

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Rokok

1. Pengertian Rokok

Menurut Peraturan Pemerintah Republik Indonesia nomer 19 2003 tentang pengamanan rokok bagi kesehatan menyatakan bahwa rokok ialah hasil olahan tembakau terbungkus termasuk cerutu atau bentuk lainnya yang dihasilkan dari *nicotiana tabacum*, *nicotiana rustica*, dan spesies lainnya atau sintetisnya yang mengandung nikotin dan tar dengan atau tanpa tambahan. Sedangkan menurut Wikipedia Indonesia rokok adalah gulungan tembakau terbalut kertas atau bahan tipis lainnya dengan ukuran 70 hingga 120 mm, diameter sekitar 10 milimeter tergantung jenis dan tipe rokoknya.

Merokok merupakan kegiatan membakar pada salah satu ujungnya dan dibiarkan membara hingga asapnya dapat dihirup lewat ujung yang lain. Rokok biasanya dijual dalam bentuk kemasan kertas atau kotak sehingga dapat dengan mudah dimasukkan ke saku atau kantong baju dan sejak beberapa tahun terakhir bungkus rokok ini telah disertai dengan informasi kesehatan yang memperingatkan perokok.

2. Kandungan Rokok

Rokok pada dasarnya merupakan pabrik bahan kimia, dimana didalamnya terdapat sekitar 4000 bahan kimia, 40 dari zat tersebut sudah

diketahui dapat menyebabkan kanker. Secara umum bahan-bahan ini dapat dibagi menjadi dua golongan besar yakni komponen gas dan komponen padat atau partikel. Komponen gas pada rokok terbesar adalah CO atau karbonmonoksida sedangkan komponen partikel dibagi menjadi nikotin dan tar. Kandungan bahan berbahaya yang terdapat dalam tar serta efeknya terhadap kesehatan :

Tabel 2.1 Kandungan Bahan Berbahaya (Tar) dalam rokok Serta Efek Terhadap Kesehatan

Kandungan	Produk Umum	Efek yang Ditimbulkan
Cadmium	Cat minyak	Noda Gigi
Hydrogen cyanide	Racun	Masalah Pernapasan
Carbon monoxide	Gas knalpot	Kekurangan oksigen dalam darah
Vinyl chloride	Plastik sampah	
Toluene	Lem	Kulit pecah-pecah
Benzene	Karet	Sakit kepala, mual
Naphtalene	Pigmen cat	Kebingungan

3. Perilaku Merokok

Merokok adalah kebiasaan yang diasosiasikan dengan suatu urutan ritual (Peters and Morgan, 2002). Ritual tersebut dimulai dengan mengeluarkan

batang rokok dari bungkusnya, lalu salah satu dibakar, kemudian menghisap asap pembakaran tembakau tersebut melajui ujung yang tidak dibakar. Perilaku merokok dapat juga dikatakan sebagai suatu kegiatan atau aktifitas pembakaran rokok dan kemudiab menghisapnya dan menghembuskannya keluar dan dapat menimbulkan asap yang dapat terhisap oleh orang-orang disekitarnya. Menurut Soetiarjo (1992) merokok adalah membakar tembakau yang kemudian diisap asapnya, baik dengan membentuk batangan rokok maupun dengan menggunakan batangan pipa. Temperatur sebatang rokok yang tengah dibakar adalah 90 C untuk ujung rokok yang dibakar dan 20 C untuk ujung rokok yang terselip di antara bibir perokok. Asap rokok yang diisap melalui mulut disebut *mainstream smoke*, sedangkan asap rokok terbentuk pada ujung rokok yang terbakar yang dihembuskan ke udara oleh perokok disebut *sidestream smoke*., ini menyebabkan seseorang menjadi perokok pasif.

Menurut Silvan dan Tomkins ada empat perilaku merokok :

- a. Tipe perokok yang dipengaruhi oleh perasaan positif
 - a) *Pleasure relaxation*, perilaku merokok hanya untuk menambah atau meningkatkan kenikmatan yang sudah didapat, misalnya merokok setelah minum kopi atau makan.
 - b) *Simulation to pick then up*. Perilaku merokok hanya dilakukan sekedaranya untuk menyenangkan perasaan.
 - c) *Pleasure of handling the cigarette*. Kenikmatan diperoleh dari memegang rokok.

