

JURNAL KEPERAWATAN TERPADU

Integrated Nursing Journal

JKT

p-ISSN : 2406-9698 (Print)
e-ISSN : 2685-0710 (Online)

Vol. 2 No. 2 Oktober 2020

KEMENTERIAN KESEHATAN RI

POLTEKKES MATARAM JURUSAN KEPERAWATAN

Jalan Kesehatan V/10 Mataram NTB - <http://jkt.poltekkes-mataram.ac.id>

Vol. 2 No. 2 Oktober 2020

Editorial Team

Editor-in-Chief

Mira Utami Ningsih, M.NSc., Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Mataram, Indonesia

Editorial Board

1. Dr. Wahyu Susihono, Universitas Sultan Ageng Tirtayasa, Serang, Indonesia
2. drg. GA Sri Puja Warnis Wijayanti, M.Kes., Poltekkes Kemenkes Mataram, Indonesia
3. Dewi Purnamawati, M.Kep., Poltekkes Kemenkes Mataram, Indonesia
4. Dr. M. Yusuf, Politeknik Negeri Bali, Indonesia
5. Ridawati Sulaeman, S.Kep.Ns.MM., Poltekkes Kemenkes Mataram, Indonesia
6. Frans Judea Samosir, S.Psi., M.PH. Universitas Prima Indonesia, Indonesia
7. Sahrir Ramadhan, M.Kep., Poltekkes Kemenkes Mataram, Indonesia
8. Hamdan Hariawan, M.Kep., Poltekkes Kemenkes Maluku, Indonesia
9. dr. Baskoro Tri Laksono, SP.Pd.M.Biomed., RS. Angkatan Darat Wira Bhakti, Indonesia
10. Irwan Budiana, M.Kep., Poltekkes Kemenkes Kupang, Indonesia

Alamat Redaksi:

Jurusan Keperawatan Mataram Poltekkes Kemenkes Mataram Kampus B

Jl. Kesehatan V No.10 Pajang Timur-Mataram NTB-Indonesia, 83127

Telepon: +62 370-621383

Fax: +62 370-631160

Email: jurnalkeperawatanterpadu2019@gmail.com

Laman: <http://jkt.poltekkes-mataram.ac.id/index.php/home/index>

Vol. 2, No. 2, Oktober 2020

DAFTAR ISI

Perbandingan Efektifitas Pendidikan Kesehatan dengan Media Leaflet dan Audio Visual dalam Meningkatkan Pengetahuan Remaja tentang Pemeriksaan Payudara Sendiri (SADARI) Niluh Miftahul Janah, Endar Timiyatun	Page 80 – 90
Pentingnya Komunikasi Orang Tua-Anak terhadap <i>Self Efficacy</i> Anak Usia Sekolah Elly Junalia, Agus Setiawan, Poppy Fitriani	Page 91 - 101
(RETRACTED) Efektifitas Terapi Mendekap dan Terapi Musik dalam Menurunkan Skala Nyeri pada Bayi Saat Dilakukan Imunisasi Campak Fitri Wahyuni S, Ulfa Suryani	Page 102 - 119
Interaksi Sosial Berhubungan dengan Kualitas Hidup Lansia Ariska Oktavianti, Sri Setyowati	Page 120-129
Hubungan Pengetahuan dengan Perilaku Pencegahan COVID-19 di Masyarakat Muijburrahman, Muskhah Eko Riyadi, Mira Utami Ningsih	Page 130 – 140
Aplikasi Model Keperawatan Levine pada Asuhan Keperawatan Anak dengan Masalah Oksigenasi Ely Mawaddah, Nani Nurhaeni, Dessie Wanda	Page 141 – 155
Hubungan Stress dengan Kebiasaan Merokok pada Komunitas Pendaki Indonesia, Korwil Yogyakarta Ismi Chairunnisah Mayah, Ani Mashunatul Mahmudah, Sahrir Ramadhan	Page 156 – 164
Efektifitas Penggunaan Kalender Pengelolaan Cairan dan <i>Mobile Phone</i> terhadap <i>Interdialytic Weight Gain</i> pada Pasien Gagal Ginjal Kronik di Ruang Hemodialisa Vendi Riswanda, GA Sri Puja Warnis Wijayanti	Page 165 – 177
Pengaruh Slow Stroke Back Massage terhadap Tingkat Depresi Pasien Jiwa dengan Depresi Akut Khaerul Mubarak Bafadal, Zulkifli, Lale Wisnu Andrayani	Page 178 – 188
Pengaruh Pemenuhan Kebutuhan Personal Hygiene terhadap Konsep Diri Pasien Imobilisasi Fisik Diana Pefbrianti, Hamdan Hariawan, Sitti Rusdianah Jafar	Page 189 – 194

