

HUBUNGAN TINGKAT STRESS DENGAN PERILAKU MEROKOK PADA REMAJA

Amelia Ermi Juwita, Murniati Muchtar , Herwati , Wira Heppy Nidia ,
Indri Ramadini, Metri Lidya
(Poltekkes Kemenkes Padang)

Abstract

Smoking behavior causes various diseases such as cancer, heart and lung disease. The nicotine content in cigarettes affects dopamine in the brain, causing addicted and affects the sympathetic nerves so that smoking behavior is felt to relieve stress. Currently smoking behavior is not only found in adults but is also often found in adolescence, around 35.5% are male smokers in their adolescence. The purpose of the research is to determine the relationship between stress levels and smoking behavior in class XI adolescent students at SMK Negeri 1 Padang in 2024. Quantitative research type, analytical descriptive design, cross sectional study approach. The population was all male students in class XI totaling 413, sample of 78 students, selected by simple random sampling. Instruments a Stress level questionnaire and smoking behavior. Data analysis Chi-square test. The results show almost half of the adolescent students were in the moderate smoking behavior (44,9%) with the moderate stress level (46.2%). There is a relationship between stress levels and smoking behavior in adolescent with a p-value=0.000 (<0.05).

Keywords: Adolescents; Stress Level; Smoking Behavior

Abstrak

Perilaku merokok menimbulkan berbagai penyakit seperti kanker, penyakit jantung dan paru- paru. Kandungan nikotin dalam rokok mempengaruhi zat dopamine di otak menyebabkan kecanduan dan mempengaruhi saraf simpatik sehingga perilaku merokok dirasakan dapat menghilangkan stres. Perilaku merokok tidak hanya ditemui pada dewasa tapi juga pada remaja, sekitar 35,5% merupakan perokok laki-laki di usia remaja. Tujuan penelitian untuk mengetahui hubungan tingkat stres dengan perilaku merokok pada remaja siswa kelas XI di SMK Negeri 1 Kota Padang Tahun 2024. Jenis penelitian kuantitatif, desain deskriptif analitik, pendekatan cross sectional study. Populasi seluruh siswa laki-laki kelas XI berjumlah 413, sampel 78 siswa, dipilih dengan simple random sampling. Instrumen yang digunakan adalah tingkat stress dan kuesioner perilaku merokok. Analisa menggunakan uji Chi-square. Hasil menunjukkan stress separuh remaja siswa kategori perilaku merokok sedang (44,9%) dengan kategori tingkat stress sedang (46,2%). Terdapat hubungan tingkat stress dengan perilaku merokok pada remaja dengan nilai p-value = 0,000 (<0,05).

Kata Kunci: Remaja; Tingkat Stres; Perilaku Merokok

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa perpindahan dari masa anak-anak ke masa dewasa, merupakan masa mereka membutuhkan pengakuan akan kemampuan dari orang lain ^[1]. Masa remaja adalah tahap perkembangan kritis, di mana individu mencari dan membangun identitas diri. Pada fase ini, remaja sangat sensitif terhadap penerimaan sosial dan penilaian terhadap dirinya ^[2]. Teori status identitas James E. Marcia menjelaskan tujuan utama masa remaja adalah pembentukan dan penetapan sebuah identitas. Dalam proses pencapaian

identitas, remaja akan menghadapi berbagai macam masalah^[3]. Salah satu masalah remaja yaitu merokok, perilaku tersebut dilakukan atas persepsi bahwa rokok dapat menghilangkan stress, dan mengusir rasa sepi, jenuh dan galau^[4].

Dampak perilaku merokok bagi kesehatan berupa kanker, penyakit paru-paru, penyakit jantung koroner. Penyebab utama pada penyakit jantung disebabkan dapat kimia rokok, yaitu nikotin dan karbon monoksida^[5]. Perilaku merokok muncul karena faktor internal (faktor biologis dan faktor psikologis, yaitu untuk mengurangi stres), faktor eksternal (faktor lingkungan sosial, seperti terpengaruh oleh teman sebaya)^[6]. Stress terjadi karena kejadian yang dianggap besar dan tidak terduga, stress timbul karena masalah sekolah pada remaja, permasalahan dengan guru, teman, target nilai^[7].

