

Kebiasaan Merokok Menurunkan Nafsu Makan Buruh Batako

Nila Alfi Huriyati, Dahlia Indah Amareta
Jurusan Kesehatan, Politeknik Negeri Jember
Email: nilaalfihuriyati24@gmail.com

Abstract

Smoking is one of health problems in Indonesia. The results of the Riskesdas survey in 2018, the prevalence of smokers in Indonesia has always increased every year. In addition, the circulating assumptions among heavy workers, especially brick making workers in Wringinputih Village about smoking can provide energy even without eating. The purpose of this study is to study the correlation between smoking habits with eating frequency and energy consumption levels in brick making workers. This study is an observational analytic study with a cross sectional design. This research is conducted in the Wringinputih Village Muncar Sub-District. The number of subjects in this study are 42 people. This study uses a simple random sampling technique using lottery. Data on smoking habits and eating frequency obtain using a questionnaire, while data on energy consumption levels obtain from interviews of Recall 24 hours then compared to AKG. Analysis of the data is use Chi-Square test. The results of the analysis showed that there is a correlation between smoking habits with eating frequency and energy consumption level in brick making workers (p -value = 0.028 and p -value = 0.001). Conclusions about this study is thereis a correlation between smoking habits with eating frequency and energy consumption level.

Keywords: *Eating Frequency, Energy Consumption Level, Smoking habits*

1. Pendahuluan

Perilaku merokok adalah suatu aktivitas membakar tembakau dan kemudian menghisapnya dan menghembuskannya keluar. Aktivitas ini dapat menimbulkan asap yang dapat terhisap oleh orang-orang disekitarnya serta dapat menimbulkan dampak buruk baik bagi si perokok itu sendiri maupun orang-orang disekitarnya (Putra, 2013).

Survei Riskesdas 2007 menyatakan prevalensi merokok di Indonesia sebesar 34,2%, Riskesdas 2010 sebesar 34,7%, Riskesdas 2013 menjadi 36,3%, dan data Riskesdas 2018 33,8%. Hal ini menunjukkan bahwa jumlah perokok setiap tahunnya masih fluktuatif, belum ada kecenderungan penurunan. Proporsi terbanyak perokok aktif setiap hari pada umur 30 sampai 34 tahun sebesar 33,4 %. Proporsi terbesar perokok aktif berdasarkan pekerjaan adalah pekerja berat (petani/nelayan/buruh) yaitu 44,5% dibandingkan kelompok pekerjaan lainnya (Kemenkes RI., 2018).

Menurut Tomkins (2000) dalam Mu'tadin (2007) kebiasaan merokok merupakan perilaku merokok yang dilakukan bukan karena untuk mengendalikan perasaan melainkan karena sudah menjadi suatu kebiasaan rutin yang dilakukan setiap hari. Kebiasaan merokok memberikan pengaruh negatif terhadap perubahan status gizi. Seseorang yang memiliki perilaku merokok biasanya cenderung memiliki indeks massa tubuh (IMT) kurang dari nilai normal. Salah satu penyebab perokok mengalami malnutrisi adalah asupan gizi yang kurang. Nikotin yang terkandung dalam rokok dapat menekan selera makan sehingga memicu perubahan perilaku yang mendorong perokok untuk mengurangi porsi makan atau frekuensi makan (Kurniasih, 2008).

Frekuensi makan adalah beberapa kali makan dalam sehari meliputi makan pagi, makan siang, makan malam dan makan selingan (Depkes, 2011). sedangkan menurut Suhardjo (2009) frekuensi makan merupakan berulang kali makan sehari

dengan jumlah tiga kali makan pagi, makan siang, dan makan malam.

Nikotin dalam rokok dapat memberikan efek supresi pada nafsu makan sehingga mengurangi nafsu makan dan menurunkan asupan makan pada perokok. Penurunan nafsu makan dapat berdampak kepada tingkat konsumsi makan yang menyebabkan kebutuhan asupan makan perokok tidak tercukupi (Gasany dan Fadiyah, 2017).

Tingkat konsumsi makanan merupakan salah satu metode penilaian status gizi secara tidak langsung dengan melihat jumlah dan jenis zat gizi yang dikonsumsi dengan membandingkan asupan makan dengan angka kecukupan gizi (AKG) untuk individu untuk mengetahui tingkat konsumsinya yang kemudian dianalisis dengan kategori defisit atau normal sesuai dengan kandungan zat gizi pada makanan yang dikonsumsi (Supariasa, 2013).