Hubungan Stress dengan Kebiasaan Merokok pada Komunitas Pendaki Indonesia Korwil Yogyakarta

Ismi Chairunnisah Mayah¹, Ani Mashunatul Mahmudah², Sahrir Ramadhan³

^{1,2}STIKes Surya Global Yogyakarta, Indonesia

³Jurusan Keperawatan, Poltekkes Kemenkes Mataram, Indonesia

Abstrak

Perilaku merokok merupakan salah satu kebiasaan yang dapat ditemui hampir di setiap kalangan masyarakat, baik laki-laki maupun perempuan, mulai dari usia muda hingga tua. Rokok bukan lagi menjadi hal yang baru atau asing lagi di masyarakat. Sangat mudah untuk menemukan orang yang merokok, seperti di rumah, kantor, *cafe*, tempat-tempat umum, di dalam kendaraan, bahkan hingga di sekolah-sekolah. Merokok sudah menjadi *lifestyle* pada kebanyakan penduduk di negara berkembang, termasuk Indonesia. Indonesia merupakan salah satu negara dengan jumlah perokok terbesar di Dunia. Dari data *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2008, dapat disimpulkan bahwa Indonesia menempati urutan ketiga setelah China dan India pada sepuluh negara perokok terbesar. Jumlah perokok di Indonesia mencapai 65 juta penduduk. Sementara China mencapai 390 juta perokok dan India 144 juta perokok. Data dari Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, 2013. Mengungkapkan banyak di kalangan mahasiswa yang menyatakan bahwa dengan merokok dapat menghilangkan stres, kecemasan, gelisah, marah, sulit tidur, dan lain-lain. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya hubungan antara stress dengan kebiasaan merokok pada Komunitas Pendaki Indonesia Korwil Yogyakarta. Jenis penelitian ini menggunakan deskriptif korelasional dengan pendekatan *cross sectional*. Pengambilan sampel menggunakan teknik *total sampling*. Analisa data menggunakan *Kendall tau*. Hasil penelitian menunjukkan koefisien korelasi sebesar 0.055 pada signifikan 0.000 (p value <0.01). Dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara stress dengan kebiasaan merokok responden yang merupakan komunitas pendaki dimana semakin tinggi tingkat stressnya, semakin berat pula kebiasaan merokoknya.

Kata Kunci: stres; merokok; pendaki

The Correlation between Stress and Smoking Habits among Indonesian Mountaineers Community in Yogyakarta

Abstract

Smoking is a habit that can be found in almost every society, both men and women, from young to old. Cigarettes are no longer something new or foreign to society. It is very easy to find people who smoke, such as at home, office, *cafe*, public places, in vehicles, even in schools. Smoking has become a *lifestyle* for most people in developing countries, including Indonesia. Indonesia is one of the countries with the largest number of smokers in the world. From *World Health Organization* (WHO) data in 2008, it can be concluded that Indonesia ranks third after China and India in the ten largest smoking countries. The number of smokers in Indonesia reaches 65 million people. Meanwhile, China reached 390 million smokers and India 144 million smokers. Data from the Health Research and Development Agency, 2013 revealed that many students stated that smoking can relieve stress, anxiety, anxiety, anger, difficulty sleeping, and others. This study aimed to determine the correlation between stress and smoking habits in the Indonesian Mountaineers Community, Korwil Yogyakarta. This study is a descriptive correlational study with a *cross sectional* approach. Sampling used *total sampling* technique. Data analysis used *Kendall tau*. *Kendall tau* test showed coefficient correlation of 0.550

and at a significant value of 0.000 (p value <0.01). It can be concluded that there is a significant correlation between the stress variable and smoking habits among Indonesian mountaineers community, Korwil Yogyakarta. The higher the stress level, the heavier the smoking habit.

