

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Perpindahan dari masa kanak-kanak menuju remaja mengakibatkan beberapa kesulitan yang dihadapi oleh remaja pada diri sendiri dan lingkungannya, hal ini mengakibatkan remaja mencari hal baru yang bisa dilakukan salah satunya adalah dengan merokok. Tingkat pendidikan dan pengetahuan akan mempengaruhi perilaku merokok seseorang. Perilaku sehat dalam kehidupan seseorang dipengaruhi oleh bagaimana pengetahuan seseorang mengenai bahaya merokok yang bisa berdampak pada kesehatannya, dengan pengetahuan yang tinggi seseorang bisa memahami bagaimana dampak dari merokok bagi kesehatan yang bisa membuat pecandu rokok bisa berhenti merokok dan orang yang tidak merokok untuk tetap tidak merokok (Iriyanti & Mandagi, 2022).

Merokok merupakan salah satu kebiasaan yang sangat lazim ditemui dalam kehidupan sehari-hari. Dimana-mana mudah menemukan orang merokok, lelaki-wanita, anak kecil-tua renta, kaya-miskin, tidak ada terkecuali. Betapa merokok merupakan bagian hidup masyarakat. Dari segi kesehatan, tidak ada satu titik yang menyetujui atau melihat manfaat yang dikandung oleh rokok. Namun tidak mudah mengendalikan, menurunkan terlebih menghilangkan keinginan merokok. Karena itu, gaya hidup merokok ini menjadi suatu masalah kesehatan, minimal sebagai faktor resiko yang mendukung terjadinya berbagai macam penyakit dan membawa kematian berjuta penduduk dunia (R. puspita Sari et al., 2019).

Merokok merupakan salah satu faktor risiko terjadinya peningkatan tekanan darah. Nikotin dalam rokok merupakan penyebab meningkatnya tekanan darah segera setelah hisapan pertama. Seperti zat-zat kimia lain dalam asap rokok, nikotin diserap oleh pembuluh-pembuluh darah amat kecil di dalam paru-paru dan diedarkan ke aliran darah. Hanya dalam beberapa detik nikotin sudah mencapai otak. Otak bereaksi terhadap nikotin dengan memberi sinyal pada kelenjar adrenal untuk melepas epinefrin (adrenalin). Hormon yang kuat ini akan menyempitkan pembuluh darah dan memaksa jantung untuk bekerja lebih berat karena tekanan yang lebih tinggi serta peran karbonmonoksida yang dapat menggantikan oksigen dalam darah dan memaksa jantung memenuhi kebutuhan oksigen tubuh. Dengan mengisap sebatang rokok akan memberi pengaruh besar terhadap naiknya tekanan darah. Hal ini dikarenakan asap rokok mengandung kurang lebih 4000 bahan kimia yang 200 diantaranya beracun dan 43 jenis lainnya dapat menyebabkan kanker bagi tubuh. Selain perilaku merokok, aktivitas fisik yang kurang juga sangat mempengaruhi peningkatan tekanan darah dimana pada orang yang kurang melakukan aktivitas cenderung mempunyai frekuensi denyut jantung meningkat sehingga otot jantung akan bekerja lebih keras pada tiap kontraksi (Sriani, 2016).

Berdasarkan laporan Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), jumlah perokok berusia 15 tahun ke atas di dunia sebanyak 991 juta orang pada 2020. Angka tersebut turun 3,41% atau 35 juta orang dibanding tahun 2015 yang sebanyak 1,026 miliar orang. WHO juga memprediksi jumlah perokok akan terus berkurang hingga 35 juta orang pada 2025 mendatang meski populasi dunia terus bertambah. Hal ini disebabkan oleh banyak negara yang telah mencapai

target global pengendalian tembakau. Ditinjau menurut wilayah, Pasifik Barat merupakan wilayah yang memiliki jumlah perokok berusia 15 tahun ke atas terbesar mencapai 377 juta orang pada 2020. Disusul wilayah Asia Selatan dan Eropa masing-masing sebanyak 198 juta orang dan 176 juta orang. Menurut jenis kelamin, perokok laki-laki paling banyak terdapat di wilayah Pasifik Barat sebanyak 377 juta orang. Sedangkan, wilayah yang memiliki perokok perempuan terbanyak adalah Eropa mencapai 63 juta orang. Tingkat penggunaan tembakau tertinggi berada di antara usia 45-54 tahun sebesar 28,5%. Adapun, pada rentang usia 15-24 tahun sebesar 14,2% (Mutia, 2021).

Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 menunjukkan bahwa prevalensi perokok di Indonesia sebesar 28,8%. Sementara itu, prevalensi perokok usia muda pada populasi usia 10-18 tahun sebesar 9,1% pada tahun 2018. Persentase tersebut mengalami peningkatan dibandingkan hasil riskesdas tahun 2013 yaitu 7,2%. Hal ini menunjukkan bahwa terjadi peningkatan proporsi perokok usia muda di Indonesia. Permasalahan merokok merupakan masalah yang masih sulit diselesaikan hingga saat ini (Kemenkes RI, 2018).