Survei pendahuluan yang telah dilakukan oleh peneliti pada tahun 2018 kepada beberapa buruh batako di Desa Wringinputih mengatakan merasa lebih bersemangat dan berenergi apabila merokok meskipun tidak makan pagi hingga siang hari. Pernyataan tersebut sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Benowitz dan Brunetta (2008) bahwa kandungan nikotin pada rokok menyebabkan pelepasan neurotransmitter seperti dopamine, norepinefrin, dan serotonin yang memberikan efek supresi nafsu makan perokok.

Penelitian pada buruh batako di Desa Wringinputih dilakukan karena adanya anggapan dikalangan para pekerja berat, khususnya pekerja buruh batako bahwa merokok dapat memberikan energi meskipun tanpa makan yang dapat mempengaruhi frekuensi makan dan tingkat konsumsi makanan buruh dalam 1 hari. Hampir keseluruhan dari buruh batako di daerah ini merupakan perokok aktif. Berdasarkan uraian dalam latar belakang, tujuan dari penelitian ini yaitu untuk menganalisis hubungan kebiasaan merokok terhadap frekuensi makan dan tingkat

konsumsi energi pada buruh batako di Desa Wringinputih Kecamatan Muncar.

2. Metode Penelitian

Jenis Penelitian ini yaitu menggunakan observasional analitik dengan desain penelitian *cross sectional*. Penelitian *cross sectional* adalah suatu penelitian yang mencari hubungan antar variabel yang diteliti (variabel terikat dan bebas) dalam suatu populasi yang diukur dalam waktu bersamaan (Notoatmodjo, 2012).

Penelitian ini telah mendapatkan keterangan persetujuan etik (*ethical approval*) nomor: 11559/PL17/LL/2018 dari komisi etik Politeknik Negeri Jember pada tanggal 24 September 2018.

Populasi dalam penelitian ini adalah para buruh batako di Desa Wringinputih yang keseluruhannya berjenis kelamin laki-laki. Jumlah populasi pada penelitian ini yaitu sebanyak 71 orang. Besar subjek pada penelitian diperoleh menggunakan Rumus Slovin yaitu sebanyak 42 pekerja.

2.1 Metode Pengumpulan Data

Teknik pengambilan subjek yang digunakan pada penelitian ini adalah pengambilan subjek secara acak sederhana (*Simple Random Sampling*) menggunakan teknik undian (*lottery technique*). Populasi buruh batako di Desa Wringinputih dilakukan pengundian secara acak sesuai dengan jumlah subjek yang telah ditentukan.

Penelitian dilaksanakan di Desa Wringinputih, Kecamatan Muncar, Kabupaten Banyuwangi. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan September 2017 – Februari 2019 meliputi penyusunan proposal, pengambilan data hingga penyusunan laporan penelitian.

Cara pengumpulan data pada penelitian ini yaitu dengan melakukan pengisian kuesioner kebiasaan merokok dan

frekuensi makan yang dilakukan 1 kali selama waktu penelitian, wawancara untuk mengisi formulir *Food Recall* 24 jam oleh peneliti. Pengisian Formulir *Food Recall* 24 jam untuk 1 subjek dilakukan sebanyak 3 hari dalam 1 minggu.

2.2 Metode Pengumpulan Data

Teknik analisis pada penelitian ini menggunakan analisis univariat dan bivariat. Analisis univariat dilakukan untuk menganalisis variabel-variabel yang ada secara deskriptif. Hasil pengolahan akan disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi dari setiap variabel yaitu kebiasaan merokok, frekuensi makan dan tingkat konsumsi energi.

Analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui hubungan dua variabel yang meliputi variabel bebas dan variabel terikat yaitu hubungan kebiasaan merokok dengan frekuensi makan dan hubungan kebiasaan merokok dengan tingkat konsumsi energi. Analisis pada penelitian ini menggunakan analisis dengan uji statistik *Chi-Square* dengan tingkat kepercayaan sebesar 95%.

3. Hasil dan Pembahasan

3.1 Karakteristik Subjek Penelitian

Penelitian ini melibatkan subjek sebanyak 42 orang. Karakteristik subjek penelitian yang diteliti meliputi usia, kebiasaan merokok, frekuensi makan dan tingkat konsumsi energi. Data usia diperoleh dengan menanyakan tanggal lahir subjek, data kebiasaan merokok dan frekuensi makan subjek diperoleh melalui kuesioner, sedangkan tingkat konsumsi energi subjek diperoleh dari wawancara *recall* 24 jam sebanyak 3 kali yaitu 2 hari kerja dan 1 hari libur.

Adapun distribusi frekuensi subjek penelitian menurut usia, kebiasaan merokok, frekuensi makan dan tingkat konsumsi energi disajikan pada tabel 1.

