

Original Research Article

THE RELATIONSHIP BETWEEN STRESS LEVEL AND SMOKING BEHAVIOR IN ADOLESCENTS IN BANJARGONDANG VILLAGE KEC. BLULUK KAB. LAMONGAN

Kukuh Hendra Setyoko^{1*}, Sylvie Puspita², Aditya Nuraminudin Aziz³

^{1,2,3} Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan
Husada Jombang

*Correspondence:

Author 1

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Husada
Jombang

Email: 00.kukuh.99@gmail.com

Article Info:

Received: 31 Desember 2023

Accepted: 11 Januari 2024

DOI:

10.60050/pwh.v5i1.56

Abstract

Male adolescents experiencing stress are more likely to exhibit negative behaviors, which is smoking. The objective of this research is to assess the correlation between the level of stress and smoking behavior among teenagers in Banjargondang Village, Bluluk District, Lamongan Regency. The research design employed in this study is descriptive correlation using a cross-sectional approach. In this research, the population consists of 105 adolescents aged 18-22 years, and a sample of 42 respondents was chosen through purposive sampling method. Data was gathered through questionnaires on stress levels and smoking behavior, which were subsequently analyzed using chi-square analysis. The research findings indicate that the majority of respondents who have a moderate level of stress are 26 respondents (61.9%), and the majority of respondents who exhibit a moderate level of smoking habit are 28 respondents (66.7%). The chi-square test results demonstrate a relationship between the level of stress and smoking behavior among adolescents in Banjargondang Village, Bluluk Sub-District, Lamongan Regency, with a p-value (2-sided) of 0.000, which is less than α (0.05). There is a need for knowledge about the impact of stress and smoking habits on adolescents so that they have the ability to avoid the potential negative consequences of these two factors.

Keywords: *Stress Level, Smoking Behavior, Adolescents*

INTRODUCTION

Stres merupakan hal tak terhindarkan dalam kehidupan, memengaruhi semua usia dari tua hingga remaja. Meskipun stres pada pria dan wanita umumnya sama, dampaknya bisa berbeda. Remaja laki-laki seringkali merespons stres dengan perilaku yang negatif, salah satunya adalah (Ramadan dan Sunarti, 2020). Masa remaja adalah fase transisi yang penuh tantangan. Mereka mengalami perubahan emosional yang intens, dengan gejala emosi yang kadang meledak-ledak. Hal ini disebabkan oleh emosi yang belum stabil, dengan siklus semangat tinggi yang cepat berubah menjadi putus asa. Pola ini bisa mendorong perilaku kenakalan, seperti merokok yang seringkali dijumpai pada remaja (Andreani, Muliawati, dan Yanti, 2020). Menurut *World Health Organization* (WHO) tahun 2020, prevalensi stres mencapai tingkat yang signifikan, dengan hampir 350 juta orang mengalami stres, sehingga stres menjadi masalah kesehatan yang sangat penting, menjadikan peringkat 4 di dunia. Hasil mengenai kejadian stres menurut *Health And Safety Executive* di Inggris dengan 487.000 penduduk menunjukkan kejadian stres banyak terjadi pada perempuan (54,62%) daripada laki-laki (45,38%). *Unite States Department of Health and Human Services* (USDHHS), mengungkapkan 1 dari 5 anak usia 9-17 tahun mengalami stres. Sebanyak 30% remaja

melaporkan peningkatan stres dalam setahun terakhir, dan 34% berpikir stres mereka akan meningkat tahun depan (Susanti dan Rusdani, 2022).

Data Riset Kesehatan Dasar 2018 mencatat lebih dari 19 juta penduduk usia 15 tahun ke atas mengalami gangguan mental, termasuk lebih dari 12 juta yang mengalami depresi. Di Jawa Timur, tingkat stres pada remaja (usia 15-24 tahun) cukup tinggi, mencapai 9,5%. Hasil studi pendahuluan oleh peneliti melalui wawancara dengan 3 remaja perokok di Desa Banjargondang menunjukkan bahwa mereka cenderung merokok saat menghadapi stres sebagai cara untuk meredakan tekanan yang dialami.

Ketika seseorang mengalami situasi stres, tubuhnya akan mengstimulasi *hypothalamus*, selanjutnya akan mengatur *sympathetic system* dan *adrenal cortex*. *sympathetic system* merespons sinyal yang berasal *hypothalamus* dengan merangsang berbagai organ yang dikendalikan oleh sistem ini. *sympathetic system* memberikan sinyal ke medula adrenal untuk melepaskan epinefrin dan norepinefrin ke dalam aliran darah. Sistem korteks adrenal diaktifkan oleh hipotalamus yang mengeluarkan hormon CRF, hormon ini akan mempengaruhi kelenjar hipofisis untuk mengeluarkan hormon ACTH yang akan mengarah ke korteks adrenal, memicu pelepasan hormon seperti kortisol untuk mengatur gula darah. Efek hormon stres yang beragam, Bersama dengan aktifitas saraf simpatis, berkontribusi pada respons “fight of flight” (Bramanda, 2019).

