

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. TINJAUAN TEORI

1. Konsep kebiasaan merokok

a. Definisi Merokok

Menurut Permenkes RI No. 28 Tahun 2013 Rokok adalah salah satu produk tembakau yang dimaksudkan untuk dibakar, dihisap dan atau dihirup termasuk rokok kretek, rokok putih, cerutu atau bentuk lainnya yang dihasilkan dari tanaman *nicotiana tabacum*, *nicotiana rustica*, dan spesies lainnya atau sintetisnya yang asapnya mengandung nikotin dan tar, dengan atau tanpa bahan tambahan.

Rokok adalah produk yang mengandung tembakau yang digunakan dengan cara dibakar, sehingga mengeluarkan asap yang dihirup oleh pengguna maupun orang di sekitarnya. Asap rokok mengandung lebih dari 7.000 zat kimia, di mana setidaknya 69 di antaranya diketahui bersifat karsinogenik atau dapat menyebabkan kanker. Merokok adalah salah satu penyebab utama penyakit yang dapat dicegah, seperti penyakit jantung, kanker paru-paru, dan penyakit pernapasan lainnya (WHO, 2019).

Kebiasaan merokok dapat dinilai dari berbagai aspek, antara lain jumlah batang rokok yang dikonsumsi per hari, frekuensi merokok, serta lama atau durasi merokok (dalam tahun). Semakin lama seseorang merokok, maka semakin tinggi paparan terhadap zat berbahaya dalam rokok seperti nikotin

dan karbon monoksida yang dapat berdampak pada sistem kardiovaskular, termasuk peningkatan tekanan darah (Benowitz, 2010; WHO, 2020)

b. Bahaya Rokok Pada Remaja

Bahaya merokok saat remaja bisa membuat beresiko terkena masalah kesehatan yang serius karena masih berada pada usia pertumbuhan, Merokok tidak hanya menyebabkan masalah kesehatan pada tingkat fisik namun juga emosionalnya, berikut bahaya merokok pada remaja (Lestari, 2021):

1) Mengganggu performa,

Remaja yang merokok akan mengalami penurunan dalam nilai olahraganya karena tidak bisa berjalan jauh atau berlari cepat seperti sebelum merokok.

2) Perkembangan paru-paru terganggu Tubuh berkembang pada tahap pertumbuhannya, dan jika seseorang merokok pada periode ini bisa mengganggu perkembangan paru-parunya, terlebih jika remaja merokok setiap hari maka bisa membuatnya sesak napas, serta batuk yang terus menerus, dahak berlebihan dan lebih mudah terkena pilek berkali kali

3) Peningkatan Risiko Penyakit Kardiovaskular

Kebiasaan merokok sejak remaja dapat meningkatkan risiko penyakit kardiovaskular di kemudian hari. Nikotin dan zat kimia lain dalam rokok dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah dan kerusakan pembuluh darah

4) Kecanduan

Remaja yang merokok cenderung jauh lebih mungkin menjadi kecanduan terhadap nikotin yang membuatnya lebih sulit untuk berhenti. Saat ia memutuskan untuk berhenti merokok, maka gejala penarikan seperti depresi, insomnia, mudah marah dan masalah mentalnya bisa berdampak negatif pada kinerja di sekolah serta perilakunya.

5) Terlihat lebih tua dari usianya

Orang yang mulai merokok pada saat remaja akan mengalami proses penuaan lebih cepat, ia akan memiliki garis-garis di wajah serta kulit lebih kering sehingga penampilannya akan lebih tua dibanding usianya, selain itu rokok juga membuat remaja memiliki jerawat atau masalah kulit lainnya, serta gigi yang kuning

c. Kandungan dalam rokok

Dalam asap rokok terkandung beberapa zat kimia berbahaya, yaitu :

1) Nikotin

Nikotin adalah senyawa kimia alkaloid yang sangat adiktif. Nikotin bekerja dengan merangsang sistem saraf pusat, meningkatkan tekanan darah, dan menyebabkan kecanduan, nikotin bertanggung jawab atas efek adiktif rokok (NIDA, 2021).

2) Tar

Tar adalah campuran padat dari bahan kimia yang dihasilkan dari pembakaran tembakau. Tar ini terdiri dari ribuan zat kimia, banyak di antaranya bersifat karsinogenik. Tar adalah zat yang menempel di paru-

paru dan dapat menyebabkan kanker paru-paru, bronkitis kronis, dan emfisema (American Lung Association, 2019).

