

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Remaja

1. Pengertian

Remaja berasal dari bahasa latin *adolescence* yang berarti “tumbuh” atau “tumbuh menjadi dewasa”.Istilah *adolescence* berasal dari bahasa inggris mempunyai arti cukup luas meliputi kematangan mental, emosional, sosial dan fisik. Remaja adalah seseorang yang memiliki dan menyimpan berbagai kekuatan dan bisa diarahkan menjadi produktif dan konstruktif (Herlina, 2013).

Masa remaja adalah masa transisi perkembangan antara masa kanak-kanak dan masa dewasa yang melibatkan perubahan-perubahan biologis, kognitif, dan sosio-emosional. Umumnya masa remaja dimulai pada usia 10 tahun sampai 13 tahun dan berakhir pada usia akhir 18 tahun hingga 22 tahun. Selain itu, Menurut Hurlock (2010) Remaja adalah usia dimana individu berintegrasi dengan masyarakat dewasa, usia dimana anak tidak lagi merasa dibawah tingkat orang-orang yang lebih tua (Putro, 2017).

Menurut WHO, yang disebutkan remaja adalah mereka yang berada pada tahap transisi antara masa kanak-kanak dan dewasa, batasan usia remaja menurut WHO adalah 12 sampai 24 tahun. Sedangkan Menurut Menteri Kesehatan RI tahun 2010,batas usia remaja adalah antara 10 sampai 19 tahun dan belum kawin. Berdasarkan beberapa pengertian diatas bahwa remaja adalah dimana mulai dari masa anak-anak sampai dengan masa dewasa muda dan rentan usia mulai dari 15 tahun sampai 20 tahun dan belum kawin.

2. Karakteristik Remaja

Masa remaja adalah suatu masa perubahan. Pada masa remaja terjadiperubahan yang cepat baik secara fisik, maupun psikologis. Ada

beberapa perubahan yang terjadi diantaranya Menurut Soerjono Soekanto 2010, ciri-ciri remaja apabila dilihat dari sudut kepribadian sebagai berikut :

2. Perkembangan fisik yang pesat, sehingga ciri-ciri fisik sebagai laki-laki atau wanita tampak semakin tegas, hal mana secara efektif ditonjolkan oleh para remaja, sehingga perkembangan fisik yang baik dianggap sebagai salah satu kebanggaan.
3. Keinginan yang kuat untuk mengadakan interaksi sosial dengan kalangan yang lebih matang kepribadiannya. Kadang-kadang diharapkan bahwa interaksi sosial itu mengakibatkan masyarakat menganggap remaja sudah dewasa.
4. Keinginan yang kuat untuk mendapatkan kepercayaan dari kalangan dewasa walaupun mengenai masalah tanggung jawab secara relatif belum matang.
5. Mulai memikirkan kehidupan secara mandiri, baik secara sosial, ekonomi maupun politik dengan mengutamakan kebebasan dari pengawasan yang terlalu ketat oleh orang tua atau sekolah.
6. Adanya perkembangan taraf intelektualitas (dalam arti netral) untuk mendapatkan identitas
7. Mengingat sistem kaidah atau nilai yang serasi dan kebutuhan atau keinginannya, yang tidak selalu sama dengan kaidah dan nilai yang dianut oleh seseorang dewasa.

Mengenai menurut Singgih D. Gunarsa, 2010 , menyebutkan sebagai berikut :

1. Kegelisahan: keadaan yang tidak tenang menguasai diri si remaja. Mereka mempunyai banyak keinginan yang tidak selalu dapat dipenuhi.
2. Pertentangan: pertentangan-pertentangan yang terjadi pada diri mereka menimbulkan kebingungan baik pada diri remaja

maupun orang lain. Pada umumnya timbul perselisihan pertentangan pandangan antara si remaja dan orang tua, sehingga menyebabkan timbulnya keinginan-keinginan yang hebat untuk melepaskan diri dari orang tua.

3. Berkeinginan besar mencoba hal yang belum diketahuinya. Mereka ingin mengetahui macam-macam hal melalui usaha-usaha yang dilakukan dalam berbagai bidang.
4. Keinginan mencoba sering pula diarahkan pada diri sendiri maupun orang lain.
5. Keinginan berjelajah kealam sekitar pada remaja lebih luas.
6. Mengkhayal dan berfantasi. Banyak faktor yang menghalangi penyaluran keinginan bereksplorasi dan bereksperimen pada remaja terhadap lingkungan, sehingga jalan keluar diambil dengan berkhayal dan berfantasi.
7. Aktivitas berkelompok. Keinginan berkelompok ini tumbuh sedemikian besarnya dan dapat dikatakan ciri umum masa remaja.

