

HUBUNGAN ANTARA PERILAKU MEROKOK DENGAN KEPERCAYAAN DIRI PADA SISWA SEKOLAH MENENGAH PERTAMA NEGERI 22 MEDAN

Rismawati Munthe

Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Sari Mutiara Indonesia

Email: rismawati.munthe@gmail.com

Abstrak

Masa remaja merupakan masa peralihan dimana masa anak-anak beranjak menuju masa dewasa yang mana pada masa itu anak sudah dapat berintegrasi dengan orang dewasa dan mempunyai tingkatan yang sama dengan orang dewasa sekurang-kurangnya dalam hak. Monks (2004) sendiri memberikan batasan usia masa remaja adalah masa diantara 12-21 tahun dengan perincian 12-15 tahun masa remaja awal, 15-18 tahun masa remaja pertengahan, dan 18-21 tahun masa remaja akhir. Merokok merupakan istilah yang digunakan untuk aktivitas menghisap rokok atau tembakau dalam berbagai cara. Merokok itu sendiri ditujukan untuk perbuatan menyalakan api pada rokok sigaret atau cerutu, atau tembakau dalam pipa rokok yang kemudian dihisap untuk mendapatkan efek dari zat yang ada dalam rokok tersebut (Basyir, 2005). Kebiasaan merokok sudah meluas di hampir semua kelompok masyarakat di Indonesia dan cenderung meningkat dikalangan remaja. Pada umumnya alasan mereka merokok ingin mencoba sesuatu yang baru, ikut-ikutan agar bisa diterima oleh teman-temannya, supaya kelihatan dewasa, atau karena dilarang, akhirnya menjadi penasaran padahal kebiasaan merokok bukan hanya dapat merugikan diri sendiri, tetapi juga bagi orang-orang disekitarnya (Johnson, 2005). Dengan perilaku merokok yang awal mulanya hanya sekedar mencoba-coba sebagai lambang kebersamaan dalam pergaulan untuk menunjukkan tingkat kepercayaan diri remaja yang menjadi tren dalam pergaulan remaja.

Kata Kunci : *Kepercayaan Diri, Perilaku Merokok, Remaja*

Pendahuluan

Begitu banyak usaha yang bisa dilakukan demi dapat mensukseskan tahap pembangunan di Negara Republik Indonesia, salah satunya pembinaan pada generasi muda, khususnya remaja yang nantinya diharapkan dengan adanya pembinaan dan pendidikan yang layak bagi para remaja tersebut mereka bisa menjadi modal regenerasi bangsa dikehidupan selanjutnya untuk menentukan kualitas individu penerus bangsa dimasa yang akan datang. Masa remaja adalah masa bereksperimen dalam banyak hal salah satunya obat-obatan terlarang seperti alkohol, mariyuana, pil-pil diet, bahkan tembakau. Para remaja adalah orang-orang yang senang mencoba-coba. Bahkan anak-anak yang paling lurus, paling dapat diandalkan dan dipercaya pada titik tertentu akan mengalah pada tekanan teman-teman sebaya, pada bujukan papan iklan dan pada tokoh-tokoh pahlawan pop, pada mitos remaja tentang yang paling jagoan (Shalov, dkk, 2004)

Kepercayaan diri merupakan salah satu aspek penting dalam perkembangan anak remaja. Seorang anak yang memiliki kepercayaan diri yang tinggi, akan selalu merasa yakin akan dirinya. Dia bahkan juga bisa menikmati pengalaman baru yang nanti akan ditemuinya. Disamping itu, ia pun

bisa bekerja sama dengan orang lain secara baik. Kalau dasar kepercayaan diri yang positif seperti itu tidak dimiliki oleh seseorang pada masa kanak-kanaknya, maka upaya untuk mencapai kepercayaan diri yang sehat pada masa-masa selanjutnya tidak mudah untuk dilakukan. Ini berarti, seorang anak mungkin akan tumbuh menjadi orang dewasa yang merasa tidak mampu menghadapi tantangan yang datang dari sekitarnya (Sobur, 1991).

