

HUBUNGAN ANTARA MEROKOK DENGAN KUALITAS TIDUR PADA PELAJAR

Injilia Chintami Supit*, F. L. F. G. Langi*, Windy M. V. Wariki*

* Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Manado

ABSTRAK

Penelitian kualitas tidur pada pelajar di Indonesia masih kurang. Kebiasaan buruk merokok masih sering ditemui pada remaja dan dapat berpengaruh pada kualitas tidur. Studi penelitian tentang masalah ini juga belum banyak dilakukan. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara merokok dengan kualitas tidur pada pelajar. Desain penelitian cross sectional. Sampel yang diambil dari siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Remboken sebanyak 194 orang. Hubungan antara merokok dengan kualitas tidur dianalisis menggunakan uji chi-square. Kuat hubungan dinyatakan sebagai odds ratio (OR). Hasil penelitian ini sebanyak 100 pelajar (52%) pernah merokok dan 30 diantaranya masih merokok hingga sekarang, 155 pelajar memiliki kualitas tidur yang buruk. Terdapat hubungan antara merokok dengan kualitas tidur yang buruk (OR 2,934 $p=0,005$). Merokok menunjukkan odds kualitas tidur yang buruk. Pengendalian kebiasaan merokok penting untuk memperbaiki kualitas tidur pada pelajar dan remaja.

Kata Kunci: Merokok, Kualitas Tidur, Pelajar

ABSTRACT

Research on the quality of sleep for students in Indonesia is still lacking. Bad smoking habits are still often found in adolescents and can affect sleep quality. There have not been many research studies on this issue. The purpose of this study was to determine the relationship between smoking and the quality of sleep in students. The study design was cross sectional. Samples taken from the State High School 1 Remboken students were 194 people. The relationship between smoking and sleep quality was analyzed using the chi-square test. Relationship strength is expressed as odds ratio (OR). The results of this study were 100 students (52%) had smoked and 30 of them were still smoking until now, 155 students had poor sleep quality. There was a relationship between smoking and poor sleep quality (OR 2.934 $p = 0.005$). Smoking shows the odds of poor sleep. Control of smoking habits is important to improve sleep quality in students and adolescents.

Keywords: Smoking, Sleep Quality, Students

PENDAHULUAN

Masyarakat Indonesia hanya memiliki waktu tidur rata-rata selama 6 jam 45 menit. Di bawah durasi tidur yang disarankan, yakni 7-9 jam. Hal ini kemudian dapat memberikan dampak pada rutinitas yang dilakukan setelah bangun tidur. Kebiasaan tidur masyarakat Indonesia, terbilang buruk mengingat sebagian besar orang tidur pada pukul 12 malam. Hal ini, akan membuat tubuh

kurang fit dan memperbesar risiko beberapa penyakit seperti insomnia, jantung, dan stroke yang dapat diperparah dengan intensitas bergadang yang berlebihan. (CNN Indonesia, 2015)

Durasi tidur yang spesifik bagi usia remaja yang direkomendasikan *National Sleep Foundation* (NSF) yaitu, anak-anak usia 6-13 tahun: durasi tidurnya 10-11 jam/hari, yang sebelumnya hanya 9-11 jam/hari. Remaja usia 14-17 tahun: durasi

tidurnya menjadi 8-10 jam/hari yang sebelumnya hanya 8,5-9,5 jam/hari. Orang menuju dewasa 18-25 tahun: durasi tidurnya yakni 7-9 jam/hari (CNN Indonesia, 2015)

Perokok di masyarakat Indonesia ternyata tidak hanya di kalangan dewasa saja, tetapi juga pada remaja. Perilaku merokok laki-laki dan perempuan umumnya pertama kali dilakukan ketika memasuki masa remaja. Prevalensi penduduk Indonesia usia 15 tahun ke atas yang merokok tiap hari sebesar 28,2%. Secara nasional, menurut data Riset Kesehatan Dasar (Riskedas) tahun 2010, Usia remaja merupakan usia umum individu mulai merokok. Perokok di Indonesia pada umumnya mulai merokok pertama kali pada umur 15-19 tahun. Data WHO tahun 2008 menyebutkan statistik perokok dari kalangan remaja Indonesia yaitu 24,1% remaja pria adalah perokok dan 4,0% remaja wanita adalah perokok. (Martini, 2014).