Berdasarkan beberapa pendapat diatas dapat dinyatakan bahwa ciri-ciri atau tanda-tanda remaja secara umum adalah perkembangan yang pesat, keinginan untuk mencoba dalam segala hal yang belum diketahuinya, ketidakstabilan dalam perasaan dan emosi, perkembangan taraf intelektualitas untuk mendapatkan identitas diri serta keinginan yang besar untuk hidup beraktivitas secara kelompok. Adapun dalam penelitian ini, yang menjadi usia remaja adalah seseorang yang berusia antara 16-22 tahun..

B. Stres

1. Pengertian

Stres menurut Bartsch dan Evelyn 2015, dalam Nur Kholidah, Enik & Asmadi 2012 adalah ketegangan, beban yang menarik seseorang

dari segala penjur, tekanan yang dirasakan pada saat menghadapi tuntutan atau harapan yang menantang kemampuan seseorang untuk mengatasi atau mengelola hidup

Menurut Dilawati (dalam Syahabuddin, 2010) stres ialah suatu perasaan yang dialami apabila seseorang menerima tekanan. Tekanan atau tuntutan yang diterima mungkin datang dalam bentuk mengekalkan jalinan 10 perhubungan, memenuhi harapan keluarga dan untuk pencapaian akademik. Lazarus dan Folkman (dalam Evanjeli, 2012) yang menjelaskan stres sebagai kondisi individu yang dipengaruhi oleh lingkungan. Kondisi stres terjadi karena ketidakseimbangan antara tekanan yang dihadapi individu dan kemampuan untuk menghadapi tekanan tersebut Individu membutuhkan energi yang cukup untuk menghadapi situasi stres agar tidak mengganggu kesejahteraan mereka.

Stres merupakan reaksi yang normal, gangguan pada tubuh dan pikiran yang di sebabkan oleh perubahan dan tuntutan kehidupan yang di pengaruhi oleh lingkungan maupun penampilan individu di dalam lingkungan (Titik Lestari, 2014).

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa stres adalah suatu peristiwa atau pengalaman yang negatif sebagai sesuatu yang mengancam, ataupun membahayakan dan individu yang berasal dari situasi yang bersumber pada sistem biologis, psikologis dan sosial dari seseorang

2. Etiologi

Stres tidak hanya di alami oleh orang dewasa tetapi juga pada remaja. Banyak tantangan yang harus di hadapi remaja yang tidak kalah berat dengan orang dewasa. Selain itu juga remaja harus menyesuaikan dengan pertumbuhan dan pertumbuhan fisik, remaja harus mengikuti berbagai tes dan uji sekolah, konflik dengan orang tuaa, dan juga tekanan oleh sebaya. Semua ini membuat remaja kadang mengalami tekanan atau stres melebihi orang dewasa (Saefullah, 2011).

Stres pada umumnya merupakan dampak dari ketidak seimbangan pikiran dan mekanisme pertahanan tubuh, sehingga defense system yang dimiliki tubuh bisa bekerja dengan otomatis juga mengalami masalah bahkan bisa tidak berjalan sekaligus. Hal ini secara garis besar bisa dipengaruhi oleh faktor-faktor internal dan eksternal manusia.

Faktor internal merupakan faktor penyebab terjadinya stres dan dalam diri seseorang. Gangguan kesehatan mental fisik. Serta kekecewaan dan ketakutan yang berlebihan. Faktor eksternal lebih dipengaruhi oleh lingkungan, lebih pada persoalan adaptasi yang membutuhkan waktu yang lama.

3. Gejala Stres

1. Gejala Fisik

Secara umum kondisi tubuh orang akan terkena stress sering mengalami sakit kepala, gampang letih, mulut terasa kering, napas memburu, sulit tidur dengan nyenyak, pencernaan terganggu, sembelit, detak jantung yang kencang, serta berkeringat dingin.

2. Gejala Emosional

Sering merasa tersinggung dan mudah marah, terlalu sensitif, gelisah cemas, suasana hati mudah berubah-ubah, sedih serta mudah menangis.

