

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Kelurahan Pasir Jaya memiliki 15 RW dan 68 RT, jumlah penduduk 19.459 jiwa merupakan jumlah keseluruhan penduduk kelurahan pasir jaya dan penduduk remaja sendiri dengan rentang usia 12-19 tahun berjumlah 5.690 (2019). Penelitian dalam bentuk studi kasus ini dilakukan di RW 10 terdapat 505 KK yang tersebar di 6 RT, yang meliputi RT 01 s/d RT 06. Jumlah remaja di RW 10 Kp. Muara ini sebanyak \pm 200 jiwa yang terdiri dari remaja perempuan dan remaja laki-laki.

Menurut informasi yang didapatkan melalui kader bahwa belum diketahui berapa banyak remaja yang merokok. Pada penelitian studi kasus ini, remaja yang dijadikan responden yaitu remaja yang sedang mengalami stres serta memiliki perilaku merokok. RW 10 memiliki posyandu, posbindu, beberapa mushola dan pos ronda. Keadaan umum RW 10 ini penerangan cahaya matahari dan lampunya sudah tercukupi.

B. Hasil Penelitian Dalam Bentuk Studi Kasus

1. Karakteristik dari Responden

Menurut wawancara dengan Kader RW 10 Kelurahan Pasir Jaya terdapat jumlah remaja perempuan dan laki-laki sebanyak \pm 200 jiwa. Pada penelitian studi kasus ini dibutuhkan 10 responden yang melakukan *skrining* terlebih dahulu, dan setelah dilakukan *skrining* didapatkan 5 responden laki-laki yang bersedia mengikuti kegiatan penelitian studi kasus ini. Berikut penjelasan dari karakteristik responden :

Responden 1 Remaja I yang berusia 15 tahun, berpendidikan SMP dan merupakan remaja perokok yang mengkonsumsi 4 batang rokok/hari. Usia awal mulai merokok ketika 12 tahun. Dalam keluarga remaja I ada yang merokok yaitu ayah dan kakak nya. Kondisi yang mendorong responden untuk merokok yaitu ketika stres karena memiliki banyak tugas sekolah dan biasanya akan sembari meminum kopi. Tempat untuk merokok yaitu di warung.

Remaja R yang berusia 14 tahun, berpendidikan SMP dan merupakan remaja perokok yang mengkonsumsi 3 batang rokok/hari. Usia awal mulai merokok 13 tahun. Dalam keluarga nya yang merokok yaitu saudara nya. Kondisi yang mendorong responden untuk merokok ketika merasa stres karena tugas ketika pandemic lebih banyak dan tempat untuk merokok yaitu di warung.

Remaja F yang berusia 16 tahun, berpendidikan SMA dan merupakan remaja perokok yang mengkonsumsi 12 batang rokok/hari. Usia awal mulai merokok 14 tahun. Dalam keluarga yang merokok yaitu kakaknya. Kondisi yang mendorong responden untuk merokok ketika stres karena sekolah sambil bekerja sampingan dipabrik sepatu. Tempat untuk merokok di warung atau di rumah teman

Remaja A yang berusia 17 tahun, berpendidikan SMP dan merupakan remaja perokok yang mengkonsumsi 2 batang rokok/hari. Usia awal mulai merokok 15 tahun. Dalam keluarga yang merokok yaitu ayahnya. Kondisi yang mendorong responden merokok yaitu ketika stres karena tugas sekolah dan tempat untuk merokok di warung.

Remaja D yang berusia 16 tahun, berpendidikan SMA dan merupakan remaja perokok yang mengkonsumsi 2 batang rokok/hari. Usia awal mulai merokok 15 tahun. Dalam keluarga yang merokok yaitu saudaranya. Kondisi yang mendorong responden merokok yaitu ketika stres karena tugas sekolah yang menumpuk dan biasanya akan sembari meminum kopi. Tempat untuk merokok yaitu di cafe.

