

BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep Dasar Terapi SEFT

2.1.1 Definisi Terapi SEFT

Terapi SEFT (*Spiritual Emosional Freedom Technique*) yang dikembangkan mulai tahun 2006 masih relatif muda sehingga tidak heran jika SEFT masih berpusat di negara asalnya (Indonesia) dan belum banyak digunakan di sebagian besar penjuru dunia (Ifazatul Nurlatifah, 2016). Terapi SEFT (*Spiritual Emosional Freedom Technique*) adalah metode terapi psikologis yang digunakan untuk masalah psikologis yang berawal dari EFT (*Emotional Freedom Technique*) dalam mengontrol emosi. EFT (*Emotional Freedom Technique*) pada mulanya digunakan hanya terbatas untuk mengatasi masalah atau gangguan tertentu, tetapi selanjutnya Steve Wells mengembangkannya untuk meningkatkan prestasi (*EFT for Peak Performance*) (Ifazatul Nurlatifah, 2016).

Zainuddin mengembangkan EFT (*Emotional Freedom Technique*) menjadi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) (Rianti & Hidayah, 2021). Terapi SEFT dipublikasikan dan dikembangkan oleh, Ahmad Fiaz Zainuddin pada 2015. Terapi SEFT (*Spiritual Emosional Freedom Technique*) merupakan suatu terapi psikologi yang pertama kali ditujukan untuk melengkapi alat psikoterapi yang sudah ada. Terapi SEFT (*Spiritual Emosional Freedom Technique*) adalah salah satu varian dari cabang ilmu baru yang dinamai *Energy Psychology*. Selain itu, SEFT (*Spiritual Emosional Freedom Technique*) adalah gabungan antara *Spiritual power* dan *Energy Psychology* (Zainuddin, 2012; Herniwati, 2016).

Terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) merupakan metode yang menggunakan sistem energi tubuh untuk mengobati gangguan emosi pada manusia (Ifazatul Nurlatifah, 2016). Menurut (Zainuddin, 2012 di dalam Raasch et al., 2018) Terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) merupakan suatu bentuk terapi psikologi yang diciptakan untuk melengkapi alat-alat psikoterapi yang telah ada sebelumnya.

2.1.2 Tujuan Terapi SEFT

Terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) dapat membantu orang mencapai keadaan mental dan emosional yang tenang, sehingga lebih mudah dan memotivasi mereka untuk bertindak sedemikian rupa sehingga akan mengarah pada munculnya pikiran dan perasaan positif (Yugistyowati & Rahmawati, 2018). Tujuan terapi ini untuk memperbaiki kondisi emosi, pikiran dan perilaku dengan tiga teknik sederhana yaitu *set-up*, *tune-up* dan *tapping* (Rianti & Hidayah, 2021).

Tujuan terapi SEFT yaitu untuk membantu seseorang baik individu ataupun kelompok dalam menurangi masalah fisik maupun psikis. Terapi SEFT terdapat motto yang digunakan untuk acuan dalam tujuan yang berbunyi “LOGOS” (*Loving God, Blessing to the others and self improvement*). Adapun motto yang diungkapkan terdiri dari tiga hal (Zainuddin, 2012), yaitu:

1. *Loving God* merupakan manusia yang mencintai Allah SWT. Dengan tindakan yang positif, tidak melanggar ajaran atau nilai-nilai norma yang telah ditetapkan.
2. *Blassing to the orther* adalah ungkapan yang mengajak seseorang untuk peduli pada sesama dengan memberikan dukungan emosional atau perawatan.

3. *Self improvement* adalah meningkatkan diri untuk usaha dalam memperbaiki diri mengingat adanya kelemahan dan kekurangan pada setiap diri seseorang dengan cara refleksi seseorang dapat menyadari tindakan mereka, sehingga lebih berhati-hati dan menghindari kelalaian dalam kehidupan sehari-hari. Tujuan utama dari SEFT (*Spiritual Emosional Freedom Technique*) adalah membimbing seseorang menuju kehidupan yang damai dan sejahtera.

2.1.3 Metode Terapi SEFT

Teknik SEFT gabungan antara energi psikologi (prinsip dan sistem energi tubuh) dengan spiritualitas (doa, keikhlasan, dan kepasrahan). Terapi SEFT (*Spiritual Emosional Freedom Technique*) sudah dilakukan oleh beberapa peneliti untuk seseorang yang sedang baik dalam fisiknya. Terapi SEFT dapat digunakan untuk kalangan perokok guna mengurangi konsumsi merokok dalam kesehariaanya. Tiga langkah sederhana pada terapi SEFT (*Spiritual Emosional Freedom Technique*) (Zainuddin 2012 di dalam (Raasch et al., 2018) , yaitu:

1. *The set-up*

Tujuan *The Set-Up* adalah memastikan aliran energi tubuh kita tepat. Langkah ini diambil untuk menghilangkan *psychological Reversal* atau perlawanan psikologis. *The Set-Up* terdiri dari dua aktivitas. Untuk memulainya, ucapkan kalimat dengan penuh rasa khusyuk, pasta, dan khusyuk sebanyak tiga kali. Kedua, kita tekan bagian dada, terutama bagian *Sore Spot* area sensitif di sekitar dada bagian atas yang bisa sedikit sakit jika ditekan atau ketuk dengan dua ujung jari pada *Karate Chop* sambil mengucapkannya dengan penuh perasaan.

Hasil peneliti sebelumnya menunjukkan *The Set-Up* ketika menghadapi perlawanan psikologis, seperti keyakinan bawah sadar negatif seperti "saya tidak

bisa melepaskan kecanduan rokok," pada langkah *Set-Up*, kita mengucapkan doa dengan penuh ketulusan, kesungguhan, dan penerimaan, menunjukkan khusyuk, ikhlas, serta sikap pasrah (Muataqim & Rahman, 2016 di dalam Yugistyowati & Rahmawati, 2018).

2. *The tune-in*

Dalam hal mengatasi masalah fisik, kita melakukan *Tune-In* dengan mengakui rasa sakit yang kita rasakan, memfokuskan pikiran kita pada sumber ketidaknyamanan, dan menggunakan mulut dan hati kita untuk berdoa. Sementara untuk mengatasi masalah emosi, proses *Tune-In* melibatkan merenungkan situasi atau peristiwa spesifik yang dapat memunculkan emosi negatif yang ingin kita atasi. Saat timbul reaksi negatif (seperti marah, sedih, takut, dll.) kita mengiringi perasaan tersebut dengan doa dari hati dan mulut selama *Tune-In*. Hasil penelitian sebelumnya menunjukkan *Tune-In* mengalihkan pikiran kita ke keluhan yang sedang dirasakan. (Mustaqim & rahman, 2016 di dalam Yugistyowati & Rahmawati, 2018).

3. *The tapping*

Tapping merupakan praktik mengetuk ringan titik-titik tubuh tertentu dengan dua ujung jari sambil mempertahankan keadaan selaras. Ini adalah poin penting dalam *The Major Energy Meridians*, dan dengan mengetuknya berulang kali, kita dapat menyelaraskan secara emosional atau mengurangi ketidaknyamanan fisik. Hal ini terjadi karena aliran energi dalam tubuh kembali berjalan normal dan seimbang. Hasil peneliti sebelumnya menunjukkan *The Tapping* melibatkan tindakan mengetuk ringan dengan ujung jari pada titik-titik tertentu di tubuh, seiring

dengan melakukan *Tune-In* (Mustaqim & Rahman, 2016 di dalam Yugistyowati & Rahmawati, 2018).

