

HUBUNGAN KEBIASAAN MEROKOK DENGAN KEJADIAN INSOMNIA PADA REMAJA DI RW 04 DESA KARADENAN KABUPATEN BOGOR

Ranti

STIKes Wijaya Husada Bogor

Email : wijayahusada@gmail.com

ABSTRAK

Meningkatnya prevalensi merokok menyebabkan masalah rokok menjadi semakin serius. Jumlah rokok dunia mencapai 1,35 miliar orang. Di negara-negara berkembang seperti Indonesia jumlah perokok pada tahun 2013 meningkat menjadi 41,6 %. Mengetahui hubungan kebiasaan merokok dengan kejadian insomnia pada remaja di Rw 04 Desa Karadenan Kabupaten Bogor Tahun 2020. Hasil wawancara dan observasi yang dilakukan peneliti pada bulan september 2020 di Rw 04 Desa Karadenan Kabupaten Bogor Tahun 2020 dari 15 remaja terdapat 11 perokok aktif dengan jumlah rata-rata rokok yang dihisap perhari, perokok berat (>12 batang/hari), perokok sedang (4-12 batang/hari), dan 4 orang sisanya merupakan peokok ringan (1-3 batang/hari).

Jenis penelitian ini menggunakan desain deskriptif analitik dengan menggunakan pendekatan cross sectional. Cara pengambilan sampel dalam penelitian ini dengan teknik total sampling dengan jumlah sampel 65 responden. Pengumpulan data diperoleh melalui penyebaran angket berupa kuesioer. Berdasarkan dari hasil kebiasaan merokok dari 65 responden bahwa sebagian besar responden memilih kebiasaan merokok berat sebanyak 32 responden (49,2%), insomnia dari 65 responden bahwa sebagian besar responden mengalami insomnia sebanyak 45 responden (69,2%). Dan didapat nilai p value =0,003 yang berarti terdapat hubungan yang bermakna diantara kedua variabel. Ha diterima yang artinya ada hubungan antara kebiasaan merokok dengan insomnia pada remaja di Rw 04 Desa Karadenan Kabupaten Bogor 2020.

Kata kunci : Kebiasaan Merokok, Insomnia, Remaja

THE CORRELATION OF SMOKING HABITS WITH RELATED EVENTS IN TEENAGERS IN INSOMNIA RW 04 VILLAGE KARADENAN BOGOR DISTRICT

ABSTRACT

Chronic kidney disease is a pathophysiological process with diverse etiology, resulting in a The increased prevalence of cigarette smoking causes problems become more serious. The number of cigarettes the world reached 1.35 billion people. In developing countries such as Indonesia the number of smokers in 2013 increased to 41.6%. Knowing the relationship smoking and incidence of insomnia in adolescents in Rw 04 Bogor Regency Village Karadenan. Results of interviews and observations conducted by researchers in September 2019 Rw 04 Bogor Regency Village Karadenan of 15 teenagers there are 11 active smoker with the average number cigarettes smoked per day, heavy smokers (> 12 cigarettes / day), moderate smokers (4-12 cigarettes / day), and 4 the rest are mild smokers (1-3 cigarettes / day).

This research uses descriptive analytic design with cross sectional approach. How sampling in this study with a total sampling with a sample size of 65 respondents. The collection of data obtained through the questionnaire form questionair.

Based on the results of the smoking habits of 65 respondents, most respondents chose a heavy smoking habit as much as 32 respondents (49.2%), insomnia of 65 respondents that most respondents had insomnia as many as 45 respondents (69.2%). And obtained p value = 0.003

which means there is a significant relationship between the two variables. Ha accepted, which means there is a relationship between smoking and insomnia in adolescents in Rw 04 Karadenan village, Bogor Regency.

