

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG MASALAH

World Health Organization (WHO) melaporkan 558.736 kematian setiap tahunnya disebabkan karena penyakit kardiovaskular dan terhitung menjadi 36,3% dari semua penyebab kematian. Penyakit kardiovaskular telah menjadi penyebab kematian nomor satu. Merokok adalah penyebab dari penyakit jantung dan stroke yang paling umum (World Health Organization, 2015).

Masalah kesehatan di Indonesia semakin meningkat seiring bertambahnya angka jumlah perokok. Prevalansi konsumsi tembakau (hisap dan kunyah) di tahun 2018 pada penduduk usia ≥ 15 tahun mencapai angka 62,9% untuk laki-laki dan 4,8% untuk perempuan (Kemenkes, 2018). Faktor-faktor yang menyebabkan tingginya angka perokok di Indonesia adalah faktor lingkungan, pekerjaan dan teman sebaya (Rohayatun, 2015). (Shiffman *et al.*, 2015) Mengatakan bahwa "*Social Smoker*" merupakan pola penting yang menyiratkan bahwa merokok dimotivasi secara ekstrinsik oleh pengaruh sosial. Inisiasi merokok pada remaja berkorelasi positif dengan kedekatan interpersonal dengan teman sebaya mereka (Liu *et al.*, 2017). Faktor kecemasan dan stres juga menjadi faktor mengapa seseorang memutuskan untuk merokok. Penelitian yang dilakukan oleh (Purwandari, 2017)) mengatakan bahwa faktor-faktor yang paling banyak mempengaruhi perilaku merokok adalah subjek dalam tekanan, sehingga konsumsi rokok merupakan upaya-upaya mengatasi

masalah yang bersifat emosional atau sebagai kompensatoris kecemasan yang dialihkan terhadap perilaku merokok.

Hasil penelitian tersebut menemukan bahwa terdapat hubungan antara tingkat kecemasan dengan perilaku ketergantungan merokok. (Aulia Putri, 2016) menemukan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan tingkat perilaku merokok, sehingga semakin tinggi tingkat stres maka semakin tinggi juga perilaku merokok.

Stres secara signifikan meningkatkan keinginan seseorang untuk merokok dan tingkat nikotin juga mempengaruhi stres pada perokok (Childs and de Wit, 2010). Rokok mengandung nikotin yang dapat memberi pengaruh pelepasan dopamin dan endorfin yang dapat menimbulkan efek menenangkan (Firmansyah, 2016). Stres secara psikologis dapat menimbulkan reaksi cemas, jengkel, sedih, agresif, bingung dan kurang konsentrasi, *sehingga* seseorang yang tidak dapat menyesuaikan diri terhadap tekanan psikologis dengan baik akan cenderung mencari pelampiasan kearah yang negatif, salah satunya adalah perilaku merokok (Aulia Putri, 2016). Manusia bisa mengalami stres kerja yang ditimbulkan dari tuntutan yang diterima dari pekerjaan yang dikerjakan (Melati, 2019). Islam menganjurkan umatnya untuk melakukan hal yang baik dan tidak merugikan diri sendiri meskipun berada dalam situasi stres atau dalam tekanan tinggi, oleh karena itu merokok adalah salah satu hal yang dilarang dalam islam sesuai firman Allah pada surat Al-Araf ayat 157:

الَّذِينَ يَتَّبِعُونَ الرَّسُولَ النَّبِيَّ الْأُمِّيَّ الَّذِي يَجِدُونَهُ مَكْتُوبًا
عِنْدَهُمْ فِي التَّوْرَةِ وَالْإِنْجِيلِ يَأْمُرُهُمْ بِالْمَعْرُوفِ وَيَنْهَاهُمْ عَنِ
الْمُنْكَرِ وَيُحِلُّ لَهُمُ الطَّيِّبَاتِ وَيُحَرِّمُ عَلَيْهِمُ الْخَبَائِثَ
وَيَضَعُ عَنْهُمْ إِصْرَهُمْ وَالْأَغْلَالَ الَّتِي كَانَتْ عَلَيْهِمْ فَالَّذِينَ
آمَنُوا بِهِ وَعَزَّرُوهُ وَنَصَرُوهُ وَاتَّبَعُوا النُّورَ الَّذِي أُنزِلَ مَعَهُ، أُولَئِكَ
هُمُ الْمُفْلِحُونَ ﴿١٥٧﴾

