Ilusi Normalisasi Merokok: Ancaman dan Dampak Bagi Lintas Generasi

Kadek Dristiana Dwivayani
Universitas Mulawarman

pdf version - not for print

Asap (rokok) bagaikan kabut kelabu yang menjadi simbol dari warisan yang tak kasat mata, namun terasa sangat nyata dampaknya. Generasi muda Indonesia saat ini sedang menghadapi ancaman yang perlahan mempengaruhi masa depannya, yakni kecanduan rokok. Kecanduan merupakan suatu kondisi ketergantungan (adiktif) pada nikotin dan tambahan zat kimia lain yang terdapat dalam produk tembakau seperti rokok. Pada rilis berita di laman Kementerian Kesehatan Republik Indonesia pada Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 menunjukan peningkatan pertumbuhan perokok aktif di Indonesia diperkirakan mencapai 70 juta orang diantaranya adalah perokok berusia 10-18 tahun(Tarmizi, 2024). Peningkatan ini juga berkaitan dengan industri produk tembakau yang memasarkan produknya melalui media sosial, namun minim filter konten sehingga audiens anak-anak dan remaja terpapar konten rokok tersebut.

Beberapa negara di Asia, Amerika dan Eropa memiliki aturan khusus dalam pembelian dan promosi rokok bagi warga negaranya. Tujuan pengendalian rokok adalah untuk mencegah dan membatasi penjualan rokok kepada pembeli di bawah umur, mengontrol peredaran rokok dan melindungi generasi muda dari dampak negatif tembakau. Misalnya di Thailand mengharuskan pembeli menunjukkan identitas untuk membeli

rokok guna memastikan pembeli telah memenuhi batas usia legal. Minimarket di Bangkok, rokok ditempatkan dipenyimpanan yang tidak bisa dilihat oleh konsumen atau tidak diletakkan di etalase seperti di Indonesia (Rudi, 2016).

Negara Jepang menggunakan kartu identitas khusus (*Tobacco Card*) yang bernama *Taspo* untuk memverifikasi usia pembeli ketika membeli rokok menggunakan mesin penjual otomatis. Sedangkan di Amerika sejak 22 Juni 2009 telah mengesahkan UU Pencegahan Merokok dalam Keluarga dan Pengendalian Tembakau dengan memberikan hak kepada Badan Pengawas Obat dan Makanan Amerika Serikat atau dikenal *Food and Drug Administration* (FDA), untuk meregulasi rokok (Wahyono, 2019). Regulasi tersebut berisi peraturan rokok tidak boleh dijual di toko-toko dekat dengan sekolah, dan pembeli rokok wajib menunjukkan kartu identitas berusia minimal 18 tahun. Kontras dengan Indonesia dalam penerapan aturan khusus pembatasan pembelian dan penjualan rokok, di Indonesia mudahnya akses memperoleh rokok tanpa kewajiban memberi kartu identitas tertentu sehingga membuat rokok dapat dibeli dimana saja oleh semua kalangan usia. Lemahnya penerapan regulasi pengendalian rokok juga ditunjukan dengan penjualanan rokok *ketengan* atau *batangan* (dijual secara eceran) dikalangan anak dan remaja. Sebanyak 71,3% remaja mengatakan mereka membeli rokok batangan, dan 60,6% menyatakan tidak pernah dicegah saat mereka membeli rokok (Pratiwi, 2025).

Realitas peningkatan perokok usia anak merupakan ancaman ketergantungan (kecanduan) nikotin yang berdampak bagi penerus bangsa di masa depan. Rokok merupakan salah satu epidemi yang membahayakan yang memicu terjaadinya krisis kesehatan. Sebab lebih dari 7.000 bahan kimia beracun ada dalam kandungan rokok yang dapat merusak hampir setiap organ tubuh (Dongoran, 2025). Krisis kesehatan juga disebabkan adanya normalisasi kebiasaan merokok dengan beragam dalih, motif hingga mitos-mitos yang dipercaya masyarakat sebagai hal 'normal' atau wajar. Dalam perspektif sosial-kultural dorongan mitos yang menganggap rokok diasosiasikan dengan tanda maskulinitas pria dewasa, mengakibatkan perilaku merokok menjadi sulit diubah karena telah terkonstruksi kuat secara psikologis bagi identitas perokok muda. Selain itu, ilusi normalisasi tampak pada motif 'sugesti' yang ditimbulkan bagi perokok seperti membuat fokus kerja, membatu memberikan ide atau inspirasi, mengurangi kekhawatiran, dan menghilangkan rasa cemas. Sugesti yang bersifat subjektifitas ini menganggap rokok sebagai "obat penawar" atas permasalahan hidup yang dialami oleh para perokok.

Normalisasi kebiasaan merokok secara sadar atau tidak telah menjadi praktik turunan sosial yang telah terbentuk oleh generasi