Penggunaan tembakau di dunia paling umum merokok 1,3 milyar orang^[8]. Remaja merokok di Indonesia semakin meningkat dari 18,3% 2014 meningkat 18,8% tahun 2019. Tahun 2019 perempuan merokok 2,9% dan laki-laki 35,5%. Berdasarkan *survei Indonesia National Adolescent Mental Health* tahun 2022 diperkirakan 34,9% remaja mengalami masalah mental. Masalah kesehatan mental paling tinggi terjadi di jenjang SMA/SMK yaitu 32%^[9]. *Mental Health Foundation* melaporkan bahwa efek stress mereka mulai merokok atau meningkatkan kebiasaan merokok sebesar 16%^[10]. Persentase merokok menurut provinsi menunjukkan bahwa Sumatera Barat masuk kedalam 10 besar persentase merokok terbanyak yaitu 30,27 %^[11].

Penelitian^[12] tentang hubungan tingkat stress dengan perilaku merokok pada siswa kelas XII jurusan otomotif di SMK Ibnu Sina terdapat kategori Stress sedang dengan perilaku merokok sedang (38,4%). Terdapat hubungan antara tingkat stres dengan perilaku merokok p value 0,001. Penelitian^[13] tentang keinginan berhenti merokok pada pelajar perokok berdasarkan *global youth tobacco survey* di SMK negeri kota Padang, didapatkan hasil pelajar perokok di SMK Negeri kota Padang 43,10%, sebagian besar perokok laki-laki. Berdasarkan data di kota Padang SMKN 1 Padang adalah SMK dengan jumlah perokok terbanyak (65,10%).

SMKN 1 Padang adalah sekolah SMK dengan jumlah perokok terbanyak (65,10%), dan jumlah siswa laki-laki terbanyak 1.309 orang. Hasil survey awal menunjukkan 10 orang siswa beralasan merokok agar merasa tenang, menghilangkan stress serta beban pikiran dimana disebabkan karena masalah dalam keluarga, kegiatan sekolah dan tugas sekolah yang harus diselesaikan. Hasil wawancara dengan guru kesiswaan di sekolah tersebut, didapatkan keterangan tiap kali razia selalu ada yang tertangkap merokok, diperkirakan lebih separoh dari jumlah siswa di SMK tersebut perokok. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan tingkat stres dengan perilaku merokok pada remaja.

METODE

Jenis penelitian *kuantitatif* desain *deskriptif analitik* pendekatan *cross sectional study* yang dilaksanakan di SMK Negeri 1 Padang pada bulan Agustus 2023 sampai Juni 2024. Populasi seluruh siswa kelas XI yaitu 413 orang siswa laki-laki, dengan jumlah sampel sebanyak 78 yang dihitung menggunakan rumus *Lemeshow*. Pengambilan sampel perkelas dengan teknik *simple random sampling* dilakukan dengan pengundian sampel menggunakan daftar absen siswa.

Variabel penelitian yaitu perilaku merokok dan tingkat stres. Pernyataan untuk mengukur variabel perilaku merokok di adopsi dan dimodifikasi dari kuesioner Ade Maya Azkiyati (2012) lalu instrumen dimodifikasi menjadi 18 pernyataan. Perilaku merokok memiliki beberapa kategori berdasarkan jumlah rokok yang di konsumsi yaitu perokok ringan biasanya mengonsumsi 1-10 batang rokok dalam satu hari, perokok sedang 11-20 batang rokok dalam satu hari, perokok berat >20 batang rokok dalam satu hari ^[15]. Variabel tingkat stres menggunakan kuesioner PSS-10 diadopsi dari ^[16].

Tingkat stres memiliki beberapa kategori yaitu stres ringan Pada umumnya akan dirasakan oleh setiap orang, misalnya banyak tidur, dikritik. Situasi perselisihan yang tidak terselesaikan dengan rekan, ditinggalkan oleh anggota keluarga merupakan penyebab stres. Ciri stres sedang yaitu sakit perut, otot-otot terasa tegang, perasaan tegang, gangguan tidur, stres berat Situasi yang lama dirasakan oleh seseorang dapat berlangsung beberapa minggu sampai beberapa bulan atau tahun, misalnya penyakit kronis, berpisah dengan keluarga, perubahan fisik, psikologis, stress yang berkepanjangan dapat mempengaruhi kemampuan untuk menyelesaikan tugas perkembangan ^[17]. Terdapat 10 pertanyaan untuk mengukur tingkat stres dibedakan menjadi pertanyaan negatif dan pertanyaan positif. Prosedur penelitian diawali dengan persiapan, pelaksanaan dengan membagikan kuesioner, tahap akhir dokumentasi dan pengolahan data. Analisis univariat distribusi frekuensi, analisis bivariat dengan *uji chi-square*.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Karakteristik Usia Responden Dan Pendidikan Orangtua Responden