- b. Tipe perokok yang dipengaruhi perasaan negatif. Banyak orang yang merokok untuk mengurangi perasaan negatif dalam dirinya. Misalnya merokok bila marah, cemas, gelisah, rokok dianggap sebagai penyelamat. Mereka menggunakan rokok bila perasaan tidak enak terjadi, sehingga terhindar dari perasaan yang lebih tidak enak.
- c. Perilaku perokok yang adiktif. Perokok yang sudah diadiksi, akan menambah dosis rokok yang digunakan setiap saat setelah efek dari rokok yang dihisapnya berkurang.
- d. Tipe kebiasaan merokok ritual. Mereka menggunakan rokok sama sekali bukan karena untuk mengendalikan perasaan mereka, tetapi karena sudah menjadi perilaku.

Perilaku merokok dapat pula diuraikan berdasarkan tahapan :

a) Tahap *prepatory*

Tahap persiapan muncul sebelum seseorang mencoba untuk merokok. Tahap ini melibatkan pengembangan sikap dan ipada observasi pribadi terhadap orang dewasa yang merokok dan kesan yang terbentuk dari iklan rokok atau media yang ada di masyarakat. Ada tiga bentuk sikap yang meningkatkan ketertarikan individu untuk merokok, yaitu image, pola kecemasan, dan pemahaman merokok pada individu. Image tangguh atau keren saat meroko dianggap menarik bagi dewasa muda atau remaja yang ingin dipandang menjadi individu yang mandiri, dewasa, tangguh, dan menentang peraturan.

b) Tahap *intiation*

Banyak perokok memulai perilaku merokok pada umur remaja, yaitu dibawah umur 18 tahun. Pada masa remaja diketahui bahwa desakan dari teman sebaya memegang peranan penting dalam sebuah perilaku khususnya perilaku merokok. Penelitian yang dilakukan oleh (flay, dkk, 1983 dalam Sheridan & Radmacher, 1992) menemukan bahwa 90 % diantara para remaja sudah mencoba merokok paling tidak sekali dan 50 % diantaranya didamping oleh teman sebayanya. Oleh karena itu, faktor penting dalam tahapan ini adalah pengaruh desakan teman sebaya dan kurangnya kemampuan individu pada masa remaja untuk menolak tawaran merokok.

c) Tahap *becoming a smoker*

Tidak semua orang yang mencoba merokok akan menjadi perokok tetap namun 70 % sampai 90 % dari remaja yang merokok 4 batang atau lebih akan menjadi perokok tetap. Pada tahap ini individu akan melibatkan konsep terhadap perilaku merokok sebagai contoh, rutinitas merokok , cara memegang rokok tepat waktu dan waktu untuk merokok, sikap membutuhkan sesuatu yang berhubungan rokok (asbak atau pematik api) atau kecenderungan pada sebuah produk rokok (Kaplan & Sacuzzo, 1993).

d) Tahap *maintance of smoking*

Tahap ini merupakan tahap terakhir dimana tahap psikologis dan mekanisme biologis (tingkat kecanduan nikotin yang sudah stabil)

saling membentuk perilaku yang sama. (Kaplan & Sacuzzo, 1993) menyatakan bahwa proses menuju tahap ini kurang lebih memakan waktu merokok selama dua tahun, alasan merokok mulai diarahkan untuk mengurangi rasa gelisah atau gangguan kecemasan dibandingkan dengan sosial *confidence*. Selain itu banyak individu mempertahankan merokok, karena menurut mereka merokok mempunyai makna yang mendalam. Para perokok menganggap bahwa merokok dapat membuat mereka lebih bersemangat, lebih waspada, lebih terjaga, lebih konsentrasi atau lebih dewasa

4. Dampak Merokok

Kandungan rokok membuat seseorang tidak mudah berhenti merokok, karena dua alasan yaitu faktor ketergantungan atau adiksi pada nikotin, dan faktor psikologis yang merasakan adanya kehilangan suatu kegiatan tertentu jika berhenti merokok. Seseorang yang meneruskan kebiasaan merokoknya akan memberikan dampak antara lain (Ogden, 2000) :

a. Dampak Positif

Graham Ogden menyatakan bahwa perokok menyebutkan dengan merokok dapat menghasilkan *mood* positif dan dapat membantu individu menghadapi keadaan-keadaan yang sulit. Smet (1994) menyebutkan keuntungan merokok (terutama bagi perokok) yaitu mengurangi ketegangan, membantu berkonsentrasi, dukungan sosial dan menyenangkan.

b. Dampak Negatif

Dampak negatif rokok terhadap kesehatan sudah diketahui secara luas. Terdapat hubungan *dose respon* terhadap perokok berat, lama merokok, serta umur pertama kali merokok dengan resiko tingginya penyakit dan kematian yang terkait dengan rokok.

