



KECEMASAN DAN PERILAKU MEROKOK PADA RE MAJA

Anxiety and Smoking Behavior Among Adolescents

Ferinadia¹, Cut Husna², Syarifah Rauzatul Jannah³, Fithria⁴

¹Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Keperawatan Universitas Syiah Kuala Banda Aceh

²Bagian Keilmuan Keperawatan Medikal Bedah, Fakultas Keperawatan Universitas Syiah Kuala Banda Aceh

³Bagian Keilmuan Keperawatan Jiwa, Fakultas Keperawatan Universitas Syiah Kuala Banda Aceh

⁴Bagian Keilmuan Keperawatan Keluarga, Fakultas Keperawatan Universitas Syiah Kuala Banda Aceh

Email: fithriaunsyiah@gmail.com

ABSTRAK

Indonesia merupakan negara dengan jumlah perokok yang tinggi dan masalah merokok juga dialami oleh remaja. Salah satu faktor yang dapat meningkatkan resiko merokok dikalangan remaja adalah adanya kecemasan yang timbul pada seorang remaja akibat ketidakmampuan beradaptasi terhadap berbagai perubahan yang terjadi pada masa remaja. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan faktor kecemasan dengan perilaku merokok pada remaja di sekolah menengah di Aceh Besar. Jenis penelitian menggunakan *correlation study*. Populasi dan sampel dalam penelitian adalah siswa laki-laki dengan teknik pengambilan sampel yaitu *total sampling* sebesar 88 siswa. Alat pengumpulan data berupa kuesioner dengan tehnik pengumpulan data berupa *self-report*. Analisis data menggunakan uji Chi-Square dan hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan kecemasan dengan perilaku merokok ($p\text{-value} = 0,000$). Direkomendasikan kepada pihak puskesmas dan pihak sekolah agar melakukan upaya penyuluhan tentang bahaya merokok dan tehnik mengurangi kecemasan pada remaja diantaranya penyuluhan tentang mekanisme koping adaptif sehingga dapat mengurangi resiko merokok pada remaja.

Kata Kunci: Kecemasan, Perilaku Merokok, Remaja.

ABSTRACT

Indonesia is one of the countries with a high number of smokers and this problem is also experienced by adolescents. One of the factors that can increase the risk of smoking among adolescents is the anxiety that arises due to the inability in adapting to various changes that occur in adolescence. The purpose of this study was to determine the relationship of anxiety with smoking behavior among adolescents in senior high school in Aceh Besar, Indonesia. It was a correlation study. The participants in the study were male students with a total sampling technique and 88 students were included. Data was collected by using a questionnaire self-report. Data was analysis using Chi-Square test and the results of the study showed that there was a relationship between anxiety and smoking behavior ($p\text{-value} = 0,000$). It is recommended to the community health center and the school staff to carry out counseling about the dangers of smoking and techniques to reduce anxiety in adolescents including counseling about adaptive coping mechanisms. These efforts aim to reduce the risk of smoking in adolescents

Keywords: anxiety, smoking behaviors, adolescent.

PENDAHULUAN

Prilaku merokok menjadi salah satu masalah yang membutuhkan perhatian dari berbagai pihak khususnya tenaga kesehatan karena perokok beresiko menderita penyakit jantung, stroke dan berbagai jenis penyakit kanker (Duncan, Pearson, & Maddison, 2018). Masalah merokok tidak hanya terjadi pada kalangan dewasa namun juga pada kalangan remaja (Tahlil, Coveney, Woodman, & Ward, 2013). Menurut WHO Negara Indonesia menduduki peringkat ketiga dengan pengguna rokok terbanyak di dunia setelah Cina dan India

