

# HUBUNGAN KEBIASAAN MEROKOK REMAJA DENGAN GANGGUAN POLA TIDUR

Muthia Vaora<sup>(1)</sup> Febriana Sabrian<sup>(2)</sup> Yulia Irvani Dewi<sup>(3)</sup>

Program Studi Ilmu Keperawatan  
Universitas Riau  
Email: [mvaora@ymail.com](mailto:mvaora@ymail.com)

## Abstract

*The purpose of this research was to determine the relationship between teen smoking behavior and insomnia. The method of this research was descriptive with cross sectional method. Research was at SMAN 9 Pekanbaru involving 81 respondents. The sampling technique used was quota sampling. The measuring tool used were questionnaires that have been modified and tested validity and reability. This research used chi-square test for bivariate analysis. The result showed that 34 respondents (42%) are light smokers and 69 respondents (85,2%) experience insomnia. There are sidnificant re;ationship between teen smokers behavior and insomnia ( $p$  value < 0,05). It is recommended for the school to conduct health promotion activities regarding the dangerous effect of smokers.*

**Keywords:** *adult, cigarettes, insomnia*

**Reference:** *23(2002 – 2011)*

## PENDAHULUAN

Merokok merupakan kebiasaan buruk yang menjadi masalah di seluruh dunia baik negara maju maupun negara berkembang. Diperkirakan 2,5 juta orang meninggal tiap tahunnya akibat penyakit yang disebabkan oleh rokok. Data WHO juga menyebutkan bahwa negara Indonesia adalah negara dengan konsumsi rokok terbesar ketiga setelah China dan India dan diatas Rusia dan Amerika Serikat (Amu, 2008).

Data WHO di Indonesia menunjukkan bahwa remaja Indonesia yang merokok pertama kali pada usia 15 tahun sebanyak 67% pada tahun 2011. Untuk provinsi Riau sendiri remaja yang mulai merokok pada usia (15-19 tahun) adalah sebanyak 49,5%. Ini membuat Riau berada pada peringkat kedua setelah Maluku Utara sebanyak 51,9% (RISKESDAS 2010).

Merokok merupakan salah satu kebiasaan yang ditemui dalam kehidupan sehari-hari. Gaya hidup atau *life style* ini dianggap menarik sebagai suatu masalah dalam kesehatan, minimal dianggap sebagai faktor risiko dari suatu penyakit tidak menular. Hasil studi menunjukkan bahwa perokok berat telah memulai kebiasaannya ini sejak berusia belasan tahun, dan hampir tidak ada perokok berat yang memulai merokok pada saat dewasa, karena itulah, masa remaja sering kali dianggap masa kritis yang menentukan apakah nantinya kita menjadi perokok atau bukan (Bustan, 2000).

Bahaya rokok bagi kesehatan dapat berupa gangguan kardiovaskular, pernapasan, keganasan, mental, dan gangguan lainnya. Semakin muda usia seseorang memulai konsumsi rokok, maka semakin panjang durasi merokoknya dan makin besar beban merokok untuk berkembang menjadi penyakit (Sharkawy, 2011). Umumnya perilaku merokok pada remaja semakin lama akan semakin meningkat sesuai dengan tahap perkembangannya yang ditandai dengan

meningkatnya frekuensi dan intensitas merokok, serta sering mengakibatkan mereka mengalami ketergantungan nikotin (Williams, 2005).

Berdasarkan Informasi Laporan Penyelenggaraan Pemerintah Daerah Kabupaten Purworejo (2012), didapatkan data bahwa remaja laki-laki yang merupakan perokok aktif di wilayah tersebut sebanyak 63% dari total jumlah remaja sebesar 629 orang. Data tersebut merupakan hasil observasi dari beberapa Rumah Tangga (RT). Tidak hanya merokok, hal lain yang cukup memprihatinkan adalah kebiasaan merokok remaja laki-laki tersebut ternyata diikuti dengan adanya begadang di malam hari. Hal ini jelas dapat mengganggu kesehatan dan terganggunya pola tidur, yang akan mengakibatkan adanya penurunan mental. Kebiasaan begadang ini merupakan efek dari konsumsi rokok remaja, sehingga mereka akan merasa capek di pagi hari, merasa masih ngantuk dan tampak tidak segar karena kurang tidur.