Based on the conclusion of the study as for suggestions for educational institutions, for a place to study and for further research For Teenagers Rw 04 Karadenan village (place of study) are expected to teens who smoke quit to smoke so do not experience insomnia. The results of this study are expected to be motivated to be able to continue to maintain a healthy bod

Keywords : Smoking habits, Teenager, Insomnia

PENDAHULUAN

Masalah dalam hidup manusia memiliki kebutuhan-kebutuhan dasar yang harus dipenuhi. Salah satu kebutuhan dasar manusia tersebut ialah kebutuhan akan tidur. Tidur bagi manusia berguna untuk mengembalikan energi, memperbaiki sel-sel dan untuk mengistirahatkan organ-organ tubuh yang sepanjang hari bekerja keras. Salah satu cara manusia mengistirahatkan tubuhnya yaitu dengan cara tidur. Gangguan yang sering terjadi pada saat tidur adalah insomnia.⁽¹⁾

Insomnia merupakan gangguan tidur yang paling ditemukan. Setiap tahun diperkirakan sekitar 20-50% orang dewasa melaporkan adanya gangguan tidur dan sekitar 17% mengalami gangguan tidur serius. Berdasarkan survei yang ada, prevalensi insomnia yang terjadi di Amerika mencapai 60-70% kasus orang dewasa.

Di Indonesia, prevalensi insomnia sekitar 10%, yang berarti 28 juta orang dari total 238 juta penduduk Indonesia menderita Insomnia.⁽²⁾

Data berbagai negara untuk kasus insomnia itu sendiri kira-kira 30% orang dewasa mengalami satu atau lebih gejala insomnia seperti sulit tidur, sulit mengatur waktu tidur, bangun tidur terlalu awal, dan kualitas tidur yang buruk. Dilaporkan juga dalam sebuah penelitian di Amerika Serikat, sekitar 15% total populasi mengalami gangguan insomnia yang serius. Di Indonesia, prevalensi penderita insomnia mencapai 10%, yaitu sekitar 23 juta jiwa penduduk.⁽³⁾

Merokok dapat menyebabkan insomnia karena kandungan nikotin dalam rokok yang merupakan sebagai zat stimulan otak. Nikotin akan hilang dari otak dalam waktu 30 menit. Tetapi reseptor di otak seorang pecandu seakan menginginkan nikotin lagi, sehingga

mengganggu proses tidur. Nikotin digolongkan dalam bentuk zat stimulant yang dapat menstimulus otak, karena stimulant merupakan zat yang memberi efek menyegarkan, sehingga perokok dapat merasa tenang dan santai, saat menghirup asap rokok tersebut. 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 tidur kembali karena efek stimulant dari nikotin.⁽⁴⁾

Meningkatnya prevalensi merokok menyebabkan masalah rokok menjadi semakin serius. Jumlah perokok dunia mencapai 1,35 miliar orang. Di negara-negara berkembang seperti Indonesia jumlah perokok penduduk >15 tahun adalah 26,9. Pada tahun 2001 meningkat menjadi 31,5 pada tahun 2007 mencapai 34,2, kemudian pada tahun 2010 meningkat menjadi 34,2 dan pada tahun 2013 meningkat lagi menjadi 36,2. Pada tahun 2015 meningkat menjadi 41,6 %.⁸

Indonesia merupakan salah satu negara dengan jumlah perokok terbesar di dunia. Bahkan, yang lebih mengkhawatirkan menurut penelitian terbaru dari *Institute for Health Metrics and Evaluation* (IHME), sebuah organisasi riset global di Universitas Washington, jumlah pria perokok di Indonesia meningkat dan menempati peringkat kedua di dunia dengan 57% di bawah Timor Leste 61%.⁽⁵⁾

Hasil riset yang dilakukan Dinas Kesehatan Jawa Barat pada tahun 2011 juga menyebutkan bahwa jumlah perokok aktif di provinsi itu mencapai 29,8 %. Hasil riset yang dilakukan Dinas Kesehatan Jawa Barat rata-rata didominasi sejak usia remaja 15-19 tahun, persentasinya mencapai 52,4 persen. Disusul kelompok usia 20-24 tahun, sekitar 24,7 persen. Ironisnya perokok di usia 10-14 tahun sekitar 11,9 persen, lebih banyak dibanding kelompok usia 25-29 tahun yang hanya 7,1 persen atau 5,8 persen untuk kelompok usia di atas 30 tahun.⁽⁶⁾