Karakteristik	Kategori	f	Persentase (%)
Usia Responden	16	24	30.8
	17	40	51.3
	18	12	15.4
	19	2	2.6
Pendidikan Orangtua Responden	SD	2	2.6
	SMP	10	12.8
	SMA/SMK	56	71.8
	PT	10	12.8

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Perilaku Merokok Pada Remaja (n = 78)

Perilaku Merokok	f	%
Perilaku Merokok Ringan	25	32,1
Perilaku Merokok Sedang	35	44,9
Perilaku Merokok Berat	18	23,1
Jumlah	78	100

Berdasarkan tabel 2 hampir separuh responden (44,9%) kategori perilaku merokok sedang.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat stres Pada Remaja (n = 78)

Tingkat Stres	F	%
Tingkat Stress Ringan	24	30,8
Tingkat Stress Sedang	36	46,2
Tingkat Stress Berat	18	23,1
Jumlah	78	100

Berdasarkan tabel 3 hampir separuh responden (46,2%) kategori tingkat stres sedang.

Tabel 4. Hubungan Tingkat stress dengan Perilaku Merokok Pada Remaja (n = 78)

Tingkat Stres	Perilaku Merokok						Total		P-Value
	Ringan		Sedang		Berat		F	%	
	f	%	f	%	f	%			
Ringan	13	16,7%	10	12,8%	1	1,3%	24	30,8%	0,000
Sedang	11	14,1%	19	24,4%	6	7,7%	36	46,2%	
Berat	1	1,3%	6	7,7%	11	14,1%	18	23,1%	
Total	25	32,1%	35	44,9%	18	23,1%	78	100.0%	

Berdasarkan tabel 4 sebanyak 13 responden (16,7%) kategori perilaku merokok ringan dengan tingkat stres ringan, sebanyak 19 responden (24,4%) kategori perilaku merokok sedang dengan tingkat stres sedang, 11 responden (14,1%) kategori perilaku merokok berat dengan tingkat stres berat. Hasil uji statistik chi-square diperoleh nilai p = 0,000 (P < 0,05), Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stress dengan perilaku merokok pada remaja.

PEMBAHASAN

Perilaku Merokok: hasil penelitian tabel 2 didapatkan hampir separuh perilaku merokok responden pada kategori perilaku merokok sedang 35 responden (44,9%), perilaku merokok ringan 25 responden (32,1%), perilaku merokok berat 18 responden (23,1%). Hasil penelitian di dukung oleh penelitian ^[12] dengan judul Hubungan Tingkat Stres Dengan Perilaku Merokok Pada Siswa Kelas XII Jurusan Otomotif Di SMK Ibnu Sina Kota Batam, didapatkan bahwa dari 73 responden lebih dari setengah perilaku merokok siswa pada tingkat perilaku merokok sedang sebesar (57,5%).

Hasil penelitian ini tidak di dukung oleh penelitian ^[18] dengan judul Hubungan Tingkat

Stres dengan Perilaku Merokok pada Remaja Laki-laki di SMK Rekayasa Denpasar, hasil penelitian menunjukkan kategori tidak merokok (1,2%), perokok ringan (48,1%), perokok sedang (45,7%). Berdasarkan teori ^[19] ada beberapa kemungkinan perbedaan perilaku merokok remaja, pertama remaja terpengaruh oleh teman-temannya, kedua adanya dukungan dari keluarga dan ketiga tahap perkembangan remaja atau usia.