3) Karbon monoksida (CO)

Karbon monoksida adalah gas beracun yang diproduksi selama pembakaran rokok. CO mengurangi kemampuan darah untuk membawa oksigen, sehingga meningkatkan risiko penyakit jantung. WHO menjelaskan bahwa paparan karbon monoksida dapat menyebabkan hipoksia atau kekurangan oksigen dalam jaringan tubuh (WHO, 2020).

d. Aspek-aspek merokok

Perilaku merokok terdiri dari empat aspek, yang pertama fungsi rokok dalam aktivitas sehari-hari, seseorang yang mendapatkan rasa tenang dan kenyamanan pada saat merokok, yang kedua intensitas merokok, yaitu seberapa banyaknya seseorang menghabiskan rokok dalam sehari, yang ketiga tempat merokok, bagaimana seseorang memilih tempat untuk dia merokok, tempat merokok ada dua tipe yaitu merokok ditempat-tempat umum dan merokok pada tempat pribadi, aspek yang keempat waktu merokok merupakan saat seseorang akan merokok yang dipengaruhi oleh keadaan tertentu, salah satunya pada saat seseorang akan merokok yang dipengaruhi oleh keadaan tertentu. (Diana, Hariyanto, dan Ardiyani, 2016)

Aspek-aspek kebiasaan merokok menurut Aritonang dalam Nasution, 2017 yaitu:

1) Fungsi rokok dalam kehidupan sehari-hari

Fungsi merokok di tunjukan dengan perasaan yang dialami si perokok, seperti perasaan yang positif maupun yang negatif.

2) Intensitas merokok

Smet (2007) mengklasifikasikan merokok berdasarkan banyaknya rokok yang dihisap yaitu :

- a) Perokok berat yang menghisap lebih dari 30 batang rokok dalam sehari.
- b) Perokok sedang yang menghisap 10 -30 batang rokok dalam sehari .
- c) Perokok ringan yang menghisap <10 batang rokok dalam

3) Tempat merokok

- a) Merokok di tempat umum atau ruang public

(1) kelompok homogen (sama-sama perokok)

Mereka menikmati kebiasaan merokok dalam bergerombol. Umumnya mereka masih menghargai orang lain, karena itu mereka menempatkan diri di area perokok (smoking area).

(2) kelompok heterogen

kelompok ini biasanya merokok diantara orang lain yang tidak merokok, anak kecil, orang jompo, orang sakit dan lain-lain. Mereka yang berani merokok di tempat tersebut tergolong orang yang tidak berperasaan, tidak mempunyai tata krama, bertindak kurang terpuji dan secara tidak langsung mereka menyebar racun kepada orang lain yang tidak bersalah.

b) Merokok di tempat-tempat bersifat pribadi

(1) Kamar tidur pribadi

Mereka yang memilih-milih tempat seperti ini sebagai tempat merokok digolongkan kepada individu yang kurang menjaga kebersihan diri, penuh rasa gelisah yang mencekam.

(2) Toilet

perokok jenis ini digolongkan sebagai orang yang berfantasi.

4) Waktu merokok

kebiasaan merokok dipengaruhi oleh keadaan yang dialaminya pada saat itu, misalnya ketika sedang berkumpul dengan teman cuaca yang dingin, setelah di marahi orang tua dan ketika stress.

e. Faktor yang mempengaruhi kebiasaan merokok

Menurut Kemenkes 2023, ada beberapa faktor yang dapat menjelaskan mengapa banyak remaja terlibat dalam perilaku merokok. Ini termasuk kombinasi tekanan sosial, faktor psikologis, dan lingkungan yang memengaruhi keputusan mereka. Berikut adalah beberapa alasan utama:

1) Tekanan Sosial

Remaja sering merasa tekanan dari teman-teman sebayanya untuk mencoba merokok. Merokok bisa dianggap sebagai cara untuk menunjukkan kemandirian, menyesuaikan diri dengan kelompok teman, atau bahkan sebagai tindakan yang keren atau dewasa.

2) Faktor Genetik dan Psikologis

Beberapa remaja mungkin memiliki predisposisi genetik yang membuat mereka lebih rentan terhadap kecanduan nikotin. Selain itu, faktor psikologis seperti rasa ingin tahu, pencarian sensasi, atau ketidakmampuan untuk mengatasi stres dapat mendorong mereka untuk mencoba merokok.

