

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Merokok

1. Definisi Merokok

Merokok merupakan masalah kesehatan global dalam masyarakat dan salah satu penyebab kematian di dunia. Merokok meningkatkan risiko penyakit menular seperti *tuberculosis*, infeksi saluran pernafasan bawah dan penyakit tidak menular seperti kardiovaskular, diabetes dan kanker (Xuan, 2017).

2. Kandungan Rokok

Kandungan rokok memiliki zat yang mengandung kimia berbahaya salah satunya zat aditif pada nikotin yang memberikan seseorang merasa ketergantungan dan memberikan efek pada perubahan kognitif, perilaku dan fenomena fisiologis yang berkeinginan kuat untuk mengkonsumsi zat tersebut, meningkatnya toleransi, dan dapat menyebabkan gejala putus obat. Beberapa zat kimia yang bersifat ketergantungan, karsinogenik dan racun didalam rokok yaitu:

a. Nikotin

Nikotin adalah komponen terbesar dalam asap rokok dan merupakan zat aditif. Nikotin dan asap rokok akan keluar dari tembakau dalam proses merokok (menghirup) ataupun ditemukan dalam rokok sehingga dianggap bahwa nikotin keadaan wujudnya murni tidak berwarna, berupa minyak cair. Mudah menguap, larut

dalam *alcohol*. Nikotin bersifat alkali kuat dan terdapat dalam bentuk bukan ion sehingga dapat melalui membrane sel saraf. Sifat racun keras yang dimiliki nikotin dapat menyebabkan kelumpuhan saraf dan mudah diserap melalui kulit. Rata-rata kadar nikotin dalam tembakau berkisar antara 0,5-4%. Kadar nikotin beberapa jenis tembakau di Indonesia berkisar antara 0,5-2,5% (Nururrahmah, 2011).

b. Tar

Tar atau getah tembakau adalah merupakan hasil saat rokok dibakar setelah dikurangi nikotin dan air, yang memiliki sifat karsinogenik. Tar akan menempel pada sepanjang saluran nafas perokok dan mengurangi efektivitas alveolus (kantong udara dalam paru-paru). Sehingga menyebabkan penurunan jumlah udara yang masuk ke dalam paru-paru dan sedikit oksigen yang terserap ke dalam peredaran darah (Nururrahmah, 2011).

c. Karbon monoksida (CO)

Karbon monoksida adalah gas tidak berbau, tidak berwarna, tidak berasa dan tidak mengiritasi, namun sangat berbahaya (beracun). Gas ini merupakan hasil pembakaran yang tidak sempurna dari kendaraan bermotor, alat pemanas, peralatan yang menggunakan bahan api. Gas CO akan sangat berbahaya jika terhirup, karena gas CO akan menggantikan posisi oksigen untuk berikatan dengan hemoglobin dalam darah (Nururrahmah, 2011)

d. Timah Hitam (Pb)

Kandungan timah hitam yang dihasilkan oleh sebatang rokok sebesar 0,5 µg, sementara ambang batas bahaya timah hitam yang masuk ke dalam tubuh adalah 20 µg per hari. Jika seorang perokok aktif mengisap rokok rata-rata 10 batang perhari, berarti orang tersebut sudah menghisap timah lebih diatas ambang batas, diluar kandungan timah lain seperti udara yang dihisap setiap hari, makanan dan lain sebagainya (Aji, 2015).

3. Dampak Merokok

Menurut Nururrahmah (2014) dampak yang diakibatkan oleh merokok, antara lain :

a. Penyakit jantung coroner

Merokok dapat menaikkan tekanan darah dan mempercepat denyut jantung. Keadaan ini dapat memberatkan tugas otot jantung karena merokok juga dapat menyebabkan dinding pembuluh darah menebal secara bertahap yang menyulitkan jantung untuk memompa darah. Serangan jantung terjadi bila bekuan darah menutup salah satu pembuluh darah utama yang memasok jantung mengakibatkan jantung kekurangan darah. Merokok membuat darah menjadi lebih kental dan lebih mudah membeku. Nikotin dapat mengganggu irama jantung yang normal dan teratur sehingga kematian secara

tiba-tiba akibat serangan jantung tanpa peringatan terlebih dahulu dan lebih sering terjadi pada orang yang merokok daripada yang tidak merokok.