Kepercayaan diri tidak muncul begitu saja pada diri seseorang. Ada proses tertentu didalam pribadi seseorang sehingga terjadilah pembentukan kepercayaan diri. Secara garis besar, terbentuknya kepercayaan diri yang kuat terjadi melalui proses sebagai berikut: terbentuknya keperibadian yang baik sesuai dengan proses perkembangan yang melahirkan kelebihan-kelebihan tertentu, pemahaman seseorang terhadap kelebihan-kelebihan yang dimilikinya dan melahirkan keyakinan kuat untuk bisa berbuat segala sesuatu dengan memanfaatkan kelebihan-kelebihannya, pemahaman dan reaksi positif seseorang terhadap kelemahan-kelemahan yang dimilikinya agar tidak menimbulkan rasa rendah diri atau rasa sulit menyesuaikan diri, serta pengalaman didalam menjalankan berbagai aspek kehidupan dengan menggunakan segala

kelebihan yang ada pada dirinya (Hakim, 2005).

Pada diri remaja, gejala tidak percaya diri yang mereka alami disebabkan oleh banyak hal, sehingga mereka menutupinya dengan melakukan hal-hal yang dapat menutupi ketidakpercayaan diri tersebut. Karena perkembangan atau hampir menjadi dewasa mempunyai arti yang besar bagi semua remaja, maka setiap jenis simbol status yang baru, menjadi populer diantara mereka, hal ini dikenal dengan melibatkan diri dalam kenikmatan-kenikmatan tabu, yaitu bentuk-bentuk reaksi yang dianggap simbol oleh orang dewasa. Kenikmatan tabu yang paling umum dilakukan adalah berhubungan seks sebelum menikah, merokok minum-minuman keras dan penggunaan berbagai macam obat-obatan (Hurlock, 1993).

Perilaku merokok sering kali dimulai pada saat di bangku sekolah menengah pertama, bahkan pada sebelumnya. Pada saat anak duduk disekolah menengah pertama, merokok merupakan kegiatan yang meluas dalam berbagai kegiatan sosial serta juga di daerah-daerah terang, seperti di halaman sekolah (Hurlock, 1993).

Mongoenprasodjo dan Hidayati, (2005) menambahkan bahwa selain untuk menumbuhkan kepercayaan diri, maka gengsi, kelihatan macho (Laki-

laki), atau dianggap dewasa, merupakan serangkaian alasan mengapa remaja merokok. Pada remaja rokok sebagai upaya dalam mengatasi rasa malu dan rasa percaya diri karena mudah terpengaruh oleh teman. Hal ini lah yang membuat remaja berusaha untuk dapat mengembalikan perasaan-perasaan tersebut dengan cara mengisap rokok, namun lama kelamaan remaja tersebut tidak bisa meninggalkan rokok dan akhirnya menimbulkan kecanduan (Wawolumaya, 1996)

Suhardi (1998) mengutarakan bahwa remaja perokok, umumnya berpendapat bahwa rokok merupakan hal yang umum dikalangan remaja. Meskipun perilaku merokok ini adalah kebiasaan yang buruk, namun rokok dapat membuat mereka terkesan gaul, meningkatkan kejantanan, memberikan rasa nyaman, serta mengurangi stress, sekaligus meningkatkan kepercayaan diri. Sedangkan pada saat tidak menggunakan rokok, mereka merasa ada yang tidak lengkap pada diri mereka sehingga dapat menimbulkan sikap ragu yang dapat mengurangi rasa percaya diri

Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat hubungan antara perilaku merokok dengan kepercayaan diri remaja Sekolah Menengah Pertama.

Kepercayaan Diri

Pengertian kepercayaan diri secara sederhana bisa diartikan sebagai suatu keyakinan seseorang terhadap segala aspek kelebihan yang dimilikinya dan keyakinan tersebut membuatnya merasa mampu untuk bisa mencapai berbagai tujuan (Hakim, 2005). Less dan Plant (2002), bahwa kepercayaan diri merupakan keyakinan seseorang terhadap segala aspek kelebihan yang ada pada dirinya, dan diwujudkan dalam tingkah lakunya sehari-hari.

