

Hubungan perilaku merokok dengan gangguan pola tidur (Insomnia) pada dewasa di wilayah kecamatan ulee kareng kotamadya banda aceh

The relationship between smoking behavior and sleep disorders (insomnia) in adults in the Ulee Kareng sub-district, Banda Aceh municipality

Maimun Tharida¹, Nanda Desreza¹, Thursina¹

¹Program studi ilmu keperawatan, Fakultas kedokteran, Universitas Abulyatama

*Koresponding penulis : desreza.nanda@gmail.com, nandadesreza.psik@abulyatama.ac.id

ABSTRAK

Perilaku merokok merupakan fenomena sosial yang sering kita jumpai dalam kehidupan, perilaku merokok merupakan salah satu penyebab dari gangguan pola tidur (insomnia) terjadi. Berdasarkan studi penelitian awal yang dilakukan dengan mewawancarai beberapa pengunjung, mereka mengatakan bahwa merokok merupakan hal yang wajar dilakukan bagi laki-laki dewasa, mereka tidak mengetahui bahwa rokok merupakan salah satu penyebab gangguan tidur itu terjadi, akan tetapi mereka hanya beranggapan bahwa keluhan susah tidur tersebut merupakan hal yang biasa dan tidak ada kaitannya dengan perilaku merokok. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan perilaku merokok dengan gangguan pola tidur (insomnia) pada dewasa, ini merupakan penelitian deskriptif korelatif dengan pendekatan cross sectional study. Teknik pengambilan sampel menggunakan accidental sampling dengan subjek penelitian sejumlah 61 laki-laki dewasa. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner. Analisa uji statistik yang digunakan adalah uji Correction Contunity dan Chi Square. Hasil analisa data diperoleh p-value untuk perilaku merokok yang meliputi fungsi rokok (0,001), intensitas merokok (0,009), tempat merokok (0,007), waktu merokok (0,015) dan insomnia (0,007). Kesimpulan dari penelitian ini terdapat hubungan antara perilaku merokok berupa fungsi rokok, intensitas merokok, tempat merokok, waktu merokok dengan insomnia. Disarankan laki-laki dewasa untuk mengurangi intensitas merokok dengan cara mengurangi asupan kafein dan secara sugestif, ketika akan tergoda untuk merokok.

Kata kunci : Perilaku Merokok, Insomnia, dewasa

ABSTRACT

Smoking behavior is a social phenomenon that we usually encounter every day. It is one of factors that cause insomnia. Based on the previous study the writer had conducted by interviewing several customers, they said smoking is common for adult males, they did not know that smoking one of factors that cause sleep difficulty. However, they assumed that it is normal occurrence and does not have correlation with smoking behavior. The research aims to investigate the correlation between smoking behavior and sleep difficulty (insomnia) on adults. This was a descriptive correlative study that used cross-sectional approach. 61 males were chosen to be respondents by using accidental sampling technique. Instrument used for the study was questionnaire. Statistics analysis used was Continuity Correction and Chi Square. Data analysis shows that p-value for smoking behavior consists of benefit of smoking (0.001), smoking intensity (0.009), smoking place (0.007), smoking time (0.015), and insomnia (0.007). It can be concluded there is correlation between smoking behaviors namely benefit of smoking, smoking intensity, smoking place, smoking time, and insomnia. It is suggested for adult males to reduce smoking intensity by consuming less caffeine and to use suggestion when tempted to smoke.

Key Words : Smoking Behavior, Insomnia, and adult

PENDAHULUAN

Perilaku merupakan segala aktivitas yang dilakukan oleh seseorang, dimana hal tersebut dapat dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. (Indriyani, 2014) Perilaku merokok merupakan aktivitas subjek yang berhubungan dengan perilaku merokoknya yang diukur melalui nilai sangat merugikan dilihat dari berbagai sudut pandang baik kerugian bagi diri sendiri maupun orang lain disekitarnya. (Aula, 2010)

Jumlah perokok di seluruh dunia kini mencapai 1,2 milyar orang dan 800 juta diantaranya berada di negara berkembang. Indonesia merupakan negara ketiga dengan jumlah perokok terbesar di dunia setelah Cina dan India. Peningkatan konsumsi rokok berdampak pada makin tingginya beban penyakit akibat rokok dan bertambahnya angka kematian akibat rokok. Rokok membunuh 1 dari 10 orang dewasa di seluruh dunia, dengan angka kematian dini mencapai 5,4 juta jiwa per tahun. Tahun 2030 diperkirakan angka kematian perokok di dunia akan mencapai 10 juta jiwa, dan 70%

diantaranya berasal dari negara berkembang. Saat ini 50% kematian akibat rokok berada di negara berkembang. (Departemen kesehatan Republik Indonesia, 2017)