(Asiking, Rottie, & Malara, 2016). Provinsi dengan jumlah perokok terbanyak yaitu provinsi Jawa Barat, sedangkan provinsi Aceh berada di urutan ke 18 dari seluruh Indonesia (Kementerian Kesehatan RI, 2018). Proporsi terbanyak perokok aktif setiap hari pada umur 30-34 tahun yaitu sebesar 33,4% dimana laki-laki mendominasi perilaku merokok dibandingkan dengan perempuan (47,5% banding 1,1%). Pada proporsi usia ≥ 15 tahun yang mengkonsumsi rokok terus meningkat setiap tahun, dalam data RisKesDas 2007

(34,2%), tahun 2010 (34,7%), dan pada tahun 2013 (36,3%) (Kemenkes RI, 2013)

Banyak faktor yang melatarbelakangi perilaku merokok remaja, salah satunya faktor psikologis. Penelitian sebelumnya menunjukkan kesejahteraan psikologis remaja perokok lebih rendah dibandingkan non-perokok (Fithria et al., 2018). Merokok juga didorong oleh adanya rasa penasaran atau keingintahuan tentang rokok, (Case et al., 2017). Selain itu merokok juga didorong oleh persepsi ingin dianggap seorang lelaki sejati/dewasa, dan rokok dianggap dapat menghilangkan stress, rasa jenuh dan bosan (Direktorat Jenderal Pencegahan dan Pengendalian Penyakit & Menular, 2017).

Salah satu faktor psikologis yang berhubungan erat dengan merokok adalah kecemasan (Soetjningsih, 2004 (Weiss, Palmer, Chou, Mouttapa, & Johnson, 2008). Berdasarkan hasil penelitian terdahulu, menunjukkan pengonsumsi rokok mengaku merokok dapat memberikan rasa nyaman dan tenang sehingga dapat menghilangkan stres, kecemasan hingga depresi (Ali, 2014). Kondisi ini juga dialami oleh remaja dimana merokok dianggap dapat mengatasi rasa cemas.

Seorang remaja rentan terhadap masalah kecemasan karena tahapan remaja penuh dengan tantangan akibat adanya perubahan baik fisik maupun psikologis (Loughlin et al., 2017). Seorang remaja yang tidak mampu beradaptasi terhadap berbagai perubahan tersebut akan lebih mudah terjerumus dalam perilaku maladaptive termasuk perilaku merokok. Faktor kecemasan memicu perilaku merokok pada remaja (Weiss et al., 2008). Perokok percaya bahwa merokok dapat menghilangkan perasaan negatif seperti gelisah, khawatir, marah, dan stres (Bawuna, Rottie, & Onibala, 2017).

Adanya fenomena merokok pada kalangan remaja serta adanya resiko munculnya kecemasan pada masa remaja membutuhkan perhatian dari berbagai pihak khususnya pihak kesehatan. Hal ini menjadi focus karena remaja merupakan generasi penerus bangsa. Berdasarkan review berbagai literature, sebagian besar penelitian tentang merokok dan kecemasan di lakukan di negara barat yang

memiliki karakteristik berbeda dengan negara timur dilihat dari agama dan budaya. Penelitian ini dilakukan di Indonesia khususnya di provinsi Aceh yang memiliki ciri khusus yaitu mayoritas beragama Islam dan Provinsi ini merupakan satu-satunya provinsi di Indonesia yang telah menerapkan syariat Islam. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi hubungan kecemasan dengan perilaku merokok pada remaja di Aceh Besar. Hasil penelitian ini diharapkan menjadi masukan dalam pengembangan program intervensi pencegahan merokok dan penghentian perilaku merokok pada remaja yang sesuai dengan budaya setempat.

METODE

Penelitian ini bersifat *deskriptif korelatif* dengan pendekatan *cross sectional study* untuk mengidentifikasi hubungan kecemasan dengan perilaku merokok pada remaja di salah satu sekolah menengah atas di Aceh Besar. Sampel pada penelitian ini adalah seluruh siswa laki-laki kelas X, XI, dan XII yang berjumlah 88 siswa. Alat pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan daftar pertanyaan berbentuk kuesioner yang mengacu kepada tinjauan pustaka.