3) Iklan dan Media

Iklan rokok dan penggambaran merokok dalam media dapat memengaruhi persepsi remaja terhadap merokok. Ketika merokok digambarkan sebagai sesuatu yang menarik, kuat, atau berkelas, remaja mungkin merasa tertarik untuk mencoba.

4) Aksesibilitas

Ketersediaan rokok juga merupakan faktor penting. Jika remaja mudah mendapatkan akses ke rokok, baik melalui teman-teman, saudara kandung, atau toko yang tidak mematuhi peraturan usia, mereka lebih mungkin mencobanya.

5) Kurangnya Kesadaran tentang Risiko Kesehatan

Beberapa remaja mungkin kurang menyadari risiko kesehatan yang terkait dengan merokok. Mereka mungkin merasa bahwa mereka masih muda dan tidak akan merasakan dampak buruknya dalam jangka pendek.

6) Pengaruh Keluarga

Jika anggota keluarga merokok, remaja memiliki risiko lebih tinggi untuk mencoba merokok. Keluarga yang merokok bisa memberikan contoh yang memengaruhi perilaku anak-anak mereka.

7) Gengsi Sosial

Merokok kadang-kadang dianggap sebagai tindakan yang menunjukkan kedewasaan atau status sosial yang lebih tinggi. Ini bisa membuat beberapa remaja mencoba merokok untuk merasa "dewasa" atau "berkelas."

2. Konsep Hipertensi

a. Definisi Hipertensi

Hipertensi adalah suatu kondisi medis di mana tekanan darah dalam arteri secara konsisten berada di atas ambang batas normal, yaitu tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg atau tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg. Hipertensi sering kali disebut sebagai "silent killer" karena sering tidak menunjukkan gejala, namun dapat menyebabkan komplikasi serius seperti penyakit jantung, stroke, dan penyakit ginjal jika tidak dikontrol (WHO, 2020).

b. Klasifikasi

Tabel 2 1. klasifikasi hipertensi

Kategori	Tekanan sistolik (mmHg)	Tekanan Diastolik (mmhg)
Hipotensi	<90	<60
Normal	<120	Dan/atau <80
Prehipertensi	120-139	Dan/atau 80-89
Hipertensi derajat 1	140-159	Dan/atau 90-99
Hipertensi derajat 2	160-179	Dan/atau 100-109
Hipertensi derajat 3	≥ 180	Dan/atau ≥ 110

Sumber : (Joint National Committee on Prevention Detection, Evaluation, and Treatment of High Blood Pressure VII/JNC-VII, 2018)

c. Faktor resiko

1) Faktor Risiko yang melekat pada penderita Hipertensi dan tidak dapat diubah, antara lain :

a) Umur

b) Jenis Kelamin

c) Genetik

2) Faktor Risiko yang dapat diubah

Faktor Risiko yang diakibatkan perilaku tidak sehat dari penderita, diantaranya sebagai berikut :

a) Berat badan Berlebihan atau kegemukan

Timbulnya berbagai penyakit seperti obesitas biasanya diikuti oleh keadaan antara lain hipertensi, diabetes melitus, penyakit jantung seperti arteriosklerosis, jantung koroner.

b) Merokok

Rokok mengandung zat racun seperti tar, nikotin dan karbon monoksida. Zat beracun tersebut akan menurunkan kadar oksigen ke jantung, meningkatkan tekanan darah dan denyut nadi, penurunan kadar kolesterol HDL (kolesterol baik), peningkatan gumpalan darah dan kerusakan endotel pembuluh darah koroner

c) Diet tinggi lemak dan rendah serat

Konsumsi lemak yang berlebihan dapat menimbulkan risiko hipertensi karena akan meningkatkan kadar kolesterol dalam darah. Kolesterol tersebut akan melekat pada dinding pembuluh darah yang lama-kelamaan pembuluh darah akan tersumbat diakibatkan adanya plaque dalam darah yang disebut dengan aterosklerosis

d) Konsumsi garam berlebihan

Garam memiliki sifat mengikat cairan sehingga mengkonsumsi garam dalam jumlah yang berlebihan secara terus-menerus dapat berpengaruh secara langsung terhadap peningkatan tekanan darah.

e) Kurang aktivitas fisik

Orang yang kurang berolahraga atau kurang aktif bergerak dan yang kurang bugar, memiliki risiko menderita tekanan darah tinggi atau hipertensi meningkat 20-50% dibandingkan mereka yang aktif dan bugar.

