

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Merokok adalah kebiasaan buruk dan merugikan kesehatan yang telah membudaya di masyarakat, sering dijumpai di wilayah perkotaan dan pedesaan, ini menjadikan rokok sebagai konsumsi sehari-hari. Telah diidentifikasi bahwa dalam asap rokok didapatkan lebih dari 8.000 bahan kimia yang terdapat rokok tembakau atau konvensional. Komponen-komponen ini antara lain arsenik, benzene, hidrogen sianida, karbon monoksida, nitrosamina khusus tembakau, dan logam berat (timbal, kadmium). Tidak sedikit pula yang beralasan bahwa salah satu alasan dewasa muda merokok adalah karena merasa lebih teliti dan fokus mengerjakan pekerjaan.¹

Pada kelompok usia dewasa muda telah banyak bahaya rokok yang ditemukan diantaranya adalah peningkatan risiko terhadap penyakit kardiovaskular dan stroke, adiksi terhadap nikotin, serta kelainan system respirasi. Saat ini Indonesia merupakan negara dengan jumlah perokok yang meningkat setiap tahun dan prevalensi perokok laki laki tertinggi di dunia. Diperkirakan lebih dari 97 juta penduduk Indonesia terpapar asap rokok. Peningkatan prevalensi perokok di Indonesia lebih besar pada kelompok anak-anak dan remaja, Riskesdas 2018 mengatakan, terjadi peningkatan prevalensi merokok pada usia 18 tahun dari 7,2% menjadi 9,1%.²

Menurut laporan *Southeast Asia Tobacco Control Alliance (SEATCA)*³ dengan judul laporan *The Tobacco Control Atlas, Asean Region* mengatakan bahwa Indonesia merupakan negara dengan jumlah perokok terbanyak di Asean, yakni 65,19 juta orang. Setara dengan 34% dari total penduduk Indonesia pada tahun 2016. Jumlah perokok di Indonesia dengan umur lebih dari 10 tahun paling tinggi terdapat di Provinsi Jawa Barat. Proporsi perokok terhadap jumlah penduduk mencapai 32,7 % dengan perokok aktif setiap hari sebesar 27 % .¹⁷

Ketelitian adalah kecermatan atau keseksamaan seseorang dalam melakukan sesuatu. Ketelitian juga merupakan kesesuaian dari suatu data yang diukur secara

berulang. Ketelitian memiliki pengaruh tertentu terhadap hasil belajar individu. Persentase ketelitian dapat diukur melalui tes ketelitian yaitu dengan memberikan beberapa jenis-jenis tes ketelitian.¹⁸

Ketelitian merupakan salah satu komponen penting dalam melakukan kegiatan akademis maupun non akademis bagi dewasa muda. Menjadi lebih teliti adalah suatu kemampuan yang dapat dilatih dan penting untuk dimiliki oleh dewasa muda. Dengan data yang disampaikan diatas, diketahui bahwa salah satu kelompok usia yang paling banyak merokok adalah kelompok usia dewasa muda, maka penting dilakukan penelitian agar dewasa muda dapat berhenti merokok dan diharapkan terdapat peningkatan ketelitian setelah berhenti merokok.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas maka identifikasi masalah pada penelitian ini adalah :

1. Apakah terdapat perbedaan ketelitian selama merokok dan setelah berhenti merokok hari ke-3.
2. Apakah terdapat perbedaan ketelitian setelah berhenti merokok hari ke-3 dibandingkan berhenti merokok hari ke-7.
3. Apakah terdapat perbedaan ketelitian selama merokok dan setelah berhenti merokok hari ke-3.

