

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Remaja**

##### **1. Pengertian Remaja**

Masa remaja merupakan masa “badai dan tekanan”, yang menyebabkan remaja mengalami *hightened emotionality* (kondisi emosi yang meningkat) atau terdapat ketegangan emosi yang meninggi akibat dari perubahan fisik dan psikis. Kondisi emosi yang meninggi menyebabkan remaja mengalami krisis penyesuaian diri karena remaja berada dibawah tekanan-tekanan sosial dan menghadapi kondisi yang baru sesuai dengan tahap-tahap perkembangannya(Hidayati, 2016).

Pada masa ini remaja paling banyak menghabiskan waktu mereka di luar rumah bersama dengan teman sebaya mereka, sehingga bisa difahami apabila teman sebaya sangat berpengaruh terhadap sikap, cara bicara, minat, penampilan, dan perilaku remaja. Perubahan sosial yang terjadi dengan adanya nilai-nilai baru dalam memilih teman, yakni remaja lebih memilih yang memiliki minat dan nilai-nilai yang sama, bisa memahami dan membuat merasa aman, dapat dipercaya dan bisa diskusi mengenai hal-hal yang tidak bisa dibicarakan dengan guru atau orang tua. Erikson mengemukakan bahwa kenakalan adalah suatu upaya untuk membentuk suatu identitas, walaupun identitas tersebut negatif (Hidayati, 2016).

Kegagalan dalam menemukan identitas tersebut menimbulkan banyak masalah yang dapat menghambat perkembangan pribadinya serta tidak dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial. Salah satu penyebab dari kegagalan remaja dalam pembentukan identitas dan penyesuaian diri terhadap lingkungan adalah karena kurangnya harga diri yang dimiliki (Hidayati, 2016).

Menurut Maslow, harga diri merupakan salah satu kebutuhan dasar manusia yang memotivasi tingkah lakunya. Tidak terpenuhinya kebutuhan akan harga diri dapat menyebabkan seseorang sulit mencapai kebahagiaan. Remaja yang memiliki harga diri tinggi menunjukkan perilaku menerima dirinya apa adanya, percaya diri, puas dengan karakter dan kemampuan diri dan individu yang memiliki harga diri rendah, akan menunjukkan penghargaan buruk terhadap dirinya sehingga tidak mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial (Hidayati, 2016).

Berdasarkan penjelasan diatas, dapat ditarik kesimpulan bahwa harga diri sangat berperan dalam mempengaruhi individu dalam mengartikan dan mengatur setiap peristiwa dan pengalaman yang mendorong lahirnya gagasan-gagasan, rencana-rencana serta tingkah laku yang sesuai. Peran teman sebaya sangat berpengaruh pada perilaku untuk menunjukkan identitas dirinya, agar dapat diterima dan diakui oleh kelompok. Konformitas yang bersifat negatif dalam

pencarian identitas diri, dapat menimbulkan kegagalan sehingga menimbulkan kenakalan remaja atau perilaku yang tidak dapat diterima oleh lingkungan masyarakat. Mengingat semakin besarnya masalah yang dihadapi oleh para remaja, maka penelitian ini bertujuan untuk menganalisa keterkaitan antara harga diri, peran lingkungan sosial berupa konformitas teman sebaya dengan perilaku kenakalan remaja pada Mahasiswi (Hidayati, 2016).

## **2. Tanda – Tanda Perubahan Remaja**

Remaja merupakan masa transisi dari anak-anak menjadi dewasa. Pada periode ini berbagai perubahan terjadi baik perubahan hormonal, fisik, psikologis maupun sosial. Perubahan ini terjadi dengan sangat cepat dan terkadang tanpa kita sadari. Perubahan fisik yang menonjol adalah perkembangan tanda-tanda seks sekunder, terjadinya pacu tumbuh, serta perubahan perilaku dan hubungan sosial dengan lingkungannya. Perubahan-perubahan tersebut dapat mengakibatkan kelainan maupun penyakit tertentu bila tidak diperhatikan dengan seksama (Sari Pediatri, 2010) .