Merokok bisa mempengaruhi jam alami tubuh secara langsung. Kandungan nikotin dan bahan beracun di dalamnya bisa membuat kualitas tidur terpengaruh dan membuat seseorang mengalami kecemasan dan depresi.

Perokok berisiko tinggi untuk terkena gangguan tidur yang dikenal dengan nama *sleep apnea*. Gangguan ini membuat

penderita mengalami kesulitan bernapas saat tidur. Nikotin merupakan stimulan yang secara alami akan merampas kualitas tidur terutama jika merokok sebelum tidur (Kusumaningrum, 2016)

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian *cross sectional study* atau studi potong lintang. Penelitian ini dilaksanakan di sekolah Menengah Atas Negeri 1 Remboken kabupaten Minahasa. Waktu penelitian yaitu pada bulan september-november 2018.

Populasi sasaran penelitian ini adalah para siswa SMA Negeri 1 Remboken Kabupaten Minahasa. Tercatat 390 siswa aktif, berusia 15-20 tahun di sekolah tersebut saat pengambilan data. Kisaran umur ini berada pada interval yang digolongkan remaja oleh World Health Organisation (WHO) yakni usia 10-19 tahun.

Seluruh siswa aktif dianggap memenuhi kriteria inklusi untuk dijadikan sampel. Tetapi, waktu pengambilan data bertabrakan dengan kegiatan penting sekolah dalam rangka HUT sekolah tersebut. Akibatnya, hanya 194 dari 390 siswa yang hadir dan berkesempatan mengisi kuesioner pada saat penelitian dilaksanakan.

Instrumen penelitian dalam pelaksanaan penelitian ini adalah kuesioner. Cara pengumpulan data pada penelitian ini meliputi data primer yaitu data berupa kuesioner jawaban dari pertanyaan-pertanyaan mengenai perilaku merokok dan kualitas tidur pelajar yang diberikan langsung oleh responden. Data sekunder yaitu profil sekolah tempat penelitian akan dilaksanakan.

Analisis data menggunakan analisis univariat yaitu untuk memperoleh gambaran/deskripsi pada masing-masing variabel tidak terikat maupun variabel terikat dan analisis bivariat yaitu untuk mengetahui adanya hubungan antara variabel-variabel independen dengan variabel dependen. Hubungan tersebut dibuktikan dengan melakukan uji statistic Chi-Square dengan derajat kepercayaan 95% ($\alpha = 0,05$).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis Univariat

Tabel 1. Pelajar yang pernah merokok

Merokok	n	%
Ya	100	51,5
Tidak	94	48,5
Total	194	100,0

Berdasarkan data pada tabel 1, menunjukkan hasil distribusi responden yang pernah merokok yaitu sebanyak 100

responden (51,5%) dan yang tidak merokok sebanyak 94 responden (48,5).

Tabel 2. Distribusi Pelajar yang sampai sekarang masih merokok

Masih Merokok	n	%
Ya	30	30
Tidak	70	70
Total	100	100,0

Berdasarkan data pada tabel 2, menunjukkan hasil distribusi responden yang hingga sekarang masih merokok yaitu sebanyak 30 responden (30%) dan yang sudah berhenti merokok sebanyak 70 responden (70%).

Tabel 3. Kategori perokok menurut Indeks Brinkman

Indeks Brinkman	N	%
Perokok Ringan	8	26,7
Perokok Sedang	7	23,3
Perokok Berat	15	50
Total	30	100

Berdasarkan data pada tabel 3, menunjukkan hasil 15 orang responden (50%) adalah perokok berat.

Tabel 4. Distribusi Kualitas Tidur

Kualitas Tidur	n	%
Baik	39	20
Buruk	155	80
Total	194	100,0

Hasil penelitian berdasarkan data pada tabel 4, menunjukkan hasil distribusi frekuensi kualitar tidur siswa adalah buruk yaitu sebanyak 155 responden (80%).

Tabel 5. Hubungan antara Merokok dengan Kualitas Tidur pada Pelajar berdasarkan Indeks Brinkman

Indeks Brinkman	Kualitas Tidur				Total		p value
	Baik		Buruk		n	%	
	n	%	n	%			
Perokok Ringan	1	12,5	7	87,5	8	100	0,018
Perokok Sedang	4	57,1	3	42,9	7	100	
Perokok Berat	0	0	15	100	15	100	
Total	5	16,7	25	83,3	30	100	

Berdasarkan hasil analisis uji *chi-square* diperoleh nilai $p= 0,018$ atau ($p<0,05$) artinya, H1 diterima dan H0 ditolak karena ada hubungan antara merokok dengan kualitas tidur berdasarkan indeks brinkman.

