

Fenomena perempuan merokok sebagai dampak sosial dan kesehatan masyarakat

Endah Luluk Dwi Jayati

Program Studi Pendidikan Islam Anak Usia Dini, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
e-mail: endahlulukdj@gmail.com

Kata Kunci:

Perempuan merokok; tren sosial; kesehatan perempuan; gaya hidup; persepsi gender

Keywords:

Women smoking; social trends; women's health; lifestyle; gender perception

ABSTRAK

Fenomena meningkatnya jumlah perempuan yang merokok di Indonesia menunjukkan adanya pergeseran budaya dan persepsi gender dalam masyarakat. Perubahan ini menimbulkan perdebatan antara melihatnya sebagai bentuk kebebasan individu atau sebagai masalah kesehatan masyarakat. Artikel ini bertujuan untuk menganalisis faktor penyebab meningkatnya tren merokok di kalangan perempuan dan implikasi sosial maupun kesehatan yang ditimbulkan. Metode yang digunakan adalah analisis konseptual berdasarkan kajian literatur ilmiah dan data sekunder dari lima jurnal penelitian yang relevan. Hasil kajian menunjukkan bahwa faktor gaya hidup, pengaruh teman sebaya, akses rokok, iklan, serta proses pemaknaan individu menjadi pemicu utama.

Di sisi lain, perempuan perokok menghadapi risiko kesehatan yang signifikan, termasuk gangguan sistem reproduksi dan penyakit kronis. Diperlukan upaya kolaboratif antara pemerintah, masyarakat, dan media untuk menangani fenomena ini secara preventif dan edukatif.

ABSTRACT

The phenomenon of increasing numbers of women smoking in Indonesia indicates a shift in culture and gender perceptions in society. This change has led to a debate between viewing it as a form of individual freedom or as a public health issue. This article aims to analyze the factors causing the increasing trend of smoking among women and its social and health implications. The method used is conceptual analysis based on a review of scientific literature and secondary data from five relevant research journals. The results of the study show that lifestyle factors, peer influence, access to cigarettes, advertising, and individual meaning processes are the main triggers. On the other hand, women smokers face significant health risks, including reproductive system disorders and chronic diseases. Collaborative efforts between the government, the community, and the media are needed to deal with this phenomenon in a preventive and educative manner.

Pendahuluan

Perilaku merokok pada perempuan di Indonesia menunjukkan tren peningkatan yang mencolok dalam dua dekade terakhir. Pada masa lalu, merokok dianggap sebagai aktivitas yang hanya pantas dilakukan oleh laki-laki. Namun, saat ini perempuan—termasuk remaja putri dan perempuan dewasa muda—semakin terlibat dalam kebiasaan merokok. Hal ini menandai adanya pergeseran norma sosial dan perubahan persepsi terhadap peran serta kebebasan perempuan dalam masyarakat. Berdasarkan Riskesdas tahun 2013, prevalensi perokok perempuan usia di atas 15 tahun hampir mencapai 5% di beberapa provinsi (Adam et al., 2018). Sementara itu, Global Youth Tobacco Survey tahun 2014 mencatat bahwa Indonesia menjadi negara dengan jumlah perokok remaja tertinggi di dunia, termasuk di dalamnya 2,5% remaja perempuan (Musniati et al., 2021).



This is an open access article under the [CC BY-NC-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/) license.

Copyright © 2023 by Author. Published by Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Fenomena ini menjadi sorotan tidak hanya dari aspek kesehatan, tetapi juga dari dimensi sosial dan budaya. Di satu sisi, sebagian pihak melihatnya sebagai bentuk emansipasi, ekspresi diri, dan kebebasan dalam menentukan gaya hidup. Di sisi lain, peningkatan jumlah perempuan perokok dianggap sebagai ancaman kesehatan masyarakat yang serius, mengingat dampaknya yang lebih kompleks pada tubuh perempuan, terutama terkait fungsi reproduksi dan kesehatan anak di masa depan. Selain itu, stigma sosial terhadap perempuan perokok masih kuat di masyarakat Indonesia, yang berpotensi memunculkan tekanan psikologis dan eksklusi sosial terhadap individu tersebut (Martini, 2014).