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui efek berhenti merokok terhadap ketelitian pada dewasa muda.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Akademis

1. Manfaat akademis dari karya tulis ilmiah ini adalah untuk menambah ilmu pengetahuan mengenai efek berhenti merokok terhadap ketelitian.
2. Sebagai dasar penelitian lebih lanjut tentang pengaruh berhenti merokok terhadap ketelitian.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan masukan untuk mengembangkan ilmu pengetahuan terhadap efek berhenti merokok pada usia dewasa muda terhadap ketelitian
2. Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai informasi bagi masyarakat terhadap efek berhenti merokok agar dapat meningkatkan ketelitian

1.5 Kerangka Pemikiran dan Hipotesis Penelitian

1.5.1 Kerangka Pemikiran

Nikotin yang terdapat dalam rokok dapat mempengaruhi neurotransmitter di dalam otak sehingga dapat memengaruhi kerja otak dan nikotin juga merangsang pengeluaran adrenalin yang bersifat bronkokonstriktor dan vasokonstriktor sehingga meningkatkan aliran darah ke otak.⁴

Nikotin, yang diekstraksi dari tanaman tembakau, bekerja terutama sebagai agonis pada receptor kolinergik nikotinik atau *nicotinic cholinergic receptors (nAChRs)*, yang terletak pada ganglia otonom dan system saraf pusat. Efek dari perangsangan receptor nAChRs adalah terjadinya pelepasan atau stimulasi dari beberapa neurotransmitter seperti asetilkolin (ACh), dopamine (DA), dan norepinephrine (NE). Reseptor nAChRs juga diketahui berperan dalam beberapa fungsi kognitif salah satunya adalah ketelitian. Knott et al. juga menunjukkan bahwa

nikotin dapat merangsang reseptor N-methyl-daspartate receptor (NMDAR) yang dapat meningkatkan ketelitian.⁶

Nikotin cepat diabsorpsi ke dalam alveoli paru dan mencapai otak dalam waktu 10 detik. Nikotin mempunyai waktu paruh sekitar 2 jam dan terutama mengalami metabolisme di hepar oleh sitokrom P450. Nikotin mempengaruhi aliran darah di daerah formasio retikularis terutama pada pons, mensensefalon dan talamus yang berfungsi untuk ketelitian. Nikotin dosis rendah mempunyai efek stimulan pada Sistem Saraf Pusat (SSP).¹⁹ Karena absorpsi nya yang cepat, perokok yang mencoba berhenti merokok sering mengalami gejala *withdrawal* nikotin. Gejala *withdrawal* nikotin diantara lainnya adalah *craving* atau keinginan mengkonsumsi nikotin yang tinggi, depresi, insomnia, iritabilitas, kegelisahan, dan peningkatan berat badan. Pada umumnya, gejala *withdrawal* yang dialami perokok dirasakan paling berat dalam 3 hari pertama tetapi dapat berkurang setelah 10-14 hari berhenti merokok.^{5,6,7}

Kesulitan untuk berkonsentrasi adalah salah satu gejala *withdrawal* yang umum.⁸ Walaupun terdapat beberapa penelitian yang menyatakan nikotin dapat meningkatkan ketelitian, menurut studi pustaka oleh Hillemann et al terdapat 2 studi yang menyatakan bahwa ketelitian justru dapat meningkat secara singkat pada subjek yang berhenti merokok.^{8,9} Setelah 7-14 hari gejala fisik *withdrawal* seperti ketelitian yang berkurang, insomnia, kegelisahan cenderung berkurang dan gejala yang tersisa biasanya berupa gejala psikis. Gejala atau efek positif yang dirasakan setelah 7 hari adalah relaksasi bronkus sehingga kadar oksigen sistemik meningkat, kapasitas paru meningkat serta sirkulasi sistemik membaik.^{10,11}

1.5.2 Hipotesis Penelitian

- Terdapat perbedaan ketelitian selama merokok aktif dan setelah berhenti merokok hari ke-3
- Terdapat perbedaan ketelitian setelah berhenti merokok hari ke-3 dibandingkan berhenti merokok hari ke-7

- Terdapat perbedaan ketelitian selama merokok aktif dan setelah berhenti merokok hari ke-7