Analisa Bivariat

Hubungan antara merokok dengan kualiatas tidur pada pelajar

Tabel 6. Hubungan antara Merokok dengan Kualitas Tidur pada Pelajar

Merokok	Kualitas Tidur				Total		or	p value
	Baik		Buruk		N	%		
	n	%	n	%				
Ya	28	28	72	72	100	100	2.934	0,005
Tidak	11	11,8	83	88,2	94	100		
Total	39	20,1	155	79,9	194	100		

Berdasarkan hasil analisis uji *chi-square* diperoleh nilai $p= 0,005$ atau ($p<0,05$) artinya, H1 diterima dan H0 ditolak karena ada hubungan antara merokok dengan tidur. Nilai odds ratio sebesar 2.934 yang menunjukkan bahwa perokok memiliki 2.934 lebih beresiko mengalami kualitas tidur yang buruk dibandingkan yang bukan perokok

Merokok

Merokok dapat berakibat fatal bagi masa depan generasi muda. Merokok bagi pelajar dapat mengakibatkan pelajar mengalami gangguan pada kesehatan tubuh seperti dibagian syaraf, jantung dan paru-paru. Penelitian ini menunjukkan bahwa pelajar yang sudah pernah mencoba rokok ada 100 orang, dan 30 orang diantaranya masih merokok hingga saat ini.

Merokok dapat terjadi karena beberapa faktor, diantaranya ikut-ikutan teman, coba-coba, sekedar ingin merasakan/penasaran, kesepian karena tidak memiliki teman, agar terlihat gaya, lambang kedewasaan, sebagai penghilang stres, dan yang terakhir adalah meniru orang tua. Faktor ini lah yang sangat mudah memicu anak/pelajar untuk mencoba-coba merokok karena kebiasaannya yang melihat orang tuanya merokok (Prayogi, 2016)

Perilaku merokok pada remaja umumnya semakin lama akan semakin meningkat sesuai dengan tahap perkembangannya dan sering mengakibatkan ketergantungan nikotin. (Maseda, 2013).

Kualitas tidur

Remaja adalah kelompok beresiko tinggi mengalami gangguan tidur. Prevalensi

gangguan tidur pada remaja dari berbagai penelitian menunjukkan hasil yang bervariasi. Pada remaja terdapat perubahan dramatis dalam pola tidur-malam, termasuk berkurangnya durasi tidur, tertundanya waktu tidur, dan bertambahnya perbedaan pola tidur pada hari kerja dan akhir pekan. Kualitas tidur pada remaja juga cenderung berkurang (Luthfi, 2014).

Kualitas tidur seseorang berbeda-beda, misalnya waktu lama tidur seseorang disesuaikan dengan umurnya. Waktu tidur kalangan remaja/pelajar usia 14-17 tahun durasi tidurnya 8-10 jam/hari. Kualitas tidur dibagi menjadi 2 kategori, yaitu kualitas tidur baik dan kualitas tidur buruk. Berdasarkan hasil yang didapatkan sebagian besar responden memiliki kualitas tidur yang buruk yaitu sebanyak 155 orang (80%).

Hubungan antara Merokok dengan Kualitas Tidur pada Pelajar

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa merokok sangat erat kaitannya dengan berkurangnya kualitas tidur responden ditandai dengan adanya gangguan tidur yang dialami responden seperti terbangun di tengah malam/dini hari, merasa kedinginan dan kepanasan, mimpi buruk dan gangguan tidur lainnya. Hasil penelitian ini sama dengan hasil penelitian

yang dilakukan Julianto, dkk pada tahun 2015 tentang hubungan kebiasaan merokok dengan kualitas tidur pada siswa SMA N 2 Ungaran menunjukkan hasil responden dengan kualitas tidur buruk adalah responden yang memiliki kebiasaan merokok dalam kategori berat.

Hasil penelitian ini juga sama dengan hasil penelitian yang dilakukan Vaora, dkk pada tahun 2014 tentang hubungan kebiasaan merokok dengan gangguan pola tidur remaja bahwa seorang perokok sedang berat memiliki resiko 9,375 kali lebih besar untuk mengalami insomnia dibandingkan dengan perokok ringan.