Munculnya fenomena ini tidak terjadi secara tiba-tiba, melainkan dipengaruhi oleh berbagai faktor. Beberapa di antaranya adalah pengaruh lingkungan sosial, teman sebaya, stres akademik atau pekerjaan, paparan iklan rokok yang menargetkan perempuan, serta proses pemaknaan individu terhadap perilaku merokok itu sendiri. Penelitian oleh (Musniati et al., 2021) menunjukkan bahwa akses yang mudah terhadap rokok sangat berkontribusi terhadap tingginya angka perokok perempuan. Di sisi lain, (Afif et al., 2022) mengungkapkan bahwa stres akademik dapat menjadi pemicu bagi mahasiswa untuk menjadikan merokok sebagai media coping terhadap tekanan psikologis.

Penelitian-penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa ada banyak faktor yang memengaruhi perilaku merokok pada perempuan, antara lain pengaruh teman sebaya, keluarga, iklan rokok, pengetahuan, dan proses pemaknaan personal terhadap aktivitas merokok itu sendiri (Satriawan, 2022). Oleh karena itu, artikel ini membahas fenomena perempuan merokok dengan menggunakan pendekatan literatur dari lima jurnal untuk mengkaji penyebab, persepsi, dan dampak yang ditimbulkan dari fenomena ini.

Metode

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif analisis dengan pendekatan kualitatif berbasis studi pustaka. Sumber data diperoleh melalui pengumpulan teori-teori yang relevan serta referensi yang diakses dari berbagai jurnal ilmiah yang tersedia secara daring. Fokus pendekatan penelitian ini adalah menganalisis konten secara mendalam terhadap literatur yang membahas perilaku merokok pada perempuan. Seluruh informasi yang diperoleh dirinci, dikaji, dan disintesis untuk menemukan pola, perspektif, dan konsep yang membentuk pemahaman tentang fenomena perempuan merokok. Meskipun data yang digunakan bersifat sekunder, metode ini memungkinkan penulis mengeksplorasi wacana teoritis dan pandangan ilmiah yang mendasari pembentukan perilaku tersebut.

Pembahasan

Akses Rokok dan Lingkungan Sosial

Akses terhadap rokok terbukti menjadi faktor paling kuat dalam membentuk perilaku merokok pada perempuan. Hasil penelitian (Musniati et al., 2021) menunjukkan bahwa remaja putri yang memiliki akses mudah terhadap rokok berisiko lebih besar untuk menjadi perokok aktif. Hal ini dapat disebabkan oleh longgarnya pengawasan orang tua, minimnya regulasi penjualan rokok kepada anak di bawah umur, serta ketersediaan rokok eceran yang murah. Selain itu, pengaruh teman sebaya juga sangat signifikan; perempuan yang berada di lingkungan sosial dengan teman-teman yang merokok lebih rentan untuk mengikuti kebiasaan tersebut. Temuan ini menegaskan pentingnya intervensi berbasis komunitas untuk membatasi akses rokok, terutama di kalangan remaja.

Proses Pemaknaan Perilaku Merokok

(Martini, 2014) mengungkapkan bahwa perempuan muda sering kali memaknai merokok sebagai simbol kemandirian, pemberontakan, atau pelarian dari tekanan psikologis. Merokok tidak lagi sekadar aktivitas konsumtif, tetapi telah menjadi bagian dari identitas dan ekspresi diri. Dalam konteks ini, rokok bisa menjadi alat pembuktian diri di lingkungan sosial tertentu. Perempuan yang merasa tertekan oleh norma patriarkal atau tekanan akademik dan keluarga bisa melihat rokok sebagai media coping mechanism. Pemaknaan yang subjektif ini memperlihatkan bahwa kampanye anti-rokok tidak cukup hanya mengandalkan pendekatan informatif, tetapi juga perlu menyentuh aspek emosional dan psikososial.