“(Yaitu) orang-orang yang mengikut Rasul, Nabi yang ummi yang (namanya) mereka dapati tertulis di dalam Taurat dan Injil yang ada di sisi mereka, yang menyuruh mereka mengerjakan yang ma’ruf dan melarang mereka dari mengerjakan yang mungkar dan menghalalkan bagi mereka segala yang baik dan mengharamkan bagi mereka segala yang buruk dan membuang dari mereka beban-beban dan belenggu-belenggu yang ada pada mereka. Maka orang-orang yang beriman kepadanya, memuliakannya, menolongnya dan mengikuti cahaya yang terang yang diturunkan kepadanya (al-Qur’an), mereka itulah orang-orang yang beruntung. (QS. al-A’raaf: 157)

Menghentikan perilaku merokok bukanlah usaha mudah, terlebih lagi bagi perokok di Indonesia. Hasil survei yang dilakukan oleh LM3 (Lembaga Menanggulangi Masalah Merokok), dari 375 partisipan penelitian yang dinyatakan 66,2 persen perokok pernah *mencoba* berhenti merokok, tetapi mereka gagal. Kegagalan ini ada berbagai macam; 42,9 persen tidak tahu caranya; 25,7 persen sulit berkonsentrasi dan 2,9 persen terikat oleh sponsor rokok. Sementara itu, ada yang berhasil berhenti merokok disebabkan kesadaran sendiri (76%), sakit (16%), dan tuntutan profesi (8%). Teori *Stage of Change* (SOC) telah digunakan dalam banyak intervensi perilaku untuk

memfasilitasi penghentian merokok (Daoud *et al.*, 2015). Teori SOC lima tahap adalah teori yang paling sering digunakan untuk menggambarkan berbagai tahapan perubahan. DiClemente *et al.* (1991) menjabarkan bahwa kelima tahap tersebut meliputi: (1) *precontemplation* — tidak berpikir serius tentang mengubah perilaku tertentu dan tidak tertarik pada bantuan (yaitu, sering kali dalam penyangkalan); (2) *contemplation* — sadar akan konsekuensi dari masalah dan meluangkan waktu untuk memikirkan masalah; (3) *Preparation* -- tahap di antara kontemplasi dan tindakan di mana orang membuat persiapan untuk mengambil tindakan dengan mencari informasi; (4) *action* — mengambil langkah aktif untuk mengubah perilaku mereka; dan (5) *maintenance* — berhasil menghindari godaan untuk menyerah pada perubahan yang telah mereka lakukan. Dalam beberapa model tahap perubahan, tahapan tambahan seperti *relapse* (yaitu, kegagalan untuk mematuhi perubahan tersebut).

Nohlert *et al* (2018) menyimpulkan bahwa penilaian lebih lanjut terkait keterampilan mengatasi tingkat stres dan depresi pada orang yang akan berhenti merokok mungkin cocok untuk pengobatan dan penelitian penghentian merokok di masa depan. Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik untuk meneliti tentang hubungan tingkat stres dengan kesiapan berhenti merokok di Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.

B. PERUMUSAN MASALAH

Atas dasar latar *belakang* yang telah dijelaskan sebelumnya, adapun rumusan masalah dari penelitian ini adalah “Apakah ada hubungan antara

tingkat stres dengan kesiapan berhenti merokok pada perokok aktif di Universitas Muhammadiyah Yogyakarta?”

