

**HUBUNGAN ANTARA GAYA HIDUP SEHAT DENGAN
PERILAKU MEROKOK PADA KARYAWAN
DI YOGYAKARTA**

SKRIPSI

Disusun untuk memenuhi sebagian persyaratan
dalam mencapai derajat sarjana S-1



Oleh :

MEICA AINUN CHASANA
F 100 030 016

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIAH SURAKARTA
2010**

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kesehatan merupakan aspek yang sangat penting bagi kehidupan manusia. Saat ini banyak penyakit yang diderita tidak disebabkan oleh kuman atau bakteri, tetapi lebih disebabkan oleh kebiasaan atau pola hidup yang tidak sehat. Jantung koroner, kanker, stroke, kanker kulit, diabetes, gigi keropos, dan tekanan darah tinggi merupakan contoh dari penyakit-penyakit tersebut.

Merokok merupakan salah satu kebiasaan atau pola hidup yang tidak sehat. Perilaku merokok tidak hanya menyebabkan berbagai macam penyakit tetapi juga dapat memperberat sejumlah penyakit lainnya. White dan Watt (Sari, 2003) mengungkapkan bahwa seorang perokok yang menghisap 1-9 batang perhari akan mengalami pemendekan umur sekitar 5,5 tahun.

Resiko tersebut sesungguhnya tidak hanya mengenai perokok (aktif) saja tetapi juga orang-orang disekitar perokok, yaitu orang yang tidak merokok tetapi harus menghirup asap rokok atau orang yang berada disekitar perokok atau untuk selanjutnya dikatakan dengan perokok pasif.

Di Indonesia usaha-usaha untuk menanggulangi perilaku merokok sebenarnya telah dilakukan, namun demikian hasilnya belum memuaskan. Hal ini terlihat dari masih tingginya jumlah orang yang berstatus perokok di Indonesia. Penelitian yang dilakukan oleh Lembaga Menanggulangi Masalah Merokok menyebutkan bahwa sebanyak 59,04% penduduk laki-laki usia 10 tahun ke atas di 14 propinsi di Indonesia berstatus perokok, sedangkan pada wanita sebanyak 4,83%

(Karyani, 2001). Data terakhir menunjukkan bahwa total perokok aktif di Indonesia sudah mencapai 70% dari jumlah penduduk Indonesia atau sebesar 141,44 juta orang. Perilaku merokok dianggap sebagai kebiasaan yang wajar, padahal bahaya yang ditimbulkannya sangat mengkhawatirkan (Baraas, 2007). Di Indonesia, prevelensi perokok pria sebesar 68,8 % dan perokok wanita sebesar 2,6 % (Suhardi, 2005).

Merokok pada dasarnya memasukkan bahan yang berasal dari dedaunan (tembakau) yang mengandung zat tertentu (khususnya nikotin) sebagai tindakan untuk memperoleh kenikmatan (Pribadi, 2000). Leventhal dan Clearly (Cahyani, 1995) menyebutkan beberapa tahap dalam merokok hingga menjadi perokok, yaitu: Tahap *preparatory*, dimana individu mendapatkan gambaran yang menyenangkan mengenai merokok dengan cara melihat, mendengar, atau dari membaca sehingga menimbulkan minat untuk merokok. Tahap *initiation*, yaitu ketika individu berada dalam dua pilihan, akan meneruskan merokok atau tidak. Tahap *becoming a smoker*, ketika individu mulai mengkonsumsi rokok. Tahap *maintenance of smoking*, dimana pada tahap ini individu merasa merokok sudah menjadi bagian dari cara pengaturan diri (*Self regulating*).

Ada beberapa alasan untuk merokok, antara lain untuk penampilan pribadi, agar lebih percaya diri, untuk membangkitkan semangat, agar diterima oleh kelompok, dan agar terlihat lebih jantan (Suhardi, 2005). Penelitian yang dilakukan oleh Suhariyono (1993) menyebutkan bahwa ketika remaja ditanya mengapa merokok, mempunyai harga diri dan daya tarik adalah jawaban yang diberikan.

