

**HUBUNGAN MEROKOK DENGAN KEJADIAN INSOMNIA
PADA REMAJA DI SMA NEGERI 1 REMBOKEN
KABUPATEN MINAHASA**

**Juwinda Meini Ayu Kairupan
Julia V. Rottie
Reginus T. Malara**

Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran
Universitas Sam Ratulangi Manado
E-mail : juwindak@gmail.com

Abstract: *Insomnia is difficulty initiating and maintaining sleep so can not meet the need for adequate sleep , both quantity and quality. Smoking is one of the causes of insomnia. Smoking is an act of burning a tabacco which inhaled the smoke from the burning process in a form of cigarette or a pipe. The purpose of this study was to analyze the relationship of smoking with the incidence of insomnia in adolescents at SMA N 1 Remboken Minahasa District. The research method is used observational analytic with cross sectional design. The sampling technique in research is total sampling with 47 sample. Data collected by using a questionnaire. The results based on statistical test Chi - Square with a 95 % significance level ($\alpha = 0.05$) are presented in the table 2x2 obtained by value $p = 0.004$ which is smaller than (0.05) with H_0 rejected and H_a accepted. Conclusion there is a relationship of smoking with the incidence of insomnia in adolescents in SMA Negeri 1 Remboken Minahasa District. Advice for the educators to better supervise and prevent students who smoke because smoking can cause insomnia which impact on the learning achievement of adolescents who smoke.*

Key words: *Smoking, The Incidence of Insomnia.*

Abstrak: Insomnia adalah kesukaran dalam memulai dan mempertahankan tidur sehingga tidak dapat memenuhi kebutuhan tidur yang adekuat, baik kuantitas maupun kualitas. Merokok merupakan salah satu penyebab insomnia. Merokok adalah membakar tembakau yang kemudian dihisap asapnya, baik menggunakan rokok maupun menggunakan pipa. **Tujuan** penelitian ini untuk menganalisa hubungan merokok dengan kejadian insomnia pada remaja di SMA Negeri 1 Remboken Kabupaten Minahasa. **Metode** penelitian yang digunakan yaitu observasional analitik dengan rancangan *cross sectional*. **Teknik pengambilan sampel** pada penelitian ini yaitu *total sampling* dengan jumlah 47 sampel. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner. **Hasil penelitian** berdasarkan uji statistik *Chi-Square test* dengan tingkat kemaknaan 95 % ($\alpha = 0,05$) disajikan dalam tabel 2x2 diperoleh nilai $p = 0,004$ yakni lebih kecil dibandingkan $(0,05)$ dengan H_0 ditolak dan H_a diterima. **Kesimpulan** terdapat hubungan merokok dengan kejadian insomnia pada remaja di SMA Negeri 1 Remboken Kabupaten Minahasa. **Saran** diharapkan tenaga pendidik agar lebih mengawasi dan lebih mencegah siswa-siswa yang merokok karena merokok dapat menyebabkan insomnia yang berdampak pada penurunan prestasi belajar remaja yang merokok.

Kata kunci : Merokok, Kejadian Insomnia.

PENDAHULUAN

Tidur dibutuhkan oleh setiap orang untuk dapat menjaga status kesehatan pada tingkat yang optimal. Tidur dapat memulihkan fisik setelah seharian beraktivitas, mengurangi

stress, menjaga keseimbangan mental dan emosional, serta meningkatkan kemampuan dan konsentrasi. Kesulitan tidur, sering terbangun di malam hari, sulit untuk tidur kembali, dan bangun dini hari serta merasa

tidak segar saat bangun pagi adalah gejala yang dialami oleh penderita insomnia (Saputra, 2013).

Berdasarkan laporan dari berbagai negara untuk kasus insomnia kira-kira 30% orang dewasa mengalami satu atau lebih gejala insomnia. Di Indonesia sendiri, prevalensi penderita insomnia diperkirakan mencapai 10%, yang artinya dari total 238 juta penduduk Indonesia sekitar 23 juta jiwa diantaranya menderita insomnia (Medicastore, 2010). Virginia Henderson sebagai salah satu tokoh keperawatan mengemukakan sebuah model keperawatan yang dikenal dengan "*The Activities of Living*". Menurut Henderson, kebutuhan dasar manusia terdiri atas 14 komponen yang merupakan komponen penanganan perawatan. Salah satu komponen yang termasuk dalam kebutuhan dasar manusia yang harus dipenuhi adalah kebutuhan akan tidur dan istirahat, dimana gangguan pola tidur merupakan salah satu contoh aplikasi teori konsep Henderson pada praktik keperawatan. Dengan kata lain, ketika seseorang mengalami gangguan pola tidur (insomnia), maka salah satu komponen penting dari kebutuhan dasar manusia tidaklah terpenuhi (Asmadi 2005).

