

PANDANGAN ISLAM DAN KAJIAN KESEHATAN TENTANG PERILAKU MEROKOK

Abul A'la Al-Maududi¹, Kuni Kyla Afifah², Keisha Olivia Rama Putri³, Sri Maziyyah⁴, Naufa Nuraniyyah Ayudina⁵

^{1,2,3,4,5} Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muhammadiyah Jakarta, Jl. K.H. Ahmad Dahlan, Cirendeui, Kec. Ciputat Timur, Kota Tangerang Selatan, Banten 15419

*Penulis Korespondensi: abul.alaal@umj.ac.id, kunikyla27@gmail.com

Abstract. *Despite extensive knowledge regarding its harmful health consequences, smoking continues to be commonly practiced among young adults. Within the Islamic framework, this behavior is considered inconsistent with the principle of *hifz al-nafs* (preservation of life), which emphasizes safeguarding individuals from actions that may endanger themselves or others. This study sought to identify smoking patterns among young adults and to analyze these behaviors from both public health and Islamic perspectives. A quantitative descriptive study with a cross-sectional design was conducted involving 50 participants, predominantly students from Muhammadiyah Jakarta University, recruited through voluntary response sampling. Data were obtained using an online questionnaire and summarized through descriptive statistical analysis. The findings revealed that 66% of respondents had never smoked, whereas 22% were current smokers and 12% were former smokers. Smoking behavior was strongly associated with social surroundings, with many participants reporting family members (66%) and close friends (70%) who smoked. Curiosity, peer influence, and coping with stress emerged as the primary reasons for initiating smoking, while established habits and stress were identified as the greatest barriers to quitting. Furthermore, 48% of respondents believed that health warnings displayed on cigarette packages were not sufficiently persuasive. These findings highlight the importance of integrating health promotion, Islamic values, and supportive social environments to strengthen smoking prevention and cessation efforts in accordance with the *maqasid al-shariah* objective of preserving human life and well-being.*

Keywords: *smoking, young adults, Islamic perspective, *hifz al-nafs*, public health*

Abstrak. Merokok masih menjadi kebiasaan yang dijumpai pada sebagian dewasa muda meskipun berbagai dampak negatifnya terhadap kesehatan telah dibuktikan. Dalam ajaran Islam, perilaku tersebut tidak sejalan dengan prinsip *hifz al-nafs* (menjaga jiwa) karena dapat membahayakan diri sendiri maupun orang lain. Penelitian ini bertujuan mendeskripsikan perilaku merokok pada dewasa muda sekaligus menganalisisnya dari perspektif kesehatan dan Islam. Penelitian menggunakan metode kuantitatif dengan desain deskriptif *cross-sectional*. Sebanyak 50 responden, yang didominasi oleh mahasiswa Universitas Muhammadiyah Jakarta, berpartisipasi melalui teknik *voluntary response sampling*. Data diperoleh menggunakan kuesioner daring dan dianalisis secara deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 66% responden tidak merokok, 22% merupakan perokok aktif, dan 12% adalah mantan perokok. Perilaku merokok dipengaruhi oleh lingkungan keluarga dan pergaulan teman sebaya, sedangkan rasa penasaran, dorongan teman, serta keinginan mengatasi stres menjadi alasan utama mulai merokok. Hambatan terbesar dalam menghentikan kebiasaan tersebut ialah stres dan kebiasaan yang telah terbentuk. Selain itu, 48% responden menilai peringatan kesehatan pada kemasan rokok belum memberikan pengaruh yang berarti. Temuan ini menegaskan perlunya integrasi edukasi kesehatan, penguatan nilai-nilai Islam, dan dukungan lingkungan sosial sebagai upaya pencegahan serta pengurangan perilaku merokok pada dewasa muda.

Kata kunci: merokok, dewasa muda, perspektif Islam, *hifz al-nafs*, kesehatan masyarakat