Untuk lebih jelasnya, mengenai karakteristik responden bisa dilihat melalui tabel berikut :

Tabel 4.1 Karakteristik Remaja di RW 10 Kelurahan Pasir Jaya, April 2022. n=5

No	Responden	Usia	Pendidikan	Jumlah rokok/hari	Usia pertama kali merokok	Keluarga yang merokok	Tempat ketika merokok
1.	Remaja I	15	SMP	4	12	Ayah & kakak	Warung
2.	Remaja R	14	SMP	3	13	Saudara	Warung
3.	Remaja F	16	SMA	12	14	Kakak	Warung
4.	Remaja A	17	SMP	2	15	Ayah	Warung
5.	Remaja D	16	SMA	2	15	Saudara	Cafe

Berdasarkan tabel 4.1 didapatkan data mengenai karakteristik responden dengan usia 14 – 17 tahun, 3 remaja berpendidikan SMP dan 2 remaja berpendidikan SMA. Jumlah rokok yang dikonsumsi remaja paling sedikit 2 batang/hari (perokok ringan) dan paling banyak 12 batang/hari (perokok sedang). Usia pertama kali merokok dimulai pada usia 12 – 15 tahun, dan keluarga yang merokok merupakan orang terdekat seperti ayah, kakak dan saudara. Tempat ketika merokok remaja yaitu di warung dan di cafe.

2. Tingkat stres pada remaja sebelum mendapatkan tehnik relaksasi 5 jari

Remaja I berusia 15 tahun, saat dilakukan pengkajian responden mengalami stres tingkat sedang (nilai stres 16) yang menunjukkan tanda gejala yang yaitu sakit kepala, mengalami susah tidur, sering meniru orang lain untuk membuat sesuatu. Selain itu remaja I tidak pernah olahraga,

memiliki sedikit istirahat, jengkel dan marah ketika sedang menunggu, sulit berkonsentrasi, sering menunda suatu, dan sering berpikiran negatif.

Remaja R berusia 14 tahun, saat dilakukan pengkajian responden mengalami stres tingkat sedang (nilai stres 14). Remaja R menunjukkan tanda gejala yaitu sakit kepala, mudah merusak sesuatu, mengalami susah tidur, tidak pernah mencoba hal baru terhadap sesuatu. Selain itu remaja R tidak pernah olahraga, memiliki sedikit istirahat, jengkel dan marah ketika sedang menunggu. Dan terkadang sulit berkonsentrasi, sering menunda pekerjaan, remaja R tidak bisa istirahat bila ada suara ribut/keramaian.

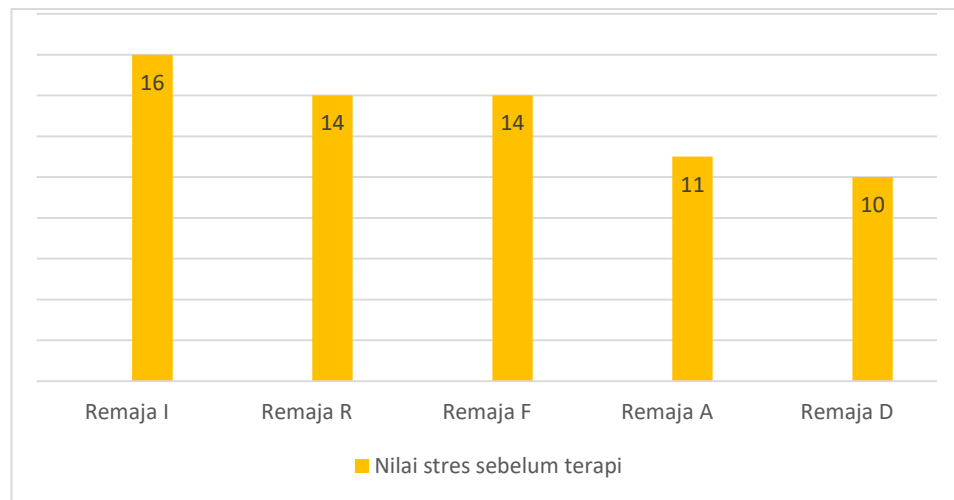
Remaja F berusia 16 tahun, saat dilakukan pengkajian responden mengalami stres tingkat sedang (nilai stres 14). Tanda gejala yang dirasakan oleh remaja F yaitu mengalami susah tidur. Tidak pernah berolahraga, memiliki sedikit istirahat, sulit berkonsentrasi. Remaja F juga sering mengalami suasana hati yang berubah-ubah, dan kelelahan karna bekerja keras tiap hari.

Remaja A berusia 17 tahun, saat dilakukan pengkajian responden mengalami stres tingkat ringan (nilai stres 11). Menunjukkan tanda gejala yaitu mengalami susah tidur, tidak pernah olahraga, sering mengalami sulit berkonsentrasi, sering menunda suatu pekerjaan.