pdf version - not for print

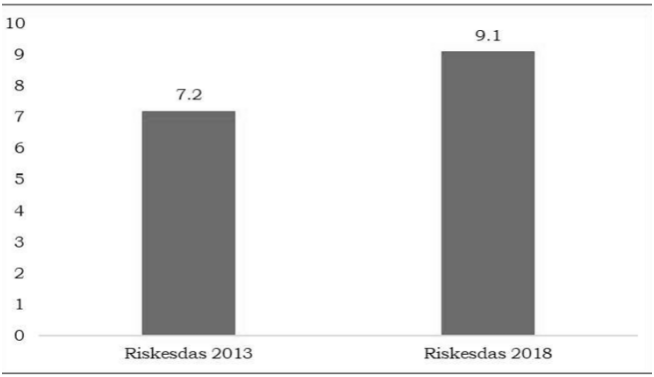
sebelumnya. Kebiasaan merupakan pola perilaku yang terjadi secara berulang-ulang. Misalnya seorang bapak yang memiliki kebiasaan merokok secara tidak sengaja menurunkan perilaku tersebut kepada anaknya. Anak memiliki kecenderungan meniru perilaku bapaknya, karena orang tua dianggap sebagai *role model* bagi anak-anaknya. Di balik sebatang rokok, tersimpan cerita panjang tentang normalisasi kebiasaan merokok yang telah membentukan identitas melalui media digital, hingga pertarungan sistemik antara kepentingan korporasi dan kesehatan publik. Kompleksitas permasalahan tembakau dan rokok masih berlanjut di berbagai generasi. Merokok telah menjadi salah satu masalah kesehatan terbesar di dunia. Gaya hidup yang diasosiasikan dengan merokok adalah hasil konstruksi budaya dan strategi pemasaran industri rokok yang berusaha melekatkan produk tembakau pada identitas, status sosial, maupun aspirasi individu, sehingga merokok tampak "normal" dan bahkan diinginkan, meskipun dampak kesehatannya jelas merugikan. Yang dimaksud dengan gaya hidup yang diasosiasikan dengan merokok adalah persepsi tentang kehidupan sehari-hari yang dibuat dan dipromosikan seolah-olah merokok adalah bagian penting dari identitas sosial atau simbol status.

Rokok bukan bagian dari budaya Indonesia, namun menjadi candu bagi masyarakat sejak penjajahan kolonial dan masuknya pedagang Eropa yang mengenalkan tanaman tembakau, serta mengolahnya menjadi produk rokok. Oleh karena itu, tidak sedikit upacara adat sejak masa penjajahan menggunakan rokok sebagai simbol-simbol dalam kegiatan adatnya. Pada penelitian berjudul *Budaya Merokok Wanita Suku Tengger* menunjukan bahwa pengaruh lingkungan sosial mendukung perilaku merokok, sejak kecil wanita suku Tengger terbiasa merokok saat diajak ke ladang, merokok dianggap mempererat rasa persaudaraan (Afifudin, 2018). Penelitian Royani Siregar et al. (2021)dalam menunjukkan keberadaan rokok tidak tersurat dalam suatu prosesi adat, namun rokok sangat berpengaruh terhadap berlangsungnya prosesi adat Batak Angkola Di Kota Padangsidimpuan. Rokok yang disediakan dalam gelas diletakkan diantara para tokoh masyarakat memberikan nilai positif sebagai penghargaan kepada tokoh masyarakat yang hadir, meningkatkan konsentrasi dan kemampuan berpikir, menciptakan suasana lebih akrab, serta menghilangkan rasa bosan (Royani Siregar et al., 2021).

Rokok menjadi salah satu tantangan dalam pembangunan kesehatan masyarakat di Indonesia, bahkan dunia. *World Health Organization* (WHO) menyatakan bahwa tembakau membunuh lebih dari 7 juta orang setiap tahunnya, termasuk perokok pasif sekitar 1,6 juta orang terpapar asap rokok (WHO, 2025). Ringkasan data di laman *U.S. Centers for Disease Control and Prevention (2024)* atau Pusat Pengendalian dan

pdf version - not for print

Pencegahan Penyakit Amerika Serikat menyatakan lebih dari 16 juta warga Amerika hidup dengan penyakit yang berkaitan dengan merokok. Merokok dan paparan asap rokok dapat menyebabkan 480.000 lebih kematian di Amerika setiap tahun. Merokok membahayakan hampir setiap organ tubuh dan menyebabkan banyak penyakit. Pernyataan tersebut didukung oleh artikel berita di laman University of Southampton (2023) menjelaskan sebuah penelitian baru yang menunjukkan jika anak laki-laki yang merokok di usia remaja awal, memiliki resiko merusak gen anak-anak mereka di masa depan. Peningkatan kemungkinan penyakit terjadi pada anak-anak yakni terkena asma, obesitas, dan fungsi paru-paru yang buruk di masa depan. Penelitian yang diterbitkan pada 31 Agustus 2023 di *Clinical Epigenetics*, penelitian pertama pada manusia yang mengungkap al mekanisme biologis di balik dampak merokok pada remaja awal oleh ayah terhadap anak-anak mereka.



Gambar 1. Grafik Persentase merokok pada penduduk usia 10-18 berdasarkan hasil Riskesdas
Sumber: Data Riskesdas 2013 & 2018

Berdasarkan grafik di atas, persentase merokok usia 10 hingga 18 tahun tercatat mengalami peningkatan prevalensi merokok dari 7,2% pada tahun 2013, menjadi 9,1% di tahun 2018. Sedangkan hasil penelitian (Kitaba et al., (2023) secara medis menjelaskan tautan fungsional dari gen hipermetilasi menunjukkan bahwa khususnya perokok pada masa remaja, ayah dapat memiliki efek lintas generasi yang berdampak pada kesehatan jangka panjang pada keturunannya. Kebiasaan merokok yang diturunkan dalam keluarga, tidak lagi menyangkut persoalan individu tetapi peniruan yang dianggap normal terjadi. Minimnya empati dan kesadaran masyarakat

pdf version - not for print

terhadap dampak merokok bagi kesehatan, psikologis, sosial, budaya dan ekonomi. Contohnya anak-anak tumbuh dalam lingkungan di mana merokok adalah pemandangan umum, maka anggota keluarga yang lebih muda akan merasa tekanan untuk menyesuaikan diri. Pengaruh keluarga merupakan faktor terkuat dalam merokok di kalangan remaja laki-laki berusia 15 hingga 18 tahun (Artanti et al., 2024). Fakta yang tidak bisa dipungkiri bahwa tidak ada kepala keluarga (ayah) yang sengaja mengajak anggota keluarga seperti istri dan anaknya untuk merokok bersama, kecenderungannya kepala keluarga akan menghukum anaknya jika ketahuan merokok (Yudho, 2024). Perilaku merokok remaja sebagian besar responden menyatakan dipengaruhi oleh orang tuanya (Nurhalimah et al., 2024).

