

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Merokok

1. Definisi

Perilaku merokok merupakan permasalahan yang dipengaruhi oleh faktor individu maupun lingkungan. Artinya, kebiasaan merokok tidak hanya berasal dari dalam diri seseorang, tetapi juga dipengaruhi oleh kondisi sekitar. Pada tahap awal, perilaku merokok umumnya dimulai bersama teman sebaya (46%), diikuti oleh pengaruh anggota keluarga selain orang tua (23%), serta orang tua (14%). Hal ini sejalan dengan penelitian Komasari dan Helmi yang menyatakan bahwa terdapat tiga faktor utama yang memengaruhi perilaku merokok pada mahasiswa, yaitu adanya kepuasan psikologis, sikap permisif orang tua terhadap kebiasaan merokok, serta pengaruh dari teman sebaya (Amira *et al.*, 2019). Merokok mempunyai banyak efek negatif yang berbahaya kepada kesehatan manusia, dan kebiasaan merokok tidak hanya merugikan perokok itu sendiri, tetapi juga mengancam masyarakat di sekitarnya (Tivany Ramadhani *et al.*, 2023). Semua orang mengetahui akan bahaya yang ditimbulkan oleh merokok, tetapi tampaknya masyarakat menganggap perilaku merokok masih dapat ditolerir (Fadhillah Fathan, 2023).

2. Tipe-Tipe Perokok

Perokok dapat diklasifikasikan menjadi dua jenis, yaitu perokok aktif dan perokok pasif :

a. Perokok Aktif (*Active Smoker*)

Perokok aktif merupakan individu yang memiliki kebiasaan merokok secara rutin hingga menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari. Kebiasaan tersebut dapat menimbulkan rasa tidak nyaman apabila dalam satu hari tidak mengonsumsi rokok.

b. Perokok Pasif (*Passive Smoker*)

Perokok pasif merupakan individu yang tidak memiliki kebiasaan merokok, namun secara tidak langsung terpapar asap rokok yang berasal dari orang lain di lingkungan sekitarnya. Paparan ini dapat terjadi di berbagai tempat, seperti rumah, lingkungan pergaulan, maupun tempat umum.

3. Dampak Merokok

a. Dampak merokok terhadap Kesehatan

Dampak merokok adalah salah satu masalah kesehatan yang paling serius di dunia. Menurut *World Health Organization* (WHO), rokok menyebabkan masalah kesehatan fatal yang menyebabkan kematian sekitar enam juta orang setiap tahunnya. Bila dibandingkan dengan perokok pasif, maka perokok aktif lebih tinggi dibandingkan dengan perokok pasif (Hidayati *et al.*, 2019). Merokok juga dapat menyebabkan berbagai jenis penyakit dalam tubuh, seperti: periodontitis (infeksi gusi), penyakit kerongkongan (infeksi faring), laringitis (kerusakan laring atau pita suara), bronkitis (infeksi bronkus) dan penyakit lainnya seperti penyakit paru dan obstruktif paru (Yulianti *et al.*, 2023).

b. Dampak merokok terhadap Akademik

Merokok merupakan salah satu masalah Kesehatan yang dihadapi oleh Masyarakat di dunia yang terus bertambah. Salah satu dampak negatif merokok terhadap prestasi belajar adalah pengaruhnya terhadap fungsi kognitif. Nikotin, zat adiktif utama dalam rokok, dapat mengganggu kemampuan kognitif seperti perhatian, konsentrasi, dan ingatan (Budiarto *et al.*, 2025).

c. Dampak merokok terhadap Kualitas Hidup

Perilaku merokok berpengaruh pada kualitas hidup mahasiswa. Mahasiswa perokok cenderung mengalami gangguan kesehatan seperti mudah lelah, sulit fokus belajar, dan masalah pernapasan seperti sesak napas. Merokok juga dapat mengakibatkan penurunan kondisi kesehatan secara keseluruhan, seperti dampaknya terhadap kesehatan yang semakin memburuk. Selain itu, aktivitas merokok dapat menyebabkan peningkatan ketidakhadiran seorang perokok di tempat kerja, serta memperbanyak penggunaan layanan kesehatan yang berpengaruh pada jumlah biaya yang dikeluarkan oleh perokok (baik untuk berobat maupun untuk membeli rokok) (Candra *et al.*, 2021).