Prevalensi perokok di Provinsi Aceh untuk penduduk umur ≥ 10 tahun menurut kebiasaan merokok yaitu perokok setiap hari sebanyak 25,0% dan kadang-kadang merokok sebanyak 4,3%, dengan rata-rata jumlah batang rokok yang dihisap penduduk umur ≥ 10 tahun di Aceh adalah sebanyak 15 batang. (Rikesdas, 2013)

Perilaku merokok terdiri dari empat aspek, yang pertama fungsi rokok dalam aktivitas sehari-hari, seseorang yang mendapatkan rasa tenang dan kenyamanan pada saat merokok, yang kedua intensitas merokok, yaitu seberapa banyaknya seseorang menghabiskan rokok dalam satu hari, yang ketiga tempat merokok, bagaimana seseorang memilih tempat untuk ia merokok, tempat merokok ada dua tipe yaitu merokok ditempat-tempat umum dan merokok pada tempat pribadi, aspek yang keempat waktu merokok merupakan saat seseorang akan merokok yang dipengaruhi oleh keadaan tertentu, salah satunya pada saat cuaca yang dingin dan saat mengantuk. (Smet, 1994) Dimana pada saat seseorang mengantuk dan menghisap rokok maka orang tersebut akan tetap terjaga akibat efek dari zat nikotin yang ada pada rokok sehingga menyebabkan terjadinya gangguan pola tidur (insomnia). (Diana, Hariyanto, T dan Ardiyani, 2016)

Tidur bisa dipahami sebagai keadaan tidak sadarkan diri, bukan hanya keadaan penuh ketenangan tanpa kegiatan, tetapi lebih mirip suatu urutan siklus yang berulang dengan ciri adanya aktivitas yang berulang, aktivitas yang sedikit, memiliki kesadaran yang bervariasi, terdapat perubahan proses fisiologis, dan terjadi penurunan respon terhadap rangsangan dari luar atau dimengerti ju

ga sebagai suatu kondisi tidak sadar dimana individu dapat dibangunkan oleh stimulus atau sensori yang sesuai. (Ayudhitya, D & Tjuatja, 2013)

Ada beberapa gangguan dari pola tidur yaitu, insomnia, parasomnia, hipersomnia, narkolepsi, apnea saat tidur dan deprivasi tidur. Insomnia merupakan suatu keadaan ketidakmampuan mendapatkan tidur yang baik dan cukup, baik kualitas maupun kuantitas, dengan keadaan tidur yang hanya sebentar atau susah tidur, gangguan tidur ini biasa dijumpai pada individu dewasa. (Wahyudi, A.S & Wahid, 2016) Penyebab dari insomnia adalah faktor psikologis, sakit fisik, psikiatri, faktor lingkungan, tidur siang berlebihan dan gaya hidup (rokok). (Susilo, Y & Wulandari, 2011)

Penelitian yang dilakukan oleh Diana (2016), tentang "Hubungan Antara Perokok Aktif dengan Gangguan Kualitas Tidur (insomnia) Pada Dewasa (Usia 25-45 tahun) Di RW 04 Desa Kalisongo Kecamatan Dau Kabupaten Malang". Hasil penelitian membuktikan bahwa perokok aktif pada orang dewasa (usia 25-45 tahun) sebanyak 20 atau sebesar 50% dinyatakan perokok aktif berat dan sebanyak 21 atau (52,5%) orang dewasa (usia 25-45 tahun) mengalami gangguan kualitas tidur (insomnia), sedangkan hasil korelasi *spearman rank* didapatkan *p value* = 0,004 atau $0,004 < 0,050$ sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara perokok aktif dengan gangguan kualitas tidur (insomnia) pada dewasa (usia 25-45 tahun) di RW 04 Desa Kalisongo Kecamatan Dau Kabupaten Malang. (Diana, Hariyanto, T dan Ardiyani, 2016)

