

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pembangunan kesehatan di Indonesia secara komprehensif bertujuan untuk meningkatkan kesadaran, kemauan dan kemampuan hidup sehat bagi setiap orang agar terwujud derajat kesehatan yang optimal dan mendorong masyarakat untuk bersikap mandiri dalam menjaga kesehatan sendiri melalui kesadaran yang tinggi mengutamakan upaya promotif dan preventif sebagai investasi pembangunan sumber daya manusia yang produktif secara sosial dan ekonomis terutama pada kaum remaja sebagai penerus bangsa dengan melakukan upaya pemeliharaan kesehatan secara fisik, spiritual, sosial dan psikologis dengan menjamin remaja mendapatkan informasi, edukasi dan layanan kesehatan remaja yang berkualitas agar bebas dari gangguan kesehatan yang dapat menghambat menjalani kehidupan secara sehat dan bertanggung jawab dimasa remaja(UU RI No 36 tahun 2009).

Masa remaja merupakan masa terjadinya perubahan yang berlangsung cepat dalam hal pertumbuhan fisik, kognitif dan psikososial. Masa ini merupakan masa peralihan dari anak-anak menuju remaja yang ditandai dengan banyak perubahan, diantaranya adalah penambahan masa otot, jaringan lemak lemak tubuh, dan perubahan hormonal, pertumbuhan dan perkembangan ini akan terus terjadi hingga usia remaja akhir (Putro, 2017).

Usia remaja berada pada batas peralihan kehidupan anak-anak menuju dewasa, menurut WHO tahun 2014 remaja merupakan penduduk dalam rentang usia 10 – 19 tahun. Masa remaja merupakan suatu periode penting dari rentang kehidupan, suatu periode transisi, masa perubahan, masa usia bermasalah, masa dimana mencari identitas diri dan rasa ingin tahu tinggi, usia *dreaded*, masa *unrealism* dan ambang menuju kedewasaan serta masa terjadinya perubahan secara fisik, kognitif, sosial dan psikologis atau emosional, masa remaja ini merupakan masa yang terpenting maka masa ini harus dipataui untuk menciptakan remaja yang sehat(Diananda, 2018)

Kesehatan remaja merupakan hal yang paling penting dalam menunjang tumbuh kembangnya. Remaja dianggap sebagai kelompok usia yang paling sehat dan kelompok usia paling rentan mengenai masalah kesehatan (Klikdokter, 2018). Status kesehatan remaja dipengaruhi oleh perilaku remaja itu sendiri, perilaku yang positif pada remaja dapat membawa kemajuan dalam segala aspek kehidupan remaja kedepannya seperti rajin belajar, aktif dalam kegiatan organisasi sekolah atau sosial, berperilaku hidup bersih dan sehat serta melakukan kegiatan lainya yang positif. Sedangkan perilaku yang menyimpang atau kenakalan remaja dapat membawa dampak buruk bagi kehidupanya dimasa yang akan datang. Perilaku remaja yang menyimpang diartikan sebagai perilaku yang tidak sesuai dengan nilai, norma, aturan yang berada di masyarakat baik disadari atau yang tidak disadari. Perilaku yang menyimpang yang sering terjadi pada remaja seperti halnya balapan liar, mencuri, membaca atau menonton

video pornografi, seks diluar nikah, menghirup lem, menggunakan narkotika, melakukan tindakan kekerasan, konsumsi alkohol dan merokok (Zulkhairi, 2018).

Berdasarkan data (WHO, 2019) angka perokok aktif secara global sebanyak 1,337 miliar yang didominasi oleh kaum laki-laki usia 10 – 50 tahun, sedangkan perokok remaja secara global sebesar 19,2% kategori pelajar, 35,6% remaja laki-laki dan 3,5% remaja perempuan. *Global Youth Tobacco Survey* tahun 2019 menyampaikan bahwa remaja di Indonesia usia 13-15 tahun sebesar 40,6% merupakan sebagai pengguna rokok aktif (WHO, 2020). Sedangkan hasil yang dipublikasikan oleh Riset Kesehatan Dasar mencatat prevalensi merokok di Indonesia sebesar 33,8% dan pada penduduk usia remaja 10-18 tahun dari 28,8% ditahun 2013 menjadi 29,3% pada tahun 2018. Kondisi ini tidak jauh berbeda dengan Provinsi Lampung pada tahun 2018, prevalensi merokok pada penduduk usia remaja menyapai 28,13% lebih rendah 1,17% secara nasional, sedangkan di Kota Metro perokok aktif pada penduduk usia remaja sebesar 23,53% (Risksdas, 2018).