Safarino (1994) mengatakan bahwa meskipun merokok menimbulkan sensasi tersendiri bagi perokok, namun merokok memiliki dampak negatif yang

dapat merugikan perokok dan lebih merugikan bagi perokok pasif, karena daya tahan perokok pasif terhadap zat-zat yang berbahaya sangat rendah (Cahyani, 1995). Merokok dapat memicu timbulnya penyakit kanker paru-paru, bronchitis kronis, pneumonia, penyakit jantung dan gangguan pada janin (Sitepoe, 2000). Bagi ibu hamil, rokok dapat menyebabkan kelahiran premature, berat badan bayi rendah, mortalitas prenatal, kemungkinan lahir cacat dan mengalami gangguan pada perkembangan (Davidson dan Neale, 1990). Hal ini disebabkan karena pengaruh bahan-bahan kimia yang dikandung rokok seperti nikotin, dan CO (karbonmonoksida) yang akan memacu kerja dari susunan syaraf pusat dan susunan syaraf simpatis sehingga mengakibatkan tekanan darah meningkat dan detak jantung bertambah cepat (Kendal dan Hammen, 1998).

Dampak-dampak negatif yang ditimbulkan dari merokok tidak membuat perokok menghilangkan perilaku merokok. Terdapat seribu satu alasan bagi perokok untuk mempertahankan diri ketika ditanya alasan mengapa mereka tetap merokok meskipun mengetahui akibat yang ditimbulkan dari merokok. Tidak ada yang memungkirinya adanya dampak negatif dari perilaku merokok, namun perilaku merokok bagi kehidupan manusia merupakan kegiatan yang “fenomenal”, artinya meskipun sudah mengetahui bahaya merokok tetapi jumlah perokok bukan semakin menurun tetapi semakin meningkat dan usia perokok semakin bertambah muda (Komasari dan Helmi, 2000).

Kurt Lewin (Komasari, 2000) bahwa perilaku merokok merupakan fungsi dari lingkungan dan individu. Artinya, perilaku merokok selain disebabkan oleh faktor-faktor dari dalam diri, juga disebabkan oleh faktor lingkungan. Salah satu faktor luar yang mempengaruhi individu adalah gaya hidup.

Hidup sehat merupakan dambaan setiap individu karena dengan memiliki hidup yang sehat, individu dapat lebih menikmati hidup dan lebih berkarya dalam mengisi hidup. Hidup yang sehat sangat dipengaruhi oleh gaya hidup yang dijalankan oleh individu. Gaya hidup tersebut berhubungan dengan apa yang dilakukan dan dikonsumsi oleh individu.

Sehat sering diartikan sebagai kondisi tidak sakit atau tidak sedang menderita sakit. Sehat secara luas berarti sehat secara fisik, mental, dan sosial. Sehat secara fisik berarti setiap organ tubuh berfungsi dan berinteraksi dengan organ lain secara efisien dan efektif. Sehat secara mental berarti aspek-aspek kepribadian seperti kognisi, emosi, dan motivasi berfungsi dan berinteraksi dengan harmonis, dan sehat secara sosial berarti terjalin interaksi antara individu dengan lingkungan sosial secara positif (Purtojo, 2001).

Memiliki tubuh yang sehat dapat dicapai dengan cara menjalankan gaya hidup sehat. Menjalankan gaya hidup sehat bukanlah suatu hal yang mudah untuk dilakukan karena hidup sehat sering kali kurang menyenangkan dibandingkan dengan hidup kurang sehat. Kemudian kebiasaan hidup tidak sehat seperti merokok, minum-minuman beralkohol sering membuat kecanduan serta kebiasaan hidup sehat seringkali tidak langsung tampak secara langsung keuntungannya (Purtojo, 2001).

Gaya hidup sehat yang dianjurkan untuk dapat memiliki tubuh yang sehat adalah tidur yang cukup atau selama 8 jam sehari, minum air putih minimal 8 gelas sehari, olah raga teratur, makan-makanan yang bergizi, menghindari merokok, minum-minuman beralkohol dan narkoba, mengurangi makan-makanan cepat saji, menghindari sering terkena angin malam dan lain sebagainya. Pentingnya menjalankan gaya hidup sehat agar tubuh tidak menderita penyakit, terlebih

penyakit kronis seperti kanker, stroke, dan serangan jantung yang merupakan penyebab utama kematian (Purtojo, 2001).