Selain keluarga, pengaruh media dan lingkungan teman sebaya juga memiliki pengaruh yang cukup besar dalam perilaku kebiasaan merokok. Penelitian Pratama et al. (2021) dengan judul *Interaksi Teman Sebaya Berpengaruh Terhadap Perilaku Merokok Remaja Kelas IX Di SMP Dawan Klungkung* menjelaskan perilaku merokok remaja dipengaruhi oleh interaksi teman sebaya dengan mengikuti cara bergaul agar diterima di kalangan teman sebayanya. Sedangkan pengaruh media sosial juga turut menampilkan representasi gaya hidup dan promosi produk rokok yang menormalisasikan persepsi dan perilaku perokok muda melalui terpaan konten dan interaksi kelompok yang memberikan validasi kebiasaan merokok. Jika diambil contoh pada konten podcast salah satu *youtuber* di Indonesia, sengaja merokok saat podcast berlangsung sudah ditonton sebanyak 2,5 juta oleh masyarakat luas di Youtube.

pdf version - not for print

Gambar 2. Tangkapan Layar Konten Podcast Di Youtube

Walaupun sudah ada upaya pembatasan pemasaran produk rokok di media sosial melalui pelarangan iklan produk tembakau dan rokok elektronik diatur dalam Peraturan Pemerintah (PP) No. 28/2024 tentang Kesehatan, namun pada kenyataannya iklan di media sosial masih dimanfaatkan oleh industri rokok untuk mencoba membangun citra merek dan menciptakan hubungan emosional dengan konsumen melalui *soft selling,* pendekatan lebih halus dan tidak langsung. Data studi *London School of Public Relation* membuktikan terpaan iklan rokok pada remaja Indonesia di internet sangat tinggi, seperti iklan rokok di Youtube mencapai 80,3%, situs online 58,4%, Instagram 57,2%, dan platform online game 36,4% *(LSPR, 2024)*. Sedangkan hasil penelitian Nurhalimah et al. (2024) menunjukkan faktor dominan yang mempengaruhi remaja dengan perilaku merokok berat adalah iklan rokok.

Merokok dan Dampak Kesehatan

Pewarisan kebiasaan merokok kepada generasi selanjutnya sangat mungkin terjadi. Pada anak-anak cenderung meniru perilaku orang tua mereka. Jika orang tuanya merokok, anak-anak mungkin melihatnya sebagai perilaku yang 'normal' atau bahkan diinginkan. Hasil penelitian Kalousova (2023) menyatakan anak-anak dari orang yang merokok masih memiliki kemungkinan 1,63 kali lebih besar untuk merokok di usia paruh baya daripada anak-anak dari orang tua yang tidak merokok. Dampak dari praktik turunan merokok telah mempengaruhi kualitas hidup suatu keluarga, baik secara sosial, kesehatan, maupun ekonomi. Dampak kesehatan yang diwariskan dari aktivitas merokok seperti yang dikutip dalam artikel Yudho (2024)sebagai berikut:

1. Serangan penyakit jantung, pembuluh darah dan stroke yang berawal dari zat nikotin yang terkandung dalam asap rokok, kemudian dihisap sehingga menyebabkan penyempitan pembuluh darah dan peningkatan tekanan darah, yang dapat menyebabkan pengerasan arteri dan pembentukan bekuan darah
2. Paparan asap berkelanjutan menimbulkan masalah pernapasan seperti bronkitis, emfisema, dan penyakit paru obstruktif kronik (PPOK). Asap rokok dapat merusak jaringan paru-paru dan mengganggu fungsi normalnya.
3. Masalah pencernaan, masalah sistem kekebalan tubuh, dan masalah gigi dan gusi.
4. Masalah impotensi dan dapat menyebabkan kelainan janin yang dikandung pada beberapa orang.

pdf version - not for print

5. Merusak DNA dalam sel-sel tubuh manusia akibat dari zat-zat kimia yang dikandung rokok. Pertumbuhan sel-sel menjadi tidak normal yang dapat berkembang menjadi kanker. Berisiko berbagai jenis kanker, termasuk kanker paru-paru, mulut, tenggorokan, esofagus, pankreas, dan kandung kemih.
6. Mengurangi kualitas hidup seseorang dan dapat menyebabkan kematian. Perokok akan mempunyai harapan hidup lebih pendek dibandingkan yang bukan perokok. Merokok secara signifikan dapat meningkatkan risiko kematian dini.

Lalu, bagaimana dengan rokok elektrik? Rokok elektrik atau rokok elektronik dan dikenal dengan sebutan *vape* dikalangan masyarakat semakin disukai. Vape sering dianggap lebih aman sebagai alternatif merokok disbanding rokok tembakau. Rokok elektrik merupakan perangkat bertenaga baterai yang memanaskan cairan, biasanya mengandung nikotin, perasa, bahan kimia lainnya, dan kemudian menghasilkan aerosol yang dihirup pengguna. *Vape* juga membawa risiko kesehatan yang signifikan, meskipun sering dianggap sebagai alternatif yang lebih aman daripada rokok tembakau konvensional. Namun beberapa penelitian menyatakan rokok elektrik juga mempunyai dampak negatif sama seperti rokok tembakau konvensional. Dampak kesehatan rokok elektrik seperti kecanduan nikotin, kerusakan paru-paru, penyakit kronis hingga risiko kanker. Penyakit paru-paru di Amerika Serikut akibat rokok elektrik ditetapkan sebagai epidemi. Beberapa negara Asia melarang secara tegas rokok elektrik, seperti negara Kamboja, India, Singapura, Brunei, Taiwan, Filipina, dan Vietnam (Sari, 2023).

pdf version - not for print

Dampak Ekonomi

Dampak ekonomi akibat dari merokok menimbulkan beban finansial yang dalam rumah tangga. Pembelian rokok merupakan beban keuangan langsung yang menyebabkan tambahan pengeluaran di luar biaya kebutuhan pokok bagi perokok dan keluarganya. Beban finansial sangat terasa terutama pada keluarga dengan kondisi ekonomi menengah ke bawah diikuti dengan harga rokok yang naik, sehingga biaya rumah tangga semakin terbebani. Di tengah kondisi seperti itu, pengeluaran rokok menjadi nomor 2 setelah beras atau kebutuhan (makanan) pokok. rumah tangga perokok cenderung memiliki permasalahan pada gizi anak seperti stunting, kurang gizi dan sebagainya. Pada rilis berita Kemenkes RI (2024) Ketua Ikatan Dokter Anak

Indonesia (IDAI) Piprim Basarah menyatakan nilai nutrisi keluarga itu bisa teralihkan karena pembelian rokok.