3. Gejala Intelektual

Orang yang stress akan mudah lupa, kacau pikirannya. Daya ingat menurun, sulit berkonsentrasi, suka mengalami, pikirannya dipenuhi bayang-bayang kekhawatiran dan kecemasan yang berlebihan.

4. Penyebab Stress

Stres adalah faktor-faktor dalam kehidupan manusia yang mengakibatkan terjadinya respon stress. Stres dapat berasal dari berbagai sumber baik dari kondisi fisik, psikologis, maupun sosial dan juga muncul

dari dalam kehidupan sosial, dan lingkungan lainnya. (Titik Lestari, 2014).

Ada tiga tipe kejadian yang dapat menyebabkan stress :

1. *Daily hass* yaitu kejadian kecil yang terjadi berulang-ulang setiap hari seperti masalah kerjaan di kantor, sekolah dan sebagainya.
2. *Personal stressor* yaitu ancaman atau gangguan yang lebih kuat atau kehilangan besar terhadap sesuatu yang terjadi pada individual.
3. *Appraisal* yaitu penilaian suatu keadaan yang dapat menyebabkan stress disebut *appraisal*. Menilai suatu keadaan yang dapat mengakibatkan stress tergantung dari 2 faktor yaitu faktor berhubungan dengan situasinya.

Tingkat stress pada seseorang sendiri sulit untuk diukur. Stress yang dialami seseorang memiliki para meter yang berbeda-beda. Seseorang mengalami stress seringkali sesuai dengan kondisi tubuhnya. Saat stress, seseorang kemungkinan akan mengalami beberapa hal :

1. Tidak fokus dalam melakukan aktifitas
2. Psikosomatis
3. Bahkan bisa melakukan tindakan-tindakan yang melanggar norma.

5. Penatalaksanaan Stress

Ada beberapa strategi yang bisa diterapkan :

1. Perlu adanya kebijakan stress melihat permasalahan secara proporsional dan memantau efektifitasnya
2. Menjalankan survey untuk mengetahui faktor-faktor penyebab stress di lingkungan.

6. Pencegahan Stress

Menurut Rahman, 2014 ada beberapa cara yang dapat remaja lakukan untuk mencegah stress, yaitu :

1. Pola hidup teratur
2. Memiliki sikap hidup positif
3. Meluangkan waktu untuk diri sendiri

4. Mengembangkan kehidupan spritual

C. Konsep Prilaku

1. Pengertian Perilaku

Perilaku manusia adalah semua tindakan atau aktivitas dari manusia sendiri yang mempunyai bentangan yang sangat luas, baik yang dapat diamati langsung, maupun tidak dapat di amati. Dari segi biologis, perilaku adalah suatu kegiatan yang atau aktivitas organisme (mahkluk hidup yang bersangkutan). Sedangkan dari kepetingan kerangka analis, perilaku adalah apa yang di kerjakan oleh organisme tersebut baik dapat di amati secara langsung maupun tidak langsung (Notoatmodjo,2010).

2. Proses Adopsi Perilaku.

Perilaku kesehatan menurut Notoatmodjo, 2010 adalah suatu respon seseorang (*organisme*) terhadap stimulus atau objek yang baerkaitan dengan sakit atau penyakit, sistem pelayanan kesehatan makanan dan minuman, serta lingkungan. Dengan perkataan lain perilaku kesehatan adalah semua aktivitas atau kegiatan semua orang baik yang dapat diamati (*observable*) maupun yang tidak dapat di amati (*unobservable*) yang berkaitan dengan pemeliharaan dan meningkatkan kesehatan.

Pemeliharaan kesehatan ini mencakup mencegah atau melindungi diri dari penyakit dan masalah kesehatan yang lain, meningkatkan kesehatan, dan mencari kesembuhan apabila sakit atau terkena masalah kesehatan. Oleh sebab itu perilaku kesehatan ini pada garis besarnya di kelompokkan menjadi dua yaitu :

1. Perilaku orang yang sehat agar tetap sehat dan meningkat oleh sebab itu periku ini di sebut dengan perilaku (*Healthy Behavior*).
2. Perilaku orang yang sakit atau terkena masalah kesehatannya. Oleh sebab itu perilku pencarian pelayanan kesehatan ini adalah tempat

atau fasilitas pelayanan kesehatan seperti RS, Puskesmas, dan poliklinik.