Kategori perilaku merokok sedang di dukung oleh hasil penelitian yang menyatakan responden terkadang menghisap rokok yang memiliki aroma rasa yang khas (56,4%). Di dukung oleh penelitian ^[20] judul Pengaruh Cita Rasa Dan Harga Terhadap Kepuasan Konsumen Membeli Rokok Di *Tobacco House* Lombok, dengan pembahasan Cita rasa pada produk rokok yang baik adalah rasa yang tidak hambar, memiliki citra rasa tembakau yang khas, dan terasa manis pada kertas rokoknya, cita rasa menjadi salah satu daya tarik bagi perokok.

Perilaku merokok sedang di dukung oleh hasil penelitian yang menyatakan kadang-kadang responden merokok ditempat sepi /tidak banyak orang (55,1%). Hasil penelitian ini hampir sama dengan teori ^[6] perilaku merokok dapat di jumpai di tempat sepi atau yang bersifat pribadi seperti di toilet, kamar tidur , merokok di tempat sepi membuat perokok bisa berfantasi sehingga mempengaruhi jumlah batang rokok yang dikonsumsi.

Hasil penelitian yang mendukung kategori perilaku merokok sedang yaitu responden menyatakan kadang-kadang merokok dalam jumlah yang tetap atau tidak bertambah dari hari ke hari (53,8%). Hasil penelitian berbeda dengan teori ^[5] dimana nikotin dalam rokok membuat pemakainya kecanduan. Secara perlahan, nikotin akan mengakibatkan terjadinya perubahan pada sel-sel otak perokok sehingga menyebabkan timbulnya perasaan selalu ingin dan perlu merokok lebih banyak.

Hasil penelitian mendukung kategori perilaku merokok sedang yaitu kadang-kadang responden merokok terutama saat ada teman yang mengajak untuk merokok (51,3%). Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian ^[13] perilaku merokok dipengaruhi oleh lingkungan dan individu. Factor dari luar yaitu ajakan dari teman dekat kepada seseorang individu merokok, pada tahap perkembangan identitas remaja cenderung lebih dekat dengan temanya daripada keluarga, sehingga kemungkinan remaja terpengaruh merokok oleh teman-temanya menjadi lebih besar.

Hasil penelitian yang mendukung kategori perilaku merokok sedang yaitu responden menyatakan kadang-kadang merokok dalam jumlah batang yang semakin bertambah dari hari ke hari ketika banyak masalah atau stres (50%). Sejalan dengan teori ^[21] stress menjadikan seseorang perokok, karena tekanan yang terjadi dalam hidup dan tidak dapat mengatasinya membuat seseorang mencari pelarian dengan melakukan perilaku merokok untuk mengatasinya.

Hasil penelitian yang mendukung kategori perilaku merokok sedang yaitu responden kadang-kadang menghisap rokok yang memiliki kandungan nikotin dan tar rendah (47,4%). Kadang-kadang menghisap rokok yang memiliki kandungan nikotin dan tar yang lebih banyak (42,3%). Di dukung oleh teori ^[22] *nikotin* dalam rokok merangsang kerja *saraf parasimpatik*. Sehingga rokok berfungsi membuat rileks dan kecanduan. Orang yang stres (*saraf simpatik*nya bersifat dominan) merokok dapat mengendurkan stress dan membawa efek positif bagi tubuh.

Hasil penelitian yang mendukung kategori perilaku merokok sedang yaitu kadang-kadang responden merokok lebih dari 10 batang setiap hari (46,2%). Didukung oleh teori Bustan (2015) perokok ringan mengonsumsi 1-10 batang rokok dalam satu hari, perokok sedang 11- 20 batang rokok dalam satu hari.

Hasil penelitian yang mendukung kategori perilaku merokok sedang yaitu responden kadang-kadang merokok saat gelisah/cemas/kesal maupun tenang (43,6%). Di dukung oleh teori ^[23] remaja menganggap merokok sebagai motif coping yaitu sesuatu yang dilakukan saat bosan, membantu merasa tenang saat tegang, gugup dan marah, dan membantu saat suasana hati sedang buruk.

Penelitian berasumsi bahwa remaja lebih menyukai rokok dengan aroma rasa yang khas karena memberikan sensasi berbeda saat menghisap rokok, mereka percaya dengan merokok dapat menghilangkan stres dan memperbaiki suasana hati. Karena kandungan nikotin dalam rokok mempengaruhi saraf parasimpatik di otak sehingga menyebabkan pelepasan zat *dopamine* yaitu zat yang memberikan rasa nyaman. Selain itu perilaku merokok dipengaruhi oleh lingkungan sosial (pertemanan) seperti agar diterima dalam pergaulan dan terlihat keren.