Pada laman *Kompas.com*, berdasarkan Peraturan Menteri Keuangan (PMK) Nomor 96 dan Nomor 97 Tahun 2024 harga jual eceran (HJE) rokok konvensional dan elektrik mengalami kenaikan mulai 1 Januari 2025. Misalnya saja Dito setiap hari membeli satu bungkus rokok seharga Rp 25.000 per bungkus. Selama 1 bulan menghabiskan Rp 25.000 x 30 hari menjadi Rp 750.000. Maka jika ia mengkonsumsinya selama setahun maka pengeluaran Dito Rp 750.000 x 12 bulan sebesar Rp 9.000.000, ini pengeluaran untuk rokok selama 1 tahun. Apabila pengeluaran tersebut digunakan untuk modal usaha akan membantu beban finansial rumah tangga Dito. Menurut laman *ukmindonesia.id* dalam artikel Wahida (2024)memberikan tips usaha dengan modal 5-9 juta dapat membuka berbagai usaha mandiri yang menjanjikan keuntungan seperti laundry kiloan, ternak ikan lele, warung makan, usaha aneka makanan ringan dan lain sebagainya. Biaya yang dikeluarkan untuk rokok 'terbakar' begitu saja tanpa berdampak investasi atau benefit untuk finansial rumah tangga. Bahkan perokok cenderung mengesampingkan kebutuhan pokok dan waktu demi rokok. Pembelian rokok oleh kepala rumah tangga, berdampak kepada berkurangnya pemenuhan pangan, pendidikan, dan kesehatan walaupun secara ekonomi hubungan antara pengeluaran rokok dan pengeluaran lainnya bersifat inelastis (Ginting & Maulana, 2020).

Produktivitas kerja perokok cenderung kurang baik, karena biasanya perokok lebih sering menggunakan jam kerja untuk merokok. Rutinitas konsumsi rokok juga meningkatkan masalah kesehatan bagi perokok, sehingga mempengaruhi tingginya tingkat absensi di tempat kerja karena mengalami gangguan pernafasan, pilek atau batuk. Berdasarkan pemaparan sebelumnya, sudah jelas warisan dampak ekonomi yang terjadi ialah beban ganda terkait biaya perawatan kesehatan untuk mengobati gangguan kesehatan, produktivitas kinerja serta kemungkinan kehilangan hari kerja akibat sakit yang dialami. Dampak pewarisan ini mempengaruhi rumah tangga keluarga perokok dalam ketidakstabilan ekonomi karena ada keluarga yang sakit.

Dampak Sosial

Dampak sosial merokok menciptakan sebuah siklus kebiasaan merokok pada lintas generasi. Berpengaruh pada anak-anak yang terbiasa berada di lingkungan perokok, maka mempunyai resiko lebih tinggi menjadi perokok dikemudian hari. Lingkungan perokok menciptakan lingkungan kurang

pdf version - not for print

mendukung kesehatan dan kesejahteraan, ketergantungan akibat nikotin yang dapat menganggu konsentrasi dan fokus belajar pada anak. Sebuah artikel "*Is Social Media More Like Cigarettes or Junk Food?*" ditulis oleh Newport (2025)yang dipublikasikan di laman The New Yorker, memberikan analogi media sosial seperti makanan *junk food* dan rokok. Makanan *junk food* sering disebut makanan 'sampah, karena makanan yang diproses dengan tinggi kalori, lemak, garam, dan gula, tetapi memiliki nutrisi rendah seperti vitamin dan mineral. Istilah *junk food* sering digunakan untuk menggambarkan makanan yang tidak sehat jika dikonsumsi berlebihan, karena nilai gizi yang rendah sehingga berdampak negatif bagi kesehatan. Sedangkan analogi dengan rokok menunjukkan fokus pada kecanduan dan pengurangan potensi bahaya melalui regulasi. Dalam artikel tersebut mengkaji dampak media sosial terhadap pengguna (*user*) lebih mirip dengan sifat adiktif rokok, yakni memiliki konsekuensi tidak sehat dari makanan *junk food*.

Analogi *junk food* dan rokok digunakan untuk membahas pendekatan regulasi potensial bahaya media sosial, khususnya bagi anak-anak. Diperlukan peraturan yang lebih ketat, sementara aspek yang tidak sehat, seperti makanan *junk food*, dapat ditangani melalui promosi kebiasaan daring yang lebih sehat. Contohnya promosi produk rokok oleh *youtuber*, program podcast maupun sponsor acara *e-sport* dan sebagainya. Namun, seringkali masifnya iklan atau promosi dan tidak adanya pembatasan tayangan produk rokok menyebabkan keluarga-keluarga di Indonesia merasa perlu penanganan secara mandiri untuk melakukan pembatasan tayangan bagi anak-anaknya. Namun masalahnya tidak semua keluarga di Indonesia memiliki literasi yang sama tentang tayangan di media.

Merokok berdampak secara sosial, karena asap rokok cukup rentan terhadap perokok pasif, misalnya orang yang mempunyai penyakit pernapasan, pasca stroke, alergi asap, penyakit lainnya maupun unsur sosial yang menyebabkan seseorang merasa terganggu apabila terkena asap rokok atau bau asap rokok. Merokok di dekat ibu hamil atau anak juga dapat mengganggu kehamilan dan perkembangan anak. Anak-anak dan remaja yang melihat perilaku merokok di lingkungan sosial mereka dapat dipengaruhi untuk mencoba merokok. Persepsi anak dan remaja tentang merokok dipengaruhi secara signifikan oleh kebiasaan merokok orang dewasa, yang meningkatkan kemungkinan mereka untuk memulai merokok pada usia yang sangat muda.