Penelitian mengenai risiko terjadinya insomnia akibat merokok pernah dilakukan oleh Annahri (2010). Penelitian yang dilakukan oleh Annahri (2010) mengenai risiko terjadinya insomnia akibat merokok menyebutkan bahwa mahasiswa perokok yang mengalami insomnia sebanyak 5 orang (15,15%), mahasiswa perokok tanpa insomnia 28 orang (84,85%), mahasiswa nonperokok dengan insomnia 2 orang (2,67%), dan mahasiswa nonperokok tanpa insomnia 73 orang (97,33%). Berdasarkan penelitian ini dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan risiko terjadinya insomnia pada mahasiswa perokok.

Berdasarkan survei pendahuluan yang peneliti lakukan pada tanggal 20 dan 21 Agustus 2013 di SMA Negeri 9 Pekanbaru, dengan mengobservasi banyaknya siswa yang merokok di kantin sekolah pada waktu istirahat dan mengobservasi lingkungan

sekitar sekolah juga terdapat beberapa warung kecil yang pada waktu pulang sekolah banyak dijadikan siswa-siswa untuk duduk sambil merokok. Melalui hasil wawancara dengan 13 siswa laki-laki di SMA Negeri 9 Pekanbaru di dapatkan data bahwa 6 diantaranya adalah perokok berat dengan insomnia, 4 diantaranya perokok berat tanpa insomnia dan 3 diantaranya perokok sedang dengan insomnia. Hal lain ditambahkan oleh salah satu guru BK di SMA Negeri 9 Pekanbaru bahwa beberapa dari siswa yang telah peneliti wawancarai adalah siswa yang memiliki nilai-nilai yang cenderung di bawah teman-teman sekelasnya yang lain.

## TUJUAN

Mengetahui hubungan anatara kebiasaan merokok remaja usia dengan gangguan pola tidur (insomnia)

## METODE

**Desain;** penelitian adalah *deskripsi korelasi*. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi hubungan kebiasaan merokok dengan gangguan pola tidur

**Sampel:** Metode pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *quota sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 81 orang.

**Instrument:** Alat pengumpul data yang digunakan lembar kuesioner yang sudah diuji validitas dan reliabilitasnya.

**Analisa Data:** analisis yang digunakan adalah univariat dan bivariat. Univariat digunakan untuk melihat gambaran masing-masing variabel, dengan menggunakan distribusi frekuensi dalam bentuk persentase dan narasi untuk memperoleh gambaran dari variabel yang diteliti, sedangkan bivariat digunakan untuk mengetahui hubungan antara dua variabel yaitu variabel *independent* dengan variabel *dependen* yang dilakukan dengan pengujian statistic *Continuity Correction* dengan derajat kepercayaan ( ) 0,05 dan disajikan dalam bentuk tabulasi silang. Untuk melihat pengaruh variable independen terhadap variabel dependen maka digunakan program komputer.

## HASIL PENELITIAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan terhadap 81 responden di SMA Negeri 9 Pekanbaru tentang hubungan kebiasaan merokok remaja dengan gangguan pola tidur, diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 1

*Distribusi frekuensi berdasarkan karakteristik remaja*

No	Karakteristik Remaja	Frekuensi (Orang)	Persentase (%)
1	Usia		
	a. 14 tahun	1	1,2
	b. 15 tahun	28	34,6
	c. 16 tahun	27	33,3
	d. 17 tahun	20	24,7
	e. 18 tahun	5	6,2
2	Agama		
	a. Islam	76	93,8
	b. Kristen Protestan	3	3,7
	c. Kristen Katolik	2	2,5
3	Konsumsi Rokok		
	a. Ringan (< 10 batang/ hari)	34	42
		29	35,8
	b. Sedang (10 – 20 batang/ hari)	18	22,2
	c. Berat (> 20 batang/ hari)		
4	Kategori rokok remaja		
	a. Ringan	34	42
	b. Sedang Berat	47	58
5	Insomnia		
	a. Tidak Insomnia	12	14,8
	b. Insomnia	69	85,2