1. LATAR BELAKANG

Tembakau masih menjadi salah satu penyebab terbesar penyakit dan kematian yang sesungguhnya dapat dicegah di berbagai negara. Setiap tahunnya, konsumsi tembakau berkontribusi terhadap lebih dari 8 juta kasus kematian, termasuk sekitar 1,3 juta kematian pada individu yang tidak merokok tetapi terpapar asap rokok dari lingkungan sekitarnya sebagai perokok pasif. Walaupun angka perokok telah mengalami penurunan di berbagai wilayah dunia, kawasan Asia Tenggara, terutama Indonesia, masih menghadapi beban yang besar. Dari sekitar 1,3 miliar perokok di seluruh dunia, hampir 80% berasal dari negara dengan tingkat pendapatan rendah hingga menengah. Indonesia termasuk salah satu negara yang memiliki prevalensi penggunaan tembakau yang sangat tinggi, terutama pada kelompok laki-laki (Sadarang, 2025). Meskipun informasi mengenai bahaya merokok telah banyak disampaikan melalui peringatan pada kemasan rokok, iklan layanan kesehatan, serta berbagai sumber informasi yang mudah diakses masyarakat, masih banyak individu yang enggan menghentikan kebiasaan tersebut. Kondisi tersebut diduga berkaitan dengan sejumlah faktor, di antaranya tingginya tingkat stres serta kurang optimalnya kemampuan individu dalam mengendalikan dorongan untuk merokok (Maharani & Aryani, 2025).

Dalam pandangan Islam, merokok dipandang sebagai persoalan yang berkaitan dengan aspek moral dan spiritual. Dalam ajaran Islam, setiap muslim diperintahkan untuk menghindari segala bentuk perbuatan yang berpotensi menimbulkan mudarat, baik terhadap diri sendiri maupun orang lain. Prinsip tersebut tercantum dalam firman Allah SWT, *“Dan janganlah kamu menjatuhkan dirimu sendiri ke dalam kebinasaan”* (QS. Al-Baqarah [2]:195). Sejalan dengan ayat tersebut, Rasulullah SAW juga menyampaikan sabda, *“la dharara wa la dhirar”* (HR. Ibnu Majah no. 2341), yang mengandung makna bahwa seseorang tidak diperkenankan melakukan tindakan yang menyebabkan bahaya bagi dirinya ataupun merugikan orang lain. Dengan demikian, merokok sering dikaitkan dengan larangan Islam terhadap segala bentuk perilaku yang membawa kemudharatan (Azali & SW, 2025). Dalam hal ini, konsep *hifz al-nafs* (menjaga jiwa) dapat menjadi landasan dalam memandang larangan merokok. Konsep ini tidak hanya mencakup upaya melindungi kehidupan dari bahaya yang bersifat langsung, tetapi juga menjaga kesehatan fisik dan mental dari segala bentuk kerusakan. Merokok dapat menyebabkan beragam

penyakit yang merusak organ tubuh serta meningkatkan risiko kematian. Ketergantungan terhadap rokok juga dapat menunjukkan kurangnya kemampuan seseorang dalam mengendalikan dorongan hawa nafsu, sehingga hal tersebut bertentangan dengan konsep *tazkiyat al-nafs* (pensucian jiwa) serta *mujahadat al-nafs* (perjuangan melawan dorongan diri). Dengan demikian, larangan merokok selaras dengan tujuan maqasid syariah dalam menjaga kesehatan, keselamatan, dan kesejahteraan manusia.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menerapkan pendekatan kuantitatif dengan rancangan deskriptif yang menggunakan metode potong lintang (*cross-sectional*) dalam pelaksanaannya. Penelitian bertujuan untuk menggambarkan perilaku merokok pada dewasa muda serta meninjau perilaku tersebut dari perspektif Islam dan kesehatan. Data dalam penelitian ini dikumpulkan menggunakan kuesioner terstruktur berbasis daring melalui Google Forms yang disebar pada akhir Mei hingga awal Juni 2026. Pemilihan responden dilakukan dengan teknik *voluntary response sampling*, dengan total 50 partisipan yang secara sukarela bersedia ikut serta, sebagian besar berasal dari mahasiswa Universitas Muhammadiyah Jakarta (UMJ). Adapun variabel yang dikaji mencakup karakteristik demografis responden seperti usia dan jenis kelamin, status kebiasaan merokok, faktor pendorong merokok, serta tingkat pemahaman terhadap dampak rokok bagi kesehatan. Data yang diperoleh kemudian melalui tahap pembersihan (*data cleaning*) dan tabulasi sebelum dianalisis menggunakan statistik deskriptif. Hasil pengolahan data ditampilkan menggunakan distribusi frekuensi dan persentase, sehingga dapat memberikan deskripsi mengenai karakteristik responden, pola perilaku merokok, serta tingkat pemahaman mereka terkait aspek kesehatan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Analisis Hasil Responden

Berdasarkan pengolahan data dari 50 responden, berikut disajikan karakteristik para responden:

Karakteristik	Kategori	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Jenis Kelamin	Laki-laki	18	64%
	Perempuan	32	36%
Usia	17 Tahun	1	2%
	18 tahun	10	20%
	19 Tahun	26	52%
	20 Tahun	5	10%
	Lainnya	8	16%

