

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Permasalahan**

Notoatmojo (2007) berpendapat bahwa kesehatan merupakan bagian penting dari kesejahteraan masyarakat. Kesehatan juga merupakan salah satu kebutuhan dasar manusia disamping sandang, pangan, dan papan. Dengan tubuh yang sehat tentu saja jiwa akan baik dan pikiran akan seimbang. Tubuh yang sehat juga mendukung seseorang untuk melakukan berbagai kegiatan dan aktivitas tanpa hambatan. Mengonsumsi makanan dengan nyaman, tidur dengan nyenyak dan tidak perlu mengonsumsi obat yang pahit atau bahkan tinggal di rumah sakit. Sayangnya banyak yang menyepelekan pentingnya menjaga kesehatan. Kesehatan begitu mahal harganya hingga beberapa orang menganggap bahwa kesehatan tidak tergantikan dengan uang (Muninjaya, 2004).

Menurut Cahyono (2008) salah satu ruang lingkup kesehatan yang menjadi sorotan di Indonesia adalah pola hidup. Pola hidup adalah cara kita berperilaku sehari-hari, sejak bangun tidur hingga tidur lagi, misalnya tidur, makan, mandi, berolahraga, belajar dan bekerja. Pola hidup dapat disamakan dengan kebiasaan atau perilaku sehari-hari. Bila seseorang memiliki kebiasaan buruk, berarti kita juga memiliki pola hidup yang buruk, begitu pun sebaliknya.

Yahya (2010) menyatakan bahwa pola hidup wanita sekarang sudah banyak berubah seperti; perilaku merokok, jarang berolah raga dan lebih banyak duduk diam di kantor, serta pola makan yang banyak mengandung banyak lemak dan kolesterol. Menurut Aula (2010) perilaku merokok dapat menjadi sumber

berbagai masalah kesehatan seperti kanker, jantung, gangguan pernafasan serta menjadi salah satu penyumbang kematian terbesar. Kematian akibat penyakit jantung dan peredaran darah serta kardiovaskular diakibatkan dari merokok. Perokok memiliki 2 sampai 4 kali peningkatan risiko penyakit jantung dan stroke. Menghirup asap tembakau menyebabkan beberapa respon langsung pada hati dan pembuluh darah. Dalam satu menit dari mulai merokok, denyut jantung mulai meningkat. Hal ini sebagian disebabkan oleh nikotin dan zat adiktif dalam rokok.

*The British Medical Association's Tobacco Control Resource Centre* (2006) menghasilkan adanya penemuan bahwa wanita yang merokok besar kemungkinan tidak bisa memiliki keturunan. Padahal perempuan turut menentukan kualitas generasi penerus bangsa, karena wanita yang sehat dengan tidak merokok dapat melahirkan anak yang sehat dan berkualitas. Jika wanita merokok maka racun-racun rokok masuk kedalam aliran darah yang merupakan satu-satunya sumber nutrisi dan oksigen pada bayi dalam kandungan dan dapat mengakibatkan cedera pada janin, kelahiran prematur, berat badan rendah, asma, gangguan pada plasenta, cacat bawaan pada tengkorak dan jantung (Sofiansyah, 2010). Peneliti memfokuskan pada wanita yang bekerja dikarenakan sekarang banyak dijumpai wanita bekerja yang merokok. Pekerjaan yang menumpuk membuat perokok aktif wanita untuk menghilangkan penat dengan merokok. Rata-rata wanita perokok yang aktif dapat menghisap satu bungkus perhari sehingga dalam sebulan biaya yang dikeluarkan untuk membeli rokok sangatlah banyak. Oleh sebab itu perilaku merokok pada wanita biasanya dimiliki wanita yang bekerja dan mempunyai penghasilan. (Kartika, 2014)

