

guna memperoleh pahala dari Allah SWT. Bulan Rajab dan *Sya'ban* merupakan bulan untuk menyambut Ramadhan, pada sabdanya Rasulullah memohon doa guna diberikan bulan *Rajab*, *Sya'ban* dan Ramadhan. Pada bulan *rajab* dan *Sya'ban* Rasulullah sudah mulai berdoa untuk menyambut Ramadhan, sehingga diharapkan umat muslim juga berdoa dan mulai memperbaiki ibadah ketika sudah memasuki bulan *Rajab* dan *Sya'ban*, sehingga pada bulan Ramadhan umat muslim sudah memiliki jiwa yang bersih, sebagaimana sucinya bulan Ramadhan (Tandjung, 2008)

Puasa Ramadhan merupakan puasa yang dilakukan pada bulan Ramadhan dimana hal tersebut merupakan rukun islam yang ketiga dan wajib hukumnya untuk setiap muslim yang telah baliqh. Kewajiban untuk puasa pada bulan Ramadhan di jelaskan oleh Allah dalam Surat AL-Baqarah ayat 185 yang menjelaskan bahwa apabila seseorang tidak melakukan puasa pada bulan ramdahan disebabkan alasan tertentu maka diwajibkan untuknya mengganti puasa sebanyak hari yang ditinggalkannya di luar bulan Ramadhan (Tausikal, 2009)

b. Manfaat Puasa Ramadhan

Manfaat puasa Ramadhan (2007) ada banyak manfaat puasa Ramadhan

1) Aspek teologis dan spiritualitas

Hal ini dapat dilihat dalam aktivitas ibadah yang meningkat pada bulan Ramadhan, sehingga dapat meningkatkan hal-hal positif dalam diri kita, dan meningkatkan keteguhan dan keinginan hati untuk melakukan hal-hal yang baik

2) Aspek sosial

Yaitu dapat menumbuhkan kesadaran sosial untuk lebih peduli dengan sesama, seperti menyantuni anak yatim, bersedekah kepada fakir miskin, lebih patuh kepada orang tua, lebih menghargai orang lain, serta lebih peka terhadap kehidupan masyarakat.

3) Aspek Mental

Dengan melakukan puasa, maka akan menumbuhkan mental yang kuat dan tahan banting dalam diri kita, dan kita mampu menghadapi berbagai macam, tantangan, cobaan, serta godaan dalam hidup. Dan akan tercipta rasa keyakinan dalam ikhtiar untuk berusaha mencapai keinginan hidup yang lebih baik, selain itu juga meningkatkan kesabaran, kejujuran, dan sportif dalam diri kita.

4) Aspek etika

Jika menjalankan puasa Ramadhan dengan ikhlas karena ingin memperoleh pahala dari Allah SWT, maka dalam diri kita

positif, seperti: kita senantiasa menghindari hal-hal yang negatif yang dilarang dan diharamkan oleh Allah SWT.

5) Aspek kesehatan

Menurut Fahar (2008) manfaat puasa bagi kesehatan jasmani yaitu:

- a) Mengistirahatkan saluran dalam pencernaan
- b) Membersihkan dan mengeluarkan racun serta kotoran yang ada di dalam tubuh.
- c) Menambah jumlah sel darah putih dimana diketahui bahwa sel darah putih merupakan antibodi.
- d) Menyeimbangkan jumlah asam dan basa di dalam tubuh.
- e) Memperbaiki hormon, serta menjaga keremajaan sel-sel tubuh.
- f) Meningkatkan fungsi dari organ tubuh.

c. Jenis-Jenis Puasa

Para ahli kedokteran umum membagi puasa menjadi dua jenis, yakni:

1) Puasa panjang (*shaum thawl*)

Menghentikan konsumsi makanan secara total (kecuali air putih) dimana seseorang tersebut benar-benar merasa lapar.

2) Puasa pendek (*shaum qashr*)

Menghentikan konsumsi makanan selama beberapa hari (kecuali

air putih) dan kembali mengkonsumsi makanan selama beberapa

hari, lalu kemudian tidak mengkonsumsinya kembali, dan demikian selanjutnya yang dilakukan untuk hari-hari berikutnya.