Pada saat remaja pertumbuhan fisik sangat cepat berkembang. Perubahan pada wanita berupa payudara mulai tumbuh, timbulnya rambut halus disekitar ketiak dan sekitar kemaluan, pinggul mulai membesar, terjadi perubahan berat badan, dan penambahan kelenjar lemak dan kelenjar kering, sedangkan perubahan pada pria berupa perubahan pada suara menjadi berat, mimpi basah, tumbuhnya

rambut halus di sekitar ketiak dan kemaluan, dan massa otot membesar (Agustina et al., 2019).

### **3. Ciri-Ciri Remaja**

Seperti halnya pada semua periode yang penting, sela rentang kehidupan masa remaja mempunyai ciri-ciri tertentu yang membedakannya dengan periode sebelumnya dan sesudahnya. Masa remaja ini, selalu merupakan masa-masa sulit bagi remaja maupun orangtuanya. Menurut Sidik Jatmika, kesulitan itu berangkat dari fenomena remaja sendiri dengan beberapa perilaku khusus yakni:

- a. Remaja mulai menyampaikan kebebasannya dan haknya untuk mengemukakan pendapatnya sendiri. Tidak terhindarkan, ini dapat menciptakan ketegangan dan perselisihan, dan bias menjauhkan remaja dari keluarganya.
- b. Remaja lebih mudah dipengaruhi oleh teman-temannya daripada ketika mereka masih kanak-kanak. Ini berarti bahwa pengaruh orangtua semakin lemah. Anak remaja berperilaku dan mempunyai kesenangan yang berbeda bahkan bertentangan dengan perilaku dan kesenangan keluarga. Contoh-contoh yang umum adalah dalam hal mode pakaian, potongan rambut, kesenangan musik yang kesemuanya harus mutakhir.
- c. Remaja mengalami perubahan fisik yang luar biasa, baik pertumbuhannya maupun seksualitasnya. Perasaan seksual yang

mulai muncul bisa menakutkan, membingungkan dan menjadi sumber perasaan salah dan frustrasi.

- d. Remaja sering menjadi terlalu percaya diri (*over confidence*) dan ini bersama-sama dengan emosinya yang biasanya meningkat, mengakibatkan sulit menerima nasihat dan pengarahan orangtua. (Putro, 2017).

## **B. Perilaku Merokok**

### **1. Pengertian Perilaku Merokok**

Perilaku manusia adalah aktivitas yang timbul karena adanya stimulus dan respons, serta dapat diamati secara langsung. Karakteristik perilaku seseorang ada yang terbuka dan tertutup. Perilaku terbuka adalah perilaku seseorang yang dapat diketahui oleh orang lain tanpa menggunakan alat bantu. Sedangkan perilaku tertutup adalah perilaku seseorang yang hanya dapat dimengerti dengan menggunakan alat atau metode tertentu misalnya berfikir, sedih, berkhayal bermimpi, dan takut (Widiansyah, 2014).

Perilaku merokok adalah suatu aktivitas atau tindakan menghisap gulungan tembakau yang digulung menggunakan kertas lalu dibakar dan dihembuskan keluar sehingga dapat menimbulkan asap. Rokok adalah silinder dari kertas berukuran panjang antara 20-120 mm (bervariasi tergantung negara) dengan diameter sekitar 10 mm yang berisi daun-daun tembakau yang telah dicacah. Rokok dibakar pada salah satu ujungnya dan dibiarkan membara agar asapnya dapat

dihirup lewat mulut pada ujung yang lain. Kerugian yang ditimbulkan rokok sangat banyak bagi kesehatan. Asap merokok mengandung 4000 zat kimia berbahaya bagi kesehatan dua diantaranya adalah nikotin yang bersifat adiktif dan tar yang bersifat karsinogenik (Rhosintan, Asmuji, SKM. & Ns. Cahya Tribagus Hidayat, S.Kep., 2017).

Perilaku merokok pada remaja semakin hari semakin meningkat, perilaku merokok pada remaja dapat dipengaruhi salah satunya oleh self-efficacy atau keyakinan diri seseorang (Nadya Oktacarolina, n.d.). Menurut WHO (World Health Organitations) menunjukkan bahwa Indonesia menduduki peringkat ketiga dunia setelah Cina (390 juta perokok) dan India (144 juta perokok). Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) pada tahun 2010, secara nasional prevalensi perokok yaitu 34,7% atau sebanyak 80 juta penduduk (6). Sedangkan pada tahun 2013, prevalensi meningkat menjadi 36,3% (7) (Misbakhul Munir, 2019).