b. Kanker

Kanker adalah penyakit yang terjadi di beberapa bagian tubuh yang diakibatkan pada sel-sel yang mengalami pembelahan dua kali lipat secara tiba-tiba dan tidak berhenti, gumpalan yang telah hancur dan terbawa dalam aliran darah ke masuk ke bagian tubuh lain kemudian hal yang sama berulang kembali. Pertumbuhan sel secara tiba-tiba dapat terjadi jika sel-sel di bagian tubuh terangsang oleh substansi tertentu selama jangka waktu yang lama. Substansi ini bersifat karsinogenik yang berarti menghasilkan kanker. Dalam tar tembakau terdapat sejumlah bahan kimia yang bersifat karsinogenik. Penyimpanan tar tembakau sebagian besar terjadi di paru-paru sehingga kanker paru adalah jenis kanker yang paling umum terjadi. Tar tembakau dapat menyebabkan kanker bila merangsang tubuh untuk waktu yang cukup lama, biasanya di daerah mulut dan tenggorokan.

c. Penyakit Paru Obestrik Kronik (PPOK)

Penyakit paru yang bersifat kronis merupakan penyakit yang timbul karena merokok. Ditandai hambatan aliran udara baik itu progresif atau nonrevesibel dan bisa menimbulkan *bronchitis*

dan emfisema. Asap rokok yang dihirup perokok pasif maupun aktif akan di simpan ke dalam paru paru dan kandungan zat seperti karbon monoksida yang tidak dapat larut akan disebar dan menyebabkan cedera paru dan berakhir ppok. Batuk yang di derita perokok dikenal dengan nama batuk perokok yang merupakan tanda awal adanya bronkhitis yang terjadi karena paru-paru tidak mampu melepaskan mukus yang terdapat di dalam bronkus dengan cara normal. Mukus adalah cairan lengket yang terdapat di dalam tabung bronchial yang terletak dalam paru-paru. Batuk ini terjadi karena mucus menangkap serpihan bubuk hitam dan debu dari udara yang di hirup dan mencegahnya agar tidak menyumbat paru-paru. Mukus beserta semua kotoran bergerak melalui tabung bronchial dengan bantuan rambut halus yang disebut silia. Silia terus bergerak bergelombang seperti tentakel yang membawa mucus keluar dari paru-paru menuju tenggorokan. Asap rokok dapat memperlambat gerakan silia dan setelah jangka waktu tertentu maka akan mengalami kegagalan fungsi pada penghindu sehingga tidak bekerja sempurna, maka perokok lebih mudah menderita radang paru-paru yang disebut bronchitis.

d. Resiko stroke

Pada perokok aktif bisa saja menderita serangan stroke, karena efek samping rokok bisa menyebabkan melemahnya

pembuluh darah. Ketika pelemahan tersebut terjadi dan kerja pembuluh darah terhambat bisa menyebabkan serangan radang di otak. Hal itulah yang bisa beresiko terjadi stroke meskipun orang tersebut tidak ada latar belakang darah tinggi atau penyakit penyebab stroke lainnya. Penyebab stroke tersebut bersumber dari kandungan kimia berbahaya seperti nikotin, tar, karbon monoksida dan gas oksidan yang terkandung dalam rokok. Sehingga bahaya merokok bagi kesehatan terkena stroke hampir 505 terjadi pada seorang perokok aktif (Kemenkes, 2015).

