

## Hubungan Tingkat Stress dengan Perilaku Merokok pada Siswa SMK Islam Terpadu Indra Bangsa di Kota Tangerang

Elang Wibisana<sup>1</sup>, Hera Hastuti<sup>2</sup>, Ajeng Dyah Retnowati<sup>3</sup>  
<sup>1,3</sup>Program Studi Sarjana Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan  
<sup>2</sup>Program Studi Pendidikan Profesi Ners, Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Tangerang

Email: [ajengretnowati5@gmail.com](mailto:ajengretnowati5@gmail.com)

Diterima: 3 November 2017

Disetujui: 2 Maret 2018

### Abstrak

**Latar Belakang:** Stress merupakan suatu keadaan yang dihasilkan oleh perubahan lingkungan yang diterima sebagai suatu hal yang menantang terhadap keseimbangan seseorang. Setiap manusia dalam kehidupannya pasti pernah mengalami stress, karena stress merupakan hal yang alamiah. Pada kehidupan saat ini, merokok merupakan suatu pemandangan yang sangat tidak asing. Kebiasaan merokok dianggap dapat memberikan kenikmatan bagi perokok dan juga untuk mencegah terjadinya stress. **Tujuan:** Dari penelitian ini, Ingin mengetahui hubungan tingkat stress dengan perilaku merokok pada siswa. **Desain penelitian:** Menggunakan deskriptif kolerasi dengan pendekatan Cross Sectional. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa yang merokok di SMK Islam Terpadu Indra Bangsa di Kota Tangerang dengan jumlah sampel 50. Tehnik pengambilan sampel adalah Total Sampling. **Hasil:** Menunjukkan ada hubungan yang bermakna antara tingkat stress dengan perilaku merokok ( $p$  value= 0,035). **Simpulan:** Berdasarkan hasil penelitian diharapkan petugas kesehatan dapat memberikan informasi mengenai mekanisme coping dalam menghadapi stress agar tidak terjerumus ke hal negatif. **Kata Kunci :** Tingkat Stress, Prilaku Merokok.

Kata Kunci: Perilaku Merokok, Siswa SMK, Stres

Rujukan artikel penelitian:

Wibisana, E., Hastuti, H., Retnowati, A D. (2019). Hubungan Tingkat Stress dengan Perilaku Merokok pada Siswa SMK Islam Terpadu Indra Bangsa di Kota Tangerang. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Indonesia*. Vol. 2 (2): 131-139.

***Relations The Levels of Stress with People's Smoking Behavior on the Student in Islam Terpadu  
Indra Bangsa High School in the City of Tangerang***

***Abstract***

***Background:*** Stress is a state generated by the accepted environmental change as a challenge to one's balance. Every human in his life must have experienced stress, because stress is a natural thing. In today's life, smoking is a very familiar sight. Smoking habits are considered to provide pleasure for smokers and also to prevent the occurrence of stress.

***Objective:*** For to know the relationship of stress level with smoking behavior on the students.

***Research methods:*** Using descriptive correlation with Cross Sectional approach. The population in this study were students who smoked at SMK Islam Terpadu Indra Bangsa in Tangerang City with sample number 50. Sampling technique is Total Sampling. ***Conclusion:***

*Indicates a significant relationship between stress level and smoking behavior (p value = 0.035). Conclusion: Based on the results of the study is expected health workers can provide information about coping mechanisms in the face of stress so as not to fall into the negative.*

***Keywords:*** The levels of Stress, Smoking Behavior.

**Keywords:** Stress, Students, Smoking Behavior

## PENDAHULUAN

Setiap manusia dalam kehidupannya pernah mengalami suatu peristiwa atau permasalahan yang mengakibatkan stress. Stress merupakan korelasi khas antara individu dengan lingkungannya sehingga membahayakan kemakmurannya. Stress sering kali di gunakan untuk menyatakan penyebab kondisi yang alami ataupun akibatnya, baik dalam hubungan dengan adanya beban atau tekanan fisik maupun psikis. Jika seseorang tersebut tidak sanggup mengatasinya, maka orang tersebut dapat mengalami gangguan dalam melakukan aktivitasnya (hawari, 2011). Manajemen stress cara yang dilakukan agar kekebalan dirinya terhadap stress dapat ditingkatkan. Setiap perubahan kehidupan manusia pasti akan mengalami stress, salah satu cara yang dipilih untuk menghilangkan stress adalah dengan cara merokok.

