



## HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN PRILAKU MEROKOK PADA REMAJA

### *Relationship Of Stress Levels With Smoking Behavior In Adolescents*

Muflih<sup>K</sup>

Departemen D-3 Keperawatan, Fakultas Farmasi dan Kesehatan, Institut Kesehatan Helvetia, Indonesia.

Email Penulis<sup>K</sup>: muflihop@gmail.com

#### ABSTRAK

Remaja adalah suatu masa kehidupan individu dimana terjadi eksplorasi psikologis untuk menemukan identitas diri. Menurut data *World Health Organization* (WHO), pada tahun 2012 persentase prevalensi perokok pria yaitu 67% jauh lebih besar daripada perokok wanita yaitu 2,7%. Diperkirakan sebanyak seperempat perokok aktif akan meninggal pada usia 25-69 Tahun. Penelitian ini bertujuan Untuk mengetahui hubungan distribusi frekuensi antara tingkat stres dengan perilaku merokok pada Remaja. Desain penelitian ini adalah survey analitik dengan pendekatan *Cross sectional*. Sampel penelitian ini adalah remaja berjumlah 50 orang menggunakan analisa univariat dan bivariat dengan uji *Chi-Square*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan tingkat stres dengan perilaku merokok pada remaja. Berdasarkan hasil dari analisa Univariat terhadap frekuensi tingkat stres remaja bahwa mayoritas remaja mengalami tingkat stres ringan 28 responden (58%). Dan berdasarkan hasil univariat terhadap distribusi frekuensi perilaku merokok sebanyak 32 responden (64%). Dan hasil uji *Chi-Square* dengan tingkat kepercayaan 95% diperoleh sig-nya  $p=0,006<0,05$ . Maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, sehingga dari hasil penelitian ini ada hubungan tingkat stres dengan perilaku merokok pada remaja. Kesimpulan dalam penelitian ini adalah Ada Hubungan Antara Tingkat Stres dengan Prilaku Merokok Pada Remaja.

**Kata kunci:** Tingkat Stres, Perilaku Merokok

#### ABSTRACT

*Adolescence is a period of individual life in which there is a psychological exploration to find one's identity. According to World Health Organization (WHO) data, in 2012 the prevalence of male smokers was 67% much greater than that of female smokers at 2.7%, it is estimated that as many as a quarter of active smokers will die at the age of 25-69 years. This study aims to find out the relationship of frequency distribution between stress levels and smoking behavior in adolescents. The design of this research is an analytical survey with a Cross sectional approach. The sample of this study is teenagers numbered 50 using univariate and bivariate analysis with Chi-Square test. The study aims to find out the relationship of stress levels with smoking behavior in adolescents. Based on the results of Univariate's analysis of the frequency of adolescent stress levels that the majority of adolescents experienced mild stress levels of 28 respondents (58%). And based on univariate results on the distribution of frequency of smoking behavior as much as 32 respondents (64%). And chi-square test results with a confidence level of 95% obtained sig his  $p = 0.006<0.05$ . So  $H_0$  was rejected and  $H_a$  was accepted, so from the results of this study there was a relationship of stress levels with smoking behavior in adolescents. The conclusion in this study is that there is a relationship between stress levels and smoking behavior in adolescents.*

**Keywords:** Stress Level, Smoking Behavior

## PENDAHULUAN

Remaja merupakan suatu masa kehidupan individu dimana terjadi eksplorasi psikologis untuk menemukan identitas diri. Pada masa transisi dari masa anak-anak ke masa remaja, individu mulai mengembangkan ciri-ciri abstrak dan konsep diri menjadi lebih berbeda. Remaja mulai memandang diri dengan penilaian dan standar pribadi, tetapi kurang dalam interpretasi perbandingan social (1).