4. Tipe-tipe Perokok

Tipe perokok dibagi dua jenis, yaitu perokok aktif dan pasif. Berikut penjelasan tentang tipe -tipe perokok :

a. Perokok Aktif

Perokok aktif adalah seseorang yang memiliki kebiasaan merokok. Menjadikan prioritas dalam melakukan kebiasaan merokok dalam hidupnya (Badriyah, 2007). Menurut WHO (2013), tipe perokok dibagi 3 yaitu:

- 1) Perokok ringan merokok 1-10 batang per hari.
- 2) Perokok sedang merokok 11-20 batang per hari.
- 3) Perokok berat merokok lebih dari 20 batang per hari.

b. Perokok Pasif

Perokok pasif adalah seseorang yang tidak merokok tetapi terpaksa menghirup asap rokok yang sedang dihembuskan

perokok aktif di sekitarnya yang tidak disengaja (Badriyah, 2007).

5. Cara Efektif Berhenti Merokok

Menurut Kemenkes (2018) cara berhenti merokok dilakukan dengan melepaskan diri dari rokok yang membawa banyak masalah terutama pada masalah kesehatan dan keuangan. Banyak bahaya merokok yang ditimbulkan, terlebih apabila merokok dalam jangka waktu yang lama. Keinginan dan tekad yang kuat untuk berhenti yang sudah dirasakan tidak membawa dampak positif bagi para pecandunya. Hal ini karena banyak godaan untuk merokok, terutama faktor lingkungan sekitar seperti teman-teman dapat menyulitkan untuk berhenti merokok dan bahkan tidak jarang untuk kembali menjadi seorang perokok. Berikut ini cara berhenti merokok :

a. Tekad Kuat

Tekad kuat bisa dilakukan untuk alasan berhenti merokok dengan membuat hidup lebih baik dengan berbagai alasan berhenti merokok di masa yang akan datang dengan mendapatkan ilmu dan fakta sejarah dibalik dampak rokok dengan bertujuan mengetahui alasan medis bahwa rokok sangat mengerikan saat mengkonsumsinya.

b. Berpikir Positif

Merencanakan berhenti merokok dan mengatur semua untuk bertahan tidak melakukan merokok kembali.

c. Dukungan keluarga dan teman

Mintalah bantuan untuk saling mengingatkan untuk tidak merokok

d. Diri sendiri

Melakukan aktifitas yang menyibukan sehingga lupa dengan kebiasaan merokok. Mencari tempat yang bebas asap rokok untuk dikunjungi seperti perpustakaan atau toko buku dan hindari bergaul sama seseorang yang mempunyai perilaku merokok.

6. Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku Merokok

a. Lingkungan

Lingkungan merupakan tempat atau lahan untuk perkembangan perilaku seseorang dan lingkungan berperan penting dalam pembentukan perilaku merokok seseorang. Ketika seseorang mengintegrasikan diri ditengah masyarakat, maka perilakunya pun berangsur-angsur bisa berubah sesuai dengan kondisi lingkungan Liem (2014) dan Sulastri (2011).

b. Teman Sebaya

Teman sebaya memberikan andil besar dalam pembentukan perilaku merokok. Banyaknya teman sebaya yang merokok menjadikan seseorang merasa bahwa dirinya akan di terima dalam kelompok jika mereka mengikuti kebiasaan merokok, walaupun

perilaku tersebut tidak cocok dengan harapan orangtuanya (Yusuf, 2011).

c. Iklan

Iklan merupakan suatu media yang menyampaikan informasi kepada masyarakat terhadap suatu produk atau iklan memiliki fungsi dalam menyampaikan informasi, membujuk atau untuk mengingatkan masyarakat tentang produk rokok. Banyaknya media iklan tentang rokok seperti poster dan baliho yang dipasang di pertokoan dengan menjadikan atlit-atlit atau artis menjadi bintang iklan rokok terhadap persepsi mempengaruhi remaja dalam penampilan dan manfaat rokok (Pratama, 2017).

B. Tingkat Pengetahuan

1. Definisi Tingkat Pengetahuan

Berdasarkan penelitian Mubarak (2011) pengetahuan adalah segala pengalaman yang didapatkan oleh setiap manusia, hasil mengingat suatu hal, termasuk mengingat kembali kejadian yang pernah dialami baik secara sengaja maupun tidak disengaja dan ini terjadi setelah orang melakukan kontak atau pengamatan terhadap suatu objek tertentu.