Menurut (Azzimaturrahma, 2021) stres yang dialami oleh remaja dapat meningkatkan kecenderungan mereka untuk merokok. Mereka melihat merokok sebagai cara praktis dan mudah untuk mengatasi masalah, karena merokok memberikan kenikmatan sementara dan mengalihkan perhatian dari masalah yang dihadapi. Ketika merokok, pikiran mereka fokus pada sensasi merokok sehingga masalah terasa kurang penting. Nikotin adalah zat adiktif utama dalam rokok yang menyebabkan ketergantungan, setiap batang rokok rata-rata mengandung sekitar 10 mg nikotin. Nikotin bisa diserap melalui paru-paru, kulit, saluran pencernaan, dan mukosa mulut. Zat ini berinteraksi dengan *reseptor asetilkolin nikotinat* di otak, memengaruhi *neurotransmitter* seperti *dopamin* yang berperan dalam emosi, gerakan, kesenangan, dan rasa sakit. Nikotin juga merangsang kelenjar adrenalin untuk melepaskan epinefrin, yang langsung meningkatkan tekanan darah, pernapasan, dan detak jantung (Burn & Arrias et al, 2019).

Untuk mencegah stres semakin memburuk, dapat dilakukan langkah-langkah seperti pernapasan dalam untuk meredakan amarah, peregangan berkala, pernafasan perlahan, rutin berolahraga, dan mengonsumsi makanan seimbang. Selain itu, bagi mereka yang ingin berhenti merokok, langkah-langkah yang bisa diambil yaitu membuat komitmen pribadi untuk berhenti, menggantikan keinginan merokok dengan permen, jus, buah-buahan, dan meningkatkan aktivitas fisik (Fery Zuliansyah 2021).

Berdasarkan latar belakang peneliti memiliki minat untuk melaksanakan penelitian dengan judul "Hubungan Tingkat Stres Dengan Perilaku Merokok Pada Remaja Di Desa Banjarondang Kec. Bluluk, Kab. Lamongan.

METHODS

Desain Studi

Dalam penelitian, menerapkan pendekatan *cross-sectional* dengan methods deskriptif korelasi. Cross-sectional merupakan pendekatan dimana data dari beberapa variabel penelitian dikumpulkan pada satu waktu.

Pengaturan

Tempat penelitian di Desa Banjargondang Kec. Bluluk, Kab Lamongan Dilaksanakan selama 1 hari pada 28 juli 2023 dengan 42 responden.

Subjek Penelitian

Populasi penelitian ini semua remaja di desa Banjargondang yang berumur 18-22 tahun berjumlah 105. Dalam penelitian ini, digunakan metode teknik sampling purposive (non-probabilitas) sebagai cara pemilihan sampel. Teknik ini memungkinkan peneliti untuk secara sengaja memilih sampel yang

memenuhi kriteria, tujuan, atau permasalahan penelitian (Nursalam, 2016). Dalam proses pemilihan sampel menggunakan kriteria inklusi dan eksklusi sesuai dengan karakteristik yang ingin diteliti. Kriteria inklusi terdiri dari remaja laki-laki berusia 18-22 tahun yang telah merokok selama lebih dari satu tahun dan bersedia menjadi responden. Dalam pemilihan sampel ini peneliti mendapatkan sampel sebanyak 42 responden yang memenuhi syarat inklusi tersebut.

Instrumen

Dalam penelitian ini, data dikumpulkan melalui kuesioner yang mencakup tingkat stres dan perilaku merokok. kemudian dianalisis dengan uji *chi-square*.

Analisis data

Dalam penelitian ini, analisis data menggunakan perangkat software computer yaitu IBM SPSS 25 dengan menggunakan uji statistik chi-square. Tujuan dari uji ini adalah untuk membantu mengidentifikasi apakah terdapat hubungan antara variabel-variabel atau tidak. Jika didapatkan hasil $P\text{Value} \leq \alpha 0,05$ artinya ada hubungan dan sebaliknya apabila hasil $P\text{Value} \geq 0,05$ maka tidak ada hubungan.

Pertimbangan Etis

Penelitian ini telah mendapatkan sertifikasi uji etik dengan peneliti utama: Kukuh Hendra Setyoko, nomor: 1113-KEPKSHJ, judul: "Hubungan Tingkat Stres dengan Perilaku Merokok di Desa Banjargondang, Kec. Bluluk, Kab. Lamongan."

HASIL

Data Umum

1. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Tabel 5.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

No	Usia	Frekuensi	Presentase (%)
1	18-19	13	31,0
2	20-22	29	69,0
Total		42	100

Data primer 2023

Berdasarkan tabel 5.1 menunjukan bahwa sebagian besar responden yang terbanyak berusia 20- 22 tahun sejumlah 29 responden (69,0%), dan hampir setengahnya berusia 18-19 tahun sejumlah 13 responden (31,0%).