Tingkat stres: hasil penelitian tabel 3 didapatkan bahwa hampir separuh tingkat stres responden yaitu kategori tingkat stres sedang sebanyak 36 responden (46,2%), tingkat stress ringan sebanyak 24 responden (30,8%), tingkat stress berat sebanyak 18 responden (23,1%). Hasil penelitian ini hampir sama dengan penelitian ^[24] judul Hubungan Tingkat Stres Dengan Perilaku Merokok Pada Remaja Laki-Laki Di SMA Saraswati 1 Denpasar, didapatkan 27 responden mengalami stres sedang (41,5%).

Hasil penelitian yang mendukung kategori tingkat stres sedang yaitu kadang-kadang responden merasa grogi dan tertekan (37,2%), dan merasa tidak dapat mengatasi hal-hal yang harus dilakukan (29,5%). Sejalan dengan teori ^[25] Stress di pandang sebagai tekanan hidup yang sering dirasakan. Permasalahan yang menimbulkan konflik menjadi awal terjadinya stress. Konflik yang tidak terselesaikan dengan baik mengakibatkan kecemasan, dan kecemasan yang berlebihan akan menimbulkan stres. Ketika stres semakin tinggi maka muncul berbagai gejala, diantaranya kekhawatiran kronis, perasaan tidak dapat

menghadapi/mengatasi sesuatu, ketidakstabilan emosi, merasa selalu berada dalam kesulitan dan kegugupan.

Hasil penelitian yang mendukung kategori tingkat stres sedang yaitu responden kadang-kadang dapat mengatasi gangguan yang terjadi dalam hidup (35,9%). Di dukung oleh teori ^[26] proses yang digunakan oleh seseorang untuk menangani tuntutan yang menimbulkan stres dinamakan coping (kemampuan mengatasi masalah). Seseorang dapat memfokuskan pada masalah atau situasi spesifik yang terjadi sambil mencoba menemukan cara untuk mengubahnya. Seseorang juga dapat terfokus menghilangkan emosi yang berhubungan dengan situasi stres walaupun situasi sendiri tidak dapat diubah.

Sejalan dengan teori ^[27] masa remaja berbagai factor dan situasi dapat menyebabkan tekanan (stres). Selain menghadapi perubahan internal, mereka juga memiliki tonggak perkembangan yang harus dicapai sesuai usiannya, jika gagal menyelesaikan aktivitas perkembangannya, maka perkembangannya akan terpengaruh pada tahap selanjutnya yang akan menimbulkan masalah pada remaja.

Hasil penelitian yang mendukung kategori tingkat stres sedang yaitu kadang-kadang responden merasa kesal jika terjadi sesuatu yang tidak diharapkan (33,3%). Di dukung oleh teori ^[28] salah satu tipe stress yaitu frustrasi, frustrasi menyebabkan perasaan kesal karena suatu harapan yang diinginkan dan kenyataan yang terjadi tidak sesuai dengan yang diharapkan.

Hasil penelitian yang mendukung kategori tingkat stres sedang yaitu kadang-kadang responden merasa hal-hal terjadi sesuai rencana (32,1%). Berbeda dengan teori ^[29] stress terjadi jika memaksakan apa yang harus terjadi sesuai rencana. Di dukung oleh teori ^[30] seseorang cenderung menjadi mudah stress jika ada sesuatu yang terjadi di luar rencana mereka. Sedangkan mereka yang membiarkan kehidupan mengalir begitu saja, biasanya menjalani kehidupan dengan santai.

Peneliti berasumsi stres sering terjadi karena tekanan yang terjadi dalam hidup. Selain itu apabila terlalu memaksakan sesuatu akan menyebabkan frustrasi dan berakhir menjadi stres. Stres menyebabkan seseorang merasa grogi dan tertekan sehingga mencari strategi untuk mengatasi masalahnya dimana salah satu strategi yang mudah dan sering dilakukan adalah perilaku merokok.