2. Macam – Macam Tingkatan Pengetahuan

Menurut Notoadmodjo (2012), macam – macam tingkatan pengetahuan ada 6 yaitu :

a. *Know*

Suatu teori yang diketahui dan tersimpan di memori.

b. *Comprehension*

Menjelaskan tentang suatu objek yang diketahui dan disampaikan dengan menjelaskan, menyimpulkan dan menyebutkan.

c. *Aplication*

Suatu kemampuan untuk mempraktekkan materi yang sudah dipelajari pada kondisi *real* (sebenarnya).

b. *Analysis*

Menganalisis suatu objek atau materi tetapi masih di dalam struktur organisasi tersebut dan masih ada kaitannya satu dengan yang lainnya.

c. *Synthesis*

Kemampuan menghubungkan bagian-bagian di dalam suatu bentuk keseluruhan yang baru.

d. *Evaluation*

Pengetahuan untuk melakukan penilaian terhadap suatu materi atau objek.

3. Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Pengetahuan

Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Pengetahuan Menurut

Notoatmodjo (2010):

a. Faktor pendidikan

Pendidikan sangat erat kaitannya dengan pengetahuan dan dapat diperoleh oleh orang tua, guru, dan media masa.

b. Faktor pekerjaan

Pekerjaan seseorang sangat berpengaruh terhadap proses mengakses informasi yang dibutuhkan terhadap suatu obyek.

c. Faktor pengalaman

Semakin banyak pengalaman semakin bertambah pengetahuan seseorang.

d. Keyakinan

Keyakinan positif dan keyakinan negatif dapat mempengaruhi pengetahuan seseorang.

e. Sosial budaya

Kebudayaan dan kebiasaan dalam keluarga dapat mempengaruhi pengetahuan, persepsi, dan sikap seseorang terhadap sesuatu.

C. Motivasi

1. Definisi Motivasi

Motivasi adalah dorongan yang disebabkan oleh suatu kebutuhan yang menggerakkan dan mengarahkan perilaku individu guna mencapai tujuan tertentu (Andreani, 2017).

2. Motivasi Berhenti Merokok

Motivasi berhenti merokok adalah keinginan berhenti melakukan perilaku merokok yang dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain faktor intrinsik meliputi usia, pengetahuan, nilai dan persepsi, pengalaman, sedangkan faktor ekstrinsik meliputi lingkungan, orang terdekat (Ayu, 2014).

3. Faktor Yang Mempengaruhi Motivasi Berhenti Merokok

Menurut penelitian Ardita (2016) yang mempengaruhi seseorang berhenti merokok di bagi menjadi dua faktor yaitu faktor intrinsik dan ekstrinsik, antara lain :

a. Faktor intrinsik

1). Usia

Usia atau umur bisa mempengaruhi perilaku seseorang dengan kemampuan berpikir dan kemandirian.

2). Pengetahuan

Pengetahuan seseorang dalam memperoleh ilmu yang banyak akan terhindar dari masalah yang merugikan karena sudah mempunyai bekal dalam mengatasi masalah, jika sudah mengetahui dampak yang diakibatkan oleh rokok akan tidak mau melakukan perilaku merokok.

3) . Nilai dan persepsi

Menilai dalam melihat atau memberikan kesan pertama kepada seseorang yang melakukan sesuatu

4). Pengalaman

Pengalaman yang pernah dilakukan atau mendapat pelajaran dalam melakukan sesuatu untuk diterapkan dalam masa kini dan mendatang.

b. Faktor Ekstrinsik

1).Lingkungan

Lingkungan yang kita tempati mempunyai pengaruh besar terhadap aktifitas atau tingkat laku yang kita lakukan.

2). Orang terdekat

Orang terdekat atau teman hidup adalah orang yang selalu menghabiskan waktu bersama dalam hidup dan memberikan pengaruh besar dalam menjalani hidup.