Faktor- faktor yang mempengaruhi merokok di kalangan remaja diantaranya pergaulan, gengsi dengan teman, iseng, gaya hidup, supaya terlihat *macho*, menenangkan pikiran. Cukup banyak pelajar yang merokok karena merasa stress akibat permasalahan yang dialami seperti permasalahan dengan orang tua, pacar ataupun bermasalah dengan guru

maupun pelajaran dan kemudian merokok menjadi pelarian. Hal ini makin mudah dilakukan oleh pelajar yang mempunyai teman-teman yang merokok. Meskipun pada awalnya mereka bertahan untuk tidak merokok di tengah pergaulan pelajar yang merokok, namun disaat sedang mengalami masalah mereka akhirnya akan merokok. Biasanya keinginan atau perilaku merokok tersebut datang karena melihat temannya yang merokok sangat menikmati dan terlihat puas (Kompasiana.com, 2015).

Perilaku merokok merupakan suatu aktifitas yang dilakukan dengan membakar rokok yang terbuat dari tembakau atau dari liquid kemudian dihisap asapnya dengan alat rokok atau secara langsung dengan rokoknya. Saat ini remaja yang merokok sudah banyak dijumpai di rumah, sekolah, taman bermain, café, kedai dan tempat hiburan dengan berbagai alasan seperti pergaulan hingga masalah orang tua, pacar, sekolah dan permasalahan dengan teman sebaya yang membuat remaja menjadi *stress* (Putu Rias Andreani, 2020).

Menurut (Kemenkes RI, 2017) merokok terutama asap rokoknya dapat berdampak buruk bagi tubuh diantaranya : menyebabkan kanker, rambut rontok, kulit keriput, katarak, karies gigi, sariawan, penyakit pembuluh darah, emphysema, osteoporosis. Selain itu merokok dapat menyebabkan kecanduan pada penggunaannya terutama bagi remaja. Para perokok merasakan bahwa dengan merokok positif dapat membuat ketenangan jiwa, terlepas dari rasa takut, gelisah dan stress.

Stress merupakan reaksi yang menimbulkan tekanan, perubahan, ketegangan emosi, dan individu yang mengalami *stress* diharuskan merespon untuk melakukan tindakan (Tristiana, 2017). Sedangkan faktor penyebab terjadinya *stress* pada remaja yaitu stress fisik, sosial, keluarga, peristiwa traumatis, hubungan dengan lawan jenis, *bullying* dan stress akademik atau pendidikan (Rismarini, 2018).

Teori (Potter & Perry, 2005 dalam Yunitasari, 2011) menyampaikan *stress* dikelompokkan menjadi stress fisik (peningkatan suhu badan, suara bising), kimiawi (pengaruh senyawa kimia, obat-obatan, asam dan basa), microbiologis (terinfeksi bakteri, virus, parasit), fisiologis (gangguan fungsi tubuh dan organ, gangguan struktur tubuh), proses tumbuh kembang (pubertas, pernikahan, penambahan usia), psikologis dan emosional contohnya hubungan interpersonal, sosial budaya, keagamaan. *Stress* psikologis merupakan masalah yang sering dialami oleh remaja, penyebabnya yaitu tuntutan dan harapan tinggi yang ditunjukkan pada remaja dari lingkungan keluarga hingga hubungan dengan teman sebaya. *Stress* yang dialami remaja perempuan dan laki-laki cenderung sama, namun terdapat perbedaan dari segi sumber dan dampaknya pada remaja perempuan dan laki-laki (Kautsan Ramdhan, 2017).