Teknik *tapping* dalam SEFT (yaitu mengetuk titik-titik tertentu pada tubuh) dimulai dengan akupresur, akupunktur, perawatan chiropraktik (yang menggunakan manipulasi tulang belakang untuk mengobati penyakit fisik), dan kinesiologi terapan (yang menggunakan banyak pijatan otot untuk mengobati disfungsi organ) (Ifazatul Nurlatifah, 2016). Ketukan ringan (*tapping*) pada 18 titik penting di sepanjang 12 meridian energi tubuh, manfaat penyembuhan dapat dirasakan secara instan, seperti keajaiban dalam satu menit. Selain untuk penyembuhan, baik secara fisik maupun emosional, teknik ini juga dapat diterapkan untuk meningkatkan kinerja dan mencapai kedamaian batin (Riyanto, 2002 di dalam Raasch et al., 2018), yaitu:

- 1) *Crown Point (CP)* terdapat titik yang dikenal sebagai baihui atau *hundred Meeting Point* yang terletak pada *governing vesei meridian*. Fungsi utama dari titik-titik ini adalah untuk mengatasi berbagai masalah seperti sakit kepala, vertigo, penyumbatan hidung, koma, gangguan jiwa, prolapsus rektum, dan prolapsus uterus .
- 2) *Eye Brow Point (EB)* titik yang dikenal sebagai Cuanzu atau *Gathered Bamboo Point* terletak pada *bladder meridian*. Tujuan utama dari poin ini adalah untuk mengatasi berbagai masalah, termasuk sakit kepala, penglihatan kabur, air mata berlebihan, kemerahan, bengkak, sakit mata, kejang pada kelopak mata, kedutan atau kejang pada otot mata, dan gangguan mood bipolar (manik depresi).

- 3) *Side Of Eyes Point (SE)* terdapat titik yang disebut Tongziliao, yang terletak pada *gallbladder meridian*. Fungsi utama dari titik ini adalah untuk mengatasi kemerahan, nyeri pada mata, dan sakit kepala, gangguan penglihatan, serta keluarnya air mata dan deviasi pada mata dan mulut.
- 4) *Under Of Eyes Point (UE)* titik yang dikenal dengan chengti terletak pada *stomach meridian*. Kegunaan utamanya termasuk mengobati konjungtiva, mengurangi kejang mata, mengobati angina, menyembuhkan rabun senja, bell palsy, dan mengurangi getaran pada kelopak mata. Ini juga mengurangi kemerahan dan nyeri pada mata miopia.
- 5) *Under Nose Point (UN)* dikenal dengan sebutan titik shuigou, yang dikenal sebagai *ren Cung*, atau sering disebut sebagai pusat manusia atau selokan air mata. Titik ini terletak dalam "*governing vessel meridian*". "Meridian kapal yang mengatur" adalah tempat titik ini berada. Tujuan utamanya adalah untuk mengobati syok, kolaps, sengatan matahari, koma, penyakit manik depresif, skizofrenia, meningkatkan IQ, dan membantu anak-anak mengatasi masalah kejang.
- 6) *Chin Point (Ch)* dalam praktek akupunktur, dikenal sebagai titik chengjiang yang merupakan titik pertemuan meridian ginjal dan meridian lambung, terletak pada *conception vessel meridian*. Fungsi utama titik ini mencakup penanganan paralisis fasialis, nyeri selama menstruasi, pembengkakan gusi, sakit gigi, gangguan andrologi pada pria, masalah pencernaan, dan keluhan salivasi berlebihan.
- 7) *Collar Bone Point (CB)* sebagai titik qishu yang disebut juga sebagai rumah Qi, menunjukkan titik pertemuan aliran energi dan terletak dalam meridian

lambung. Fungsi utama titik ini mencakup penanganan masalah seperti sakit tenggorakan, cegukan, asma, nyeri dada, batuk, dan gangguan manic depressive.

- 8) *Uder Arm Point (UA)* titik di dalam meridian limpa yang disebut sebagai titik Dabao, juga disebut titik penutup besar, menunjukkan pertemuan meridian limpa. Tujuan utama poin ini antara lain mengurangi kelelahan kronis, menghilangkan rasa sakit di daerah dada, dan mengurangi rasa sakit di seluruh tubuh.
- 9) *Bellow Nipple Point (BN)* dikenal sebagai titik akar payudara, terletak pada meridian lambung. Fungsi utama titik ini mencakup meredakan batuk, asma, nyeri dada, cegukan, mastitis, dan mengatasi insufisiensi laktasi.

Diantara titik-titik *tapping* tersebut terdapat titik tambahan, diantaranya yaitu:

1. *Inside Hands*

Meridian perikardium berisi tiga dari tujuh titik yang dapat diakses dengan tangan bagian dalam dalam penerapan praktis, sedangkan meridian jantung berisi empat titik sisanya. Meridian perikardium memiliki tiga titik: Jiani, Neiguan, dan Daling. Ketiga poin ini terutama meredakan jantung berdebar, sesak di dada, nyeri di hipokondrium, mual, muntah, cegukan, masalah perut, gangguan jiwa, epilepsi, insomnia, penyakit panas, serta nyeri dan kontraktur pada lengan dan siku. Shemen, Yinxi, Ligdao, dan Tongli masing-masing adalah empat titik di meridian jantung. Keempat poin ini terutama digunakan untuk meredakan jantung berdebar-debar, kehilangan suara secara tiba-tiba, sakit tenggorakan, amnesia, dan nyeri spasmodik pada lengan dan siku, insomnia, histeria, epilepsi, mania, dan demensia.

2. *Thumb Point*

Thump point dianggap sebagai titik yang istimewa karena merupakan Jing atau tempat berkumpulnya energi vital manusia. Dikenal sebagai titik Shaoshang, letaknya terdapat dalam meridian paru-paru. Fungsinya melibatkan membersihkan paru-paru, merangsang fungsi tenggorakan, memulihkan kesadaran dari pingsan, meredakan panas, mengatasi gangguan *manic depressive*, dan mengurangi batuk.

3. *Outside Hands Point*

Dalam praktik sebenarnya, tangan luar digunakan untuk lima titik berikut: Sisi, Sanyanglou, Zhigou, Huzong, Waiguan, dan Yangchi. Pada meridian triple energizer terdapat lima titik ini. Fungsinya melibatkan penanganan ketulian, nyeri gigi, suara serak yang timbul tiba-tiba, migren, nyeri, epilepsi, penyakit panas, cedera ringan, dan mengurangi rasa haus pada individu yang mengindap diabetes.

4. *Middle Finger Point (Mf)*

Dalam praktik titik ini dikenal sebagai *zhongchong* dan terletak pada meridian pericardiu. Fungsi utama Perawatan untuk kondisi seperti jantung berdebar-debar, sesak di dada, afasia atau kehilangan kesadaran dengan lidah kaku, serangan panas, kejang, titik panas di tangan, tremor, dan gangguan *manic depressive*.

5. *Index Finger Point (If)*

Titik ini dikenal sebagai Shanyang dan terletak pada *large intestine meridian*. Fungsinya melibatkan penanganan masalah seperti nyeri gigi, panas pada tubuh, hipertensi, sakit tenggorokan, dan kehilangan kesadaran.

6. *Ring Finger Point (Rf)*

Dalam praktik titik ini dikenal sebagai Guanchong dan terletak pada triplebenerdizer meridian. Fungsinya mencangkup penanganan masalah seperti nyeri kepala, sakit tenggorokan, kekakuan lidah, demam, kemerehan pada mata, dan gangguan pencernaan pada anak.