Menurut Amstrong (1990) perilaku merokok adalah menghisap asap tembakau yang dibakar ke dalam tubuh dan menghembuskannya kembali keluar. Adapun aspek perilaku merokok menurut Aritonang (1997) antara lain: (1) fungsi merokok, dalam kehidupan sehari-hari Fungsi merokok ditunjukkan dengan perasaan yang dialami si perokok; (2) intensitas merokok, yang diklasifikasikan berdasarkan banyaknya rokok yang dihisap yaitu: perokok berat, sedang dan ringan; (3) tempat merokok, seperti ruang publik (*homogeny ,heterogeny*) dan tempat pribadi; (4) waktu merokok seperti ketika sedang berkumpul dengan teman, cuaca yang dingin, setelah makan, dll.

Perilaku merokok di Indonesia meningkat pada kelompok usia di atas 15 tahun, yaitu 34,2% (2007), 34,7% (2010), dan data terakhir mencapai 36,3% (2013). Adapun perokok wanita mengalami peningkatan tertinggi dari 4,1% menjadi 6,7% dan diperkirakan sekitar 6,3 juta wanita di Indonesia yang merokok, sedangkan jumlah wanita bekerja yang merokok sebesar 5,9% dengan jumlah sekitar 5,5 Juta wanita bekerja yang merokok (Riset Kesehatan Dasar, 2013). *Global Adults Tobacco Survey* (2011) menunjukkan data wanita yang merokok di Indonesia sebanyak 2,7% yang merupakan kenaikan perilaku merokok pada wanita tertinggi didunia. Hasil SUSENAS Badan Pusat Statistik (BPS) ditahun 2015, dimana jumlah perokok wanita di Indonesia meningkat 400% yaitu 1% ditahun 1995 menjadi 4% di tahun 2015. Jika 20 tahun lalu dari setiap 100 orang perempuan Indonesia 4 orang di antaranya adalah perokok, maka pada 2015 dari 100 orang perempuan Indonesia 7 di antaranya adalah perokok aktif.

Dari hasil interview dengan mengambil tempat di salah satu *convenience store* di Yogyakarta pada bulan April 2017 pada 11 wanita bekerja yang merokok. Dari 11 wanita tersebut 8 orang terindikasi perilaku merokoknya tinggi. Hal tersebut dapat dilihat dari beberapa aspek terutama aspek intensitas merokok yang bisa menghabiskan 8-14 batang rokok dalam sehari. Wanita merasa bahwa merokok dapat mengurangi beban seperti dikejar target, *deadline* dan *pressure* dari atasan juga permasalahan keluarga. Permasalahan tersebut sering membuat wanita merasa cemas, terbebani dan bosan dengan rutinitas sehingga memilih untuk merokok untuk merilaksasi diri. Hal tersebut mengidentifikasi aspek fungsi merokok yang tinggi. Wanita terkadang menjadi perokok *homogeny* dan *heterogeny*. Dilihat dari aspek tempat merokok wanita biasa merokok ditempat-tempat umum seperti kafe, tempat nongkrong dan *smoking area*. Di tempat bersifat pribadi seperti merokok di kantor, toilet, ruang kerja, dan kamar tidur. Sedangkan dilihat dari waktu merokok, wanita biasa merokok ketika istirahat makan siang, disela-sela waktu bekerja, kumpul dengan teman, dan ketika makan malam.

Dari uraian fakta dapat disimpulkan bahwa tingkat perilaku merokok pada wanita yang bekerja sangat tinggi. Seyogyanya setiap wanita menghindari perilaku merokok, karena dengan tidak memiliki perilaku merokok wanita turut menentukan kualitas generasi penerus bangsa. Wanita yang sehat dengan tidak merokok dapat melahirkan anak yang sehat dan berkualitas. Dengan merokok dapat mengurangi aliran darah ke ari-ari (plasenta) sehingga beresiko menimbulkan gangguan pertumbuhan janin dan meningkatkan resiko keguguran,

berat badan bayi rendah dan gangguan saluran pada nafas bayi (Djauzi, 2005). Hal tersebut sejalan dengan harapan pemerintah bahwa wanita diharapkan untuk tidak merokok sesuai dengan Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 109 Tahun 2012 yang membatasi rokok hanya untuk pria dewasa, dan tidak ditujukan untuk anak, remaja, dan wanita.