Tabel 1. Karakteristik Subjek

Karakteristik Subjek Penelitian	Frekuensi	
	n	%
Usia (tahun)		
16-18	1	2,4
19-29	6	14,3
30-49	29	69,0
50-64	6	14,3
Kebiasaan Merokok		
Perokok Ringan	18	42,9
Perokok Sedang	23	54,8
Perokok Berat	1	2,4
Frekuensi Makan		
2x Sehari	30	71,4
3x Sehari	12	28,6
Tingkat Konsumsi Energi		
Defisit Ringan	4	9,5
Defisit Sedang	24	57,1
Defisit Berat	14	33,3

Subjek penelitian sebagian besar berusia 30-49 tahun yaitu sebanyak 29 orang (69,0%). Subjek penelitian dengan usia termuda yaitu berusia 18 tahun dan usia tertua yaitu berusia 53 tahun. Rentan usia responden merupakan usia produktif untuk bekerja, hal ini sesuai dengan Data Susenas (2011) yang menyatakan bahwa usia produktif seseorang yaitu 15-64 tahun.

Karakteristik subjek penelitian berdasarkan kebiasaan merokok yang dilihat melalui klasifikasi perokok berdasarkan indeks brinkman yaitu sebagian besar buruh merupakan perokok sedang yaitu sebanyak 23 orang (54,8%) yaitu mengkonsumsi rokok sekitar 200-600 batang pertahun. Kemenkes RI (2013) menyatakan proporsi terbesar perokok aktif berdasarkan pekerjaan adalah pekerja berat (petani/nelayan/buruh) yaitu 44,5% dibandingkan kelompok pekerjaan lainnya. Hal ini dapat disebabkan karena beban kerja buruh lebih berat daripada jenis pekerjaan lainnya sehingga dengan mengkonsumsi rokok dapat mengembalikan semangat bekerja dan merelaksasi otot buruh.

Karakteristik subjek penelitian berdasarkan frekuensi makan, dapat diketahui bahwa sebagian besar subjek penelitian memiliki frekuensi makan 2x

sehari sebanyak 30 orang (71,4%). Para buruh mengkonsumsi makanan utama pada waktu siang dan malam atau pagi dan sore. Para buruh memilih mengkonsumsi rokok dan kopi apabila meninggalkan makan, selain mengkonsumsi makanan utama, sebagian para buruh juga mengkonsumsi makanan selingan.

Karakteristik subjek penelitian berdasarkan tingkat konsumsi energi dapat diketahui bahwa seluruh responden mengalami defisit energi dan sebagian besar responden mengalami defisit sedang yaitu sebanyak 24 orang (57,1%). Terjadinya defisit energi dapat disebabkan adanya kandungan nikotin pada rokok yang dapat menekan selera makan sehingga memicu perubahan perilaku yang mendorong perokok untuk mengurangi porsi makan atau frekuensi makan (Kurniasih, 2008). Pengurangan frekuensi makan dapat menyebabkan asupan makan seseorang kurang dari kebutuhan energi yang dianjurkan sehingga tingkat konsumsi energi seseorang rendah dan mengalami defisit energi.

3.2 Hubungan Kebiasaan Merokok dengan Frekuensi Makan

Hasil analisis bivariat mengenai hubungan kebiasaan merokok dengan frekuensi makan disajikan pada tabel 2.

Tabel 2. Hasil Uji Bivariat Hubungan Kebiasaan Merokok dengan Frekuensi Makan

Kebiasaan Merokok	2x makan	3x makan	Jumlah	P-Value
-------------------	----------	----------	--------	---------

	n	%	n	%	n	%	
Ringan	9	50	9	50	18	100	
Sedang	20	87	3	13	23	100	
Berat	1	100	0	0	1	100	0,028
Jumlah	30	71,4	12	28,6	42	100	

Hasil penelitian menunjukkan frekuensi makan buruh batak berdasarkan kebiasaan merokok sebagian besar termasuk dalam kategori perokok sedang. Buruh batak yang tergolong dalam perokok sedang sebagian besar memiliki frekuensi makan sebanyak 2x sehari yaitu sebanyak 20 orang (87%). Perbedaan frekuensi makan setiap orang berbeda dipengaruhi oleh 2 faktor yaitu faktor ekonomi dan kebiasaan makan (Sulistyoningsih, 2011).