Dampak negatif terhadap kesehatan juga meningkat pada perokok muda. Resiko serangan jantung pada perokok yang berumur diatas umur 60 tahun memiliki resiko dua kali lipat dibandingkan yang tidak merokok, sedangkan perokok yang umur dibawah 50 tahun resikonya meningkat hingga lima kali lipat. Perok juga memiliki resiko menderita penyakit non fatal lainnya, misalnya osteoporosis, periodontal, gangguan gigi, impotensi, ketidak suburan dan katarak. Merokok pada kehamilan memiliki pengaruh terhadap meningkatnya angka kematian janin dan bayi serta menurunkan berat badan bayi baru lahir (Britton, 2004).

Merokok bukanlah penyebab suatu penyakit, tetapi dapat memicu suatu jenis penyakit sehingga boleh dikatakan merokok tidak menyebabkan kematian secara langsung, tetapi dapat mendorong munculnya jenis penyakit yang dapat mengakibatkan kematian. Berbagai jenis penyakit dapat dipicu karena merokok mulai dari penyakit di kepala sampai dengan penyakit di kaki. Penyakit yang bisa disebabkan oleh merokok adalah seperti penyakit jantung dan

hipertensi dan kanker seperti kanker paru-paru, kanker mulut, kanker esophagus dan lain-lain.

Penyakit yang paling disorot adalah kanker paru-paru terkait kebiasaan merokok. Resiko terkena kanker paru meningkat 2,28 kali lipat dengan peningkatan jumlah rokok yang diisap dalam sehari. Resiko kanker paru menurun 0,332 kali lipat dengan peningkatan umur sebanyak 10 tahun perokok mulai merokok (Situmeang, 2002). Tidak hanya itu, sekitar 80% penderita penyakit paru-paru yang bersifat kronis dan obstruktif misalnya bronhitis dan emfisema ini adalah perokok. Gejala yang timbul pada penyakit paru dan obstruktif berupa batuk kronis, berdahak dan gangguan pernapasan. Apabila diadakan uji fungsi paru maka pada perokok, fungsi parunya lebih jelek dibandingkan dengan bukan perokok (Sitepoe, 2000).

Pada wanita hamil yang merokok, akan terjadi efek pada janin dalam kandungannya. Merokok pada wanita hamil memberi resiko yang tinggi untuk terjadinya keguguran, kematian janin, kematian bayi sesudah lahir dan kematian mendadak pada bayi.

Wanita perokok akan mengalami masa menopause lebih cepat dibandingkan wanita yang tidak merokok. Rokok bisa mengakibatkan kulit menjadi mengerut, kering, pucat, dan mengeriput terutama di daerah wajah. Mekanisme ini terjadi akibat bahan kimia yang dijumpai di dalam rokok yang mengakibatkan vasokonstriksi pembuluh

darah tepi dan di daerah terbuka misalnya pada wajah. Bagi mereka yang berkulit putih, kulit menjadi pucat, kecoklatan, mengeriput terutama dibagian pipi dengan adanya penebalan di antara bagian yang mengeriput (Sitepoe, 2000).

Asap rokok menjadi penyebab paling dominan polusi di ruangan tertutup. Rokok memberikan polutan berupa gas dan logam-logam berat. Gangguan akut dari polusi ruangan dengan rokok adalah bau yang kurang menyenangkan serta menyebabkan iritasi mata, hidung dan tenggorokan. Bau polusi rokok akan mempengaruhi rasa tidak enak badan. Bagi penderita asma, polusi ruangan akan memicu terjadinya asma. Dampak lainnya yakni terkait ekonomi, dimana perilaku merokok akan mempengaruhi tingkat kesejahteraan keluarga miskin dan meningkatkan beban ekonomi makro negara. Biaya rata-rata yang dibelanjakan untuk merokok dalam satu bulan adalah Rp 216.000,00 (Sulistiada, 2014).

5. Pengkatagorian Kebiasaan Merokok

WHO mendefinisikan bahwa merokok aktif adalah aktifitas menghisap rokok secara rutin minimal satu batang per hari. Perokok aktif adalah seseorang yang merokok satu batang atau lebih sekurang-kurangnya satu tahun. Bagi perokok yang tidak setiap hari merokok dikategorikan sebagai perokok sosial, sementara yang disebut mantan

perokok adalah perokok yang telah meninggalkan kebiasaan merokoknya selama satu bulan terakhir.

Menurut Smet 1994, perokok dapat di klasifikasikan menurut banyaknya rokok yang dihisap. Tiga tipe perokok tersebut adalah :

- a. Perokok berat yang menghisap lebih dari 20 batang dalam sehari.
- b. Perokok sedang yang menghisap 11 sampai dengan 20 batang rokok dalam sehari
- c. Perokok ringan yang menghisap 1 sampai dengan 10 batang dalam sehari.