Gejala atau tanda stres pada individu yang mengalami stress seperti halnya yang dialami oleh usia remaja diantaranya emosional (mudah gusar, frustrasi, suasana hati yang mudah berubah atau *moody*, sulit untuk

menenangkan pikiran, rendah diri, serta merasa kesepian, tidak berguna, bingung, dan hilang kendali, hingga tampak bingung, menghindari orang lain, dan depresi. Gejala fisik, seperti lemas, pusing, migrain, sakit kepala tegang, gangguan pencernaan (mual dan diare atau sembelit), nyeri otot, jantung berdebar, sering batuk pilek, gangguan tidur, hasrat seksual menurun, tubuh gemetar, telinga berdengung, kaki tangan terasa dingin dan berkeringat, atau mulut kering dan sulit menelan. Stres pada wanita juga dapat menimbulkan keluhan atau gangguan menstruasi. Gejala kognitif (sering lupa, sulit memusatkan perhatian, pesimis, memiliki pandangan yang negatif, dan membuat keputusan yang tidak baik). Gejala perilaku (tidak mau makan, menghindari tanggung jawab, serta menunjukkan sikap gugup seperti menggigit kuku atau berjalan bolak-balik, merokok, hingga mengonsumsi alkohol secara berlebihan) (Willy, 2019).

Stress yang dialami remaja dapat berdampak buruk terhadap kondisi kesehatan secara fisik ataupun psikologis, seperti halnya perubahan *mood*, konsentrasi, malas untuk melakukan kegiatan fisik ataupun olahraga, menyendiri, murung, marah-marah atau emosian, konsumsi makanan dan minuman tidak terkontrol, gangguan pencernaan, meningkatnya tekanan darah, menjadi pelupa, tidak dapat berfikir jernih mengganggu hubungan sosial dan membawa remaja ke dalam perilaku yang tidak produktif serta cenderung merugikan. Remaja laki-laki yang sedang mengalami *stress* memiliki cara untuk mengalihkan *stress* yang dialaminya baik dengan cara

pengalihan yang negatif ataupun positif seperti beribadah, aktivitas fisik, membaca buku, komik dan bahan bacaan lainya (Putri, 2016).

Menurut Crawford, R. J & Henry (2005) dalam Rahmawati, Rohaedi dan Sumartini (2019) menyampaikan bahwa dampak stress yang mengarah ke hal yang negatif diantaranya; stress ringan ditandai seorang individu akan mengeluarkan segala energi dan kemampuannya untuk menyelesaikan masalahnya namun tidak efektif, melampiaskan stress tahap ini pada remaja pria seperti merokok, bermain game. Stress sedang perilaku yang ditunjukkan yaitu mudah tersinggung dan marah, menonton vidio pornografi. Sedangkan stress berat merupakan situasi yang kronis, biasanya seseorang yang berada pada stress berat cenderung pasrah, tidak mempunyai motivasi hidup dan seringkali mengalihkan *stres* tahap ini ke hal yang negatif diantaranya dengan mengkonsumsi minuman *alcohol*, seks bebas dan obat-obatan terlarang seperti narkoba, ganja, ekstasi.

Upaya yang dapat dilakukan untuk mencegah stres semakin memburuk yaitu dengan upaya diantaranya :tarik nafas dalam untuk meredakan respon amarah; peregangan secara periodic; pernafasan dalam dan perlahan; olahraga fisik secara teratur serta konsumsi makanan yang bernutrisi seimbang. Sedangkan tatalaksana bagi perokok untuk mengurangi intensitas merokok atau berhenti merokok yaitu dengan komitmen diri untuk berhenti merokok, mengalihkan keginan merokok

dengan konsumsi permen, jus, buah-buahan dan aktivitas fisik (Kautsan Ramdhan, 2017).