Berdasarkan hasil observasi awal yang dilakukan di warung kopi wilayah kecamatan Ulee Kareng, dengan mewawancarai beberapa pengunjung, mereka mengatakan bahwa merokok merupakan hal yang wajar dilakukan bagi laki-laki dewasa, mereka tidak mengetahui bahwa rokok merupakan salah satu penyebab gangguan tidur itu terjadi, akan tetapi mereka hanya beranggapan bahwa keluhan susah tidur tersebut merupakan hal yang biasa dan tidak ada kaitannya dengan perilaku merokok.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan intensitas dan waktu merokok dengan gangguan pola tidur (insomnia) pada dewasa di warung kopi wilayah Kecamatan Ulee Kareng kota Banda Aceh.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif korelatif dengan pendekatan *cross sectional*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan intensitas dan waktu merokok sebagai variabel bebas dengan gangguan pola tidur (insomnia). Populasi merupakan seluruh subjek atau objek dengan karakteristik tertentu yang akan diteliti. (Departemen Kesehatan Republik Indonesia, 2017) Populasi dalam penelitian ini adalah pengunjung warung kopi wilayah Kecamatan Ulee Kareng yang memenuhi karakteristik sesuai dengan yang telah ditentukan. Sampel adalah bagian populasi yang akan diteliti atau sebagian jumlah dari karakteristik yang dimiliki oleh populasi. (Departemen Kesehatan Republik Indonesia, 2017) sampel dalam penelitian ini berjumlah 61 orang. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan teknik *accidental sampling* yaitu siapa saja yang secara kebetulan bertemu dengan peneliti, dapat digunakan sebagai sampel, bila dipandang orang kebetulan ditemui cocok sebagai sumber data. (Notoadmodjo, 2003). Penelitian ini dilakukan pada bulan april 2019, penelitian ini dilaksanakan di warung kopi wilayah Kecamatan Ulee Kareng Kota Banda Aceh, yaitu di solong kopi dan te_em kopi. Alat pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini peneliti menggunakan kuesioner. Kuesioner tersebut dikembangkan sendiri oleh peneliti yang berisi pernyataan dan selanjutnya akan diisi oleh responden. Kuesioner yang digunakan terdiri dari 3 bagian yaitu bagian A berisi data demografi responden, meliputi umur, dll. Bagian B kuesioner untuk mengukur perilaku merokok dari aspek fungsi rokok dalam kehidupan sehari-hari, intensitas merokok, tempat merokok dan waktu merokok. Terdiri dari 30 pernyataan. Bagian C kuesioner untuk

mengukur gangguan pola tidur (insomnia). Terdiri dari 16 pernyataan.

Penelitian ini menggunakan analisa data secara univariat dan bivariat. Analisa univariat bertujuan untuk melihat hasil perhitungan frekuensi dan presentase dari hasil penelitian yang nantinya akan digunakan dalam pembahasan dan kesimpulan. Untuk mencari persentase responden digunakan program komputer. Analisa bivariat dilakukan untuk menganalisa hubungan variabel independen dengan variabel dependen yang dilakukan dengan pengujian statistic *Chi-square*.

HASIL

I. Analisa Univariat

Tabel 1

Distribusi Frekuensi Berdasarkan Data Demografi Dewasa di Warung Kopi Wilayah Kecamatan Ulee Kareng Kota Banda Aceh (n=61)

No	Kategori	f	Persentase (%)
Umur			
1.	21-40 tahun	38	62,3
2.	41-60 tahun	23	37,7
Pekerjaan			
1.	Mahasiswa	4	6,6
2.	Wiraswasta	14	23,0
3.	Kerja swasta	16	26,2
4.	PNS/TNI/POLRI	20	32,8
5.	Pensiunan	2	3,3
6.	Petani/buruh	5	8,2
Pendidikan Terakhir			
1.	SMP	4	6,6
2.	SMA	21	34,4
3.	S-1	29	47,5
4.	S-2	7	11,5

Berdasarkan tabel 1 diatas dapat diketahui bahwa umur responden dari 61 responden yang paling banyak berumur 21-40 tahun yaitu 38 responden dengan (62,3%) dan dilihat dari pekerjaan dari 61 responden pekerjaan yang paling banyak yaitu PNS/TNI/POLRI yaitu 20 responden (32,8%), sedangkan dilihat dari pendidikan terakhir responden yang paling banyak yaitu S-1 sebanyak 29 responden (47,5%)

A. Perilaku Merokok

Tabel 2

Distribusi Frekuensi Berdasarkan Perilaku Merokok Dewasa di Warung Kopi Kecamatan Ulee Kareng Kota Banda Aceh (n=61)

No	Kategori	F	Persentase (%)
1.	Buruk	32	52,5
2.	Baik	29	47,5
Jumlah		61	100

Berdasarkan tabel 2 diatas dari 61 responden menunjukkan perilaku merokok pada Dewasa di Warung Kopi

Wilayah Kecamatan Ulee Kareng berada pada kategori Buruk 32 responden (52,5%) dan Baik 29 responden (47,5%).

a) Fungsi Rokok

Tabel 3

Distribusi Frekuensi Berdasarkan Fungsi Rokok pada Dewasa di Warung Kopi Wilayah Kecamatan Ulee Kareng Kota Banda Aceh (n=61)

No	Kategori	f	Persentase (%)
1.	Tinggi	32	52,5
2.	Rendah	29	47,5
Jumlah		61	100

Berdasarkan tabel 3 diatas dari 61 responden menunjukkan fungsi rokok pada Dewasa di Warung Kopi Wilayah Kecamatan Ulee Kareng berada pada kategori Tinggi 32 responden (52,5%) dan Rendah 29 responden (47,5%).

b) Intensitas Merokok

Tabel 4

Distribusi Frekuensi Berdasarkan Intensitas Merokok pada Dewasa di Warung Kopi Wilayah Kecamatan Ulee Kareng Kota Banda Aceh (n=61)