7. *Little Finger Point (Lf)*

Dalam praktik titik ini dikenal sebagai Schaochong dan terletak pada *heart meridian*. Perawatan untuk kondisi seperti jantung berdebar-debar, sesak di dada, afasia atau kehilangan kesadaran dengan lidah kaku, serangan panas, kejang, titik panas di tangan, tremor, dan gangguan manik depresi adalah tujuan utama dari titik ini.

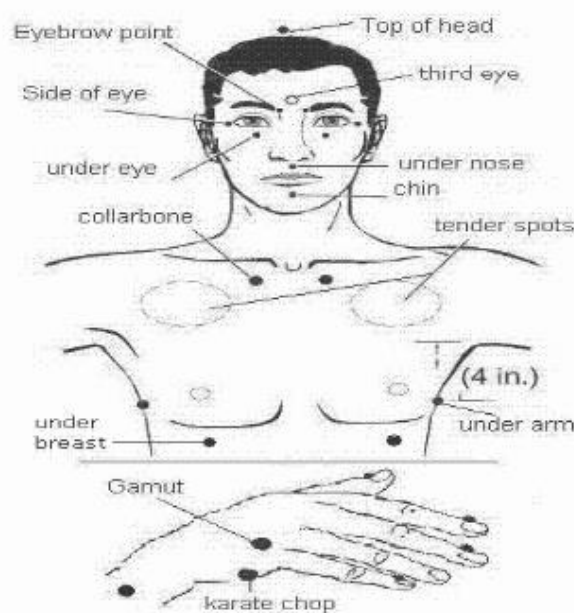
8. *Karate Chop Point (Kc)*

Dalam praktik titik ini dikenal sebagai Houxi dan terletak pada *small intenstine meridian*. Fungsi utama dari titik ini melibatkan penanganan nyeri dan kekakuan leher, neuralgia, nyeri diantara tulang rusuk, tinnitus, sakit kepala, dan sakit tenggorokan.

9. *Gamut Spot Point (Gs)*

Dalam praktik titik ini dikenal sebagai Yamen dan terletak pada *triple energizer meridian*. Titik gamut ini memiliki sifat yin. Mengobati sakit kepala, mata merah, tuli mendadak, penglihatan kabur, radang, dan nyeri lengan adalah fungsi utamanya. Untuk kondisi yang parah, Prosedur Sembilan Gamut, juga disebut sebagai "EMDR" (*Eye Movement Desansitization Reprocessing*), biasanya sangat efektif. Khusus untuk titik ini, sembilan gerakan dilakukan secara terus menerus sambil mengetuk (Patriyani & Sulistyowati, 2020) tertentu:

- 1) Menutup mata dengan kuat
- 2) Membuka mata dengan lebar
- 3) Melirik dengan kuat ke arah kanan bawah
- 4) Melirik dengan kuat ke arah kiri bawah
- 5) Menggerakkan bola mata searah jarum jam
- 6) Menggerakkan bola mata ke arah sebaliknya
- 7) Mengucapkan kata-kata dengan berirama selama tiga detik (.... selamat ulang tahun...)
- 8) Berhitung dengan 1...2...3...4..5..6.. kembali mengucapkan kata kata dengan irama selama tiga detik.



Gambar 2. 1 Titik- titik pada *The Major Energy Meridians* (Zainuddig, 2012 di dalam Patriyani & Sulistyowati, 2020).

Menurut (Zainuddin, 2012) untuk mencapai keberhasilan terapi *Spiritual Emosional Freedom Technique* (SEFT) ada lima, yaitu:

1. Yakin

Yakin yang dimaksud yaitu yakin pada Allah SWT. Maha pengasih dan Maha penyayang pada hamba-Nya. Seseorang yang merasa ragu, kurang percaya diri, atau malu jika tidak berhasil terapi *Spiritual Emosional Freedom Technique* (SEFT) tetap efektif selama kita tetap yakin pada Allah SWT.

2. Khusyuk

Ketika melaksanakan terapi terutama pada tahap *set-up* sangat penting untuk mempertahankan konsentrasi atau khusyuk. Fokuskan pikiran kita saat melakukan *set-up* atau berdoa kepada Sang Maha Penyembuh, berdoa dengan kerendahan hati. Salah satu alasan mengapa doa mungkin tidak dikabulkan adalah kurangnya khusyuk. Hati dan pikiran yang tidak sepenuhnya hadir saat berdoa, dan doa hanya diucapkan di mulut saja tanpa keikhlasan yang mendalam.

3. Ikhlas

Ikhlas berarti menerima dengan sepenuh hati segala rasa sakit, baik dalam bentuk fisik maupun emosional. Ikhlas berarti tidak mengeluh atau meratapi musibah yang sedang dihadapi. Rasa sakit atau masalah yang sedang dihadapi dapat menjadi lebih sulit jika kita tidak bersedia menerima dengan ikhlas.

4. Pasrah

Pasrah memiliki perbedaan dengan ikhlas. Pasrah adalah sikap menyerahkan segala yang terjadi di masa depan kepada Allah SWT, sedangkan ikhlas adalah sikap ikhlas menerima segala yang kita lalui saat ini. Kita menyerahkan masa depan kepada-Nya, tanpa mengetahui apakah rasa sakit itu akan semakin parah, membaik, atau hilang sama sekali.

5. Syukur

Rasa syukur yang disampaikan saat semua berjalan baik mungkin terasa sederhana. Bersyukur ketika mengalami sakit atau menghadapi masalah yang belum terselesaikan bisa menjadi tugas yang sulit. Disiplin dalam bersyukur merupakan hal positif pada hidup kita untuk melatih pikiran, hati, dan tindakan kita agar tetap bersyukur meskipun dalam keadaan sulit. Penderitaan atau masalah yang sedang dihadapi atau dialami bisa karena kita lupa mensyukuri berbagai nikmat yang telah kita teria sepanjang waktu.

2.1.5 Hubungan Terapi SEFT dengan Konsumsi Rokok

(Kaniawati et al., 2021) menunjukkan hasil penelitiannya setelah dilakukan dua kali perlakuan terapi SEFT bahwa terapi SEFT dapat merubah persepsi konsumsi rokok mengenai rokok yang dapat memberikan rasa tenang dan nyaman menjadi rasa mual dan pahit pada remaja konsumsi rokok setelah memperoleh terapi SEFT, sehingga hal tersebut dapat menjadikan penurunan kebiasaan merokok pada remaja yang terbiasa mengkonsumsi rokok. Terapi SEFT yang diberikan sebagai intervensi bagi remaja perokok aktif dapat meningkatkan energi spiritual dari mengucapkan doa dan rasa pasrah diri serta rasa *khusyu*’.

Tapping penotokan di titik-titik meridian atau tubuh mengembalikan energi positif dengan khusyu dan mendapatkan energi positif, tubuh menjadi rileks, otak kembali ke dalam kondisi yang normal sehingga merasakan ketidaknyamanan saat merokok dan ketidakmampuan menghisap rokok (Kaniawati et al., 2021). Terapi SEFT apabila dilakukan dengan tekad, motivasi yang kuat, dan khusyu’ akan mempengaruhi perasaan konsumsi rokok menjadi merasa ingin muntah, batuk, mual, pahit, dan perasaan tercekik.