Menurut data *World Health Organization* (WHO), pada tahun 2012 persentase prevalensi perokok pria yaitu 67% jauh lebih besar daripada perokok wanita yaitu 2,7%. Diantara para perokok tersebut terdapat 56,7% pria dan 1,8% wanita merokok setiap hari. Terdapat gap yang besar antara jumlah perokok dewasa pria dan perokok wanita yang merokok setiap hari. Diperkirakan sebanyak seperempat perokok aktif akan meninggal pada usia 25-69 tahun dan mereka kehilangan angka harapan hidup sekitar 20 tahun. Data WHO mempertegas bahwa remaja memiliki kecenderungan lebih tinggi untuk merokok data WHO menunjukkan bahwa dari seluruh jumlah perokok yang ada di dunia sebanyak 30 % adalah kaum remaja (2).

Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) tahun 2013 masih sama dengan tahun 2010 yaitu satu dari tiga orang satu orang didalamnya adalah perokok. Perilaku merokok bervariasi dari berbagai aspek usia, jenis kelamin, dan kelompok kerja, seperti pada penduduk berusia 10-14 tahun ditemukan 1,4% perokok dan usia >15 tahun ada peningkatan perilaku merokok dari 34,2% tahun 2007 menjadi 36,3% tahun 2013. Sementara presentase pengguna rokok 64,9% pada laki-laki dan 21% pada perempuan tahun 2013(3).

Merokok merupakan perilaku yang sangat mudah dilihat dalam kehidupan sehari-hari. Pada saat ini rokok bukan saja dikonsumsi oleh orang dewasa, merokok juga merupakan salah satu kenakalan remaja yang paling sering ditemui, yaitu di usia remaja. Hasil penelitian diperoleh nilai  $p$  ( $p$ -value) = 0.040, artinya terdapat proporsi yang signifikan diantara kedua kelompok tersebut atau terdapat hubungan yang bermakna antara tingkat stres dengan perilaku merokok ( $p$  value < dari 0,05). Nilai *Odds Ratio* (OR) diperoleh sebesar 3,1 artinya remaja laki- laki yang mengalami stres sedang memiliki risiko untuk merokok sedang sebesar 3,1 kali dibandingkan dengan stres ringan. Terdapat hubungan yang bermakna antara tingkat stress dengan perilaku merokok (4).

Keinginan seseorang untuk merokok disebabkan karena beberapa hal. Selain untuk memberikan image dan melepas penat, mengurangi stres juga menjadi penyebabnya. yang terdiri dari berbagai hal juga dapat menjadi pencetus untuk merokok. Stres diawali dengan adanya ketidakseimbangan antara tuntutan dan sumber daya yang dimiliki individu, semakin tinggi kesenjangan terjadi semakin tinggi pula tingkat stres yang dimiliki individu, dan akan merasa terancam yang menyebabkan perubahan dalam kehidupan seseorang (anak, remaja, atau dewasa) (5). Tujuan penelitian dalam penelitian ini adalah apakah ada hubungan tingkat stres dengan perilaku merokok pada remaja.

## METODE

Desain penelitian survey analitik dengan Pendekatan yang digunakan adalah *cross sectional* untuk mengetahui hubungan antara tingkat stres dengan perilaku merokok pada remaja. Penelitian ini dilakukan pada tahun 2016 di SMA Rahmat Islamiyah. Populasi dalam penelitian ini adalah Siswa laki-laki yang merokok di SMA Rahmat Islamiyah kelas X dan XI berjumlah 50 orang, teknik pengambilan sampel yaitu *total sampling* analisa data menggunakan uji *chi square*.

## HASIL

### Analisis Univariat

**Tabel 1.**

*Distribusi Frekuensi Tingkat Stress Remaja*

Tingkat Stress	n	%
Ringan	28	58
Sedang	19	38
Berat	3	6
<b>Total</b>	<b>50</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel di atas berdasarkan tingkat stres responden bahwa 50 responden diperoleh hasil penelitian menggunakan kuesioner, siswa SMA Rahmat Islamiyah mengalami tingkat stres Ringan sebanyak 28 orang (58%) dan yang mengalami tingkat stres sedang 19 orang (38%) siswa rahmat islamiyah yang mengalami tingkat stres berat sebanyak 3 orang (6%).