Tujuan dari kedua puasa tersebut adalah untuk mengkonsumsi makanan yang ingin di tinggalkan.

Puasa dalam Islam dibagi menjadi tiga yakni:

a) Puasa wajib

Adalah puasa yang diwajibkan mengerjakannya. Misalnya puasa ramadhan, puasa kaffarat, puasa nadzar.

b) Puasa Sunnah

Adalah puasa yang dianjurkan untuk mengerjakannya. Misalnya, puasa senin kamis, puasa asy-syura, dan sebagainya.

c) Puasa makruh

Puasa yang dimana disarankan untuk tidak mengerjakannya. Seperti, puasa yang dilakukan pada waktu hamil, puasa saat sakit

d) Puasa haram

Puasa yang diwajibkan untuk tidak mengerjakannya. Karena jika dilakerjakan akan mendapat dosa. Seperti, puasa pada hari raya, puasa hari tasyrik, puasa hari jumat, dan puasa terus menerus tanpa berbuka (Sependi, 2009).

2. Rokok

a. Pengertian Rokok

Dalam peraturan pemerintah (PERDA) tentang pengamanan rokok bagi kesehatan yang dimaksud dengan rokok adalah hasil olahan tembakau terbungkus termasuk cerutu atau bentuk lainnya yang dihasilkan dari tanaman *Nicotiana tabacum*, *Nicotiana rustica* dan spesies lainnya atau sintetisnya yang mengandung nikotin dan tar dengan atau tanpa bahan tambahan.

Setiap batang rokok yang dinyalakan akan mengeluarkan lebih 4.000 bahan kimia beracun yang membahayakan dan dapat menyebabkan kematian. Hal tersebut berarti setiap hisapan itu menyerupai satu hisapan maut. Di antara kandungan asap rokok adalah bahan radioaktif (polonium-201) dan bahan-bahan yang digunakan di dalam cat (acetone), pencuci lantai (ammonia), ubat gegat (naphthalene), racun serangga (DDT), racun anai-anai (arsenic), gas beracun (hydrogen cyanide). Bagaimanapun, racun paling penting adalah Tar, Nikotin dan Karbon Monoksida (Nenk, 2009).

b. Kandungan Rokok

1) Tar

Tar sebagai getah tembakau adalah zat berwarna coklat berisi berbagai jenis hidrokarbon aromatik polisiklik, amin

menimbulkan iritasi pada saluran napas, menyebabkan bronchitis, kanker nasofaring dan kanker paru (Arianto, 2009)

2) Nikotin

Merupakan zat atau senyawa pirilidin yang terdapat dalam tembakau yang memiliki sifat adiktif yang dapat mengakibatkan ketergantungan (PP RI No. 19 Tahun 2003).

Ketika nikotin telah masuk dalam sirkulasi darah, dan kemudian reseptor reseptor di otak telah menerimanya, maka perokok akan merasakan rasa nikmat, dan memacu system dopaminergik. Yang kemudian perokok akan merasakan tenang, merasa daya pikirnya cemerlang, dan mampu menghilangkan rasa lapar. Selain itu nikotin juga dapat meningkatkan pengeluaran serotonin, sehingga membuat perokok merasa senang, dan cenderung untuk mencari rokok lagi, hal inilah yang menyebabkan perokok sangat sulit untuk melepaskan kebiasaannya untuk mberhenti merokok (Mu'tadin, 2002)

Nikotin dapat dengan sangat mudah meresap ke tubuh melalui mulut, hidung, dan kulit tanpa harus membakar rokok (Martini, 2009).

3) Karbon monoksida (CO)

Yaitu gas beracun yang biasanya dikeluarkan oleh kendaraan. Gas ini menyebabkan oksigen berkurang di jaringan

lebih banyak CO lebih kuat mengikat Hb darah dibanding

oksigen, sehingga apabila kadar CO di dalam tubuh melebihi 60 persen maka dapat menyebabkan kematian.

