

HUBUNGAN ANTARA PEROKOK AKTIF DENGAN GANGGUAN POLA TIDUR (INSOMNIA) PADA MAHASISWA

Khairul Hakimin¹⁾, Sugianto Hadi²⁾, Ani Sutriningsih³⁾

¹⁾ Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang

²⁾ Dosen Program Studi Keperawatan Poltekkes Kemenkes Malang

³⁾ Dosen Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang

Email : jurnalpsik.unitri@gmail.com

ABSTRAK

Gangguan pola tidur (insomnia) masih menjadi permasalahan bagi sebagian mahasiswa. Gangguan tidur dapat disebabkan oleh gangguan psikiatrik seperti akibat konsumsi rokok. Berdasarkan survey yang dilakukan pada 10 mahasiswa Fakultas Pertanian Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang, diketahui sebanyak 70% mahasiswa merokok. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara perokok aktif dengan gangguan pola tidur (insomnia) pada mahasiswa Fakultas Pertanian Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang. Desain penelitian yaitu analitik observasional dengan pendekatan cross sectional. Sampel penelitian sebanyak 60 responden. Pengambilan sampel secara total sampling. Analisis data yang digunakan adalah uji korelasi *spearman rank*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa setengah dari responden perokok aktif yaitu 30 responden (50%) tergolong sebagai perokok kategori sedang. Gangguan pola tidur sebagian besar responden tergolong insomnia sedang sebanyak 38 orang (63.7%). Hasil uji *spearman rank* diperoleh koefisien korelasi 0.799 dan $p\text{-value } 0.000 < \alpha (0.05)$. Ada hubungan antara perokok aktif dengan gangguan pola tidur (insomnia) pada mahasiswa Fakultas Pertanian Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang. Penelitian selanjutnya dapat menggunakan metode dan sampel yang berbeda, instrumen penelitian yang lebih akurat, serta menggali faktor lain yang juga mempengaruhi insomnia.

Kata kunci : Gangguan pola tidur (insomnia), perokok aktif.

THE RELATIONSHIP BETWEEN ACTIVE SMOKER AND SLEEP PATTERN DISORDER (INSOMNIA) OF STUDENTS

ABSTRACT

Sleep disorders (insomnia) is still a problem for some students. Sleep disorders could be caused by psychiatric disorders such as due to cigarette consumption. Based on a survey conducted on 10 students of the Faculty of Agriculture Tribhuwana Tungadewi University Malang, it is known as much as 70% of students smoke. The purpose of this study was to determine the relationship between active smokers with sleep patterns disorder (insomnia) in students of the Faculty of Agriculture Tribhuwana Tungadewi University Malang. The research design was analytic observational with cross sectional approach. The sample of research was 60 respondents. Sample size was obtained used total sampling method. Data analysis used was spearman rank correlation test. The results showed that half of the active smokers respondents were 30 respondents (50%) classified as medium category smokers. Sleep disorders of most respondents classified as medium insomnia as many as 38 people (63.7%). Spearman rank test results obtained correlation coefficient 0.799 and p value $0.000 < \alpha$ (0.05). There is a relationship between active smokers with sleep patterns disorder (insomnia) in the students of the Faculty of Agriculture Tribhuwana Tungadewi University Malang. Further research could use different methods and samples, more accurate research instruments, and explore the other factors that also affect insomnia.

Keywords: *Sleep pattern disorder (insomnia), active smokers*

PENDAHULUAN

Tidur merupakan kebutuhan dasar manusia yang bersifat fisiologis. Kesempatan untuk istirahat dan tidur sama pentingnya dengan kebutuhan makan, aktivitas maupun kebutuhan lainnya. Setiap individu membutuhkan istirahat dan tidur untuk memulihkan kembali kesehatannya (Prasadja, 2009).

Kurang tidur atau proses tidur yang terganggu dapat merugikan kesehatan seperti kurangnya motivasi, penurunan kemampuan konsentrasi dan daya ingat, hingga buruknya suasana hati. Kondisi kurang tidur juga menurunkan daya tahan tubuh seseorang. Efek kurang tidur yang paling nyata terlihat adalah pada kulit yang tampak kusam dan tidak segar (Prasadja, 2009).