Para remaja saat ini menganggap bahwa merokok dapat memberikan efek menyenangkan dan sebagai alternative untuk meminimalisir ketegangan, kecemasan serta dapat membantu relaksasi terhadap *stress* dan membantu untuk tidak *stress* lagi (Panca Ervan Safitry, Marisa Anggraini, & Putri, 2014). Sugesti remaja terhadap rokok yang bisa membantu mengatasi *stress* merupakan perasaan negatif terhadap rokok, hal ini dikarenakan rokok hanya memberikan efek sesaat mengatasi *stress* namun berdampak buruk untuk jangka panjangnya bagi kesehatan (Kautsan Ramdhan, 2017).

Rokok yang terbuat dari tembakau ataupun rokok elektrik yang berbentuk liquid keduanya sama-sama mempunyai efek negatif bagi kesehatan tubuh. Selain itu zat yang terkandung dalam rokok didalam tubuh dapat meningkatkan kerja susunan saraf pusat dan saraf simpatis, sehingga memacu kerja jantung semakin keras yang berdampak pada peningkatan tekanan darah dan memicu penyakit hipertensi. Selain itu kandungan zat pada rokok dapat merangsang pembentukan sel ganas atau kanker dan penyakit lainya seperti jantung koroner, pembuluh darah, penyakit paru-paru dan masalah kesuburan (Kautsan Ramdhan, 2017).

Penelitian (Pamukhti, 2016) dengan judul hubungan antara tingkat stres dengan perilaku merokok mahasiswa laki-laki Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta Tahun 2016, menyampaikan

bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami stress ringan 63,3%, stress sedang 35% dan stress berat 1,7% sedangkan mahasiswa yang merokok sebanyak 46,7% dan tidak merokok 53,3% dari 60 responden, uji statistik menunjukkan penelitian ini ada hubungan yang signifikan antara tingkat stress dengan perilaku merokok $p\text{-value } 0.001 < 0.05$, hasil penelitian ini diketahui bahwa mahasiswa laki-laki yang mengalami stress menunjukkan perilaku yang negatif atau tidak sehat seperti halnya merokok dan beranggapan bahwa merokok menjadi obat penenang dalam mengatasi *stress*.

Penelitian (Putu Rias Andreani, Ni Kadek Muliawati, Ni Luh Gede Puspita Yanti, 2020) dengan judul hubungan tingkat stres dengan perilaku merokok pada remaja laki-laki di SMA Saraswati 1 Denpasar, menyampaikan bahwa hasil penelitian menunjukkan tingkat *stress* yang dialami remaja SMA dengan tingkat stress ringan sebanyak 41,5% dan *stress* sedang sebanyak 60% mempunyai perilaku merokok yang kuat, berdasarkan hasil statistik didapat $p\text{-value } 0.000 < 0,05$ artinya ada hubungan yang signifikan antara tingkat stress pada remaja SMA dengan perilaku merokok.

Penelitian yang dilakukan oleh Panca Ervah Safitry dkk (2013) dengan judul hubungan stres dengan perilaku merokok pada siswa SMAN 10 Bandar Lampung Tahun 2013 didapatkan hasil sebanyak 118 siswa mengalami *stress* ringan hingga sedang dan 158 tidak mengalami stress,

sedangkan pada siswa yang mengalami *stress* dengan perilaku merokok sebanyak 114 siswa 96,6%. Hasil kajian analisis didapatkan *p-value* 0,000 < 0.05, OR = 5,939 yang artinya bahwa kondisi stress pada remaja SMA terdapat hubungan dengan perilaku merokok dan mempunyai risiko sebesar 5,938 kali berperilaku merokok dibandingkan dengan siswa yang tidak mengalami *stress*.

Studi pendahuluan yang dilakukan Universitas Gajah Mada tahun 2020, mengatakan bahwa remaja merupakan masa transisi dimana perubahan dan perkembangan berkembang secara cepat dan dinamis, dalam menjalankan tugas perkembangannya remaja seringkali mengalami gangguan emosional atau *stress* psikologis. Masalah stress pada remaja apabila tidak dikontrol dengan baik maka akan membentuk suatu perilaku negatif yang merugikan dirinya seperti halnya konsumsi alkohol, seks bebas, konsumsi narkoba, tawuran, mencuri dan perilaku merokok. Konsumsi rokok secara dini atau di usia remaja dapat berdampak buruk bagi kesehatan dan jangka panjangnya dapat memberikan efek negatif bagi kesehatan seperti penyakit paru-paru, jantung, kesuburan dan kanker (Word No Tobacco Day UGM, 2020).