6. Pengaruh Nikotin Terhadap Tubuh Manusia

Tembakau merupakan salah satu bahan sumber nikotin yang memiliki sejarah lebih panjang dari pada hanya menghasilkan asap yang kita hirup. Seorang perokok pasti ingin merokok ketika mereka berada dalam suasana hati yang tidak menyenangkan atau dalam situasi stres. Hal itu karena nikotin dapat membuat orang merasa lebih tenang, menyebabkan perasaan relaksasi sementara serta mengurangi stres, kecemasan dan bahkan rasa sakit. Ketika menghirup rokok, nikotin menyebabkan tubuh melepaskan hormon epinefrin yang merupakan hormon dengan sifat melawan atau menghindar. Epinefrin mengaktifkan sistem saraf simpatik, membuat napas menjadi lebih cepat dan dangkal, peningkatan denyut jantung dan tekanan darah meningkat.

Nikotin juga dapat menyebabkan sensitivitas insulin dan resistensi insulin serta peningkatan resiko mengembangkan sistem metabolik, diabetes tipe 2 dan penyakit kardiovaskular. Selain itu juga mempengaruhi hormon tiroid, hormon hipofisis, hormon seks dan hormon adrenal. Resistensi insulin pada perokok misalnya, sebagian nikotin yang merangsang tubuh untuk menghasilkan tingkat androgen adrenal tinggi, dengan kata lain nikotin mempengaruhi metabolisme glukosa tubuh, menyebabkan hiperglikemia yang berhubungan dengan resistensi insulin. Resistensi insulin tidak hanya meningkatkan resiko mengembangkan diabetes tipe 2 tetapi juga penyakit jantung (Anonim, 2017).

7. Metode Berhenti Merokok

Ada beberapa metode untuk berhenti merokok :

a. Metode *Nicotine Replacement Therapy* (NRT)

Metode ini menggunakan perangkat seperti inhalers, semprotan hidung, pelega tenggorokan, permen karet, dan juga patch nikotin yang ditempel pada kulit. Alat-alat tadi di desain untuk menyalurkan nikotin secara perlahan agar mampu memantu para perokok untuk mencegah rasa ingin merokok dan mengatasi *withdrawal syptoms*.

Koyo Niko adalah salah satu bentuk dari Nicotine Replacement Therapy, dimana pada koyo mengandung sedikit Nicotine dalam bentuk yang berbeda dari nikotin pada rokok.

Bentuknya sama seperti koyo biasa yang dijual bebas dipasaran. Cara kerjanya adalah dengan menempelkan koyo nikotin tersebut pada bagian kulit untuk memberikan pengaruh nikotin pada tubuh yang biasanya di dapat dari rokok. Koyo bernikotin ini ditempelkan dibagian tangan untuk mengurangi efek kecanduan nikotin yang berasal dari rokok (Jeffry,2013).

Koyo nikotin merupakan salah satu terapi pengganti rokok. Seperti koyo yang dikenal selama ini, koyo nikotin berbentuk lembaran yang ditempel pada kulit untuk memberikan pengaruh nikotin tanpa rokok. Koyo ini biasanya dipasang dilengan dan bisa mengurangi gejala-gejala seperti sakit kepala dan mual bagi mereka yang ingin berhenti merokok. Koyo ini memiliki dosis nikotin lebih rendah dari pada rokok dan tanpa bahan kimia ekstra lainnya. Koyo yang berbeda mengandung nikotin dengan kekuatan yang berbeda pula. Secara bertahap kekuatan nikotin ini dapat mengurangi merokok, dari waktu kewaktu hingga berhenti sepenuhnya. Kelemahan koyo ini antara lain dapat menyebabkan iritasi kulit .

Nikotin pada koyo akan bekerja:

- a) Pada darah (tidak dihisap melalui sistem pernafasan), sehingga tidak mengakibatkan penyakit paru-paru.

- b) Secara perlahan dengan diserap oleh kulit dan masuk ke pembuluh darah . Walaupun tidak sedikit nikotin yang terkandung tapi cukup memenuhi kebutuhan nikotin pada tubuh.
- c) Kebiasaan untuk menyalakan rokok semakin jarang, karena proses supply nikotin yang berbeda.
- d) Penggunaan 1 koyo selama 6-8 jam sehari akan mengurangi sampai menghentikan kebiasaan merokok.

