

**HUBUNGAN KEBIASAAN MEROKOK DENGAN KUALITAS TIDUR  
PADA MAHASISWA S1 KEPERAWATAN ANGGKATAN 2013  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS  
MUHAMMADIYAH JEMBER**

**Oleh:**

**Rhosintan, Asmuji, SKM., M.Kep,  
NS. Cahya Tribagus Hidayat.S Kep., M.Kes**

**Jl. Karimata 49 Jember Telp : (0331) 332240 Fax : (0331) 337957 Email :  
fikes@unmuhjember.ac.id Website : <http://fikes.unmuhjember.ac.id>**

**ABSTRAK**

Merokok adalah kegiatan membakar rokok atau menghisap asap rokok. Merokok dapat menyebabkan penyakit seperti saluran pernafasan, penyakit bronchitis kronis, emfisema, laring, mulut, faring, esophagus, kardiovaskuler, kanker paru-paru, hipertensi, kandung kemih, penyempitan pembuluh nadi dan lain-lain. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui hubungan kebiasaan merokok dengan kualitas tidur. Penelitian ini menggunakan desain penelitian korelasional dengan pendekatan cross sectional. Populasi penelitian ini adalah mahasiswa S1 Keperawatan yang merokok. dengan sampel sejumlah 25 responden. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner. Teknik analisis data menggunakan uji korelasi rank spearman rho dan diperoleh hasil p value = 0,000 dengan nilai r = 0,888. Jadi dapat disimpulkan bahwa ada hubungan kebiasaan merokok dengan kualitas tidur. Rekomendasi penelitian untuk kepada mahasiswa agar mengurangi jumlah rokok yang dikonsumsi tiap hari dan mengatur waktu tidur agar kualitas tidur menjadi lebih baik.

Kata Kunci : Merokok, Kualitas Tidur

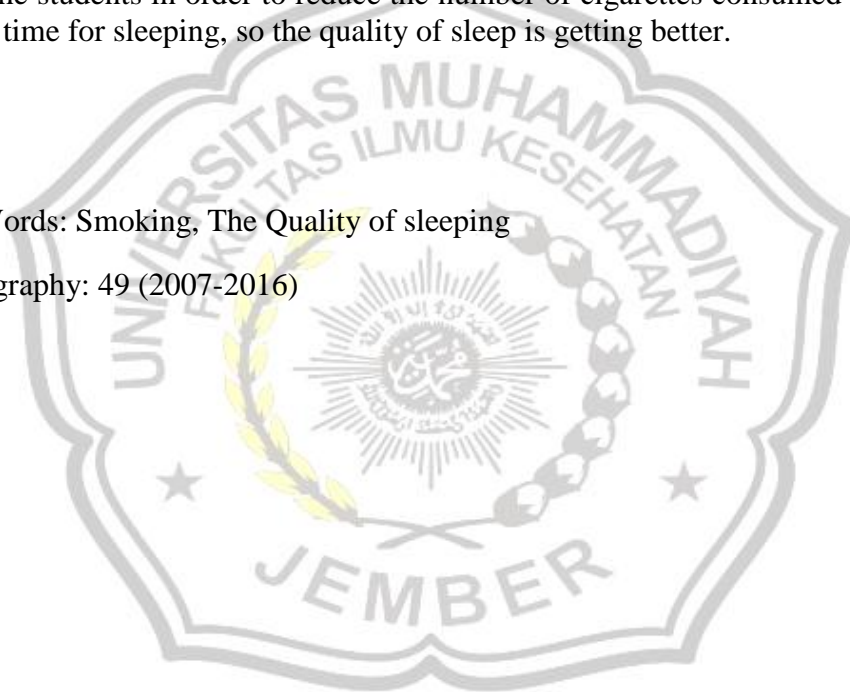
Daftar Pustaka : 49 (2007-2016)

## Abstrack

Smoking is the activity of burning or sucking the cigarette's smoke. Smoking can cause diseases such as respiratory tract disease, chronic bronchitis, emsifema, larynx, mouth, pharynx, cardiovascular, esophageal, lung cancer, hypertension, urinary bladder, narrowing of vessels and others. The purpose of this research is to know the relationship between smoking habit and the quality of sleeping. This research use correlational design research with cross sectional approach. The population of this research is the S1 nursing students who are smoking with the sample are 25 respondents. The technique to take the sampling using total sampling. The research instrument using questionnaires. Data analysis techniques using rank correlation spearman rho test and the results is p value = 0.000 with the value  $r = 0.888$ . So it can be concluded that there is a relationship between smoking habit and the quality of sleeping. The recommendations for this research is for the students in order to reduce the number of cigarettes consumed daily and set the time for sleeping, so the quality of sleep is getting better.