Tabel 2

*Distribusi frekuensi kebiasaan merokok dengan gangguan pola tidur*

Kategori Rokok	Insomnia				Total		p value
	Tidak		Ya		F	%	
	F	%	F	%			
Ringan	10	29,4	24	70,6	34	100	0,005
Sedang-Berat	2	4,3	45	95,7	47	100	
<b>Total</b>	<b>12</b>	<b>14,8</b>	<b>69</b>	<b>85,2</b>	<b>81</b>	<b>100</b>	

## PEMBAHASAN

### 1. Karakteristik Responden

#### Usia

Menurut Notoadmojo (2005), usia adalah umur individu yang terhitung mulai dari dilahirkan sampai saat berulang tahun. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan data bahwa sebagian besar responden berada di usia 15 tahun yaitu sebanyak 28 responden (34,6%). Sejumlah studi menemukan penghisapan rokok pertama dimulai pada usia 11-13 tahun karena rasa ingin tahu yang kuat, pengaruh lingkungan sosial seperti *modelling* (orang tua, keluarga dan teman sebaya) menjadi salah satu determinan dalam memulai perilaku merokok. Setelah

mencoba rokok pertama, individu tersebut akan menjadi ketagihan untuk merokok. Prevalensi merokok meningkat sesuai dengan penambahan umur. Sehingga dapat dikatakan bahwa pada usia 15 tahun hampir dikatakan remaja telah mengkonsumsi rokok (Kemala, 2007).

Peneliti menyimpulkan bahwa umur merupakan suatu domain penting dalam pengetahuan, dimana seseorang di masa remajanya cenderung mengeksplorasi diri dengan lingkungan sosialnya baik itu lingkungan positif maupun lingkungan negatif dalam menuju kedewasaannya.

### **Kebiasaan Merokok**

Merokok merupakan salah satu kebiasaan yang ditemui dalam kehidupan sehari-hari. Gaya hidup atau *life style* ini dianggap menarik sebagai suatu masalah dalam kesehatan, minimal dianggap sebagai faktor risiko dari suatu penyakit tidak menular. Hasil studi menunjukkan bahwa perokok berat telah memulai kebiasaannya ini sejak berusia belasan tahun, dan hampir tidak ada perokok berat yang memulai merokok pada saat dewasa, karena itulah, masa remaja sering kali dianggap masa kritis yang menentukan apakah nantinya kita menjadi perokok atau bukan (Bustan, 2000).

Pernyataan diatas sesuai dengan hasil penelitian dimana didapatkan data bahwa kebiasaan merokok siswa dalam penelitian ini yang termasuk dalam kategori perokok ringan (< 10 batang/ hari) ada sebanyak 34 responden (42%), yang termasuk dalam kategori perokok sedang (10 – 20 batang/ hari) ada sebanyak 25 responden (35,8%) dan yang termasuk dalam kategori perokok berat (> 20 batang/ hari) ada sebanyak 18 responden (22,2%). Hal ini membuktikan bahwa secara keseuruhan siswa di usia remaja ini telah mengkonsumsi rokok dalam kategori yang cukup besar.

### **Insomnia**

Gangguan tidur pada remaja dipengaruhi berbagai faktor baik medis maupun nonmedis. Penelitian di Jepang oleh Ohida T dkk pada tahun 2004 menunjukkan beberapa faktor risiko terjadinya gangguan tidur, yaitu jenis kelamin, siswa tingkat SMU, dan gaya hidup yang tidak sehat (stres psikologis, merokok dan minum alkohol). Berdasarkan hasil penelitian didapatkan data bahwa mayoritas responden mengalami insomnia yakni sebanyak 69 responden (85,2%) dan yang tidak mengalami insomnia ada sebanyak 12 responden (14,8%).