## **2. Faktor-Faktor Perilaku Merokok Pada Remaja**

Bagi remaja merokok merupakan perilaku simbolisasi. Simbol dari kematangan, kekuatan, kepemimpinan, dan daya tarik terhadap lawan jenis. Di sisi lain, saat pertama kali mengkonsumsi rokok, gejala-gejala yang mungkin terjadi adalah batuk-batuk, lidah terasa getir, dan perut mual. Namun demikian, sebagian dari para pemula tersebut mengabaikan perasaan tersebut, biasanya berlanjut menjadi

kebiasaan, dan akhirnya menjadi ketergantungan. Ketergantungan ini dipersepsikan sebagai kenikmatan yang memberikan kepuasan psikologis. Gejala ini dapat dijelaskan dari konsep tobacco dependency (ketergantungan rokok). Artinya, perilaku merokok merupakan perilaku yang menyenangkan dan bergeser menjadi aktivitas yang bersifat obsesif. Hal ini disebabkan sifat nikotin adalah adiktif, jika dihentikan secara tiba-tiba akan menimbulkan stres. Secara manusiawi, orang cenderung untuk menghindari ketidakseimbangan dan lebih senang mempertahankan apa yang selama ini dirasakan sebagai kenikmatan sehingga dapat difahami jika para perokok sulit untuk berhenti merokok. motif para perokok adalah relaksasi. Dengan merokok dapat mengurangi ketegangan, memudahkan berkonsentrasi, pengalaman yang menyenangkan, dan relaksasi (Dian Komasari, n.d.).

### **3. Tipe Perilaku Merokok**

Seperti yang diungkapkan oleh Leventhal & Clearly terdapat 4 tahap dalam perilaku merokok sehingga menjadi perokok, yaitu :

- a. Tahap Preparatory. Seseorang mendapatkan gambaran yang menyenangkan mengenai merokok dengan cara mendengar, melihat atau dari hasil bacaan. Hal-hal ini menimbulkan minat untuk merokok.
- b. Tahap Initiation. Tahap perintisan merokok yaitu tahap apakah seseorang akan meneruskan atau tidak terhadap perilaku merokok.

- c. Tahap *Becoming a Smoker*. Apabila seseorang telah mengkonsumsi rokok sebanyak empat batang per hari maka mempunyai kecenderungan menjadi perokok.
- d. Tahap *Maintenance of Smoking*. Tahap ini merokok sudah menjadi salah satu bagian dari cara pengaturan diri (*self-regulating*). Merokok dilakukan untuk memperoleh efek fisiologis yang menyenangkan. Menurut Smet (1994) ada tiga tipe perokok yang dapat diklasifikasikan menurut banyaknya rokok yang dihisap. Tiga tipe perokok tersebut adalah :
- 1) Perokok berat yang menghisap lebih dari 15 batang rokok dalam sehari.
  - 2) Perokok sedang yang menghisap 5-14 batang rokok dalam sehari.
  - 3) Perokok ringan yang menghisap 1-4 batang rokok dalam sehari  
(Widiansyah, 2014).

## **C. Pola Tidur**

### **1. Pengertian Pola tidur**

Gangguan tidur merupakan sebagai penyebab morbiditas yang signifikan. Ngantuk berlebihan saat siang hari, gangguan atensi dan memori, depresi, mood, penggunaan hipnotik yang tidak semestinya, sering terjatuh, dan penurunan kualitas hidup merupakan dampak serius gangguan tidur. Jumlah kematian, sakit jantung dan kanker merupakan lebih tinggi pada seseorang yang lama tidurnya lebih dari