Remaja D berusia 16 tahun, saat dilakukan pengkajian responden mengalami stres tingkat ringan (nilai stres 10). Menunjukkan tanda gejala seperti pola makan dan minum tidak teratur, menghindari orang yang tidak berbeda pendapat, menyimpan segala sesuatu tanpa bercerita kepada orang lain. Selain itu remaja D memiliki sedikit istirahat, dan tidak bisa beristirahat bila ada suara ribut/keramaian.

Untuk lebih jelas lagi, dapat dilihat pada diagram batang berikut :

Diagram batang 4.2 Tingkat stres remaja sebelum dilakukan teknik relaksasi 5 jari pada remaja perokok terhadap penurunan tingkat stres di RW 10 Kelurahan Pasir Jaya. Pada tanggal 4 April 2022. n = 5



Berdasarkan diagram batang 4.2 diatas menunjukkan bahwa tingkat stres yang diukur menggunakan kuesioner, sebelum dilakukan teknik relaksasi 5 jari pada rentang stres ringan dengan nilai 10 dan stres sedang dengan nilai 16.

3. Hasil pengukuran tingkat stres pada remaja perokok sesudah dilakukan tehnik relaksasi 5 jari

Pengukuran kedua dan ketiga tingkat stres setelah dilakukan tehnik relaksasi 5 jari, didapatkan hasil penurunan tingkat stres sebagai berikut :

Tabel 4.3 Pengukuran tingkat stres remaja setelah mendapatkan tehnik relaksasi 5 jari

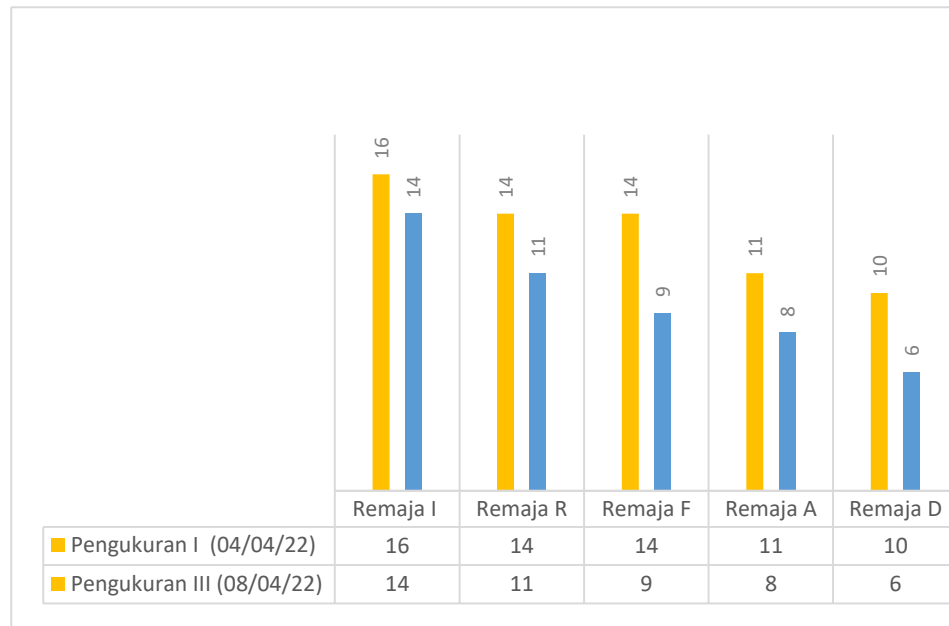
No	Responden	Pengukuran II (06/04/22)	Pengukuran III (08/04/22)
1.	Remaja I	16	14
2.	Remaja R	12	11
3.	Remaja F	12	9
4.	Remaja A	11	8
5.	Remaja D	10	6

Berdasarkan diagram batang 4.3 diatas menunjukkan bahwa tingkat stres yang diukur menggunakan kuesioner, setelah dilakukan tehnik relaksasi 5 jari pada rentang stres normal dengan nilai 6 dan stres sedang dengan nilai 14.

4. Perbedaan tingkat stres pada remaja sebelum dan setelah mendapatkan tehnik relaksasi 5 jari

Perbedaan tingkat stres pada remaja sebelum dan setelah dilakukan tehnik relaksasi 5 jari dapat dilihat melalui tabel dibawah ini :

Diagram 4.4 Perbedaan tingkat stres pada remaja sebelum dan setelah mendapatkan tehnik relaksasi 5 jari di RW 10 Kelurahan Pasir Jaya



Berdasarkan diagram 4.4 di atas hasil dari penerapan tehnik relaksasi 5 jari yang dilakukan pengukuran sebelum dan setelah mendapatkan tehnik relaksasi 5 jari pada tanggal 4 April 2022 dan tanggal 8 April 2022.