Prasadja (2006) menyatakan bahwa individu yang merokok akan mengalami masalah untuk tidur atau insomnia, hal tersebut dikarenakan efek stimulan dari nikotin. Stimulan merupakan zat yang memberi efek menyegarkan, sehingga perokok dapat merasa tenang dan santai saat menghirup asap rokok tersebut. Merokok juga meningkatkan tekanan darah, mempercepat denyut jantung dan meningkatkan aktifitas otak. Sehingga setelah individu merokok akan mengalami kesulitan untuk tidur. Putra (2013), Rafknowledge (2004) juga menyatakan bahwa perilaku merokok berhubungan signifikan dengan insomnia. Seseorang dengan perilaku merokok yang tinggi terbukti meningkatkan insomnia karena kandungan nikotin yang terkandung dalam rokok.

Arsyad (2016) juga menunjukkan bahwa perilaku merokok berhubungan dengan penyakit pharingitis. Penelitiannya menunjukkan hubungan yang positif karena banyaknya bahan kimia yang terkandung dalam asap rokok yang terhirup dan sebagian tertelan. Penelitian Afriyanti,dkk (2015) menunjukkan juga ada hubungan yang signifikan antara perilaku merokok dengan kejadian penyakit jantung koroner. Kandungan nikotin dalam rokok dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah, kecepatan denyut jantung, dan penyumbatan pembuluh darah sehingga memicu penyakit jantung koroner dan akhirnya terjadi

serangan jantung. Dari beberapa penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa perilaku merokok berhubungan dengan penyakit insomnia, pharingitis dan jantung koroner, dimana jika perilaku merokok tinggi penyakit insomnia, , pharingitis dan jantung koroner juga akan tinggi.

Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku merokok menurut Subanada (2004) dibagi menjadi 3, yaitu: faktor psikologis (sifat ingin tahu, stres/stres kerja, kebosanan, tekanan), faktor biologis (kenikmatan, ketergantungan), dan faktor lingkungan (pengaruh orang tua dan teman). Bertitik tolak dari faktor-faktor determinan tersebut dan juga dari hasil interview dan observasi awal kepada 11 wanita yang bekerja, maka stres kerja diasumsikan sebagai salah satu faktor penting yang mempengaruhi perilaku merokok. Menurut Anwar (1990) stres kerja adalah suatu perasaan yang menekan atau rasa tertekan yang dialami karyawan dalam menghadapi pekerjaannya.

Yoder (1982) mengatakan bahwa pencetus stres ada berbagai macam, salah satunya permasalahan atau tekanan didalam pekerjaannya dapat mengakibatkan stres. Jika tekanan berasal dari lingkungan pekerjaan tempat individu tersebut bekerja dan mempengaruhi emosi, proses berpikir dan kondisi fisik, individu tersebut dapat dikatakan mengalami stres kerja. Sehingga stres kerja merupakan stres yang muncul dikarenakan permasalahan yang terjadi di lingkungan pekerjaan. hal tersebut didukung oleh penelitian Samia Radi (2007) yang mengatakan stres kerja berkaitan dengan dengan perilaku merokok pada wanita yang bekerja. Dengan melihat faktor-faktor perilaku merokok diatas, maka dari itu penulis mengambil stres kerja sebagai variabel independen. Banyak bukti

yang menunjukkan stres kerja mempengaruhi perilaku merokok. Pelkonen & Kankkunen (2000) menyatakan ada hubungan antara stres kerja dan perilaku merokok pada karyawan, dimana stres kerja adalah kondisi yang dapat menyebabkan perilaku merokok.