**Tabel 2.**

*Distribusi Frekuensi Perilaku Merokok*

Perilaku Merokok	n	%
Merokok	32	64
Tidak Merokok	18	36
<b>Total</b>	<b>50</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel di atas bahwa dari 50 responden, variabel responden yang merokok sebanyak 32 responden (64%) yang merokok dan sebanyak 18 responden (36%) siswa SMA Rahmat Islamiyah yang tidak merokok.

### Analisa Bivariat

**Tabel 3.**

*Tabulasi silang hubungan tingkat stres dengan perilaku merokok pada remaja*

Tingkat stres	Perilaku merokok				Total	<i>P value</i>	
	Merokok		Tidak merokok				
	n	%	n	%			
Berat	2	4	1	2	3	6	<b>0,006</b>
Sedang	7	14	12	24	19	38	
Ringan	23	46	5	10	28	56	
<b>Total</b>	<b>32</b>	<b>64</b>	<b>18</b>	<b>36</b>	<b>50</b>	<b>100</b>	

Berdasarkan dari hasil *chi-square* diperoleh sig-nya= 0,006 < 0,05. Maka Ho ditolak dan Ha diterima, sehingga dari hasil penelitian ini dapat disimpulkan ada hubungan tingkat stres dengan perilaku merokok pada remaja.

## PEMBAHASAN

### Hubungan Tingkat Stres dengan Perilaku Merokok pada Remaja

Berdasarkan dari hasil *chi-square* diperoleh sig-nya= 0,006 < 0,05. Maka Ho ditolak dan Ha diterima, sehingga dari hasil penelitian ini ada hubungan tingkat stres dengan perilaku merokok pada remaja. Sejalan dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Hasnida dan Kemala (2015) didapatkan hasil perhitungan dan korelasi dengan menggunakan *pearson product moment*, diperoleh hasil  $r_{xy} = 0,792$  dengan *p-value* 0,000. Dengan demikian hipotesis yang diajukan terbukti, bahwa

terdapat hubungan positif yang signifikan antara stres dan perilaku merokok pada remaja. Juga dapat diketahui bahwa sumbangan efektif variabel stres terhadap peningkatan perilaku merokok adalah sebesar 63%.

Stres merupakan istilah yang berasal dari bahasa latin “*stingere*” yang berarti “keras”. Istilah ini mengalami perubahan seiring dengan perkembangan penelaahan yang berlanjut dari waktu ke waktu dari *straise*, *strest*, *stresce*, dan *stress*. Abad ke-17 istilah *stress* diartikan sebagai kesukaran, kesusahan, kesulitan, atau penderitaan. Pada abad ke 18 istilah ini digunakan dengan lebih menunjukkan kekuatan, tekanan, ketegangan, atau usaha yang keras berpusat pada benda dan manusia, “terutama kekuatan mental manusia (5).

Perilaku merokok yang dipengaruhi oleh perasaan negatif. Banyak orang yang menggunakan rokok untuk mengurangi perasaan negatif, misalnya jika ia marah, cemas, gelisah, dan stres, rokok dianggap sebagai penyelamat. Mereka menggunakan rokok jika perasaan tidak enak terjadi sehingga terhindar dari perasaan yang lebih tidak enak (6).

Stres adalah respon tubuh terhadap tuntutan beban kerja yang sifatnya non spesifik. Setiap individu memiliki cara tersendiri untuk mengurangi dampak dari stres, hal ini disebut juga dengan strategi koping. Hasil penelitian didapatkan bahwa frekuensi merokok hampir seluruhnya dikategorikan perokok ringan yaitu sebanyak 82 orang (82%), tingkat stres sebagian besar responden dikategorikan stres sedang yaitu sebanyak 64 orang (64%), dan hasil analisis didapatkan nilai Signifikan (Sig.)= 0,019 ( $p$ -value = 0,05) dengan nilai koefisien korelasi -0,498 yang berarti sangat signifikan (7).