Pada umumnya orang merokok untuk menghilangkan stress yang dialami. Merokok menurut sebagian orang sudah menjadi kebiasaan dan sudah menjadi hal yang biasa (*life style*). Bagi mereka yang merokok sulit untuk menghentikan kebiasaan ini karena hal ini sudah mendarah daging. Merokok memiliki dampak negatif pada kesehatan. Dampak negatif tersebut tidak hanya terjadi pada diri sendiri tapi bisa berdampak pada orang lain dan lingkungan yang terpapar pada asap rokok. Karena rokok terdapat kandungan bahan kimia berbahaya yang terdapat dalam rokok salah satunya adalah nikotin, tetapi hal tersebut masih banyak saja orang yang tetap merokok.

Banyak remaja yang merokok karena adanya masalah yang dihadapi sehingga remaja menjadi stress. Penyebab stress yang dialami remaja dapat berasal dari situasi dan peristiwa yang sedang terjadi. Stressor bisa didapat dari hasil hubungan interpersonal, akademik dan lingkungan. Pada kehidupan remaja saat ini, merokok merupakan suatu pemandangan yang tidak asing. Kebiasaan merokok dapat dianggap memberikan kenikmatan bagi perokok dan juga mengurangi stress, namun dilain pihak dapat menimbulkan dampak buruk bagi perokok sendiri maupun orang-orang disekitarnya. Berbagai kandungan zat yang terdapat didalam rokok memberikan dampak negatif pada tubuh penghisapnya. Sekarang ini kegiatan merokok juga banyak dilakukan oleh remaja yang biasanya dilakukan didepan orang lain, terutama dilakukan didepan teman sebayanya. Hal ini sebenarnya telah diketahui oleh remaja khususnya dan umumnya masyarakat dunia, bahwa merokok mengganggu kesehatan. Masalah rokok pada hakekatnya sudah menjadi masalah nasional, bahkan internasional. Angka kejadian merokok di Amerika dan Inggris pada laki-laki yaitu 26% dan 27% sedangkan pada wanita adalah 21% dan 25% (Thomson et al, 2010).

Tingginya angka konsumsi merokok diperkirakan dapat membunuh 500 juta orang disetiap tahunnya di dunia, dan lebih dari setengahnya adalah anak-anak dan remaja (Alamsyah,2009). Fakta ini sebenarnya tidak mengejutkan, karena sejumlah studi juga menyebutkan sebagian besar perilaku merokok dimulai diusia remaja (Doe & DeSanto,

2009). Perilaku merokok pada remaja umumnya semakin lama semakin meningkat sesuai dengan tahap perkembangannya yang ditandai dengan meningkatnya frekuensi dan intensitas merokok, sehingga mereka mengalami ketergantungan nikotin (Leventhal & Cleary, 1980 dalam Nasution 2007)

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan positif antara stress dengan perilaku merokok remaja laki-laki artinya semakin tinggi tingkat stress yang dialami pada remaja laki-laki maka semakin tinggi pula tingkat kecenderungan perilaku merokok pada remaja laki-laki.

Data pengetahuan akan bahaya merokok sudah sering di informasikan, bahkan sudah terdapat pula di kemasan rokok itu sendiri dan masyarakat umum pun juga sudah mengetahui akan bahaya merokok, tetapi jumlah perokok tidak menunjukkan penurunan bahkan terus meningkat disetiap tahunnya. Kelompok perokok pun menjadi bervariasi, baik dari segi usia maupun jenis kelamin. Penelitian pada tahun 2007 oleh sebuah lembaga anti rokok diusia muda di bawah Badan Kesehatan Dunia (WHO), Global Youth Tobacco Survey, usia perokok di Indonesia makin muda. Dari data survei tersebut, ditemukan 78,2% perokok adalah kaum remaja. Jumlahnya dua kali lipat dari tahun sebelumnya. Sedangkan pada tahun 1995, perokok pemula (19 tahun ke bawah) sebesar 64%. Angka tertinggi perokok remaja adalah pada usia 15 – 19 tahun (Taufik dalam tempo, 2008).

Kementrian Kesehatan menyebutkan Indonesia menghadapi ancaman serius akibat peningkatan jumlah perokok, terutama pada kelompok anak-anak dan remaja. Peningkatan perokok pada remaja usia 15-19 tahun meningkat dua kali lipat dari 12.7% pada 2001 menjadi 23.1% pada tahun 2016.