2.2 Konsep Dasar Terapi Permen

2.2.1 Definisi Permen

Permen atau dalam bahasa Inggris *candy* berasal dari bahasa Arab *qan* yang artinya gula (Prayogi, 2016). Permen diyakini bermula dari zaman kuno yang suka mengonsumsi manisan kacang, bunga, dan buah-buahan dilapisi dengan madu. Madu digunakan sebagai bahan pembuatan permen sebagai pengganti gula. Permen sebagian besar terbuat dari gula, yang diberi rasa, dapat dibentuk, dan memiliki masa retensi bentuk yang lama (Prayogi, 2016). Permen diperkenalkan ke Amerika pada awal abad ke-18 yang dijadikan simbol kemewahan. Produksi permen mengalami perkembangan sekitar tahun 1830, dengan munculnya berbagai inovasi teknologi dalam pembuatannya.

Permen yang memiliki rasa manis di lidah saat dikunyah dan dihisap menjadikannya salah satu jajanan yang digemari banyak orang, terutama anak-anak (Afifah et al., 2017). Tjokroadikoesoema (1986) menyatakan Permen adalah makanan yang bila dikonsumsi biasanya diinginkan untuk mempertahankan bentuknya dalam jangka waktu yang lama, dibentuk sesuai keinginan, dan tidak terpengaruh oleh pengaruh kimia atau mikrobiologi. Permen adalah kembang gula yang mempunyai rasa manis (Hatija et al., 2023).

Permen (*boiled sweet*) adalah makanan yang umum. Permen digolongkan sebagai produk kembang gula menjadi dua kategori yaitu kembang gula gula dan kembang gula coklat, tergantung bahan baku yang digunakan (Faridah, 2008 di dalam Hatija et al., 2023). Permen memiliki rasa yang manis sehingga menjadi jajanan yang digemari banyak orang, terutama anak-anak. Permen keras dan permen lunak adalah dua kategori jenis permen (Amalia et al., 2021).

2.2.2 Jenis-Jenis Permen

Permen atau *candy* terdapat dua jenis yang membedakan, yaitu:

1) *Soft Candy*

Soft candy atau permen lunak adalah permen lunak dengan bahan dasar gelatin, hal ini memiliki kelebihan dimana mudah dikonsumsi dan terasa lunak, serta memiliki rasa yang manis seperti permen jelly (Maritha et al., 2023). Menurut ketentuan SNI 3547-2-2008, permen lunak didefinisikan sebagai makanan selingan yang memiliki bentuk padat, terbuat dari gula atau campuran gula dengan pemanis lain, dapat dengan atau tanpa penambahan bahan pangan lain dan BTP (Bahan Tambahan Pangan) yang telah diizinkan. Permen ini memiliki tekstur yang lunak atau menjadi lunak ketika dikunyah (Amalia et al., 2021).

2) *Hard Candy*

Permen keras (*hard candy*) merupakan permen yang mempunyai tekstur keras dan tampak bening seperti mengkilap, bahan utama dalam pembuatan *hard candy* adalah sukrosa, sirup glukosa dan air (Ramadhan.,2012 di dalam Hatija et al., 2023). Permen keras adalah permen yang padat teksturnya (Amalia et al., 2021). Menurut standar SNI 35471.1:2008, *hard candy* adalah jenis makanan yang berbentuk padat, terbuat dari gula atau campuran dengan pemanis lain, tanpa penambahan bahan pangan lain, serta menggunakan bahan tambahan pangan (BTP) yang telah diizinkan.

Sukrosa, atau gula yang berasal dari tebu atau bit, adalah pemanis yang digunakan untuk membuat permen keras. Pada suhu kamar, dua bagian gula dapat larut dalam satu bagian air; jika larutan didinginkan tanpa diaduk, larutan menjadi sangat jenuh. Jika ditambahkan ke larutan lewat jenuh, sukrosa akan mengkristal;

proses kristalisasi bisa besar dan cepat. Konsentrasi terbesar pada sukrosa dapat menjadi larut oleh kenaikan temperatur pada air (Prayogi, 2016).

2.2.3 Macam-macam Produk Permen

Permen banyak dijumpai di pasaran oleh masyarakat dan mudah dijangkau, seperti;

1. Permen Susu

Produk permen, seperti permen susu, enak disantap dan sering dikonsumsi orang dalam jumlah banyak. (Hatija et al., 2023). Karena susu merupakan bahan pangan yang mudah rusak, maka pengolahan pasca panen harus dilakukan dengan cara yang meminimalkan kerusakan. Permen susu yang terbuat dari susu dan gula merupakan salah satu jenis produk olahan susu (Hartati & Suharti, 2019). Permen susu adalah makanan khas Sumbawa yang memanfaatkan kearifan lokal Sumbawa. Permen susu awalnya terbuat dari susu kerbau karena alasan jumlah bahan baku susu kerbau yang terbatas, maka diganti dengan susu sapi (Santoso et al., 2017).

Secara umum, permen susu hadir dalam dua jenis: permen susu asli dan permen susu dengan tambahan rasa buah (Hartati & Suharti, 2019). Bahan dasar gula, komponen *flavour* (rasa) juga sangat penting dalam pembuatan *hard candy*. *Flavour* (rasa) yang digunakan dalam pembuatan *hard candy* ini adalah susu yang juga berfungsi sebagai pengganti cairan (Prayogi, 2016). Penambahan rasa, permen susu dapat menjadi lebih diminati masyarakat dan menjadi produk pilihan. Gula, esens, gelatin, dan susu murni digabungkan untuk membuat permen susu; protein susu akan mempengaruhi bagaimana kristal terbentuk. (Hartati & Suharti, 2019).

Protein, gula, dan garam mineral semuanya ada dalam susu, yang merupakan emulsi lemak dalam air. Permen susu yang berbutir kasar atau keras dapat dibuat

lebih keras dengan menambahkan gula (Hartati & Suharti, 2019). Kandungan lemaknya memiliki komposisi paling tinggi. Hal ini disebabkan baik faktor internal maupun eksternal mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap kandungan lemak susu (Prayogi, 2016).

2. Permen *Jelly*

Permen *jelly* merupakan permen yang terbuat dari campuran sari buah-buahan, bahan pembentuk gel, penambahan *essens* untuk menghasilkan berbagai macam rasa, bentuk fisik jernih transparan dan mempunyai tekstur kenyal seperti permen karet (Astuti et al., 2021). Ekstrak buah dan bahan pembentuk gel digunakan untuk membuat permen *jelly*, sejenis permen lunak yang bentuknya bening, transparan, tekstur unik, dan elastis (Koswara, 2009 di dalam Amalia et al., 2021). Permen *jelly* adalah sejenis gula-gula (*confentionary*) merupakan makanan berkalori tinggi yang pada umumnya berbahan dasar gula, air, dan sirup fruktosa serta dapat dijadikan sebagai makanan pembawa (*food carrier*) fortifikasi zat besi (Sudaryati et al., 2017).

Delapan gram gula dan 4% karbohidrat membentuk permen jeli. Gel yang umum digunakan dalam resep permen jeli antara lain agar-agar, karagenan, dan gelatin (Astuti et al., 2021). Menurut standar SNI 3547.2-2008 menunjukkan bahwa, permen *jelly* merupakan permen bertekstur lunak yang diolah dengan menambahkan komponen hidrokoloid seperti agar, gum, pektin, pati, karagenan, gelatin, dan sejenisnya untuk mengubah teksturnya, sehingga menghasilkan produk yang kenyal. Proses ini melibatkan pencetakan dan proses penuaan sebelum produk dikemas.