9 jam atau kurang dari 6 jam per hari bila dibandingkan dengan yang lama tidurnya 7-8 jam per hari. Insomnia merupakan gangguan tidur yang paling sering ditemukan. Hasil didiagnosis dokter (Amir, 2018) bahwa setiap tahun diperkirakan sekitar 20%-50% orang dewasa melaporkan adanya gangguan tidur dan sekitar 17% mengalami gangguan tidur yang serius. Prevalensi gangguan tidur pada lansia cukup tinggi yang sekitar 67%. Namun demikian, hanya satu dari delapan kasus yang menyatakan gangguan tidur. Hampir semua (95%) gangguan tidur tidak terdiagnosis, dan ratusan gangguan tidur yang bisa menyerang semua golongan usia. Gangguan tidur adalah suatu pola tidur yang mengganggu. Gangguan tidur antara lain sulit tidur, sulit mempertahankan tidur, tidur pada saat yang tidak tepat, waktu tidur yang berlebihan, atau perilaku abnormal yang berkaitan dengan tidur. Kebanyakan gangguan tidur tak bisa dihindari, tetapi bisa dihubungkan dengan kondisi kesehatan, yang bisa dihindari (Gurusinga, 2020).

## **2. Faktor Yang Mempengaruhi Pola Tidur Remaja**

Bagi sebagian remaja dengan aktivitas organisasi yang padat dan tugas sekolah menumpuk menjadi bagian dari keseharian remaja. Aktivitas yang padat sering menyita waktu tidur padahal tidur merupakan kebutuhan dasar setiap orang yang tidak dapat diganggu pelaksanaannya. Pada saat tidur, organ-organ tubuh beristirahat sehingga menetralkan kerusakan yang terjadi akibat

kegiatan sehari-hari, membersihkan secara menyeluruh mulai aliran darah dan memulihkan keseimbangan kimiawi. Terkait dengan otak, kurang tidur menyebabkan otak memproduksi sel-sel baru. Banyak remaja akan sulit berkonsentrasi akibat kurang tidur. Efek kurang tidur secara psikologis mengakibatkan hiperaktif, kurang mengendalikan diri, emosi, meningkatkan nafsu birahi, kurang gesit, lekas marah dan tersinggung. Emosi tak terkendali beresiko pada kesehatan tubuh dan tak terkontrolnya emosi diri juga dapat menyebabkan stres dan tekanan darah tinggi (Gurusinga, 2020).

