

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Merokok adalah kegiatan membakar rokok atau menghisap asap rokok (Kemenkes RI, 2011). Merokok merupakan salah satu kebiasaan yang ditemui dalam kehidupan sehari-hari. Merokok adalah membakar tembakau yang kemudian dihisap asapnya, baik menggunakan rokok maupun menggunakan pipa. Merokok merupakan suatu aktivitas yang sudah tidak lagi terlihat dan terdengar asing lagi bagi kita. Sekarang banyak sekali bisa kita temui orang-orang yang melakukan aktivitas merokok yang disebut sebagai perokok.

Gaya hidup atau life style ini dianggap menarik sebagai suatu masalah dalam kesehatan, minimal dianggap sebagai faktor risiko dari suatu penyakit tidak menular. Merokok saat ini merupakan suatu fenomena. Meskipun telah diketahui dampak negatifnya, merokok tetap menjadi suatu hal yang paling digemari semua orang, baik dari kalangan usia tua maupun muda. Banyak alasan yang melatarbelakangi perilaku merokok pada usia muda tersebut. Peneliti menyimpulkan bahwa kebanyakan pria melakukan aktivitas merokok. Hal ini dikarenakan, remaja pria lebih banyak menghabiskan waktu mereka diluar rumah bersama orang lain dibandingkan dengan keluarganya, sehingga pengaruh orang lain dan lingkungan tersebut dirasakan sangat besar dalam perkembangan dan pembentukan identitas baginya.

Seorang remaja pria cenderung untuk memiliki kebutuhan dan mendapatkan pengakuan agar diterima dalam suatu kelompok yang diharapkannya.

Pada tahun 2015 Indonesia berada di urutan ketiga setelah China dan India sebagai negara perokok terbesar dunia dengan jumlah perokok aktif mencapai 64,1 juta. Prevalensi perokok usia 15 tahun ke atas di Indonesia adalah sebesar 34,5% dengan prevalensi pergender 64,7% pada pria dan 4,5% pada perempuan (WHO, 2015). Secara nasional persentase tertinggi umur pertama kali merokok terdapat pada kelompok umur 15-19 tahun yaitu 43.3% disusul kelompok umur 10-14 tahun yaitu 17.5% (Risksedas 2010), hal ini menunjukkan bahwa usia pertama kali seseorang itu akan mulai merokok atau tidak persentase terbesar terdapat di periode masa remaja. Merokok merupakan penyebab utama kematian dini dan penyakit di seluruh dunia. Saat ini, sekitar 5,4 juta orang meninggal setiap tahun akibat penyakit karena rokok dan diperkirakan meningkat menjadi lebih dari 8 juta pada tahun 2030 (Center Disease Control, 2015).

Berdasarkan hasil survey pendahuluan pada tanggal 26 Mei 2017 yang dilakukan pada seluruh mahasiswa laki-laki S1 Keperawatan Angkatan 2013 Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember didapatkan hasil 20 mahasiswa adalah perokok dari 36 mahasiswa.

Kebiasaan merokok adalah perilaku penggunaan tembakau yang menetap, yang disebabkan oleh kebutuhan akan tembakau secara

berulang-ulang. Kebiasaan merokok dianggap dapat memberikan kenikmatan bagi perokok namun di lain pihak dapat menimbulkan dampak buruk bagi perokok sendiri maupun orang-orang di sekitarnya (Setiyanto, 2013). Kebiasaan merokok sudah menjelma menjadi salah satu masalah yang cukup serius ditandai dengan meningkatnya beberapa gangguan kesehatan akibat ditimbulkan dari merokok seperti penyakit saluran pernafasan, penyakit bronchitis kronis, emfisema, laring, mulut, faring, esophagus, kardiovaskuler, kanker paru-paru, hipertensi, kandung kemih, penyempitan pembuluh nadi dan lain-lain.

Rokok adalah silinder dari kertas berukuran panjang antara 20-120 mm (bervariasi tergantung negara) dengan diameter sekitar 10 mm yang berisi daun-daun terbakau yang telah dicacah. Rokok dibakar pada salah satu ujungnya dan dibiarkan membara agar asapnya dapat dihirup lewat mulut pada ujung yang lain. Kerugian yang ditimbulkan rokok sangat banyak bagi kesehatan. Asap merokok mengandung 4000 zat kimia berbahaya bagi kesehatan dua diantaranya adalah nikotin yang bersifat adiktif dan tar yang bersifat karsinogenik (Prasetya, 2011).