Ada beberapa macam jenis gangguan tidur antara lain insomnia, hipersomnia dan gangguan siklus tidur bangun (Listiani, 2007). Insomnia adalah ketidakmampuan untuk mencukupi kebutuhan tidur baik kualitas maupun kuantitas (Siregar, 2011). Gangguan tidur ini umumnya ditemui pada individu dewasa.

Jenis insomnia ada 3 macam yaitu insomnia insial atau tidak dapat memulai tidur, insomnia intermiten atau tidak dapat mempertahankan tidur atau sering terjaga dan insomnia terminal atau bangun secara dini dan tidak dapat tidur kembali (Siregar, 2011). Gangguan tidur insomnia ini dapat disebabkan oleh beberapa hal seperti gangguan psikiatrik, gangguan medis, gangguan neurologis, gangguan lingkungan, gangguan ritme sirkadian, gangguan perilaku dan gangguan tidur primer.

Gangguan psikiatrik ini adalah gangguan tidur karena konsumsi alkohol, obat-obatan, kopi, rokok, ansietas dan sebagainya. Prasadja (2009) menyatakan bahwa menghisap rokok menjelang tidur dapat memicu insomnia. Hal ini disebabkan nikotin bersifat neurostimulan yang justru membangkitkan semangat. Stimulan merupakan zat yang memberikan efek menyegarkan seperti halnya kafein dan coklat.

Di Indonesia, prevalensi merokok di kalangan orang dewasa laki-laki meningkat menjadi 35,5% pada tahun

2006 dari 28,9% pada tahun 2005. Diperkirakan 2,5 juta orang meninggal tiap tahunnya akibat penyakit yang disebabkan oleh rokok (Departemen Kesehatan RI, 2008).

Studi pendahuluandilakukan pada tanggal 11 Februari 2012 di lima Fakultas yaitu Fakultas Pertanian, Fakultas Kesehatan, Fakultas Ekonomi, Fakultas Teknik, dan Fakultas Ilmu Sosial dan Politik, Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang. Hasil studi pendahuluan ini menunjukkan bahwa prevalensi perokok terbesar terdapat pada mahasiswa Fakultas Pertanian sebanyak 7 orang (70%).

METODE PENELITIAN

Desain penelitian yang digunakan adalah desain observasional dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh mahasiswa Fakultas Pertanian Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang tahun akademik 2011/2012 sebanyak 150 orang yang merokok. Metode *sampling* yang digunakan yaitu *total sampling* sehingga total responden berjumlah 60 orang sesuai dengan kriteria inklusi yang telah ditetapkan.

Kriteria inklusi responden yaitu mahasiswa yang merokok ≥ 5 batang/hari, mahasiswa yang aktif kuliah, bersedia menjadi responden, tidak sedang menghadapi masalah/ ujian,

tidak dalam keadaan mengkonsumsi alkohol, tidak mempunyai penyakit lain, dan tidak bekerja pada malam hari.

Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner yang bertujuan untuk menentukan kategori perokok aktif dan gangguan pola tidur (insomnia). Kuesioner yang digunakan telah digunakan pada penelitian sebelumnya (Saryono, 2010).

Analisis statistik yang digunakan dalam penelitian ini yaitu analisis univariat dengan mengkategorikan variabel perokok aktif dan gangguan pola tidur (insomnia) menjadi kategori ringan, sedang, dan berat. Uji korelasi *Spearman Rank* digunakan untuk menguji hubungan antara variabel perokok aktif dan gangguan pola tidur (insomnia).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Karakteristik Subyek Penelitian

Karakteristik		f	(%)
Usia	21-23 th	27	45
	24-27 th	22	37
	28-30 th	11	18
Program Studi	TIP	11	18
	Agribisnis	12	20
	Agronomi	11	18
	Budidaya		
	Agronomi	12	20
	Arsitektur		
	Lanskap		
Peternakan	14	24	

Berdasarkan Tabel 1 diketahui bahwa sebagian besar responden

(mahasiswa perokok aktif) berusia 21- 23 tahun dan berasal dari program studi peternakan.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kategori Perokok Aktif

Kategori Perokok Aktif	f	(%)
Ringan	28	46,7
Sedang	30	50
Berat	2	2,33
Total	60	100

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa sebanyak 30 orang (50%) merupakan perokok aktif dengan kategori sedang, 28 orang (46,7%) tergolong dalam kategori ringan dan 2 orang (2,33%) tergolong sebagai perokok aktif berat.