3. Faktor – faktor yang mempengaruhi perilaku

Menurut Notoatmodjo, 2010, faktor penentu perilaku manusia sulit untuk di batasi karena perilaku merupakan resultan dari berbagai perilaku manusia, banyak ahli telah merumuskan teori-teori atau model-modelnya terbentuknya perilaku. Masing-masing teori, konsep atau model dapat di uraikan seperti berikut

A. Faktor predisposisi (Predisposing Factor)

1. Pengetahuan

Pengetahuan pada dasarnya menunjukkan pada sesuatu yang diketahui berdasarkan stimulasi yang diberikan, dengan adanya stimulus maka seseorang akan mengetahui atau memiliki pengetahuan.

2. Motivasi

Motivasi merupakan salah satu motif untuk melakukan sesuatu sesuai dengan objek yang di terimannya.

3. Sikap

Sikap merupakan kesediaan untuk bereaksi terhadap suatu objek dengan cara tertentu. Kesediaan yang dimaksud adalah kecenderungan potensial untuk bereaksi dengan cara tertentu apabila individu di hadapkan pada stimulus yang menghendaki adanya respon.

4. Kepercayaan

Kepercayaan merupakan salah satu unsur-unsur yang berperan pada pembentukan perilaku seseorang, dengan adanya kepercayaan seseorang akan tergerak melakukan sesuatu sesuai dengan stimulus yang di berikan.

4. Perilaku Merokok Pada Remaja

Perilaku merokok pada remaja sebagian besar merupakan hasil dari proses kognitif bahwa mereka memiliki antisipasi terhadap konsekuensi terkait dengan perilaku-perilaku mereka. Perilaku merokok ditentukan oleh keyakinan mereka terhadap perilaku tersebut diantaranya penghayatan sosial dan resiko kesehatan atau keuntungan-keuntungan dari merokok yang berasal dari teman.

Menurut Silvan Tomkis, 2010 menyebutkan perilaku merokok terbagi menjadi empat tipe perilaku merokok berdasarkan *Management of affect theory*. Tiga tipe tersebut sebagai berikut :

- a. Perilaku merokok yang dipengaruhi oleh perasaan negatif, banyak orang yang merokok dan mengurangi perasaan negatif
Contohnya : Cemas, gelisah, saat mereka marah rokok dianggap sebagai penyelamat.
- b. Perilaku merokok adiktif, atau psychological addiction oleh Green. Orang yang menunjukkan perilaku seperti itu akan menambah dosis rokok yang digunakan setiap saat setelah efek merokok yang di hisapnya berkurang.
- c. Perilaku merokok yang sudah menjadi kebiasaan, orang merokok bukan demi mengendalikan perasaannya, tetapi karena benar-benar menjadi satu perilaku yang bersifat otomatis, sehingga seringkali dilakukan tanpa di pikirkan dan di sadari.

D. Merokok

1. Pengertian

Merokok adalah menghisap asap dari tembakau yang dibakar ke dalam tubuh dan menghembuskannya kembali keluar. Merokok adalah aktivitas membakar rokok yang sebagian asapnya di isap masuk ke dalam tubuh dan sebagian tersebar di lingkungan sekitar Lincolin Arsyad, 2014.

2. Racun yang terkandung dalam rokok

Rokok (termasuk asap rokok) mengandung racun yang berbahaya bagi kesehatan. Racun yang paling utama, antara lain tar, gas CO dan nikotin. (Kusmana, 2011.)

a. Tar

Merupakan substansi hidrokarbon yang bersifat lengket sehingga bisa menempel paru-paru.

b. Gas CO (Karbon monoksida)

Gas CO yang dihasilkan dari sebatang rokok dapat mencapai 3-6%, gas ini dapat dihisap oleh siapa saja. Oleh orang yang merokok atau orang yang terdekat dengan si perokok. Gas CO mempunyai kemampuan meningkatkan hemoglobin (HB) yang terdapat dalam sel darah merah (eritrosit) lebih kuat di banding O_2 , sehingga setiap ada asap rokok di samping kadar O_2 udara yang sudah berkurang, di tambah lagi sel darah merah akan semakin berkurang O_2 . Sel tubuh yang menderita kekurangan O_2 akan berusaha meningkatkan yaitu melalui kompensasi pembuluh darah dengan jalan menciut atau spasme. Bila proses spasme berlangsung lama dan terus menerus maka pembuluh darah akan mudah rusak terjadi proses aterosklerosis (penyempitan pembuluh darah). Penyempitan pembuluh darah akan terjadi di otak, jantung, paru, ginjal, kaki, saluran peranakan, dan ari-ari pada wanita hamil (Kusmana, 2010).

