

HUBUNGAN STRES DAN LINGKUNGAN TERHADAP PERILAKU MEROKOK SISWA SMA IT INDAH MEDAN TAHUN 2022

Erika^{1,*}, Ghani Rahman Dany², Irma Valentina Manurung³

^{1,2}Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Indah Medan, Indonesia

³Universitas Haji Sumatera Utara, Medan, Indonesia

*Email: pasariburika@gmail.com

ABSTRAK

Setiap orang dalam kehidupannya pernah mengalami suatu peristiwa atau permasalahan yang mengakibatkan stres. Stres merupakan korelasi khas antara individu dengan lingkungannya. Melalui observasi peneliti terhadap siswa yang ditemui saat istirahat yang merokok. Alasan yang dikemukakan siswa tersebut adalah karena terikut lingkungan pergaulan dan stress. Metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif analitik dan analisis data menggunakan metode regresi untuk mengetahui hubungan atau pengaruh stres dan lingkungan terhadap perilaku merokok dengan melihat hasil thitung yang diperoleh. Dari hasil t hitung diperoleh bahwa thitung = 1.729 adalah jatuh didaerah penerimaan dan luas p = 0.104, Luas area p = > 0.05, hasil ini menunjukkan bahwa stres tidak mempengaruhi perilaku merokok Siswa SMA IT Indah Medan. Untuk mengetahui pengaruh lingkungan terhadap perilaku merokok, hasil menunjukkan bahwa thitung = 9.880 adalah jatuh didaerah penolakan, dan luas p = 0.000. artinya Ho ditolak. Yang berarti Ha diterima, yaitu ada hubungan atau pengaruh Lingkungan terhadap Perilaku Merokok Siswa SMA IT Indah Medan dengan Luas area p = < 0.05. Artinya ada hubungan atau pengaruh Lingkungan terhadap Perilaku Merokok Siswa SMA IT Medan.

Kata kunci: Siswa SMA; Stres; Lingkungan; Perilaku Merokok

ABSTRACT

Everyone has experienced a stressful event or problem in their life. Stress is a classic correlation between a person and the environment. This is thanks to the researcher's observations of students who meet and smoke at recess. The students suggested this because they are involved in social environments and stress. The research used descriptive, and data analysis through regression analysis to investigate the relationship or effect of stress and environment on smoking by looking the t-count result. From the t-count results, it can be seen that t-count = 1.729 corresponds to the reception area, $p = 0.104$, area $p = > 0.05$. These results indicate that stress does not affect smoking in SMA IT Indah Medan students. Considering the influence of the environment on smoking, the results show that t-count = 9.880 belongs to the rejection domain and $p = 0.000$ domain. It means H_0 was rejected. This means that H_a is accepted. That is, the area $p = < 0.05$. This suggests an association or environmental impact on smoking among SMA IT Medan students.

Keywords: high school student, stress, environment, smoking

Pendahuluan

Merokok merupakan salah satu kegiatan yang masih dilakukan individu dalam segala usia mulai dari anak-anak hingga dewasa dan tidak menutup kemungkinan untuk mereka yang sebelumnya sudah merokok, kemudian merokok kembali, ataupun bagi mereka yang sebelumnya belum pernah mencoba merokok pun menjadi tertarik untuk

mencobanya. Perlahan seperti air, mereka selalu memiliki alasan untuk merokok (Anugrah, 2020).

Persentase penduduk dunia yang mengkonsumsi tembakau didapatkan sebanyak 57% pada penduduk Asia dan Australia, 14% pada penduduk Eropa Timur dan pecahan Uni Soviet, 12% penduduk Amerika, 9% penduduk Eropa Barat, dan 8% pada penduduk Timur Tengah serta Afrika. Sementara itu ASEAN merupakan sebuah kawasan dengan 10% dari seluruh perokok dunia dan 20% penyebab kematian global akibat tembakau, dan Indonesia merupakan negara dengan persentase perokok tertinggi di kawasan ASEAN yaitu 46,16% (Umari et al., 2020).

Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) pada tahun 2018 menyatakan bahwa perilaku merokok penduduk Indonesia di usia 15 tahun keatas, sebesar 33,8% pada tahun 2018. Perokok pada usia lebih dari 10 tahun didapati sebesar 24,3% merokok setiap harinya, akan tetapi sebesar 4,6% merokok dengan kurun waktu yang tergolong jarang. Dan proporsi kelompok umur 10 – 14 tahun sebesar 0,7%, 15 – 19 tahun sebesar 12,7% dan 20 – 24 tahun sebesar 27,3% yang merupakan perokok aktif dengan merokok setiap harinya. Dengan persentase laki-laki sebesar 47,3% dan perempuan sebesar 1,2%. Sedangkan rerata proporsi perokok setiap hari di provinsi Lampung sebesar 28,1% dan perokok kadang-kadang 3,6% (Riset Kesehatan Dasar, 2018).

Prevalensi merokok setiap hari di Kota Medan sebesar 55,2% angka ini lebih tinggi dibandingkan angka nasional yaitu 54% pada tahun 2016. Artinya dari 100 orang kepala keluarga maka ada sekitar 55 orang yang merokok, lebih dari separuh kepala keluarga adalah perokok. Epidemi konsumsi rokok di Indonesia sangat mengkhawatirkan, dimana jumlah perokok di Indonesia menunjukkan kecenderungan meningkat dari tahun sebelumnya. Pada tahun 2013 prevalensi perokok sebanyak 36% meningkat menjadi 54% pada tahun 2016. Lebih dari separuh penduduk Indonesia dikategorikan sebagai perokok tetap. Kondisi ini sangat memprihatinkan bagi kesehatan masyarakat Indonesia (Keloko, 2019).

Stres merupakan reaksi yang normal ,maka setiap orang pasti akan mengalaminya, baik orang dewasa, remaja, bahkan anak-anak. Stres yang digunakan setiap individu bermacam-macam antara lain dengan berlibur, meditasi, yoga ,dan merokok. Merokok merupakan salah satu contoh dari strategi manajemen yang tidak efektif namun banyak disukai .Jumlah perokok semakin meningkat dan usia perokok semakin bertambah muda karena para perokok percaya bahwa rokok memiliki fungsi sebagai penenang saat mereka cemas dan stress (Hutapea, 2013).

Lingkungan merupakan salah satu factor penguat untuk mendorong perilaku merokok. Lingkungan yang mungkin sangat berpengaruh dalam perilaku merokok adalah orang tua dan teman sebaya. Anak-anak dengan orang tua perokok cenderung akan menjadi perokok aktif di usia remajanya, hal ini disebabkan oleh dua hal: pertama, Karena anak tersebut. Kedua, karena anak sudah terbiasa dengan asap rokok di rumah, dengan kata lain mereka telah menjadi perokok pasif waktu kecil dan setelah remaja lebih mudah menjadi perokok aktif (Nasution, 2007). Nashori, menyatakan faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku merokok remaja adalah factor kepribadian, orang tua, lingkungan, dan iklan. Faktor terbesar dari kebiasaan merokok adalah factor sosial atau factor lingkungan .faktor lingkungan tersebut diantaranya faktor kepribadian, orang tua, teman,dan iklan (Nashori & Indirawati, 2007).

Tidak hanya lingkungan sosial dan pergaulan yang menyebabkan perilaku merokok pada remaja, akan tetapi orangtua juga merupakan salah satu faktor yang menyebabkan remaja berperilaku merokok. Pratiwi (2003) menyatakan bahwa saudara dan orangtua sangat

berpengaruh pada perilaku merokok remaja dan menyebabkan faktor keterlanjutan pada perilaku merokok. Remaja ingin mencoba apa yang dilakukan oleh orang dewasa dan orangtua termasuk perilaku merokok (modeling), sehingga remaja cenderung merokok merupakan agen yang baik bagi anak untuk melakukan imitasi perilaku merokok (Bantul & Santoso, 2008). Orangtua yang merokok akan memberi pengaruh terhadap anak remaja untuk merokok lebih besar dari pada orangtua yang tidak merokok.

Perilaku

Perilaku dari segi biologis adalah suatu kegiatan atau aktivitas organisme yang bersangkutan. Perilaku manusia dapat diartikan sebagai suatu aktivitas yang sangat kompleks sifatnya, antara lain perilaku dalam berbicara, berpakaian, berjalan, persepsi, emosi, pikiran dan motivasi (Notoatmodjo, 2014).