#### **D. Tinjauan Pandangan Islami**

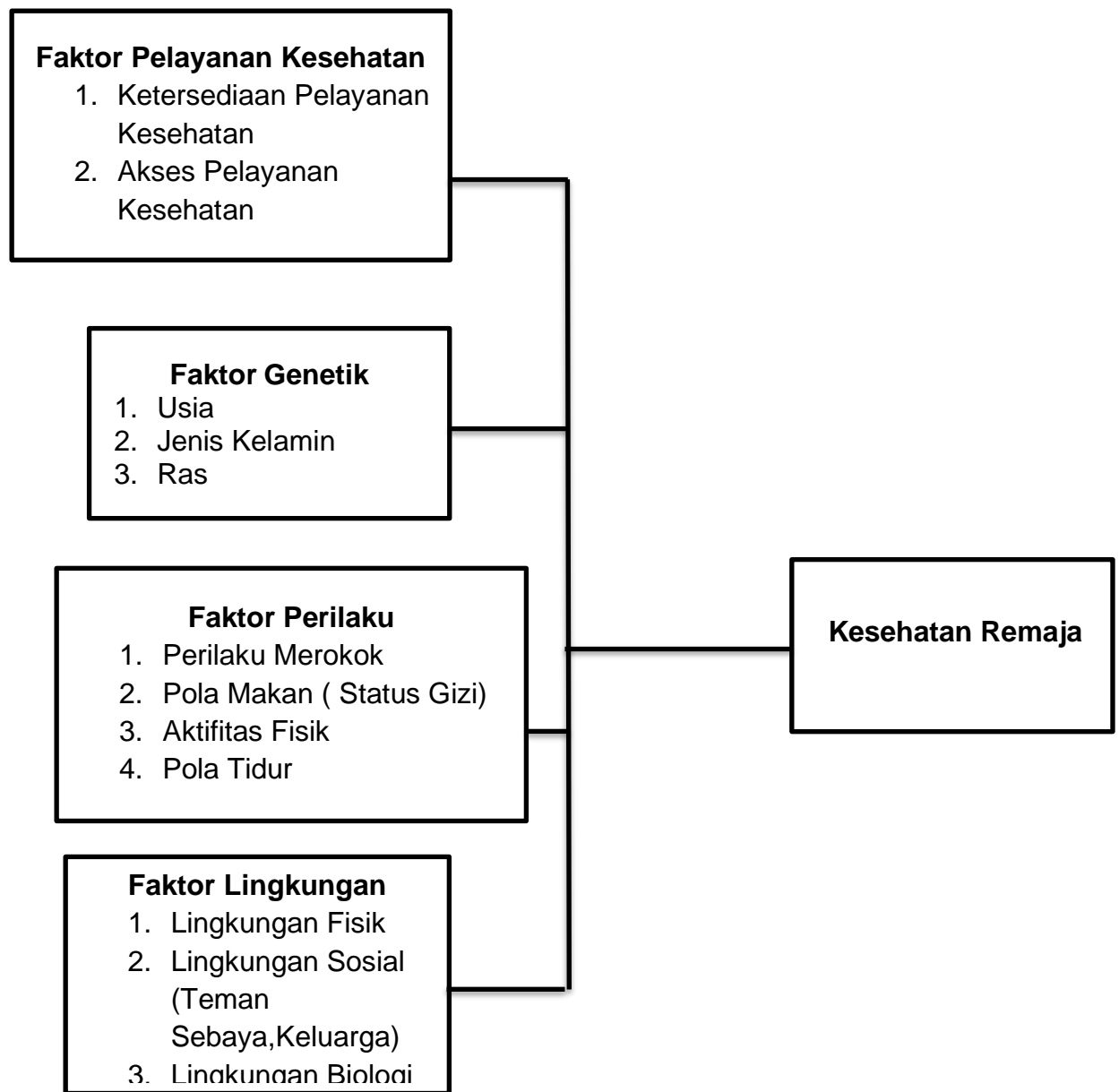
Islam sangat memperhatikan soal kesehatan dengan cara antara lain mengajak dan mengajurkan untuk menjaga dan mempertahankan kesehatan yang telah dimiliki setiap orang, memelihara dan menjaga kesehatan adalah wajib dan haram menjerumuskan diri dalam kesusahan, Agama kita yaitu Islam sungguh luar biasa dalam memberikan perhatian terhadap persoalan kesehatan. Karena kesehatan merupakan salah satu unsur penunjang utama dalam melaksanakan ibadah kepada Allah SWT dan bekerja serta aktivitas lainnya. Ilmu kedokteran Islam didefinisikan sebagai ilmu pengobatan yang model dasar, konsep, nilai, dan prosedur- prosedurnya sesuai atau tidak berlawanan dengan Al-Qur'an dan As-Sunnah :

يَأْتِيهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَأْكُلُوا أَمْوَالَكُمْ بَيْنَكُمْ بِالْبَاطِلِ إِلَّا أَنْ تَكُونَ تِجَارَةً عَنْ تَرَاضٍ

مِنْكُمْ ۖ وَلَا تَقْتُلُوا أَنْفُسَكُمْ ۗ إِنَّ اللَّهَ كَانَ بِكُمْ رَحِيمًا

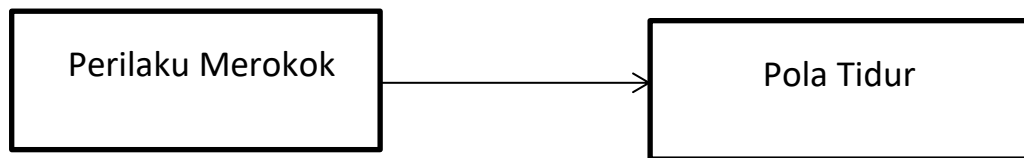
“Dan janganlah kamu membunuh dirimu; sesungguhnya Allah adalah Maha Penyayang kepadamu.” (QS. An-Nisaa: 29.)

### E. Kerangka Teori Penelitian



**Gambar 2.1 Kerangka Teori HL.Blum**

## F. Kerangka Konsep Penelitian



Gambar 1.2 *Kerangka Konsep*

## G. Hipotesis

Hipotesis penelitian adalah :

**H0** : Tidak ada hubungan perilaku merokok dengan pola tidur pada remaja putra di Prodi S1 Teknik Informatika Fakultas Teknik Dan Sains UMKT.

**H1** : Ada hubungan perilaku merokok dengan pola tidur pada remaja putra di Prodi S1 Teknik Informatika Fakultas Teknik Dan sains UMKT.