Berdasarkan hasil penelitian ini, didapatkan juga ada responden yang tidak merokok tapi memiliki kualitas tidur yang buruk oleh karena beberapa faktor yang mempengaruhi yaitu antara lain mengalami gangguan tidur dikarenakan mengerjakan tugas sampai larut malam, stress, sakit, dan ketidaknyamanan dikarenakan keributan di sekitar lingkungan tempat tinggal dan nilai kualitas tidur secara keseluruhan sebagian besar menjawab ada masalah dengan kualitas tidur.

KESIMPULAN

1. Terdapat hubungan antara merokok dengan kualitas tidur pada pelajar di SMA Negeri 1 Remboken

2. Pelajar yang pernah merokok yaitu sebanyak 100 orang (51,5%), dan yang sampai sekarang masih merokok sebanyak 30 orang (30%). Berdasarkan kategori Indeks Brinkman, perokok ringan sebanyak 8 orang (26,7%), perokok sedang sebanyak 7 orang (23,3%) dan perokok berat sebanyak 15 orang (50%)
3. Pelajar dengan kualitas tidur baik yaitu sebanyak 39 orang (20%) dan pelajar dengan kualitas tidur buruk sebanyak 155 orang (80%).

SARAN

Penelitian ini merekomendasikan pada pihak sekolah untuk melakukan promosi kesehatan tentang pengaruh merokok bagi kualitas tidur pelajar, dimana konsumsi rokok dapat mempengaruhi kualitas tidur menjadi tidak baik. Pihak sekolah sebaiknya melakukan bimbingan konseling bagi para siswa yang memiliki kualitas tidur buruk karena stress atau gangguan tidur lainnya yang dapat menghambat proses belajar siswa tersebut.

DAFTAR PUSTAKA

- CNN Indonesia. 2015. *Mengintip Kebiasaan dan Kualitas Tidur Remaja*. Diakses pada agustus 2018 (<https://www.cnnindonesia.com/gaya->

- hidup/20150904191921-255-76741/mengintip-kebiasaan-dan-kualitas-tidur-remaja-seluruh-dunia)
- Julianto, Priyanto, dan Lestari. 2015. Hubungan Kebiasaan Merokok dengan Kualitas Tidur pada Siswa SMA N 2 Ungaran. Diakses pada oktober 2018 (<https://anzdoc.com/hubungan-kebiasaan-merokok-dengan-kualitas-tidur-pada-siswa-.html>)
- Kusumaningrum. 2016. *Alasan yang membuat sebatang rokok mampu kacaukan tidurmu*. Diakses pada oktober 2018 (<https://www.merdeka.com/sehat/5-alasan-yang-membuat-sebatang-rokok-mampu-kacaukan-tidurmu.html>)
- Luthfi, Azmi, & Erkadiu. 2014. Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah Pada Pelajar Kelas 2 SMA Negeri 10 Padang. Diakses pada oktober 2018 (<http://jurnal.fk.unand.ac.id/index.php/jka/article/download/698/554>)
- Maseda, Suba, & Wongkar. 2013. Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Tentang Bahaya Merokok Dengan Perilaku Merokok Pada Remaja Putra Di Sma Negeri I Tompasobaru. Diakses pada oktober 2018 (<https://media.neliti.com/media/publications/108638-ID-none.pdf>)
- Prayogi. 2016. *Merokok menjadi Suatu Kebiasaan di Kalangan Pelajar*. Diakses pada desember 2018 (<https://www.kompasiana.com/Intngpryg/585fdbbc2c7a61e704cf364a/merokok-menjadi-suatu-kebiasaan-di-kalangan-pelajar>)
- Rine Araro. 2015. Bagaimana Rokok Merusak Kualitas Tidur. Diakses pada desember 2018 (<http://manado.tribunnews.com/2015/03/09/ini-5-cara-bagaimana-rokok-merusak-kualitas-tidur>)
- Rochayati. 2015. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku Merokok Remaja di Sekolah Menengah Kejuruan Kabupaten Kuningan. Jurnal keperawatan Soedirman, volume 10, No.1 Maret 2015, Cirebon.
- Vaora, Sabrian, dan Dewi. 2014. *Hubungan Kebiasaan Merokok Remaja dengan Gangguan Pola Tidur*. Diakses pada oktober 2018 (<https://media.neliti.com/media/publications/188949-ID-hubungan-kebiasaan-merokok-remaja-dengan.pdf>)