Mayoritas Anak Muda. Sehat Negeriku*. <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/umum/20240529/1545605/perokok-aktif-di-indonesia-tembus-70-juta-orang-mayoritas-anak-muda/>
- Rasu, S., Langingi, A. R. C., Lunemo, G. P., Rumondor, G. D., & Surat, F. (2024). Edukasi Tentang Bahaya Merokok Pada Kalangan Remaja Di SMA Katolik Don Bosco Lembean. *Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat Nusantara*, 5(2), 2489-2496.
- Triandini, E., Jayanatha, S., Indrawan, A., Werla Putra, G., & Iswara, B. (2019). Metode *Systematic Literature Review* untuk Identifikasi Platform dan Metode Pengembangan Sistem Informasi di Indonesia. *Indonesian Journal of Information Systems*, 1(2), 63.

- Yispan, Asri, & Aziz, S. (2024). *Hubungan Antara Perilaku Merokok Siswa Dengan Prestasi Belajar Siswa SMA Negeri 2 Bambang*.
- Mahdy, N. E., Mohammed, G., Ahmed, Z. A., & Eskander, H. G. (2024). *Smoking and Its Associated Health Behaviors and Academic Achievement among Nursing Students*.
- Al-Turki, M. A., Alshahran, A. M., Alangari, H. M., et al. (2023). *Impact of Smoking Status and Nicotine Dependence on Academic Performance of Health Sciences Students*.
- Beda, N. S., Komariah, E. D., Palus, G. G., & Badar, P. (2021). *Hubungan Perilaku Merokok Dengan Prestasi Belajar Siswa Di SMA PGRI 2 Makassar*.
- Gusti, D., & Rikayoni. (2021). *Hubungan Kebiasaan Merokok terhadap Prestasi Belajar pada Remaja di SMK 1 Maninjau Kabupaten Agam Tahun 2020*.
- Mahdy, N. E., Mohammed, G., Ahmed, Z. A., & Eskander, H. G. (2024). *Smoking and its associated health behaviors and academic achievement among nursing students in October 6 University*. *Journal of Nursing Education and Practice*, 14(2), 40–47.