METODE PENELITIAN

Desain penelitian ini adalah cross desain deskriptif analitik dengan pendekatan "cross sectional" dimana

data yang menyangkut variabel independen dan variabel dependen di kumpulkan dalam waktu yang bersamaan. Analitik yaitu digunakan untuk mengetahui hubungan sebab akibat antara dua variabel secara observasional. Variabel independen pada penelitian ini adalah kebiasaan merokok, variabel dependen pada penelitian ini adalah insomnia. Metode penelitian yang digunakan adalah *deskriptif analitik* dengan pendekatan cross sectional. Responden pada penelitian ini adalah Remaja yang berusia 15-19 tahun, populasinya sebanyak 65 responden. Waktu penelitian pada tanggal 18 Februari tahun 2020 di RW 04 Desa Karadenan Kabupaten Bogor. Teknik sampel menggunakan total sampling. Teknik analisa data yang digunakan adalah *univariat* dan *bivariat* dengan uji statistik *Chi square*. Pengolahan data dan analisa data menggunakan computer program SPSS *for windows* seri 20. Analisa terdiri dari analisa univariat dan bivariat, dimana analisa bivariat menganalisis hubungan kebiasaan merokok dengan kejadian insomnia.

HASIL PENELITIAN

Penelitian dilaksanakan pada tanggal 18 Februari 2020 dan dilakukan pengambilan data pada responden. Pada saat pelaksanaan pengumpulan data peneliti dibantu oleh Ketua Rw 04 yang diberi penjelasan terlebih dahulu tentang cara-cara pengisian lembar kuesioner yang di sediakan peneliti. Sebelum mengisi lembar kuesioner masing-masing responden diberi lembar *informed consent* untuk di tanda tangani oleh responden dan menjelaskan bahwa partisipasi responden dalam pengisian kuesioner bersifat bebas tanpa ada paksaan, responden dapat menerima atau menolak menjadi responden tanpa ada sanksi apapun. Jumlah responden sebanyak 65 responden. Hasil penelitian ini dianalisis secara univariat dan bivariat, analisis univariat disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi kebiasaan merokok di Rw 04 Desa Karadenan Kabupaten Bogor Tahun 2020. Selanjutnya akan dianalisis bivariat guna mengetahui distribusi frekuensi kejadian insomnia pada remaja di Rw 04 Desa Karadenan Kabupaten Bogor Tahun 2020.

Tabel 1. Distribusi frekuensi Kebiasaan Merokok pada Remaja di RW 04 Desa Karadenan Kabupaten Bogor 2020

No	Kebiasaan Merokok	Frekuensi	Persentase (%)
1	Ringan	16	24,6
2	Sedang	17	26,2
3	Berat	32	49,2
Total		65	100

Berdasarkan Tabel 1 tentang distribusi frekuensi kebiasaan merokok pada remaja di Rw 04 Desa Karadenan Kabupaten Bogor tahun 2020 dari 65 responden menunjukkan bahwa sebagian besar responden memilih kebiasaan merokok berat sebanyak 32 responden (49,2 %).

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Kejadian Insomnia pada Remaja di Rw 04 Desa Karadenan Kabupaten Bogor Tahun 2020

No	Kejadian Insomnia	Frekuensi	Presentase (%)
1	Insomnia	45	30,8
2	Tidak Insomnia	20	69,2
Total		65	100

Berdasarkan Tabel 2 tentang distribusi frekuensi kejadian insomnia pada remaja di Rw 04 Desa Karadenan

Kabupaten Bogor tahun 2020 dari 65 responden menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami insomnia sebanyak 45 responden (69,2 %).