Begitu juga dengan Vape (rokok elektrik) terkesan lebih modern dan sering dianggap "*cool*" di kalangan remaja sekolah. Alasan pengaruh dari teman sebaya, bentuk vape dan rasa yang beragam membuat vape digemari berbagai kalangan. Anggapan lebih aman dibandingkan rokok tembakau

pdf version - not for print

konvensional menimbulkan kehawatiran terhadap dampak kesehatan jangka panjang.

Perokok pasif, yang secara tidak sengaja terpapar asap rokok (konvesional atau *vape*) saat merokok, juga berisiko mengalami efek negatif dari merokok. Tidak hanya perokok pasif, tetapi juga perokok tangan ketiga, yaitu mereka yang menghirup asap rokok dari ruangan yang mereka gunakan untuk merokok atau dari benda lain yang mereka gunakan untuk merokok. Ini memungkin berdampak negatif pada kesehatan perokok pasif. Oleh karena itu, asap rokok memengaruhi kesehatan perokok sendiri dan orang lain di sekitarnya.

Dilema Media Digital di Tengah Gaya Hidup Generasi Muda

Kehadiran media digital memberikan banyak kemudahan dalam memberikan informasi dan hiburan bagi khalayak luas. Namun posisi media digital bagaikan dua sisi mata uang, membawa dampak positif dan negatif tergantung pada produsen (pembuat/produksi konten) dan konsumen (audiens/*user*) dalam menggunakan media tersebut. Di media sosial, promosi terselubung melalui influencer dan konten kreatif semakin mengaburkan batas antara iklan dan opini personal. Penelitian oleh Freeman et al. (2016) menunjukkan bahwa pemasaran rokok secara digital telah bertransformasi menjadi bentuk '*influencer marketing*' yang sulit dikontrol, terutama di platform seperti Instagram dan TikTok yang digandrungi generasi muda. Menurut Hartiningsih (2022) dalam Buku Medan Laga Pengendalian Rokok Di Indonesia menjelaskan pemanfaatan teknologi internet menjadi siasat industri dalam memperluas strategi pemasarannya dengan mengerahkan para *influencer* dalam *soft campaign* melalui semua *platform* berbasis teknologi dengan cara kreatif dan mengeksplorasi konsep imaji yang sangat *powerfull*. Dampak dari iklan masuk melalui bawah sadar 'generasi gawai' setelah berulang kali menontonnya, hal ini dalam pemasaran digital disebut sebagai *a call to action*.

Gaya hidup merupakan mencerminkan preferensi personal, termasuk refleksi dari struktur sosial dan ekonomi yang membentuk pilihan-pilihan tersebut. Generasi muda saat ini menghadapi paradoks tentang dimana satu sisi mereka semakin sadar akan pentingnya kesehatan, namun di sisi lain mereka terperangkap dalam sistem konsumerisme yang mengeksploitasi citra "*coolness*" untuk memasarkan produk yang berbahaya. Media mempunyai peran sentral dalam membentuk representasi merokok sebagai bagian dari gaya hidup yang keren, maskulin, dan bebas. Terpaan

pdf version - not for print

adegan merokok dalam film Hollywood secara signifikan mempengaruhi keputusan remaja untuk mulai merokok. Studi Jim Sargent dan tim di Amerika Serikat, menunjukkan adegan merokok di layar mendapatkan 37 persen jumlah perokok baru. Hal ini juga berlaku di Indonesia, di mana iklan rokok dibungkus dengan citra merokok dengan narasi petualangan, keberanian, dan kebebasan (Priherdityo, 2016).

Masalah komunikasi media ketika representasi tidak diimbangi dengan literasi media dan etika, maka pesan-pesan komersial yang merugikan kesehatan masyarakat dapat tersebar tanpa filter. Komunikasi kesehatan bukan sekadar menyampaikan pesan-pesan normatif seperti "merokok membunuhmu", tetapi harus mampu menyentuh aspek afektif, kognitif, dan konatif khalayak. Menurut teori *Health Belief Model* pertama kali dikembangkan oleh psikologi kesehatan bernama Rosenstock tahun 1974, individu akan mengubah perilaku jika mereka memahami ancaman penyakit, meyakini bahwa perubahan perilaku membawa manfaat, serta merasa mampu melakukan perubahan tersebut. Disebutkan bahwa dalam mencegah penyakit, seseorang perlu suatu keyakinan tertentu agar seseorang berkeinginan untuk hidup sehat, seperti mengurangi kebiasaan merokok setelah mengetahui dampaknya (Yassin, 2023).

Kehidupan modern dan tekanan sosial di media sosial telah menciptakan semacam "*aesthetic lifestyle*" yang kontradiktif di mana generasi muda mempromosikan hidup sehat sambil tetap mengonsumsi produk yang bertentangan dengan prinsip kesehatan. Promosi secara massif di media sosial tanpa mempertimbangkan penonton anak, yang mudah mengakses konten dan memungkinkan terjadinya peniruan. Data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 menunjukkan bahwa kelompok usia 15-19 tahun merupakan kelompok perokok terbanyak (56,5%), diikuti usia 10-14 tahun (18,4%). Bayangkan, setiap batang rokok yang dihisap anak-anak hari ini, bisa berarti hilangnya satu inovator, satu pemimpin, atau satu agen perubahan di masa depan (Yudho, 2025). Dampak nyata konsumsi rokok sejak dini beresiko terhadap penyakit kronis di usia yang produktif, daya pikir menurun, dan beban ekonomi bagi keluarga dan negara. Satu generasi yang sakit-sakitan akan membebani sistem kesehatan, lambatnya kemajuan bangsa dan mengancam daya saing bangsa di ranah global.