Breslow dan Somers (Purtojo, 2001) mengemukakan bahwa untuk membentuk gaya hidup sehat harus dimulai sejak dini, karena kesehatan akan mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan fisik, emosi, dan sosial. Namun kenyataannya, banyak individu yang tidak melakukan gaya hidup sehat, salah satunya adalah perilaku merokok. Dewasa ini banyak dijumpai karyawan yang memiliki perilaku merokok di tempat kerja sudah menjadi suatu kebiasaan.

Kebiasaan merokok saat bekerja dilakukan oleh karyawan di Perusahaan Kayu Manis. Hal ini dapat diketahui melalui observasi pra penelitian membuktikan bahwa karyawan merokok sambil bekerja merupakan pemandangan umum yang dapat dilihat setiap harinya di perusahaan Kayu Manis. Dijelaskan oleh Kepala produksi berdasarkan hasil wawancara pra penelitian, dapat diketahui bahwa perilaku karyawan yang merokok saat bekerja karena tidak adanya peraturan yang melarang karyawan merokok saat bekerja.

Kebiasaan merokok yang dilakukan oleh karyawan dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu faktor biologis, psikologis, lingkungan sosial, demografis, sosial kultural, dan sosial politik. Faktor sosial kultural yaitu meliputi kebiasaan budaya, kelas sosial, tingkat pendidikan, penghasilan, dan gengsi pekerjaan (Hansen, dalam Sarafino, 1994). Kebiasaan budaya merokok berpengaruh terhadap perilaku gaya hidup sehat pada karyawan. Kebiasaan merokok yang dilakukan oleh karyawan berpengaruh terhadap kehidupan selanjutnya. Sulitnya individu untuk menghentikan perilaku merokok dengan berbagai alasan membuat kebiasaan merokok terbawa saat individu bekerja.

Sebagian perusahaan memang tidak melarang karyawan merokok di tempat kerja, akan tetapi ada juga yang perusahaan yang merokok dengan alasan berhubungan jenis pekerjaan yang dapat membahayakan karyawan apabila merokok sambil bekerja. Karyawan yang memiliki kebiasaan merokok saat bekerja membawa dampak negatif pada diri sendiri dan teman-teman kerja.

Berdasarkan uraian di atas, maka permasalahannya adalah, apakah ada hubungan antara gaya hidup sehat dengan perilaku merokok pada karyawan di Yogyakarta. Untuk itu penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan mengangkat judul **“Hubungan Antara Gaya Hidup Sehat Dengan Perilaku Merokok Pada Karyawan”**.

B. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan, sebagai berikut:

1. Mengetahui hubungan antara gaya hidup sehat dengan perilaku merokok pada karyawan.
2. Mengetahui peran gaya hidup sehat terhadap perilaku merokok.
3. Mengetahui tingkat gaya hidup sehat dan perilaku merokok pada karyawan di Yogyakarta.

C. Manfaat Penelitian

Penelitian ini bermanfaat bagi:

1. Ilmuwan psikologi, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan dan manfaat sehingga dapat memperkaya, dan mengembangkan khasanah ilmu pengetahuan di bidang psikologi khususnya psikologi sosial.

2. Subjek penelitian, dari hasil penelitian ini memberikan informasi tentang gaya hidup sehat dan perilaku merokok pada karyawan dapat membahayakan bagi kesehatan.
3. Peneliti lain yang tertarik dengan penelitian yang sama, penelitian ini dapat digunakan sebagai acuan untuk peneliti selanjutnya, khususnya yang berhubungan dengan gaya hidup sehat dengan perilaku merokok dan dapat dijadikan sebagai bahan perbandingan dalam penelitian selanjutnya.

**HUBUNGAN ANTARA GAYA HIDUP SEHAT DENGAN
PERILAKU MEROKOK PADA KARYAWAN
DI YOGYAKARTA**

NASKAH PUBLIKASI

Oleh:

MEICA AINUN CHASANAH
F 100 030 016

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
2010**