2. Karakteristik Responden Berdasarkan Tinggal Bersama

Tabel 5.2 Karakteristik Responden Berdasarkan Tinggal Bersama

No	Tinggal Bersama	Frekuensi	Presentase (%)
1	Keluarga	39	92,9
2	Sendiri	3	7,1
Total		42	100

Data primer 2023

Berdasarkan tabel 5.2 diketahui bahwa hampir seluruhnya responden yang tinggal bersama keluarga sejumlah 39 responden (92,9%), dan sebagian kecil yang tinggal sendiri sejumlah 3 responden (7,1%).

3. Karakteristik responden berdasarkan waktu pertama kali merokok

Tabel 5.3 Karakteristik Responden Berdasarkan Waktu Pertama Kali Merokok

No	Waktu Pertama Kali Merokok	Frekuensi	Presentase (%)
----	----------------------------	-----------	----------------

1	Waktu SD	10	23,8
2	Waktu SMP	20	47,6
3	Waktu SMA	12	28,6
Total		42	100

Data primer 2023

Berdasarkan tabel 5.3 menunjukkan bahwa hampir setengahnya responden yang merokok waktu SMP sejumlah 20 responden (47,6%), dan sebagian kecil yang merokok waktu SD sejumlah 10 responden (23,8%).

4. Karakteristik responden berdasarkan alasan merokok

Tabel 5.4 Karakteristik Responden Berdasarkan Alasan Merokok Pada Remaja Di Desa Banjargondang.

No	Alasan Merokok	Frekuensi	Presentase (%)
1	Ingin mencoba	5	11,9
2	Ditawari oleh teman	11	26,2
3	Persepsi terhadap merokok menghilangkan rasa stres	20	47,6
4	Ingin tampil macho, diangaap dewasa, gaul	6	14,3
Total		42	100

Data primer 2023

Tabel 5.4 diketahui bahwa hampir setengahnya yang merokok dikarenakan persepsi terhadap merokok menghilangkan rasa stres sejumlah 20 responden (47,6%), dan sebagian kecil yang merokok dikarenakan ingin mencoba sejumlah 5 responden (11,9%).

5. Karakteristik responden berdasarkan intensitas merokok dalam 1 hari

Tabel 5.5 Karakteristik Responden Berdasarkan Intensitas Merokok Dalam Satu Hari Pada Remaja Di Desa Banjargondang

No	Intensitas Merokok Dalam satu Hari	Frekuensi	Presentase (%)
1	1-3 Batang rokok	0	0
2	4-6 Batang rokok	5	11,9
3	7-12 Batang rokok	22	52,4
4	> 12 Batang rokok	15	35,7
Total		42	100

Data primer 2023

Tabel 5.5 menunjukkan bahwa sebagian besar respondent yang menghabiskan 7-12 batang rokok dalam sehari sejumlah 22 responden (52,4%), dan tidak terdapat responden yang menghabiskan 1-3 batang rokok dalam sehari berjumlah 0 responden (0,0%).

6. Karakteristik responden berdasarkan lama merokok

Tabel 5.6 Karakteristik Responden Berdasarkan Lama Merokok Pada Remaja Di Desa Banjargondang

No	Lama Merokok	Frekuensi	Presentase (%)
1	1-2 Tahun merokok	8	19,0
2	3-4 Tahun merokok	12	28,6
3	5-6 Tahun merokok	22	52,4
Total		42	100

Data primer 2023

Tabel 5.6 diketahui hampir sebagian besar yang sudah merokok selama 5-6 tahun sejumlah 22 responden (52,4%), dan sebagian kecil merokok selama 1-2 tahun sejumlah 8 responden (19,0%).

Data Khusus

1. Distribusi Tingkat Stres Remaja Desa Banjargondang

Tabel 5.7 Distribusi Tingkat Stres Remaja Desa Banjargondang

No	Tingkat Stres	Jumlah	(%)
1	Ringan	7	16,7
2	Sedang	26	61,9
3	Berat	9	21,4
	Total	42	100

Data primer 2023

Tabel 5.7 diketahui bahwa sebagian besar responden terbanyak memiliki tingkat stres kategori sedang, sejumlah 26 responden (61,9%), sedangkan sebagian kecil responden dengan tingkat stres ringan sejumlah 7 responden (16,7%).

2. Distribusi Frekuensi Merokok Remaja Desa Banjargondang

Tabel 5.8 Distribusi Frekuensi Merokok Remaja Desa Banjargondang

No	Perilaku Merokok	Jumlah	Presentase
1	Ringan	3	7,1
2	Sedang	28	66,7
3	Berat	11	26,2
	Total	42	100

Data primer 2023

Tabel 5.8 diketahui bahwa sebagian besar responden terbanyak memiliki perilaku merokok kategori sedang sejumlah 28 responden (66,7%), sedangkan sebagian kecil yang memiliki perilaku merokok kategori ringan sejumlah 3 responden (7,1%).