Keywords: stress; smoking; mountaineers

PENDAHULUAN

Menurut WHO, tembakau adalah produk yang setiap tahun mengakibatkan lebih dari 7 juta kematian dan kerugian ekonomi sebesar 1,4 trilyun dolar, dihitung dari biaya perawatan dan hilangnya produktivitas karena kehilangan hari kerja (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2017). Hal ini diperkuat oleh hasil survey kesehatan nasional tahun 2016 di mana hasilnya baik di perkotaan maupun di perdesaan, persentase pengeluaran penduduk untuk kelompok rokok dan tembakau lebih tinggi dibandingkan pengeluaran untuk kelompok bahan makanan. Secara keseluruhan, berdasarkan data dari Balai Pusat Statistik Yogyakarta, 11,50% pengeluaran per Kapita sebulan terhadap total pengeluaran makanan dialokasikan untuk padi-padian, sementara 11,91% untuk rokok. Selama sepuluh tahun terakhir, data dari BPS menunjukkan konsistensi bahwa pengeluaran untuk rokok mengalahkan jumlah pengeluaran untuk kebutuhan bahan pangan lain yang bermanfaat bagi peningkatan gizi keluarga (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2017).

Penggunaan tembakau adalah penyebab global yang utama dari kematian yang dapat dicegah. Dunia Organisasi Kesehatan (WHO) menghubungkan hampir 6 juta kematian per tahun disebabkan tembakau. Angka ini diperkirakan akan meningkat menjadi lebih dari 8 juta kematian di tahun 2030 (World Health Organization, 2015). Merokok merupakan bentuk utama penggunaan tembakau. Secara global, terjadi peningkatan konsumsi rokok terutama di negara berkembang. Diperkirakan saat ini jumlah perokok di seluruh dunia mencapai 1,3 milyar orang (Crosbie, Sosa, & Glantz, 2018).

Indonesia merupakan negara dengan konsumsi rokok terbesar di dunia, yaitu pada urutan ketiga setelah China dan India (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2017). Konsumsi tembakau di Indonesia meningkat secara bermakna, karena faktor-faktor meningkatnya pendapatan rumah tangga, pertumbuhan penduduk, rendahnya harga rokok dan mekanisasi industri kretek (Crosbie et al., 2018). Berdasarkan data dari Tobacco Atlas tahun 2012, jumlah batang rokok yang dikonsumsi di Indonesia cenderung meningkat dari 182 milyar batang pada tahun 2001 menjadi 260,8 milyar batang pada tahun 2009 (Warman, 2020). Meskipun bahaya rokok sudah banyak diinformasikan namun jumlah perokok di Indonesia tidak menurun, bahkan ada kecenderungan meningkat setiap tahun.

Rohman (2010) menyatakan bahwa berdasarkan data *Global Youth Tobacco Survey* tahun 2006 yang diselenggarakan oleh WHO, terbukti jika 24,5% anak laki-laki dan 2,3% anak perempuan berusia 13-15 tahun di Indonesia adalah perokok, di mana 3,2% dari jumlah tersebut telah berada dalam kondisi ketagihan atau kecanduan. Data terbaru berdasarkan hasil survei yang dilakukan oleh Lembaga Modernisator dan Fakultas Ekonomi Universitas Trisakti menunjukkan jika 31,3% pelajar

menjadi perokok, dimana 20,6% diantaranya merupakan perokok aktif dan 10,7% mengaku pernah merokok (Amalia, 2018).