Umumnya, orang-orang yang menyerah pada kecanduan nikotin di tengah upayanya mencoba untuk berhenti merokok justru berada pada risiko tertinggi untuk menyerah dan kembali merokok. Namun ternyata perokok yang terus memakai koyo tersebut tidak gagal dan bisa mengatasi berbagai godaan untuk kembali merokok (Shiffman,2012).

b. Metode Dengan Obat

Konsultasikanlah dengan dokter jika ingin menjalankan metode ini, ada beberapa obat yang tampaknya akan sangat membantu dan menunjukkan hasil yang memuaskan terutama jika di kominasikan dengan metode NRT. Obat-obat seperti upropion atau Varenicline adalah obat-obatan yang biasa digunakan, fungsi kerjanya berada di reseptor nikotin di otak anda, setelah mengkonsumsi obat-obat tadi, tubuh akan merespon dengan menghilangkan efek “senang” saat merokok dan juga mampu menekan efek *withdrawal syptoms*.

c. Metode Rokok Elektrik (*E-CIGARETE*)

Pada tahun 2014 pernah dilakukan penelitian mengenai rokok elektrik, penelitian ini dilakukan oleh rithish journal the Lancetfound,melibatkan 657 peserta yang mencoba berhenti merokok selama 6 bulan, hasilnya rokok elektrik berhasil membantu sekitar 7.3 % orang untuk berhenti. Dimana 5.8% peserta pada penelitian itu sedang juga menggunakan metode NRT berupa patch nikotin.

d. Metode Mencari Teman

Kekuatan cinta mampu membantumu, cinta mampu memberikan kita motivasi tambahan agar dapat mampu mencapai tujuan kita. Berdasarkan penelitian yang dilakukan di London pada tahun 2015 lalu yang dilakukan oleh *JAMA internal medicine*. Pada penelitian tersebut memerikan hasil hampir setengah para peserta laki-laki akan berhasil jika pasangan mereka juga berhasil berhenti merokok. Jika dibandingkan dengan 8% para laki-laki yang mampu berhenti merokok pada kondisi pasangannya tidak mampu berhenti merokok. Begitu juga kebalikannya, para perokok perempuan akan mampu berhenti merokok jika pasangan laki-lakinya juga mampu berhenti merokok.

e. Metode Insentif Keuangan

Penelitian ini dilakukan di Amerika Serikat pada tahun 2015 yang lalu oleh Prof. Helpern, penelitiannya berjudul *Randomized Trial of Four Financial Incntive Program for Smoking Cessation*, bagaimana

metodenya yaitu kita diajar untuk berhenti merokok dan mendapatkan hadiah yang terus ditambah jika mampu berhenti sampai di ulang ke 6 dan seterusnya, tentu hal ini membutuhkan peran pemerintah atau perusahaan, namun bisa kita coba dengan ‘‘cara kita’’ sendiri dengan melibatkan orang tua atau pasangan kita.

f. Metode Secara Drastis (Cold Turkey)

Hanya yang paling disiplin diantara kita mampu berhenti merokok tanpa bantuan. Jika kita ingin mencoba metode ini, hal pertama yang harus disiapkan adalah mental, sering berkonsultasi dengan dokter dan jalankan saranya, dan tentu kita harus bersiap siap dengan *withdrawal symptoms*.

Beberapa ahli menyarankan untuk minum air putih saat gejala ingin merokok muncul, alihkan perhatian dengan suatu hal yang lain, misalnya pergi untuk berjalan jalan atau ajak berbicara seseorang, yang intinya memuat pikiran kita sibuk sehingga teralihkan dengan rasa ingin merokok itu.

Satu hal yang bisa cukup membantu yaitu, meminta dukungan orang tua, pasangan atau kawan kawan dekat kita, biarkan mereka tahu kalau kita sedang tahap untuk berhenti merokok. Mereka juga bisa membantu kita jujur. (Anonim, 2016)

Metode yang digunakan peneliti dalam skripsi ini adalah pemberian permen karet untuk mengurangi jumlah konsumsi rokok.

B. Permen Karet

1. Pengertian Permen Karet

Permen karet adalah salah satu makanan yang sudah banyak penggemarnya. Dimulai dari anak-anak hingga orang dewasa. Permen karet sudah ada sejak zaman nenek moyang kita. Hal ini terbukti dari hasil penggalian para pakar arkeologis yang menemukan bekas gigitan pada benda apa saja yang dapat dikunyah oleh nenek moyang kita. Manusia memang memiliki kemampuan dalam mengunyah. Getah pohon, tulang rawan, penghapus pensil atau apapun itu yang penting dapat dikunyah telah menjadi korban kunyahan kita, karena kita memang suka mengunyah. Permen karet adalah permen kunyah yang memiliki ciri khas yaitu dapat dibuat dengan mengembangkan gelembung. Warnanya beraneka ragam dan memiliki rasa tertentu. Biasanya permen karet bersifat lengket dan pada saat gelembung berkembang hingga batas tertentu, maka gelembung akan pecah dan mengenai wajah (Anonim,2017).

