

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Saat ini banyak ditemukan perokok yang mulai merokok diusia muda berawal dari keingintahuan yang berakibat menjadi ketergantungan karena sulitnya untuk berhenti merokok (Park, 2011). Kebiasaan tersebut dapat menimbulkan dampak buruk dari merokok seperti gangguan kardiovaskular, pernapasan dan penyakit tidak menular lainnya dimasa yang akan datang (Risidiana et al., 2021).

Prevalensi merokok di berbagai negara berkembang masih terus meningkat termasuk di negara Indonesia (Yang & Dong, 2019). Menurut survei Riskesdas tahun 2018, angka merokok pada diusia ≥ 15 tahun di Indonesia sebanyak 24,3% perokok aktif dan 4,6% kadang-kadang. Berdasarkan usia pertama kali merokok yaitu dengan rentang usia 15-19 tahun sebanyak 48,3% rentang usia 20-24 sebanyak 26,6% dan rentang usia 25-29 sebanyak 8,2%. Berdasarkan jumlah konsumsi rokok per harinya dengan rentang usia 15-19 tahun sebanyak 9,2% rentang usia 20-24 sebanyak 11,93% dan rentang usia 25-29 sebanyak 12,9%. Berdasarkan kelompok jenis kelamin perokok aktif pada laki-laki sebanyak 47,3% dan perempuan 1,2% (Tim Penyusun Riskesdas, 2018). Dari data tersebut menggambarkan bahwa remaja sudah mulai mengonsumsi rokok pada usia 15 tahun dan menjadi perokok aktif sampai usia dewasa (Rico-Martín et al., 2019).

Merokok merupakan gaya hidup yang tidak sehat karena dari rokok tersebut mengandung banyak zat berbahaya bagi kesehatan dan penyumbang terjadinya peningkatan morbiditas dan mortalitas (Vie et al., 2019). Penyakit jantung iskemik, Stroke, PPOK (Penyakit Paru Obstruktif Kronis), Kanker paru dan Diabetes mellitus merupakan penyakit yang sering terjadi dari dampak negatif merokok di Indonesia (IAKMI, 2020).

Dampak negatif dari merokok inilah yang dapat merusak hampir setiap organ ditubuh manusia. Apabila kebiasaan ini terus berlanjut akan menyebabkan berkurangnya harapan hidup seseorang dikemudian hari. Sesuai dengan pandangan Islam, penting untuk selalu menjaga kesehatan yang telah disebutkan di Al-Quran yang berbunyi :

وَلَا تُفْسِدُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ

“Dan janganlah kamu menjatuhkan dirimu sendiri ke dalam kebinasaan“. (QS. Al Baqarah: 195).

Makna dari potongan ayat Al-Quran di atas adalah Allah telah mengingatkan hambanya untuk selalu menghindari kegiatan-kegiatan yang dapat merugikan kesehatannya supaya terhindar dari suatu penyakit. Sebagaimana Allah telah menciptakan hambanya dengan bentuk yang sebaik-baiknya agar manusia bisa beribadah dengan khusyuk. Sehingga untuk menghindari kerugian dari merokok, cara yang terbaik yaitu dengan tidak pernah memulainya atau jika sudah merokok maka segera mungkin untuk

berhenti merokok karena dapat mengurangi risiko penyakit dan kematian (US Department of Health and Human Services., 2014).

Berdasarkan penelitian yang berjudul “*Smoking and abdominal fat in blood donors*” menunjukkan bahwa ada hubungannya dari merokok terhadap bertambahnya lemak *abdominal* dengan ditemukan adanya perubahan ukuran *waist circumference* (WC) dan *waist-to-hip ratio* (WHR) di antara perokok yang mengonsumsi rokok lebih dari 5 batang per hari (da Silva Faria et al., 2012). Terkait dengan banyaknya jumlah batang rokok yang dikonsumsi dalam satu hari dibagi menjadi tiga kategori yaitu, perokok ringan (<10 batang rokok/hari), perokok sedang (10-20 batang rokok/hari) dan perokok berat (>20 batang rokok/hari) (Ng et al., 2014).

Merokok juga dikaitkan dengan berat badan yang lebih rendah tetapi lingkaran pinggang yang besar, itu menunjukkan potensi peningkatan lemak *abdominal* (Miyatake et al., 2006). Lemak *abdominal* merupakan jaringan lemak yang berada dibagian perut dengan adanya penimbunan jaringan adiposa yang mengelilingi organ intra-abdominal disebut juga sebagai lemak visceral dan lemak subkutan yang ditemukan di bawah kulit yang terpisah dengan lemak visceral (Shuster et al., 2012). Rokok yang mengandung nikotin dapat merangsang saraf simpatis untuk meningkatkan kadar hormon kortisol pada perokok, sehingga dapat meningkatkan penumpukan lemak *abdominal* (Tweed et al., 2012).

Kadar kortisol yang lebih tinggi dapat meningkatkan lipogenesis, diferensiasi adiposit, dan deposisi lemak *abdominal*, yang menimbulkan penumpukan lemak dibagian perut (Giroto et al., 2010). Penumpukan lemak *abdominal* dipengaruhi oleh berbagai faktor lain termasuk usia, jenis kelamin, etnis, perubahan hormonal, konsumsi makanan berlemak, dan kurang beraktivitas fisik (Xu et al., 2007).

Berdasarkan latar belakang di atas, terdapat suatu masalah yang menjadi perhatian penulis yang merupakan akibat dari merokok terkait peningkatan lemak *abdominal*, sehingga peneliti ingin melakukan penelitian *literature review* terkait pengaruh merokok terhadap lemak *abdominal* pada dewasa muda. Hal tersebut dikarenakan tingginya angka perokok yang mencoba merokok untuk pertama kalinya pada usia 15-20 tahun dan menjadi ketergantungan untuk terus merokok hingga dewasa dengan meningkatkan angka merokok di usia 20-29. Kedua kelompok usia ini diklasifikasikan sebagai usia dewasa muda. Kebiasaan merokok ini dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan, termasuk penyakit sindrom metabolik. Oleh karena itu, skrining awal perlu dilakukan untuk memeriksa kesehatan pada perokok guna untuk meningkatkan kualitas hidup perokok dan terhindar dari penyakit tidak menular.

B. Pertanyaan Review

Berdasarkan latar belakang di atas peneliti telah menyusun pertanyaan *review* yang akan dilakukan sebagai berikut: Apakah merokok berpengaruh terhadap lemak *abdominal* pada dewasa muda?

C. Tujuan

Tujuan dari *literature review* ini untuk menjelaskan pengaruh merokok terhadap lemak *abdominal* pada dewasa muda.

D. Manfaat

1. Bagi profesi keperawatan

Literature review ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan perawat sebagai dasar untuk memberikan edukasi dan skrining kesehatan kepada masyarakat perihal risiko timbulnya berbagai penyakit yang diakibatkan dari merokok.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Literature review ini diharapkan dapat dijadikan sebagai penelitian dasar untuk melakukan penelitian lebih lanjut yang berhubungan dengan merokok dan lemak *abdominal* pada dewasa muda.

3. Bagi Institusi Pendidikan

Literature review ini diharapkan dapat dijadikan sumber pengetahuan dan literatur terkait pengaruh merokok terhadap lemak *abdominal* pada dewasa muda.

4. Bagi Masyarakat

Literature review ini diharapkan dapat menambah pengetahuan masyarakat terutama pada perokok terkait akibat dari merokok yang dapat menyebabkan penyakit sindrom metabolik.