Tabel 1. Karakteristik Demografi Responden (n=50)

Variabel	Pilihan Jawaban	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Status Merokok saat Ini	Ya	11	22%
	Tidak	33	66%
	Pernah, Sudah Berenti	6	12%
Konsumsi Rokok dalam Sehari	1-5 Batang	6	12%
	6-10 Batang	1	2%
	11-20 Batang	3	6%
	>20 Batang	1	2%
	Tidak Merokok	39	78%
Situasi/Kondisi Saat Ingin Merokok	Saat Santai	2	4%
	Saat Nongkrong	4	8%
	Setelah Makan	2	4%

Variabel	Pilihan Jawaban	Frekuensi (n)	Persentase (%)
	Saat Stres	3	6%
	Semua Benar	6	12%
	Tidak Merokok	33	78%
Faktor Penyebab Merokok	Pengaruh Teman	5	10%
	Rasa Ingin Tahu	6	12%
	Mengurangi Stres	4	8%
	Kebiasaan Keluarga	2	4%
	Tidak Merokok	33	66%
Mencoba Berhenti Merokok	Tidak Pernah	2	4%
	1 Kali	2	4%
	2-3 Kali	5	10%
	>3 Kali	8	16%
	Tidak Merokok	33	66%
Kesulitan Terbesar dalam Berhenti Merokok	Ketergantungan Nikotin	2	4%
	Pengaruh Lingkungan	4	8%
	Stres	6	12%
	Kebiasaan	5	10%
	Tidak Merokok	33	66%
Lama Merokok	< 1 tahun	3	27,3%
	1 tahun	3	27,3%
	2-5 tahun	7	63,6%
	6-10 tahun	2	18,2%
	>10 tahun	1	9,1%

Tabel 2. Profil Perilaku Merokok (n=50)

Variabel	Pilihan Jawaban	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Anggota Keluarga Merokok	Ya	33	66%
	Tidak	17	34%
Sebagian Besar Teman Merokok	Ya	35	70%
	Tidak	15	30%
Pengaruh Peringatan Kesehatan	Sangat Memengaruhi	14	12%
	Memengaruhi	6	12%
	Sedikit Memengaruhi		
	Tidak Memengaruhi	24	48%

Tabel 3. Lingkungan Perilaku Merokok Responden dan Pengetahuan Peringatan Kesehatan

Berdasarkan pengolahan data dari 50 responden, komposisi jenis kelamin menunjukkan bahwa responden perempuan mendominasi sebanyak 32 orang (64%), sedangkan responden laki-laki berjumlah 18 orang (36%). Dari segi usia, kelompok terbanyak adalah usia 19 tahun dengan 26 responden (52%). Selanjutnya, usia 18 tahun sebanyak 10 orang (20%), kategori usia lain berjumlah 8 orang (16%), usia 20 tahun sebanyak 5 orang (10%), dan usia 17 tahun merupakan kelompok paling sedikit yaitu 1 orang (2%). Berdasarkan status merokok saat ini, sebanyak 33 responden (66%) tidak merokok, 11 responden (22%) merupakan perokok aktif, dan 6 responden (12%) merupakan mantan perokok. Sebanyak 66% responden memiliki anggota keluarga yang merokok dan 70% menyatakan sebagian besar teman dekatnya merokok. Pada kelompok perokok, pola konsumsi rokok paling banyak berada pada rentang 1–5 batang per hari dengan jumlah 6 responden (54,5%). Selanjutnya, konsumsi 11–20 batang per hari ditemukan pada 3 responden (27,3%). Sementara itu, masing-masing 1 responden (9,1%) tercatat mengonsumsi rokok sebanyak 6–10 batang per hari dan lebih dari 20 batang per hari.

Situasi yang paling sering mendorong keinginan merokok adalah semua kondisi (12%), diikuti saat nongkrong (8%), saat stres (6%), serta saat santai dan setelah makan masing-masing 4%. Faktor penyebab merokok terbanyak adalah rasa ingin tahu (12%), diikuti pengaruh teman (10%), mengurangi stres (8%), dan kebiasaan keluarga (4%). Sebanyak 16% responden tercatat telah melakukan upaya berhenti merokok sebanyak lebih dari tiga kali, 10% sebanyak 2–3 kali, 4% satu kali, dan 4% tidak pernah mencoba. Kesulitan terbesar dalam berhenti merokok adalah stres (12%), diikuti kebiasaan (10%), pengaruh lingkungan (8%), dan ketergantungan nikotin (4%). Durasi merokok paling banyak berada pada kisaran 2–5 tahun dengan 7 responden (63,6%). Sementara itu, masing-masing 3 responden (27,3%) memiliki riwayat merokok kurang dari satu tahun serta selama satu tahun, 2 responden (18,2%) selama 6–10 tahun, serta 1 responden (9,1%) selama lebih dari 10 tahun. Sebanyak 48% responden menyatakan bahwa peringatan kesehatan yang tercantum pada kemasan rokok tidak memberikan pengaruh terhadap niat atau keinginan mereka untuk merokok.