2. Komposisi Permen Karet

Gula, Gum Base (Mengandung Antioksidan BHT), Sirup Glukosa, Humektan (Gliserol, Triasetin), Pengatur Keasaman Asam Sitrat, Perisa Identik Alami Tutti Frutti (Mengandung Antioksidan Tokoferol), Ekstrak Tutti Frutti (Stroberi, Ceri, Jeruk, Pisang dan Kiwi) 0,015%, Pewarna Karmoisin CI 14720.

3. Mengunyah Permen Karet

Mengunyah merupakan salah satu aktifitas makhluk hidup yang sering dilakukan tanpa batas waktu. Mengunyah adalah menghancurkan atau melumatkan. Akan tetapi, ini tidak berlaku untuk beberapa makanan yang sifatnya tidak bisa dihancurkan bahkan di makan. Jadi lebih tepatnya, menjelaskan bahwa mengunyah merupakan aktifitas melumatkan makanan yang kita makan, baik itu dapat dicerna maupun tidak dapat di cerna.

Mengunyah permen karet merupakan salah satu aktifitas yang cukup banyak digemari oleh semua orang. Dikarenakan rasanya yang beragam dan juga cukup baik untuk kesehatan. Dikarenakan aktifitas mengunyah adalah termasuk kedalam olah raga wajah yang berfungsi dapat mengencangkan wajah dan mengencangkan syaraf-syaraf otak.

4. Manfaat Mengunyah Permen Karet

a. Manfaat Baik Mengunyah Permen Karet

Permen karet bukanlah permen biasa. Didalamnya juga terdapat vitamin yang juga dapat menyehatkan, tentunya terdapat manfaat didalamnya. Berikut manfaat mengunyah permen karet:

- 1) Manfaat mengunyah permen karet untuk gigi
 - Membersihkan rongga mulut dan gigi sehingga mengurangi resiko terbentuknya plak-plak gigi.
 - Menetralisir bau mulut dan menyegarkan mulut

- Membuat gigi lebih putih dan rahang kuat serta menghilangkan kotoran yang melekat pada gigi.
- 2) Manfaat mengunyah permen karet untuk otak
- Mengunyah akan merangsang sinyal dibagian otak tengah
 - Dapat menambah kekuatan konsentrasi
 - Meningkatkan daya ingat
- 3) Menurunkan berat badan, dengan mengunyah permen karet dapat membakar kalori, terutama yang dipilih adalah permen karet yang bebas gula. Selain itu dengan mengunyah permen karet dapat mengontrol rasa lapar sehingga sangat baik bagi yang sedang melakukan diet.
- 4) Mengurangi stres, saat mengunyah permen karet otot menjadi tidak tegang dan melepaskan tensi serta membantu menimbulkan rasa nyaman dari kondisi stres.
- 5) Baik untuk pencernaan, ketika mengunyah permen karet, akan banyak mengeluarkan air liur dan membuat kita sering menelan. Air liur yang turun ke dalam perut akan mencegah terjadinya asam lambung
- 6) Mengencangkan kulit wajah, saat mengunyah, otot-otot wajah kita akan bergerak, hal ini dapat mengencangkan kulit wajah sehingga memperlambat keriput di wajah (Anonim,2017).

b. Manfaat Buruk Mengunyah Permen Karet

Selain manfaat baik, ternyata didalam permen karet juga mempunyai manfaat buruk. Salah satu contohnya adalah kejadian yang terjadi di

Singapura. Sekarang ini, Singapura mempunyai larangan keras yaitu tidak boleh ada yang memakan atau mengunyah permen karet yang ada disana., bahkan membawa pun sangat dilarang keras. Barang siapa yang melanggar akan dikenakan denda hingga sanksi yang tegas. Ini terjadi dikarenakan banyaknya turus lokal maupun asing yang berperilaku tidak baik. Banyak dari mereka setelah memakan permen karet tidak dibuang sampahnya di tempatnya. Melainkan ditempel ke kotak surat, lubang kunci, tombol lift, lantai, tangga, kursi, meja, dan trotoar. Hal ini menyebabkan biaya untuk perawatan kebersihan membengkak dan merusak peralatan kebersihan juga.