3. Hubungan Tingkat Stres Dengan Perilaku Merokok Pada Remaja Di Desa Banjargondang Kec. Bluluk Kab. Lamongan

Tabel 5.1 Tabulasi Frekuensi “Hubungan Tingkat Stres Dengan Perilaku Merokok Pada Remaja Di Desa Banjargondang Kec. Bluluk Kab. Lamongan”

		Perilaku Merokok							
		Ringan	Persent	Sedang	Persent	Berat	Persent	Total	Persent
Tingkat Stress	Ringan	3	7,1%	4	9,5%	0	0,0%	7	16,7%
	Sedang	0	0,0%	23	54,8%	3	7,1%	26	61,9%
	Berat	0	0,0%	1	2,4%	8	19,0	9	21,4%
Total		3	7,1%	28	66,7%	11	26,2%	42	100

Sumber: data primer, 2023

Tabel 5.9 diketahui bahwa seluruh responden terbanyak memiliki kategori stres sedang dengan perokok kategori sedang sejumlah 23 responden (54,8).

Analisa Data

Tabel 5.10 Analisis Hasil Penelitian “Hubungan Tingkat Stres Dengan Perilaku Merokok Pada Remaja Di Desa Banjargondang Kec. Bluluk Kab. Lamongan”

HASIL UJI CHI-SQUARE

<i>Persone Chi-Square</i>	<i>Asymptotic Significance (2-sides)</i>
	0,000

Sumber : Data Primer, 2023

Berdasarkan hasil uji Chi-Square menggunakan IBM SPSS 25, ditemukan nilai *Asymptotic Significance (2-sides)* 0,000, artinya kurang dari nilai α (0,05). Oleh karena itu, kesimpulannya H_1 diterima, bahwa terdapat korelasi antara tingkat stres dan perilaku merokok pada remaja di Desa Banjargondang Kec. Bluluk, Kab. Lamongan.

PEMBAHASAN

1. Tingkat Stres

Berdasarkan tabel 5.7 menunjukkan bahwa sebagian besar responden yang terbanyak memiliki tingkat stres sedang sejumlah 26 responden (61,9%), dan sebagian kecil responden dengan tingkat stres ringan sejumlah 7 responden (16,7%).

Menurut (F. E. Wulandari dan T. Hadiati, 2017) menyatakan bahwa stres adalah kondisi di mana seseorang mengalami ketidaknyamanan mental dan emosional akibat tekanan. Stres dapat disebabkan oleh faktor eksternal dan internal. Stresor eksternal berasal dari faktor luar individu dan

dapat berupa tekanan sosial yang muncul akibat interaksi dengan lingkungannya. Faktor internal adalah faktor yang timbul dari dalam diri, seperti stresor psikologis, perasaan negatif, marah, atau depresi. Stresor internal juga mencakup emosi seperti rasa cemburu, kasihan pada diri sendiri, dan rendah diri.

Stres dirasakan setiap kalangan umur termasuk remaja, Stress remaja berkaitan dengan psikologis. Remaja sering mengalami masalah-masalah dalam kehidupannya seperti, masalah keluarga, masalah teman, masalah lingkungan, masalah percintaan, serta masalah kepribadian. Hal tersebut dapat membuat remaja mengalami stres ringan sampai berat (Gurning, 2017).

Faktor usia juga dapat memengaruhi tingkat stres, seperti yang terlihat pada Tabel 5.1. Sebagian besar responden berusia 20-22 tahun, yaitu sebanyak 29 responden (69,0%), sementara hampir setengahnya berusia 18-19 tahun, yaitu sejumlah 13 responden (31,0%).

Berdasarkan teori yang dikemukakan oleh (Wilujeng, Habibie, dan Indiah, 2023) Masa remaja merupakan periode peralihan masa anak-anak menuju ke masa dewasa yang memiliki dampak signifikan pada kesehatan dari segi fisik maupun psikologis. Dalam hal kesehatan mental, pada aspek psikologis, masa remaja merupakan periode di mana individu sedang mencari jati diri, sehingga banyak remaja yang mengalami tantangan psikologis dalam proses tersebut.

Pada usia remaja akan sering mengalami stres, hal ini dikarenakan terjadi pergolakan emosi, pengaruh pubertas, beban pelajaran, perubahan mood dan interaksi sosial. Sehingga terjadi permasalahan yang dapat mengakibatkan remaja mengalami stres (Andreani, Muliawati dan Yanti, 2020).

2. Perilaku Merokok

Berdasarkan tabel 5.8 menunjukkan bahwa sebagian besar responden terbanyak mempunyai perilaku merokok kategori sedang sejumlah 28 responden (66,7%), sedangkan sebagian kecil mempunyai perilaku merokok kategori ringan sejumlah 3 responden (7,1%).