Penelitian mengenai insomnia pada remaja ini pernah dilakukan oleh Johnson dkk pada remaja 13 hingga 16 tahun mengenai epidemiologi insomnia sesuai DSM-IV pada remaja menunjukkan bahwa prevalensi insomnia adalah 10,7% dengan usia median timbulnya insomnia adalah 11 tahun. Penelitian Halbower dan Marcus yang menyatakan

gangguan tidur yang paling banyak ditemukan pada remaja adalah insomnia.

## **2. Analisa Bivariat**

Bahaya rokok bagi kesehatan dapat berupa gangguan kardiovaskular, pernapasan, keganasan, mental, dan gangguan lainnya. Semakin muda usia seseorang memulai konsumsi rokok, maka semakin panjang durasi merokoknya dan makin besar beban merokok untuk berkembang menjadi penyakit. Pada umumnya perilaku merokok pada remaja semakin lama akan semakin meningkat sesuai dengan tahap perkembangannya yang ditandai dengan meningkatnya frekuensi dan intensitas merokok, serta sering mengakibatkan mereka mengalami ketergantungan nikotin. Pengaruh nikotin dalam rokok dapat membuat seseorang menjadi pecandu atau ketergantungan pada rokok.

Remaja yang sudah kecanduan merokok tidak dapat menahan keinginan untuk tidak merokok, mereka cenderung sensitif terhadap efek dari nikotin. Ketergantungan nikotin menyebabkan seorang perokok harus menghisap rokok terus-menerus dan menimbulkan berbagai akibat terhadap tubuh, salah satunya adalah insomnia.

Insomnia merupakan gangguan untuk memperoleh keadaan tidur yang maksimal, baik dari segi kualitas maupun kuantitas. Talbot *et al* mendefinisikan insomnia sebagai gangguan tidur berupa kesulitan untuk memulai tidur, kesulitan untuk mempertahankan tidur atau bangun tidur pagi dengan perasaan tidak puas tidur. Akibat dari insomnia dapat berupa penurunan kualitas hidup.

Berdasarkan hasil analisis didapatkan data responden yang memiliki kebiasaan merokok ringan yang mengalami insomnia yakni sebanyak 24 orang (70,6 %), responden yang memiliki kebiasaan merokok sedang berat yang mengalami insomnia yakni sebanyak 45 orang (95,7%). Pengaruh kemaknaan dalam penelitian ini didapatkan nilai  $p < 0,05$  yakni  $p \text{ value} = 0,005$  dengan coefecient correlation = 9,375 yang artinya seorang perokok sedang berat memiliki resiko 9,375 kali lebih besar untuk mengalami insomnia dibandingkan perokok ringan.

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian yang telah dilakukan oleh Mushoffa, Husein dan Bakhriansyah (2012) mengenai hubungan antara perilaku merokok dan kejadian insomnia pada mahasiswa FK UNLAM dengan sampel penelitian yang memenuhi kriteria inklusi sebanyak 108 orang yang terdiri dari 33 orang perokok dan 75 orang non perokok. Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara perilaku merokok dan kejadian insomnia. Hal ini selaras pernyataan Prasadja (2006) yang menyatakan bahwa rokok meningkatkan tekanan darah, mempercepat denyut jantung dan meningkatkan aktifitas otak, pada pecandu akut yang baru mulai kecanduan rokok, selain lebih sulit tidur,

seseorang juga dapat terbangun oleh keinginan kuat untuk merokok setelah tidur kira-kira dua jam. Setelah merokok, seseorang akan sulit untuk tidur kembali karena efek stimulan dari nikotin.