Secara garis besar ada beberapa kondisi medis yang telah ditentukan sebagai penyebab insomnia, salah satu penyebabnya adalah nikotin pada rokok yang termasuk dalam kelompok zat stimuli yang menekan saraf pusat pada manusia. Perokok ternyata membutuhkan waktu lebih lama untuk tertidur dibanding orang yang tidak merokok. Secara teoritis, nikotin akan hilang dari otak dalam waktu 30 menit. Tetapi reseptor di otak seorang pecandu seolah menagih nikotin lagi, sehingga mengganggu proses tidur (Sanchi, 2009).

Pada tahun 2010, Indonesia menempati urutan ketiga di dunia dengan jumlah perokok terbanyak setelah Cina 300 juta, India 120 juta, dan Indonesia sendiri 82 juta. Menurut data WHO (2011), 34,8% (59.900.000) dari populasi orang dewasa di Indonesia saat ini mengkonsumsi rokok. Sedangkan pada remaja, WHO (2011) menunjukkan bahwa 67% remaja di Indonesia pertama kali merokok pada usia 15 tahun. Prevalensi perokok pada kalangan remaja usia 15-19 tahun laki-laki berjumlah

37,3% dan perempuan berjumlah 3,1%, dimana jumlah tersebut mengalami peningkatan dalam 13 tahun dari 7,1% pada tahun 2001 menjadi 18,3% pada tahun 2013. Di Sulawesi Utara sendiri, dilaporkan sekitar 65% laki-laki usia 15 tahun adalah seorang perokok dan 8% untuk perempuan (Riskesdas, 2014).

Annahri, Husein, & Bakhriansyah (2013), dalam jurnalnya menunjukkan bahwa ada hubungan antara merokok dengan angka kejadian insomnia, dimana dari 30,56% mahasiswa perokok terdapat 15,15% yang mengalami insomnia dan mahasiswa bukan perokok yang mengalami insomnia sebanyak 2 orang (2,67%). Jurnal tersebut juga menyebutkan bahwa penelitiannya selaras dengan penelitian yang pernah dilakukan oleh Chien *et al* tentang durasi tidur dan insomnia. 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. Sedangkan, Cohrs juga menemukan bahwa 17% perokok dilaporkan hanya tidur kurang dari enam jam setiap malam dan sekitar 28% perokok mengalami buruknya kualitas tidur.

Survei pendahuluan dilakukan di SMA Negeri 1 Remboken Kabupaten Minahasa pada tanggal 12 Oktober 2015 dengan mengobservasi banyaknya remaja yang merokok di kantin sekolah pada saat jam istirahat dan mengobservasi lingkungan sekitar sekolah sebagai tempat mereka untuk merokok. Berdasarkan hasil wawancara dari 14 orang remaja laki-laki yang ada di salah satu kelas didapatkan 9 diantaranya adalah remaja yang merokok. Wawancara lebih lanjut dilakukan pada 3 remaja, mereka mengatakan bahwa dalam sehari dapat menghabiskan kurang lebih 10 batang rokok, mereka pun sering merasa mengantuk dan sulit berkonsentrasi saat pelajaran sedang berlangsung, akibat dari kesulitan tidur pada malam hari. Penyebab lain yang menyebabkan mereka tidak bisa tidur disebabkan oleh stress dengan tugas-tugas

sekolah dan masalah dalam pergaulan, sehingga mereka melampiaskannya dengan mengkonsumsi rokok disaat mereka tidak bisa tidur di malam hari. Hal lain ditambahkan pula oleh salah satu guru Bimbingan Konseling di SMA Negeri 1 Remboken Kabupaten Minahasa, bahwa beberapa dari remaja yang telah peneliti wawancarai adalah remaja yang sering datang terlambat, tampak tidak segar dan tidak bersemangat saat mengikuti kegiatan belajar mengajar di kelas. Wawancara lainnya dilakukan pada beberapa remaja yang tidak merokok, dan mereka mengatakan bahwa mereka hanya akan mengalami gejala insomnia jika mereka mengerjakan tugas sekolah hingga larut malam. Sedangkan, berdasarkan penelitian yang telah di lakukan oleh peneliti sebelumnya di tempat penelitian yang sama, didapatkan dari 158 remaja laki-laki terdapat 68 orang yang merokok atau sebesar 43%. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa terdapat 21 responden (77,8%) yang mempunyai merokok berisiko mendapatkan nilai prestasi belajar yang kurang (Tulenan, 2015).