Kuesioner dalam penelitian ini terdiri dari tiga bagian, yaitu bagian A merupakan kuesioner data demografi responden yang terdiri dari usia dan kelas, bagian B merupakan kuesioner perilaku merokok terdiri dari pertanyaan mengenai status merokok saat ini, pertama kali merokok, anggota keluarga yang merokok, dan jumlah batang rokok yang dikonsumsi perhari, serta bagian C yang merupakan kuesioner baku kecemasan yang diadopsi dari *Hamilton Rating Scale For Anxiety Scale* (HARS) yang terdiri dari 14 pernyataan dan setiap pernyataan memiliki beberapa sub-pertanyaan yang berupa pilihan dengan alternatif jawaban "tidak ada gejala" diberi skor 0, "gejala ringan" diberi skor 1, "gejala sedang" diberi skor 2, "gejala berat" diberi skor 3, "gejala sangat berat" diberi skor 4. Alat ukur ini memiliki *cronbach alpha* sebesar 0.793 (Kausar, Gustopo, & Ahmadi, 2015).

Tehnik pengumpulan data penelitian ini menggunakan *self-report*. Data dianalisis secara univariat dan bivariat. Univariat meliputi, frekuensi dan presentasi serta bivariat menggunakan uji *chi square* untuk mengetahui hubungan antara kecemasan dan perilaku merokok.

HASIL

Pengumpulan data dilakukan pada tanggal 26-27 Juli 2019 di Sekolah Menengah Atas Kecamatan Kuta Baro Aceh Besar dengan jumlah responden 88 siswa laki-laki. Berdasarkan penelitian diperoleh hasil sebagai berikut:

Data Demografi

Data demografi pada penelitian ini meliputi usia responden dan kelas. Hasil penelitian dari data demografi dapat dilihat pada tabel 1 berikut ini:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Data Demografi Responden.

No	Data Demografi	n	%
1	Usia		
	14	1	1,1
	15	15	17,0
	16	25	28,4
	17	35	39,8
	18	11	12,5
2	19	1	1,1
	Kelas		
	X I	31	35,2
	XII	38	43,2
	XIII	19	21,6

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa frekuensi responden terbanyak berdasarkan usia yaitu 17 tahun sebanyak 35 siswa (39,8%). Sedangkan frekuensi responden terbanyak berdasarkan kelas mayoritas kelas XII sebanyak 38 siswa (43,2%).

Distribusi Frekuensi Perilaku Merokok

Hasil pengumpulan data tentang merokok dapat dilihat pada tabel 2 berikut.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Data Perilaku Merokok Responden.

No	Data Perilaku Merokok	n	%
1	Apakah anda merokok		
	Ya	57	64,8
	Tidak	31	35,2
2	Pertama kali merokok		
	Tidak pernah	30	34,1
	SD/ sederajat	5	5,7
	SMP/ sederajat	43	48,9
	SMA/ sederajat	10	11,4
3	Jumlah batang rokok yang dikonsumsi perhari		
	0 batang	31	34,1
	1 - 4 batang perhari	12	13,6
	5 - 14 batang perhari	21	25,0
	> 15 batang perhari	24	27,3

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa status merokok responden terbanyak adalah merokok sebanyak 57 siswa (64,8%), pertama kali merokok terbanyak yaitu SMP/ sederajat sebanyak 43 siswa (48,9%), jumlah batang rokok yang dikonsumsi perhari pada perokok yaitu mayoritas > 15 batang perhari yaitu sebanyak 24 responden (27,3%).

Distribusi Frekuensi Kecemasan

Hasil analisis tingkat kecemasan dapat dilihat pada tabel 3 berikut:

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Kecemasan Responden.