Jawa Timur merupakan salah satu provinsi di Indonesia dengan persentase merokok pada penduduk umur  $\geq 15$  Tahun. Tahun 2018 sebanyak 30,66%, tahun 2019 sebanyak 27,93% dan tahun 2020 sebanyak 27,78%. Tingkat perokok usia remaja yang cukup tinggi di tempati oleh Provinsi Jawa Timur dengan urutan peringkat ke-16. Kabupaten Malang adalah sebuah kabupaten yang masuk dalam sepuluh besar Kabupaten di Indonesia yang memiliki proporsi perokok perokok 10 tahun ke atas sebanyak 27,6% (Wahyudi, 2018).

Perilaku merokok merupakan kegiatan yang sering dijumpai dalam masyarakat dan merupakan faktor risiko terhadap berbagai paparan penyakit tidak menular. Indonesia menduduki peringkat ketiga jumlah perokok terbesar di dunia setelah China dan India. Menurut laporan Southeast Tobacco Control Alliance (SEATCA), sebanyak 65,19 juta penduduk Indonesia merupakan perokok dan tertinggi di ASEAN pada tahun 2016. Beberapa penyakit yang ditimbulkan dari perilaku merokok antara lain asma, penyakit paru obstruksi kronis, kanker paru, diabetes, hipertensi, jantung koroner, gagal jantung dan stroke. Jumlah kematian akibat rokok atau yang berkaitan dengan rokok di Indonesia pada tahun 2018 mencapai 225.720 kematian per tahun dan sebesar 65% diantaranya disebabkan oleh penyakit jantung coroner (Utami, 2020). Kematian akibat konsumsi rokok mencapai lebih dari 7 juta orang per tahunnya di dunia, di antaranya 6 juta lebih kematian akibat dari penggunaan rokok langsung dan sekitar 890.000 kematian merupakan kelompok non-perokok yang terpapar asap rokok (Siswati et al., 2021).

Menurut World Health Organization (WHO), remaja merupakan penduduk dengan rentang usia 10-19 tahun. Remaja merupakan masa transisi dari anak-anak menjadi dewasa. Pada fase ini berbagai perubahan terjadi baik hormonal, fisik, psikologis, maupun sosial. Perubahan ini terjadi dengan sangat cepat tanpa disadari (Lina Dewi Anggraeni et al., 2021).

Berdasarkan data Riskesdas (2018) para penduduk Indonesia dengan usia >15 tahun merupakan perokok dengan presentase sebesar 33,8%. Terjadinya kenaikan tekanan darah yang disebabkan oleh rokok terjadi melalui serangkaian proses biologi, yakni adanya kandungan materi kimia di dalam

tembakau seperti nikotin memiliki efek yang sangat signifikan dalam meningkatnya tekanan darah, dan hal tersebut terjadi dalam sekali hisap pada saat proses merokok. Selain perilaku merokok, aktivitas fisik juga merupakan penyebab yang dapat mempengaruhi terjadinya hipertensi pada seseorang. Ketika seseorang melakukan kegiatan dengan pergerakan anggota tubuh yang mampu menyebabkan pengeluaran kalori atau tenaga kurang dari 150 menit per minggu maka seseorang tersebut termasuk ke dalam kurang aktivitas fisik. Proporsi kurang aktivitas pada penduduk usia >10 tahun di Indonesia mengalami peningkatan yakni dari 26,1% di tahun 2013 menjadi 33,5% di tahun 2018 (Wahyudi & Albary, 2021).

Berdasarkan data yang diperoleh dari studi pendahuluan yang dilakukan di SMK Graha Madina pada 26 Januari 2023 dengan melakukan wawancara pada bagian staf di SMK Graha Madina Singosari, didapatkan hasil bahwa terdapat 161 siswa dari 2 angkatan yaitu kelas 10 dan 11 yang masing-masing terdiri dari 18 siswa kelas 10 AKL, 26 siswa kelas 10 MPLB, 32 siswa kelas 10 DKV, 38 siswa kelas 10 TO, 15 siswa kelas 11 AKL, 13 siswa kelas 11 MPLB, 27 siswa kelas 11 DKV, dan 24 siswa kelas 11 TO. Kemudian didapatkan juga hasil data siswa aktif merokok berjumlah 109 dari kedua angkatan tersebut di SMK Graha Madina Singosari, dari 109 siswa aktif merokok tersebut terdiri dari 9 siswa kelas 10 AKL, 24 siswa kelas 10 DKV, 36 siswa kelas 10 TO, 2 siswa kelas 11 AKL, 16 siswa kelas 11 DKV, dan 22 siswa kelas 11 AKL. 109 siswa aktif merokok semua berjenis kelamin laki-laki.