C. Pembahasan

1. Karakteristik Responden

Berdasarkan hasil penelitian studi kasus ini, karakteristik remaja dengan usia 14 -17 tahun merupakan remaja tengah. Secara teori menurut, Andri dan Wahid (2016) yang mengemukakan klasifikasi remaja yang dibagi menjadi 3 yaitu remaja awal dengan rentang usia 11 – 14 tahun, remaja tengah 14 – 17 tahun dan remaja akhir 18 – 21.

Data dari Badan Pusat Statistik (2021), menunjukkan jumlah remaja laki-laki yang memiliki perilaku merokok lebih banyak dibandingkan remaja perempuan. Sebanyak 714 jiwa merupakan remaja usai ≥ 15 tahun dengan perilaku merokok.

Penelitian studi kasus ini, didapat responden remaja laki-laki dengan perilaku merokok. Menurut Etrawati (2014) yang mengemukakan bahwa, sebagian besar remaja yang merokok masih didominasi oleh laki-laki. Rasio perilaku merokok berdasarkan jenis kelamin remaja di Indonesia adalah 12:1 pada remaja laki-laki dibandingkan remaja perempuan. Hal tersebut memperlihatkan bahwa pada laki-laki aktivitas merokok merupakan salah satu cara untuk mencari serta membuktikan jati diri. Sesuai dengan karakteristik tahapan usia remaja yang diantaranya meliputi biologis, psikologis dan sosial dalam diri seorang remaja. Hal tersebutlah yang menjadi pemicu mulainya perilaku merokok pada awal masa remaja.

Penelitian studi kasus ini didapatkan data bahwa responden mengkonsumsi rokok mulai dari 2 batang/hari sampai 12 batang/hari. Secara teori menurut Farah (2018) bahwa intensitas merokok dibagi menjadi 3 tipe berdasarkan banyaknya rokok yang dihisap yaitu perokok ringan 1-4 batang rokok/hari, perokok sedang 5-14 batang rokok/hari dan perokok berat ≥ 15 batang rokok/hari. Hal ini didukung oleh penelitian Ablelo, Kusuma dan Rosidiana (2019) yang menyatakan adanya hubungan antara

frekuensi merokok dengan tingkat stres pada remaja akhir di Universitas Tribhuwana Tunggangdewi Malang.

Faktor pendukung responden memiliki perilaku merokok yaitu adanya keluarga dalam rumah yang merokok juga. Hal ini dibuktikan pada penelitian Wulan (2012) yang menyatakan bahwa faktor lingkungan yang dominan selanjutnya adalah lingkungan keluarga, yaitu melihat orangtua merokok (10,7%) dan melihat saudara kandung merokok (6,6%). Lingkungan keluarga yang merupakan lingkungan utama remaja juga memberikan contoh pada remaja dalam bertingkah laku, terutama tingkah laku orang-orang dewasa di sekitarnya. Perilaku merokok yang ditiru remaja terutama didapat dari perilaku merokok ayah, karena diperoleh data 40% responden menyatakan memiliki ayah yang merokok dan 10,7% memiliki ayah dan saudara kandung yang merokok.

Penelitian studi kasus ini didapatkan data bahwa tempat untuk merokok bagi responden adalah warung. Menurut Farah (2018) perokok aktif biasanya akan mencari tempat-tempat yang dikhususkan untuk merokok tetapi tidak jarang juga perokok aktif akan merokok disembarang tempat, salah satunya warung. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Sari, Ramdhani dan Eliza (2013) menyatakan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara empati dengan perilaku merokok di tempat umum. Yang artinya, remaja yang merokok tidak memperdulikan tempat merokok.

2. Hasil pengukuran tingkat stres pada remaja perokok sebelum dilakukan tehnik relaksasi 5 jari

Saat pengkajian didapatkan keluhan dari 5 remaja yang dijadikan responden, 4 diantaranya mengatakan merokok saat merasa stres yang disebabkan oleh tugas sekolah. Menurut Alawiyah (2020) mengemukakan bahwa stres yang terjadi pada aktifitas sekolah disebut juga dengan stres akademik. Stres akademik merupakan suatu kondisi dimana siswa tidak mampu mencapai tujuan dalam pencapaian pembelajaran. Hal tersebut diakibatkan stres pada siswa bersumber dari aktifitas kegiatan belajar mengajar seperti tugas pekerjaan rumah yang menumpuk, target pencapaian kurikulum, hasil yang tidak sesuai, rendahnya prestasi yang diperoleh, waktu belajar dan kecemasan menghadapi ujian.