Persentase penduduk Daerah Istimewa Yogyakarta untuk perilaku merokok penduduk 5 tahun ke atas yang setiap hari merokok tercatat 16,94 % dan merokok tidak setiap hari sebesar 2,46 %. Sebagian besar sudah tidak merokok dengan angka 80,55 % (Riyadi & Handayani, 2020). Perilaku merokok setiap hari paling banyak di Kabupaten Gunung Kidul (19,21%) dan terendah di Kota Yogyakarta (14,95%). Angka perilaku merokok dan tidak merokok pada masing-masing kab/kota umumnya tidak terdapat perbedaan angka yang mencolok, artinya angka tersebut secara umum hampir sama pada setiap daerah baik untuk merokok maupun tidak merokok. Tidak ada karakteristik khusus atau dominasi perbedaan angka yang besar antar daerah terhadap perilaku merokok maupun tidak merokok. Perilaku merokok juga banyak dilakukan oleh kalangan remaja dan kelompok pendaki di Yogyakarta. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan stress dengan perilaku merokok pada kelompok pendaki Korwil Yogyakarta.

METODE

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif korelasional menggunakan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh anggota Komunitas Pendaki Indonesia Korwil Yogyakarta yang berjumlah 63 anggota baik yang merokok maupun tidak merokok. Pengambilan sampel menggunakan total sampling dimana seluruh populasi menjadi sampel. Pengumpulan data baik data karakteristik responden maupun data derajat stress responden dan data kebiasaan merokok dilakukan dengan menggunakan kuesioner pada aplikasi *google form*. Setelah menyatakan persetujuan menjadi responden, seluruh responden mendapatkan link *google form* yang berisi kuesioner penelitian. Kuesioner penilaian stress menggunakan *Kessler Psychological Distress Scale* yang hasilnya terdiri dari kategori stress ringan, sedang, berat dan tidak mengalami stress. Analisa data univariat terhadap data karakteristik responden dan analisa data bivariat menggunakan uji *Kendall Tau* untuk menilai hubungan stress dengan perilaku merokok.

HASIL PENELITIAN

Analisa data univariat terhadap karakteristik responden dapat dilihat pada tabel 1. Dibawah ini.

Tabel 1. Distribusi Responden berdasarkan Usia, Jenis kelamin dan Pendidikan Terakhir di Komunitas Pendaki Indonesia Korwil Yogyakarta

Karakteristik	Frekuensi	Persentase (%)
Usia		
< 20 tahun	18	28.6
21-30 tahun	45	71.4
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	63	100
Perempuan	0	0

Pendidikan Terakhir		
SMA	52	82.5
S1	11	17.5
Total	63	100

Sumber: Data Primer, 2020

Berdasarkan tabel 1, dapat diketahui bahwa karakteristik umur responden < 20 tahun sebanyak 18 responden (28%) dan usia 21-30 tahun sebanyak 45 responden (71,4%). Berdasarkan karakteristik jenis kelamin seluruh responden adalah laki-laki (100%). Berdasarkan pendidikan terakhir diketahui responden dengan pendidikan terakhir SMA sebanyak 52 responden (82,5%) dan pendidikan terakhir S1 sebanyak 11 responden (17,5%). Sedangkan tabulasi silang stress dan kebiasaan merokok responden dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2. Tabulasi Silang Antara Stres dengan Kebiasaan Merokok pada Komunitas Pendaki Indonesia Korwil Yogyakarta

No	Stres	Kebiasaan Merokok						Total	
		Ringan		Sedang		Berat		F	%
		F	%	F	%	F	%		
1	Ringan	1	1.6	2	3.2	5	7.9	8	12.7
2	Sedang	0	0.0	0	0.0	54	85.7	54	85.7
3	Berat	0	0.0	0	0.0	1	1.6	1	1.6
4	Tidak stres	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0
	Total	1	1.6	2	3.2	60	95.2	63	100,0

Sumber: Data primer, 2020

Tabel 2 menunjukkan sebagian besar responden mengalami stress sedang yaitu sebanyak 54 orang (85,7%), terdapat 8 orang responden menderita stress ringan dan hanya seorang yang menderita stress berat. Responden yang mengalami stress ringan, sebagian besar merupakan perokok berat yaitu 5 orang (7,9%). Seluruh responden yang mengalami stress sedang merupakan perokok berat. Seorang responden yang mengalami stress berat juga merupakan perokok berat.