Menurut Gea (2003), kepercayaan diri adalah perasaan yakin pada diri seseorang dalam melakukan sesuatu. Apapun yang dilakukannya, hal ini dipercaya sebagai suatu kepastian demi kebaikan orang tersebut. Konsep diri juga dapat mempengaruhi kepercayaan diri. Individu yang memiliki konsep diri yang positif yakin akan kemampuannya dalam menghadapi masalah-masalah dan memiliki kepercayaan diri. Sedangkan individu yang memiliki konsep diri yang negatif cenderung peka terhadap kritik dan pesimis terhadap kompetisi sehingga kurang memiliki kepercayaan pada diri sendiri.

Perilaku Merokok

Perilaku merokok sangat umum dijumpai dimana saja saat ini. Hal ini

dikerenakan rokok dapat diperoleh dengan mudah dan perokok sendiri berasal dari bermacam golongan sosial, status serta usia yang berbeda-beda pula baik dari remaja yang masih duduk dibangku sekolah sampai dengan orang dewasa.

Menurut Ogawa (dalam Angriawan, 2001) dahulu rokok disebut sebagai suatu “kebiasaan” atau “ketagihan”. Dewasa ini merokok disebut sebagai “*Tobacco Depedency*” atau ketergantungan pada tembakau. Ketergantungan pada tembakau atau *tobacco dependence* didefinisikan sebagai perilaku penggunaan tembakau yang menetap, biasanya lebih dari ½ bungkus rokok per hari, dengan tambahan adanya distress yang disebabkan oleh kebutuhan akan tembakau secara berulang-ulang.

Merokok merupakan istilah yang digunakan untuk aktivitas menghisap rokok atau tembakau dalam berbagai cara. Merokok itu sendiri ditujukan untuk perbuatan menyalakan api pada rokok sigaret atau cerutu, atau tembakau dalam pipa rokok yang kemudian dihisap untuk mendapatkan efek dari zat yang ada dalam rokok tersebut (Basyir, 2005).

Menurut Leventhal dan Clearly (dalam Komasari & Helmi, 2000). terdapat 4 tahap seseorang menjadi perokok, diantaranya :

1. Tahap *preparatory*: seseorang mendapatkan gambaran yang menyenangkan mengenai merokok dengan cara mendengar, melihat atau dari hasil bacaan. Hal-hal ini menimbulkan minat untuk merokok.
2. Tahap *initiation*: tahap perintisan merokok yaitu tahap apakah seseorang akan meneruskan ataukah tidak terhadap perilaku merokok.
3. Tahap *becoming a smoker*: apabila seseorang telah mengkonsumsi rokok sebanyak 4 batang perhari maka mempunyai kecenderungan menjadi perokok.
4. Tahap *maintenance of smoking*: tahap ini perokok sudah menjadi salah satu bagian dari cara pengaturan diri (*self-regulating*). Merokok dilakukan untuk memperoleh efek fisiologis yang menyenangkan.

Zat-Zat yang Terkandung dalam Rokok

Seperti yang sudah di ketahui, rokok mengandung bermacam-macam zat antara lain seperti nikotin dan tar. Nikotin, didalam tubuh menyebabkan perangsangan sistem saraf simpatis. Perangsangan saraf simpatis (pelepasan adrenalin), berdampak pada peningkatan denyut jantung, tekanan darah, kebutuhan oksigen jantung, serta menyebabkan gangguan irama jantung.

Selain itu nikotin mengaktifkan trombosit yang beresiko pada timbulnya adhesi trombosit (penggumpalan) ke dinding pembuluh darah termasuk pembuluh darah jantung.

Adapun tar, disebut sebagai zat karsinogenik, karena ampas tar yang tersimpan terutama dalam saluran nafas akan mengubah struktur dan fungsi saluran nafas dan jaringan paru. Pada saluran napas besar, sel mukosa membesar (*hipertrofi*) dan kelenjar mucus bertambah banyak (*hiperplasia*). Pada saluran napas kecil, terjadi radang ringan hingga penyempitan akibat bertambahnya sel dan penumpukan lendir. Sedangkan pada jaringan paru-paru, terjadi peningkatan jumlah sel radang dan kerusakan *alveoli*.

Hal ini yang memungkinkan terjadinya pembentukan sel kanker. Selain kedua zat tersebut, masih terdapat zat-zat lain yang terkandung dalam rokok dan berakibat buruk terhadap sistem tubuh.