No	Kategori	f	Persentase (%)
1.	Berat	14	23,0
2.	Sedang	37	60,7
3.	Ringan	10	16,4
Jumlah		61	100

Berdasarkan tabel 4 diatas dari 61 responden menunjukkan intensitas merokok pada Dewasa di Warung Kopi Wilayah Kecamatan Ulee Kareng berada pada kategori berat 14 responden (23,0%), sedang 37 responden (60,7%) dan ringan 10 responden (16,4%).

c) Tempat Merokok

Tabel 5

Distribusi Frekuensi Berdasarkan Tempat Merokok pada Dewasa di Warung Kopi Wilayah Kecamatan Ulee Kareng Kota Banda Aceh (n=61)

No	Kategori	f	Persentase (%)
1.	Buruk	34	55,7
2.	Baik	27	44,3
Jumlah		61	100

Berdasarkan tabel 5 diatas dari 61 responden menunjukkan tempat merokok pada Dewasa di Warung Kopi Wilayah Kecamatan Ulee Kareng berada pada kategori Buruk 34 responden (55,7%) dan Baik 27 responden (44,3%).

d) Waktu Merokok

Tabel 6

Distribusi Frekuensi Berdasarkan Waktu Merokok pada Dewasa di Warung Kopi Wilayah Kecamatan Ulee Kareng Kota Banda Aceh (n=61)

No	Kategori	f	Persentase (%)
1.	Buruk	35	57,4
2.	Baik	26	42,6
Jumlah		61	100

Berdasarkan tabel 6 diatas dari 61 responden menunjukkan waktu merokok pada Dewasa di Warung Kopi Wilayah Kecamatan Ulee Kareng berada pada kategori Buruk 35 responden (57,4%) dan Baik 26 responden (42,6%).

B. Insomnia

Tabel 7

Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kejadian Insomnia Pada Dewasa di Warung Kopi Wilayah Kecamatan Ulee Kareng Kota Banda Aceh

No	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
1.	Ya	31	50,8
2.	Tidak	30	49,2
Jumlah		61	100

Berdasarkan tabel 7 diatas dari 61 responden menunjukkan insomnia pada dewasa di warung kopi wilayah kecamatan ulee kareng kota Banda Aceh berada pada kategori ya berjumlah 31 responden (50,8%).

II. Analisa Bivariat

Hubungan perilaku merokok dengan gangguan pola tidur (insomnia) pada dewasa di warung kopi wilayah kecamatan ulee kareng kota Banda Aceh

Tabel 8

Hubungan perilaku merokok dengan gangguan pola tidur (insomnia) pada dewasa di warung kopi wilayah kecamatan ulee kareng kota Banda Aceh (n=61)

Perilaku merokok	Insomnia		Jumlah	P-value	α
	Ya	Tidak			
	F	f	f		
Buruk	22	10	32	0,007	0,05
Baik	9	20	29		
Jumlah	31	30	61		

Berdasarkan uji statistik di dapatkan bahwa nilai p- value $0,007 < 0,05$ sehingga ada hubungan perilaku merokok dengan kejadian insomnia.

1. Hubungan fungsi rokok dengan gangguan pola tidur (insomnia) pada dewasa di warung kopi wilayah kecamatan ulee kareng kota Banda Aceh

Tabel 9

Hubungan fungsi rokok dengan gangguan pola tidur (insomnia) pada dewasa di warung kopi wilayah kecamatan ulee kareng kota Banda Aceh (n=61)

Fungsi Rokok	Insomnia		Jumlah	P-value	α
	Ya	Tidak			
	F	f	f		
Tinggi	23	9	32	0,001	0,05
Rendah	8	21	29		
Jumlah	31	30	61		

Berdasarkan uji statistik di dapatkan bahwa nilai p- value $0,001 < 0,05$ sehingga ada hubungan fungsi rokok dengan kejadian insomnia.

2. Hubungan intensitas merokok dengan gangguan pola tidur (insomnia) pada dewasa di warung kopi wilayah kecamatan ulee kareng kota Banda Aceh

Tabel 10

Hubungan intensitas merokok dengan gangguan pola tidur (insomnia) pada dewasa di warung kopi wilayah kecamatan ulee kareng kota Banda Aceh (n=61)

Intensitas Rokok	Insomnia		Jumlah	P-value	α
	Ya	Tidak			
	f	f	f		
Berat	12	2	14	0,009	0,05
Sedang	16	21	37		
Ringan	3	7	10		
Jumlah	31	30	61		

Berdasarkan uji statistik di dapatkan bahwa nilai p-value $0,009 < 0,05$ sehingga ada hubungan intensitas merokok dengan kejadian insomnia.

3. Hubungan tempat merokok dengan gangguan pola tidur (insomnia) pada dewasa di warung kopi wilayah kecamatan Ulee Kareng Kota Banda Aceh.