Tabel 3. Distribusi frekuensi responden berdasarkan kategori insomnia

Kategori Insomnia	f	(%)
Ringan	38	63,3
Sedang	22	36,67
Total	60	100

Berdasarkan Tabel 3 menunjukkan bahwa sebagian besar responden (63,3%) masuk dalam kategori insomnia ringan.

Kategori Perokok Aktif

Sebagian besar mahasiswa perokok aktif tergolong dalam kategori sedang (50%). Mahasiswa merokok sebanyak 11-20 batang dengan jenis rokok filter. Menurut Bustan (2000) dan Bangun (2008) perokok sedang

adalah apabila merokok dari 11-20 batang per hari. Hasil penelitian ini didukung oleh temuan Ambarita (2008) bahwa mayoritas mahasiswa di Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta menghabiskan rokok lebih dari 11-20 batang dalam sehari (perokok sedang). Ada beberapa faktor yang menyebabkan seseorang mempunyai kebiasaan merokok yaitu salah satunya adalah faktor farmakologis. Faktor farmakologis adalah nikotin yang dapat mempengaruhi perasaan atau kebiasaan sehingga seseorang menjadi kecanduan terhadap nikotin yang ada pada rokok tersebut (Sitepoe, 2000).

Kategori lainnya yaitu perokok ringan yang pada penelitian ini sebanyak 28 orang (46,7%). Perokok ringan mampu menghabiskan 5-10 batang per hari. Hal ini sesuai dengan yang dinyatakan oleh Bustan (2000) dan Bangun (2008) bahwa perokok ringan adalah apabila merokok dari 5-10 batang per hari. Kategori perokok berat bila mahasiswa merokok >20 batang sehari yang dipengaruhi oleh faktor kecanduan dan tingkat stress. Conrad and Miller dalam Sitepoe (2000) menyatakan bahwa seseorang akan menjadi perokok berat melalui dorongan fisiologis. Dorongan fisiologis adalah nikotin yang dapat menyebabkan ketagihan sehingga seseorang ingin terus merokok.

Gangguan Pola Tidur (Insomnia)

Tabel 3 menunjukkan kategori

gangguan tidur yang dialami responden. Hasil observasi menunjukkan bahwa responden yang mengalami insomnia kategori sedang sebanyak 38 orang (63.7%). Bentuk insomnia sedang adalah kualitas dan kuantitas tidur sering tidak terpenuhi. Ada beberapa faktor yang menyebabkan insomnia, salah satunya merokok sebelum tidur.

Menurut Prasadja (2009), menghisap rokok menjelang tidur dapat memicu insomnia. Penelitian lain juga menyebutkan lebih dari sepertiga mahasiswa responden (42%) mengalami insomnia (Purnomo, 2011) akibat merokok.

Siregar (2011) menyatakan bahwa salah satu yang menyebabkan insomnia adalah kondisi fisik yaitu tiap kondisi yang tidak menyenangkan atau menyakitkan, sindrom apnea tidur, sakit kepala atau migrain, kulit di bawah mata tampak kehitaman, faktor diet, parasomnia, efek zat langsung (alkohol, rokok, atau obat-obatan terlarang), efek putus zat, penyakit endokrin, penyakit infeksi, neoplastik, nyeri, lesi batang otak, dan akibat penuaan.

