

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Merokok merupakan kebiasaan buruk yang dapat ditemui dalam kehidupan sehari-hari. Dianggap sebagai salah satu yang dapat mengganggu kesehatan serta faktor resiko dari suatu penyakit tidak menular. Hal tersebut menjadi masalah di seluruh dunia baik negara maju maupun negara berkembang. Salah satunya adalah Indonesia yang merupakan negara dengan kebiasaan merokok (Vaora et al, 2014).

Sudoyo (2009) menyebutkan bahwa perokok adalah orang yang telah merokok 1 batang atau lebih tiap hari sekurang-kurangnya selama 1 tahun. Jika selama 1 bulan meninggalkan rokok (tidak merokok) disebut sebagai riwayat perokok. Riwayat lain menyebutkan bahwa selama 5 tahun berhenti merokok maka disebut sebagai perokok yang sudah tidak aktif.

Data dari WHO (2011) Indonesia berada di urutan nomor 3 sebagai negara dengan konsumsi tembakau atau rokok terbanyak di dunia setelah China dan India dengan konsumsi 220 milyar batang pertahun. China menduduki peringkat pertama negara dengan perokok terbesar di dunia sebanyak 30% diikuti dengan India 11,2%, Indonesia berada di peringkat ketiga sebanyak 4,8%. Data dari Kemenkes (2017) penduduk yang merokok 10-20 batang per hari di Jawa Tengah sebanyak 62,7%. Dari data menurut jenis kelamin jumlah perokok pada laki-laki 65% lebih banyak dibandingkan dengan perempuan.

Berdasarkan Riskesdas perokok pada tahun 2007 sebesar 34,2%, Riskesdas 2010 sebesar 34,7%, dan Riskesdas 2013 menjadi 36,3%. Proporsi terbanyak perokok aktif setiap hari pada umur 30-34 tahun sebesar 33,4% dan umur 35-39 tahun sebesar 32,2% yang merupakan penduduk usia produktif. Sedangkan rerata proporsi perokok setiap hari di Provinsi Jawa Tengah sebesar 22,9% dan perokok kadang-kadang sebesar 5,3% (Riskesdas, 2013).

Didalam rokok terdapat zat adiktif yang bersifat karsinogenik bagi kesehatan tubuh. Racun yang utama dan berbahaya pada rokok berupa nikotin, tar, karbon monoksida, nitrogen monoksida (Putra, 2013). Pada awalnya rokok mengandung 8-20 mg nikotin dan setelah di bakar nikotin yang masuk ke dalam sirkulasi darah 25%, meskipun demikian jumlah tersebut memiliki waktu hanya 15 detik untuk sampai ke

peredaran darah manusia. Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Tirtosastro dan Murdiyati (2010), menunjukkan bahwa kandungan kimia dalam rokok yang sudah teridentifikasi beberapa komponen kimia berbahaya bagi kesehatan yaitu berupa tar, nikotin, gas karbon monoksida, dan NO (nitrogen monoksida).

Pengaruh merokok dapat membuat seseorang menjadi pecandu atau ketergantungan. Perokok tidak dapat menahan keinginan untuk tidak merokok karena cenderung sensitif terhadap efek dari nikotin. Nikotin yang diterima oleh reseptor asetikolin-nikotik akan masuk ke jalur adrenergik. Pada jalur adrenergik, perokok akan merasa nikmat dan memacu sistem dopaminergik sehingga perokok akan merasa senang, bahagia, tidak mengantuk atau terjaga. Oleh sebab itu ketika terjadi ketegangan saraf simpatik dan hormon epinefrin terstimulasi. Hormon dopamin terpacu untuk meningkatkan fungsinya, maka saraf-saraf didalam tubuh manusia akan terus berkontraksi sehingga membuat seseorang mengalami gangguan tidur atau tidak mengantuk (Annahir et al, 2013). Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Rawung (2017), menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara paparan asap rokok dengan kualitas hidup ($p\text{ value} = 0,017 < \alpha 0,05$). Hasil penelitian yang diperoleh disimpulkan bahwa zat kimia yang terkandung didalam rokok akan mempengaruhi kualitas hidup seseorang. Begitu pula penelitian yang dilakukan oleh Vaora, dkk (2014), menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara kebiasaan merokok remaja dengan gangguan pola tidur ($p\text{ value} = 0,005 < \alpha 9,375$). Hasil penelitian yang diperoleh disimpulkan bahwa seorang perokok sedang berat memiliki resiko 9,375 kali lebih besar untuk mengalami gangguan pola tidur.

Tidur adalah suatu proses yang sangat penting bagi manusia, karena dalam tidur terjadi proses pemulihan, proses ini bermanfaat mengembalikan kondisi seseorang pada keadaan semula, dengan begitu tubuh yang tadinya mengalami kelelahan akan segar kembali. Tidur merupakan suatu keadaan tidak sadar dimana persepsi dan reaksi individu terhadap lingkungan menurun atau menghilang dan dapat dibangunkan kembali dengan indera atau rangsangan yang sesuai, kebutuhan tidur yang diperlukan manusia pada umumnya 6-8 jam (Hidayat, 2013; h.130).