Ada dua macam asap rokok yang dihasilkan setiap kali orang merokok, yaitu asap utama (mainstream), yakni asap yang dihisap oleh si perokok, dan kedua asap sampingan (sidestream) yaitu asap yang merupakan pembakaran dari ujung rokok, kemudian menyebar ke udara. Asap sampingan memiliki konsentrasi yang lebih tinggi, karena tidak melalui proses penyaringan yang cukup (Dewi, 2009).

Kandungan lain dari rokok adalah:

- a) Aseton (Pembersih cat kuku)
- b) Nafthilamin dan Toludin (bahan pembuat cat)
- c) Amonia (pembersih lantai)
- d) Uretan (gas anti jamur)
- e) Naphtalen (kapur barus)
- f) Kadmium (dipakai pada baterai)
- g) Arsenikum (racun semut)
- h) Toluen (pelarut pada industry)
- i) Butan (bahan bakar pematik api)
- j) Hydrogen Sianida (racun yang digunakan untuk hukuman mati)
- k) Vinyl Cloride (bahan pelastik PVC)

c. Jenis-Jenis Rokok

Rokok dibedakan menjadi beberapa jenis. Perbedaan ini didasarkan atas bahan pembungkus rokok, bahan baku atau isi rokok, proses pembuatan rokok, dan penggunaan filter pada rokok.

Rokok berdasarkan bahan pembungkus.

- 1) Klobot: rokok yang bahan pembungkusnya berupa daun jagung.
- 2) Kawung: rokok yang bahan pembungkusnya berupa daun aren.
- 3) Sigaret: rokok yang bahan pembungkusnya berupa kertas.
- 4) Cerutu: rokok yang bahan pembungkusnya berupa daun tembakau.

Rokok berdasarkan bahan baku atau isi

- 1) Rokok Putih: rokok yang bahan baku atau isinya hanya daun tembakau yang diberi saus untuk mendapatkan efek rasa dan aroma tertentu.
- 2) Rokok Kretek: rokok yang bahan baku atau isinya berupa daun tembakau dan cengkeh yang diberi saus untuk mendapatkan efek rasa dan aroma tertentu.
- 3) Rokok Klembak: rokok yang bahan baku atau isinya berupa daun tembakau, cengkeh, dan kemenyan yang diberi saus untuk mendapatkan efek rasa dan aroma tertentu.

Rokok berdasarkan proses pembuatannya.

- 1) Sigaret Kretek Tangan (SKT): rokok yang proses pembuatannya

... dengan menggunakan tangan dan

- 2) **Sigaret Kretek Mesin (SKM):** rokok yang proses pembuatannya menggunakan mesin. Sederhananya, material rokok dimasukkan ke dalam mesin pembuat rokok. Keluaran yang dihasilkan mesin pembuat rokok berupa rokok batangan. Saat ini mesin pembuat rokok telah mampu menghasilkan keluaran sekitar enam ribu sampai delapan ribu batang rokok per menit. Mesin pembuat rokok, biasanya, dihubungkan dengan mesin pembungkus rokok sehingga keluaran yang dihasilkan bukan lagi berupa rokok batangan namun telah dalam bentuk pak. Ada pula mesin pembungkus rokok yang mampu menghasilkan keluaran berupa rokok dalam pres, satu pres berisi 10 pak. Sayangnya, belum ditemukan mesin yang mampu menghasilkan SKT karena terdapat perbedaan diameter pangkal dengan diameter ujung SKT. Pada SKM, lingkaran pangkal rokok dan lingkaran ujung rokok sama besar.

Sigaret Kretek Mesin sendiri dapat dikategorikan kedalam 2 bagian :

- 1) **Sigaret Kretek Mesin Full Flavor (SKM FF):** rokok yang dalam proses pembuatannya ditambahkan aroma rasa yang khas. Contoh: Gudang Garam Filter Internasional, Djarum Super, dll.
- 2) **Sigaret Kretek Mesin Light Mild (SKM LM):** rokok mesin yang menggunakan kandungan tar dan nikotin yang rendah. Rokok jenis ini jarang menggunakan aroma yang khas. Contoh: A Mild, Clas

Rokok berdasarkan penggunaan filter.