Hubungan antara Perokok Aktif dengan Gangguan Pola Tidur (Insomnia) pada Mahasiswa Fakultas Pertanian Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang

Hasil analisis data hubungan antara perokok aktif dengan gangguan

pola tidur (insomnia) pada mahasiswa fakultas pertanian Universitas Tribhuwana Tunggadewi Malang dengan menggunakan uji korelasi spearman rank, diperoleh koefisien korelasi (r) sebesar 0,799 yang menunjukkan adanya korelasi searah (positif) dengan tingkat korelasi baik. Nilai p -value $0.000 < \alpha$ (0.05) sehingga ada hubungan antara perokok aktif dengan gangguan pola tidur (insomnia) pada mahasiswa Fakultas Pertanian Universitas Tribhuwana Tunggadewi Malang.

Merokok adalah salah satu penyebab insomnia. Nikotin dalam rokok digolongkan dalam kelompok zat stimulan. Stimulan merupakan zat yang memberikan efek menyegarkan seperti halnya kafein dan coklat. Namun demikian, ada juga sebagian efek dari nikotin yang menenangkan sehingga perokok dapat merasa tenang dan santai saat menghirup asapnya (Prasadja, 2009). Namun efek stimulan dari nikotin ternyata lebih kuat. Hal ini juga dibuktikan melalui penelitian oleh Punjabi dkk (2006) dalam Sanchi (2009) tentang efek nikotin pada pola tidur 500 responden. Hampir separuh dari jumlah total responden perokok ternyata membutuhkan waktu lebih lama untuk tertidur dibanding orang yang tidak merokok. Penelitian lain oleh Purnomo (2011) juga menunjukkan bahwa ada hubungan antara perilaku merokok ($p=0,002$) dan stress ($p<0,001$) dengan insomnia

pada mahasiswa FIK UMS.

KESIMPULAN

- 1) Perokok aktif di Fakultas Pertanian Universitas Tribhuwana Tunggadewi, Malang tergolong sebagai perokok kategori sedang sebanyak 30 orang (50%), 28 orang (46,7%) perokok kategori sedang dan sebagian kecil dari 2 orang (2,33%) kategori perokok berat.
- 2) Mahasiswa Fakultas Pertanian Universitas Tribhuwana Tunggadewi, Malang mengalami insomnia sedang sebanyak 38 orang (63,33%), dan 22 orang (36,67%) mengalami insomnia ringan.
- 3) Ada hubungan signifikan antara perokok aktif dengan gangguan pola tidur (insomnia) pada mahasiswa Fakultas Pertanian Universitas Tribhuwana Tunggadewi Malang dengan korelasi positif.

DAFTAR PUSTAKA

- Ambarita, R. 2008. *Faktor-faktor yang Mempengaruhi Perilaku Merokok Mahasiswa Fakultas Ilmu Komputer*. Skripsi S1. Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta: Skripsi Tidak Diterbitkan.

- Bangun, A.P. 2008. *Sikap Bijak Bagi Perokok*. Jakarta: Indocamp.
- Bustan, M.N. 2000. *Epidemiologi Penyakit Tidak Menular*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Departemen Kesehatan RI. 2008. *Profil Kesehatan Indonesia 2007*. Jakarta: Departemen Kesehatan Republik Indonesia.
- Listiani, A. S. S. 2007. *Rahasia Tidur Malam yang Nyenyak*. Jakarta: Interaksara.
- Prasadja, A. 2009. *Kesehatan Tidur dan Kebiasaan Merokok*.
<http://sleepclinicjakarta.tblog.com>
Diakses 6 Desember 2011.
- Purnomo. 2011, *Hubungan Perilaku Merokok Dan Stres Dengan Insomnia Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan*. Skripsi, Universitas Muhammadiyah Surakarta. Skripsi Tidak Diterbitkan.
- Sanchi, 2009. *Kesehatan Tidur dan Kebiasaan Merokok*.
<http://sleepclinicjakarta.tblog.com/post/1969996595>. Diakses 30 Januari 2012.
- Saryono. 2010. *Kumpulan Instrumen Penelitian Kesehatan*. Bantul: Nulia Medika.
- Siregar, M. H. 2011. *Mengenal Sebab-Sebab, Akibat-Akibat, dan Cara Terapi Insomnia*. Jakarta: Flash Books.
- Sitepoe. 2000. *Kekhususan Rokok Indonesia*. Jakarta: Gramedia.