f) Stres

Kondisi stres meningkatkan aktivitas saraf simpatis yang kemudian meningkatkan tekanan darah secara bertahap, artinya semakin berat kondisi stres seseorang maka semakin tinggi pula tekanan darahnya.

g) Konsumsi alkohol

Alkohol memicu hipertensi pada seseorang atau memperparah gejala yang sudah ada. Pasalnya, alkohol dapat mempersempit pembuluh darah, yang dapat berujung pada kerusakan pembuluh darah dan organ dalam tubuh.

d. Komplikasi Hipertensi (terutama pada Remaja)

a) Penyakit Jantung Koroner

Hipertensi dapat menyebabkan kerusakan pada pembuluh darah dan jantung, meningkatkan risiko penyakit jantung koroner. hipertensi meningkatkan risiko penyakit jantung secara signifikan (AHA, 2021).

b) Stroke

Tekanan darah tinggi meningkatkan risiko stroke, baik iskemik (akibat sumbatan) maupun hemoragik (akibat pendarahan). bahwa individu dengan hipertensi lebih rentan terhadap stroke, bahkan di remaja (CDC, 2020).

c) Gagal Jantung

Hipertensi dapat menyebabkan jantung bekerja lebih keras, yang pada akhirnya dapat mengarah pada gagal jantung. kondisi ini dapat terjadi ketika otot jantung menjadi lemah dan tidak dapat memompa darah secara efektif, bahkan pada usia yang lebih muda (Mayo Clinic, 2021).

d) Kerusakan Ginjal

Hipertensi dapat merusak pembuluh darah kecil di ginjal, yang dapat mengganggu fungsi ginjal. hipertensi adalah salah satu penyebab utama penyakit ginjal kronis, dan risiko ini meningkat pada remaja (National Kidney Foundation, 2020).

e) Kematian Dini

Hipertensi yang tidak terkontrol dapat meningkatkan risiko kematian dini akibat penyakit kardiovaskular dan komplikasi lainnya. hipertensi adalah

faktor risiko utama untuk kematian di seluruh dunia, bahkan pada orang yang lebih muda (WHO, 2020).

e. Penatalaksanaan

Penatalaksanaan hipertensi melibatkan pendekatan farmakologis dan non-farmakologis (Handayani, A., & Mulyati, N. 2021). Berikut adalah rincian penatalaksanaan hipertensi :

1) Pendekatan Non-Farmakologis

- a) Modifikasi gaya hidup: penurunan berat badan, pembatasan mengkonsumsi alkohol dan natrium, olahraga teratur, teknik relaksasi seperti relaksasi otot progresif dapat membantu menurunkan tekanan darah
- b) Edukasi Terapi Non-Farmakologi: Pemberian edukasi mengenai terapi non-farmakologi pada pasien hipertensi dapat meningkatkan pengetahuan dan kepatuhan pasien dalam mengelola hipertensi.

2) Pendekatan farmakologis

- a) Pemilihan Obat: Pada pasien lanjut usia, diuretik atau beta-blocker sering menjadi pilihan pertama. Pada pasien dengan penyakit jantung koroner, beta-blocker mungkin sangat bermanfaat. Pada pasien dengan gangguan fungsi jantung dan gagal jantung kongestif, diuretik dan ACE inhibitor atau kombinasi keduanya merupakan pilihan terbaik.
- b) Pelatihan Penatalaksanaan Farmakologis: Pelatihan mengenai penatalaksanaan farmakologis hipertensi dapat meningkatkan keteraturan konsumsi obat pada penderita hipertensi.

3) Monitoring dan evaluasi

- a) Kontrol Tekanan Darah Berkala: Melakukan kontrol tekanan darah secara berkala, pengaturan diet, manajemen stres, dan aktivitas fisik yang teratur merupakan upaya pencegahan komplikasi hipertensi.

3. Konsep Remaja

a. Definisi

Remaja merupakan masa transisi dari anak-anak menuju dewasa, yang ditandai dengan berbagai perubahan signifikan dalam aspek biologis, kognitif, psikososial, dan ekonomi. Pada tahap ini, individu mulai mencapai kematangan fisik dan seksual, serta mengalami perkembangan dalam kemampuan berpikir abstrak, logis, dan reflektif. Selain itu, remaja mulai menunjukkan kemandirian dalam pengambilan keputusan, termasuk dalam hal pendidikan, pergaulan, dan pilihan karier di masa depan (WHO, 2021)

b. Karakteristik Remaja

Ciri dan karakteristik remaja yang dikemukakan oleh Hurlock adalah sebagai berikut (Gainau, 2021):

1) Masa remaja sebagai masa peralihan

Merupakan masa peralihan dari satu tahap perkembangan ke tahap berikutnya. Pada masa ini remaja dapat mencoba gaya hidup yang berbeda dan menentukan pola perilaku, nilai dan sifat yang paling sesuai bagi dirinya.

