

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Masa remaja diawali oleh masa pubertas, yaitu dimana masa pubertas ini terjadi perubahan-perubahan fisik (meliputi penampilan fisik seperti bentuk tubuh dan proporsi tubuh), fungsi fisiologis (kematangan organ-organ seksual) serta perubahan pada psikologis. Di usia remaja tidak hanya mengalami perubahan besar secara fisik maupun mental, tetapi pada usia ini juga remaja akan mengalami perubahan mengenai lingkungan sosial. Perubahan tersebut meliputi mencari jati diri, dan bergaul dengan teman sebaya. Jumlah remaja sangat besar dan sebagai generasi penerus bangsa.

Badan Pusat Statistik (2019) mengemukakan bahwa, jumlah remaja sangat besar yaitu sekitar 22.294,2 juta dari jumlah penduduk Indonesia sebanyak 268.074,6 juta. Melihat jumlahnya yang sangat besar, maka remaja sebagai generasi penerus bangsa perlu dipersiapkan agar menjadi manusia yang sehat secara fisik dan mental.

Dalam pertumbuhan dan perkembangannya tidak semua remaja melewati masa remajanya dengan baik. Masih ditemukan berbagai permasalahan pada remaja. Perubahan pada remaja dapat berisiko terjadi berbagai macam masalah. Masalah yang umum terjadi pada remaja antara lain

masalah akademis, depresi, masalah dengan orang terdekat, tekanan dari teman sebaya dan merokok (Rahmawati, 2021).

Prevalensi merokok pada remaja di Indonesia dari hasil Riskesdas (2018) menunjukkan bahwa 90,1 % usia merokok pertama kali paling tinggi adalah pada kelompok sekitar usia 15-19 tahun, dan disusul oleh kelompok usia 10-14 tahun. Di Jawa Barat pada tahun 2021 jumlah perokok pada remaja sebesar 32,68 % dimana setiap tahunnya terus meningkat. Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kabupaten Bogor (2021) dari 3,7 juta perokok aktif 33,7 % perokok anak remaja yang meliputi pelajar SMP dan SMA

Hasil penelitian dari Rizki dan Sri (2020) di SMPN 029 Samarinda mengemukakan bahwa karakteristik responden yang berdasarkan usia mulai merokok telah didapatkan dari 49 responden, kategori terbanyak pada usia SD (7 tahun – 12 tahun) yaitu berjumlah 19 responden (38,8%) dan kategori SMP (13 tahun – 15 tahun) yaitu berjumlah 9 responden (18,4%). Pada kategori TK (5 tahun – 6 tahun) yaitu 2 responden (4,1%) dan yang tidak merokok sekitar 19 responden (38,8%).

Penyebab remaja merokok di pengaruhi oleh lingkungan dan individu yaitu faktor dari diri sendiri atau kepribadian. Menurut Septi (2017) mengemukakan bahwa remaja mulai merokok berkaitan dengan adanya krisis aspek psikososial yang dialami pada masa perkembangannya yaitu masa mencari jati diri. Merokok bagi sebagian remaja perilaku proyeksi dari rasa

sakit baik psikis maupun fisik. Selain itu fakto psikologis yang dapat memicu perilaku merokok adalah stres.

Menurut Lutfhi (2019) menyatakan bahwa stres secara umum merupakan tekanan psikologis yang dapat menyebabkan berbagai penyakit secara fisik maupun mental (kejiwaan). Stres suatu keadaan yang tidak dapat terhindar dari kehidupan. Stres bisa mempengaruhi orang tanpa memandang usia dari remaja hingga tua. Yang lebih sering mengalami stres adalah remaja laki-laki bila dibandingkan dengan remaja perempuan. Stres merupakan salah satu faktor yang dapat menyebabkan perilaku merokok pada remaja.

Menurut penelitian Andreani, Muliawati dan Yanti (2020) mengemukakan tingkat stres pada remaja laki-laki kelas XII di SMA Saraswati 1 Denpasar yaitu dengan kategori stres normal 21 responden (32,3%), kategori stres ringan 8 responden (12,3%), kategori stres sedang 27 responden (41,5%) dan kategori stres berat 9 responden (13,8%). Data remaja dengan perilaku merokok di SMA Saraswati 1 Denpasar yaitu kategori ringan 12 responden (18,5%), kategori sedang 11 responden (16,9%), kategori kuat 39 responden (60,0%) dan kategori sangat kuat 3 responden (4,6). Berdasarkan penelitian tersebut diperoleh data secara umum, tingkat stres tertinggi pada remaja dengan kategori stres sedang sebanyak 27 responden (41,5%). Perilaku merokok tertinggi pada kategori kuat yaitu sebesar 39 responden (60,0%). Hal tersebut dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara tingkat stres dan perilaku merokok pada remaja laki-laki. Dengan ini, menyatakan bahwa semakin tinggi

tingkat stres pada remaja maka perilaku merokok pada remaja pun semakin kuat.

Dampak dari stres yang membuat remaja merokok, dapat menimbulkan berbagai macam penyakit yang berisiko, seperti penyakit paru obstruksi kronik (PPOK), TB paru, berbagai macam kanker, bronchitis kronis, gangguan kardiovaskular, gangguan pada lambung dan masih banyak lagi. Hal tersebut dapat menghambat proses tumbuh kembang pada remaja bahkan bisa menyebabkan kematian. Pada perkembangan psikososial bahwa semakin bergaul dengan orang yang merokok maka jumlah batang rokok yang dihisap semakin meningkat dan berdampak pada gejala putus rokok. Ketika remaja putus rokok maka akan mengalami gejala putus nikotin seperti, sakit kepala, mual, susah tidur, mulut terasa asam, sering merasa lapar, mudah marah dan bahkan merasa stres. Maka dari itu, rokok menjadi coping mekanisme remaja bila mengalami stres.