3. Permen Karet

Permen karet adalah salah satu makanan jajanan yang disukai orang dewasa dan khususnya anak-anak (Lies et al., 2018). Permen karet terdapat dua jenis yaitu permen karet yang mengandung non-*xylitol* dan mengandung *xylitol* (Savita et al., 2017). Rasa manis permen karet berasal dari pemanis yang memiliki kemampuan fermentasi. Biasanya, sukrosa adalah pemanis yang digunakan dalam permen karet. Selain sukrosa, juga tersedia permen karet yang mengandung *xylitol*. Manisnya *xylitol* sama dengan sukrosa, atau gula biasa; Namun, *xylitol* mengandung kalori sekitar 40% lebih sedikit dibandingkan sukrosa (Savita et al., 2017).

4. Permen Kapas

Camilan tradisional khas Indonesia yang sangat digemari pada zamannya adalah permen kapas. Pewarna makanan dan gula digabungkan untuk membuat permen kapas. Alat khusus berputar yang menghasilkan serat gula kecil digunakan untuk membuat permen kapas. Udara membentuk sebagian besar permen kapas. Permen kapas memiliki rasa yang lengket dan manis. (Kusumaningrum & Fitriah, 2020). Gula *higroskopis* permen kapas juga menjadi lengket jika terkena kelembapan. (Kusumaningrum & Fitriah, 2020).

2.2.4 Hubungan Permen Terhadap Konsumsi Rokok

Merokok berpengaruh buruk terhadap remaja, terutama pada fisik, (Sari et al., 2019). Perubahan air liur perokok akan lebih sedikit, yang akan mengubah pH air liur. Perubahan ini juga akan mengurangi kemampuan air liur untuk menahan bikarbonat, sehingga menciptakan lingkungan asam di mulut yang ideal untuk pertumbuhan bakteri asidofilik penyebab infeksi (Qalbi et al., 2018). Hasil penelitian sebelumnya (Qalbi et al., 2018) menunjukkan bahwa pH air liur berkisar antara 6,5-7,4 dalam kondisi fisiologis, menunjukkan bahwa ada tidaknya

kebiasaan merokok mempengaruhi perubahan pH air liur. Diketahui bahwa responden yang merokok memiliki pH air liur yang lebih rendah dibandingkan mereka yang tidak merokok. pH air liur pada bukan perokok normalnya 6,5-7,4, sedangkan pH air liur pada perokok kurang dari 6,5 (Qalbi et al., 2018).

Berhenti merokok, salah satunya dengan cara menguatkan tekad untuk mengurangi konsumsi rokok dalam sehari-hari. Namun menguatkan niat dan tekad saja tidaklah cukup, dengan cara mengkonsumsi makan dapat menjadi sebuah hal yang menyenangkan seperti mengkonsumsi permen. Menurut penelitian sebelumnya Sari & Trisna, 2019 menunjukkan bahwa produk dari olahan susu dapat membantu seseorang untuk berhenti merokok dan dapat mengalihkan rasa keinginan untuk merokok. Minum susu sebelum merokok bukan hanya ide bagus, tapi juga bisa membuat rokok terasa tidak enak karena kandungan laktosanya, sehingga bisa membuat perokok enggan merokok lagi (Sari et al., 2019).

Konsumsi permen dapat menjadi tindakan pencegahan untuk peningkatan kecepatan aliran saliva dan pH saliva karena pengaruh stimulus pengunyahan dan pengecapan secara serentak (Haroen, 2002 ; Ly et al., 2008, di dalam Priyambodo & Nurindah, 2018). Konsumsi permen merupakan salah satu cara masyarakat dapat mengurangi konsumsi rokoknya karena sangat mudah dilakukan dan memungkinkan perokok untuk kambuh kembali dalam waktu yang lebih singkat setiap harinya. Konsumsi permen mempunyai efek menurunkan konsumsi rokok sehingga menjadi terapi alternatif sederhana (Sari et al., 2019).

2.3 Konsep Dasar Remaja

2.3.1 Definisi Remaja

Menurut WHO (*World Health Organization*) remaja adalah penduduk dengan usai 10-19 tahun. Remaja merupakan masa transisi dari anak-anak menjadi dewasa. Pada fase ini berbagai perubahan terjadi baik perubahan hormonal, fisik, psikologis, maupun sosial (Meriyadi, 2022). Menurut Menteri Kesehatan RI nomor 25 tahun 2014, remaja merupakan sebagai individu yang berusia antara 10 hingga 18 tahun. Menurut BKKBN (Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana, remaja mencakup kelompok usia 10 hingga 24 tahun yang telah mengalami pernikahan. Masa remaja adalah masa peralihan atau masa transisi dari anak menuju masa dewasa, pada masa ini begitu pesat mengalami pertumbuhan dan perkembangan baik itu fisik maupun mental (Diananda, 2019).

Remaja merupakan harapan bangsa, dan merupakan sasaran pembangunan kesehatan yang harus diperhatikan status kesehatannya salah satunya adalah kesehatan reproduksi. Populasi remaja usia 15-24 tahun sekitar 17 persen dari populasi penduduk Indonesia (Wahyuntari & Ismarwati, 2020). Masa remaja mempunyai keistimewaan unik yang membuat beda dari periode atau rentan perkembangan lainnya, dan remaja sesekali terlibat dalam perilaku yang berisiko suka menirukan kebiasaan orang-orang disekitar mereka (Maki et al., 2022). Remaja harus memutuskan apakah akan mengikuti tren saat ini atau mengikuti ajaran orang tuanya karena masa remaja adalah masa dimana manusia sedang mencari jati dirinya (Sholihah & Novita, 2021).

2.3.2 Tahapan Remaja

Tahapan-tahapan dalam perkembangan remaja menurut (Pratama & Sari, 2021), yaitu:

1. Remaja Awal

Remaja pada tahap ini, usia 10 hingga 12 tahun, menjadi seseorang yang masih takjub dengan perubahan yang terjadi pada tubuhnya sendiri dan dorongan yang menyertai perubahan, seperti mengembangkan pemikiran baru, cepat tertarik pada lawan jenis, dan mudah terangsang.

2. Remaja Madya

Remaja pada tahap ini, yang berlangsung dari usia 13 hingga 15 tahun, sangat membutuhkan teman pada masa ini karena sifat-sifatnya sendiri, seperti sensitif atau cuek, sibuk atau pendiam, optimis atau pesimis, idealis atau materialistis, dan lain sebagainya, berubah.

3. Remaja Akhir

Tahap ini dikenal sebagai “masa remaja akhir” karena terjadi antara usia 16 dan 19 tahun dan ditandai dengan tercapainya lima tujuan berikut. Ini adalah fase konsolidasi yang mengarah pada pertumbuhan:

- 1) Menumbuhkan rasa ingin tahu tentang cara kerja akal
- 2) Ego mencari peluang untuk membentuk hubungan dan menghadapi situasi baru.
- 3) Tetapkan identitas seksual yang tidak akan pernah Anda ubah.
- 4) Menggantikan rasa ego yang terlalu mementingkan diri sendiri dengan keseimbangan antara kepentingan diri sendiri dan kepentingan orang lain; Dan
- 5) Membangun “tembok” untuk memisahkan masyarakat dari masyarakat luas.