- 1) Rokok Filter (RF): rokok yang pada bagian pangkalnya terdapat gabus.
- 2) Rokok Non Filter (RNF): rokok yang pada bagian pangkalnya tidak terdapat gabus (Rachmat, 2009).

d. Dampak merokok pada kesehatan

Penyakit yang ditimbulkan akibat merokok adalah:

1) Jantung.

Rokok dapat mengakibatkan penyempitan pada pembuluh darah, tekanan darah tinggi, serta peningkatan denyut jantung yang disebabkan kandungan oksigen dalam sirkulasi darah berkurang.

2) Otak

Kurangnya oksigen pada sirkulasi darah di otak menyebabkan stroke dan lumpuh.

3) Paru-paru

Pada paru menyebabkan Emfisema, Bronchitis dan kanker paru-paru.

4) Pada Ibu Hamil

Dapat menyebabkan kematian janin, kematian bayi segera lahir, bayi lahir dengan berat badan rendah.

3. Kebiasaan

a. Pengertian kebiasaan

Kebiasaan merupakan sebuah aktivitas yang dilakukan secara berulang dan teratur, sehingga menjadi bagian dari aktivitas lainnya setiap hari (Prasetio, 2005). Menurut Arianto (2008) kebiasaan yang kecil dapat mengubah hal menjadi besar.

Terdapat tujuh kebiasaan manusia untuk menjadi efektif yakni:

- 1) Kebiasaan menjadi proaktif
- 2) Kebiasaan memulai dengan tujuan akhir
- 3) Kebiasaan mendahulukan yang utama

Kebiasaan tersebut di atas merupakan kebiasaan yang dapat membawa manusia yang dari memiliki sifat ketergantungan menjadi mandiri.

- 4) Kebiasaan berfikir menang-menang
- 5) Kebiasaan berusaha mengerti dahulu sebelum dimengerti orang lain
- 6) Kebiasaan “sinergi”, kebiasaan manusia untuk memimpin dirinya sendiri sehingga secara efektif berinteraksi dengan orang lain. Tiga kebiasaan tersebut dapat membawa manusia dari mandiri menuju kesaling ketergantungan.
- 7) Kebiasaan untuk mengasah kemampuan hingga mendapatkan

b. Macam-macam kebiasaan

Menurut Moenggah (2007) macam-macam kebiasaan adalah:

- 1) Dari aspek pandangan hidup lahir yakni:
 - a) Berusaha mencapai keunggulan
 - b) Menentukan tujuan
 - c) Membuat rencana
 - d) Menyusun prioritas
- 2) Dari aspek hubungan dengan sesama manusia yakni:
 - a) Keahlian berkomunikasi
 - b) Berfikir positif
- 3) Dari aspek keahlian yakni:
 - a) Konsentrasi
 - b) Manajemen waktu
 - c) Berjuang melawan diri sendiri

c. Faktor-faktor yang mempengaruhi kebiasaan

Menurut Covey (2004) faktor-faktor yang mempengaruhi kebiasaan adalah:

- 1) Pengetahuan

Yang dimaksud pengetahuan disini adalah pandangan teoritis, apa

yang harus dilakukan dan mengapa

2) Keterampilan

Yang dimaksud dengan keterampilan disini adalah bagaimana melakukan.

3) Keinginan

Yang dimaksud dengan keinginan disini adalah motivasi, keinginan untuk melakukan.

4. Kebiasaan Merokok

a. Pengertian kebiasaan merokok

Menurut WHO yang dimaksud dengan kebiasaan merokok adalah aktivitas menghisap atau mengulum tembakau dan produk olahan dari tembakau lainnya yang dilakukan setiap hari paling sedikit 6 bulan.

b. Tipe-tipe perokok

1) Tipe-tipe perokok

Menurut jumlah rokok yang dihisap perharinya, perokok dibagi menjadi empat yaitu:

a) Perokok sangat berat

Perokok yang menghisap rokok lebih dari 31 batang rokok setiap hari.

b) Perokok berat

Perokok yang menghisap rokok sekitar 21-30 batang rokok

c) Perokok sedang

Perokok yang menghisap rokok sekitar 11-21 batang rokok setiap hari.

d) Perokok ringan

Perokok yang menghisap rokok sekitar 10 batang setiap hari.

c. Faktor-faktor yang mempengaruhi kebiasaan merokok.