Pada tahun 2007 jumlah konsumsi rokok pada remaja menjadi 34,2 % (Riskesda 2007) sedangkan pada tahun 2010 meningkat lagi menjadi 34,7% (Riskesda 2010). Hasil survey indikator kesehatan nasional (sirkesda) 2016 memperlihatkan angka remaja merokok laki-laki mencapai 54,8%. Menurut Kemenkes (2010) di provinsi Banten mencapai (23.9%).

## **BAHAN DAN METODE**

Metode penelitian ini menggunakan kuantitatif merupakan konsep analitik korelasi dengan desain penelitian *cross sectional* yaitu bertujuan untuk mengetahui hubungan antara variabel dimana variabel independen dan variabel dependen diidentifikasi pada satu waktu (Dharma, 2011). Variabel independen dalam penelitian ini adalah Tingkat Stress dan variabel dependen dalam penelitian ini adalah Perilaku Merokok. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara tingkat stress dengan perilaku merokok.

Populasi penelitian ini adalah seluruh objek dengan karakteristik tertentu yang akan diteliti (Aziz, 2003). Pada penelitian ini adalah seluruh siswa laki-laki kelas X dan XI di SMK Islam Terpadu Indra Bangsa di Kota Tangerang.

Instrumen atau alat pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini kuesioner yang di jawab oleh responden. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan 2 kuesioner yang terdiri kuesioner Tingkat Stress *Depression Anxiety Stress Scale* (DASS) dan Perilaku Merokok kuesioner diambil dari skripsi Dessi Mita Ardilla yang sudah dilakukan uji validitas dengan hasil perilaku merokok 0,361 (p-value).

Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah berkaitan dengan tidak terdapatnya kerangka sampel (*sampling of frame*) maka teknik pengambilan sampel dilakukan secara *nonprobability sampling* yaitu melalui *purosive sampling*. *Non probability* adalah teknik yang tidak memberi kesempatan yang sama bagi anggota populasi untuk dapat di pilih menjadi anggota sampel. *Total sampling* adalah teknik pengambilan sampel yang didasarkan atas pengetahuan peneliti dalam menilai kesesuaian kriteria populasi yang akan dijadikan sampel (Sugiono, 2013)

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. Analisis Univariat

#### a. Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Usia Siswa di SMK Islam Terpadu Indra Bangsa di Kota Tangerang 2018 (N=50)

Usia	n	%
15-16 thn	7	14,0
16-17 thn	10	20,0
17-18 thn	22	44,0
18-19 thn	11	22,0
<b>Total</b>	<b>50</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa persentase siswa merokok tertinggi pada usia 17-18 tahun sebanyak 22 siswa (44,0%), pada usia 16-17 tahun sebanyak 10 siswa (20,0%), usia 18-19 tahun sebanyak 11 siswa (22,0%), dan presentasi terendah pada usia 15-16 tahun sebanyak 7 siswa (14,0%).

#### b. Tingkat stress

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Tingkat Stress Siswa di SMK Islam Terpadu Indra Bangsa di Kota Tangerang 2018 (N=50)

Variabel	n	%
Ringan	26	52,0
Berat	24	48,0

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa presentase tingkat stress pada siswa yang mengalami tingkat stress ringan sebanyak 26 siswa (52,0%), stress berat sebanyak 24 siswa (48,0%). Dari data di atas responden mengalami stress ringan.

### c. Perilaku Merokok

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Perilaku Merokok Siswa di SMK Islam Terpadu Indra Bangsa di Kota Tangerang 2018 (N=50)

Variabel	n	%
Perilaku Beresiko	40	80,0
Perilaku Buruk	10	20,0
<b>Total</b>	<b>50</b>	<b>100,0</b>

Berdasarkan tabel 4.2 menunjukkan bahwa siswa perilaku merokok beresiko sebanyak 40 siswa (80,0%) , dan siswa yang berperilaku merokok buruk sebanyak 10 siswa (20,0%).

### d. Analisis Bivariat

Tabel 4. Hubungan Tingkat Stress Dengan Prilaku Merokok Siswa di SMK Iskam Terpadu Indra Bangsa di Kota Tangerang 2018 (N=50)

Tingkat Stress	Perilaku Merokok				Total		P-value
	Perilaku Beresiko		Perilaku Buruk		n	%	
	n	%	n	%			
Ringan	24	48,0	2	4,0	26	52,0	0,035
Berat	16	32,0	8	16,0	24	48,0	
<b>Total</b>	<b>40</b>	<b>80,0</b>	<b>10</b>	<b>20,0</b>	<b>50</b>	<b>100,0</b>	

Berdasarkan tabel 4 didapatkan dari 50 responden dibagi menjadi 2 kelompok ringan dan berat. Terlihat bahwa dari 26 responden yang memiliki tingkat stress ringan dengan perilaku merokok beresiko sebanyak 40 siswa (80,0%), dan 24 responden yang memiliki tingkat stress berat dengan perilaku merokok buruk sebanyak 10 siswa (20,0%). Hasil uji statistik diperoleh  $p\text{-value} = 0.035 < 0.05$ , maka  $H_0$  ditolak, artinya ada hubungan yang signifikan antara tingkat stress dengan perilaku merokok.