Perilaku kesehatan merupakan segala aktivitas atau kegiatan seseorang, baik yang dapat diamati secara langsung (*observable*) maupun yang tidak dapat diamati secara langsung oleh orang lain (*unobservable*) yang berkaitan dengan pemeliharaan dan peningkatan kesehatan. Oleh sebab itu perilaku kesehatan ini pada garis besarnya dikelompokkan menjadi dua, yakni : perilaku sehat (*Health Behavior*) yang merupakan perilaku orang yang sehat agar tetap sehat atau kesehatannya meningkat dan perilaku pencarian kesehatan (*Health Seeking Behavior*) yang merupakan perilaku orang yang sakit atau telah terkena masalah kesehatan untuk memperoleh penyembuhan atau pemecahan masalah kesehatannya (Notoatmodjo, 2014).

Merokok

Merokok merupakan fenomena sosial yang cukup mendapat sorotan dalam hal implikasinya dengan kesehatan. Secara global terdapat sekitar 942 juta laki-laki dan 175 juta perempuan berusia di atas 15 tahun yang berstatus sebagai perokok. Perilaku merokok dapat menimbulkan berbagai dampak yang merugikan, seperti penyakit jantung, stroke, kanker paru, gangguan pernapasan, sampai pada dampak yang paling fatal yaitu kematian. Pada tahun 2016, rokok telah menyebabkan lebih dari 1,7 juta kematian di seluruh dunia yaitu 5,1 juta pada laki-laki dan 2 juta pada perempuan. Penyebab kematian adalah karena perilaku merokok yaitu sebanyak 6,3 juta kematian dan karena paparan asap rokok yaitu sebanyak 884.000 kematian (Drope et al., 2018).

Rokok mengandung berbagai zat kimia berbahaya seperti: 1) TAR yang mengandung kimia beracun yang merusak sel paru-paru dan menyebabkan kanker. Tar bersifat lengket dan menempel pada paru-paru; 2) Karbon Monoksida (CO) yang merupakan gas beracun yang dapat mengakibatkan berkurangnya kemampuan darah membawa oksigen. Zat ini mengikat hemoglobin dalam darah sehingga membuat darah tidak mampu mengikat oksigen. Hal ini dapat memicu serangan jantung mendadak (jantung koroner) yang berujung pada kematian; 3) Nikotin yang merupakan Zat kimia perangsang yang dapat merusak jantung dan sirkulasi darah serta membuat pemakainya menjadi kecanduan. Zat ini bersifat karsinogen (merusak sel tubuh), dan mampu memicu kanker paru-paru yang mematikan.

Merokok menimbulkan dampak positif yang sangat sedikit bagi kesehatan. Graham menyatakan bahwa perokok menyebutkan dengan merokok dapat menghasilkan

mood positif dan dapat membantu individu menghadapi keadaan-keadaan yang sulit (Nasution, 2007; Sukmawati, 2017). Merokok dapat menimbulkan berbagai dampak negatif yang sangat berpengaruh bagi kesehatan (Curtis, 2002). Merokok bukanlah penyebab suatu penyakit, tetapi dapat memicu suatu jenis penyakit sehingga boleh dikatakan merokok tidak menyebabkan kematian, tetapi dapat mendorong munculnya jenis penyakit yang dapat mengakibatkan kematian.

Stress

Stres tidak hanya dialami oleh orang dewasa, tetapi juga pada remaja. Banyak tantangan yang harus dihadapi remaja yang tidak kalah berat dengan orang dewasa. Selain itu juga remaja harus menyesuaikan dengan pertumbuhan dan perubahan fisik, remaja harus mengikuti berbagai tes dan ujian sekolah, konflik dengan orang tua, dan juga tekanan oleh sebaya. Semua ini yang membuat remaja kadang mengalami tekanan atau stres melebihi orang dewasa (DEVI, 2017).

Stres pada umumnya merupakan dampak dari ketidakseimbangan pikiran dan mekanisme pertahanan tubuh, sehingga defense system yang dimiliki tubuh biasa bekerja dengan otomatis juga mengalami masalah bahkan bisa tidak berjalan sekaligus. Hal itu secara garis besar bisa dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal manusia.

Metode Penelitian

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah survey deskriptif analitik dengan uji parametrik metode regresi yang bertujuan untuk menjelaskan Hubungan Stres dan lingkungan terhadap perilaku merokok siswa di SMA IT Indah Medan. Penelitian ini dilaksanakan bulan April 2021 sampai dengan Mei 2021 di SMA IT Indah Medan.