Tabel 11

Hubungan tempat merokok dengan gangguan pola tidur (insomnia) pada dewasa di warung kopi wilayah kecamatan ulee kareng kota Banda Aceh

Tempat merokok	Insomnia		Jumlah	P-value	α
	Ya	Tidak			
	F	f	f		
Buruk	23	11	34	0,007	0,05
Baik	8	19	27		
Jumlah	31	30	61		

Berdasarkan uji statistik di dapatkan bahwa nilai p-value $0,007 < 0,05$ sehingga ada hubungan tempat merokok dengan kejadian insomnia.

4. Hubungan waktu merokok dengan gangguan pola tidur (insomnia) pada dewasa di warung kopi

wilayah kecamatan ulee kareng kota Banda Aceh
 Tabel 12

Hubungan waktu merokok dengan gangguan pola tidur (insomnia) pada dewasa di warung kopi wilayah kecamatan ulee kareng kota Banda Aceh

Waktu merokok	Insomnia		Jumlah	P-value	α
	Ya	Tidak			
	f	f	f		
Buruk	23	12	35	0,015	0,05
Baik	8	18	26		
Jumlah	31	30	61		

Berdasarkan uji statistik di dapatkan bahwa nilai p-value $0,0015 < 0,05$ ada hubungan waktu merokok dengan kejadian Insomnia.

PEMBAHASAN

Dari hasil uji statistik bivariat yaitu hubungan perilaku merokok dengan gangguan pola tidur (insomnia) pada dewasa di warung kopi wilayah kecamatan ulee kareng kota Banda Aceh, dapat diketahui dari 32 responden yang perilaku merokoknya buruk terdapat 22 responden (68,8%) yang insomnia, sedangkan yang tidak insomnia terdapat 10 responden (31,3%) ini menunjukkan yang mengalami insomnia lebih dominan. Kemudian didapatkan 29 responden yang perilaku merokoknya baik 9 responden (31,0%) insomnia, sedangkan yang tidak insomnia sebanyak 20 responden (69,0%) ini menunjukkan yang tidak insomnia lebih dominan. Didapatkan pula bahwa nilai p-value $0,007 < 0,05$ sehingga ada hubungan perilaku merokok dengan gangguan pola tidur (insomnia) pada dewasa di warung kopi kecamatan ulee kareng kota Banda Aceh, artinya semakin buruk perilaku merokok akan semakin meningkatkan resiko untuk mengalami insomnia.

Perilaku merokok merupakan aktivitas subjek yang berhubungan dengan perilaku merokoknya yang diukur melalui nilai sangat merugikan dilihat dari berbagai sudut pandang baik bagi diri sendiri maupun orang lain disekitarnya. (Ayudhitya, D & Tjuatja, 2013)

Penelitian ini sejalan dengan penelitian lainnya yaitu penelitian tentang Hubungan Kebiasaan Merokok Remaja dengan Gangguan Pola Tidur Pada Remaja di SMA Negeri 9 Pekanbaru, bahwa dari hasil penelitian didapatkan data responden yang memiliki kebiasaan merokok ringan yang mengalami insomnia sebanyak 24 orang (70,6%), responden yang memiliki kebiasaan merokok sedang-berat yang mengalami insomnia sebanyak 45 orang (95,7%). (Vaora, M, Sabrian, F dan Dewi, 2014)

Menurut asumsi peneliti mengurangi atau membatasi perilaku merokok seseorang akan mengurangi resiko terjadinya insomnia yang akan mengganggu aktivitas sehari-hari dan juga mengganggu kesehatan. Hasil penelitian menunjukkan perilaku merokok yang buruk berjumlah 32 responden (52,5%). Adanya hubungan perilaku merokok dengan insomnia pada dewasa, artinya semakin baik perilaku merokok setiap harinya bisa dikontrol maka akan semakin kecil resiko untuk mengalami insomnia, sebaliknya jika semakin buruk perilaku merokok yang terapkan sehari-hari maka akan memiliki resiko yang lebih besar untuk mengalami insomnia. Hal ini terjadi karena suatu kebiasaan yang diterapkan terus menerus cenderung baik atau buruknya akan berpengaruh pada status kesehatan.

a. Hubungan fungsi rokok dengan gangguan pola tidur (insomnia) pada dewasa di warung kopi wilayah kecamatan ulee kareng kota Banda Aceh.

Berdasarkan hasil uji statistik dapat diketahui bahwa dari 32 responden yang fungsi rokoknya tinggi terdapat 23 responden (71,9%) yang mengalami insomnia, sedangkan 9 responden (28,1%) tidak mengalami insomnia. Kemudian didapatkan 29 responden yang fungsi rokok rendah 8 responden (27,6%) mengalami insomnia, sedangkan yang tidak insomnia sebanyak 21 responden (72,4%). Di dapatkan pula bahwa nilai p-value $0,001 < 0,05$ sehingga ada hubungan fungsi rokok dengan gangguan pola tidur (insomnia) pada dewasa di warung kopi kecamatan ulee kareng kota Banda Aceh, artinya semakin tinggi fungsi rokok dalam aktivitas sehari-hari akan semakin meningkatkan resiko untuk mengalami insomnia.