Key Words: Smoking, The Quality of sleeping

Bibliography: 49 (2007-2016)



## PENDAHULUAN

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% (Risksdas 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.

## **MATERIA DAN METODE**

### **Desain Penelitian**

Penelitian ini menggunakan desain penelitian *korelasional* dengan rancang bangun *cross sectional*.

### **Waktu dan Tempat Penelitian**

Penelitian ini dilakukan pada bulan Juli 2017 di Fikes S1 keperawatan Unmuh Jember.

### **Populasi Penelitian**

Populasi merupakan keseluruhan objek penelitian yang menjadi sasaran utama untuk diteliti dalam penelitian (Notoatmodjo, 2012).

Seluruh mahasiswa S1 laki-laki Keperawatan angkatan 2013 FIKES Universitas Muhammadiyah Kabupaten Jember dengan jumlah 25 mahasiswa kelas A dan kelas B laki-laki yang merokok.

### Teknik Sampling

Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Total Sampling*.

### Pengumpulan Data

Pada penelitian ini instrumen yang digunakan untuk variabel independen dan dependen adalah panduan wawancara dari skala likert.

### Analisa Data

#### 1. Analisa *Univariate*

Pada analisis univariat, yang di analisis adalah hubungan kebiasaan merokok dengan kualitas tidur pada mahasiswa S1 keperawatan angkatan 2013 fakultas ilmu kesehatan universitas muhammadiyah jember

#### 2. Analisa *Bivariate*

Dalam penelitian ini menggunakan *uji spearman rho* yaitu

untuk mengukur tingkat atau eratnya hubungan antara dua variabel yang berskala ordinal, dengan tingkat signifikan 5% (0,05), bila di dapatkan  $p\ value \leq 0,05$  maka  $H_1$  diterima, yang artinya ada hubungan kebiasaan merokok dengan kualitas tidur pada mahasiswa S1 Keperawatan Angkatan 2013 Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Bab ini menyajikan hasil penelitian dalam bentuk tabel distribusi frekuensi dan interpretasikan pada tiap hasilnya.

Penelitian dilaksanakan pada tanggal 17 Juli 2017 dengan membagikan kuesioner kepada Mahasiswa S1

Kebiasaan Merokok	Jumlah	Persentase (%)
1-9 batang (Ringan)	10	40
10-20 batang (Sedang)	9	36
$\geq 20$ batang (Berat)	6	24
Total	25	100

Keperawatan Angkatan 2013 Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember.

## A. Data Umum

1. Distribusi Responden Berdasarkan Umur

**Tabel 5.1**

Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Umur Mahasiswa S1 Keperawatan Angkatan 2013 Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember, Juli 2017 (n=25)

Kualitas Tidur	Jumlah	Persentase (%)
≥ 9 jam (Long)	2	8
6-8 jam (Normal)	8	32
≤ 5 jam (Short)	15	60
Total	25	100

merokok terbanyak (40%) dalam kategori ringan.

2. Kualitas Tidur

**Tabel 5.3**

Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kualitas Tidur Mahasiswa S1

Umur	Jumlah	Persentase (%)
20-22 tahun	9	36
23-25 tahun	16	64
Total	25	100

Tabel 5.3 menunjukkan bahwa 15 responden (60%) kualitas tidurnya dalam kategori short.

Tabel 5.1 menunjukkan bahwa responden jumlah terbanyak (64%) berusia 23-25 tahun.

## B. Data Khusus

1. Kebiasaan Merokok

**Tabel 5.2**

Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kebiasaan Merokok Mahasiswa S1 Keperawatan Angkatan 2013 Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember, Juli 2017 (n=25)

Berdasarkan tabel 5.2 menunjukkan bahwa responden yang mempunyai kebiasaan

3. Hubungan Kebiasaan Merokok Dengan Kualitas Tidur

**Tabel 5.4**

Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Hubungan Kebiasaan Merokok Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa S1 Keperawatan Angkatan 2013 Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember, Juli 2017 (n=25)



biasaan merokok	Kualitas Tidur			Total
	9 ong	6-8 ormal	5 ort	
0 (Ringan)	20%)	30%)	0%)	(100%)
10 (Sedang)	0%)	0%)	100%)	100%)
20 (Berat)	0%)	0%)	100%)	100%)
Total	20%)	8(80%)	15 (100%)	25 (100%)

## KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan tabel 5.4 diatas dapat diketahui dari 10 responden yang kebiasaan merokoknya dalam kategori ringan, (100%) kualitasnya tidak dalam kategori short.