Hasil dan Pembahasan

Pengambilan data penelitian ini dilakukan di SMA IT Indah Medan. SMA IT Indah Medan ini merupakan sekolah swasta yang terletak di jalan saudara ujung NO.110 Simpang Limun Medan. Responden dalam penelitian ini berjumlah 18 orang. Responden terbanyak adalah remaja yang berumur 18 tahun yaitu berjumlah 9 orang atau 50,0%, umur 17 tahun sebanyak 4 orang atau 22,2%, umur 16 tahun sebanyak 2 orang atau 11,2% dan umur 15 tahun sebanyak 3 orang atau 16,6%. Sebagian besar siswa laki-laki SMA IT Indah Medan berada pada kelas yaitu sejumlah 9 orang atau 50,0%.

Mayoritas responden menyatakan tidak setuju dengan pernyataan “jika dalam keadaan gelisah/tertekan saya mampu menghabiskan rokok 1 bungkus dalam 1 hari” artinya responden mayoritas perokok perokok ringan, dan tidak mendukung pernyataan jika dalam keadaan gelisah/tertekan saya mampu menghabiskan rokok 1 bungkus dalam 1 hari. Mayoritas responden menyatakan tidak setuju dengan pernyataan pada “saat saya merokok saya menghisapnya dalam dalam”.

Mayoritas responden menyatakan setuju dengan pernyataan “saya puas jika sudah merokok” artinya responden mayoritas beranggapan merokok bisa memberikan kenikmatan atau menyenangkan perasaan. Merokok bisa memberikan perasaan yang

positif pada tipe perilaku merokok sebagai *Pleasure relaxation*, yaitu perilaku merokok hanya untuk menambah atau meningkatkan kenikmatan yang sudah didapat (Green, 1977).

Mayoritas responden menyatakan setuju dengan pernyataan “saya mudah tersinggung dan mudah marah” artinya responden mayoritas memiliki gejala stres berdasarkan gejala yang dialami yaitu gejala emosional. Sering merasa tersinggung dan mudah marah, terlalu sensitif, gelisah dan cemas, suasana hati mudah berubah-ubah, sedih, serta mudah menangis.

Mayoritas responden menyatakan setuju dengan pernyataan “saya lebih senang dan tertarik untuk merokok saat bersama-sama/berkumpul dengan teman teman” artinya responden Kelompok homogen (sama-sama perokok). Mereka menikmati kebiasaan merokok secara bergerombol. Umumnya mereka masih menghargai orang lain, karena itu mereka menempatkan diri di area merokok (*smoking area*).

Mayoritas responden menyatakan setuju dengan pernyataan “saya merokok ketika ada acara dengan keluarga atau teman sebaya” artinya responden mayoritas melakukan perilaku merokok berdasarkan kelompok homogen yaitu sama-sama perokok. mayoritas responden menyatakan tidak setuju dengan pernyataan “laki laki dalam keluarga saya semuanya merokok” artinya keluarga mereka tidak ada yang merokok maka sikap permisif orang tua merupakan penguah positif atas perilaku merokok (Komasari & Helmi, 2000).

Mayoritas responden menyatakan tidak setuju dengan pernyataan “melihat iklan dan media menampilkan bahwa merokok adalah lambang kejantanan” artinya responden beranggapan merokok tidak ada kaitanya dengan faktor yang memicu perilaku merokok pada siswa SMA IT Indah Medan. Mayoritas responden menyatakan sangat tidak setuju dengan pernyataan “Saya tidak memperdulikan jika ada anggota keluarga yang protes ketika saya merokok”, artinya keluarga mereka tidak ada yang merokok maka sikap permisif orang tua merupakan penguah positif atas perilaku merokok (Komasari & Helmi, 2000).

Hasil penelitian pada seluruh siswa kelas X,XI dan XII di SMA IT Indah Medan yang menjadi responden dalam penelitian ini mempunyai perilaku merokok sejumlah 14 siswa (77,8%). Dan sebagian kecil siswa laki-laki kelas X, XI dan XII di SMA IT Indah Medan tidak memiliki perilaku merokok yaitu 4 siswa (22,2%).