Berdasarkan teori yang dikemukakan oleh (Sodik 2018) bahwa perilaku merokok adalah tindakan subjek yang terkait dengan kebiasaan merokok, mencakup seberapa sering, lama, dan peran merokok. Merokok dapat dipengaruhi dari faktor internal, seperti merokok sebagai cara mengatasi stres, serta faktor eksternal, seperti pengaruh teman sebaya dan lingkungan pergaulan.

Perilaku merokok merupakan perilaku yang negatif, hal ini dikarenakan terdapat zat berbahaya yang terkandung dalam rokok yang bisa menjadi penyebab suatu penyakit, berdasarkan hasil penelitian ini diketahui sebagian besar responden memiliki perilaku merokok kategori sedang sejumlah 28 responden. Sekarang, merokok bukanlah sesuatu yang umum di antara orang dewasa saja, melainkan telah menjadi bagian dari gaya hidup bagi sejumlah remaja di Indonesia

(Utami, 2020).

Faktor lain yang bisa menimbulkan perilaku merokok adalah usia. Hal ini dapat dilihat dari Tabel 5.1 Sebagian besar responden berusia sekitar 20-22 tahun sejumlah 29 responden (69,0%), sementara hampir setengahnya berusia 18-19 tahun, yaitu sejumlah 13 responden (31,0%).

Masa remaja, berasal dari bahasa Latin "Adolescence" istilah ini mencakup aspek seperti perkembangan psikologis, fisik, emosional, dan sosial. (Hasanah, Uswatun dan Hayati, 2022) Periode remaja akan mengalami perubahan dalam aspek biologis, psikologis, dan sosial. Transformasi ini berdampak pada perilaku remaja, termasuk perubahan yang positif dan negatif, salah satunya adalah merokok yang sering muncul pada remaja.

Pada fase akhir remaja, khususnya usia 18-22 tahun, remaja memasuki periode pertumbuhan Menuju kedewasaan yang mencakup psikologi, emosi, lingkungan sosial, dan perubahan fisik. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dikemukakan oleh (Marwoko, 2019) bahwa pada usia ini remaja akan mulai menemui masalah-masalah yang berhubungan dengan mental, emosional, sosial, lingkungan dan fisik mereka. Masalah-masalah tersebut dapat membuat remaja tertekan sehingga remaja mulai melakukan perilaku yang negatif yaitu merokok. Hal ini dikarenakan saat menghisap rokok remaja mengalami perasaan yang menengangkan walaupun hanya sementara.

Faktor lain yang memengaruhi kebiasaan merokok remaja adalah motivasi atau alasan di balik perilaku merokok. Hal ini bisa dilihat dari tabel 5.4 yang menandakan hampir setengah responden yang beralasan merokok dikarenakan persepsi terhadap merokok menghilangkan rasa stres sejumlah 20 responden (47,6%), dan sebagian kecil yang merokok dikarenakan ingin mencoba sejumlah 5 responden (11,9%).

Perilaku merokok seringkali dipengaruhi oleh emosi negatif. Banyak individu menggunakan rokok sebagai mekanisme untuk mengurangi dampak emosi negatif. Contohnya, ketika mereka merasa marah, cemas, atau gelisah, rokok dianggap sebagai penenang. Rokok digunakan untuk mengatasi perasaan negatif sehingga mereka terhindar dari perasaan yang lebih tidak menyenangkan (Aditias,

2019)

Alasan remaja memulai merokok adalah untuk mengurangi stres. Hal tersebut diketahui dari hasil penelitian dimana hampir setengah dari responden merokok dengan alasan bahwa merokok dapat menghilangkan rasa stres sejumlah 22 responden (47,6%). Selama masa remaja, mereka menghadapi tantangan serius seperti halnya orang dewasa. Beberapa remaja mungkin cenderung menggunakan rokok sebagai cara untuk mengatasi masalah atau perasaan negatif yang mereka hadapi.

Faktor lain yang dapat membuat remaja melakukan perilaku merokok adalah intensitas merokok. Hal itu bisa diketahui dari tabel 5.5 yang menunjukkan sebagian besar responden yang menghabiskan 7-12 batang rokok dalam sehari sejumlah 22 responden (52,4%), hampir setengahnya yang menghabiskan lebih dari 12 batang rokok dalam sehari sejumlah 15 responden (35,7%), dan sebagian kecil yang menghabiskan 4-6 batang rokok dalam sehari sejumlah 5 responden (11,9%).

Berdasarkan teori yang dikemukakan oleh (Bella, 2022) bahwa intensitas perilaku merokok mengacu pada derajat, tingkat, atau frekuensi aktivitas seseorang dalam membakar tembakau dan menghisapnya. intensitas perilaku merokok merujuk pada seberapa besar tingkat keterlibatan atau frekuensi dalam merokok.

Hasil penelitian menandakan sebagian besar responden yang menghabiskan 7-12 batang rokok dalam sehari sejumlah 22 responden (52,4%), dan termasuk tergolong perokok sedang. Frekuensi merokok tergantung pada situasi dan kondisi yang dihadapi oleh remaja. kebanyakan responden merokok saat mengalami stres, berkumpul dengan teman dan sehabis makan. Efek merokok meliputi perasaan ketenangan, kepuasan, dan rasa rileks, serta upaya menghilangkan perasaan negatif. (Yeni, 2019).