Tabel 2 menjelaskan hubungan kebiasaan merokok dengan frekuensi makan yang diperoleh menggunakan uji statistik *Chi-Square* didapatkan nilai *p-value* sebesar 0,028 ($p < 0,05$) sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang bermakna kebiasaan merokok dengan frekuensi makan. Hasil penelitian adanya kebiasaan merokok dengan frekuensi makan dapat diketahui dari kuesioner penelitian yang digunakan.

Data yang diperoleh dari kuesioner menyatakan bahwa responden lebih memilih merokok sebagai pengganti makan sehingga sebagian buruh batak memiliki frekuensi makan yang sedikit karena melewati salah satu atau lebih waktu makan. Waktu makan yang banyak dilewatkan untuk makan pokok yaitu sarapan dan makan siang. Hasil penelitian ini sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Benowitz dan Brunetta (2008) yaitu kandungan nikotin pada rokok menyebabkan pelepasan neurotransmitter seperti dopamine, norepinefrin, dan serotonin yang dapat mensupresi nafsu makan.

Nafsu makan seseorang diatur dalam hipotalamus. Beberapa pusat saraf di hipotalamus ikut serta dalam pengaturan

asupan makanan. Nukleus lateral hipotalamus berfungsi dalam pusat makan. Pusat makan beroperasi dengan membangkitkan dorongan motorik untuk mencari makan. Pusat makan di hipotalamus memiliki kepadatan reseptor yang tinggi untuk neurotransmitter dan hormon yang mempengaruhi perilaku makan. Jenis zat yang dapat mengubah perilaku nafsu makan dan rasa lapar yaitu zat anoreksigenik yang menghambat rasa lapar. Salah satu zat anoreksigenik penghambat rasa lapar adalah Serotonin dan Norepinefrin (Guyton dan Hall, 2006). Zat tersebut merupakan zat yang terkandung dalam nikotin pada rokok yang menyebabkan pelepasan neurotransmitter penyebab menurunnya nafsu makan pada perokok.

Data yang diperoleh sesuai dengan pendapat yang dikemukakan oleh Kurniasih (2008) yaitu nikotin yang terkandung dalam rokok dapat menekan selera makan sehingga memicu perubahan perilaku yang mendorong perokok untuk mengurangi porsi makan atau frekuensi makan. Berdasarkan hasil yang diperoleh dari penelitian yang telah dilakukan dan dibandingkan dengan teori yang ada, para buruh batak di Desa Wringinputih terbiasa mengganti waktu makan dengan merokok, karena kandungan nikotin pada rokok dapat mensupresi nafsu makan sehingga para buruh tidak merasa lapar meski tidak makan.

3.3 Hubungan kebiasaan merokok dengan tingkat konsumsi energi

Adapun hasil analisis bivariat hubungan kebiasaan merokok dengan tingkat konsumsi energi disajikan pada tabel dibawah ini:

Tabel 3. Hasil Uji Bivariat Hubungan Kebiasaan Merokok dengan Tingkat Konsumsi Energi

Kebiasaan Merokok	Tingkat Konsumsi Energi								P-Value
	Defisit Ringan		Defisit Sedang		Defisit Berat		Jumlah		
	n	%	n	%	n	%	n	%	
Ringan	2	11,1	16	88,9	0	0	18	100	0,001
Sedang	2	8,7	7	30,4	14	60,9	23	100	
Berat	0	0	1	100	0	0	1	100	
Jumlah	4	9,5	24	57,1	14	33,3	42	100	

Hasil penelitian menunjukkan tingkat konsumsi energi buruh batak berdasarkan kebiasaan merokok sebagian besar termasuk dalam kategori perokok sedang yaitu sebanyak 23 orang. Buruh batak yang tergolong dalam perokok sedang dengan tingkat konsumsi energi yang tergolong dalam defisit berat sebanyak 14 orang (60,9%). Buruh batak yang tergolong perokok ringan sebagian besar mengalami defisit energi sedang sebanyak 16 orang (88,9%).

Hasil penelitian yang tersaji pada tabel 3 yang diuji menggunakan uji statistik *Chi-Square* didapatkan nilai $p = 0,001$ dimana nilai p lebih kecil dari *level of significance* ($p < 0,05$) sehingga dapat disimpulkan bahwa hubungan yang signifikan antara kebiasaan merokok dengan tingkat konsumsi energi pada buruh batak di desa Wringinputih kecamatan Muncar. Asupan energi buruh batak diperoleh dari wawancara *recall* 24 jam sebanyak 3x dalam 1 minggu, hasil rata-rata *recall* 24 jam yang diperoleh dibagi dengan AKG berdasarkan umur responden.