Selain itu, ada banyak juga manfaat buruk lainnya yang dapat merugikan diri sendiri apabila mengkonsumsi permen karet melebihi dosis. Berikut diantaranya :

- 1) Merusak Gigi, Pada waktu makan permen karet, gula tinggal di dalam rongga mulut dalam waktu lama, maka bakteri dalam rongga mulut akan merubah gula menjadi asam yang mengurangi kalsium gigi sehingga merusak email gigi.
- 2) Memicu nyeri pada rahang, Mengunyah permen karet juga kan menyebabkan munculnya gejala nyeri pada rahang akibat otot dan sendi yang menghubungkan rahang bawah dengan tengkorak terlalu sering digunakan (Anonim,2017).

c. Manfaat Mengunyah Permen Karet Untuk Perokok

Mengunyah permen karet tidak hanya membantu untuk mengurangi kebiasaan mengemil makanan ringan, namun dapat juga membantu untuk mengurangi kebiasaan merokok. Rokok mengandung zat stimulan yang bersifat adiktif yaitu nikotin. Biasanya susah bagi orang yang sudah kecanduan atau ketergantungan untuk lepas dari zat tersebut. Saat sudah berkeinginan untuk berhenti mengkonsumsi zat tersebut, reaksi awalnya terkadang mulut terasa asam dan tidak enak. Permen karet dapat menjadi alternatif untuk mengatasi mulut yang terasa asam tersebut. Ketika ingin merokok maka dapat digantikan dengan mengunyah permen karet, sehingga ketergantungan terhadap zat tersebut bisa berkurang. (Anonim,2017)

C. Mahasiswa

Mahasiswa adalah setiap orang yang secara terdaftar untuk mengikuti pelajaran di sebuah perguruan tinggi dengan atasan umur sekitar 18-30 tahun. Mahasiswa merupakan suatu kelompok dalam masyarakat yang memperoleh statusnya, karena adanya ikatan dengan suatu perguruan tinggi. Mahasiswa juga merupakan calon-calon intelektual atau calon cendekiawan muda dalam suatu lapisan masyarakat yang sering juga syarat dengan berbagai macam predikat (Sarwono,2012).

Berk (2010) membagi masa dewasa muda menjadi 4 sub periode dengan batasan usia 19-40 tahun sebagai berikut :

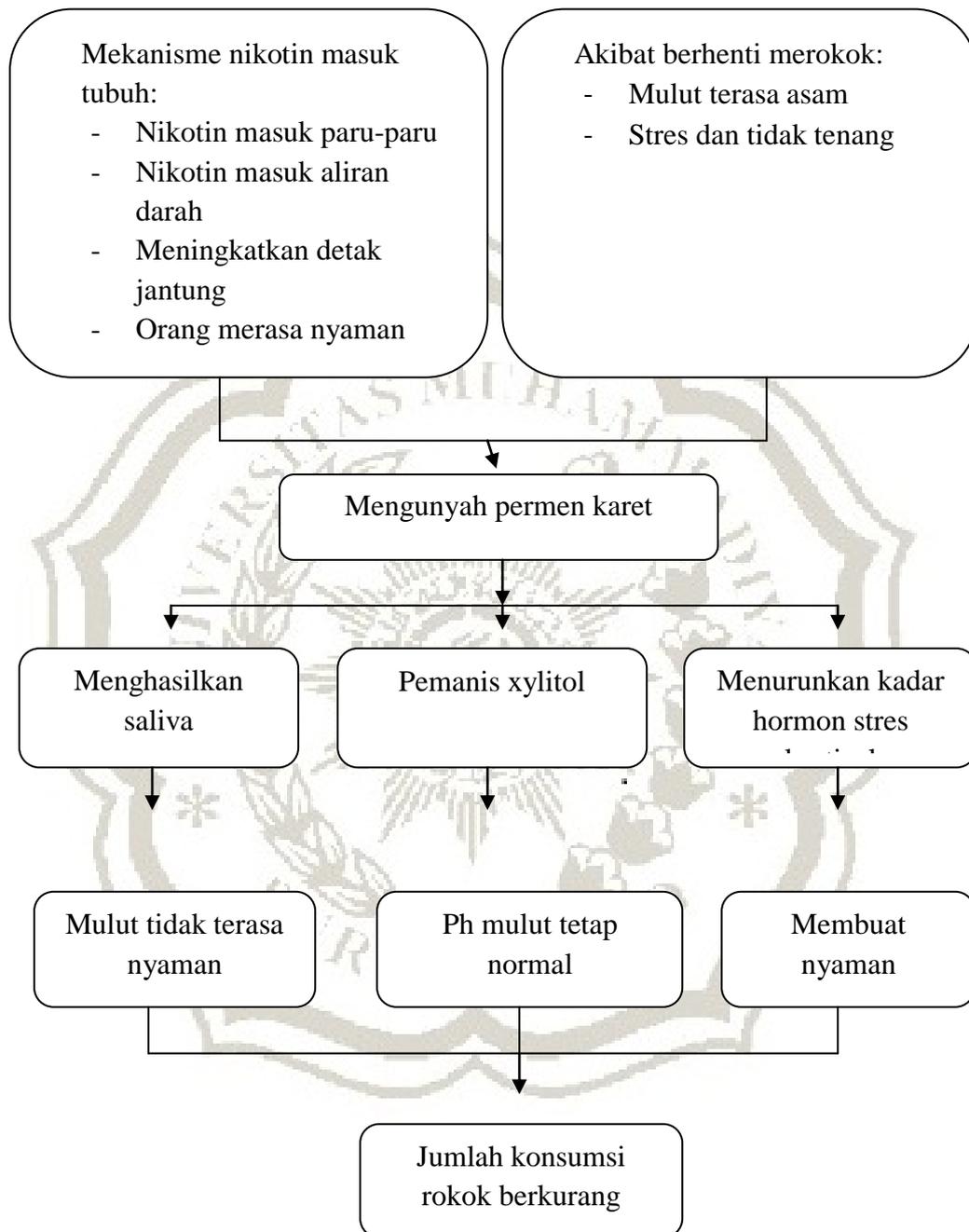
1. Peralihan masa dewasa awal : 19-22 tahun
2. Memasuki masa dewasa : 22-24 tahun
3. Peralihan usia 30 tahun : 24-33 tahun
4. Puncak dari kehidupan dewasa muda : 33-40 tahun