Tabel 3. Uji *Kendall Tau* Hubungan Stres dengan Kebiasaan Merokok

Variabel	Koefisien Korelasi	Nilai Signifikan	Keterangan
Stres	0.550**	0,000	Signifikan
Kebiasaan merokok			

Sumber: data primer, 2020

Tabel 3 menunjukkan koefisien korelasi sebesar 0.550** dan pada signifikan 0.000 (*p value* <0.01). Hal ini berarti ada hubungan yang signifikan antara stres dengan kebiasaan merokok pada komunitas pendaki Indonesia korwil Yogyakarta.

PEMBAHASAN

1. Stress Pada Komunitas Pendaki Indonesia Korwil Yogyakarta

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui bahwa responden yang memiliki tingkat stress terbanyak adalah tingkat stress sedang sebanyak 54 responden (85,7%). Setiap orang pasti mengalami stres, stres dapat terjadi karena berbagai faktor baik dari luar maupun dari dalam diri

sendiri. Seseorang yang mengalami stres biasanya karena terlalu berat beban yang dihadapi. Luthfi (2019) menyatakan stres secara umum merupakan tekanan psikologis yang dapat menyebabkan berbagai bentuk penyakit baik penyakit secara fisik maupun mental (kejiwaan). Stres normal dialami oleh setiap individu, sehingga stres sudah menjadi bagian yang tak terpisahkan dari kehidupan masing-masing individu. Seseorang yang mengalami stres akan berpikir dan berusaha keras untuk menyelesaikan permasalahan atau tantangan hidup yang dihadapinya sebagai respon adaptasi untuk tetap bertahan. Stress diidentifikasi ke dalam 4 aspek yang berbeda, yaitu perilaku, emosi, kognitif, dan fisik. Perilaku yang menunjukkan stress diantaranya adalah penundaan dan menghindar, menarik diri dari teman, kehilangan nafsu makan dan tenaga, emosi yang meledak dan agresif, perubahan pola tidur, melalaikan tanggung jawab, serta penurunan produktivitas. Sebagian besar gejala emosi pada stres adalah berupa kecemasan, ketakutan yang tidak wajar, cepat marah dan depresi, gelisah, mudah menangis, mood berubah dengan cepat, gugup, rasa harga diri menurun dan tidak aman, serta terlalu peka dan mudah tersinggung.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Ablelo, Kusuma, and Rosdiana (2019) terhadap hubungan frekuensi merokok dengan tingkat stress pada remaja akhir menunjukkan bahwa sebagian besar remaja akhir mengalami stress sedang. Stress tersebut terjadi akibat berbagai faktor diantaranya jadwal kuliah yang padat dan kegiatan diluar kampus (Ablelo et al., 2019). Dalam penelitian tersebut ditemukan bahwa ada hubungan antara frekuensi merokok dengan tingkat stress pada remaja akhir (Ablelo et al., 2019). Dalam penelitian tersebut dikatakan juga bahwa mahasiswa cenderung memiliki tingkat lelah yang lebih tinggi dikarenakan padatnya aktivitas (Ablelo et al., 2019). Menurut Potter and Perry (2011) faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat stres yaitu variabel dalam diri individu, karakteristik kepribadian, variabel sosial kognitif, hubungan keluarga, hubungan dengan lingkungan sosial, dukungan sosial teman sebaya dan strategi koping. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Puspitha, dkk (2018) yang menyimpulkan bahwa banyak responden yang mengalami stres sedang dengan penyebab stres sebagian besar karena akademik. Seperti halnya pada karakteristik anggota Pendaki Indonesia korwil Yogyakarta yang kebanyakan adalah mahasiswa tingkat akhir yang mengalami stres, baik yang disadari maupun yang tidak disadari. Adanya faktor tekanan dari lingkungan, padatnya kegiatan komunitas dan masalah skripsi yang terhambat dapat menimbulkan stimulus munculnya stres.