Tabel 3 Hubungan Kebiasaan Merokok dengan Kejadian Insomnia pada Remaja di Rw 04 Desa Karadenan Kabupaten Bogor tahun 2020

Kebiasaan merokok	Insomnia				Total		p value
	Insomnia		Tidak Insomnia				
	F	%	F	%	F	%	
Ringan	10	16,9	6	9,2	16	24,6	0,003
Sedang	7	15,4	10	15,4	17	26,2	
Berat	28	43,1	4	6,2	32	49,2	
Total	45	75,4	20	20,0	65	100	

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa 65 responden dari 32 responden (49,2%) kebiasaan merokok berat dengan insomnia sebanyak 28 responden (43,1%) Hasil uji chi Square di dapatkan nilai $p\text{ value}=0,003$ yang artinya $p\text{ value} < 0,05$ maka H_0 ditolak berarti terdapat Hubungan Kebiasaan Merokok dengan Kejadian Insomnia pada Remaja di Rw 04 Desa Karadenan Kabupaten Bogor Tahun 2020.

PEMBAHASAN

1. Kebiasaan merokok pada remaja di Rw 04 Desa Karadenan Kabupaten Bogor Tahun 2020

Berdasarkan Tabel 1 tentang distribusi frekuensi kebiasaan merokok pada remaja di Rw 04 Desa Karadenan Kabupaten Bogor tahun 2020 dari 65 responden menunjukkan bahwa sebagian besar responden memilih kebiasaan merokok berat sebanyak 32 responden (49,2 %).

Hasil penelitian ini sebanding dengan penelitian yang dilakukan oleh Devi Setyaningtyas meneliti tentang “Hubungan Kebiasaan merokok remaja dengan gangguan pola tidur. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif korelasi, dengan pendekatan cross sectional. 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 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 keseluruhan siswa diusia remaja

ini telah mengkonsumsi rokok dalam kategori yang cukup besar.

Hal ini sejalan dengan teori menurut Depkes RI yang menyatakan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kebiasaan merokok terdapat dalam faktor lain yakni :Faktor sosial, diantaranya adalah lingkungan keluarga (orang tua yang merokok, orangtua yang permisif), tetangga, teman sekolah, teman pergaulan. Faktor Psikologis, terdapat beberapa alasan psikologis yang menyebabkan seseorang merokok, yaitu demi relaksasi dan ketenangan. Serta mengurangi ketegangan dan kecemasan yang menimbulkan stress. Faktor lingkungan, yang berkaitan dengan penggunaan tembakau antara orangtua, saudara kandung, maupun teman sebaya yang merokok, terpapar reklame tembakau di media. Selain itu, faktor lain yang menyebabkan merokok adalah pengaruh iklan.

Berdasarkan uraian diatas maka peneliti menyimpulkan data diatas bahwa antara teori dan hasil penelitian sesuai dengan teori yakni didapatkan hasil wawancara kepada responden bahwa sebagian besar responden perokok berat, dari hasil penelitian yang

dilakukan oleh peneliti kepada responden sebanyak 32 responden perokok berat (49,2%) menggunakan kuesioner dengan 3 pertanyaan yaitu mengkonsumsi rokok > 12 batang/hari.

Berdasarkan hasil dan teori maka peneliti menyimpulkan bahwa remaja yang memilih merokok berat dengan 32 responden (49,2%) dikarenakan faktor lingkungan yang membuat mereka terbiasa menghisap rokok > 12 batang perhari, masa remaja dimana masa mencari jati diri mereka yang sebenarnya maka dari itu remaja yang awalnya tidak merokok terbawaa-bawa menjadi merokok karena rokok akan membuat mereka menjadi tenang, dan mereka merasa cwo sejati itu cwo dengan merokok itu ujar mereka.

2. Insomnia pada remaja di Rw 04 Desa Karadenan Kabupaten Bogor Tahun 2020

Berdasarkan Tabel 2 tentang distribusi frekuensi kejadian insomnia pada remaja di Rw 04 Desa Karadenan Kabupaten Bogor Tahun 2020 dari 65 responden menunjukkan bahwa sebagian besar responden yang mengalami insomnia sebanyak 45 responden (69,2%).