Penyakit yang Dapat Ditimbulkan Akibat Perilaku Merokok

Melihat dari kandungan bahan-bahan kimia yang terdapat dalam rokok tersebut, sangat jelas bahwa rokok merupakan bahan yang sangat berbahaya bagi tubuh dan dapat menimbulkan berbagai macam gangguan pada sistem yang ada dalam tubuh manusia. Bahkan WHO mencatat,

zat-zat yang diuraikan diatas hanya merupakan sebagian kecil zat yang terkandung dalam setiap batang rokok, yang sebenarnya mengandung ± 4000 racun kimia berbahaya. Hal ini menjelaskan bahwa rokok benar-benar sangat berbahaya bagi tubuh. Berbagai penyakit mulai dari rusaknya selaput lendir sampai penyakit keganasan seperti kanker dapat ditimbulkan dari perilaku merokok. Beberapa penyakit tersebut yakni penyakit paru, penyakit jantung koroner, impotensi kanker kulit, mulut, bibir dan kerongkongan, merusak otak dan indera dan mengancam kehamilan.

Remaja

Istilah remaja atau *adolescence* berasal dari bahasa latin *adolescere* yang berarti “tumbuh” atau tumbuh dewasa. Istilah *adolescence* yang digunakan sampai sekarang ini mempunyai arti luas mencakup kematangan mental, emosional, sosial dan fisik (Hurlock, 1993).

Drajat (dalam Hikmat, 2007) mengkategorikan bahwa remaja adalah anak yang ada pada masa peralihan dari masa anak-anak menuju masa usia dewasa dengan membatasi usia mulai pada 13 sampai 24 tahun. Pada masa peralihan ini biasanya terjadi percepatan

pertumbuhan dari segi fisik maupun psikis. Calon (dalam Hadinoto, 2004) mengatakan bahwa masa remaja merupakan masa yang menunjukkan sifat-sifat transisi atau peralihan dan belum memperoleh status orang dewasa serta tidak lagi memiliki status anak-anak.

Populasi, Sampel dan Teknik

Pengambilan Sampel

1. Populasi

Menurut Komaruddin (dalam Mardalis 1992) populasi adalah semua individu yang menjadi sumber pengambilan sampel. Pada kenyataan populasi adalah sekumpulan kasus yang perlu memenuhi syarat-syarat tertentu yang berkaitan dengan masalah penelitian. Dalam penelitian ini populasi yang dimaksud adalah murid Sekolah Menengah Pertama sebanyak 36 orang yang masih merokok.

2. Sampel dan Teknik Pengambilan Sampel

Adapun teknik pengambilan sampel yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah *Purposive Random Sampling*, yaitu semua subjek yang mempunyai ciri dan karakteristik yang di tentukan memiliki kesempatan untuk menjadi sampel penelitian. Adapun ciri-

ciri dari sampel yang dimaksudkan adalah :

1. Siswa yang masih aktif di SMP
2. Siswa yang merokok

Metode Pengumpulan Data

Adapun metode data yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode skala psikologi. Skala psikologi adalah suatu metode penelitian dan menggunakan pertanyaan yang sudah dipersiapkan dan disusun sedemikian rupa sehingga calon responden hanya tinggal mengisi atau menandai dengan mudah dan tepat (Sudjana, 1984). Dasar digunakannya skala ini adalah sebagaimana yang dikemukakan oleh Hadi (1987) sebagai berikut:

1. Subjek adalah orang yang paling tahu tentang diri sendiri.
2. Hal-hal yang telah dinyatakan oleh subjek kepada penulis adalah benar dan dapat dipercaya.
3. Interpretasi subjek tentang pertanyaan yang diajukan adalah sama dengan yang dimaksud oleh peneliti.

Pembahasan

Kebiasaan merokok sudah meluas di hampir semua kelompok masyarakat di Indonesia dan cenderung meningkat dikalangan remaja. Pada umumnya alasan mereka merokok ingin mencoba

sesuatu yang baru, ikut-ikutan agar bisa diterima oleh teman-temannya, supaya kelihatan dewasa, atau karena dilarang, akhirnya menjadi penasaran padahal kebiasaan merokok bukan hanya dapat merugikan diri sendiri, tetapi juga bagi orang-orang disekitarnya (Johnson, 2005).