4. Faktor Penyebab

Kebiasaan merokok di kalangan mahasiswa dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya tekanan perkuliahan dan organisasi. Jadwal padat, tugas, ujian, serta aktivitas luar kampus membuat mereka rentan stres dan cemas. Merokok pun sering dipilih sebagai cara untuk mengurangi stres, kantuk, dan kecemasan, meskipun diketahui berdampak buruk bagi Kesehatan (Afif *et al.*, 2022). Ada beberapa faktor

penyebab merokok, diantaranya adalah:

a) Faktor Internal

- 1) Presepsi tentang merokok, Sebagian orang berpersepsi bahwa merokok dapat membuat mereka berkonsentrasi dan dapat memperbaiki suasana hati saat stress
- 2) Kurangnya Pengetahuan, Suryawati & Gani(2022) dalam penelitiannya mengatakan pengetahuan para responden belum begitu baik, beberapa respondennya mengatakan bahwa kandungan dalam rokok tidak berbahaya jika dikonsumsi dalam jumlah yang kecil
- 3) Rasa ingin tau (*curiosity*) menyatakan bahwa mereka mencoba karna penasaran

b) Faktor Eksternal

- 1) Teman sebaya, perilaku merokok muncul karena pengaruh ajakan oleh teman sebayanya.
- 2) Pekerjaan, Pekerjaan dan lingkungan dapat mendorong seseorang untuk merokok, terutama jika berada di sekitar rekan yang juga merokok.
- 3) Keluarga, Adanya anggota keluarga atau orang tua yang merokok dapat menjadi contoh buruk, sehingga mendorong anggota keluarga lain, terutama anak atau remaja, untuk ikut merokok dan meniru kebiasaan tersebut.

Perilaku merokok di remaja setiap tahun terus meningkat. Peningkatan ini disebabkan oleh berbagai faktor, termasuk faktor sosial, psikologis, dan gaya hidup, serta lingkungan keluarga (Suryawati & Gani, 2022).

5. GN SBQ (*Glover Nillson Smoking Behavioral Questionnaire*)

Adalah instrumen yang digunakan untuk mengukur tingkat ketergantungan perilaku terhadap merokok. Dikembangkan oleh Glover dan Nilsson, kuesioner ini terdiri dari 11 pertanyaan yang menilai aspek psikologis dan kebiasaan merokok, bukan hanya ketergantungan fisik terhadap nikotin. Skor total berkisar antara 0–44 dan dikategorikan menjadi rendah, sedang, tinggi, hingga sangat tinggi. GN-SBQ mengevaluasi pola merokok terkait kondisi emosional, seperti saat stres atau dalam situasi sosial, serta berguna dalam intervensi berhenti merokok berbasis perilaku (Carballo *et al.*, 2023; Nikčević *et al.*, 2014). Berikut merupakan Interpretasi dari GN SBQ (*Glover Nillson Smoking Behavioral Questionnaire*).

Tabel 2 Interpretasi dari GN SBQ

Skor Total	Tingkat Ketergantungan	Interpretasi
0–11	Rendah	Perilaku merokok tidak terlalu melekat; berhenti merokok relatif lebih mudah.
12–22	Sedang	Ada keterikatan kebiasaan dan psikologis terhadap merokok.
23–33	Tinggi	Merokok sudah menjadi bagian dari rutinitas harian dan cara mengelola emosi.
34–44	Sangat Tinggi	Ketergantungan perilaku sangat kuat; memerlukan dukungan psikologis intensif.

B. Kualitas Hidup

a. Definisi

Kualitas hidup adalah suatu sudut pandang setiap individu mengenai kehidupannya dalam masyarakat pada kondisi budaya serta nilai yang memiliki kaitan dengan tujuan, harapan, standar, serta perhatian. Kualitas hidup memiliki persepsi yang sangat luas dimana terdapat hal-hal yang mempengaruhinya yaitu kondisi fisik individu, psikologis, tingkat kemandirian, serta hubungan individu dengan lingkungan (Sambow, 2021).

b. Faktor yang mempengaruhi kualitas hidup

Terdapat faktor yang mempengaruhi kualitas hidup terdiri dari faktor intern dan faktor ekstern. Faktor internal meliputi ciri-ciri pribadi keterampilan tertentu yang berpotensi seseorang mengambil keputusan pribadi. Faktor eksternal meliputi kondisi lingkungan yang ditempati oleh seseorang. Berbagai penelitian yang meneliti tentang kualitas hidup juga mengungkapkan ada beberapa faktor yang mempengaruhi, diantaranya yaitu usia, jenis kelamin, pendidikan, status pernikahan, pekerjaan dan Kesehatan (Victoria & Kuntjoro, 2023).

c. WHOQOL -BREF

1. Definisi

WHOQOL-BREF adalah versi singkat dari instrumen WHOQOL-100 yang dikembangkan oleh *World Health Organization* (WHO) untuk mengukur kualitas hidup secara umum, berdasarkan persepsi individu terhadap kehidupan mereka dalam konteks budaya, sistem nilai, harapan, dan kekhawatiran masing-masing. Instrumen ini cocok digunakan pada populasi umum maupun pasien,

dan telah diterjemahkan ke berbagai bahasa termasuk bahasa Indonesia (Gil-Lacruz *et al.*, 2022).