2. Analisis

Berdasarkan hasil penelitian, proporsi terbesar responden adalah kelompok non-perokok sebesar 66%. Namun demikian, masih terdapat 22% responden yang tergolong perokok aktif, serta 12% lainnya merupakan mantan perokok. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa perilaku merokok masih dijumpai di kalangan dewasa muda. Temuan tersebut juga sejalan dengan penelitian (Musnati et al., 2021) yang mengungkapkan bahwa kebiasaan merokok pada remaja dipengaruhi oleh lingkungan keluarga serta pergaulan teman sebaya, sehingga meskipun tidak semua remaja merokok, lingkungan tetap berperan dalam munculnya perilaku tersebut.

Sebanyak 66% responden memiliki anggota keluarga yang merokok dan 70% menyatakan bahwa Sebagian besar teman dekat mereka juga merokok. Hal tersebut mengindikasikan bahwa faktor lingkungan, khususnya keluarga dan teman sebaya, masih berpengaruh terhadap perilaku merokok pada responden. Hasil tersebut konsisten dengan penelitian (Wijayanti & Ronoatmodjo, 2025) yang menunjukkan bahwa teman sebaya memberikan pengaruh yang kuat terhadap perilaku merokok pada kalangan remaja.

Pada kelompok perokok, mayoritas responden mengonsumsi 1-5 batang rokok per hari (54,5%). Meskipun termasuk kategori perokok ringan, kebiasaan tersebut tetap

berisiko menimbulkan dampak negative terhadap kesehatan apabila dilakukan secara terus-menerus. Temuan ini didukung oleh penelitian (Irwan et al., 2023) yang mengemukakan bahwa kebiasaan merokok tetap memiliki dampak negatif terhadap kesehatan, bahkan ketika dilakukan pada usia muda dan dalam frekuensi yang relatif rendah.

Berdasarkan hasil penelitian, faktor utama yang paling banyak mendorong responden untuk mulai merokok adalah rasa ingin tahu dengan 6 responden (12%). Faktor lainnya meliputi pengaruh teman sebanyak 5 responden (10%), keinginan untuk mengurangi stres sebanyak 4 responden (8%), serta kebiasaan yang berasal dari lingkungan keluarga sebanyak 2 responden (4%). Temuan tersebut diperkuat oleh penelitian (Fadil et al., 2025) yang menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan, pengaruh teman sebaya, serta paparan iklan rokok memiliki keterkaitan dengan perilaku merokok pada remaja. Penelitian tersebut juga menjelaskan bahwa rasa ingin tahu serta keinginan untuk diterima dalam lingkungan pergaulan menjadi alasan yang sering mendorong seseorang mulai merokok.

Hasil penelitian mengungkapkan bahwa sebanyak 16% responden telah melakukan upaya berhenti merokok lebih dari tiga kali. Kesulitan yang paling sering dialami responden saat berhenti merokok adalah stres (12%), kebiasaan (10%), pengaruh lingkungan (8%), dan ketergantungan nikotin (4%). Temuan tersebut konsisten dengan penelitian (Lin et al., 2021) yang menjelaskan bahwa tingkat ketergantungan nikotin serta faktor psikologis berperan dalam memengaruhi niat dan perilaku individu untuk berhenti merokok. Penelitian tersebut juga menjelaskan bahwa semakin tinggi tingkat ketergantungan nikotin, semakin rendah kemungkinan seseorang berhasil mempertahankan upaya berhenti merokok. Oleh karena itu, selain motivasi dari dalam diri, dukungan dari lingkungan sekitar dan intervensi berhenti merokok juga diperlukan untuk meningkatkan keberhasilan seseorang dalam menghentikan kebiasaan merokok.