Meskipun fakta diatas menunjukkan besarnya bahaya bagi remaja yang memiliki kebiasaan merokok, namun hal itu tidak mengurangi atau menghentikan kebiasaan merokok para remaja tersebut. Bahkan kebiasaan merokok ini dapat menjadi semakin besar setelah melihat besarnya iklan atau promosi penjualan rokok, serta beberapa model remaja yang merokok pada tayangan televisi, dimana perilaku merokok model tersebut dapat menaikkan gengsi dan rasa percaya dirinya. Remaja yang sedang berada dalam kondisi mencari jati dirinya, labil dan suka mengidentifikasi, cenderung mudah melakukan kebiasaan merokok bila lingkungan yang dilihatnya rata-rata mengkonsumsi rokok.

Pada remaja, merokok adalah sebagai upaya mengatasi perasaan malu dan rasa tidak percaya diri karena mudah terpengaruh oleh teman. Hal ini membuat remaja berusaha untuk mengembalikan perasaan-perasaan tersebut dengan cara menghisap rokok, namun lama kelamaan remaja tersebut

tidak bisa meninggalkan rokok yang akhirnya menimbulkan kecanduan (Wawolumaya, 1996).

Oleh karena itu rasa percaya diri merupakan salah satu aspek penting dalam perkembangan seorang anak. Seorang anak yang memiliki rasa percaya diri yang tinggi, akan merasa yakin dengan dirinya. Ia bahkan bisa menikmati pengalaman baru yang ditemuinya. Disamping itu ia pun bisa bekerja sama dengan orang lain secara baik. Kalau dasar kepercayaan diri yang positif seperti itu tidak dipunyai oleh seseorang pada masa kanak-kanaknya, maka upaya untuk mencapai percaya diri yang sehat pada masa-masa selanjutnya tidak mudah dilakukan. Ini berarti, anak mungkin akan tumbuh menjadi orang dewasa yang merasa tidak mampu menghadapi tantangan yang datang dari sekitarnya (Sobur, 1991).

Pada diri remaja, gejala tidak percaya diri yang mereka alami disebabkan oleh banyak hal, sehingga mereka menutupinya dengan melakukan hal-hal yang dapat menutupi ketidakpercayaan diri tersebut. Karena berkembang atau hampir menjadi dewasa mempunyai arti yang besar bagi semua remaja, maka setiap simbol status yang baru menjadi populer diantara mereka, hal ini dikenal sebagai melibatkan diri dalam kenikmatan-

kenikmatan tabu, yaitu bentuk-bentuk rekreasi yang dianggap simbolik oleh orang dewasa. Kenikmatan tabu yang paling umum dilakukan adalah hubungan seks sebelum menikah, merokok, minum-minuman keras, dan penggunaan berbagai macam obat-obatan (Hurlock, 1993).

Mangoenprasodjo dan Hidayati (2005) menambahkan bahwa selain untuk menumbuhkan kepercayaan diri, maka gengsi, kelihatan *macho*, atau ingin dianggap dewasa, merupakan serangkaian alasan mengapa remaja merokok. Dengan meningkatnya jumlah rokok luar negeri yang dipasarkan di negara-negara Asia, telah mengakibatkan peningkatan jumlah perokok.

Kesimpulan

Berpedoman pada hasil-hasil dan pembahasan yang telah dibuat, maka dapat disimpulkan hal-hal sebagai berikut :

1. Berdasarkan hasil penelitian ini, maka dapat dinyatakan bahwa semakin sering perilaku merokok di lakukan maka semakin besar rasa percaya diri yang diperoleh individu, sebaliknya semakin jarang perilaku merokok di lakukan maka semakin kecil rasa

percaya diri yang diperoleh individu.

2. Perilaku merokok memberikan pengaruh besar terhadap rasa percaya diri Siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri (SMPN) 22 Medan. Berdasarkan hal ini maka dapat dinyatakan bahwa rasa percaya diri ditentukan oleh tinggi rendahnya atau besar kecilnya perilaku merokok.