Permasalahan stres pada remaja harus segera diatasi, ada beberapa upaya untuk mengatasi stres seperti relaksasi napas dalam, psikoterapi, terapi tertawa, terapi kognitif, terapi musik dan salah satunya teknik relaksasi 5 jari. Pendapat Aisyah (2019) mengemukakan bahwa teknik relaksasi 5 jari ini merupakan terapi generalis keperawatan dimana pasien melakukan terapi secara mandiri, dengan cara pasien memikirkan pengalaman yang menyenangkan, dengan demikian diharapkan tingkat stres menurun.

Keefektifitasan tehnik relaksasi 5 jari ini dibuktikan pada populasi dewasa terhadap ansietas dengan klien hipertensi. Menurut penelitian Syukri (2017) menyatakan bahwa rata-rata tekanan darah setelah dilakukan terapi hipnotis lima jari lebih besar dibandingkan sebelum dilakukan terapi hipnotis 5 jari. Sebelumnya responden dengan hipertensi kategori stage 2 ($>160/>100$ mmHg) sebanyak 25 responden (75,8%) dan setelah dilakukan terapi hipnotis 5 jari hipertensi kategori stage 2 ($>160/>100$ mmHg) berkurang menjadi 12 responden (36,4%). Hal tersebut menunjukkan bahwa terapi hipnotis 5 jari ini efektif dalam menurunkan tekanan darah.

Rata-rata ansietas penderita hipertensi seelah dilakuakn terapi hipnotis 5 jari lebih besar penurunannya dibandingkan sebelum dilakukan terapi hipnotis 5 jari. Sebelumnya penderita hipertensi dengan ansietas berat dialami oleh 20 responden (60,6%) dan setelah dilakukan terapi hipnotis 5 jari ansietas berat hanya dialami oleh 4 responden. Mayoritas responden hanya mengalami ansietas ringan yakni sebesar 51,6 %. Maka hasil penelitan menunjukkan bahwa terjadi penurunan grade hipertensi dan penurunan tingkat ansietas setelah diberikan tindakan terapi hipnotis 5 jari.

Penulis tertarik mengambil sampel di wilayah kerja puskesmas pancasan, tepat nya di RW 10 Kelurahan Pasir Jaya. Didapatkan data melalui kader, bahwa terdapat remaja yang memiliki perilaku merokok pada rentang usia sekitar 14 – 18 tahun atau setara dengan usia SMP dan SMA. Tetapi hasil wawancara dengan kader, belum diketahui jumlah remaja yang merokok.

Beberapa bulan yang lalu, penulis sempat melakukan observasi terhadap lingkungan RW 10 Kelurahan Pasir Jaya dan didapatkan data bahwa terdapat remaja sedang merokok dan berkumpul dengan kelompoknya.

Berdasarkan uraian latar belakang penulis tertarik ingin menerapkan judul “Teknik Relaksasi 5 Jari pada Remaja Perokok untuk Menurunkan Tingkat Stres di RW 10 Kelurahan Pasir Jaya.”

B. RUMUSAN MASALAH

Berdasarkan latar belakang masalah maka penulis membuat rumusan masalah sebagai berikut “Bagaimana tingkat stres pada remaja perokok setelah mendapatkan teknik relaksasi 5 jari?”.

C. TUJUAN

1. Tujuan Umum

Mengetahui tingkat stres setelah mendapatkan teknik relaksasi 5 jari pada remaja perokok di RW 10 Kelurahan Pasir Jaya

2. Tujuan Khusus

- a. Diketahui karakteristik remaja perokok meliputi nama, usia, pendidikan di RW 10 Kelurahan Pasir Jaya.
- b. Diketuainya gambaran tingkat stres pada remaja perokok sebelum mendapatkan tehnik relaksasi 5 jari di RW 10 Kelurahan Pasir Jaya.

- c. Diketuainya perbedaan tingkat stres pada remaja perokok sebelum dan setelah mendapatkan tehnik relaksasi 5 jari di RW 10 Kelurahan Pasir Jaya.

D. MANFAAT PENELITIAN

1. Responden

Remaja perokok mendapatkan informasi mengenai tehnik relaksasi 5 jari ini serta remaja dapat melakukan tehnik relaksasi 5 jari untuk menurunkan tingkat stres.

2. Institusi Pendidikan Program Studi Keperawatan Bogor

Hasil penelitian dalam bentuk studi kasus ini dapat dijadikan sebagai bahan bacaan, ilmu pengetahuan bagi Mahasiswa/i Poltekkes Kemenkes Bandung Program Studi Keperawatan Bogor untuk menambahkan informasi dan dengan dijadikannya data dasar untuk penelitian selanjutnya.

3. Institusi Pelayanan Kesehatan

Puskesmas Pancasan dapat mengakses data hasil penelitian studi kasus ini, untuk dijadikan sebagai bahan dasar pembuatan kebijakan/program kesehatan remaja khususnya tehnik relaksasi 5 jari pada remaja merokok.

4. Profesi Keperawatan

Sebagai bahan informasi yang dapat dijadikan acuan untuk menentukan pendekatan model keperawatan yang sesuai pada remaja merokok di masyarakat.