2.3.3 Perkembangan Remaja

Perkembangan remaja terdapat empat tahap diantaranya perkembangan fisik, kemampuan berfikir, identitas, hubungan dengan orang tua (Isroani, 2023);

1. Perkembangan Fisik

Pertumbuhan pada fisik yang terlihat meningkat, tahap remaja awal dengan karakteristik seks sekunder mulai muncul, seperti pada perempuan penonjolan payudara dan pada laki laki pembesaran testis, pertumbuhan rambut ketiak atau rambut pubis hingga pertumbuhan tercapai baik pada tahap pertengahan. Tahap selanjutnya adalah remaja akhir dengan pertumbuhan dan struktur reproduksi hampir komplit dan remaja telah matang.

2. Kemampuan Berfikir

Remaja yang memulai untuk mencari nilai dan energi baru untuk membandingkan normalitas dengan teman sebaya. Remaja tahap akhir yang telah mampu untuk melihat masalah secara komprehensif dengan identitas intelektual yang sudah dibentuk.

3. Identitas

Remaja yang memiliki ketertarikan terhadap teman sebaya yang ditunjukkan dalam bentuk penerimaan atau penolakan. Remaja dengan berbagai peran, cinta terhadap diri sendiri yang meningkat, memiliki banyak mimpi dalam kehidupan, idealistis.

4. Hubungan dengan Orang Tua

Remaja yang memiliki keinginan kuat untuk bergantung kepada orang tua adalah ciri yang dimiliki oleh remaja pada tahap awal, tidak terjadi konflik utama pada orang tua terhadap mengenai kontrol.

2.3.4 Faktor Perilaku Remaja Terhadap Merokok

Menurut Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas), 2018 merokok tidak hanya sebatas pada populasi dewasa, melainkan juga menjadi bagian dari gaya hidup di

kalangan remaja, sehingga kecenderungan merokok pada remaja menjadi salah satu kenakalan pada remaja. Banyak faktor baik internal maupun eksternal yang mempengaruhi perilaku merokok remaja. Pekerjaan, keyakinan, gender, dan kepribadian adalah contoh faktor intrinsik. Sedangkan faktor ekstrinsik meliputi sikap petugas kesehatan serta pengaruh teman bermain, keluarga, kondisi tempat tinggal, dan lingkungan. Iklan rokok merupakan faktor ekstrinsik lainnya (Sholihah & Novita, 2021).

Hasil penelitian sebelumnya menunjukkan beberapa faktor yang menyebabkan remaja merokok (Almaidah et al., 2020), yaitu:

1. Remaja merasa iseng dan ingin mencoba hal baru dengan rasa ingin tahu yang tinggi.
2. Pengaruh teman sebaya. Lingkungan teman sebaya merupakan sumber pertama kali yang memperkenalkan perilaku merokok. Peran teman sebaya menjadi sangat signifikan bagi remaja, karena pada masa tersebut, remaja mulai menjauh dari orang tua dan aktif bergabung dalam kelompok sebaya.
3. Stress pada remaja dapat memicu remaja merokok sehingga mendapat rasa senang dan kenikmatan saat merokok.
4. Pengetahuan remaja pada bahaya merokok yang masih kurang.

2.4 Konsep Dasar Perokok Aktif

2.4.1 Definisi Rokok

Salah satu permasalahan kesehatan yang masih menjangkit di dunia saat ini adalah rokok (Nurhidayah et al., 2021). Rokok merupakan benda kecil yang dapat menyebabkan banyak gangguan kesehatan jika dihisap atau dihirup. Orang lanjut

usia, remaja, bahkan anak kecil pasti sudah familiar dengan benda ini karena sering tersangkut di sela-sela jari mereka. yang menghisap rokok (Hidayat & Gumilang, 2017). Menurut *World Health Organization* (WHO), 2018 menunjukkan bahwa rokok menyebabkan berbagai masalah kesehatan serius dan menjadi faktor penyebab kematian bagi sekitar enam juta orang setiap tahunnya.

Rokok adalah salah satu produk tembakau untuk dibakar, dihisap dan atau dihirup asapnya, dihasilkan dari tanaman *Nicotiana tabacum*, *Nicotiana rustica* dan spesies lainnya atau sintetisnya. Asapnya mengandung nikotin atau tanpa bahan tambahan salah satu zat adiktif bila digunakan dapat mengakibatkan bahaya bagi kesehatan individu dan masyarakat. Rokok dapat berbentuk rokok kretek, rokok putih, cerutu atau bentuk lainnya (Wasliati et al., 2021).

2.4.2 Jenis- jenis Rokok

Rokok merupakan hasil olahan tembakau yang terbungkus. Rokok dapat dibedakan menjadi beberapa jenis. Rokok elektrik dan rokok nonelektrik. Rokok berdasarkan bahan pembungkus ada klobot, kawung, sigaret, dan cerutu. Rokok berdasarkan bahan baku atau isi ada rokok putih, rokok kretek, dan rokok klembak (Aji et al., 2015).

1. Rokok elektronik atau e-rokok/ *e-cigarette* adalah inhaler berbasis baterai yang memberikan nikotin yang disebut oleh WHO sebagai *Electronic Nicotine Delivery System* (ENDS) atau sistem pengiriman elektronik nikotin. Rokok elektrik diciptakan dengan rancangan memberikan nikotin tanpa pembakaran tembakau dengan tetap memberikan sensasi merokok pada penggunaanya (Rohmani et al., 2018). Umumnya sebuah rokok elektrik terdiri dari 3 bagian yaitu: *battery* (bagian yang berisi baterai), *atomizer* (bagian

yang akan memanaskan dan menguapkan larutan nikotin) dan *catridge* (berisi larutan nikotin). *E cigarette* menjadi merupakan pengganti rokok bagi perokok yang populer.

2. Rokok konvensional atau rokok non-elektrik adalah produk tembakau yang tidak menggunakan sumber daya listrik atau baterai untuk menghasilkan asap atau nikotin. Mayoritas rokok non-elektrik mengandung tembakau, meskipun beberapa jenis juga menggunakan campuran tembakau dengan bahan lain, seperti kretek yang dicampur dengan cengkeh. Meskipun legal di berbagai negara, mengonsumsi rokok non-elektrik secara berlebihan dapat menyebabkan masalah kesehatan. Asap rokok mengandung berbagai zat kimia berbahaya yang dapat menyebabkan berbagai penyakit, termasuk penyakit paru-paru, kanker, dan masalah jantung. Penting untuk diingat bahwa merokok membawa risiko kesehatan yang signifikan, dan banyak negara telah mengimplementasikan kebijakan-kebijakan untuk mengurangi prevalensi merokok dalam populasi. Banyak orang berusaha berhenti merokok atau beralih ke alternatif yang lebih sehat.

2.4.3 Kandungan Rokok

Pembakaran rokok tembakau tidak hanya merugikan pengguna tetapi juga lingkungan sekitarnya, yang disebut perokok pasif, karena asap rokok yang dihembuskan mengandung nikotin 4-6 kali daripada yang dihirup oleh pengguna. Asap hasil pembakaran rokok mengandung bahan berbahaya sebagai “asap utama” (*mainstream smoke*) yang langsung dihisap oleh siperokok, dan asap yang keluar dari ujung rokok yang terbakar disebut “asap sampingan” (*sidestream smoke*) yang akan dihirup oleh orang disekitar perokok. Asap rokok mengandung 4000 zat kimia

berbahaya bagi kesehatan dan terdapat lebih dari 200 macam racun (Rohmani et al., 2018).