Faktor lain yang memicu perilaku merokok adalah lama merokok hal ini bisa dilihat tabel 5.6 yang menunjukkan sebagian besar responden telah merokok selama 5-6 tahun sejumlah 22

responden (52,4%), dan sebagian kecil telah merokok selama 1-2 tahun sejumlah 8 responden (19,0%).

Lama merokok merujuk pada durasi waktu yang telah berlalu sejak responden pertama kali mulai merokok hingga saat pengukuran dilakukan. Durasi merokok ini dapat mempengaruhi tingkat paparan zat kimia yang ada didalam rokok (Lestari, *et all*, 2017).

Lama merokok dapat mencerminkan tingkat ketergantungan seseorang terhadap nikotin. Semakin lama merokok, semakin sulit bagi individu tersebut untuk berhenti merokok karena ketergantungan yang lebih kuat. Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden telah merokok selama 5-6 tahun sejumlah 22 responden (52,4%).

3. Hubungan Tingkat Stres Dengan Perilaku Merokok Pada Remaja Di Desa Banjargondang Kec. Bluluk, Kab. Lamongan.

Berdasarkan hasil uji Chi-Square menggunakan IBM SPSS 25, ditemukan nilai *Asymptotic Significance (2-sides)* = $0,000 \leq \alpha$ (0,05). Oleh karena itu, kesimpulannya adalah H_0 ditolak dan H_1 diterima, yang mengindikasikan bahwa ada korelasi antara tingkat stress dengan perilaku merokok pada remaja di Desa Banjargondang Kec. Bluluk, Kab. Lamongan.

Menurut (F. E. Wulandari dan T. Hadiati, 2017) menyatakan bahwa stres adalah kondisi dimana seseorang mengalami ketidaknyamanan mental dan emosional akibat tekanan yang dirasakan. Berdasarkan hasil penelitian responden yang terbanyak memiliki tingkat stres kategori sedang sejumlah 26 responden (61,9%) dengan perilaku merokok sedang sejumlah 23 responden (54,8%). Hal tersebut dapat membuktikan responden yang mempunyai tingkat stres sedang akan membuat responden mengacu pada perilaku merokok yang tinggi. Hampir setengah responden yang beralasan merokok dikarenakan persepsi terhadap merokok menghilangkan rasa stres sejumlah 20 responden (47,6%), hampir setengahnya yang merokok dikarenakan ditawari teman sejumlah 11 responden (26,2%), dan sebagian kecil yang beralasan merokok karena ingin tampil macho, diangaap dewasa dan gaul sejumlah 6 responden (14,3%), dan sebagian kecil yang merokok dikarenakan ingin mencoba sejumlah 5 responden (11,9%).

Perilaku merokok meliputi aktivitas yang terkait dengan intensitas, durasi, dan tujuan merokok sehari-hari. Sumber perilaku merokok dapat berasal dari faktor internal seperti aspek biologis dan fisiologis, di mana merokok sering digunakan sebagai mekanisme untuk mengatasi rasa stres. Selain itu, faktor eksternal seperti interaksi dengan teman sebaya dan lingkungan sosial. (Sodik, 2018).

Perilaku merokok cenderung semakin meningkat ditandai oleh peningkatan frekuensi dan intensitas merokok. Sebagian besar responden merokok sekitar 7-12 batang rokok per hari, termasuk kategori perokok sedang. Frekuensi merokok remaja dipengaruhi oleh situasi dan kondisi yang mereka

alami. Selama masa remaja, stres sering dialami karena pergolakan emosi, perubahan mood, pengaruh pubertas, tekanan akademik, dan interaksi dengan teman sebaya. Hal-hal ini dapat menyebabkan masalah dan stres (Bawuna, Rottie dan Onibala, 2017).

Hasil penelitian ini dipertegas oleh studi serupa yang dilakukan oleh Susanti dan Rusdani, (2022) menunjukkan bahwa Sebagian besar siswa jurusan otomotif memiliki keadaan stres sedang yaitu sebanyak 41 siswa (56,2%) dan Sebagian besar siswa jurusan otomotif memiliki perilaku merokok sedang yaitu sebanyak 42 siswa (57,5%). Hal ini juga didukung studi yang dilaksanakan oleh iceu (2018) yang menunjukkan bahwa remaja pria yang mengalami stres sedang memiliki kemungkinan 3,1 kali lebih tinggi untuk merokok dalam jumlah sedang dibandingkan dengan mereka yang mengalami stres ringan.