Berdasarkan survei dan paparan latar belakang yang ditemukan, maka peneliti tertarik untuk meneliti hubungan merokok dengan kejadian insomnia pada remaja di SMA Negeri 1 Remboken Kabupaten Minahasa. Dalam penelitian ini faktor yang mempengaruhi kejadian insomnia yang akan diteliti adalah merokok berdasarkan jumlah rokok yang dihisap per hari yang meliputi perokok ringan, perokok sedang dan perokok berat.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian observasional analitik dengan pendekatan *Cross Sectional* atau potong silang, dimana data yang menyangkut variabel bebas dan terikat akan dikumpulkan dalam waktu yang bersamaan (Setiadi, 2013). Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 1 Remboken Kabupaten Minahasa pada tanggal 25-27 november 2015. Pengumpulan data dilakukan dengan membagikan kuesioner yang terdiri dari kuesioner pengukuran merokok dan kuesioner pengukuran kejadian insomnia.

Populasi pada penelitian ini adalah semua remaja kelas X, XI, dan XII yang merupakan jumlah keseluruhan siswa yang berjumlah 317 orang. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 47 sampel. Kriteria Inklusi; Remaja kelas X, XI, dan XII yang bersedia menjadi responden dan menandatangani surat persetujuan, masuk sekolah pada saat penelitian berjalan, dapat berkomunikasi dan berinteraksi dengan baik, dan yang mengalami insomnia disebabkan karena merokok. Kriteria Eksklusinya yakni; Remaja kelas X, XI, dan XII yang tidak dapat ditemui selama penelitian berlangsung (misalnya karena sakit atau izin), dan yang mengalami insomnia disebabkan karena stress atau kecemasan, depresi, efek samping pengobatan, pola makan yang buruk, kafein dan alkohol.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Umur di SMA Negeri 1 Remboken Kabupaten Minahasa.

Umur	n	%
14-16 tahun	26	55,3
17-18 tahun	21	44,7
Jumlah	47	100

Sumber : Data Primer (diolah tahun 2016)

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel diatas maka dapat disimpulkan responden terbanyak berada pada rentang umur 14-16 tahun yakni berjumlah 26 orang. Menurut Hurlock (2006) pada masa itu terjadi pencarian jati diri bagi remaja, terjadi berbagai perubahan tubuh yang cepat, bentuk tubuh yang sudah menyerupai orang dewasa, meskipun belum siap secara psikis. Pada masa ini sering terjadi konflik karena remaja sudah mulai bebas mengikuti teman sebaya yang erat kaitannya dengan pencarian identitas, di pihak lain mereka masih tergantung dengan orang tua.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sabrian (2014), yang mana didapatkan hasil bahwa responden terbanyak berada pada rentang umur 14-16 berjumlah 56 responden (69,1%). Menurutny umur merupakan suatu

domain penting dalam pengetahuan, dimana seseorang dimasa remajanya cenderung mengeksplorasi diri dengan lingkungan sosialnya baik itu lingkungan positif maupun lingkungan negatif dalam menuju kedewasaannya.

Dalam hal ini peneliti berpendapat bahwa, remaja yang berada pada rentang umur 14-16 tahun lebih banyak yang merokok dibandingkan dengan remaja yang berada pada rentang umur 17-18 tahun, diakibatkan karena rentang umur 14-16 tahun merupakan kategori umur remaja awal yang lebih sering memiliki rasa ingin mencoba hal baru dalam pencarian jati diri mereka. Rentang usia tersebut belum mampu memiliki pendirian yang tetap atau dengan kata lain masih belum konsisten dengan prinsip yang dimiliki, sehingga mudah terpengaruh oleh lingkungan sekitar atau teman sebaya yang memiliki kebiasaan merokok.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Gambaran Merokok Pada Remaja Di SMA Negeri 1 Remboken Kabupaten Minahasa.