C. TUJUAN PENELITIAN

1. Tujuan umum

Untuk menilai hubungan antara tingkat stres dengan kesiapan berhenti merokok pada perokok aktif di Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.

2. Tujuan Khusus :

- a. Mengetahui proporsi atau prevalensi perokok aktif dengan gambaran derajat status rokok
- b. Menilai tingkat stres pada perokok aktif
- c. Menilai kesiapan berhenti merokok pada perokok aktif

D. MANFAAT PENELITIAN

Manfaat penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis manfaat penelitian ini adalah dapat menambah bukti ilmiah dan kontribusi dalam pengembangan ilmu kedokteran pencegahan terkait perilaku merokok, sehingga dapat digunakan untuk penelitian selanjutnya dan referensi belajar.

2. Manfaat Praktis

Secara praktis penelitian ini memiliki manfaat sebagai berikut:

a. Bagi perokok:

Dapat menambah wawasan untuk mengatasi stres sehingga dapat lebih siap untuk menghentikan kebiasaan merokok.

b. Bagi masyarakat:

Dapat menambah wawasan dan meningkatkan pengetahuan tentang stres dan usaha berhenti merokok dan juga hubungan antara keduanya.

c. Bagi tenaga medis dan tenaga kesehatan

Dapat menambah wawasan dan sumber informasi ilmiah sehingga dapat dijadikan acuan dalam melakukan praktik upaya berhenti merokok terhadap para perokok.

d. Bagi peneliti

Dapat menambah wawasan dan pengalaman dalam melakukan penelitian tentang usaha berhenti merokok di komunitas.

E. KEASLIAN PENELITIAN

Tabel 1.1. Keaslian Penelitian

No.	Judul Penelitian Dan Penulis	Variabel	Desain Penelitian	Hasil	Persamaan dan Perbedaan
1	<i>The impact of smoking cessation attempts on stres levels</i> (Seong-Jun Kim et al, 2019)	- <i>Smoking cessation attempts</i> - <i>Stres levels</i>	Penelitian observasional, dengan pendekatan <i>case control</i>	Nilai $p < 0,001$, yang berarti terdapat hubungan signifikan antara percobaan berhenti merokok yang gagal dengan tingkat stres. Orang yang gagal dalam percobaan berhenti merokok memiliki tingkat stres yang lebih tinggi (OR = 0.87, 95% CI)	Persamaan : menilai tingkat stres pada partisipan penelitian Perbedaan : Variabel bebas nya adalah tingkat stres dan variabel terikatnya adalah kesiapan berhenti merokok dalam <i>Stage of change model</i>
2	Hubungan antara tingkat stres dengan perilaku merokok perawat pria di RSUD Sukoharjo (Layli Nur Arniati, 2014)	- Tingkat stres - Perilaku merokok	Penelitian observasional analitik dengan pendekatan <i>cross-sectional</i>	Nilai $r = 0,491$ dan nilai $p = 0,011$, yang berarti terdapat korelasi antara tingkat stres dengan perilaku merokok perawat pria di RSUD Sukoharjo dengan kekuatan korelasi sedang.	Persamaan : menilai tingkat stres pada partisipan penelitian Perbedaan : Variabel terikatnya adalah perilaku merokok, bukan tahap kesiapan berhenti merokok
3	Hubungan tingkat stres dengan perilaku merokok pada laki-laki usia produktif di Notoyudan RW 25 Pringgokusuman Gedongtengen Yogyakarta (Sucika & Shanti, 2011)	- Tingkat stres - Perilaku merokok	Penelitian observasional, dengan metode korelasi-deskriptif dengan pendekatan <i>cross-sectional</i>	Nilai $p = 0.033$, yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan perilaku merokok pada laki-laki usia produktif di Notoyudan RW 25 Pringgokusuman Gedongtengen Yogyakarta	Persamaan : menilai tingkat stress pada partisipan penelitian Perbedaan : Variabel terikatnya adalah perilaku merokok, bukan tahap kesiapan berhenti merokok