No	Kategori Kecemasan	n	%
1	Tidak cemas	18	20,5
2	Ringan	27	30,7
3	Sedang	28	31,8
4	Berat	13	14,8
5	Panik	2	2,3

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa frekuensi responden terbanyak berdasarkan kategori kecemasan yaitu kecemasan sedang sebanyak 28 siswa (31,8%).

Analisa Bivariat

Uji Chi-Square digunakan untuk mengidentifikasi hubungan kecemasan dan perilaku merokok. Berdasarkan uji statistik

didapatkan nilai $p\text{-value} = 0,000 (< 0,05)$ sehingga H_0 ditolak yang menunjukkan bahwa ada hubungan kecemasan dengan perilaku merokok pada remaja.

PEMBAHASAN

Hasil analisis penelitian menunjukkan adanya hubungan kecemasan dengan perilaku merokok pada remaja di sekolah menengah atas. ($p\text{-value} = 0,000$). Hal ini menunjukkan remaja yang mengalami kecemasan lebih beresiko berperilaku merokok dibandingkan remaja yang tidak mengalami kecemasan.

Staurt dan Laraia (1998) mengartikan kecemasan bersifat subyektif dan merespon emosional tanpa ada objek sehingga individu merasakan suatu perasaan yang tidak mengenakkan seolah merasakan suatu hal buruk akan terjadi (Sumiati, Nurhaeni, Dinarti, & Aryani, 2009). Salah satu faktor penyebab adanya kecemasan pada remaja adalah adanya tuntutan akademik dan juga tuntutan sosial di masyarakat. Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa cemas mempengaruhi merokok dan remaja merokok sebagai suatu cara untuk mengurangi kecemasan yang dialaminya tersebut. Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Ali, 2014) terkait perilaku merokok dengan faktor kecemasan yang didapatkan hasil bahwa merokok dapat memberikan rasa tenang dan nyaman pada individu sehingga dapat menghilangkan stres dan rasa cemas.

Adanya berbagai tantangan yang dihadapi selama masa remaja menyebabkan timbulnya perasaan cemas dan khawatir. Hal ini dapat terjadi akibat kurangnya pengetahuan dan skill remaja dalam menghadapi berbagai masalah kehidupan. Kondisi ini merupakan faktor resiko perilaku maladaptive termasuk perilaku merokok. Sejalan pula dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Bawuna et al., (2017) bahwa tingkat kecemasan dan stres pada individu dapat mempengaruhi perilaku merokok karena individu meyakini bahwa rokok dapat menghilangkan perasaan negatif seperti khawatir, cemas, dan rasa marah.

Berdasarkan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kecemasan dapat

mempengaruhi perilaku merokok karena adanya persepsi dari remaja bahwa rokok dapat memberi rasa tenang dan kandungan dalam rokok mengandung zat yang dapat memberi rasa tenang. Hal ini menunjukkan masih adanya pemahaman remaja tentang merokok yang keliru yang menjadi alasan merokok. Padahal merokok lebih banyak membawa dampak buruk terutama terhadap kesehatan. Kecemasan dapat mempengaruhi perilaku merokok juga di pengaruhi oleh adanya perasaan tertekan yang di rasakan oleh remaja dari permasalahan yang dihadapi dan kurangnya kemampuan remaja dalam beradaptasi terhadap berbagai kondisi lingkungan dan tuntutan akademik.