Pengaruh media, gaya hidup dalam keluarga dan lingkungan memunculkan fenomena normalisasi anak berseragam sekolah dasar membeli satu atau dua batang rokok di warung, seakan menjadi hal biasa. Kecanduan ini menjadi awal dari lingkaran yang sulit diputus. Anak-anak dapat merasakan nikotin yang seharusnya tidak pernah masuk ke paru-paru mereka dengan harga seribu atau dua ribu rupiah. Di usia remaja, nikotin berdampak negatif pada pertumbuhan dan perkembangan organ,

pdf version - not for print

menyebabkan ketergantungan dan kerusakan pada sistem saraf, paru-paru, jantung, dan bahkan perkembangan otak. Lebih parah lagi, perilaku merokok menjadi "normal" di lingkungan sosial mereka, mempromosikan gagasan bahwa perokok adalah anggota kelompok yang dewasa, berani, dan keren. Namun, pada kenyataannya, mereka sedang membangun masa depan yang lemah dan tidak stabil.

Kebiasaan Merokok dalam Analisis Pierre Bourdieu

Pemikiran Pierre Bourdieu, seorang sosiolog Prancis yang berfokus pada pemikiran tentang hubungan antara individu dan masyarakat, struktur sosial, serta mekanisme dominasi. Pemikiran utamanya terdiri dari konsep habitus, modal (kapital), ranah (arena), dan kekerasan simbolik. Praktik sosial yang kuat tentang merokok dari generasi ke generasi, seolah menjadi bagian dari "habitus" sosial masyarakat. Habitus merupakan skema persepsi atau disposisi yang melekat pada individu yang terbentuk dari lingkungan sosialnya dan membentuk cara berpikir, bertindak, dan berperilaku (Munafi, 2024). Rokok bukan hanya produk konsumsi, tetapi simbol maskulinitas, kedewasaan, keakraban, bahkan solidaritas. Dalam interaksi sosial seperti *nongkrong*, bekerja lapangan, hingga acara keluarga, merokok dianggap wajar, secara tidak langsung.

Rokok sebagai sumber nilai sosial dan simbolik yang disebut sebagai modal. Rokok diproduksi sebagai komoditas, dan sebagai kapital sosial, budaya, dan simbolik yang menguatkan normalisasi rokok di masyarakat. Merokok menjadi bagian dari "kapital simbolik" yang membentuk identitas sosial. Dalam beberapa kalangan, merokok dapat menambah nilai pergaulan, dianggap keren, atau "dewasa." Kapital simbolik ini memfasilitasi reproduksi praktik merokok secara lintas generasi. Bourdieu menyebut bahwa habitus bekerja seperti autopilot, artinya kita melanjutkan praktik-praktik yang sudah membentuk diri kita tanpa banyak bertanya atau mempertanyakan. Habitus adalah kebiasaan yang sudah ada dan dilakukan berulang kali oleh manusia dalam kehidupan sehari-hari.

Praktik merokok berlangsung dalam "arena" di ruang-ruang sosial dan media. Ruang sosial seperti sebagian rumah-rumah, warung kopi dan ruang-ruang lainnya yang memiliki aturan tidak tertulis mendukung (atau tidak menolak) merokok sebagai praktik sosial yang normal. Sedangkan ruang media tersaji dalam berbagai promosi iklan rokok dan konten lainnya. Sedangkan konsep kekerasan simbolik adalah bentuk dari orang yang didominasi menerima dan menyetujui aturan tatanan sosial sehingga dominasi tidak terlihat sebagai kekerasan fisik. Kekerasan simbolik dalam

pdf version - not for print

kasus merokok adalah dominasi simbolis yang mengontrol kebiasaan dan persepsi sosial tentang merokok, menguatkan kecanduan dan posisi sosial tertentu tanpa menggunakan kekerasan fisik langsung, tetapi melalui simbol, budaya, dan norma sosial yang diterima bersama. Kekerasan simbolik merupakan pemaksaan yang dihasilkan dari sistem yang menggunakan simbol dan makna (budaya) terhadap kelompok atau kelas yang dianggap normal atau sah (Habibi et al., 2023).

Normalisasi rokok terjadi akibat adanya relasi industri rokok dan kebiasaan merokok berlangsung tanpa disadari, membentuk siklus kebiasaan yang terus menerus dan membuat pengendalian rokok begitu sulit untuk dilakukan. Dalam berbagai kasus yang telah terjadi, pertanyaan bagaimana keberlanjutan gaya hidup generasi emasnya Indonesia jika dominasi ruang dipenuhi dengan asap rokok. Saat ini kita menyaksikan keberlanjutan gaya hidup ini membawa risiko tinggi bagi kesehatan, sosial (lingkungan), dan ekonomi keluarga di masa depan. Praktik ini justru berjalan seiring dengan pembentukan identitas generasi muda, terutama di kelas-kelas sosial tertentu yang lebih rentan terhadap penetrasi iklan dan kurangnya literasi kesehatan. Di sinilah pentingnya perspektif kritis terhadap keberlanjutan bahwa tidak semua yang bertahan layak dipertahankan.

pdf version - not for print

Refleksi Arah Perubahan

Berdasarkan kerangka *Pierre Bourdieu*, perubahan sosial harus dimulai dari transformasi *habitus* yakni struktur internal yang membentuk persepsi dan tindakan masyarakat. Dalam pengendalian rokok, arah perubahan harus diarahkan pada rekonstruksi nilai dan praktik sosial yang memandang merokok bukan sebagai norma, tetapi sebagai *anomali kesehatan dan lingkungan*. Upaya mengurai kebiasaan merokok tidak bisa hanya bertumpu pada kampanye normatif yang menekankan bahaya rokok secara medis. Pengalaman beberapa dekade terakhir menunjukkan bahwa pendekatan seperti itu seringkali tidak menyentuh akar masalah budaya dan sosial. Diperlukan strategi komunikasi yang lebih partisipatif, kontekstual, dan inovatif yang mampu mengintegrasikan logika keberlanjutan, nilai kolektif, serta narasi yang relevan dengan generasi muda. Problematik normalisasi kebiasaan merokok perlu adanya sinergi dan strategi komunikasi yang menargetkan perubahan habitus melalui beberapa strategi yaitu :

a. Rekonstruksi simbol merokok dan narasi sosial yaitu mengubah persepsi merokok sebagai tanda kedewasaan menjadi narasi bahwa berhenti merokok adalah simbol kekuatan kendali diri dan kesadaran masa depan.