Faktor Pengetahuan, Sikap, dan Dukungan Sosial

Penelitian (Adam et al., 2018) menunjukkan bahwa meskipun sebagian besar perempuan mengetahui dampak buruk merokok, seperti kanker paru, gangguan kehamilan, dan penyakit jantung, mereka tetap melanjutkan kebiasaan merokok. Hal ini menunjukkan adanya gap antara pengetahuan dan tindakan. Rendahnya dukungan sosial, terutama dari keluarga dan institusi pendidikan, memperkuat kecenderungan ini. Banyak perempuan merasa tidak mendapatkan dukungan atau akses terhadap program berhenti merokok, sehingga tetap terjebak dalam kebiasaan tersebut. Dukungan sosial yang kuat terbukti mampu mengurangi niat dan intensi untuk merokok, seperti ditemukan pada informan yang memiliki keluarga atau komunitas anti-rokok. Temuan serupa juga dikemukakan oleh (Nugroho, 2020), yang menunjukkan bahwa perilaku konsumen, termasuk pengaruh sosial dan psikologis, berperan besar dalam keputusan individu untuk melanjutkan kebiasaan merokok.

Peran Iklan Rokok dan Media

Iklan rokok, baik secara langsung melalui media cetak dan televisi maupun tidak langsung melalui sponsor acara musik dan olahraga, memainkan peran penting dalam membentuk citra merokok sebagai simbol kebebasan dan keberanian. (Satriawan, 2022) menyatakan bahwa meskipun beberapa responden tidak secara sadar terpengaruh oleh iklan, eksistensi visual dan slogan yang berulang tetap mempengaruhi persepsi mereka terhadap merokok. Konsep kecenderungan individu untuk menikmati aktivitas berpikir dan menganalisis informasi juga relevan dalam memahami bagaimana seseorang merespons pesan promosi, termasuk iklan rokok, di mana tingkat keterlibatan kognitif memengaruhi efektivitas pesan yang disampaikan (Mangestuti, 2004). Perempuan muda sering kali menjadi target eksplisit dalam iklan rokok dengan penggunaan simbolisasi kesetaraan gender dan gaya hidup urban modern. Oleh karena itu, regulasi iklan rokok harus diperketat untuk melindungi kelompok rentan ini.

Implikasi Kesehatan dan Sosial

Dampak merokok pada perempuan lebih kompleks dibandingkan laki-laki. Selain berisiko pada kesehatan umum, perempuan juga menghadapi risiko gangguan sistem reproduksi, kehamilan, serta stigma sosial yang kuat (Adam et al., 2018). Perempuan yang merokok sering kali mendapatkan label negatif dari masyarakat, yang memperkuat beban psikologis mereka. Secara medis, perempuan perokok menghadapi risiko ganda: risiko penyakit kronis dan gangguan sistem reproduksi. (Martini, 2014) mencatat bahwa perempuan lebih rentan mengalami komplikasi seperti infertilitas, gangguan menstruasi, hingga kanker serviks akibat merokok. Selain itu, stigma sosial terhadap perempuan perokok juga memberikan tekanan psikologis tambahan. Masyarakat cenderung memberikan penilaian negatif yang memperburuk kondisi emosional perempuan perokok, sehingga mereka semakin terpinggirkan dan kesulitan mendapatkan dukungan untuk berhenti merokok. Di sinilah peran penting masyarakat untuk menciptakan pendekatan yang tidak menghakimi, tetapi mendukung perubahan perilaku.