Hubungan Tingkat Stres dengan Perilaku Merokok: hasil analisa data tabel 4 diperoleh lebih besar responden ketegori perilaku merokok sedang dengan tingkat stres sedang (24,4%), dibandingkan kategori perilaku merokok ringan dengan tingkat stres ringan (16,7%), dan kategori perilaku merokok berat dengan tingkat stres berat (14,1%). Hasil uji chi-square diperoleh nilai $p= 0,000$ ($p<0,05$), disimpulkan terdapat hubungan tingkat stres dengan perilaku merokok pada remaja siswa kelas XI Di SMK Negeri 1 Kota Padang. Pada

masa remaja juga ditandai dengan meningkatnya keterlibatan dalam perilaku beresiko kesehatan seperti merokok. Semakin banyak remaja yang menganggap merokok merupakan aspek yang menentukan tentang siapa diri mereka, maka semakin besar kemungkinan meningkatnya merokok diantara remaja ^[23].

Perilaku merokok dilakukan karena berbagai faktor, salah satu faktornya adalah stres. Stres merupakan respon seseorang yang mengakibatkan ketidaksesuaian antara harapan dan pencapaian yang dilihat melalui perasaan secara emosional. Stres merupakan suatu perilaku yang dapat mencerminkan konsekuensi keprilakuan yakni kebiasaan merokok. Individu yang sedang stres cenderung merokok lebih banyak karena ia merasa menemukan ketenangan saat merokok. Individu yang sedang stres akan cepat gelisah dan tidak nyaman saat tidak merokok beberapa waktu ^[7]. HPA merupakan kompleks yang terdiri dari hipotalamus, berperan dalam reaksi stress dengan pengaturan sekresi kortisol. HPA berperan dalam sistem ketahanan tubuh, mood dan emosi ^[31].

Penelitian ini di dukung oleh teori Lazarus dan Folkman dalam ^[32] stres yang dialami remaja mempengaruhi aktifitas lainnya karena sebagian remaja akan terus larut dalam stres yang dihadapi dan sebagian lainnya akan keluar dari stres. Seseorang yang mengalami stres memiliki 2 strategi coping jenis strategi coping yang bisa dilakukan untuk menghadapi stress yaitu strategi coping focus masalah (*problem focused coping*) dan strategi coping focus emosi (*emotional focused coping*) dimana dilakukan dengan melakukan tindakan positif dalam menyelesaikan masalah dan melakukan tindakan yang bertentangan dan menghindarkan diri yaitu dengan perilaku merokok.

Hasil penelitian ini di dukung oleh penelitian ^[12] dengan judul hubungan Tingkat stress dengan perilaku merokok pada siswa kelas XII jurusan otomotif di SMK Ibnu Sina Kota Batam, menyatakan sebagian besar siswa memiliki keadaan stress sedang dengan perilaku merokok sedang (38,4%). Terdapat hubungan yang signifikan antara hubungan tingkat stress dengan perilaku merokok pada siswa kelas XII Jurusan Otomotif di SMK Ibnu Sina dengan nilai p value sebesar 0,001 ($p < 0,05$).

Hasil penelitian ini di dukung oleh ^[33] dengan judul Tingkat Stress Dengan Perilaku Merokok *Stress Level And Smoking Behavior*, responden dengan tingkat stress ringan dengan perilaku merokok berat (37,2%), tingkat stres sedang dengan perilaku merokok sedang (24,4%), tingkat stres berat dengan perilaku merokok berat (6,4%). Hasil analisa data chi-square tentang hubungan antara tingkat stress dengan perilaku merokok di Gampong Pante Ara di ketahui nilai probilitisnya ($0,000 < \alpha=0,05$). sehingga dapat disimpulkan ada hubungan antara tingkat stress dengan perilaku merokok.

Peneliti berasumsi pada tahap perkembangannya remaja terkadang mengambil cara berbeda mengatasi stres. Stres mempengaruhi seseorang merokok semakin tinggi. Selain

mengikuti pergaulan perilaku merokok di anggap dapat menghilangkan stres dan memperbaiki suasana hati dimana perilaku merokok dijadikan sebagai strategi mengatasi stres, ketika menghembuskan asap rokok maka semua masalah yang dirasakan akan ikut terbang bersama asap rokok tersebut sehingga masalah yang dirasakan hilang.