Sesuai dengan konsep, fungsi merokok dapat menggambarkan perasaan yang dialami oleh perokok, seperti perasaan positif atau negatif, perasaan positif seperti mengalami perasaan yang nyaman dan tenang ketika mengomsumsi rokok. (Diana, Hariyanto, T dan Ardiyani, 2016)

Menurut asumsi peneliti ada hubungan fungsi merokok dalam kehidupan sehari-hari dengan insomnia, karena seseorang yang sudah ketagihan dengan rokok maka tidak akan bisa meninggalkan rokok walau hanya satu hari,

bahkan bagi sebagian perokok yang sudah termasuk kedalam kategorikan fungsi rokok yang tinggi, maka perokok tersebut akan memanfaatkan rokok sebagai hal yang bisa membantu seseorang tersebut untuk menyelesaikan masalah dalam pekerjaan atau hal yang lain, meredakan emosi, mendapatkan konsentrasi, dll. Jika sudah pada tahap yang tinggi seseorang mengfungsikan rokok, maka mereka akan lebih sering untuk menghisap rokok, sehingga tingkat terjadinya insomnia akan meningkat, sebagaimana sesuai teori semakin sering seseorang tersebut menghisap rokok maka zat nikotin yang ada akan semakin banyak masuk ke dalam tubuh dimana zat nikotin tersebut bisa menyebabkan ketegangan pada saraf simpatik dan saraf parasimpatik, sehingga menyebabkan orang tersebut akan tetap terbangun, dari hal tersebut dapat disimpulkan, semakin tinggi fungsi rokok dalam kehidupan sehari-hari, maka akan meningkatkan resiko terjadinya insomnia.

b. Hubungan intensitas merokok dengan gangguan pola tidur (insomnia) pada dewasa di warung kopi wilayah kecamatan ulee kareng kota Banda Aceh.

Berdasarkan hasil uji statistik dari 61 responden yang intensitas merokoknya berat 14 responden, yang mengalami insomnia sebanyak 12 responden (85,7%) yang tidak insomnia 2 responden (14,3%), ini menunjukkan yang insomnia lebih dominan, dan yang intensitas merokoknya sedang ada 37 responden, yang mengalami insomnia sebanyak 16 responden (43,2%) yang tidak mengalami insomnia 21 responden (56,8%), sedangkan yang intensitas merokok ringan 10 responden, yang mengalami insomnia 3 responden (30,0%) yang tidak mengalami insomnia 7 responden (70,0%) ini menunjukkan yang tidak mengalami insomnia lebih dominan. Didapatkan pula bahwa nilai $p\text{-value } 0,009 < 0,05$ sehingga ada hubungan intensitas merokok dengan gangguan pola tidur (insomnia) pada dewasa di warung kopi wilayah kecamatan ulee kareng kota Banda Aceh, artinya semakin berat intensitas merokok seseorang maka akan semakin mudah untuk mengalami insomnia.

Intensitas perilaku merokok adalah keadaan, tingkatan atau banyak sedikitnya aktivitas seseorang dalam membakar tembakau dan menghisapnya serta dapat menimbulkan asap yang dapat terhisap oleh orang-orang di sekitarnya. Karena intensitas perilaku merokok disini mempunyai maksud tentang seberapa besar tingkatan, keadaan, atau ukuran intensitas dalam merokok, maka intensitas perilaku merokok tersebut dikelompokkan dalam beberapa macam perokok atau tipe perilaku merokok. (Sitepoe, 2000)

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian lain yaitu penelitian tentang Hubungan Perilaku Merokok dengan Resiko Insomnia Pada Lansia di Dusun Daleman Gadingharjo Saden, menunjukkan bahwa dari hasil penelitian dari 31 responden (56,4%) yang mempunyai perilaku merokok kategori sedang mayoritas mengalami insomnia dengan jumlah responden 22 orang (40,0%), dari 23 responden (41,8%) yang mempunyai perilaku merokok kategori ringan mayoritas tidak mengalami insomnia sebanyak 12 responden (21,8%) dan 1 responden (1,8%) mempunyai perilaku merokok kategori berat berisiko insomnia. (Setyaningtyas, D dan Tri, 2014)