Stres Akademik sebagai Pemicu Merokok pada Mahasiswa

Penelitian oleh (Afif et al., 2022) mengungkap bahwa stres akademik menjadi salah satu faktor signifikan yang mendorong perilaku merokok, khususnya di kalangan mahasiswa laki-laki. Stres yang berasal dari tekanan tugas kuliah, ujian, maupun tekanan sosial kampus menyebabkan mahasiswa mencari pelampiasan seperti merokok sebagai bentuk relaksasi. Dalam penelitian ini ditemukan bahwa tingkat stres akademik sedang dialami oleh 76% responden, dan 31% di antaranya memiliki perilaku merokok yang tergolong tinggi. Artinya, semakin tinggi tekanan akademik yang dirasakan mahasiswa, semakin tinggi kecenderungan mereka untuk merokok sebagai mekanisme coping.

Mahasiswa, meskipun memiliki latar belakang pendidikan tinggi dan pengetahuan tentang bahaya merokok, tetap memilih rokok sebagai cara untuk mengatasi tekanan psikologis. Hal ini menunjukkan bahwa strategi pengendalian merokok harus mempertimbangkan aspek kesehatan mental dan memberikan alternatif coping yang lebih sehat. Strategi seperti konseling psikologis, manajemen stres, serta program mentoring kampus perlu diperluas agar mahasiswa tidak jatuh dalam kebiasaan merokok. Menurut (Ulya et al., 2021) konseling perilaku telah terbukti membantu mengurangi perilaku konsumtif di kalangan mahasiswa.

Konformitas Kelompok Sebaya dan Dorongan Sosial

(Solehah et al., 2019) dalam penelitiannya menunjukkan bahwa konformitas terhadap kelompok sebaya memberikan pengaruh signifikan terhadap perilaku merokok pada remaja. Dalam studi yang dilakukan terhadap siswa SMK Negeri 1 Sumbawa, ditemukan bahwa aspek “kesepakatan” dalam kelompok sebaya memiliki pengaruh terbesar (44%) terhadap keputusan remaja untuk merokok. Remaja cenderung menyesuaikan diri dengan norma kelompoknya, termasuk jika kelompok tersebut menganggap merokok adalah hal yang wajar atau bahkan keren.

Dari data yang diperoleh, perilaku merokok remaja paling dipengaruhi oleh faktor waktu merokok (27,6%) dan fungsi rokok (27,6%)—menunjukkan bahwa merokok dilakukan sebagai bentuk regulasi diri dalam konteks sosial. Hal ini memperkuat teori konformitas sosial bahwa tekanan kelompok sering kali menjadi pendorong kuat terbentuknya kebiasaan merokok pada individu yang sebelumnya belum merokok. Konformitas negatif ini sangat berisiko apabila tidak disadari oleh pihak sekolah, orang tua, maupun remaja itu sendiri.

Dengan demikian, pendekatan preventif terhadap perilaku merokok harus menyoroti pembentukan kelompok positif dan program peer group counseling. Sekolah dan institusi pendidikan dapat mengembangkan program pembinaan kelompok sebaya yang lebih sehat dan edukatif untuk mencegah perilaku menyimpang seperti merokok. Intervensi ini tidak hanya efektif bagi remaja laki-laki, tetapi juga penting bagi perempuan remaja dan mahasiswa yang mulai mengalami pergeseran norma perilaku serupa. Secara medis, perempuan perokok menghadapi risiko ganda: risiko penyakit kronis dan gangguan sistem reproduksi. (Martini, 2014) mencatat bahwa perempuan lebih rentan mengalami komplikasi seperti infertilitas, gangguan menstruasi, hingga kanker serviks akibat merokok. Selain itu, stigma sosial terhadap perempuan perokok juga memberikan tekanan psikologis tambahan. Masyarakat cenderung memberikan penilaian negatif yang memperburuk kondisi emosional perempuan perokok, sehingga mereka semakin terpinggirkan dan kesulitan mendapatkan dukungan untuk berhenti merokok. Di sinilah peran penting masyarakat untuk menciptakan pendekatan yang tidak menghakimi, tetapi mendukung perubahan perilaku.