Stres merupakan keadaan yang dialami ketika ada sebuah ketidaksesuaian antara tuntutan-tuntutan yang diterima dan kemampuan untuk mengatasinya (Potter, Perry, Hall, & Stockert, 2009), Stres terjadi apa bila stresor dirasakan dan dipersepsikan sebagai ancaman sehingga menimbulkan kecemasan yang merupakan awal dari gangguan kesehatan fisik dan psikologis yang berupa perubahan fungsi fisiologis, kognitif, emosi, dan perilaku (Potter et al., 2009). Stres juga bisa diartikan sebagai ketidakmampuan tubuh dan jiwa seseorang dalam mengembalikan keseimbangan sehingga menyebabkan terjadinya gangguan badan yang menjadi tidak sehat, dan

gangguan jiwa pada orang yang tidak mampu menghadapi stresor dalam hidupnya. Hal ini sejalan dengan Penelitian yang dilakukan oleh Defie and Probosari (2018) terhadap stress pada mahasiswa yang menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami stress berat. Salah satu manajemen stres yang efektif seperti berdzikir dan olahraga, akan menimbulkan adaptasi tubuh yang menetap sehingga dapat menimbulkan kebiasaan baru yang baik bagi tubuh sehingga dapat memperbaiki situasi sebelumnya (Defie & Probosari, 2018). Sedangkan manajemen stres yang tidak efektif akan menimbulkan adaptasi tubuh yang buruk sehingga berakhir dengan maladaptif atau kegagalan adaptasi salah satunya dengan merokok (Defie & Probosari, 2018).

2. Kebiasaan Merokok pada Komunitas Pendaki Indonesia Korwil Yogyakarta

Responden memiliki kebiasaan merokok berat sebanyak 60 responden (95.2%). Responden yang termasuk perokok berat adalah yang merokok lebih dari 15 batang perhari. Selain itu, responden merokok saat berkumpul bersama teman-teman dan banyak responden merokok dengan tujuan menghilangkan kecemasan. Responden merasa bahwa dengan merokok bisa merasa tenang. Hal lain yang bisa menyebabkan kebiasaan merokok adalah respon merokok ketika sedang marah. Hal tersebut pada akhirnya diekspresikan dengan merokok untuk menghilangkan rasa frustasinya atau dengan merokok masalahnya bisa terselesaikan.

Tingginya angka perokok berat di kalangan pendaki gunung sejalan dengan hasil penelitian oleh (Diyono & Anggraeni, 2016) dimana mereka mendapatkan sebagian besar remaja dan mahasiswa merupakan perokok berat. Merokok bisa merupakan kebiasaan dan dapat menjadi ketergantungan. Kebiasaan merokok bisa didapat dari pengaruh teman sebaya, faktanya sebagian besar perokok, pertama kali mengenal rokok dari teman sebayanya (Faridah, 2017; Safitrah & Arifyanto, 2018). Alasan remaja mau merokok saat diperkenalkan rokok oleh teman sebayanya adalah alasan solidaritas selain hal tersebut menjadi bagian dari koping inefektif terhadap stress yang dialami (Faridah, 2017). Alasan umum yang menjadikan seseorang menjadi perokok, yaitu: mencoba-coba dan ikut-ikutan, menambah kepercayaan diri, menghilangkan waktu senggang, mengusir rasa dingin sementara pada tubuh, menghilangkan sakit kepala dan stress (Monique, 2001).

3. Hubungan Antara Stres dengan Kebiasaan Merokok Pada Komunitas Pendaki Indonesia Korwil Yogyakarta

Hasil uji *kendall tau* menunjukkan koefisien korelasi sebesar 0.550** (signifikan 0.000) dengan nilai *p value* 0.000 <0.01 yang berarti bahwa ada hubungan signifikan antara variabel stres dengan kebiasaan merokok responden. Dalam penelitian ini didapatkan hasil bahwa tingkat stress terbanyak ada pada tingkat stress sedang yaitu 54 responden (85.7%) dan kebiasaan merokok dalam kategori berat sebanyak 60 responden (95,2%). Dari pemaparan di atas dapat disimpulkan bahwa tingkat stress ada hubungannya dengan kebiasaan merokok. Hal ini dibuktikan dari data hasil penelitian, bahwa responden dengan tingkat stres yang sedang memiliki frekuensi merokok yang