Penelitian ini sebanding dengan Penelitian yang di lakukan oleh I Gede Wara Nugraha tentang “Hubungan merokok dengan kejadian insomnia pada mahasiswa laki-laki fakultas teknik sipil universitas udayana” penelitian ini merupakan penelitian observasional (non eksperimental) dengan pendekatan analitik *cross-sectional*, populasi penelitian ini adalah 52 orang mahasiswa laki-laki Fakultas Teknik Sipil Universitas Udayana yang memenuhi kriteria inklusi sebagai subjek penelitian. Kejadian insomnia ditentukan menggunakan kuesioner *Insomnia Rating Scale*. Dari kuesioner didapatkan data mahasiswa merokok mengalami insomnia ada 21 orang (40,38%) dan yang tidak mengalami insomnia ada 16 orang (30,77%). Data dianalisis menggunakan uji *Chi Square* menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara perilaku merokok terhadap kejadian insomnia pada mahasiswa laki-laki Fakultas Teknik Sipil Universitas Udayana dengan nilai $p=0,83$ dan nilai *Odds Ratio* (OR) yang didapatkan, yaitu sebesar 1,143.

Hal ini sejalan dengan teori Khonsam Ali, bahwa faktor – faktor

yang mempengaruhi insomnia antara lain : Kondisi Psikologis, stress atau kecemasan seperti didera kegelisahan yang dalam, biasanya karena memikirkan permasalahan yang sedang dihadapi menyebabkan kondisi psikologis seseorang terganggu. Faktor lingkungan, seperti suhu kamar tidur yang terlalu dingin atau terlalu panas juga dapat memicu munculnya insomnia. Penyakit fisik, kelainan tidur seperti apnea, diabetes, sakit ginjal, arthritis atau penyakit yang mendadak sering kali menyebabkan kesulitan untuk tidur. Pengobatan medis ,pengobatan untuk suatu penyakit juga dapat menjadi penyebab insomnia. Usia dan gaya hidup, usia lanjut (insomnia lebih sering terjadi pada orang yang berusia diatas 60 tahun) dan gaya hidup seperti pola makan yang buruk. Rokok, kafein, nikotin, dan alkohol. Kafein dan nikotin didalam rokok adalah zat stimulan. Alkohol dapat mengacaukan pola tidur seseorang.⁽⁴⁾

Berdasarkan uraian diatas peneliti dapat menyimpulkan bahwa antara teori dan hasil penelitian sesuai dengan teori yakni didapatkan hasil sebagian besar mengalami insomnia berdasarkan

wawancara yang dilakukan oleh peneliti terhadap responden.

Berdasarkan hasil dan teori maka peneliti dapat menyimpulkan sebagian besar responden memilih insomnia sebanyak 45 orang (69,2%) faktor utama nya adalah karena rokok, kafein dan nikotin didalam rokok adalah zat stimulan yang dapat membuat seseorang menjadi sulit tidur dan akan menjadi kebiasaan mereka pada setiap malam dan masa remaja adalah masa dimana seseorang sedang merasakan arti pertemenan yang sesungguhnya jadi mereka sering menghabiskan waktu diluar rumah ketika hari libur dan sering nongkrong bareng bersama teman-temannya.

3. Hubungan Kebiasaan Merokok dengan Kejadian Insomnia pada remaja di Rw 04 Desa Karadenan Kabupaten Bogor Tahun 2020.

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa 65 responden dari 32 responden (52,3%) kebiasaan merokok berat dengan insomnia sebanyak 28 responden (43,1%). Hasil uji chi square didapatkan nilai p value =0,003 yang artinya p value >0,05 maka Ho ditolak

berarti terdapat hubungan antara kebiasaan merokok dengan kejadian insomnia pada remaja di Rw 04 Desa Karadenan Kabupaten Bogor Tahun 2017.