Kesimpulan dan Saran

Fenomena meningkatnya jumlah perempuan merokok di Indonesia tidak sekadar tren gaya hidup, melainkan menjadi isu serius dalam bidang kesehatan masyarakat, psikososial, dan budaya. Merokok pada perempuan memiliki dampak yang lebih kompleks, terutama karena menyangkut aspek kesehatan reproduksi, psikologis, dan stigma sosial. Berbagai faktor seperti akses rokok yang mudah, pengaruh teman sebaya, stres akademik, serta pengaruh iklan dan konstruksi makna terhadap merokok terbukti menjadi pendorong utama kebiasaan ini.

Pengetahuan tentang bahaya merokok tidak serta-merta menurunkan perilaku merokok apabila tidak diiringi dengan dukungan lingkungan dan pendekatan yang menyentuh aspek emosional. Oleh karena itu, diperlukan strategi intervensi yang bersifat multidimensi dan berbasis komunitas, seperti regulasi iklan rokok yang lebih ketat, pembinaan kelompok sebaya di sekolah dan kampus, serta edukasi kesehatan yang bersifat preventif dan sensitif gender. Peran keluarga dan institusi pendidikan juga penting untuk memperkuat kesadaran dan menciptakan lingkungan yang mendukung gaya hidup sehat. Dengan pendekatan yang terintegrasi dan kolaboratif, angka perempuan perokok di Indonesia dapat ditekan dan diarahkan menuju pola hidup yang lebih sehat dan berdaya.

Daftar Pustaka

- Adam, A., Munadhir, M., & Patasik, J. R. (2018). Perilaku Merokok Pada Kaum Perempuan. *Jurnal Berkala Kesehatan*, 4(1), 30.
- Afif, M. W., Hasanah, M., & Sholichah, I. F. (2022). Pengaruh Stres Akademik Terhadap Perilaku Merokok Pada Mahasiswa. *Jurnal At-Taujih*, 2(2), 31. <https://doi.org/10.30739/jbkid.v2i2.1718>
- Mangestuti, R. (2004). Desain iklan dengan need for cognition. *Psikoislamika*, 1(1). <https://repository.uin-malang.ac.id/373/>
- Martini, S. (2014). Makna Merokok pada Remaja Putri Perokok. *JURNAL Psikologi Pendidikan Dan Perkembangan*, Volume 3,(2), 119.
- Musniati, N., Mardhiati, R., Mamdy, Z., & Hamdan, H. (2021). Determinan Perilaku Merokok Pada Remaja Putri. *Journal of Public Health Innovation*, 2(1), 13–21. <https://doi.org/10.34305/jphi.v2i1.353>
- Nugroho, A. A. (2020). Analisis pengaruh perilaku konsumen terhadap keputusan pembelian rokok merek Surya: Studi konsumen rokok Surya pada Mahasiswa UIN Maliki Malang. <http://etheses.uin-malang.ac.id/19127/>
- Satriawan, D. (2022). Gambaran Kebiasaan Merokok Penduduk Di Indonesia. *Jurnal Litbang Sukowati: Media Penelitian Dan Pengembangan*, 5(2), 51–58. <https://doi.org/10.32630/sukowati.v5i2.243>
- Solehah, R., Hakim, L., & Hartono, R. (2019). Hubungan Antara Konformitas Kelompok Sebaya Dengan Perilaku Merokok Pada Siswa Smk Negeri 1 Sumbawa Besar. *Jurnal Psimawa*, 2(1), 52–57. <https://doi.org/10.36761/jp.v2i1.444>
- Ulya, R. M., El Hakim, A. F. I., & Jamaluddin, M. (2021). Penerapan konseling behavior untuk mengurangi kecenderungan perilaku konsumtif mahasiswa psikologi 2018 UIN Malang. *Konseling Edukasi: Journal of Guidance and Counseling*, 5(2), 178–195. <https://repository.uin-malang.ac.id/11125/>