c. Nikotin

Kandungan awal nikotin dalam rokok sebelum dibakar adalah 8-20 mg, setelah dibakar, jumlah nikotin yang masuk ke sirkulasi darah hanya 25% dan akan sampai ke otak dalam waktu 15 detik saja. Dalam otak, nikotin akan diterima oleh reseptor asetil kolin-nikotinik yang kemudian membaginya ke jalur imbalan dan jalur adrenergic. Pada jalur imbalan di area mesolimbik otak, nikotin akan memberikan sensasi nikmat sekaligus mengaktifasi system dopaminergik yang akan merangsang keluarnya dopamine, sehingga perokok akan merasa

tenang, daya pikir meningkat, dan menekan rasa lapar. Sedangkan di jalur adrenergik dibagian lokus seruleus otak, nikotin akan mengaktivasi, system adrenergic yang akan melepas serotonin sehingga menimbulkan rasa senang dan memicu ke inginan untuk merokok lagi. Ketika berhenti merokok maka terjadi putus zat nikotin, sehingga rasa nikmat yang bisa diperoleh akan berkurang yang menimbulkan keinginan untuk kembali merokok. Proses menimbulkan adeksi atau ketergantungan nikotin, yang membuat perokok semakin sulit untuk berhenti merokok menurut Waney,2010.

3. Dampak Merokok

Menurut Graham Ogden, 2010, membagi dampak perilaku merokok menjadi dua yaitu :

a. Dampak Positif

Merokok menimbulkan dampak positif yang sangat sedikit bagi kesehatan Graham, menyatakan bahwa perokok menyebutkan dengan merokok dapat menghasilkan mood positif dan membantu individu menghadapi keadaan – keadaan yang sulit. Smet 2009 menyebutkan keuntungan merokok terutama bagi perokok yaitu mengurangi ketegangan, membantu berkonsentrasi, dukungan sosial dan menyenangkan.

b. Dampak Negatif

Merokok dapat menimbulkan dampak negatif yang sangat berpengaruh bagi kesehatan menurut Ogden 2010. Merokok bukanlah penyebab suatu penyakit, tetapi dapat memicu suatu jenis penyakit sehingga boleh dikatakan merokok tidak menyebabkan kematian, tetapi dapat mendorong munculnya jenis yang dapat mengakibatkan kematian.

4. Penyebab Merokok

a. Pengaruh Orangtua

Menurut Baer dan Corado individu perokok adalah individu yang berasal dari keluarga tidak bahagia, orang tua tidak memperhatikan anak-anaknya dibandingkan dengan individu yang berasal dari lingkungan rumah tangga yang bahagia. Perilaku merokok lebih banyak didapati pada individu yang tinggal dengan orang tua tunggal (*Single Parent*). Individu wanita yang berperilaku merokok apabila ibunya merokok dibandingkan ayahnya yang merokok

b. Pengaruh Teman

Berbagai fakta mengungkapkan semakin banyak individu merokok maka semakin banyak teman-teman individu itu yang merokok, begitu pula sebaliknya (Nasution, 2010).

c. Pengaruh Iklan

Melihat iklan di media massa dan elektronik yang menampilkan gambaran bahwa perokok adalah lambang kejantanan atau glamour membuat seseorang seringkali terpicu untuk mengikuti perilaku yang ada di iklan tersebut (Nasution, 2007).

d. Faktor Lingkungan Sosial

Lingkungan sosial berpengaruh terhadap sikap, kepercayaan, dan perhatian individu pada perokok. Seseorang berperilaku merokok dengan memperhatikan lingkungan sosialnya. Kebiasaan budaya, kelas sosial, tingkat pendidikan, dan gengsi pekerjaan akan mempengaruhi perilaku merokok pada individu. Dalam bidang politik, Menambahkan kesadaran umum berakibat pada langkah-langkah politik yang bersifat melindungi bagi orang-orang yang tidak merokok dan usaha melancarkan kampanye-kampanye promosi kesehatan untuk mengurangi perilaku merokok. Merokok menjadi masalah yang bertambah besar bagi negara-negara berkembang termasuk Indonesia (Nasution, 2009).