2. Cara Pengukuran

WHOQOL-BREF terdiri dari 26 item, Dimana 2 item umum menjelaskan terkait Kepuasan terhadap kualitas hidup secara keseluruhan dan Kepuasan terhadap kesehatan secara keseluruhan. Kemudian 24 item lainnya dibagi menjadi 4 domain (Almarabheh *et al.*, 2023) sebagai berikut:

a. Kesehatan Fisik (*Physical Health*)

Kesehatan fisik mencakup kemampuan individu dalam melakukan berbagai aktivitas, termasuk aktivitas sehari-hari. Hal ini mencakup persepsi terhadap rasa sakit dan ketidaknyamanan, Tingkat energi dan kelelahan, kualitas tidur dan istirahat, ketergantungan pada pengobatan, mobilitas, serta kemampuan untuk beraktivitas (Candra *et al.*, 2024). Karakteristik individu berperan penting dalam menentukan tingkat kerentanan maupun ketangguhan seseorang terhadap penyakit. Faktor genetik dan psikologis dapat memengaruhi fungsi berbagai sistem tubuh, yang pada akhirnya berpotensi menimbulkan gangguan Kesehatan (Endarti, 2015). Selain itu, Jenis penyakit, tingkat keparahan, serta jenis pengobatan yang dilakukan juga dapat menjadi faktor yang mempengaruhi tinggi rendahnya kualitas hidup pada orang tersebut (Hidayah *et al.*, 2023).

b. Kesehatan Psikologis (*Psychological Health*)

Mahasiswa merupakan kelompok yang berada dalam usia dewasa muda dan rentan mengalami berbagai permasalahan kesehatan mental, misalnya stres yang dialami oleh mahasiswa yang disebabkan oleh tekanan akademik, hubungan sosial serta interpersonal juga dapat menyebabkan stres. Stres bisa berasal dari individu, keluarga, lingkungan tempat tinggal dan dari tempat dimana individu banyak menghabiskan waktunya seperti kantor atau tempat Pendidikan (Nazira *et al.*, 2022).

c. Hubungan Sosial (*Social Relationships*)

Dukungan sosial mencakup dukungan dari sumber daya eksternal dan mencakup semua sektor masyarakat yang terdiri dari keluarga, teman, kolega/teman sejawat, dan organisasi lain. Dukungan keluarga memiliki dampak positif secara signifikan lebih besar dari pada teman dan dukungan lainnya (Harefa, 2019).

d. Lingkungan (*Environment*)

lingkungan memengaruhi fungsi biologis, gejala, status fungsional, persepsi sehat dan kualitas hidup, yang terdiri dari lingkungan fisik dan lingkungan sosial. Karakteristik lingkungan sosial adalah pengaruh personal atau sosial terhadap kondisi kesehatan termasuk di dalamnya adalah pengaruh teman, keluarga dan pelayanan kesehatan (Endarti, 2015).

Tabel 3 Domain WHOQOL-BREF

Domain	Isi	Total skor
Fisik	Aktivitas sehari-hari, energi, nyeri, tidur, mobilitas, ketergantungan obat	7-35
Psikologis	Citra diri, suasana hati, harga diri, spiritualitas, konsentrasi	6-30
Sosial	Hubungan pribadi, dukungan sosial, aktivitas seksual	3-15
Lingkungan	Finansial, informasi, lingkungan fisik, transportasi, akses layanan	8-40

Skor yang diperoleh kemudian dikonversi ke skala 0 hingga 100 berdasarkan panduan dari WHO. Semakin tinggi skor yang didapat, maka semakin baik tingkat kualitas hidup seseorang, sedangkan skor rendah menunjukkan kualitas hidup yang kurang baik (United Nation ESCAP, 2017).

3. Interpretasi

Tabel 4 Interpretasi WHOQOL-BREF

Skor	Kualitas Hidup
0–20	Sangat buruk
21–40	Buruk
41–60	Sedang
61–80	Baik
80–100	Sangat baik