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan 4 responden dengan tingkatstres ringan mempunyai perilaku merokok sedang. Hal ini dikarenakan faktor internal mereka yang menganggap merokok bisa mengurangi stres dan dari 4 responden ini, sebagian besar telah merokok selama 5-6 tahun, termasuk jangka waktu yang cukup lama, sehingga merokok telah menjadi suatu kebiasaan yang sudah melekat bagi mereka. Hal inilah yang menyebabkan 4 responden tersebut memiliki kecenderungan perilaku merokok yang sedang, meskipun memiliki tingkat stres yang di alami dalam kategori ringan.

Selain itu, ada 3 responden yang mengalami tingkat stres sedang namun menunjukkan perilaku merokok yang berat. Hal ini dipengaruhi oleh durasi merokok mereka, dimana sebagian besar dari ketiga responden tersebut telah merokok selama 5-6 tahun, mereka juga cenderung mengonsumsi 7-12 batang rokok dalam sehari. Ketiga responden ini merokok dikarenakan beberapa alasan, termasuk tawaran dari teman, pandangan bahwa merokok dapat meredakan stress dan ingin tampil macho, dianggap dewasa dan gaul. Oleh karena itu, meskipun tingkat stres mereka dikategorikan sedang, perilaku merokok dari 3 responden ini dikategorikan sebagai berat karena alasan merokok, intensitas dan frekuensi merokok yang tinggi.

Sedangkan terdapat 1 responden memiliki tingkat stres berat yang mempunyai perilaku merokok kategori sedang. Hal ini disebabkan oleh alasan bahwa responden tersebut merokok dengan tujuan hanya ingin tampil macho, dianggap dewasa dan gaul. Terlebih lagi, responden baru berusia 18- 19 tahun dan telah terlibat dalam kebiasaan merokok selama jangka waktu 3-4 tahun. Inilah yang mengakibatkan perilaku merokok responden berada dalam kategori sedang, meskipun tingkat stres yang dialaminya diklasifikasikan sebagai berat.

Tindakan yang bisa diambil untuk mengurangi tingkat stres melibatkan penerapan beberapa strategi manajemen stres pada remaja seperti mengatasi masalah secara fokus, terapi diskusi kelompok, pendekatan konseling perilaku, mengelola emosi, dan membimbing imajinasi (Mentari, Liana, dan Pristya, 2020). Selain itu Untuk mencegah stres semakin buruk, dapat dilakukan langkah-langkah seperti pernapasan dalam untuk meredakan amarah, peregangan secara berkala, rutin berolahraga, dan mengonsumsi makanan seimbang. Bagi perokok yang ingin mengurangi atau berhenti, tindakan meliputi komitmen pribadi untuk berhenti, menggantikan keinginan merokok dengan permen, jus, buah-buahan, dan aktivitas fisik (Fery Zuliansyah, 2021).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian di Desa Banjargondang Kec. Bluluk, Kab. Lamongan, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden dengan tingkat stres sedang sejumlah 26 responden (61,9%), sebagian Besar responden memiliki perilaku merokok Sedang sejumlah 28 responden (66,7%). Hasil penelitian menunjukkan terdapat Hubungan antara Tingkat Stres Dengan Perilaku Merokok Pada Remaja Di Desa Banjargondang Kec. Bluluk, Kab. Lamongan dengan hasil Asymp. Sig. (2-sided) sebesar 0,000.

SARAN

Disarankan bagi peneliti selanjutnya untuk mempertimbangkan penggunaan metode-metode tambahan seperti observasi, wawancara, atau penyelenggaraan program Pendidikan Kesehatan terkait stres dan merokok.

DAFTAR PUSTAKA

- Aditias, Deri Septi. 2019. 5 Universitas Islam Negeri (UIN) Syarif Hidayatullah Jakarta “Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku Merokok Pada Gaya Hidup Anak Usia Remaja Di Desa Sukasari Kecamatan Rumpin Kabupaten Bogor.” <https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/47304?mode=full>.
- Andreani, Putu Rias, Ni Kadek Muliawati, and Ni Luh Gede Puspita Yanti. 2020. “Hubungan Tingkat Stres Dengan Perilaku Merokok Pada Remaja Laki-Laki Di SMA Saraswati 1 Denpasar.” *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi* 9(2): 212. <http://jab.stikba.ac.id/index.php/jab/article/view/226>.
- Azzimaturrahma. 2021. “Hubungan Tingkat Stres Dengan Perilaku Merokok Pada Remaja. Diploma Thesis, Universitas Andalas.” : 5–10. <http://scholar.unand.ac.id/68019/>.
- Bawuna, Noni Hilda, Julia Rottie, and Franly Onibala. 2017. “Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Perilaku Merokok Pada Mahasiswa Fakultas Teknik Universitas Sam Ratulangi.” *Journal Keperawatan (e-Kp)* 5(2): 1–8. <https://ejournal.unsrat.ac.id/v3/index.php/jkp/article/view/16844/16376>.
- Bella, Sinta. 2022. “HUBUNGAN PERCEIVED BEHAVIORAL CONTROL DENGAN PERILAKU MEROKOK PADA REMAJA DI DESA BANDARKEDUNG MULO