Perokok	n	%
Ringan	15	31,9
Sedang	17	36,2
Berat	15	31,9
Jumlah	47	100

Sumber : Data Primer (diolah tahun 2016)

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel diatas dapat disimpulkan bahwa responden terbanyak berada pada kategori perokok sedang dengan jumlah 17 responden. Kurt Lewin dalam Komalasari dan Helmi (2002) bahwa perilaku merokok merupakan fungsi dari lingkungan dan individu. Artinya, perilaku merokok selain disebabkan faktor-faktor dari dalam diri juga disebabkan oleh faktor lingkungan. Menurut Erikson dalam Komalasari dan Helmi (2002) faktor dari dalam yang menyebabkan perilaku merokok adalah untuk mencari jati diri. Faktor dari dalam lainnya yang mempengaruhi perilaku merokok berkaitan dengan emosi, rokok dianggap dapat melupakan masalah dan menghindari stress. Hasil penelitian terdahulu seperti yang dilakukan oleh Siziya *et al* (2007) mendapatkan temuan bahwa secara umum

remaja merokok karena memiliki orangtua perokok, teman yang merokok, serta memiliki uang yang cukup untuk membeli rokok.

Menurut Mukuan (2012) Perilaku merokok pada remaja umumnya semakin meningkat sesuai dengan tahap perkembangan yang ditandai dengan meningkatnya frekuensi dan intensitas merokok, dan sering mengakibatkan mereka mengalami ketergantungan nikotin. Nikotin dapat menimbulkan ketagihan, baik pada perokok aktif maupun perokok pasif. Nikotin merupakan alkaloid yang bersifat stimulant.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Durandt (2015) mengenai “Hubungan antara Pola Asuh Orang Tua dengan Kebiasaan Merokok Anak Usia Remaja 12-17 Tahun di Desa Kilometer Tiga Kecamatan Amurang”, menunjukkan bahwa responden terbanyak berada pada kategori perokok sedang berjumlah 39 responden (69,6%).

Dalam hal ini peneliti berpendapat bahwa, remaja-remaja yang merokok di SMA Negeri 1 Remboken disebabkan oleh kurangnya pengawasan dari orang tua dan pihak sekolah itu sendiri juga lingkungan sekitar. Sekolah ini berada di daerah pedesaan hingga menyebabkan remaja-remaja tersebut memiliki keberanian untuk merokok di kantin sekolah atau sengaja tidak mengikuti pelajaran di kelas hanya untuk merokok dengan teman sebayanya. Remaja-remaja perokok yang berada dalam kategori perokok sedang mampu menghabiskan 5-14 batang rokok dalam sehari baik itu dilakukan saat mereka berada di lingkungan sekolah maupun saat berada di lingkungan sekitar rumah dan lingkungan teman sebaya.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di SMA Negeri 1 Remboken Kabupaten Minahasa dari 317 jumlah remaja yang ada terdapat 60 remaja (19%) yang merokok. Kemudian dari 60 remaja tersebut terdapat 47 remaja (78,3%) mengalami insomnia yang disebabkan hanya karena merokok, sementara itu 13 remaja lainnya (21,7%) mengalami insomnia bukan hanya disebabkan karena merokok tetapi juga disebabkan oleh faktor-faktor penyebab

lainnya, seperti stress atau kecemasan, depresi, efek samping pengobatan, kelainan kronis, alkohol, dan juga kafein. Pihak sekolah sendiri dalam hal ini harus mampu memberikan peringatan keras sehingga dapat menyebabkan efek jera bagi remaja-remaja yang merokok di lingkungan sekolah, orang tua pun harus berperan aktif dalam mengawasi anak-anak mereka sedini mungkin demi menghindari efek buruk dari merokok yang akan didapat di kemudian hari.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Gambaran Kejadian Insomnia Pada Remaja di SMA Negeri 1 Remboken Kabupaten Minahasa

Kejadian Insomnia	n	%
Insomnia Sementara	16	34,0
Insomnia Jangka Pendek	21	44,7
Insomnia Jangka Panjang	10	21,3
Jumlah	47	100

Sumber : Data Primer (diolah tahun 2016)

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel diatas dapat disimpulkan bahwa responden terbanyak berada pada kategori insomnia jangka pendek dengan jumlah 21 responden. Menurut Saputra (2013) Insomnia merupakan kesukaran dalam memulai dan mempertahankan tidur sehingga tidak dapat memenuhi kebutuhan tidur yang adekuat, baik kuantitas maupun kualitas.