2) Masa remaja sebagai masa perubahan

Ada empat perubahan yang hampir bersifat universal, yaitu: meningkatnya emosi, perubahan tubuh, perubahan nilai-nilai, dan bersifat ambivalen setiap Perubahan

3) Masa remaja sebagai usia bermasalah

Masalah remaja sering menjadi sulit diatasi. Hal ini disebabkan sepanjang masa anak-anak, masalah diselesaikan oleh orang tua sehingga kebanyakan remaja tidak berpengalaman mengatasi masalah. Selanjutnya karena para remaja merasa diri mandiri, sehingga menginginkan untuk mengatasi masalahnya sendiri dan menolak bantuan dari orang tua.

4) Masa remaja sebagai usia yang menimbulkan ketakutan

Anggapan stereotip budaya bahwa remaja adalah anak-anak yang tidak rapih dan cenderung berperilaku merusak, menyebabkan orang dewasa yang harus membimbing dan mengawasi kehidupan remaja. Stereotip ini sering menimbulkan pertentangan dengan orang tua dan menghalangi anak untuk meminta bantuan orang tua untuk mengatasi masalahnya.

5) Masa remaja sebagai masa yang tidak realistis

Remaja melihat dirinya dan orang lain sebagaimana ia inginkan dan bukan sebagaimana adanya. Harapan dan cita-cita tidak realistis menyebabkan meningkatnya emosi yang merupakan ciri awal masa remaja.

6) Masa remaja sebagai ambang masa dewasa

Untuk memberikan kesan sudah hampir dewasa, remaja mulai memusatkan diri pada perilaku yang dihubungkan dengan status dewasa,

seperti merokok, minum-minuman keras, dll. Remaja menganggap bahwa perilaku tersebut akan memberikan citra sesuai yang diinginkan

c. Tahap perkembangan Remaja

Menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN), remaja adalah individu yang berusia 10–24 tahun dan belum menikah. BKKBN mengklasifikasikan remaja menjadi tiga tahap perkembangan, yaitu:

1) Remaja Awal (10-14 tahun)

Tahap pra remaja memiliki durasi yang relatif singkat, sekitar satu tahun, biasanya pada usia 12–14 tahun untuk laki-laki. Tahap ini disebut juga sebagai fase negatif, karena sering muncul perilaku yang cenderung negatif dan kesulitan komunikasi antara anak dan orang tua. Pada fase ini, remaja mengalami perubahan hormonal yang dapat memengaruhi suasana hati dan perkembangan fisik,

2) Remaja Tengah (15-19 tahun)