b. Penguatan literasi kesehatan sejak dini, dan menciptakan lingkungan sosial yang menjadikan gaya hidup sehat sebagai norma.
c. Penguatan *role model* baru, yakni figur muda, populer, dan sehat yang tidak merokok. Di mana anak muda memperoleh status sosial bukan dari konsumsi rokok, tetapi dari prestasi, kepedulian lingkungan, dan gaya hidup aktif.
d. Intervensi kultural melalui kampanye antirokok yang memperhatikan konteks budaya lokal dan menggunakan pendekatan yang tidak menggurui tetapi menggugah kesadaran.
e. Keteladanan intergenerasional dimulai dari orang tua, guru, dan pemimpin lokal, *opinion leader* harus menjadi agen perubahan dalam membentuk habitus baru yang bebas asap rokok.

Penutup

Merokok bukan sekadar kebiasaan individu, melainkan praktik sosial yang direproduksi secara simbolik. Normalisasi rokok terjadi akibat adanya relasi industri rokok dan kebiasaan merokok berlangsung tanpa disadari, membentuk siklus kebiasaan yang terus menerus dan membuat pengendalian rokok begitu sulit dilakukan. Menggunakan kerangka *Pierre Bourdieu*, kita memahami bahwa pengendalian rokok tidak cukup hanya dengan regulasi, tetapi membutuhkan perubahan struktural dalam habitus sosial generasi muda. Membangun keberlanjutan gaya hidup generasi muda tidak cukup dengan mengampanyekan hidup sehat, tetapi harus menyasar akar sosiokultural dari praktik merokok itu sendiri. Di balik tantangan tersebut, generasi muda juga menyimpan potensi besar sebagai agen perubahan. Mereka hidup dalam ekosistem informasi yang lebih terbuka, sehingga memiliki kesadaran kritis terhadap kesehatan dan lingkungan, serta kemampuan untuk mengubah arus budaya melalui kekuatan narasi, komunitas, dan media digital. Gaya hidup tidak hanya dipilih, tetapi juga diciptakan ulang sebagai bentuk ekspresi diri dan tanggung jawab sosial. Praktik kebiasaan merokok bisa dihentikan dengan kesadaran kritis dan intervensi lintas generasi yang sistematis. Penguatan literasi kesehatan dan *role model* baru melalui figur dan narasi berhenti merokok merupakan simbol kekuatan kendali diri dan kesadaran masa depan. Jika di dalam suatu generasi sebelumnya karena merokok mewariskan dampak asap, maka generasi muda hari ini dan esok mewariskan nafas. Nafas kesadaran, nafas keberlanjutan, dan nafas kehidupan yang lebih layak untuk semua.

pdf version - not for print

Referensi

Afifudin, L. F. S. T. D. R. S. P. (2018). *Budaya Merokok Wanita Suku Tengger*. Universitas Gadjah Mada.

Artanti, K. D., Arista, R. D., & Fazmi, T. I. K. (2024). The influence of social environment and facility support on smoking in adolescent males in Indonesia. *Journal of Public Health Research*, *13*(1). https://doi.org/10.1177/22799036241228091

Dongoran, I. I. (2025, September 8). *Rokok vs Diabetes, Dua Epidemi Mematikan yang Berkolaborasi Menghancurkan Kesehatan Indonesia*. Universitas Medan Area.

Ginting, I. R., & Maulana, R. (2020). Dampak Kebiasaan Merokok Pada Pengeluaran Rumah Tangga. *Jurnal Kebijakan Kesehatan Indonesia : JKKI*, *9*(2), 77–82.

Habibi, A. W., Mas'udah, S., & Suyanto, B. (2023). Symbolic violence of cigarette Sales Promotion Girl (SPG) in Surabaya City Kekerasan simbolik Sales Promotion Girl rokok di Kota Surabaya. *Jurnal Sosiologi Dialektika*, *18*(2), 136–148. https://doi.org/10.20473/jsd.v18i22023.136-148

Hartiningsih, M. (2022). Minimnya Wibawa Otoritas Dalam Pengendalian Tembakau di Indonesia. In R. Widiadana (Ed.), *Medan Laga Pengendalian Rokok Di Indonesia* (1st ed., pp. 120–121). Lembaga Penelitian, Publikasi, dan Pengabdian Masyarakat (LP3M) LSPR.

Kalousova, L. (2023). Parental Smoking in Childhood as a Smoking Risk Factor Throughout Middle Age. *American Journal of Preventive Medicine*, *65*(2), 261–269. https://doi.org/10.1016/j.amepre.2023.02.023

Kemenkes RI. (2024, May 28). *Perokok Aktif di Indonesia Tembus 70 Juta Orang, Mayoritas Anak Muda*. https://kemkes.go.id/id/%20perokok-aktif-di-indonesia-tembus-70-juta-orang-mayoritas-anak-muda

Kitaba, N. T., Knudsen, G. T. M., Johannessen, A., Rezwan, F. I., Malinovschi, A., Oudin, A., Benediktsdottir, B., Martino, D., González, F. J. C., Gómez, L. P., Holm, M., Jõgi, N. O., Dharmage, S. C., Skulstad, S. M., Watkins, S. H., Suderman, M., Gómez-Real, F., Schlünssen, V., Svanes, C., & Holloway, J. W. (2023). Fathers' preconception smoking and offspring DNA methylation. *Clinical Epigenetics*, *15*(1). https://doi.org/10.1186/s13148-023-01540-7

LSPR. (2024, November 25). *Pasti Bisa! Iklan Rokok Dilarang di Media Sosial melalui PP No.28/2024*. https://www.lspr.ac.id/pasti-bisa-iklan-rokok-dilarang-di-media-sosial-melalui-pp-no-28-2024/

Munafi, L. O. A. (2024). Teori Habitus dan Ranah Pierre Bourdieu. In H. Rasulu (Ed.), *Teori Sosiologi* . CV. Eureka Media Aksara.