Menurut Punjabi (2006) dalam Sanchi (2009) yang meneliti efek nikotin pada pola tidur seseorang. Perokok ternyata membutuhkan waktu lebih lama untuk tertidur dibanding orang yang tidak merokok, mereka jadi sulit tidur. Pada penelitian selanjutnya, Punjabi lebih menyoroti efek kecanduan rokok pada pola tidur. Secara teoritis, nikotin akan hilang dari otak dalam waktu 30 menit. Tetapi reseptor di otak seorang pecandu seolah menagih nikotin lagi, sehingga mengganggu proses tidur. Dari penelitian tersebut didapatkan, jumlah orang yang melaporkan rasa tak segar atau masih mengantuk saat bangun tidur pada perokok adalah 4 kali lipat dibandingkan orang yang tidak merokok.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Putra (2013), menunjukkan bahwa responden terbanyak berada pada kategori sedang atau dengan kata

lain insomnia jangka pendek berjumlah 34 responden (56,7%).

Dalam hal ini peneliti berpendapat bahwa, sebagian besar responden remaja berada pada insomnia jangka pendek yang berlangsung selama 1-4 minggu disebabkan karena rokok yang dikonsumsi dalam sehari dapat mencapai 5-14 batang rokok, dimana kebanyakan remaja-remaja tersebut merokok pada malam hari saat sedang bersama dengan teman-teman sebayanya sebelum mereka beristirahat untuk tidur. Hal ini menyebabkan mereka mengalami gejala-gejala insomnia seperti kesulitan untuk memulai tidur, mempertahankan tidur dengan jam tidur yang maksimal atau sering terbangun pada malam hari. Karena pada dasarnya nikotin pada otak akan hilang dalam waktu 30 menit namun reseptor otak seorang perokok yang dapat menghabiskan 5-14 batang rokok dalam sehari seolah akan menagih nikotin itu lagi dan lagi hingga mampu mengganggu proses tidur itu sendiri.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Hubungan Merokok dengan Kejadian Insomnia Pada Remaja di SMA Negeri 1 Remboken Kabupaten Minahasa

Merokok	Kejadian Insomnia		Total	P
	Insomnia Jangka Panjang & Pendek	Insomnia Sementara		
	n	n		
Perokok Sedang & Berat	26 55,3%	6 12,8%	32 68,1%	
Perokok Ringan	5 10,6	10 21,3%	15 31,9%	0,004
Jumlah	31 66%	16 34%	47 100%	

Sumber : Data Primer (diolah tahun 2016)

Berdasarkan hasil analisis dari uji statistik dengan menggunakan *chi square* () didapatkan nilai *p value* = 0,004 yang artinya H_0 ditolak, maka terdapat hubungan merokok dengan kejadian insomnia pada remaja di SMA Negeri 1 Remboken Kabupaten Minahasa. Dari hasil uji statistik yang telah dilakukan diperoleh nilai *odds ratio* 8,667 (95% CI: 2,152-34,900) nilai tersebut menunjukkan bahwa responden dengan perokok sedang & berat mempunyai

peluang 8,7 kali untuk mengalami insomnia jangka pendek & panjang.

Sesuai dengan pendapat peneliti bahwa semakin sering atau semakin banyak jumlah batang rokok yang dihisap dalam sehari maka akan semakin tinggi tingkat insomnia yang dideritanya, hal ini karena salah satu zat yang terkandung dalam rokok adalah nikotin. Nikotin digolongkan dalam kelompok zat stimulan. Efek stimulan dari nikotin yang kuat dapat menyebabkan gangguan tidur (Sanchi, 2009).

Pada pecandu akut yang baru mulai kecanduan rokok, selain lebih sulit tidur, mereka juga dapat terbangun oleh keinginan kuat untuk merokok setelah tidur kira-kira 2 jam. Setelah merokok mereka akan sulit untuk tidur kembali karena efek stimulan dari nikotin. Saat tidur, proses ini akan berulang dan ia terbangun lagi untuk merokok. Sedangkan pada tahap lanjut, perokok mengalami gangguan kualitas tidur yang dipicu oleh efek menagih dari kecanduan nikotin. Dari perekaman gelombang otak di laboratorium tidur, didapatkan bahwa perokok lebih banyak tidur ringan dibandingkan tidur dalam, terutama pada jam-jam awal tidur. Akibatnya, dari penelitian tersebut didapatkan, jumlah orang yang melaporkan rasa tak segar atau masih mengantuk saat bangun tidur sebesar 4 kali lipat dibandingkan orang yang tidak merokok (Sanchi, 2009).