5. Jenis Merokok

- a. Perokok aktif orang yang melakukan langsung aktivitas merokok dalam arti menghisap batang rokok yang telah di bakar
- b. Perok pasif seseorang yang tidak melakukan aktivitas merokok secara langsung, tetapi menghirup asap yang di dikeluarkan oleh perokok aktif

6. Beberapa Jenis Penyakit Akibat Merokok

a. Kanker Paru-paru.

Kanker penyakit yang di sebabkan pertumbuhan yang tidak terkendali dari sel abnormal yang ada di bagian tubuh. Hubungan merokok dan kanker paru-paru telah di teliti dalam 4-5 dekade terakhir ini. Di dapatkan hubungan erat antara kebiasaan merokok, terutama sigaret, dengan timbulnya kanker paru-paru . Bahkan ada yang secara tegas menyatakan bahkan rokok sebagai penyebab utama terjadinya kanker paru-paru.

b. Jantung Koroner

Merokok terbukti faktor resiko terbesar untuk mati mendadak. Resiko terjadinya penyakit jantung koroner meningkat 2-4 kali pada perokok di bandingkan dengan bukan perokok. Resiko ini meningkat dengan bertambahnya usia dan jumlah rokok yang di hisap. Penelitian menunjukkan bahwa faktor lain seperti hipertensi, kadar lemak, gula darah yang tinggi terhadap tercetusnya PJK.Perlu diketahui bahwa resiko kematian akibat penyakit jantung koroner berkurang dengan 50 % pada tahun pertama sesudah rokok di hentikan .Akibat penggumpalan trombosis dan pengapuran.

c. Stroke

Penyumbatan pembuluh darah otak yang bersifat mendadak atau stroke banyak di kaitkan dengan merokok, Resiko stroke dan kematian lebih tinggi perokok di bandingkan degan bukan perokok. Dalam peneliti di lakukan di Amerika Serikat dan Inggris,

didapatkan kebiasaan merokok memperbesar kemungkinan timbulnya AIDS pada pengidap HIV.

7. Bahaya Asap Rokok

Terdapat dua macam asap rokok yang mengganggu kesehatan.

- a. Asap utama (mainstream) asap yang di isap oleh siperokok
- b. Asap sampingan (sidesteram) asap yang merupakan pembakaran dari ujung rokok, kemudian menyebar ke udara.

Asap sampingan memiliki konsentrasi yang lebih tinggi karena tidak melalui proses penyaringan yang cukup . Dengan demikian pengisap asap samping memiliki resiko yang lebih besar untuk menderita gangguan kesehatan akibat merokok. Suatu penelitian di Finlandia menunjukkan bahwa dewasa yang kena asap rokok berpeluang menderita asma dua kali lipat di dibandingkan orang tidak kena asap rokok.

Studi lain menunjukkan bahwa seseorang penderita asma yang terkena asap rokok selama 20% kerusakan fungsi paru- paru . Apalagi pada anak-anak, efek rokok lebih parah lagi. Disebabkan karena lebar saluran pernafasan anak-anak yang sempit, sehingga jumlah nafas anak-anak lebih cepat dari dewasa. Akibatnya jumlah asap rokok yang masuk dalam saluran pernapasan menjadi lebih banyak di dibandingkan berat badannya.