Kualitas tidur adalah kemampuan individu untuk tidur dan memperoleh jumlah istirahat yang sesuai dengan kebutuhannya. Kualitas tidur merupakan suatu keadaan tidur yang dijalani seorang individu yang menghasilkan kesegaran dan kebugaran saat terbangun. Kualitas tidur mencakup aspek kuantitatif dan kualitatif tidur, seperti

durasi tidur, latensi tidur, serta aspek subjektif dari tidur. Hidayat (2013), menjelaskan bahwa kualitas tidur seseorang dikatakan baik apabila tidak menunjukkan berbagai tanda kekurangan tidur dan tidak mengalami masalah dalam tidurnya, kondisi kurang tidur banyak dicirikan seperti sering menguap di siang hari, mudah lelah, mata sembab, konsentrasi menurun dan lain sebagainya. Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Putri dkk, (2012) menunjukkan ada hubungan kualitas tidur dengan konsentrasi ($p = 0,036 < \alpha = 0,05$). Hasil penelitian yang diperoleh disimpulkan bahwa kualitas tidur yang buruk akan mempengaruhi konsentrasi seseorang, karena kualitas tidur ditentukan oleh bagaimana seseorang mempersiapkan pola tidurnya, kemudahan untuk tertidur. Sehingga kualitas tidur yang buruk dapat mempengaruhi kemampuan konsentrasi.

Studi pendahuluan yang dilakukan peneliti pada bulan Maret 2018 di Dukuh Tangkilan, Joton, Jogonalan, Klaten, didapatkan jumlah responden berjenis kelamin laki-laki sebanyak 243 orang. Jumlah laki-laki di dukuh Tangkilan yang berusia 30-55 tahun berjumlah 152 orang dan jumlah laki-laki yang perokok aktif ada 168 orang. Hasil wawancara terhadap 20 warga laki-laki usia 30-55 tahun didapatkan 14 (70%) orang merokok, diantaranya 3 orang menghisap rokok 5 batang perhari, 6 orang menghisap rokok 10 batang perhari, dan 5 orang menghisap rokok 14 batang perhari. Serta 6 (30%) orang tidak merokok. Penelusuran lebih lanjut mengenai kualitas tidur diketahui bahwa 9 orang yang merokok memiliki kualitas tidur yang buruk seperti sering terbangun ditengah malam, gelisah dan kesulitan untuk memulai tidur, sedangkan 5 orang yang merokok merasakan rileks bahkan tidak merasa ada gangguan dalam tidurnya. Sedangkan 6 orang yang tidak merokok memiliki kualitas tidur yang baik seperti tidur nyenyak, bangun tidur dengan perasaan puas dan segar.

Berdasarkan uraian diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Tingkat Perokok Aktif dengan Kualitas Tidur Pada Kelompok Usia Dewasa di Dukuh Tangkilan, Joton, Jogonalan, Klaten”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang permasalahan di atas, maka dapat dirumuskan masalah penelitian sebagai berikut “ Apakah ada Hubungan Tingkat Perokok Aktif dengan Kualitas Tidur Pada Kelompok Usia Dewasa di Dukuh Tangkilan, Joton, Jogonalan, Klaten ?”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini untuk mengetahui Hubungan Tingkat Perokok Aktif dengan Kualitas Tidur Pada Kelompok Usia Dewasa di Dukuh Tangkilan, Joton, Jogonalan, Klaten ?”.

2. Tujuan Khusus

Tujuan khusus dari penelitian ini adalah :

- a. Untuk mengidentifikasi karakteristik responden di Dukuh Tangkilan, Joton, Jogonalan, Klaten berdasarkan usia, pendidikan dan pekerjaan..
- b. Untuk mengidentifikasi tingkat perokok aktif pada kelompok usia dewasa di Dukuh Tangkilan, Joton, Jogonalan, Klaten.
- c. Untuk mengidentifikasi kualitas tidur pada kelompok usia dewasa di Dukuh Tangkilan, Joton, Jogonalan, Klaten.
- d. Untuk menganalisis hubungan tingkat perokok aktif dengan kualitas tidur pada kelompok usia dewasa di Dukuh Tangkilan, Joton, Jogonalan, Klaten.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Institusi Kesehatan

Diharapkan dapat berguna sebagai masukan bagi tenaga kesehatan, khususnya pada keperawatan dalam rangka meningkatkan penyuluhan tentang hubungan tingkat perokok aktif dengan kualitas tidur pada kelompok usia dewasa.

2. Bagi Peneliti

Menambah wawasan, pengalaman yang diperoleh dari penelitian di lingkungan masyarakat. Sebagai data dasar mengenai tingkat perokok aktif dengan kualitas tidur pada kelompok usia dewasa.