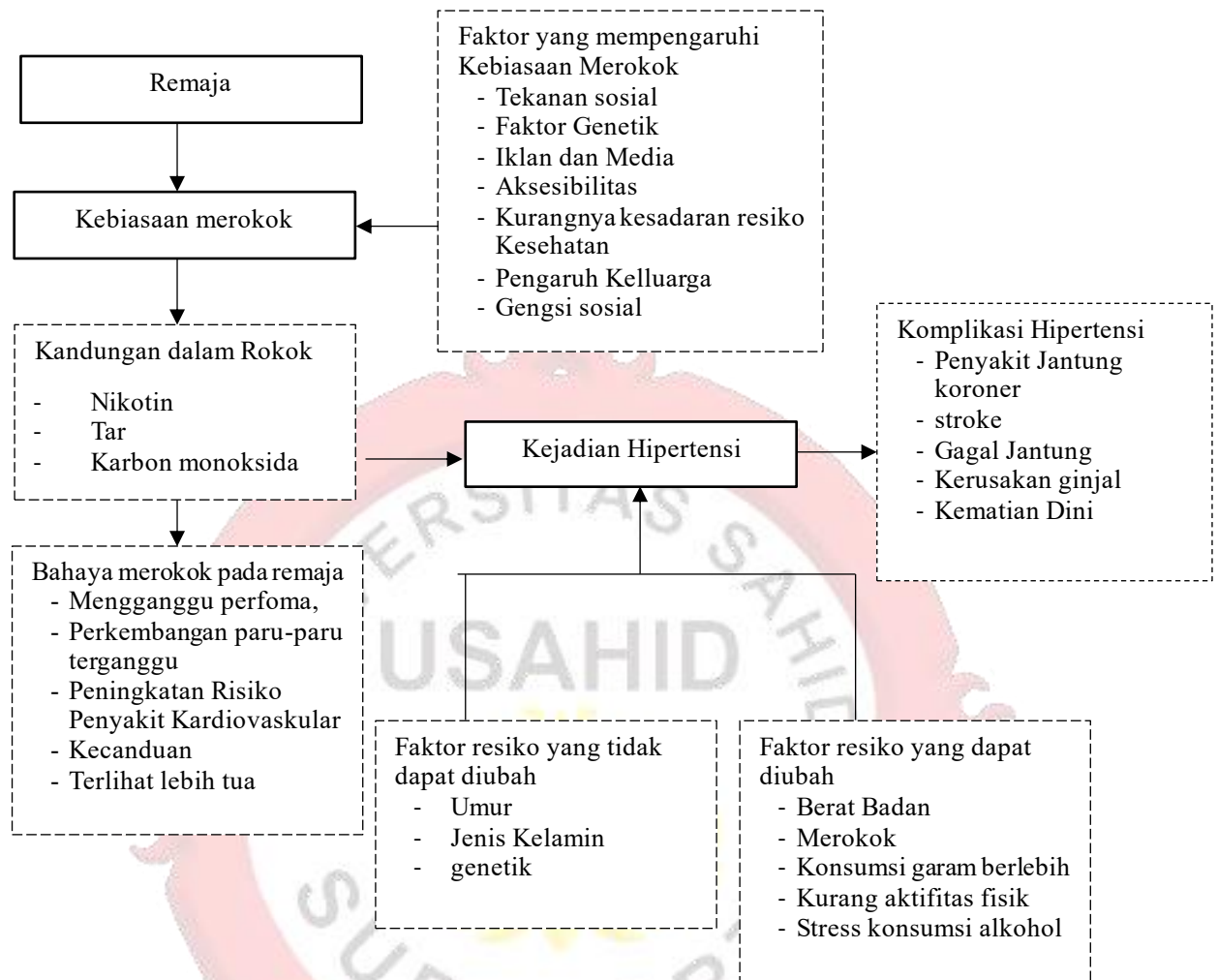
Pada fase ini, perubahan fisik dan emosional terjadi dengan pesat. Remaja pada tahap ini sering mengalami ketidakseimbangan emosi dan ketidakstabilan. Mereka mulai mencari identitas diri, dengan status yang belum jelas. Pola hubungan sosial berubah, menyerupai orang dewasa muda, dan remaja merasa berhak membuat keputusan sendiri. Perkembangan mandiri dan identitas diri menjadi sangat menonjol, dengan pemikiran yang semakin logis, abstrak, dan idealistis, serta lebih banyak menghabiskan waktu di luar keluarga.

3) Remaja Akhir (20-24 tahun)

Pada tahap ini, remaja cenderung ingin menjadi pusat perhatian dan menonjolkan dirinya. Mereka bersifat idealis, bersemangat, serta memiliki cita-cita yang tinggi. Remaja pada tahap ini berusaha memantapkan identitas diri dan mencapai kemandirian emosional (BKKBN, 2023).



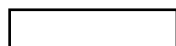
B. Kerangka Teori



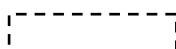
Gambar 2 1 kerangka teori

(Anam, 2019), (Kemenkes, 2023), (Lestari, 2021), (NIDA, 2021), (UPT kesmas Gianyar 2018), (WHO, 2020)

Keterangan :

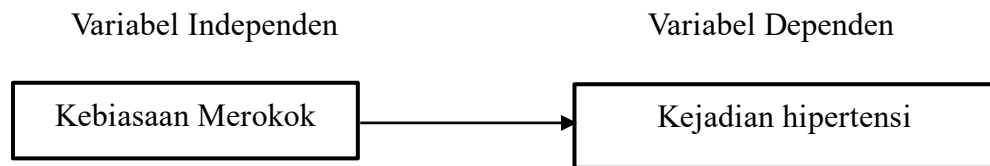


: variabel yang diteliti



: variabel yang tidak diteliti

C. Kerangka Konsep



Gambar 2 2 Kerangka Konsep

D. Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian ini adalah: Terdapat hubungan signifikan kebiasaan merokok dengan kejadian hipertensi pada remaja di Desa Mojo Wetan, Sragen.