Newport, C. (2025, January 22). *Is Social Media More Like Cigarettes or Junk Food?* https://www.newyorker.com/culture/infinite-scroll/is-social-media-more-like-cigarettes-or-junk-food

Nurhalimah, N., Yuliana Putri, F., Haryati, O., & Dinarti, D. (2024). Influence of Cigarette Advertising on Adolescent Smoking Behavior. *Journal of Health and Cardiovascular Nursing*, *4*(1), 34–41. https://doi.org/10.36082/jhcn.v4i1.1505

pdf version - not for print

Pratama, I. G. E., Triana, K. Y., & Martini, N. M. D. A. (2021). *Interaksi Teman Sebaya Berpengaruh Terhadap Perilaku Merokok Remaja Kelas IX Di SMP Dawan Klungkung*. *10*(Januari), 152–160. https://doi.org/https://doi.org/10.31596/jcu.v10i2.761

Pratiwi, M. N. R. D. (2025, July 14). *Rokok Ancam Anak Indonesia, Jangan Tunggu Lebih Parah!* https://www.theindonesianinstitute.com/rokok-ancam-anak-indonesia-jangan-tunggu-lebih-parah/

Priherdityo, E. (2016, February 6). *WHO Tuntut Film Beradegan Rokok Diberi Rating "Dewasa."*

Royani Siregar, H., Napitupulu, M., Munawarah Tampubolon, M., Antoni, A., Wari Harahap, Y., Fitri Napitupulu, N., & Angraini Simamora, F. (2021). NILAI ROKOK PADA PROSESI ADAT BATAK ANGKOLA DI KOTA PADANGSIDIMPUAN. *Jurnal Education and Development*, *9*(3), 381–384. https://media.neliti.com/media/publications/562213-nilai-rokok-pada-prosesi-adat-batak-angk-87a9a48e.pdf

Rudi, A. (2016, March 25). Di Thailand, Rokok dan Miras Dilarang Dijual Siang Hari. *Https://Megapolitan.Kompas.Com/Read/2016/03/25/07410031/Di.Thailand.Rokok.Dan.Miras.Dilarang.Dijual.Siang.Hari*.

Sari, N. R. (2023, August 23). *Rokok elektrik: Gaya atau Bahaya*. 152–160.

Tarmizi, S. N. (2024, May 29). *Perokok Aktif di Indonesia Tembus 70 Juta Orang, Mayoritas Anak Muda*. https://kemkes.go.id/id/perokok-aktif-di-indonesia-tembus-70-juta-orang-mayoritas-anak-muda

University of Southampton. (2023). *Boys Who Smoke In Their Early Teens Risk Passing On Harmful Epigenetic Traits To Future Children*. https://www.southampton.ac.uk/news/2023/08/smoking-fathers-dna-methylation.page

U.S. Centers for Disease Control and Prevention. (2024, September 17). *(Merokok dan Penggunaan Tembakau (terjemahan)*. https://www.cdc.gov/tobacco/about/index.html#cdcreference_1

Wahida, N. (2024, December 26). *7 Usaha di Kampung Modal 10 Juta, Ini Dia Pilihannya! - UKMINDONESIA.ID*. https://ukmindonesia.id/baca-deskripsi-posts/7-usaha-di-kampung-modal-10-juta-ini-dia-pilihannya

Wahyono. (2019, September 21). *Aturan Ketat Peredaran Rokok Di Berbagai Negara* . Https://Ekbis.Sindonews.Com/Berita/1441558/34/Aturan-Ketat-Peredaran-Rokok-Di-Berbagai-Negara.

WHO. (2025, June 25). *Tobacco*. https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/tobacco

Yassin, M. F. (2023). *Health Belief Models (HBM) sebagai Prediktor Perilaku Merokok Masyarakat Kota Makassar* [Universitas Bosowa Makassar]. https://repository.unibos.ac.id/xmlui/bitstream/handle/123456789/7400/2023%20MUH.%20FITRAH%20YASSIN%204519091045.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Yudho, N. K. (2024, May 28). *Rokok Membuat Hidup Jadi Redup*. https://ayosehat.kemkes.go.id/rokok-membuat-hidup-jadi-redup

pdf version - not for print

Yudho, N. K. (2025, July 22). *Generasi Cemas Dan Rokok Ketengan: Ancaman Nyata Bagi Masa Depan Anak Bangsa*. https://ayosehat.kemkes.go.id/rokok-ketengan-ancaman-nyata-masa-depan-anak

pdf version - not for print

Kadek Dristiana Dwivayani, S.Sos.,M.Med.Kom

Kadek Dristiana Dwivayani adalah seorang akademisi bidang Ilmu Komunikasi yang memiliki kepedulian terhadap isu-isu lingkungan, komunikasi keluarga dan komunikasi kesehatan. Saat ini, ia mengajar di Program Studi Ilmu Komunikasi, Universitas Mulawarman. Kadek juga merupakan salah satu anggota Aliansi Akademisi Komunikasi Indonesia Untuk Pengendalian Tembakau (AAKIPT) dan Jaringan Penggiat Literasi Digital (Japelidi) wilayah Kalimantan Timur. Beliau juga aktif melakukan penelitian dan pengabdian kepada masyarakat dalam bidang ilmu komunikasi di Kalimantan Timur. Email: kadek.dwivayani@fisip.unmul.ac.id