- JOMBANG.” <http://repository.stieshusadajbg.ac.id/117/>.
- Bramanda, Devin Septia. 2019. “Hubungan Tingkat Stres Dengan Usia Menarche Pada Siswi Kelas 8 Dan Kelas 9 Mts Khazanah Kebajikan Tahun 2019.” *Unpublished*. <https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/53680>.
- D.A, Iceu Amira, and Hendrawati Hendrawati. 2018. “Tingkat Stres Dengan Perilaku Merokok Pada Remaja Laki – Laki.” *Media Informasi* 14(1): 41–45. <http://ejurnal.poltekkestasikmalaya.ac.id/index.php/BMI/article/view/166>.
- Endang Sri Lestari, Lintang Dian S, Henry Setyawan S. 2017. “Faktor Risiko Penyakit Kardiovaskuler (Studi Pada Mahasiswa Perokok Fakultas Teknik Jurusan Mesin Universitas Diponegoro Semarang).” *Jurnal Kesehatan Masyarakat (Undip)* 2(1): 67–74. <http://ejournal-s1.undip.ac.id/index.php/jkm%0AFaktor>.
- F. E. Wulandari, T. Hadiati, and W. Sarjana. 2017. “Jurnal Kedokteran Diponegoro Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Tingkat Insomnia Mahasiswa/I Angkatan 2012/2013 Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro.” *Widodo Sarjana AS JKD* 6(2): 549–57. <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/medico/article/view/18572>.
- Fery Zuliansyah. 2021. “Hubungan Tingkat Stres Dengan Perilaku Merokok Pada Remaja Di Desa Banjarsari Kecamatan Metro Utara Tahun 2021.” 3(2): 6. <http://repository.umpri.ac.id/id/eprint/147/>.
- Gurning, Aditya Elkana. 2017. “Hubungan Tingkat Stres Terhadap Tingkat Motivasi Belajar Remaja Kelas XII Dalam Persiapan Ujian Nasional Di SMA St. Maria Monica, Bekasi Timur.” (25): 13–14. <http://repository.binawan.ac.id/647/>.
- Hasanah, Uswatun dan Hayati, Zahratul. 2022. “Analisis Faktor Risiko Perilaku Merokok Pada Usia Remaja.” *Syntax Literate: Jurnal Ilmiah Indonesia* p-ISSN: 2541-0849 e-ISSN: 2548-1398 7(8.5.2017): 2003–5. <https://jurnal.syntaxliterate.co.id/index.php/syntax-literate/article/view/6029>
- Marwoko, Gatot. 2019. “Psikologi Perkembangan Masa Remaja.” *Jurnal Tabbiyah Syari’ah Islam* 26(1): 60–75. <http://e-journal.stai-iu.ac.id/index.php/tasyri/article/view/69>.
- Mentari, Aulia Zikry Bunga, Ester Liana, and Terry Y. R. Pristya. 2020. “Teknik Manajemen Stres Yang Paling Efektif Pada Remaja: Literature Review.” *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat : Media Komunikasi Komunitas Kesehatan Masyarakat* 12(4): 191–96. <https://jikm.upnvj.ac.id/index.php/home/article/view/69>
- Nursalam. 2016. *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan; Pendekatan Praktis Edisi 4*. Salemba Medika. Jakarta.
- Ramadan, M. Rizki, and Sri Sunarti. 2020. “Hubungan Tingkat Stress Dengan Perilaku Merokok Pada Remaja Di SMPN 029 Samarinda.” *Borneo Student Research* 1(2): 1261–67. <https://journals.umkt.ac.id/index.php/bsr/article/view/633>.
- Sodik, Muhammad Ali. 2018. *Merokok & Dampak; Bahayanya*. <https://dspace.uui.ac.id/handle/123456789/7122>.
- Susanti, Rini, and Rusdani. 2022. “Hubungan Tingkat Stres Dengan Perilaku Merokok Pada Siswa Kelas XII Jurusan Otomotif Di SMK Ibnu Sina Kota Batam.” 12(2): 115–24. <http://103.124.199.146/index.php/zonabidan/article/view/966>.
- Utami, Novi. 2020. “Pengaruh Kebiasaan Merokok Orang Tua Terhadap Perilaku Merokok Remaja Di Indonesia.” *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia* 16(3): 327–35. <http://journal.unhas.ac.id/index.php/mkmi>.
- Wilujeng, Catur Saptaning, Intan Yusuf Habibie, and Agustiana Dwi Indiah. 2023. “Hubungan Antara Jenis Kelamin Dengan Kategori Stres Pada Remaja Di SMP Brawijaya Smart School.” *Smart Society Empowerment* 3(1): 6–11.
- Yeni, Jati Palupi. 2019. “Hubungan Perilaku Merokok Dengan Kepercayaan Diri Pada Remaja Di Sman 1kedunggalar Ngawi.” *Society* 2(1): 1–19. https://digilibadmin.unismuh.ac.id/upload/32025-Full_Text.pdf.