SIMPULAN DAN SARAN

Hasil penelitian tentang hubungan Tingkat stress dengan perilaku merokok pada remaja siswa kelas XI di SMK Negeri 1 Kota Padang di dapatkan hampir separuh responden kategori perilaku merokok sedang (44.9%). Hampir separuh kategori tingkat stress sedang (46,2%). Terdapat hubungan antara tingkat stress dengan perilaku merokok pada remaja siswa kelas XI di SMK Negeri 1 Padang dengan $p\text{-value}= 0,000$ ($p<0,05$).

Melalui Kepala sekolah, disarankan kepada guru kelas, guru BK, melakukan penyuluhan memotivasi siswa untuk tidak merokok, dampak merokok, dan cara mengatasi stres pada remaja dengan melibatkan orang tua, orang tua menjadi contoh yang baik bagi anak dengan tidak merokok di rumah. Sekolah memasang poster tidak merokok dan dampak dari merokok.

DAFTAR PUSTAKA

- [1]. B.Gainau M. Perkembangan Remaja Dan Problematikannya. Subagya C, editor. indonesia: PENERBIT PT KANISIUS; 2021.
- [2]. Arnett J. Emerging adulthood: What is it, and what is it good for?" Child Development Perspectives. Soc Res child Dev. 2020;14(3):127–34.
- [3]. Rahmah Hastuti E a. Remaja Sejahtera Remaja Nasionalis. Radhitya Indra Arhadi, editor. Yogyakarta: CV ANDI OFFSET; 2020. 4–34 hal.
- [4]. Kemenkes RI. Faktor Yang Mendorong Seseorang Merokok. 2019.
- [5]. Mega Marindrawati Rochka D. Kawasan Tanpa Rokok Di Fasilitas Umum. Yogi, editor. Indonesia: Uwais Inspirasi Indonesia; 2019. 1–18 hal.
- [6]. Sodik MA. Merokok & dampak; Bahayanya. 1 ed. NEM, editor. Pekalongan: PT. Nasya Expanding Management; 2018. 4–83 hal.
- [7]. Armanu D. Stres Di Era Turbulensi. indonesia: UB Press; 2021. 1–58 hal.
- [8]. WHO. Tembakau. In: World Health Organization. 2023.
- [9]. UNICEF. Adolescent Profil 2021. Unicef. 2021;1(1):1.
- [10]. Foundation. Stress: Statistics. [Internet]. 2018. Tersedia pada: <https://www.mentalhealth.org.uk/explore-mental-health/statistics/stress-statistics>
- [11]. Badan Pusat Statistik. Persentase Merokok Pada Penduduk Umur ≥ 15 Tahun Menurut Provinsi (Persen), 2020-2022 [Internet]. BPS-Statistic indonesia. 2023. Tersedia pada: <https://www.bps.go.id/indicator/30/1435/1/persentase-merokok-pada-penduduk->