Merokok merupakan perilaku tidak sehat yang menyebabkan tingginya angka kesakitan dan kematian. Hasil analisis multivariat menunjukkan bahwa keluarga dan teman sebaya berhubungan bermakna dengan status merokok mahasiswa ( $p$ -value <0,05), sedangkan level stres tidak berhubungan (8).

Menurut asumsi peneliti dari hasil penelitian yang telah dilakukan bahwa banyak remaja yang mengalami tingkat ringan yang merokok hal tersebut disebabkan oleh faktor lingkungan, pengaruh orang tua dan keluarga, faktor teman, faktor kepribadian yaitu orang mencoba untuk merokok karena alasan ingin tahu, ingin melepaskan diri dari stres, atau membebaskan diri dari kebosanan. Seseorang yang memiliki tingkat stres ringan cenderung lebih memilih merokok untuk menghilangkan stres hal ini demikian berkaitan dengan perilaku merokok yang dipengaruhi oleh perasaan negatif karena banyak orang yang menggunakan rokok untuk mengurangi perasaan negatif, misalnya jika ia marah, cemas, gelisah, dan stres, rokok dianggap sebagai penyelamat. Mereka menggunakan rokok jika perasaan tidak enak terjadi sehingga terhindar dari perasaan yang lebih tidak enak lagi.

## **KESIMPULAN**

Hasil penelitian diambil kesimpulan yaitu: ada hubungan tingkat stres dengan perilaku merokok pada remaja dengan nilai ( $P$ -Value 0,006). Disarankan penelitian selanjutnya dapat melakukan penelitian ulang dengan mengembangkan metode dan variable lain.

## **UCAPAN TERIMAKASIH**

Terimakasih kepada Bapak/Ibu Pimpinan SMA Rahmat Islamiyah telah memberikan ijin untuk meneliti di lingkungan Sekolah.

## **DAFTAR PUSTAKA**

1. Kusmiran E. Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita. Vol. 21, Jakarta: Salemba Medika. Jakarta: Salemba Medika; 2011.
2. Sukarno PA. Jumlah Perokok Terus Meningkat, Indonesia Tertinggi Kedua di Dunia. Jakarta: Departemen Kesehatan Indonesia; 2014.

3. Tulenan M, Rompas S, Ismanto AY. Hubungan Perilaku Merokok dengan Prestasi Belajar pada Remaja Perokok di SMA Negeri 1 Remboken. *J Keperawatan*. 2015;3(2):1–7.
4. DA IA, Hendrawati H. Tingkat Stres dengan Perilaku Merokok pada Remaja Laki–Laki. *Media Inf*. 2018;14(1):41–5.
5. Yosep HI, Sutini T. Buku ajar Keperawatan Jiwa. Bandung: PT. Refika Aditama. Bandung: PT. Refika Aditama; 2014.
6. Basyir AU. Mengapa Ragu Tinggalkan Rokok. Jakarta: Pustaka At-Takziah; 2005.
7. Ablelo FO, Kusuma FHD, Rosdiana Y. Hubungan Antara Frekuensi Merokok dengan Tingkat Stres pada Remaja Akhir. *Nurs News J Ilm Keperawatan*. 2019;4(1):133–44.
8. Lestari ED, Sarmadani SA, Pratiwi SH, Fikri NN, Hafi AS, Nisa H. Hubungan Tingkat Stres, Pengaruh Keluarga, dan Teman Sebaya dengan Status Merokok pada Mahasiswa Laki-Laki UIN Syarif Hidayatullah Jakarta Tahun 2019. *Media Penelit dan Pengemb Kesehat*. 2019;29(4):1–8.