sangat berat dan masih banyaknya responden yang merokok sampai sekarang yang mana banyak responden yang merokok untuk menghilangkan kecemasan, ketika di marahi dan untuk menghilangkan stress. Stres merupakan *predisposing factor* untuk seseorang menjadi perokok, dimana rokok digunakan sebagai alat untuk menenangkan sehingga mengurangi stress.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian oleh Raharjo and Raihana (2019), yang menunjukkan bahwa ada hubungan positif yang signifikan antara stres dengan perilaku merokok yang artinya semakin tinggi stres maka akan semakin tinggi perilaku merokok. Penelitian lain menyatakan bahwa stress berhubungan signifikan dengan tingkat merokok yang lebih tinggi (Stubbs et al., 2017). Meningkatnya stres yang dirasakan secara signifikan berhubungan dengan merokok berat (≥ 30 batang per hari) di antara perokok harian (Stubbs et al., 2017). Seperti yang diungkapkan oleh (Anjum et al., 2016) remaja yang menganggap merokok sebagai mode. Remaja adalah usia dimana faktor-faktor seperti stres, gangguan perhatian, tekanan psikologis, dan konflik dari orang tua memainkan peran penting dalam mempengaruhi kepribadian individu, yang pada akhirnya dapat menyebabkan inisiasi kebiasaan merokok.

Salah satu faktor yang mempengaruhi perilaku merokok remaja adalah stres. (Tarwaka, 2013) menyatakan stres secara umum merupakan tekanan psikologis yang dapat menyebabkan berbagai bentuk penyakit baik penyakit secara fisik maupun mental (kejiwaan). Stres normal dialami oleh setiap individu, sehingga stres sudah menjadi bagian yang tak terpisahkan dari kehidupan masing-masing individu. Seseorang yang mengalami stres akan berpikir dan berusaha keras untuk menyelesaikan permasalahan atau tantangan hidup yang dihadapinya sebagai respon adaptasi untuk tetap bertahan.

Stres sebagai ketegangan atau tekanan emosional yang dialami seseorang dan abstrak gejalanya. Gejala stress diidentifikasi ke dalam 4 aspek yang berbeda, yaitu perilaku, emosi, kognitif dan fisik (Tarwaka, 2013). Perilaku yang menunjukkan stress diantaranya adalah penundaan dan menghindar, menarik diri dari teman, kehilangan nafsu makan dan tenaga, emosi yang meledak dan agresi, perubahan pola tidur, melalaikan tanggung jawab, serta penurunan produktivitas. Sebagian besar gejala emosi pada stres adalah berupa kecemasan, ketakutan yang tidak wajar, cepat marah dan depresi, gelisah, mudah menangis, mood berubah dengan cepat, gugup, rasa harga diri menurun dan tidak aman, serta terlalu peka dan mudah tersinggung. Diantara sebagian besar gejala kognitif dari stress adalah kehilangan motivasi dan konsentrasi. Sulit membuat keputusan, mudah lupa, pikiran kacau, daya ingat menurun, sering melamun, kehilangan rasa humor, serta sulit memusatkan perhatian. Gejala fisik dari stress adalah kelelahan secara fisik dan keadaan fisik yang lemah, migran dan kepala pusing, sakit punggung, insomnia, urat tegang terutama pada leher dan bahu, sistem pencernaan terganggu, perubahan selera makan, lelah, sering melakukan kesalahan dalam pekerjaan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa stress sedang merupakan tingkat stress yang dialami oleh kebanyakan responden dan hampir seluruh responden merupakan perokok berat (95,2%). Terdapat hubungan signifikan antara stress dengan kebiasaan merokok responden yang merupakan komunitas pendaki dimana semakin tinggi tingkat stressnya, semakin berat pula kebiasaannya merokoknya.