3. Bagi Masyarakat

Hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan tentang bahaya merokok agar masyarakat bisa meminimalkan atau mengurangi hal-hal yang bisa menyebabkan kualitas tidur buruk.

E. Keaslian Penelitian

Beberapa penelitian yang telah dilakukan berkaitan tentang hal-hal yang berhubungan dengan perokok kretek aktif dan kualitas tidur, yaitu :

1. Sudaryanto (2016), melakukan penelitian “Hubungan antara Derajat Merokok Aktif Ringan, Sedang dan Berat dengan Kadar Saturasi Oksigen Dalam Darah (SpO₂)”.

Penelitian ini berdasarkan penelitian *observasional* dengan desain *cross sectional*. Variabel bebasnya adalah derajat merokok aktif ringan, sedang, dan berat sedangkan variabel terikatnya adalah kadar saturasi oksigen dalam darah (SpO₂). Subjek penelitian yang digunakan adalah orang yang merokok di Dukuh Biru, Desa Pandanan, Kabupaten Klaten dan teknik sampel menggunakan *purposive sampling* dan analisis data menggunakan uji korelatif *Somers' d test*. Pengumpulan data menggunakan alat ukur berupa (kuesioner) Indeks Brinkman untuk mengukur derajat merokok sedangkan pengukuran nilai saturasi oksigen menggunakan alat bantu ukur pulse oximetri.

Hasil penelitian mendapatkan hasil ($p < 0,05$) pada hubungan antara derajat merokok dengan kadar saturasi oksigen dalam darah.

Perbedaan penelitian tersebut dengan penelitian yang akan dilakukan terletak pada variabel dan teknik analisis data.

2. Nugraha (2016), melakukan penelitian “Hubungan Merokok dengan Kejadian Insomnia pada Mahasiswa Laki-Laki Fakultas Teknik Sipil Universitas Udayana”.

Penelitian ini merupakan penelitian *observasional (non-eksperimen)* dengan pendekatan *cross sectional*. Variabel bebasnya merokok sedangkan variabel terikatnya adalah kejadian insomnia pada mahasiswa laki-laki Fakultas Teknik Sipil Universitas Udayana, teknik sampel menggunakan *random sampling* dan analisis data menggunakan *chi square*. Pengumpulan data menggunakan instrumen berupa kuesioner.

Hasil penelitian 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.

Perbedaan penelitian tersebut dengan penelitian yang akan dilakukan terletak

pada variabel, teknik sampel dan analisis data.

3. Vaora dkk (2014), melakukan penelitian “Hubungan Kebiasaan Merokok Remaja Dengan Gangguan Pola Tidur”.

Penelitian ini menggunakan deskriptif korelasional dengan pendekatan *cross sectional*. Variabel bebasnya kebiasaan merokok remaja sedangkan variabel terikatnya gangguan pola tidur. Subjek penelitian yang digunakan adalah siswa SMA N 9 Pekanbaru, teknik sampel menggunakan *random sampling* dan analisis data menggunakan *chi square*. Pengumpulan data menggunakan instrumen berupa kuesioner yang telah dimodifikasi dan diuji validitas serta reliabilitasnya.

Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara kebiasaan merokok remaja dengan gangguan pola tidur dengan pengaruh bermakna yakni ($p = 0,005$).

Perbedaan penelitian tersebut dengan penelitian yang akan dilakukan terletak pada variabel, teknik sampel dan analisis data.

4. Rawung dkk (2017), melakukan penelitian “Hubungan antara Status Merokok dan Paparan Asap Rokok dengan Kualitas Hidup pada Penduduk di Kelurahan Kolongan Kecamatan Tumohon Tengah Kota Tomohon”.

Penelitian ini menggunakan survei analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Variabel bebasnya status merokok dan paparan asap rokok sedangkan variabel terikatnya kualitas hidup. Subjek penelitian yang digunakan adalah penduduk di Kelurahan Kolongan, Kota Tomohon, teknik sampel menggunakan *random sampling* dan analisis data menggunakan *chi square*. Pengumpulan data menggunakan instrumen berupa kuesioner perilaku merokok untuk tingkat status merokok dan paparan asap rokok, sedangkan kuesioner EQ5D untuk tingkat kualitas hidup.

Hasil dari penelitian menunjukkan paparan asap rokok dengan kualitas hidup ($p \text{ value} = 0,017$), sedangkan status merokok dengan kualitas hidup ($p \text{ value} = 0,204$). Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada penduduk di Kelurahan Kolongan menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara paparan asap rokok dengan kualitas hidup dan tidak terdapat hubungan antara status merokok dengan kualitas tidur.

Perbedaan penelitian tersebut dengan penelitian yang akan dilakukan terletak pada variabel, teknik sampel dan analisis data.