1) Pengaruh Orang tua

Anak-anak yang berasal dari keluarga kurang bahagia, dimana Orang tua yang kurang memperhatikan anak-anaknya dan kerap memberikan hukuman fisik pada anak, cenderung membuat anak untuk merokok, dibanding anak-anak yang berasal dari keluarga yang bahagia. Dan Orang tua yang memiliki kebiasaan merokok, juga akan membuat anak-anak mereka cenderung menjadi perokok juga.

2) Pengaruh teman

Diantara remaja perokok terdapat 87% sekurang-kurangnya memiliki satu atau lebih sahabat yang perokok.

3) Faktor ingin tahu

Awalnya para perokok Cuma iseng-iseng mencoba menghisap

4) Faktor iklan

Melihat bahwa gambaran penampilan model pada iklan merasa memiliki kejantanan dan glamour. Para pemuda cenderung untuk mengikuti kebiasaan merokok

5. Puasa dapat melepaskan kebiasaan merokok

Ibadah Puasa dapat melatih para perokok untuk dapat melepaskan diri dari cengkaman kebiasaan merokok. Karena pada saat puasa perokok tidak dapat melakukan kebiasaan merokok pada pagi ataupun siang hari, sehingga kebiasaan merokok tersebut diubah hanya pada malam hari. Dengan hikmah melepaskan cengkaman kebiasaan merokok, aktivitas puasa akan dapat mengatasi kebiasaan merokok secara berangsur-angsur, selama disertai dengan niat yang kuat untuk mengendalikan diri dan dapat berhenti melakukan kebiasaan merokok, sebab puasa merupakan pengendalian diri (Hawari, 2003)

Momentum Ramdhan sangat tepat digunakan untuk mengurangi kebiasaan merokok, dalam bulan Ramadhan para perokok dapat berhenti merokok sejak imsak sampai magrib (Aditama, 2010)

Seseorang dapat mengurangi kebiasaan merokok jika memiliki motivasi untuk mengurangi atau menghentikan kebiasaan merokok,

6. Motivasi berhenti merokok

Menurut Uno (2007) Motivasi didefinisikan sebagai dorongan internal dan eksternal dalam diri seseorang yang diindikasikan dengan adanya:

- a. Hasrat dan minat untuk melakukan kegiatan
- b. Dorongan dan kebutuhan untuk melakukan kegiatan
- c. Harapan dan cita-cita
- d. Penghormatan dan penghargaan atas diri
- e. Lingkungan yang baik
- f. Kegiatan yang menarik

Motivasi menjadi suatu kekuatan, tenaga atau daya, atau suatu keadaan yang kompleks dan kesiapsediaan dalam diri individu untuk bergerak ke arah tujuan tertentu, baik disadari atau tidak disadari (Nursalam, 2003)

Untuk terlepas dari ketergantungan nikotin karena faktor kebiasaan dan ketagihan fisiologik, sehingga motivasi sangat penting dalam membantu menghentikan kebiasaan merokok (Ilmansyah, 2005).