Ketika seseorang menghisap rokok, maka nikotin yang terkandung di dalamnya akan meresap dan diserap ke dalam lidah orang tersebut. Kemudian nikotin tersebut akan diterima oleh reseptor indera perasa di dalam lidah dan akan diteruskan ke otak. Dalam perjalanan menuju otak, nikotin melewati batang otak yang disebut *hypothalamus*. *Hypothalamus* ini berfungsi mengeluarkan hormon *dopamine* dan *serotonin*, sesuai dengan stimulus yang sesuai bagi masing-masing hormon. Nikotin ini memicu pengeluaran hormon *dopamine* yang akan merangsang otak, bersamaan dengan nikotin yang akan diteruskan ke otak, yaitu memberikan rasa tenang, meningkatkan konsentrasi, memacu otak untuk lebih keras bekerja, memberi rasa segar dan menghilangkan rasa kantuk, dan memacu

aktivitas kognitif lainnya. Dalam tahap ini, secara psikologis seseorang akan merasakan kenyamanan dan bebas dari rasa tertekan atau depresi. Saat seseorang merasakan kenyamanan, yaitu saat nikotin ini sudah merangsang hormon *dopamine* keluar menuju ke otak, mengakibatkan aktifitas kognitif dalam otak meningkat atau tetap bekerja, sehingga ketika aktifitas kognisi dalam otak bekerja, maka saraf-saraf pun akan ikut bekerja dan berkontraksi. Dalam tahap ini terjadi kontradiksi, dimana seseorang yang sebenarnya ingin tidur atau masuk dalam kondisi bawah sadar (*unconsciousness*), tetapi malahan mengalami susah tidur karena proses mental atau aktifitas kognitifnya tidak bisa dihentikan, dikarenakan tetap bekerja atau pikirannya terjebak dalam kondisi sadar (*consciousness*). Padahal ketika seseorang tidur, maka alam pikirannya akan berada pada kondisi dibawah sadar (*unconsciousness*). Oleh sebab itu, diasumsikan bahwa semakin tinggi atau semakin intens nikotin yang dikonsumsi atau semakin intens jumlah rokok yang dikonsumsi, maka seseorang akan semakin terjaga atau terjebak dalam kondisi sadar (*consciousness*) (Putra, 2013).

Penelitian yang dilakukan oleh Putra (2013) tentang “Hubungan antara Intensitas Perilaku Merokok dengan Tingkat Insomnia” didapatkan hasil bahwa responden terbanyak berada pada kategori perokok berat yang mengalami insomnia jangka pendek. Menurutnya semakin sering atau *intens* seseorang dalam menghisap rokok maka insomnia yang mereka derita akan semakin tinggi pula tingkat keparahannya. Penelitian tersebut sesuai dengan penelitian yang peneliti lakukan dimana hasilnya menunjukkan bahwa perokok sedang & berat sebanyak 26 responden (55,3%) yang mengalami insomnia pendek & panjang.

Dalam hal ini peneliti berpendapat bahwa, semakin banyak jumlah rokok yang dikonsumsi dalam sehari maka akan semakin besar peluang seseorang untuk mengalami insomnia. Hal ini dibuktikan dengan penelitian yang telah peneliti lakukan bahwa berdasarkan hasil uji statistik seseorang yang

berada pada kategori perokok sedang hingga perokok berat mempunyai peluang 8,7 kali untuk mengalami insomnia jangka pendek & panjang.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai hubungan merokok dengan kejadian insomnia pada remaja di SMA Negeri 1 Remboken, maka dapat disimpulkan bahwa; sebagian besar responden remaja berada pada kategori perokok sedang dibandingkan dengan kategori perokok ringan dan perokok berat, sebagian besar responden remaja berada pada kategori insomnia jangka pendek dibandingkan dengan kategori insomnia sementara dan insomnia jangka panjang, serta terdapat hubungan yang signifikan antara merokok dengan kejadian insomnia pada remaja di SMA Negeri 1 Remboken Kabupaten Minahasa.