Hal ini sejalan dengan penelitian Abdul Rohman dengan judul “Hubungan Antara Tingkat Stres Dan Status Sosial Ekonomi Orang Tua Dengan Perilaku

Merokok Pada Remaja”, Melihat rentangan usia subjek yang berkisar antara 16 sampai 18 tahun.

Dalam penelitian ini Alfa Brilian Sulistiyo yang berjudul “Hubungan Tingkat Stress Psikis dengan Tingkat Perilaku Merokok pada remaja kelas XI IPS di SMA Antartika Sidoarjo”, dapat diketahui dari 66 responden, hampir setengahnya (45,5%) mengalami tingkat stres yang ringan.

Merokok adalah sebuah kebiasaan yang sulit dihentikan, serta memberikan dampak buruk bagi perokok maupun orang-orang disekitarnya. Merokok didefinisikan sebagai menghisap rokok, sedangkan rokok diartikan sebagai gulungan tembakau. (MKBI, 2008).

Menurut analisis peneliti didapatkan hasil bahwa pada siswa di SMK Islam Terpadu Indra Bangsa di Kota Tangerang memiliki perilaku merokok namun dalam kategori beresiko. Beresiko dalam arti masih memiliki batas dalam mengkonsumsi rokok hitungan batang. Dimana yang dilakukan siswa di SMK tersebut hanya merokok dalam jam dan situasi tertentu. Seperti contoh, intensitas merokok lebih dominan saat siswa sedang dalam perkumpulan dimana keseluruhan teman-teman merokok, bisa juga karena siswa tersebut dalam keadaan sulit dan tidak mendapatkan solusi sehingga melampiaskan dengan cara merokok.

## **SIMPULAN DAN SARAN**

Sesuai dengan tujuan penelitian ini, yaitu mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara tingkat stress dengan perilaku merokok pada siswa dengan 50 responden yang dilakukan pada tanggal 24 Mei 2018 di SMK Islam Terpadu Indra Bangsa di Kota Tangerang, maka kesimpulan yang dapat diambil dalam penelitian ini, yaitu gambaran usia 17-18 tahun sebanyak 22 siswa (44,0%), stress ringan sebanyak 26 siswa (52,0%), perilaku merokok beresiko sebanyak 40 siswa (80,0%), dan adanya hubungan tingkat stress dengan perilaku merokok pada siswa. Hasil uji statistik diperoleh  $p\text{-value} = 0,035 < \alpha (0,05)$ .

Hasil penelitian ini merekomendasikan bagi institusi pendidikan pihak sekolah dapat berperan dengan melaksanakan pendidikan kesehatan tentang bahaya serta dampak merokok bagi kesehatan dengan lebih melibatkan wali murid, pihak sekolah, siswa, guru, staf sekolah dan tenaga kesehatan. Kegiatan ini dapat dilakukan melalui program Usaha Kesehatan Sekolah (UKS).

Menganjurkan bagi institusi pendidikan untuk melakukan larangan bagi siswa untuk merokok di sekitar area sekolah karena lingkungan sekolah yang merupakan area bebas merokok ternyata tidak lepas dari paparan rokok, dengan adanya aturan tersebut akan menimbulkan sanksi ketika siswa merokok di sekitar area sekolah.

Penegasan peraturan bagi para guru, pengajar dan orang dewasa yang ada di sekolah untuk memberikan contoh kepada siswa dengan tidak merokok di depan siswa dan lingkungan sekolah. Selain itu perlu untuk lebih mengawasi perilaku siswa dan tidak memberikan tugas yang terlalu banyak sehingga siswa tidak mengalami stress.