Asap rokok yang dihirup mengandung komponen gas dan partikel. Komponen gas yang terkandung dalam asap rokok berpotensi menimbulkan radikal bebas diantaranya terdiri atas karbon monoksida, karbon dioksida, oksida dari nitrogen dan senyawa hidrokarbon. Sedangkan komponen partikel terdiri atas tar, nikotin, benzopiren, fenol dan cadmium (Rohmani et al., 2018). Bahan-bahan berbahaya pada sebatang rokok, di antaranya karbon monoksida, tar, oksidan dan nikotin (Anggelina & Trisnadoli, 2020). Bahan kimia yang terkandung didalam rokok, yaitu:

1. Karbon Monoksida

Produk sampingan yang tidak berbau dari pembakaran tidak sempurna adalah gas karbon monoksida. Hemoglobin sel darah merah memiliki kecenderungan kuat untuk berikatan dengan karbon monoksida. Gas CO ini diperkirakan berada di sebelah hemoglobin karena lebih kuat dari oksigen dan berikatan dengan hemoglobin, yang penting untuk respirasi sel-sel tubuh. Kurang dari 1% darah bukan perokok mengandung gas CO, sedangkan darah perokok mengandung 4–15% gas CO. (Aji et al., 2015).

2. Tar

Tar diketahui bersifat karsinogen, perokok mungkin mengalami iritasi saluran pernapasan atau bahkan kanker. Tar masuk ke mulut sebagai uap padat saat rokok dihisap. Ini akan mengeras dan meninggalkan endapan coklat pada gigi, sistem pernafasan, dan paru-paru saat mendingin. Jumlah tar dalam rokok bervariasi antara 24 hingga 45 mg, sedangkan endapan ini bervariasi antara 3 hingga 40 mg per

batang rokok. Ada lebih dari 4.000 bahan kimia dalam tar ini, 60 di antaranya bersifat karsinogenik (Aji et al., 2015).

3. Nikotin

Selain beracun bagi saraf dan memberikan efek menenangkan dan rileks, nikotin dapat menyebabkan obesitas yang dapat mempersempit pembuluh darah. Bagi perokok, hal ini menimbulkan efek ketagihan. Perokok dewasa yang merokok antara empat dan enam miligram nikotin per hari berisiko mengalami kecanduan. Kadar nikotin dalam sebatang rokok putih yang dijual di Amerika adalah 8–10 mg, namun di Indonesia kandungan nikotin dalam sebatang rokok mencapai 17 mg (Aji et al., 2015).

2.4.4 Definisi Merokok

Merokok merupakan masalah yang sulit untuk dihentikan dan dapat menimbulkan dampak serta risiko negatif bagi perokoknya (Kristiani & Ricky, 2023). Salah satu bentuk utama penggunaan tembakau yaitu merokok (Wandita, 2020). Secara global, merokok merupakan penyebab utama kematian yang dapat dihindari (Angelina & Trisnadoli, 2020). Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa meskipun jumlah perokok yang berhasil berhenti meningkat, jumlah orang yang baru mulai merokok jauh lebih tinggi. Tentu saja ada bahaya yang dapat membahayakan Indonesia di masa depan mengingat meningkatnya jumlah perokok aktif saat ini yang mengkhawatirkan (Hidayat & Gumilang, 2017).

Selain proses fase inisiasi dan adaptasi, rendahnya pengetahuan, interaksi sosial, dan kemudahan memperoleh rokok menjadi penyebab utama terjadinya kebiasaan merokok. Lingkungan tempat mereka tumbuh besar tempat kebanyakan orang merokok menyebabkan remaja mengembangkan kebiasaan merokok.

Perilaku merokok remaja meningkat karena tekanan teman sebaya, kebiasaan merokok yang diwariskan, dan ketidaktahuan akan risiko kesehatan yang terkait dengan merokok. (Kristiani & Ricky, 2023).

2.4.5 Macam- macam Perokok

Perokok terdapat dua jenis, yaitu perokok aktif dan perokok pasif (Parwati, 2018):

1. Asap rokok aktif adalah hasil dari pengisapan langsung oleh perokok aktif atau asap utama yang dihisap langsung melalui rokok. Perokok aktif adalah individu yang secara langsung merokok dan menghisap rokok, menyebabkan dampak pada kesehatan pribadi dan lingkungan sekitarnya. Dengan kata lain, perokok aktif adalah seseorang yang memiliki kebiasaan merokok sebagai bagian dari gaya hidupnya. Perokok merupakan seseorang yang suka atau sering merokok disebut perokok aktif, jika seseorang tersebut merokok secara aktif.
2. Perokok pasif adalah individu yang secara tidak sengaja menghirup asap rokok yang dikeluarkan oleh orang lain yang sedang merokok. Asap rokok merupakan zat pencemar yang berbahaya bagi kesehatan manusia dan lingkungan sekitarnya. Terbukti bahwa paparan terhadap asap rokok lebih membahayakan bagi perokok pasif dibandingkan dengan perokok aktif. Asap rokok yang dihasilkan oleh perokok aktif dan dihirup oleh perokok pasif mengandung lima kali lebih banyak karbon monoksida, empat kali lebih banyak tar, dan nikotin. Dengan demikian, perokok pasif adalah seseorang yang tidak terlibat dalam kebiasaan merokok, namun terpaksa menghadapi risiko kesehatan karena menghirup asap rokok dari lingkungan sekitarnya yang merokok.

Menurut penelitian sebelumnya (Rosmawati, 2010 di dalam Parwati, 2018) menunjukkan bahwa perokok memiliki tingkatan dalam jumlah batang yang dikonsumsi, yaitu:

1. Perokok ringan 1- 10 batang
2. Perokok sedang 11- 20 batang
3. Perokok berat lebih dari 20 batang.

2.4.6 Bahaya Merokok

Ada lebih dari 4.000 bahan kimia dalam rokok. Kanker dapat disebabkan oleh setidaknya 60 zat berikut (Angelina & Trisnadoli, 2020). Banyak penyakit, termasuk kanker paru-paru, penyakit pernafasan kronis, penyakit jantung koroner, dan stroke, disebabkan oleh merokok (Kristiani & Ricky, 2023). Perlu adanya pesan alternatif mengenai bahaya rokok dan beberapa gangguan kesehatan yang diakibatkan oleh rokok, seperti kanker paru-paru, gangguan mulut dan tenggorokan, gangguan psikis, gangguan kardiovaskular dan kulit, serta membahayakan orang lain melalui perokok pasif dan gangguan lainnya. mengingat berbagai dampak negatif rokok terhadap kesehatan manusia. kehamilan (Angelina & Trisnadoli, 2020).

Salah satu gangguan pernafasan adalah merokok. Proses pernapasan melibatkan pembuangan karbon dioksida dari paru-paru dan pengambilan oksigen dari udara sekitar. Sistem pernapasan, yang meliputi trakea, bronkus, laring, rongga hidung, dan otot, terlibat dalam pernapasan (Amelia et al., 2023). Beberapa penyakit pernapasan yang berhubungan dengan merokok, yaitu:

1. Penyakit Paru Obstruktif Kronik

Salah satu faktor risiko utama PPOK adalah merokok. Emfisema dan bronkitis kronis adalah dua kondisi yang berhubungan dengan PPOK, penyakit pernapasan kronis yang ditandai dengan penyumbatan saluran napas progresif. Paparan asap rokok dapat mengiritasi dan membahayakan saluran pernafasan, sehingga dapat mengakibatkan saluran pernafasan tersumbat dan gangguan fungsi paru-paru (Amelia et al., 2023)

2. Asma

Selain itu, merokok dapat memperburuk gejala asma pada mereka yang sudah mengidapnya atau menyebabkannya berkembang. Asap rokok dapat mengiritasi dan mempersempit saluran udara sehingga menyebabkan peradangan. Masalah pernapasan yang disebabkan oleh asma bisa berupa sesak dada, batuk, dan sesak napas (Amelia et al., 2023).

