

## INTISARI

Performansi kerja merupakan hal yang penting dalam suatu industri. Performansi kerja yang baik merupakan awal mula dari diciptakannya produk dengan kualitas yang baik. Performansi kerja ini dapat dipengaruhi oleh berbagai macam faktor seperti kondisi lingkungan kerja dan kebiasaan dari pekerja itu sendiri. Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui pengaruh dari kebiasaan merokok yang dilakukan oleh seseorang terhadap performansi kerja kognitif dan kondisi fisiologinya.

Sampel yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari 31 orang laki-laki dengan usia 21 tahun  $\pm$  1 tahun 4 bulan. Seluruh responden dibagi ke dalam tiga kelompok yaitu perokok sedang, perokok ringan, dan bukan perokok. Variabel performansi kognitif dalam penelitian ini diujikan menggunakan uji waktu reaksi rata-rata dan kemampuan ingatan jangka pendek menggunakan *software* Design Tools versi 3.0.0, sedangkan variabel fisiologi diukur berdasarkan tekanan darah dan denyut jantung responden.

Penelitian ini berlangsung selama 120 menit yang terdiri dari 3 set pengukuran kondisi fisiologi dan uji performansi kognitif serta 2 set pembebanan kerja ringan, yaitu aktivitas yang kebanyakan dilakukan dalam posisi duduk (*sedentary activity*) berupa pekerjaan mengetik selama 25 menit. Setelah hasil pengukuran didapatkan, dilakukan uji statistika untuk mengetahui pengaruh aktivitas merokok sebelum eksperimen pada variabel yang diujikan.

Dibandingkan pengukuran di awal eksperimen, tekanan darah di akhir eksperimen pada kelompok perokok sedang turun signifikan sebesar 7,39%; perokok ringan turun tidak signifikan sebesar 1,97%; dan bukan perokok naik tidak signifikan sebesar 0,26%. Denyut jantung kelompok perokok sedang turun signifikan sebesar 10,35%; perokok ringan turun tidak signifikan sebesar 5,55%; dan bukan perokok turun signifikan sebesar 5,71%. Waktu reaksi rata-rata pada kelompok perokok sedang naik signifikan sebesar 4,39%; perokok ringan naik signifikan sebesar 4,86%; dan bukan perokok turun tidak signifikan sebesar 0,74%. Kemampuan ingatan jangka pendek pada kelompok perokok sedang turun 1,20%; perokok ringan turun 1,49%; dan bukan perokok naik 0,65%, seluruhnya tidak signifikan secara statistik.

Berdasarkan hasil tersebut diketahui bahwa kelompok perokok memerlukan waktu istirahat merokok setelah dua jam bekerja dengan jenis pekerjaan ringan yang membutuhkan konsistensi kinerja, kewaspadaan, dan konsentrasi.

**Kata kunci:** merokok, *sedentary activity*, tekanan darah, denyut jantung, waktu reaksi, ingatan jangka pendek.