Kandungan nikotin yang terdapat dalam rokok juga dapat menyebabkan kesulitan tidur (insomnia). Menurut Saputra (2013) Insomnia merupakan kesukaran dalam memulai dan mempertahankan tidur sehingga tidak dapat memenuhi kebutuhan tidur yang adekuat, baik kuantitas maupun kualitas.

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 menangi nikotin lagi, sehingga mengganggu proses tidur (Sanchi, 2009).

Berdasarkan dari fenomena tersebut peneliti tertarik untuk mengidentifikasi Apakah ada hubungan kebiasaan merokok dengan kualitas tidur pada mahasiswa S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember angkatan 2013.

## **B. Perumusan Masalah**

### **1. Pernyataan Masalah**

Merokok adalah merupakan kegiatan membakar rokok atau menghisap asap rokok. Merokok merupakan salah satu kebiasaan yang ditemui dalam kehidupan sehari-hari. Merokok adalah membakar tembakau yang kemudian dihisap asapnya, baik menggunakan rokok maupun menggunakan pipa. Kebiasaan merokok adalah perilaku penggunaan tembakau yang menetap, yang disebabkan oleh kebutuhan akan tembakau secara berulang-ulang.

Kebiasaan merokok dianggap dapat memberikan kenikmatan bagi perokok namun di lain pihak dapat menimbulkan dampak buruk bagi perokok sendiri maupun orang-orang di sekitarnya.

Kebiasaan merokok sudah menjelma menjadi salah satu masalah yang cukup serius ditandai dengan meningkatnya beberapa gangguan kesehatan akibat ditimbulkan dari merokok seperti penyakit saluran pernafasan, penyakit bronchitis kronis, emfisema, laring, mulut, faring, esophagus, kardiovaskuler, kanker paru-paru, hipertensi, kandung kemih, penyempitan pembuluh nadi dan lain-lain.

Kandungan nikotin yang terdapat dalam rokok juga dapat menyebabkan kesulitan tidur (insomnia). Insomnia merupakan kesukaran dalam memulai dan mempertahankan tidur sehingga tidak dapat memenuhi kebutuhan tidur yang adekuat, baik kuantitas maupun kualitas. 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 menagi nikotin lagi, sehingga mengganggu proses tidur.

## 2. Pertanyaan Masalah

Apakah ada hubungan kebiasaan merokok dengan kualitas tidur pada mahasiswa S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember angkatan 2013?

### C. Tujuan Penelitian

#### 1. Tujuan Umum

Mengidentifikasi hubungan kebiasaan merokok dengan kualitas tidur pada mahasiswa mahasiswa S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember angkatan 2013

#### 2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi kebiasaan merokok mahasiswa S1 Keperawatan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember angkatan 2013.
- b. Mengidentifikasi kualitas tidur mahasiswa S1 Keperawatan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember angkatan 2013.
- c. Menganalisis hubungan kebiasaan merokok dengan kualitas tidur pada mahasiswa S1 Keperawatan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember angkatan 2013.

#### **D. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini bermanfaat bagi:

1. Manfaat Bagi Responden

Dapat menambah informasi dan pengetahuan tentang dampak merokok sehingga diharapkan dapat meningkatkan kesadaran untuk mengurangi konsumsi rokok dan mengatur waktu tidur agar kuantitas tidur menjadi lebih baik.

2. Manfaat Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi dokumen akademik yang berguna untuk dijadikan acuan untuk penelitian selanjutnya.

3. Manfaat bagi peneliti selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat digunakan untuk acuan penelitian selanjutnya, pada penelitian selanjutnya diharapkan fokus untuk mengendalikan variabel pengganggu sehingga hasilnya lebih sempurna.

4. Manfaat bagi setiap Fakultas Universitas Muhammadiyah Jember

Sebagai bahan masukan dalam rangka membuat program pencegahan agar mahasiswa tidak menjadi perokok dan menanggulangi kebiasaan merokok, sehingga program yang dibuat tepat dan berguna bagi peningkatan kuantitas kesehatan mahasiswa.

#### 5. Manfaat Bagi Pelayanan Kesehatan

Dapat digunakan sebagai acuan untuk lebih meningkatkan kegiatan penyuluhan oleh tenaga kesehatan dan menambah pengetahuan tentang bahaya dan dampak merokok.