Pada 1 responden lainnya mengalami stres dikarenakan adanya tuntutan pekerjaan, yang dimana responden tersebut bekerja sambil sekolah. Menurut Massie, Areros dan Rumawas (2018) mengatakan stres kerja karyawan adalah kondisi yang muncul dari interaksi antara manusia dan pekerjaan serta dikarakteristikan oleh perubahan manusia yang memaksa mereka untuk menyimpang dari fungsi normal mereka

Pada penelitian studi kasus ini dilakukan pengukuran tingkat stres menggunakan kuesioner kurzen, dari kuesioner tersebut didapatkan bahwa responden mengalami stres tingkat ringan dan sedang.

Menurut Andreani, Muliawati dan Yanti (2020), mengemukakan bahwa remaja merupakan usia yang paling rentan terhadap stres. Hal ini disebabkan oleh adanya krisis aspek psikososial yang dialami pada masa perkembangannya, yaitu pada masa mencari jati diri atau identitas diri. Remaja banyak mengalami stres yang disebabkan oleh kehidupan sosial dan lingkungan sekitarnya. Hal ini didukung oleh penelitian Wulan (2012) yang mengemukakan 2,7% remaja menyatakan merokok dapat membantu menyelesaikan masalah.

Pendapat lain yang dikemukakan oleh Safitri, Avicenna dan Haryati (2013) faktor lain yang menyebabkan remaja merokok adalah banyaknya permasalahan yang dihadapinya sehingga remaja menjadi stress. Pada penelitian nya kepada 249 siswa SMP Darussalam Jagakarsa Jakarta Selatan, didapatkan hasil semakin tinggi stres pada individu maka semakin tinggi juga perilaku merokok nya.

3. Perbandingan hasil pengukuran tingkat stres pada remaja perokok sebelum dan sesudah dilakukan tehnik relaksasi 5 jari

Terdapat penurunan tingkat stres sebelum dan sesudah diberikan relaksasi lima jari. Penurunan tingkat stres ini bisa dilihat ada nya penurunan nilai stres nya, hal ini dapat dijelaskan sebagai berikut :

Pada tingkat stres remaja I sebelum relaksasi hasilnya 16 setelah dilakukan relaksasi relaksasi menjadi 14, remaja I mengalami penurunan

nilai stres pada hari ketiga dengan selisih nilai 2. Dan tetap berada pada tingkat stres sedang.

Remaja R sebelum dilakukan relaksasi hasilnya 14 setelah dilakukan relaksasi menjadi 11. Remaja R mengalami perubahan pada hari kedua dan ketiga dengan selisih nilai 3. Dari tingkat stres sedang menjadi tingkat stres ringan.

Remaja F sebelum dilakukan relaksasi hasilnya 14 setelah dilakukan relaksasi menjadi 9. Remaja F mengalami penurunan tingkat stres pada hari kedua dan ketiga, dengan selisih nilai 5. Dari tingkat stres sedang menjadi tingkat stres ringan.

Remaja A sebelum dilakukan relaksasi hasilnya 11 setelah dilakukan relaksasi menjadi 8. Remaja A mengalami perubahan pada hari ketiga dengan selisih nilai 3. Dari tingkat stres sedang menjadi tingkat stres ringan.

Dan remaja D sebelum dilakukan relaksasi hasilnya 10 setelah dilakukan relaksasi menjadi 6. Remaja D mengalami perubahan penurunan tingkat stres pada hari ketiga dengan selisih nilai 4. Dari tingkat stres sedang menjadi tingkat stres normal.

Pendapat menurut Long (2018) menyatakan bahwa hipnotis 5 jari atau relaksasi 5 jari mampu menurunkan tingkat stres dan kecemasan seseorang, dengan menggunakan tehnik relaksasi 5 jari mampu merubah stress, tegang dan takut. Dengan tehnik dalam keadaan rileks dan menggerakkan jari-jari tangan sesuai perintah.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Marcus, Sagita dan Artawan (2021) didapatkan hasil yang bermakna bahwa ada nya hubungan antara tingkat stres dengan perilaku merokok pada 87 mahasiswa fakultas tehnik sipil angkatan 2018 universitas nusa cedana.