Data yang diperoleh dari hasil *recall* 24 jam sebanyak 3x menyatakan bahwa keseluruhan para buruh batak merupakan para perokok aktif mengalami defisit energi. Defisit energi pada para perokok disebabkan kandungan nikotin pada rokok yang menyebabkan pelepasan neurotransmitter seperti dopamine, norepinefrin, dan serotonin yang dapat menurunkan nafsu makan (Benowitz dan Brunetta, 2008). Nafsu makan menurun menyebabkan kurangnya asupan makan terhadap kebutuhan energi para buruh sehingga tingkat konsumsi mengalami defisit energi.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian Gasany dan Fadiyah (2017) yaitu nikotin dalam rokok dapat memberikan efek supresi pada nafsu makan sehingga mengurangi nafsu makan dan menurunkan asupan makan pada perokok. Penurunan nafsu makan dapat berdampak kepada tingkat asupan makan yang menyebabkan kebutuhan asupan makan perokok tidak tercukupi. Kebutuhan asupan makan perokok yang rendah, apabila terjadi terus menerus akan mengakibatkan nilai indeks masa tubuh (IMT) perokok dibawah nilai normal.

Rendahnya tingkat konsumsi energi pada para buruh di Desa Wringinputih sebagian besar karena kebiasaan melewatkan makan yaitu hanya mengkonsumsi makan utama sebanyak 2 kali sehari dan mengganti waktu makan dengan mengkonsumsi rokok. Kandungan nikotin pada rokok dapat menurunkan nafsu makan sehingga asupan energi lebih rendah dari kebutuhan energi buruh.

4. Simpulan dan Saran

4.1 Simpulan

Ada hubungan antara kebiasaan merokok dengan frekuensi makan pada buruh batak di Desa Wringinputih Kecamatan Muncar ($p = 0,028$). Ada hubungan antara kebiasaan merokok dengan tingkat konsumsi energi pada buruh batak di Desa Wringinputih Kecamatan Muncar ($p = 0,001$).

4.2 Saran

Saran bagi penelitian selanjutnya, untuk mempertimbangkan jenis rokok yang dikonsumsi oleh subjek penelitian karena

setiap jenis rokok memiliki kandungan nikotin yang berbeda.

Daftar Pustaka

- Benowitz, N. L., Brunetta, P. G. 2008. *Smoking hazards and cessation. In Textbook of Respiratory Medicine 4th edition.* (Eds. Mason, R. J., Murray, J. F., Broaddus, V. C., Nadel, J. A.). Philadelphia: Elsevier Saunders
- Departemen Kesehatan Republik Indonesia. 2011. *Strategi Nasional Penerapan Pola Konsumsi Makanan dan Aktivitas Fisik Untuk Mencegah Penyakit Tidak Menular.* Jakarta: Badan Penelitian dan pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI
- Gasany, Fadiyah, R. 2017. *Hubungan Antara Tingkat Konsumsi Rokok Dengan Tingkat Asupan Makan Pada Mahasiswa Perokok Di Fakultas Teknik Universitas Brawijaya Malang.* Thesis. Universitas Brawijaya Malang
- Guyton, A.C., Hall, J.E., 2006. *Effect of Smoking on Pulmonary Ventilation in Exercise.* In: Textbook of Medical Physiology. 11th ed. USA: Elsevier Saunders
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2013. *Riset Kesehatan Dasar.* Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI
- , 2018. *Riset Kesehatan Dasar.* Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI
- Kurniasih, A. 2008. *Faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku merokok siswa SLTP di Bekasi tahun 2008.* Skripsi. Universitas Indonesia Jakarta
- Mu'tadin, Z. 2007. *Remaja dan Rokok.* <http://www.sekolahindonesia.com>. Diakses pada tanggal 10 Juni 2018
- Notoatmodjo. 2012. *Metodologi Penelitian Kesehatan.* Jakarta: Rineka Cipta
- Putra, B. A. 2013. *Hubungan antara Intensitas Perilaku Merokok dengan Tingkat Insomnia.* Skripsi. Jurusan Psikologi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang
- Suhardjo. 2009. *Perencanaan Pangan dan Gizi.* Jakarta: Bumi Aksara
- Sulistyoningsih, H., 2011. *Gizi untuk Kesehatan Ibu dan Anak Edisi Pertama,* Yogyakarta: Graha Ilmu
- Supariasa, N. I. D., Bakri, B., Fajar, I. 2013. *Penilaian Status Gizi.* Jakarta: Buku Kedokteran EGC
- Susenas, 2011. <https://www.kemennppa.go.id/lib/uploads/list/79f11-statistik-gender-2012.pdf>. Diakses pada tanggal 25 Desember 2019.