4. Tahap-Tahap Berhenti Merokok

Menurut Olsen dan Rizk (2016) mengatakan bahwa seorang merokok yang berkeinginan untuk berhenti merokok akan melewati “*stages of change*”, yaitu:

a. *Pre – contemplation*

Pada tahap ini seseorang mungkin memiliki ketidaksadaran, penolakan psikologis, atau ketidaksetujuan dengan adanya dampak merokok pada diri mereka, sehingga tidak ada motivasi untuk berhenti merokok.

b. *Contemplation*

Pada tahap ini pasien sadar akan efek negatif merokok pada diri mereka, mulai mempertimbangkan untuk berhenti merokok, namun mereka mungkin kewalahan atau tidak menyadari bagaimana cara berhenti merokok bisa berhasil.

c. *Preparation*

Pada tahap ini seseorang dianggap dapat berhenti merokok dan menyadari kemungkinan sukses berhenti merokok jika mereka bisa mengidentifikasi sebuah rencana yang dapat

membantu mereka untuk berhenti merokok, tetapi mereka belum dapat bertindak sesuai rencana karena banyaknya hambatan.

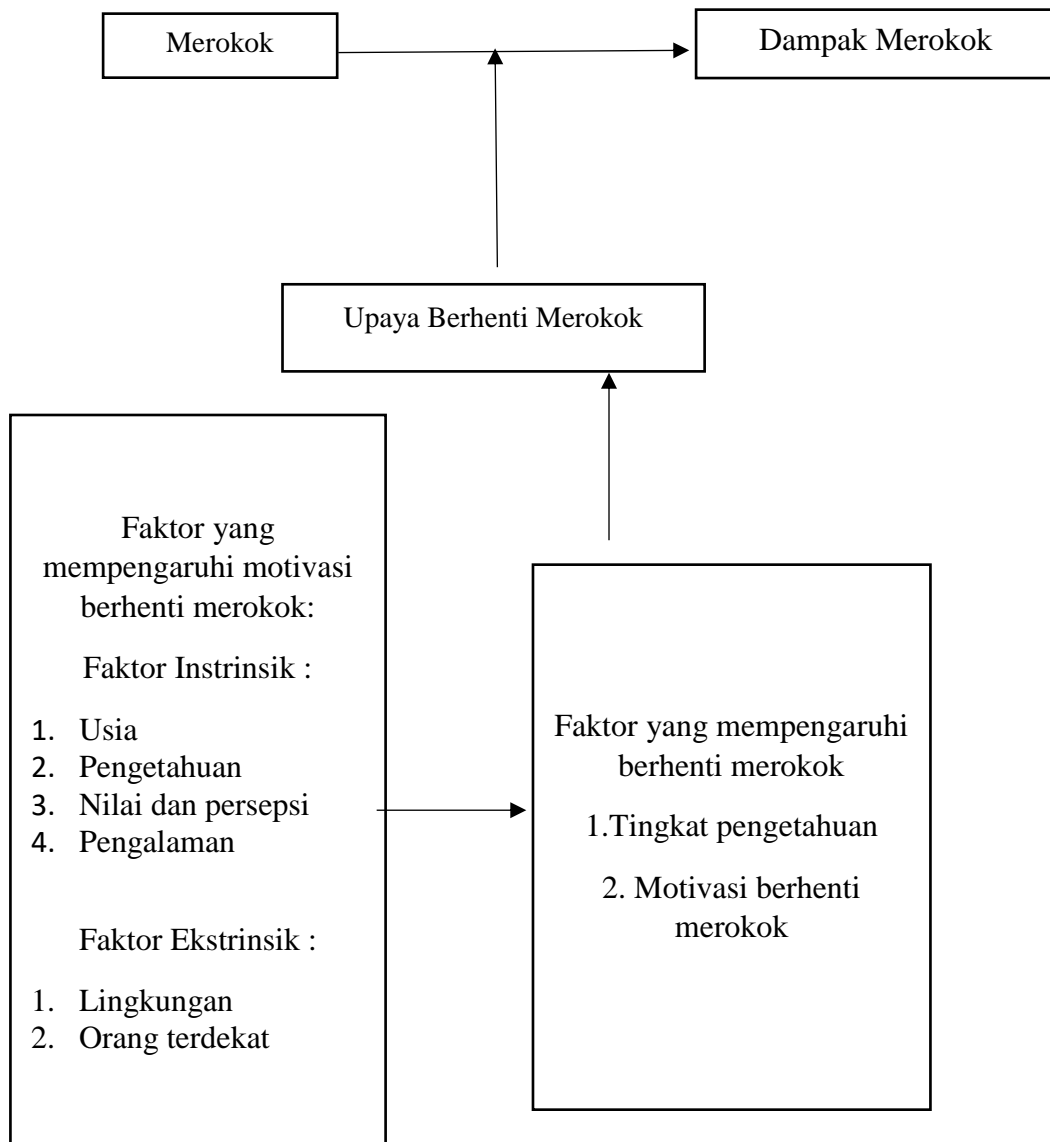
d. *Action*