Berdasarkan uji spearman rho menggunakan metode *crosstabs*. Di peroleh  $p\ value = 0,000 < 0,05$  dan nilai  $r = 0,888$ . Dengan demikian H1 diterima yang berarti ada Kebiasaan Merokok mempunyai hubungan dalam kategori ringan dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa S1 Keperawatan Angkatan 2013 Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember.

### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Mahasiswa S1 Keperawatan Angkatan 2013 Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember sebagian besar mempunyai kebiasaan merokok dalam kategori ringan sedang.
2. Mahasiswa S1 Keperawatan Angkatan 2013 Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember mempunyai kualitas tidur dalam kategori short

3. Kebiasaan merokok berhubungan dalam kategori sangat kuat dengan kualitas tidur pada Mahasiswa S1 Keperawatan Angkatan 2013 Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember.

## B. Saran

### 1. Bagi Responden

Adanya hubungan kebiasaan merokok dengan kualitas tidur disarankan kepada mahasiswa untuk mengurangi jumlah rokok yang dikonsumsi tiap hari dan mengatur waktu tidur agar kualitas tidur menjadi lebih baik. Supaya kegiatan sehari-hari seperti kegiatan kuliah dan belajar bisa kembali baik dan tidak terganggu. Juga demi kesehatan fisik dan mental yang lebih baik.

### 2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini hendaknya dijadikan tambahan referensi untuk melakukan penelitian lebih lanjut tentang kebiasaan merokok dengan berbagai efek samping yang ditimbulkan. Peneliti

menyarankan agar menggunakan desain kualitatif sehingga data yang dihasilkan lebih baik dan valid.

### 3. Bagi Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Jember Informasi yang lebih jelas tentang penggunaan rokok hendaknya lebih di tingkatkan lagi melalui beberapa cara misalnya dengan menggunakan poster tentang dampak rokok di mading kampus atau di tiap ruang kelas yang ada bahkan di luar kampus.



Sebagai upaya meningkatkan citra Fikes Universitas Muhammadiyah Jember di kalangan umum bahwa sebagai institusi pendidikan yang berbasis kesehatan bisa mempromosikan ataupun menjadi contoh hidup sehat tanpa rokok terhadap masyarakat sekitar.



## DAFTAR PUSTAKA

- Apriadji, 2007. *Good Mood Food: Makanan Sehat Alami*. Jakarta: Gramedia  
<http://books.google.co.id>.
- Ari Setiawan dan Saryono. (2010). *Metodologi Penelitian D III, D IV, S1, S2*. Yogyakarta : Nuha Medika.
- Asmadi, (2008). *Konsep dan Aplikasi Kebutuhan Dasar Klien*. Jakarta: Salemba Medika.  
<https://books.geogle.co.id>.  
Diakse pada tanggal 03 Maret 2016.
- Astari Novi. (2015). *Hubungan Konsumsi Rokok Dengan Gangguan Pola Tidur Pada Remaja Laki-Laki di Wilayah Asem Mulya II RT.07 RW.03 Surabaya*. Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya.  
<http://digilib.unusa.ac.id>.  
Diakses pada tanggal 07 Desember 2016.
- Badan Penelitian & Pengembangan Kesehatan. (2010). *Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas 2010)*.  
<http://www.diskes.baliprov.go.id>. Diakses pada tanggal 11 Januari 2016.
- Badan Pengawasan Obat & Makanan. (2014). *Rokok dan Tembakau Informasi Keracunan*. Ik.pom.go.id. diakses pada tanggal 11 Januari 2016.
- Barus, C.P. (2012). *Sosial Ekonomi Keluarga dan Hubungannya dengan Kenakalan Remaja di Desa Lantasan Baru Kecamatan Patumbak Kabupaten Deli Serdang*. Skripsi. Departemen Ilmu Kesejahteraan Sosial Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Sumatera Utara Medan.  
<http://www.repository.usu.ac.id>. Diakses pada tanggal 1 Juni 2016.
- Bustan, MN. (2007). *Epidemiologi Penyakit Tidak Menular*. Jakarta: Rineka Cipta.
- CDC, (2015). *Global Tobacco Control*.  
<http://www.cdc.com>. Diakses pada tanggal 30 Januari 2016.
- Eliasa, E. I. (2010). *Kenakalan Remaja: Penyebab & Solusinya*.  
<http://staff.uny.ac.id>. Diakses pada tanggal 7 Januari 2016.
- Febriana Sabrian. (2014). *hubungan antara kebiasaan merokok remaja dengan gangguan pola tidur di SMA Negeri 9 Pekanbaru*. Departemen Jiwa & Komunitas Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Riau.  
<http://ppnijateng.org>. Diakses pada tanggal 01 Mei 2014.
- Gryglewska, J.O. (2010). *Consequences of Sleep Deprivation*. Internasional Journal of Occupational Medicine and Environmental Health. 23: 95-144.