Menurut asumsi peneliti intensitas merokok merupakan seberapa seringnya seseorang merokok dilihat dari jumlah batang rokok yang dihisap setiap harinya, yaitu tingkatan ringan, sedang dan berat, dari keempat sub variabel penelitian, intensitas merokok merupakan hal yang sangat mempengaruhi seseorang mengalami insomnia, karena ketika seorang perokok menghisap batang rokok lebih banyak maka zat nikotin yang masuk ke dalam tubuh juga akan berlebih, sehingga akan mengganggu kerja saraf sesuai dengan semestinya, ketika zat nikotin masuk kedalam tubuh maka zat tersebut akan memacu hormon *dopamin*, dimana hormon tersebut berfungsi untuk memberikan sensasi rasa segar dan tidak mengantuk, oleh sebab itu ketika hormon ini terpacu untuk meningkatkan fungsinya, maka saraf-saraf simpatik maupun parasimpatik akan menegang atau berkontraksi tergantung dari dosis stimulus yang diberikan untuk memicu hormon *dopamin* tersebut, sehingga seseorang tidak akan mudah merasa mengantuk. Jadi, semakin banyak jumlah batang rokok yang dikonsumsi maka akan semakin berisiko mengalami insomnia, oleh sebab itu maka perokok harus mengurangi intensitas merokoknya dengan cara mengurangi asupan kafein, seperti kopi, dan kurangi intensitas merokok dengan cara sugesti.

c. Hubungan tempat merokok dengan gangguan pola tidur (insomnia) pada dewasa di warung kopi wilayah kecamatan ulee kareng kota Banda Aceh.

Berdasarkan hasil uji statistik dapat diketahui bahwa dari 34 responden dengan kategori tempat merokoknya buruk yang mengalami insomnia 23 responden (67,6%) yang tidak mengalami insomnia 11 responden (32,4%) ini menunjukkan yang mengalami insomnia lebih dominan, dan kategori tempat merokok baik dari 27 responden yang mengalami insomnia 8 responden (29,6%) yang tidak insomnia 19 responden (70,4%) ini menunjukkan yang tidak insomnia lebih dominan. Didapatkan pula bahwa nilai $p\text{-value } 0,007 < 0,05$ sehingga ada hubungan tempat merokok dengan gangguan pola tidur (insomnia) pada dewasa di warung kopi wilayah kecamatan ulee kareng kota Banda Aceh.

Sesuai dengan konsep Smet (1994), tipe perokok berdasarkan tempat merokok ada dua yaitu merokok di tempat-tempat umum atau ruang publik yaitu seperti di *smoking area*, rumah sakit, dll, yang kedua merokok ditempat-tempat yang bersifat pribadi contohnya kantor, kamar tidur pribadi, dan toilet.

Menurut asumsi peneliti tempat merokok dikategorikan baik dan buruk ini adalah bagaimana seorang perokok memilih tempat untuk merokok atau dapatkah seorang perokok bisa menahan diri untuk tidak merokok pada tempat yang dilarang atau dikawasan umum, ketika seorang perokok masuk kedalam kategori tempat merokok yang baik, maka orang tersebut tidak merokok secara sembarangan dan ketika berada diluar dari tempat pribadi maka orang tersebut tidak akan menghisap rokok, dari hal ini maka akan mengurangi jumlah rokok yang dihisapnya, akan tetapi jika seseorang termasuk kedalam kategori perokok dengan tempat merokok buruk, maka perokok jenis ini akan merokok dimana pun ia berada, tanpa memperdulikan lokasi atau tempat ia berada saat merokok, bahkan ketika mereka berada di toilet sekali pun, jadi dari hal ini seseorang yang tempat merokoknya sembarang sudah pasti mereka adalah kategori perokok berat, dimana rokok yang dihisap setiap harinya sudah dalam jumlah yang banyak, dan hal tersebut akan sangat berhubungan erat dengan resiko terjadinya insomnia pada perokok dengan tempat merokok yang buruk.

d. Hubungan waktu merokok dengan gangguan pola tidur (insomnia) pada dewasa di warung kopi wilayah kecamatan ulee kareng kota Banda Aceh.

Berdasarkan hasil uji statistik dapat diketahui bahwa dari 35 responden dengan waktu merokoknya buruk yang mengalami insomnia 23 responden (65,7%) dan tidak mengalami insomnia 12 responden (34,3%) ini menunjukkan yang mengalami insomnia lebih dominan, dan yang waktu merokok baik 26 responden, yang mengalami insomnia 8 responden (30,8%) dan yang tidak mengalami insomnia 18 responden (69,2%) ini menunjukkan yang tidak mengalami insomnia lebih dominan. Didapatkan pula bahwa nilai $p\text{-value } 0,0015 < 0,05$ ada hubungan waktu merokok dengan gangguan pola tidur (insomnia) pada dewasa di warung kopi wilayah kecamatan ulee kareng kota Banda Aceh.