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian ini menunjukkan ada hubungan antara kecemasan dengan perilaku merokok pada remaja di Aceh Besar dengan nilai $p\text{-value}$ sebesar 0,000. Direkomendasikan kepada pihak Puskesmas dan pihak sekolah agar melakukan upaya penyuluhan tentang bahaya merokok dan tehnik mengurangi kecemasan pada remaja diantaranya penyuluhan tentang mekanisme coping adaptif sehingga dapat mengurangi resiko merokok pada remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- Ali, M. (2014). Pengetahuan, Sikap, dan Faktor Psikologis Berhubungan dengan Perilaku Merokok pada Pegawai Poltekkes Kemenkes Jakarta III. *Ilmu Dan Teknologi Kesehatan*, 2, 101–107.
<https://doi.org/10.4236/jst.2014.42007>
- Asiking, W., Rottie, J., & Malara, R. (2016). Hubungan Merokok dengan Kesehatan Gigi dan Mulut pada Pria Dewasa di Desa Poyowa Kecil Kecamatan Kotamobagu Selatan Kota Kotamobagu. *Ejournal Keperawatan*, 4.
- Bawuna, N. hilda, Rottie, J., & Onibala, F. (2017). Hubungan Antara Tingkat Stres dengan Perilaku Merokok pada Mahasiswa Fakultas Teknik Universitas Sam Ratulangi. *E-Journal Keperawatan*, 5.
- Case, K. R., Harrell, M. B., Pérez, A., Loukas, A., Wilkinson, A. V., Springer, A. E., ... Perry, C. L. (2017). Addictive Behaviors The relationships between sensation seeking and a spectrum of e-cigarette use behaviors : Cross-

- sectional and longitudinal analyses specific to Texas adolescents. *Addictive Behaviors*, 73(May), 151–157. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2017.05.007>
- Direktorat Jenderal Pencegahan dan Pengendalian Penyakit, & Menular. (2017). *Hidup Sehat Tanpa Rokok. Kementerian Kesehatan Indonesia.*
- Duncan, L. R., Pearson, E. S., & Maddison, R. (2018). Smoking prevention in children and adolescents: A systematic review of individualized interventions. *Patient Education and Counseling*, 101(3), 375–388. <https://doi.org/10.1016/j.pec.2017.09.011>
- Fithria, Tahlil, T., Adlim, Jannah, S. R., Darmawati, & Dirna, C. (2018). PSYCHOLOGICAL WELL-BEING AMONG ADOLESCENT SMOKERS. *Proceeding of The 8th AIC: Health and Life Sciences 2018 – Syiah Kuala University, 2013*, 25–33.
- Kausar, F., Gustopo, D., & Ahmadi, F. (2015). Uji Validitas dan Reliabilitas Hamilton Anxiety Rating Scale Terhadap Kecemasan dan Produktivitas Pekerja Visual Inspection PT. Widatra Bhakti. *Seminar Nasional Teknologi.*
- Kemkes RI. (2013). *Riset Kesehatan Dasar. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Departemen Kesehatan Republik Indonesia.* Jakarta. <https://doi.org/10.1007/s13398-014-0173-7.2>.
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). *Hasil Utama Riskesdas 2018.*
- Loughlin, J. O., Ph, D., Loughlin, E. K. O., A, M., Wellman, R. J., Ph, D., ... Ph, D. (2017). Predictors of Cigarette Smoking Initiation in Early, Middle, and Late Adolescence. *Journal of Adolescent Health*, 61(3), 363–370. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2016.12.026>.
- Soetjningsih. (2004). *Tumbuh kembang remaja dan permasalahannya.* Jakarta: Sagung seto.
- Tahlil, T., Coveney, J., Woodman, R. J., & Ward, P. R. (2013). Exploring recommendations for an effective smoking prevention program for Indonesian adolescents. *Asian Pacific Journal of Cancer Prevention : APJCP*, 14(2), 865–871. Retrieved from <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23621253>.
- Weiss, J. wu, Palmer, P. H., Chou, C., Mouttapa, M., & Johnson, C. A. (2008). Association between Psychological Factors and Adolescent Smoking in Seven Cities in China. *International Journal of Behavioral Medicine*, 15.
- Wulan, D. K. (2012). Faktor Psikologis yang Mempengaruhi Perilaku Merokok pada Remaja. *Humaniora*, 3(45), 504–511. <https://doi.org/https://doi.org/10.21512/humaniora.v3i2.3355>