Penelitian ini selaras dengan penelitian yang pernah dilakukan oleh Chien *et al* pada tahun 2010 tentang durasi tidur dan insomnia sebagai faktor risiko penyakit kardiovaskular dan penyebab kematian pada 3.430 pada etnik Cina di Taiwan. Dalam penelitian tersebut mereka menyimpulkan bahwa terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi durasi tidur dan insomnia, dan merokok merupakan salah satu faktor penting yang sering ditemukan pada responden laki-laki. Pada penelitian tersebut juga disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara perilaku merokok dan kejadian insomnia ( $p < 0,05$ ,  $p \text{ value} = 0,0001$ ). Hal ini dibuktikan dengan didaparkannya 31,7% dari 889 responden merupakan perokok yang mengalami *occasional insomnia*, 30,5% dari 351 responden merupakan perokok yang mengalami *frequent insomnia*, dan 29,5% dari 78 responden merupakan perokok yang mengalami insomnia hampir setiap hari

## KESIMPULAN

Setelah dilakukan penelitian terhadap 81 responden tentang penelitian hubungan kebiasaan merokok remaja dengan gangguan pola tidur di SMA Negeri 9 Pekanbaru maka didapatkan data bahwa sebagian besar responden berada di usia 15 tahun yaitu sebanyak 28 responden (34,6%), mayoritas responden beragama islam yaitu sebanyak 76 responden (93,8%), yang sebagian besar mengkonsumsi rokok dengan kategori perokok ringan yakni sebanyak 34 responden (42%) dan mayoritas responden mengalami insomnia yakni sebanyak 69 responden (85,2%).

Berdasarkan hasil analisis didapatkan data responden yang memiliki kebiasaan merokok ringan yang mengalami insomnia yakni sebanyak 24 orang (70,6 %), responden yang memiliki kebiasaan merokok sedang berat yang mengalami insomnia yakni sebanyak 45 orang (95,7%). Pengaruh kemaknaan dalam penelitian ini didapatkan nilai  $p < 0,05$  yakni  $p \text{ value} = 0,005$  dengan coefecient correlation = 9,375 yang artinya seorang perokok sedang berat memiliki resiko 9,375 kali lebih besar untuk mengalami insomnia dibandingkan perokok ringan.

## SARAN

Bagi Komunitas Perawat dan Usaha Kesehatan Sekolah (UKS), Peneliti mengharapkan institusi pendidikan mampu membina dan mengarahkan mahasiswanya untuk terlibat dalam pengabdian di masyarakat. Kegiatan pengabdian masyarakat yang dapat dilakukan mahasiswa tersebut dapat berupa kegiatan pemberian Promosi Kesehatan tentang rokok beserta dampaknya, sehingga ilmu mahasiswa tidak hanya berguna bagi mahasiswa saja

namun juga dapat berguna untuk remaja dan masyarakat.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam penelitian ini terutama untuk pembimbing I, II dan penguji dan seluruh responden dalam penelitian ini.

---

<sup>1</sup>**Muthia Vaora:** Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Riau, Indonesia

<sup>2</sup>**Ns. Febriana Sabrian, MPH:** Dosen Bidang Keilmuan Keperawatan Komunitas Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Riau, Indonesia

<sup>3</sup>**Yulia Irvani Dewi, M.Kep, Sp.Mat:** Dosen Bidang Keilmuan Keperawatan Maternitas Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Riau, Indonesia

---

## DAFTAR PUSTAKA

Abidin. (2009). *Dampak rokok pada anak*. Jakarta: Salemba Medika.

Annahri. (2010). Hubungan antara perilaku merokok dengan kejadian insomnia pada mahasiswa fakultas kedokteran Universitas Lambung Mangkurat. Diperoleh pada tanggal 09 agustus 2013 dari [ejournal.unlam.ac.id/index.php/bk/article/download/260/217](http://ejournal.unlam.ac.id/index.php/bk/article/download/260/217)

Bustan, N.M. (2000). *Epidemiologi Penyakit Tidak Menular*. PT. Rineka Cipta, Jakarta.

Chien KL, Chen PC, Hsu HC *et al*. (2010). *Habitual sleep duration and insomnia and the risk of cardiovascular events and all-cause death: report from a community based cohort*. *Sleep*. 33: 1-8. Diperoleh pada tanggal 15 Januari 2014 dari <http://googleusercontent.com>

Depkes Poltekkes. (2010). *Kesehatan Remaja Problem dan Masalahnya*. Jakarta: Salemba Medika.