Sesuai dengan konsep Smet (1994) waktu merokok merupakan waktu yang diperlukan seseorang untuk melakukan suatu tindakan, aspek ini sangat berpengaruh pada perilaku merokok seseorang, seseorang yang merokok dipengaruhi oleh keadaan yang dialaminya pada saat itu, misalnya ketika sedang berkumpul dengan teman, cuaca yang dingin, mengantuk, dll.(Smet, 1994)

Menurut asumsi peneliti waktu merokok merupakan suatu keadaan tertentu dimana akan meningkatkan keinginan seseorang untuk menghisap rokok dengan tujuan memberikan suasana yang lebih dinikmati oleh perokok, salah satunya perokok yang waktu merokoknya buruk, akan selalu mencari rokok dalam situasi apapun salah satunya pada saat cuaca yang dingin, mengantuk, ketika bosan, dll. Dari hal tersebut mereka cenderung memilih rokok ketika mereka dihadapkan oleh situasi tertentu dan mereka sudah ketergantungan dengan rokok, bahkan bagi perokok yang berat mereka akan menghisap rokok bahkan sebelum mereka tidur.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Penelitian tentang hubungan perilaku merokok dengan gangguan pola tidur (insomnia) pada dewasa di warung kopi wilayah kecamatan ulee kareng kota Banda Aceh. Bahwa hasil yang didapatkan ada hubungan perilaku merokok dengan gangguan pola tidur (insomnia) dengan nilai $p\text{-value } 0,007 < 0,05$, dan hasil penelitian dari beberapa sub variabel pada penelitian ini adalah :

1. Terdapat hubungan fungsi rokok dengan gangguan pola tidur (insomnia) pada dewasa di warung kopi wilayah kecamatan ulee kareng kota Banda Aceh, dengan nilai $p\text{-value } 0,001 < 0,05$.
2. Terdapat hubungan intensitas merokok dengan gangguan pola tidur (insomnia) pada dewasa di warung kopi wilayah kecamatan ulee kareng kota Banda Aceh, dengan nilai $p\text{-value } 0,009 < 0,05$.
3. Terdapat hubungan tempat merokok dengan gangguan pola tidur (insomnia) pada dewasa di warung kopi wilayah kecamatan ulee kareng kota Banda Aceh, dengan nilai $p\text{-value } 0,007 < 0,05$.
4. Terdapat hubungan waktu merokok dengan gangguan pola tidur (insomnia) pada dewasa di warung kopi wilayah kecamatan ulee kareng kota Banda Aceh, dengan nilai $p\text{-value } 0,015 < 0,05$.

Saran

Bagi Responden sebagai pengetahuan upaya pencegahan terjadinya insomnia, dengan meminimalkan perilaku merokok, dengan mengurangi jumlah rokok yang dihisap, memperhatikan tempat seharusnya boleh merokok, tidak menjadikan rokok sebagai kebutuhan pokok.

Bagi Institusi Kesehatan Agar dapat lebih meningkatkan dan terus berkelanjutan dalam memberikan penyuluhan kesehatan terkait dampak merokok, serta bisa membuat kebijakan terkait pencegahan dari dampak

merokok.

DAFTAR PUSTAKA

1. Aula, L. E. (2010) *Stop Merokok*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
2. Ayudhitya, D & Tjuatja, I. (2013) *Anda, Dokter Keluarga Anda*. Jakarta: Niaga Swadaya.
3. Departemen Kesehatan Republik Indonesia (2017) *Riset Keperawatan Dasar Indonesia*. Jakarta: Kemenkes RI.
4. Departemen kesehatan Republik Indonesia (2017) *Riset Keperawatan Dasar Indonesia*. Jakarta: Kemenkes RI.
5. Diana, Hariyanto, T dan Ardiyani, V. M. (2016) 'Hubungan Antara Perokok Aktif dengan Gangguan Kualitas Tidur (Insomnia) Pada Dewasa (Usia 25-45 tahun) Di RW 04 Desa Kalisongo Kecamatan Dau Kabupaten Malang', 1, p. 150.
6. Indriyani, D. & A. (2014) *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
7. Notoadmodjo, S. (2003) *Metode Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
8. Rikesdas (2013) *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan*. Departemen Kesehatan RI.
9. Setyaningtyas, D dan Tri, P. (2014) 'Hubungan Perilaku Merokok dengan Resiko Insomnia Pada Lansia di Dusun Daleman Gadingharjo Saden', 2(1), p. 10.
10. Sitepoe, M. (2000) *Kekhususan Rokok di Indonesia*. Jakarta: Gramedia.
11. Smet, B. (1994) *Psikologi Kesehatan*. Jakarta: PT Gramedia Widiasarana Indonesia.
12. Susilo, Y & Wulandari, A. (2011) *Cara Jitu Mengatasi Insomnia*. Yogyakarta: ANDY.
13. Vaora, M, Sabrian, F dan Dewi, Y. I. (2014) 'Hubungan Kebiasaan Merokok Remaja dengan Gangguan Pola Tidur Pada Remaja di SMA Negeri 9 Pekanbaru', 2(1), p. 62.
14. Wahyudi, A.S & Wahid, A. (2016) *Buku Ajar Ilmu Keperawatan Dasar*. Jakarta: Mitra Wacana Media.