Saran

Berdasarkan hasil dari penelitian ini dan kesimpulan yang telah dibuat, maka hal-hal yang dapat disarankan adalah sebagai berikut:

- a. Bagi Siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri (SMPN) 22 Medan. Diharapkan kepada Siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri (SMPN) 22 Medan dapat menentukan sikap perilaku merokok apakah baik atau buruk, dengan cara mengikuti salah satu program sekolah dibidang ekstra kulikuler, sehingga diharapkan mampu dapat meminalisir perilaku merokok tersebut.
- b. Bagi para staf pengajar di Sekolah Menengah Pertama Negeri (SMPN) 22 Medan.
Agar dapat memberikan perhatian, bimbingan, arahan akan bahaya

perilaku merokok bagi kesehatan dan dapat merupakan salah satu pintu masuk bagi narkoba.

- c. Saran bagi peneliti selanjutnya.
Disarankan kepada peneliti selanjutnya yang mengangkat penelitian tentang perilaku merokok untuk dapat menggali jauh lebih dalam lagi mengenai kepercayaan diri berbagai aspek seperti teknik wawancara ataupun mengadakan observasi langsung kepada individu bersangkutan sebelum penyebaran skala yang nantinya diberikan serta memperluas cangkupan populasi yang nantinya akan diteliti.

- d. Saran bagi orang tua.

Disarankan kepada seluruh orang tua agar lebih mengutamakan kebersamaan dan kelekatan psikologis terhadap anak-anaknya, terutama pada anak-anak yang pada bertumbuh kembang remaja, menjalin hubungan yang harmonis antar anak dengan orang tua, komunikasi yang efektif dan komunikasi dua arah agar menghindari hal-hal yang telah banyak terjadi pada remaja dapat diatasi secara bersama-sama.

DAFTAR PUSTAKA

- Azwar, S. (1992). Reliabilitas dan Validitas. Yogyakarta: Penerbit Sigma Alpha
- Yoel, C., 2006 : Hubungan Konsep Diri Dengan Motifasi Berprestasi Pada Remaja. (Tidak diterbitkan) : Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara.
- Mudjiran. 2009. Perilaku Merokok (Online) : <http://katakanadengkata.wordpress.com/2009/02/04/perilaku-merokok>.
- Dariyo, A, 2003. Psikologi Perkembangan Dewasa Muda Jakarta : PT. Gramedia widia sarana Indonesia.
- Hulock, E.B., 1999. Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentan Kehidupan. (Edisi kelima) Jakarta : Erlangga
- Gea, A.A, 2003. Relasi Dengan Diri Sendiri. Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada.
- Hairunnisah. 2004 : Hubungan Interaksi Teman Sebaya Dengan Sikap Perilaku Merokok Pada Remaja SMA Kartini Utama Seirampah. Skripsi : (Tidak diterbitkan) : Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.
- Hakim , A, 2005. Kepercayaan Diri Pada Remaja. Jakarta: Eleks Media Komputindo.
- Hartono,B, 1994. Melatih Anak Percaya Diri. Jakarta : BPK Gunung Mulia.
- Hurlock, 1993. Psikologi Perkembangan. Jakarta : Erlangga.
- [Indonesia Tobacco Control http://bebasrokok.wordpress.com/2008/11/14/7-jenis-motivasi-merokok/](http://bebasrokok.wordpress.com/2008/11/14/7-jenis-motivasi-merokok/).
- Jaanett shalov, M.S, dkk, 2004, You Can Say No To Your Teenager, Pinkbook.
- Johnson, J, 2005. Kawasan Tanpa Rokok (online). Available : <http://promosi-kesehatan.com/artikel.php?nid:81>
- Lees dan Plant, 2002. Kepercayaan Diri : penilaian dan cara menumbuhkannya. (terjemahan). Jakarta : PT. Grasindo.
- Mongoenprasodjo, A.S & Hidayati, S.N, 2005. Hidup Sehat Tanpa Rokok. Yogyakarta: Pradipta Publishing.
- Nasution, S. (2003). Metode Reserch (penelitian Alamiah). Jakarta. Bumi Aksara. 2003.
- PERSI, 2006. Ada Apa Dengan Rokok (Online) <http://www.pdpersi.co.id/?show=detailnews&kode=957&tbl=artikel>.
- Wawolumaya, 1996. Perilaku Merokok Dan Bahaya Kesehatan. Jakarta : PT. Gramedia Widiasarana Indonesia.