umur-15-tahun-menurut-provinsi.html

- [12]. Rini Susanti R. Hubungan Tingkat Stres Dengan Perilaku Merokok Pada Siswa Kelas Xii Jurusan Otomotif Di Smk Ibnu Sina Kota Batam. *Zo Kebidanan*. 2022;12(2):115–24.
- [13]. Sulastri S, Herman D, Darwin E. Keinginan Berhenti Merokok Pada Pelajar Perokok Berdasarkan Global Youth Tobacco Survey di SMK Negeri Kota Padang. *J Kesehat Andalas*. 2018;7(2):205–11.
- [14]. Ade Maya Azkiyati. Hubungan Perilaku Merokok Dengan Harga Diri Remaja Laki-Laki Yang Merokok Di SMK Putra Bangsa. *Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Indonesia*. 2012;1–94.
- [15]. Bustan MN. *Manajemnt Pengendalian Penyakit Tidak Menular*. Jakarta: PT Rineka Cipta; 2015. 270–271 hal.
- [16]. Yolanda Faradila. Hubungan Tingkat Stres Dengan Perilaku Merokok Pada Remaja Di SMK NEGERI 1 Padang. *program studi ilmu keperawatan fakultas keperawatan universitas andalas*. 2020;
- [17]. Pati. *Pengantar Psikologi Abnormal (Defenisi,Teori,Dan Intervensi)*. PT.Nasya Expanding Management (penerbit NEM-Anggota IKAPI).; 2022.
- [18]. Usiana W, Yundari IDH, Mirayanti NKA. Hubungan Tingkat Stres dengan Perilaku Merokok pada Remaja Laki-laki di SMK Rekayasa Denpasar. *SekolahTinggi Ilmu Kesehat Wira Med Bali*. 2020;
- [19]. Dien Gusta Anggraini, Finny Fitry, Rizanda Machmud, Wihardi Triman DA. *Smoking Cessation Pada Remaja Ditinjau Dari Budaya*. CV. Adanu Abimata.; 2023.
- [20]. Gagarin L, Saufi A, Sudiarta H. Pengaruh Cita Rasa Dan Harga Terhadap Kepuasan Konsumen Membeli Rokok Di Tobacco House Lombok. *J Publ Ilmu Manaj*. 2023;2(3):223–39.
- [21]. Kumboyono TAW. *Peran Rokok Dalam Patomekanisme Penyakit Kardiovaskuler: Tinjauan Komprehensif Dari Molekuler Hingga Sosial*. Tim UB PRESS, editor. Indonesia: UB Press; 2022. 32–45 hal.
- [22]. Hiromi Shinya M. *Terapi Enzim (7 Kunci Rahasia Menuju Hidup Sehat Dan Panjang Umur Secara Alami)*. Andini, editor. Jakarta: Pt Gramedia; 2021.
- [23]. La Syam Abidin. *Tugas Kesehatan Keluarga Dalam Mencegah Perilaku Merokok Remaja*. M.Hidayat M, editor. Penerbit P4; 2022. 9–10 hal.
- [24]. Putu Rias Andreani NKM. Hubungan Tingkat Stres Dengan Perilaku Merokok Pada Remaja Laki-Laki DI SMA Saraswati 1 Denpasar. *J Akad Baiturrahim Jambi*. 2020;9(2).
- [25]. Marsithah L. *Model Kinerja Dosen Berbasis Kearifan Lokal (Pengelolaan Stres Kerja)*. Amiruddin, Marwan ZI, editor. Medan: UMSU PRESS; 2022. 1–145 hal.
- [26]. Isnawati R. *Skizofrenia Akibat Putus Cinta*. Lestari T, editor. Surabaya: CV.Jakad

- Media Publishing; 2019. 50 hal.
- [27]. Siswi Wulandari D. Meningkatkan Kesadaran Dan Pemahaman Kesehatan Reproduksi Remaja. Ilda Melisa O, editor. Indonesia: Get Press Indonesia; 2023. 23–157 hal.
- [28]. Rismalinda. Buku Ajar Psikologi Kesehatan. Maftuhin A, editor. CV.Trans Info Media; 2017. 243–292 hal.
- [29]. Cahya. Izinkan Tuhan Menuliskan Cerita Terindah Hidupmu. Taufiq, editor. Qultum Media. 2022.
- [30]. Rina Maruti A. Cahaya, Seni, Dan Kehidupan, Menemukan Kehangatan Sinar Pada Indahnya Skenario Ilahi. HD, editor. Jakarta: PT Elex Media Komputindo; 2022. 79–81 hal.
- [31]. Mulyanti Roberto Muliantino, Emil Huriani, Boby Febri Krisdianto, Rika Sarfika, Marnila Yesni, Endang Sulistyowati, Kristanti Wahyuningtyas, Ucip Sucipto, R.Ade Sukarna EP. Hubungan Stressor Dengan Ansietas, Stress Dan Depresi Perawat Terkait Pandemi Covid-19 : Cross-Sectional Study. *J Endur Kaji Ilm Probl Kesehat.* 2021;2(6):319–27.
- [32]. Riris Andriati D. Strategi Coping : Studi Pada ODHA(Orang Dengan HIV/AIDS). Kodri, editor. Indonesia: CV.Adanu Abimata; 2022. 6–7 hal.
- [33]. Zakiyah Z, Sihombing YA, Kamaruddin MI, Salomon GA, Anshari M. Tingkat Stress Dengan Perilaku Merokok Stress Level And Smoking Behavior. *J Ilm Kesehat Sandi Husada.* 2023;12(2):467–73.