DAFTAR PUSTAKA

- Annahri, M.M., Husein, A.N., & Bakhriansyah, M. (2013). *Hubungan antara Perilaku Merokok dengan Angka Kejadian Insomnia pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Lambung Mangkurat*. Banjarmasin: Universitas Lambung Mangkurat. Diakses 3 Agustus 2015. (<http://ejournal.unlam.ac.id/index.php/bk/article/download/260/217>)
- Alam S & Hadibroto I. (2007). *Gagal Ginjal*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Asmadi. (2005). *Konsep Dasar Keperawatan*. Jakarta: Buku Kedokteran EGC.
- Durandt, J. M. (2015). *Hubungan antara Pola Asuh Orang Tua dengan Kebiasaan Merokok Anak Usia Remaja 12 – 17 Tahun Di Desa Kilometer Tiga Kecamatan Amurang*. Manado: Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Sam Ratulangi. Diakses tanggal 18 Mei 2015. (<http://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/jkp/article/download/6800/6324>).
- Global Adult Tobacco Survey. (2011). *Report On The Global Tobacco Epidemic*. WHO. Diakses tanggal 30 Agustus 2015. (<http://www.who.int/en/>).
- Hurlock, E.B. (2006). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Edisi 5. Jakarta: Erlangga.
- Komalasari D., & Helmi A. (2002). *Faktor-Faktor Penyebab Perilaku Merokok Pada Remaja* *Jurnal Psikologi Universitas Gadjah Mada*. Yogyakarta: Universitas Gadjah Mada. Diakses tanggal 2 November 2015. (<http://www.google.com/jurnal.psiologi.ugm.ac.index.article>).
- Medicastore. (2010). *Dampak Insomnia Terhadap Kesehatan Tubuh*. Jakarta. Diakses 29 Oktober 2015. (http://medicastore.com/seminar/108/Dampak_Insomnia_Terhadap_Kesehatan_Tubuh.html).
- Mukuan, S. E. (2012). *Hubungan antara pengetahuan dan sikap tentang bahaya merokok bagi kesehatan dengan tindakan merokok pelajar SMK Kristen Kawangkoan*. Diakses 1 februari 2015 (http://fkm.unsrat.ac.id/wp-content/journal_eugiana.doc).
- Putra, B.A. (2013). *Hubungan antara Intensitas Perilaku Merokok dengan Tingkat Insomnia*. Semarang: Universitas Negeri Semarang. Diakses tanggal 28 Agustus 2015. (<http://lib.unnes.ac.id/17111/1/1550406517.pdf>).
- Riskesdas. (2014). *Presentasi Wakil Menteri Kesehatan: Upaya Pengendalian Tembakau di Indonesia*. Jakarta: Departemen Kesehatan Republik Indonesia. Diakses 14 Oktober 2015. (http://ictoh.tcsc-indonesia.org/wp-content/uploads/2014/06/draft-presentasi-Wamenkes-RI_HTTPS_KomNasHAM_edit2805.pdf).
- Sabrian, F. (2014). *Hubungan Kebiasaan Merokok Remaja dengan Gangguan*

- Pola Tidur*. Riau: Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Riau. Diakses tanggal 4 Agustus 2015. (<http://ppnijateng.org/wp-content/uploads/2014/09/8.-Hubungan-Kebiasaan-Merokok-Remaja-Dengan-Gangguan-Pola-Tidur.pdf>).
- Sanchi, (2009). *Kesehatan Tidur dan Kebiasaan Merokok*. Diakses tanggal 20 Oktober 2015. (<http://sleepclinicjakarta.tblog.com/post/1969996595>).
- Saputra, L. (2013). *Catatan Ringkas Kebutuhan Dasar Manusia*. Jakarta: Binarupa Aksara.
- Setiadi. (2013). *Konsep dan Praktik Penulisan Riset Keperawatan*. Edisi 2. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Siziya, S., Rudatsikira, E., & Muula, A.S. (2007). *Cigarette Smoking Among School-Going Adolescents In Kafue Zambia*. Malawi medical journal.
- Tulenan, M. (2015). *Hubungan Perilaku Merokok dengan Prestasi Belajar Remaja Perokok di SMA Negeri 1 Remboken*. Manado: Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Sam Ratulangi. Diakses tanggal 8 April 2015. (<http://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/jkp/article/viewFile/8031/7591>).