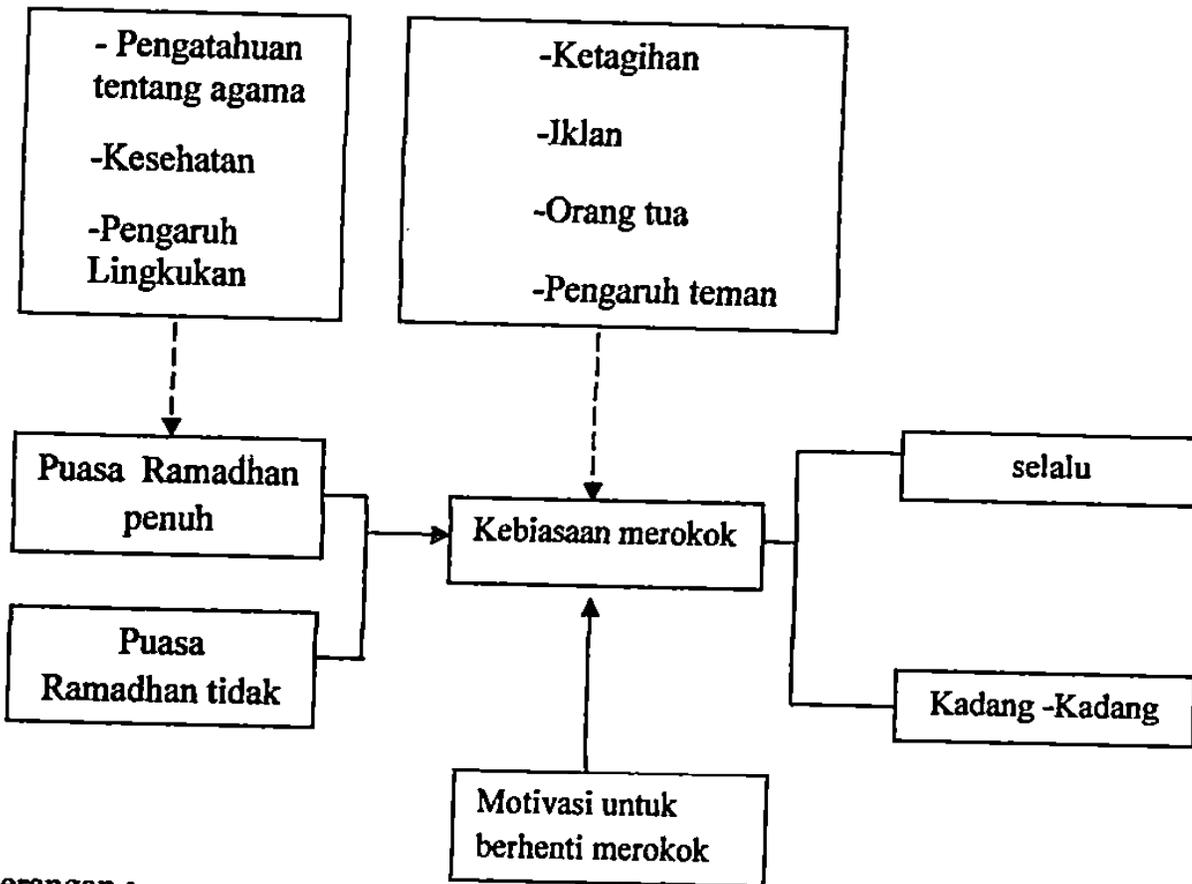
B. Landasan Teori

Selain untuk lebih mendekatkan diri kepada Allah, puasa juga ternyata memiliki banyak manfaat dipandang dari ilmu kedokteran dan kesehatan. Saat puasa keringat yang keluar dari dalam tubuh melalui pori-pori kulit serta

sirkulasi darah sebagai perimbangan. Menurutnya dalam mendistribusikan darah keseluruh pembuluh darah curah jantung akan membuat sirkulasi darah menurun. Dimana pada saat ini otot-otot jantung dapat beristirahat, dan akan memberikan kesempatan jantung untuk dapat memperbaiki vitalitas dan kekuatannya (Nafis Cit Najib, 2009)

Para ahli dalam risetnya membuktikan bahwa selama menjalani puasa, darah perokok juga akan bersih dari nikotin. Tidak adanya nikotin dalam darah dapat memberikan efek yang baik bagi para perokok, yakni mereka bisa

C. Kerangka Konsep Penelitian



Keterangan :

_____ : Yang diteliti

----- : Yang tidak diteliti

D. Hipotesis

H1 : Ada hubungan antara puasa penuh Ramadhan terhadap pola kebiasaan merokok dalam bulan Ramdhan

H2 : Ada hubungan antara puasa tidak penuh Ramadhan terhadap pola kebiasaan merokok dalam bulan Ramdhan