3. Kanker paru-paru

Faktor risiko terbesar kanker paru-paru adalah merokok. Zat berbahaya yang terdapat dalam asap rokok, seperti benzena, radon, dan tar, dapat merusak DNA dan mendorong pertumbuhan sel kanker. Jumlah rokok yang dihisap dan lamanya waktu yang dihabiskan untuk merokok meningkatkan risiko kanker paru-paru (Amelia et al., 2023).

4. Infeksi Saluran Pernafasan

Penyebab terbesar risiko kanker paru-paru adalah merokok. Tar, benzena, dan radon termasuk zat berbahaya yang ditemukan dalam asap rokok yang dapat merusak DNA dan mendorong pertumbuhan sel kanker. Jumlah dan lama rokok yang dihisap sama-sama meningkatkan risiko kanker paru-paru (Amelia et al., 2023).

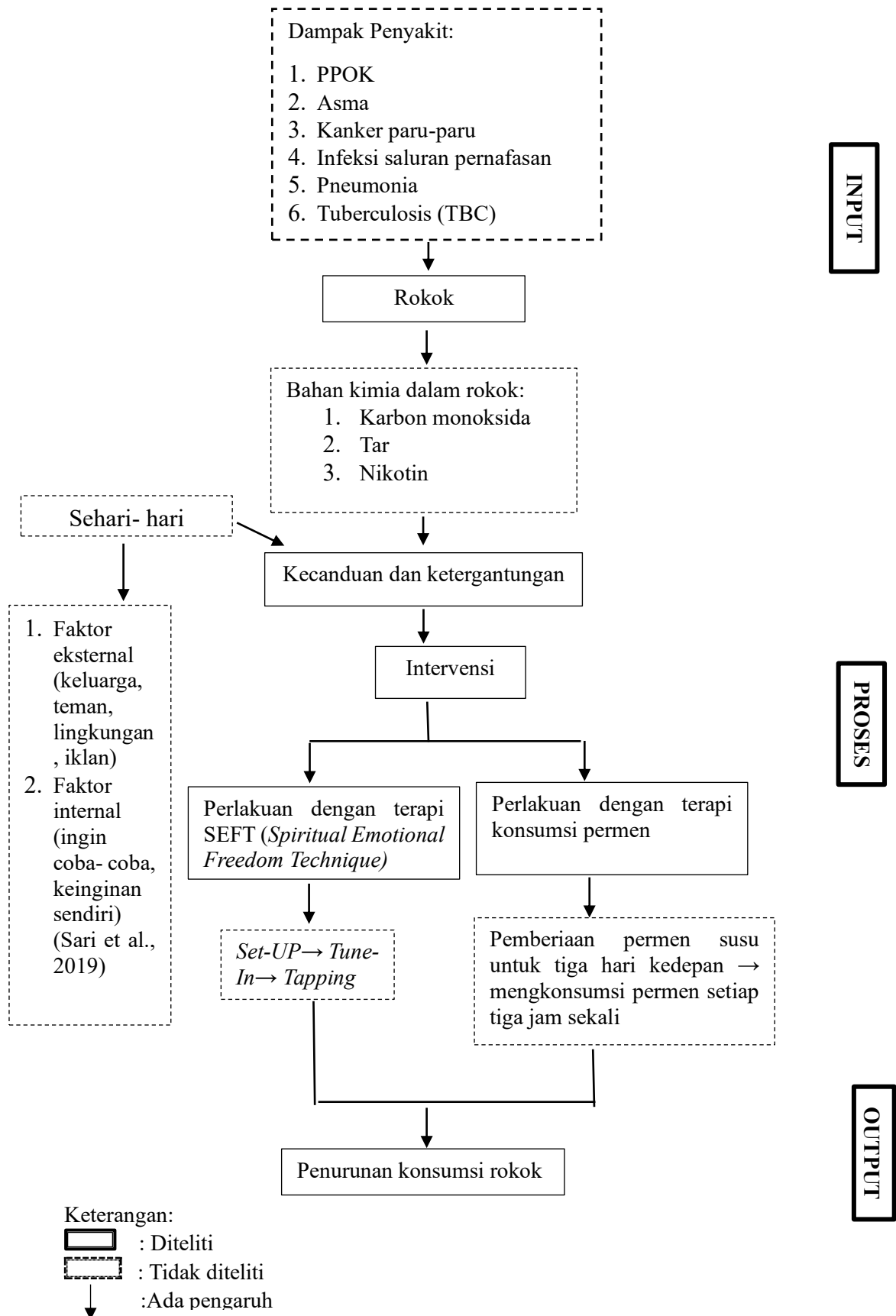
5. Pneumonia

Peradangan paru-paru yang disebabkan oleh bakteri, virus, atau jamur disebut pneumonia. Nyeri dada, sesak napas, demam, dan batuk merupakan tanda-tanda pneumonia (Amelia et al., 2023).

6. Tuberculosis (TBC)

Infeksi bakteri yang menyerang paru-paru dan berpotensi menyebar ke bagian tubuh lain adalah tuberkulosis. Demam, penurunan berat badan, dan batuk yang berlangsung lebih dari tiga minggu merupakan tanda-tanda tuberkulosis (Amelia et al., 2023).

2.5 Kerangka Konseptual



Gambar 2. 2 Kerangka Konseptual Perbedaan Terapi SEFT dan Terapi Konsumsi Permen Terhadap Penurunan Konsumsi Rokok Pada Remaja Perokok Aktif

Penjelasan :

Teori keperawatan untuk landasan kerangka konseptual adalah model adaptasi menurut teori Sister Calista Roy, yang dikenal juga sebagai metode adaptasi Roy, merupakan suatu kerangka teori keperawatan yang menjelaskan bagaimana individu atau manusia dapat meningkatkan kesehatannya dengan cara mempertahankan perilaku yang adaptif dan mampu mengubah perilaku yang tidak efektif. Menurut teori Sister Calista Roy, manusia dianggap sebagai makhluk holistik yang secara terus-menerus berinteraksi dengan perubahan lingkungan, mereka dianggap sebagai sistem adaptif yang utuh, memiliki input, kontrol, output, dan proses umpan balik. Konsep adaptasi Roy mencakup model adaptasi terhadap konsep diri, dan mencakup sistem adaptasi pasien terhadap perubahan kebutuhan fisiologis, konsep diri, fungsi peran, dan hubungan interdependensi (Raile, 2017). Kandungan yang ada pada rokok dapat menyebabkan gangguan kesehatan pada manusia. Teori adaptasi yang digunakan berhubungan dengan remaja perokok aktif yang memerlukan adaptasi untuk melakukan terapi yang diberikan yaitu, terapi SEFT dan terapi konsumsi permen untuk mengurangi konsumsi rokok dalam sehari-hari serta dilakukannya *pretest* dan *post-test* kepada setiap remaja perokok aktif.

2.6 Hipotesis Penelitian

- H1: Ada pengaruh terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) terhadap penurunan konsumsi rokok pada remaja perokok aktif.
- H1: Ada pengaruh terapi konsumsi permen terhadap penurunan konsumsi rokok pada remaja perokok aktif.
- H1: Ada perbedaan terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) dan terapi konsumsi permen terhadap penurunan konsumsi rokok pada remaja perokok aktif