8. Pencegahan dan Penagulangan Akibat Merokok

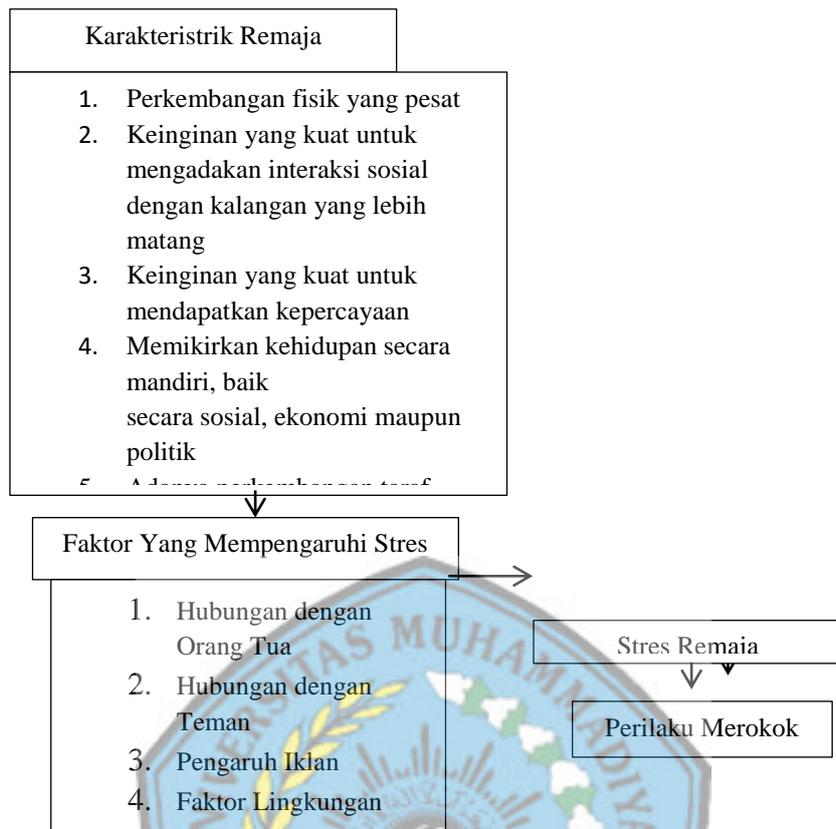
Dalam upaya prevensi, motivasi untuk meningkatkan perilaku merokok paling penting untuk dipertimbangkan dan di kembangkan. Dengan menumbukan motivasi dalam diri remaja berhenti atau tidak mencoba-coba untuk merokok, akan membuat mereka mampu untuk tidak terpengaruhi oleh godaan merokok yang datang dari teman, media massa atau kebiasaan keluarga/ orang tua.

Perilaku merokok akan memberikan dampak bagi kesehatan secara jangka pendek maupun jangka panjang, yaitu nantinya akan di taggung oleh remaja sendiri tetapi juga orang lain. Agar remaja dapat memahami pesan- pesan tersebut, maka dalam kampanye anti merokok perlu disertai dengan beberapa pelatihan sebagai berikut :

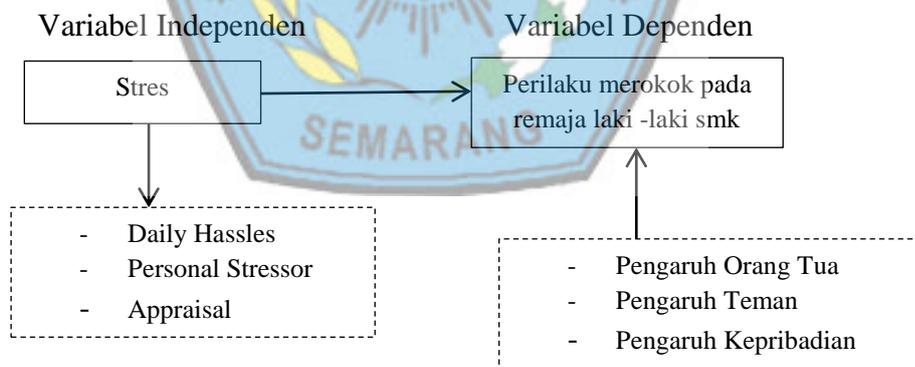
- a. Keterampilan berkomunikasi
- b. Kemampuan untuk membuat keputusan sendiri
- c. Kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan cemas
- d. Pelatihan untuk berperilaku asertif
- e. Kemampuan untuk menghadapi tekanan dari kelompok sebaya

Dengan cara – cara di atas, remaja akan di ajak utuk dapat memilik kemampuan dan kepercayaan diri dalam menolak berbagai godaan utuk merokok, baik yang datang dari media massa, teman sebaya, maupun keluarga. Melarang menghukum, atau memaksa remaja untuk tidak merokok hanya akan memberikan dampak yang relatif singkat, karena tidak didasari oleh motivasi internal remaja, menurut Muntadin, 2010

E. Kerangka Teori



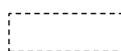
F. Kerangka Konsep



Keterangan



: Di Teliti



: Tidak Diteliti



: Berhubungan

G. Variabel Penelitian

Tingkat Stres dengan perilaku merokok pada remaja SMK Negeri 1 Bukateja

H. Hepotesis Penelitian

Hepotesis adalah sebuah pernyataan tentang sesuatu yang di duga atau hubungan yang di terapkan antara individu atau variabel atau lebih yang dapat di uji secara emeris. Hepotesis atau dugaan bukti sementara di perlukan untuk memandu jalan pikiran ke arah yang di capai (Notoatmojdo, 2010).

H₁ : Ada hubungan antara stres dengan perilaku merokok pada remaja SMK Negeri 1 Bukateja