Sementara itu, Dariyo (2009) mengatakan bahwa secara umum mereka yang tergolong dewasa muda ialah mereka yang berusia 20-40 tahun. Sebagai seorang individu yang sudah tergolong dewasa, peran dan tanggung jawab tentu semakin bertambah besar. Ia tak lagi harus bergantung secara ekonomis, sosiologis maupun psikologis pada orangtuanya (Dariyo,2009).

Mahasiswa yang digunakan peneliti dalam penelitian ini adalah mahasiswa laki-laki perokok prodi keperawatan di Universitas Muhammadiyah Purwokerto angkatan 2014, 2015, dan 2016.

D. Kerangka Teori

Kerangka teori adalah konsep-konsep teori yang digunakan atau berhubungan dengan penelitian yang akan dilaksanakan (Notoatmodjo, 2010) .Berdasarkan tinjauan teori dan apa yang telah diuraikan maka digunakan kerangka teori dalam bentuk bagan sebagai berikut:

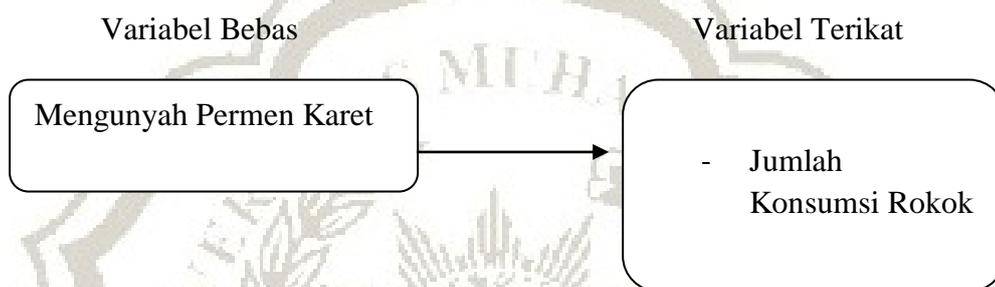


Gambar 2.2 Kerangka Teori

Suparyanto (2010)

E. Kerangka Konsep

Kerangka konsep adalah hubungan antara konsep yang satu dengan konsep yang lainnya dari masalah yang diteliti sesuai dengan apa yang telah diuraikan pada tinjauan pustaka (Azwar, 2010). Pada penelitian ini, kerangka konsep yang diambil oleh peneliti adalah sebagai berikut :



Gambar 2.3 Kerangka Konsep

F. Hipotesis

Hipotesis adalah suatu jawaban sementara dari pertanyaan penelitian (Notoatmodjo, 2010). Berdasarkan tinjauan dan landasan teori diatas maka hipotesis penelitian pada penelitian ini adalah :

Ha : Ada pengaruh mengunyah permen karet untuk mengurangi jumlah konsumsi rokok .

Ho : Tidak ada pengaruh mengunyah permen karet untuk mengurangi jumlah konsumsi rokok.