GATS. (2011). *WHO Report on The Global Tobacco Epidemic*. Available from: <http://www.who.int> (accessed on 30 Agustus 2011)

Hastono, PS. (2007). *Statistik Kesehatan*. Jakarta : Raja grafindo Persada.

Johnson EO dkk. (2010). *Epidemiologi insomnia*. Diperoleh pada tanggal 13 Januari 2014 dari <http://googleusercontent.com/>

- Kemala. (2007). *Perilaku merokok remaja*. Program studi psikologi fakultas kedokteran universitas Sumatera utara.
- Markou. (2011). A neuronal mechanism underlying development of nicotine dependence; implication for novel smoking-cessation treatments. *Addiction science and clinical practice*. Diperoleh pada tanggal 09 Agustus 2013 dari [ejournal.unlam.ac.id/index.php/](http://ejournal.unlam.ac.id/index.php/)
- Mu'tadin, Z. (2007). Remaja dan Rokok. *Hansteru.wordpress.com*. Diakses pada tanggal 20 Februari 2012.
- Mushoffa, Husein & Bakhriansyah. (2012). *Hubungan Antara Perilaku Merokok Dan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Fk UNLAM*. Diperoleh pada tanggal 17 Januari 2014 dari <http://webcache.googleusercontent.com/>
- Notoatmodjo, S. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*, Rineka Cipta, Jakarta.
- Notoatmojo, S. (2005). *Metodologi penelitian kesehatan edisi revisi*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nursalam.(2003).*Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Salemba Medika, Jakarta.
- Nursalam.(2008).*Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Salemba Medika, Jakarta.
- Ohida T, dkk. (2004). *Faktor risiko terjadinya gangguan tidur*. Diperoleh tanggal 15 Januari 2014 dari <http://repository.usu.ac.id/>
- Parrot. (2007). Does cigarette smoking cause stress. *Journal of clinical psychology*. Diperoleh pada tanggal 09 Agustus 2013 dari [ejournal.unlam.ac.id/](http://ejournal.unlam.ac.id/)
- Potter, P. A., & Perry, A. G. (2005). *Buku ajar fundamental keperawatan: konsep proses dan praktik*. Jakarta: EGC
- Prasadja, A.(2006). *Kesehatan Tidur Dan Kebiasaan Merokok*. Diperoleh pada tanggal 17 Januari 2014 dari <http://www.dailymotion.com/prasadja/> journal.
- Rochadi, K. (2004). *Hubungan Konformitas dengan perilaku Merokok pada Remaja sekolah SMUN di 5 wilayah DKI Jakarta*. Disertasi Program Pasca Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia.
- Sarwono, SW. (2010). *Psikologi Remaja*, Raja Grafindo Persada, Jakarta.
- Saryono. (2008). *Metodologi Penelitian Kesehatan*, Mitra Cendika. Yogyakarta.
- Sastroasmoro & ismael. (2008). *Dasar – Dasar Metodologi Penelitian Klinis Edisi ke 3*, Sagung Seto : Jakarta.
- Setiadi. (2007). *Konsep dan Penulisan Riset Keperawatan*, Graha Ilmu. Yogyakarta.
- Sharkawy. (2011). Cigarette smoking among university students, family related and personal risk factors. *Journal of Americans Science*. Diperoleh pada tanggal 09 Agustus 2013 dari [ejournal.unlam.ac.id/](http://ejournal.unlam.ac.id/)
- Sitepoe (2000). *Usaha Mencegah Bahaya Merokok*. Jakarta: PT Gramedia Widiasarana
- Talbot LS, Stone S, Gruber J *et al.* (2011). A test of the bidirectional association between sleep and mood in bipolar disorder and insomnia. *Journal of Abnormal Psychology* 2011; 7: 1-12.
- Williams. (2005). Cigarette smoking associated with suicidal ideation among young people. *The American Journal of psychology*. Diperoleh pada tanggal 09 Agustus 2013 dari [ejournal.unlam.ac.id/](http://ejournal.unlam.ac.id/)