## Rujukan

- Alamsyah, R. 2009. *Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kebiasaan Merokok dan Hubungannya dengan Status Penyakit Periodontal Remaja di Kota Medan Tahun 2007. (Thesis)*. Universitas Sumatera Utara. Medan.
- A.Azis Alimul Hidayat & Musrifatul Uliyah. ( 2014 ). *Pengantar kebutuhan dasar manusia. Edisi 2*. Jakarta : Salemba medika.
- Brunner, Suddarth. (2014). *Keperawatan Medikal Bedah Edisi 12*. Jakarta : ECG
- Depdiknas. (2008), “*Kamus Besar Bahasa Indonesia*”, Gramedia Pustaka Indonesia.
- Dharma,K.K. (2011), *Metodologi Penelitian Keperawatan : Panduan Melaksanakan dan Menerapkan Hasil Penelitian*, Jakarta: Trans Info Media.
- Doe, J., & Desanto C. (2009). *Smoking's Immediate Effect On The Body*. <http://www.tobaccofreekids.org>.Diakses 23 Agustus 2014.
- Hasnida,I. K. (2008). *Hubungan antara Stress dengan Perilaku Merokok pada Remaja Laki-laki*. <http://repository.usu.ac.id>
- Hawari. (2011). *Manajemen Stres, Cemas dan Depresi.*, Jakarta.
- Hidayat. A.A.A. (2007). *Metode Penelitian Keperawatan dan Teknik Analisa Data*. Jakarta: Salemba Medika.
- Lovibond SH and Lovibond PF. (2003). *Manual for the Depression Anxiety Stres Scales*. The Psychology Foundation of Australia Inc.
- Mardiana, Yanih., Zelfino. (2014). *Hubungan Antara Tingkat Stress Lansia dan Kejadian Hipertensi Padab Lansia di 01 Kunciran Tangerang*. <http://ejurnal.esaunggul.ac.id>
- Muhibah, F.A.B. 2011. *Tingkat Pengetahuan Pelajar Sekolah Menengah Sains Hulu Selangor Mengenai Efek Rokok Terhadap Kesehatan (KTI)*. Universitas Sumatra Utara Medan.
- Nasution, I.K. (2007).*Perilaku Merokok Pada Remaja*. (Skripsi). Universitas Sumatra Utara. Medan.



- Nasir, Abdul., dan Muhith,. A. (2011). *Dasar-dasar Keperawatan Jiwa: Pengantar dan Teori*. Jakarta: Salemba Medika.
- Notoatmodjo, Soekidjo. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nurrurahmah. 2014. "Pengaruh Rokok Terhadap Kesehatan Dan Pembentukan Karakter Manusia". *Seminar*, Vol 01, Nomor 1. Universitas Cokroaminoto. Palopo. Hal 78-84.
- Parrot, A. (2004). Does cigarette smoking causa stress?. *Jurnal of Clinican Psychology*. <http://www.fidarticles.com>.
- Putri, Risda Aulia. (2016). *Hubungan Tingkat Stres Dengan Tingkat Perilaku Merokok Pada Mahasiswa Semester Tujuh Di Fakultas Hukum Universitas Muhammadiyah Surakart*. <http://eprints.ums.ac.id>
- Rasmun. (2004). *Stress Koping dan Adaptasi*. Jakarta :CV.Sagung Seto.
- Riskesdas. (2007). <http://www.diskes.baliprov.go.id>
- Samet, J.M., Wiggings, C.L., Humble, C.G., Pathak, D.R., 1988. Cigarette Smoking and Lung Cancer in New Mexico, *Am.Rev.Dis* 137: 1110-1113. (<http://dokter-23.blogspot.co.id/2013/06/definisi-alat-ukur-dan-jenis-merokok.html> : dibuka pada hari jumat, 19 januari2018)
- Subanda, Ida Bagus, (2004). *Tumbuh Kembang Remaja Dan Permasalahannya*. Jakarta : Sagung Seto
- Sugiono, (2010). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: CV Alfabeta.
- Sriati, A .(2008) . *Tinjauan Tentang Stress* .Jati Nagor : Universitas Padjadjaran Fakultas Ilmu Keperawatan Jatinagor.
- Syahabuddin. (2010). *Hubungan Antara Cinta Dan Stress Dengan Memaafkan Pada Suami Dan Istri. Laporan Penelitian*. Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada.
- Wulansari, AR. (2013). *Perbedaan Nilai Stress Sebelum dan Sesudah Terapi Musik Klasik Pada Kelompok Remaja di Panti Asuhan Yayasan Pembangunan Masyarakat Sejahtera Kota Tangerang Selatan Tahun 2013*. <http://pustaka.stikba.com>.
- Willy F .Maramis, Albert A.Maramis. (2009). *Catatan Ilmu Kedokteran Jiwa Edisi 2*. Surabaya Airlangga University. Press; p.38 .