Dari hasil wawancara sebanyak 5 siswa SMK Graha Madina Singosari yang saya temui, terdapat 3 dari 5 siswa yang merokok dan 2 dari 5 siswa yang tidak

merokok, dan terdapat 2 dari 5 siswa yang aktivitas fisiknya tergolong ringan, 1 dari 5 siswa yang aktivitas fisiknya tergolong sedang, dan 2 dari 5 siswa yang aktivitas fisiknya tergolong berat, dan didapatkan hasil dari pengukuran tekanan darah pada 5 siswa tersebut, didapatkan hasil dari siswa yang merokok dan melakukan aktivitas fisik tergolong ringan tekanan darah sistolik 100 mmHg dan diastolik 87 mmHg, siswa yang merokok dan melakukan aktivitas fisik tergolong ringan tekanan darah sistolik 90 mmHg dan diastolik 80 mmHg, siswa yang merokok dan melakukan aktivitas fisik tergolong sedang tekanan darah sistolik 115 mmHg dan diastolik 80 mmHg, siswa yang tidak merokok dan melakukan aktivitas fisik tergolong berat tekanan sistolik 120 mmHg dan diastolik 88 mmHg, dan siswa yang tidak merokok dan melakukan aktivitas fisik yang tergolong berat tekanan darah sistolik 118 mmHg dan diastolik 90 mmHg.

Konsumsi rokok dapat merugikan kesehatan seseorang, baik perokok aktif maupun perokok pasif. Merokok merupakan penyebab utama penyakit tidak menular seperti penyakit jantung koroner, stroke, hipertensi, kanker, penyakit paru menahun, gangguan janin, gangguan pernapasan (PPOK, dan asma), impotensi, dan kesuburan. Akibatnya, bukan hanya pengeluaran biaya yang mahal untuk pengobatan, tetapi juga hilangnya waktu produktivitas sebagai masyarakat produktif. Jika pengeluaran rokok dialihkan untuk mencukupi kebutuhan gizi bagi perokok, untuk memenuhi kualitas gizinya, ataupun melakukan aktivitas yang bermanfaat serta melakukan langkah berhenti merokok seperti memotivasi diri dengan membulatkan tekad untuk berhenti merokok, berhenti merokok seketika atau total dengan mengurangi jumlah

rokok yang dihisab secara bertahap, kenali waktu dan situasi dimana waktu yang sering untuk merokok, tahan keinginan merokok dengan menundanya, melakukan aktivitas fisik secara teratur, minta dukungan dari keluarga ataupun teman dekat, konsultasi dengan dokter atau tenaga kesehatan yang ada. Maka, sumber daya manusia akan meningkat dan akhirnya akan berperan dalam upaya pengentasan kematian yang meningkat akibat rokok (Rokom, 2017).

Dalam penelitian ini, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian terkait dengan hubungan perilaku merokok dan aktivitas fisik dengan tekanan darah sistolik dan tekanan darah diastolik pada remaja. Dari hasil penelitian ini akan ditemukan apakah terdapat hubungan antara perilaku merokok dan aktivitas fisik dengan tekanan darah pada remaja di SMK Graha Madina Singosari Malang.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas rumusan masalah yang diambil yaitu adakah hubungan perilaku merokok dan aktivitas fisik dengan tekanan darah pada remaja di SMK Graha Madina Singosari Malang?

## **1.3 Tujuan**

### **1.3.1 Tujuan Umum**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan perilaku merokok dan aktivitas fisik dengan tekanan darah pada remaja di SMK Graha Madina Singosari Malang

### **1.3.2 Tujuan Khusus**

- a. Mengidentifikasi perilaku merokok pada remaja di SMK Graha Madina Singosari Malang

- b. Mengidentifikasi aktivitas fisik pada remaja di SMK Graha Madina Singosari Malang
- c. Mengidentifikasi tekanan darah pada remaja di SMK Graha Madina Singosari Malang
- d. Menganalisis hubungan perilaku merokok dengan tekanan darah pada remaja di SMK Graha Madina Singosari Malang
- e. Menganalisis hubungan aktivitas fisik dengan tekanan darah pada remaja di SMK Graha Madina Singosari Malang

## **1.4 Manfaat**

### **1.4.1 Manfaat Teoritis**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi bagi perkembangan ilmu keperawatan, serta diharapkan berguna untuk mengembangkan dan menambah pengetahuan, serta dapat memberikan pembuktian tentang ada atau tidaknya hubungan perilaku merokok dan aktivitas fisik dengan tingkat tekanan darah pada remaja.

### **1.4.2 Manfaat Praktis**

#### **a. Bagi Institusi**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan serta sebagai tambahan informasi bacaan di perpustakaan institusi.

#### **b. Bagi Peneliti Selanjutnya**

Bagi peneliti lain diharapkan berguna sebagai data awal penelitian selanjutnya serta bahan masukan dan tambahan dalam pengembangan ilmu pengetahuan dan menyelesaikan peneliti selanjutnya.