Hasil pengolahan data dengan Metode Regresi ditemukan bahwa $t_{hitung} = 1.729$ adalah jatuh didaerah penerimaan dan luas $p = 0.104$, Luas area $p = > 0.05$, hasil ini menunjukkan bahwa stres tidak mempengaruhi perilaku merokok Siswa SMA IT Indah Medan.

Pengolahan data yang dilakukan peneliti bahwa $t_{hitung} = 9.880$ adalah jatuh didaerah penolakan, dan luas $p = 0.000$. artinya H_0 ditolak. Yang berarti H_a diterima, yaitu ada hubungan atau pengaruh Lingkungan terhadap Perilaku Merokok Siswa SMA IT Indah Medan dengan Luas area $p = < 0.05$. Artinya ada hubungan atau pengaruh Lingkungan terhadap Perilaku Merokok Siswa SMA IT Medan. Berdasarkan Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara lingkungan Terhadap perilaku merokok Siswa di SMA IT Indah Medan.

Kesimpulan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara lingkungan terhadap perilaku merokok Siswa di SMA IT Indah Medan, sedangkan stress tidak memiliki hubungan dengan perilaku merokok pada siswa.

Perilaku merokok pada siswa laki-laki masih sangat tinggi dapat dikurangi atau ditinggalkan karena merokok dapat merugikan kesehatan dan menimbulkan berbagai macam jenis penyakit. Peran orang tua dan pihak sekolah dibutuhkan untuk memberikan perhatian dan peringatan kepada siswa terhadap bahayanya perilaku merokok bagi kesehatan.

Referensi

- Anugrah, M. (2020). *Hubungan Lingkungan Sosial Terhadap perilaku Merokok pada Siswa di SMK Negeri 5 Medan*.
- BANTUL, K., & SANTOSO, E. K. O. B. (2008). *FAKTOR-FAKTOR LINGKUNGAN YANG MEMPENGARUHI PERILAKU MEROKOK REMAJA DI DESA GODEGAN TAMANTIRTO*.
- Curtis, A. (2002). *Health psychology*. Routledge.
- DEVI, K. (2017). *HUBUNGAN ANTARA STRES DENGAN PERILAKU MEROKOK PADA REMAJA LAKI-LAKI KELAS X DAN XI DI SMKN 1 JIWAN KABUPATEN MADIUN*. STIKES Bhakti Husada Mulia.
- Drope, J., Liber, A. C., Cahn, Z., Stoklosa, M., Kennedy, R., Douglas, C. E., Henson, R., & Drope, J. (2018). Who's still smoking? Disparities in adult cigarette smoking prevalence in the United States. *CA: A Cancer Journal for Clinicians*, 68(2), 106–115.
- Green, D. E. (1977). Psychological factors in smoking. *Research on Smoking Behavior*, 259–260.
- Hutapea, R. (2013). *Why rokok?: tembakau dan peradaban manusia*. Bee Media Indonesia.
- Keloko, A. B. (2019). Survei Prevalensi Perokok di Kota Medan. *Jurnal Pembangunan Perkotaan*, 7(1), 13–17.
- Komasari, D., & Helmi, A. F. (2000). Faktor-faktor penyebab perilaku merokok pada remaja. *Jurnal Psikologi*, 27(1), 37–47.
- Nashori, F., & Indirawati, E. (2007). Peranan perilaku merokok dalam meningkatkan suasana hati negatif (negative mood states) Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Proyeksi*, 2(2), 13–24.
- Nasution, I. K. (2007). Perilaku merokok pada remaja. *Medan: Fakultas Kedokteran Universitas Sumatra Utara*.
- Notoatmodjo, S. (2014). IPKJRC (2015). Ilmu Perilaku Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta. *Biomass Chem Eng*, 49(23–6).
- Riset Kesehatan Dasar. (2018). *Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia Tahun 2018*.

- Sukmawati, S. (2017). PERILAKU MEROKOK (STUDI KASUS DUA SISWA SMA NEGERI 4 PAREPARE). *PERSPEKTIF: JURNAL PENGEMBANGAN SUMBER DAYA INSANI*, 2(2), 256–263.
- Umari, Z., Sani, N., Triwahyuni, T., & Kriswiastiny, R. (2020). Hubungan Pengetahuan dengan Perilaku Merokok Pada Siswa SMK Negeri Tanjungsari Lampung Selatan. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 9(2), 853–859.