Hasil penelitian ini sebanding dengan penelitian yang dilakukan oleh Fitriyani (2013) meneliti tentang "Hubungan perilaku merokok dengan kejadian insomnia pada Mahasiswa Jember dapat diketahui dengan melakukan analisis uji *Rank Spearman* dengan tingkat kemaknaan $\alpha=0,05$ didapatkan p-value= 0,000 berarti lebih kecil dari nilai kemaknaan=0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa H1 diterima dan H0 ditolak. Artinya, terdapat hubungan antara perilaku merokok dengan kejadian insomnia. Korelasi antara perilaku merokok dengan insomnia positif, artinya semakin sering seseorang merokok, maka semakin besar kemungkinan orang tersebut menderita insomnia berat. Koefisien korelasi sebesar 0,398 menunjukkan bahwa hubungan antara keduanya lemah.

Hal ini sejalan teori Joemawa Satya yang menganalisis, bahwa hubungan kebiasaan merokok dengan insomnia mempunyai keterkaitan yang erat.

Meskipun merokok bukan prediktor bagi insomnia, akan tetapi nikotin yang terkandung dalam rokok dapat menyebabkan ketegangan pada syaraf simpatik dan syaraf parasimpatik, sehingga menyebabkan orang tersebut akan tetap terjaga. Padahal ketika orang dalam keadaan tidur, semua syaraf dan organ manusia berelaksasi, bahkan detak jantung pun berdenyut lambat. Nikotin didalam rokok akan memacu hormon didalam tubuh.⁽⁵⁾

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa ada hubungan keselarasan antara teori dan hasil penelitian. Karena merokok dapat menyebabkan insomnia karena kandungan nikotin dalam rokok yang merupakan sebagai zat stimulan otak, karena stimulan merupakan zat yang memberi efek menyegarkan, sehingga perokok dapat merasa tenang dan santai saat menghirup asap rokok tersebut.

SIMPULAN

1. Diketahuinya hasil distribusi frekuensi kebiasaan merokok pada remaja di Rw 04 Desa Karadenan Kabupaten Bogor Tahun 2020 bahwa sebagian besar responden perokok

- berat sebanyak 32 responden (49,2%)
2. Diketahuinya hasil distribusi frekuensi kejadian insomnia pada remaja di Rw 04 Desa Karadenan Kabupaten Bogor Tahun 2020 bahwa sebagian besar responden mengalami insomnia, yaitu sebanyak 45 responden (69,2%).
 3. Berdasarkan hasil analisis Hubungan Kebiasaan Merokok dengan Kejadian Insomnia pada Remaja di Rw 04 Desa Karadenan Kabupaten Bogor Tahun 2020. Hasil uji *Chi-Square* didapatkan nilai p -value=0,003, yang artinya p -value <0,05, sehingga keputusan yang diambil adalah H_a diterima dan H_0 ditolak yang berarti adanya Hubungan Kebiasaan Merokok dengan Kejadian Insomnia pada Remaja di Rw 04 Desa Karadenan Kabupaten Bogor Tahun 2020.
 - Rujukan Jaminan Kesehatan Nasional RSUD. Dr. Adjidarmo Kabupaten Lebak. J Adm Kebijakan Kesehat. 2015;
 3. Astuti N made H. Penatalaksanaan Insomnia pada Usia Lanjut. Fak Kedokt Univ Udayana. 2013;
 4. Amir N. Gangguan Tidur pada Lanjut Usia Diagnosis dan Penatalaksanaan. Cermin Dunia Kedokt. 2007;
 5. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. Riset Kesehatan Dasar 2013. Ris Kesehat Dasar 2013. 2013;
 6. Kementrian Kesehatan RI. Profil Kesehatan Indonesia 2020 Kemenkes RI. Journal of Chemical Information and Modeling. 2020.

DAFTAR PUSTAKA

1. Koziar B, Berman S. Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses, dan Praktik, Jakarta: EGC. 2010.
2. Primasari KL. Analisis Sistem