Pada tahap ini seseorang telah memutuskan untuk melakukan sesuatu karena mereka merasakan manfaat dari berhenti merokok lebih besar daripada jumlah usaha yang dibutuhkan, dan mereka telah mampu untuk mengatasi penghalang yang menghambat rencana mereka untuk berhenti merokok.

e. *Maintenance*

Pada tahap ini seseorang telah mampu untuk berhenti merokok, namun tetap beresiko mengalami kekambuhan akan kebutuhan merokok, dan pasien harus tetap mendapatkan dukungan untuk dapat menghindari rokok.

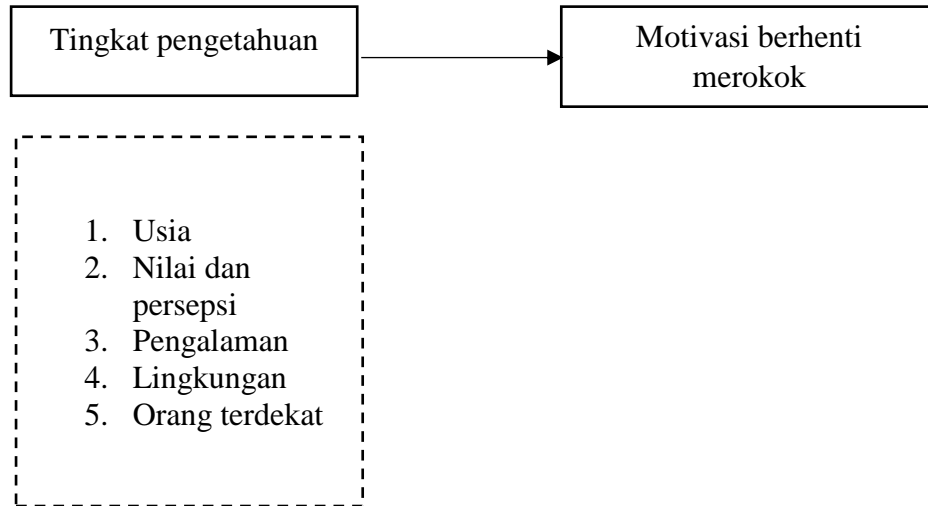
D. Kerangka Teori



Gambar 1 kerangka Teori

Roger (2017), Arochyati (2015), yusuf (2011), liem (2014), Oktarian Pratama (2017), Notoadmodjo (2012), Novian (2017), Notoadmodjo (2010) Olsen dan Rizk, (2016).

E. Kerangka Konsep



Keterangan:



: Variabel yang diteliti



: Hubungan yang diteliti



: Variabel yang tidak diteliti



: Hubungan yang tidak diteliti

Gambar 2 Kerangka Konsep

F. Hipotesis

Tidak adanya hubungan antara tingkat pengetahuan dengan motivasi berhenti merokok pada karyawan keamanan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.