Robbins (2003) membagi stres kerja menjadi 3 aspek, yaitu: *Physiological, Psychological dan Behavior*. *Physiological* (fisik) memiliki indikator yaitu: terdapat perubahan pada fisik dan metabolisme tubuh, *Psychological* (psikologi) ditandai dengan kecemasan & ketegangan, *Behavior* (perubahan perilaku).

Adnan (2013) menemukan bahwa ada hubungan antara stres kerja dengan perilaku merokok karena adanya perubahan emosi selama merokok. Merokok dapat membuat orang yang stres menjadi tidak stres lagi. Keinginan untuk merokok kembali timbul karena ada hubungan antara perasaan negatif dengan rokok, yang berarti bahwa para perokok akan merokok kembali agar terhindar dari stres. Hal tersebut sejalan dengan Kussrini (2014) yang menyatakan ada hubungan signifikan antara stres kerja dengan perilaku merokok pada wanita karir. Penelitian menunjukkan bahwa hubungan antara stres kerja dengan perilaku merokok ada hubungan yang positif. Hal tersebut berarti semakin tinggi stres kerja maka semakin tinggi pula perilaku merokok pada wanita karir. Menurut Hariandja & Hardiwati (2002) wanita karir berbeda dengan wanita yang bekerja. Perbedaan keduanya terletak pada jangka waktu pencapaiannya: *long-term* atau *short-term goal*. Jika pekerjaan yang sedang digeluti memiliki *long-term goal*, dan mempunyai tujuan jangka panjang, maka bisa dikatakan bahwa

wanita tersebut berkarir. Tapi jika tidak, bisa dikatakan bahwa wanita hanya bekerjadan mencari uang untuk membeli atau membayar cicilan kendaraan bermotor atau rumah.

Menurut Childs & Wit (2010), Dewi dkk (2013) perilaku merokok pada wanita dipengaruhi oleh stres kerja. Seseorang yang mengalami stres kerja tinggi memiliki kecenderungan perilaku merokok yang tinggi pula. Sitepoe (2000) menjelaskan pada saat individu mengalami stres kerja yang membuat rasa cemas, perasaan tidak tenang, marah, gelisah muncul, individu tersebut mengalami emosi negatif. Ketika mengalami emosi negatif individu akan terdorong untuk mengurangi emosi negatif yang dirasakannya dengan cara merokok. Di dalam rokok terdapat nikotin yang membuat hormon dopamin keluar dan membuat perokok merasakan keadaan rileks dan merasa tenang. Nikotin tersebut juga yang membuat perokok menjadi kecanduan, sehingga ketika seseorang mengalami stres didalam pekerjaannya maka dia akan berusaha untuk merokok (Sudjadi & Laila, 2006). Secara umum hasil penelitian menunjukkan semakin tinggi stres perilaku merokok individu akan semakin tinggi pula. Hasil penelitian lainnya yang mendukung yaitu penelitian yang dilakukan oleh Komalasari dan Helmi (2000) menyatakan ketika subyek dalam kondisi stres kerja maka perilaku yang paling banyak muncul adalah perilaku merokok.

Berdasarkan uraian latar belakang di atas peneliti merumuskan permasalahan dalam penelitian ini ialah "Apakah ada hubungan antara stres kerja dan perilaku merokok pada wanita yang bekerja?".

## **B. Tujuan dan Manfaat**

### 1. Tujuan

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara stres kerja dan perilaku merokok pada wanita yang bekerja.

### 2. Manfaat

- a. Manfaat secara teoritis penelitian ini ialah diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi perkembangan khasanah ilmu psikologi, khususnya psikologi sosial dan psikologi klinis terutama mengenai hubungan stres kerja dan perilaku merokok pada wanita yang bekerja.
- b. Manfaat praktis jika penelitian ini berhasil dilaksanakan ialah diharapkan dapat bermanfaat bagi para wanita yang bekerja agar mampu mengurangi dan menghilangkan perilaku merokok dengan cara menghindari stres kerja.