DAFTAR PUSTAKA

- Ablelo, F. O., Kusuma, F. H. D., & Rosdiana, Y. (2019). Hubungan antara Frekuensi Merokok dengan Tingkat Stres pada Remaja Akhir. *Nursing News: Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 4(1).
- Amalia, S. (2018). *Hubungan Antara Stres Akademik Dengan Perilaku Merokok Mahasiswa (Studi Kasus Mahasiswa Iain Salatiga Jurusan Pai Angkatan Tahun 2015)*. IAIN Salatiga.
- Anjum, M. S., Srikanth, M. K., Reddy, P. P., Monica, M., Rao, K. Y., & Sheetal, A. (2016). Reasons for smoking among the teenagers of age 14–17 years in Vikarabad town: A cross-sectional study. *Journal of Indian Association of Public Health Dentistry*, 14(1), 80.
- Crosbie, E., Sosa, P., & Glantz, S. A. (2018). Defending strong tobacco packaging and labelling regulations in Uruguay: transnational tobacco control network versus Philip Morris International. *Tobacco control*, 27(2), 185-194.
- Defie, R., & Probosari, E. (2018). Hubungan Tingkat Stress, Perilaku Merokok Dan Asupan Energi Pada Mahasiswa. *Diponegoro Medical Journal (Jurnal Kedokteran Diponegoro)*, 7(2), 507-526.
- Diyono, D., & Anggraeni, D. (2016). Hubungan Persepsi Terhadap Label Peringatan Bahaya Rokok pada Kemasan Rokok Dengan Kebiasaan Merokok di Kelurahan Nusukan Kecamatan Banjarsari Kota Surakarta. *KOSALA: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 4(1), 30-42. doi:<http://dx.doi.org/10.37831/jik.v4i1.82>
- Faridah, F. (2017). Analisis faktor-faktor penyebab perilaku merokok remaja di smk “x” surakarta. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*, 3(3), 887-897.
- Monique, A. (2001). *Menghindari merokok* (II ed.). Jakarta: PT. Balai Pustaka.
- Potter, P. A., Perry, A. G. E., Hall, A. E., & Stockert, P. A. (2009). *Fundamentals of Nursing*. USA: Elsevier Mosby.
- Raharjo, L. W., & Raihana, P. A. (2019). *Hubungan Konformitas dan Stres dengan Perilaku Merokok pada Remaja*. (Strata 1 Skripsi), Universitas Muhammadiyah Surakarta, Surakarta.
- Riyadi, S., & Handayani, S. (2020). Sikap Dan Niat Berpengaruh Secara Langsung Maupun Tidak Langsung Terhadap Perilaku Tidak Merokok Remaja Di Yogyakarta. *Journal of Holistic Nursing Science*, 7(1), 54-61.
- Rohman, A. (2010). Hubungan antara tingkat stres dan status sosial ekonomi orangtua dengan perilaku merokok pada remaja. *Jurnal psikologi*, 1-20.
- Safitrah, A., & Arifyanto, A. T. (2018). Faktor-Faktor Penyebab Kebiasaan Merokok di Kalangan Siswa dan Upaya Penanggulangan pada MTs Negeri 1 Kendari. *Jurnal Ilmiah Bening: Belajar Bimbingan dan Konseling*, 3(2), 2-10.

- Stubbs, B., Veronese, N., Vancampfort, D., Prina, A. M., Lin, P.-Y., Tseng, P.-T., Carvalho, A. F. (2017). Perceived stress and smoking across 41 countries: A global perspective across Europe, Africa, Asia and the Americas. *Scientific reports*, 7(1), 1-8. doi:<https://doi.org/10.1038/s41598-017-07579-w>
- Tarwaka. (2013). *Dasar-Dasar Pengetahuan Ergonomi dan Aplikasi di Tempat Kerja*. Surakarta: Harapan Press.
- Warman, F. (2020). *Hubungan antara Persepsi Mahasiswa terhadap Gambar Peringatan Kesehatan pada Kemasan Rokok dengan Perilaku Merokok*. UIN Raden Intan Lampung.
- World Health Organization. (2015). Global Youth Tobacco Survey (GYTS), Bhutan Report, 2013.

ISSN



E-ISSN