Peneliti mendapatkan data jumlah remaja 108 orang di desa Banjarsari dan melakukan wawancara kepada 15 remaja di Desa Banjarsari didapatkan 12 remaja mengatakan sudah merokok sejak memasuki sekolah SMP dan hingga saat ini 10 dari 12 remaja duduk di bangku SMA. 9 dari 12 remaja

merokok setiap harinya dapat menghabiskan 1 sampai 1,5 bugkus rokok yang dibeli menggunakan uang saku sekolahnya. Para remaja mengatakan bahwa merokok dapat mengurangi beban pikiran terutama stres dari pelajaran sekolah, masalah pacaran, dan masalah dalam keluarga. Didapatkan 3 dari 15 remaja tidak merokok diantaranya mengalami stres namun tidak dilampiaskan dengan merokok remaja tersebut mempunyai cara untuk mencegah merokok dengan tidak bergaul dengan pada remaja perokok atau melampiaskan stresnya dengan berolah raga.

Untuk itu peneliti ingin meneliti “Apakah ada hubungan tingkat stress dengan perilaku merokok pada remaja di Desa Banjarsari Kecamatan Metro Utara Tahun 2021”.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah pada peneliti yaitu “Adakah hubungan tingkat stres dengan perilaku merokok pada remaja di Desa Banjarsari Kecamatan Metro Utara Tahun 2021”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Diketahui hubungan tingkat stres dengan perilaku merokok pada remaja di Desa Banjarsari Kecamatan Metro Utara tahun 2021.

2. Tujuan Khusus

- a. Diketahui distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan umur, jenis kelamin, dan pendidikan di Desa Banjarsari Kecamatan Metro Utara.
- b. Diketahui distribusi frekuensi tingkat *stress* dengan dengan perilaku merokok pada remaja di Desa Banjarsari Kecamatan Metro Utara.
- c. Diketahui distribusi frekuensi perilaku merokok pada remaja di Desa Banjarsari Kecamatan Metro Utara.
- d. Diketahui hubungan tingkat *stress* dengan perilaku merokok pada remaja di Desa Banjarsari Kecamatan Metro Utara.

D. Ruang Lingkup Penelitian

1. Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif analitik dengan pendekatan *Cross Sectional = Uji Chisquare*.

2. Variabel Penelitian

Variabel independent tingkat stress dan variabel dependen perilaku merokok pada remaja.

3. Subjek Penelitian

Subjek penelitian ini adalah remaja di Desa Banjarsari Kecamatan Metro Utara.

4. Lokasi Penelitian

Penelitian ini akan dilakukan di Desa Banjarsari Kecamatan Metro Utara.

5. Waktu Penelitian

Penelitian ini akan dilaksanakan pada bulan Mei tahun 2021.

E. Manfaat Penelitian

1. Bagi Peneliti

Penelitian ini sebagai tambahan ilmu pengetahuan sehingga dapat mendapat wawasan dan dijadikan sebagai perbandingan agar dapat meneliti dengan variabel yang berbeda selanjutnya mengenai perilaku merokok pada remaja.

2. Bagi Istitusi Pendidikan

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi untuk mengembangkan penelitian hubungan *stress* dengan perilaku merokok pada remaja dan menjadi acuan untuk penelitian selanjutnya oleh mahasiswa/I Universitas Muhammadiyah Pringsewu.

3. Bagi Desa Banjarsari Kecamatan Metro Utara

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan informasi bagi remaja di Desa Banjarsari Kecamatan Metro Utara bahwa sanya stress dan merokok merupakan hal yang saling berkaitan serta dampak dari keduanya dapat merusak kesehatan remaja dan menurunkan produktivitas dalam berinovasi dan bekerja.