Sebanyak 48% responden menyatakan bahwa peringatan kesehatan yang terdapat pada kemasan rokok tidak memberikan pengaruh terhadap keinginan mereka untuk merokok. Temuan ini juga menunjukkan bahwa hampir separuh responden masih menilai bahwa pesan peringatan kesehatan tersebut belum cukup efektif dalam menekan atau mengurangi dorongan untuk merokok. Temuan tersebut selaras dengan penelitian (Dhani

et al., 2021) yang mengungkapkan bahwa meskipun mayoritas perokok memahami maksud dari peringatan kesehatan yang tertera pada kemasan rokok, hanya sebagian kecil yang akhirnya terdorong untuk benar-benar berupaya menghentikan kebiasaan merokok. Hal tersebut mengindikasikan bahwa peringatan kesehatan pada kemasan rokok mampu meningkatkan pemahaman masyarakat terkait bahaya merokok, namun belum tentu mampu mendorong perubahan perilaku tanpa adanya faktor pendukung lainnya, seperti motivasi individu dan dukungan dari lingkungan.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat ditarik kesimpulan bahwa perilaku merokok masih dijumpai pada sebagian dewasa muda, meskipun sebagian besar responden termasuk dalam kategori bukan perokok. Lingkungan keluarga dan teman sebaya terbukti memiliki peran besar dalam membentuk maupun mempertahankan perilaku merokok, sementara rasa ingin tahu, pengaruh pergaulan, dan upaya mengurangi stres menjadi faktor pendorong utama seseorang mulai merokok. Di sisi lain, stres dan kebiasaan yang telah terbentuk menjadi hambatan terbesar bagi perokok yang berupaya berhenti, dan peringatan kesehatan pada kemasan rokok belum sepenuhnya efektif dalam mengubah niat maupun perilaku merokok responden. Dari sudut pandang Islam, temuan ini menegaskan kembali pentingnya konsep *hifz al-nafs*, *tazkiyat al-nafs*, dan *mujahadat al-nafs* sebagai dasar moral dan spiritual dalam menghindari kebiasaan merokok, karena perilaku tersebut mencerminkan lemahnya pengendalian diri terhadap hawa nafsu serta membawa kemudharatan bagi diri sendiri dan orang lain, sebagaimana ditegaskan dalam kaidah *la dharara wa la dhirar*. Dengan demikian, upaya untuk mencegah serta mengurangi perilaku merokok pada kalangan dewasa muda perlu dilaksanakan secara menyeluruh. Upaya tersebut tidak cukup hanya melalui edukasi kesehatan, tetapi juga harus disertai penguatan nilai-nilai Islam serta dukungan dari lingkungan keluarga dan sosial. Hal ini sejalan dengan tujuan *maqasid syariah* yang menekankan perlindungan terhadap kesehatan, keselamatan, dan kesejahteraan manusia.

DAFTAR REFERENSI

- Azali, A. S., & SW, O. F. (2025). *Ancaman Merokok bagi Kesehatan: Perspektif Medis dan Nilai Islam*.
- Dhani, R., Artini, A., Pannindriya, S. T., Albert, A., Ahsan, A., & Kusuma, D. (2021). *Effects of Pictorial Health Warnings on Cognitive, Affective, and Smoking Behavior: A Mixed Methods Study in Four Cities in Indonesia*.
- Fadil, R., Ramadhaniah, R., & Arifin, V. N. (2025). *HUBUNGAN PENGETAHUAN, TEMAN SEBAYA DAN IKLAN DENGAN PERILAKU MEROKOK PADA REMAJA*. 6(4). <https://doi.org/https://doi.org/10.31004/jkt.v6i4.49264>
- Irwan, Ahmad, Z. F., & Ishak, S. K. N. (2023). HUBUNGAN PERSEPSI TENTANG LABEL PERINGATAN BERGAMBAR PADA KEMASAN ROKOK TERHADAP PERILAKU MEROKOK REMAJA. *Journal Health & Science: Gorontalo Journal Health and Science Community*, 7.
- Lin, H., Chen, M., Yun, Q., Zhang, L., & Chang, C. (2021). *Tobacco dependence affects determinants related to quitting intention and behaviour*.
- Maharani, P. A., & Aryani, L. (2025). HUBUNGAN ANTARA TINGKAT STRES DAN KONTROL DIRI DENGAN PERILAKU MEROKOK PADA MAHASISWA. *Jurnal Riset Mahasiswa Psikologi*, 4.
- Musnati, N., Sari, M. P., & Hamdan, H. (2021). *Hubungan Faktor Keluarga Dan Teman Sebaya Dengan Perilaku Merokok Pada Remaja*. 6(2).
- Sadarang, R. A. I. (2025). *Unihealth Critical Research*. 1(2).
- Wijayanti, E., & Ronoatmodjo, S. (2025). *Literatur Review: Perilaku Teman Sebaya dan Perilaku Merokok pada Remaja*. 9. <https://doi.org/https://doi.org/10.31004/jn.v9i2.43680>