

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Penggunaan rokok dapat diartikan sebagai satu dari sekian banyak permasalahan kesehatan masyarakat terbesar yang dihadapi dunia saat ini maupun masa lampau. Penggunaan rokok setidaknya lebih dari 8 juta jiwa telah merenggut nyawa orang di berbagai belahan dunia. Setidaknya 7 juta kasus penyebab kehilangan nyawa tersebut merupakan dampak pemakaian langsung rokok tembakau dan angka 1,2 juta sebagai dampak dari kasus terpapar asap rokok pada non-perokok. Keseluruhan dari jenis rokok tembakau adalah berbahaya dan segala paparan dari asap tembakau adalah bahaya bagi kesehatan. Tembakau mengandung zat toksik atau zat racun pemicu kanker. Konsumsinya dapat memicu terjadinya risiko kanker leher atau kepala, saluran pernafasan, saluran pencernaan serta pada rongga mulut yang meningkatkan risiko terjadinya kanker mulut, lidah, bibir dan gusi serta berbagai penyakit gigi.¹

Merokok merupakan kebiasaan yang paling banyak didapati dimana saja dan penggunaan rokok merupakan penyebab permasalahan kesehatan utama di Indonesia. Jenis rokok yang biasa dikonsumsi masyarakat antara lain shisa, cerutu, rokok konvensional dan rokok elektronik. Kebiasaan merokok ini tidak bergantung pada jenis kelamin, umur, maupun tingkat sosial. Rokok juga telah dikonsumsi pada semua kalangan usia termasuk anak ataupun remaja yang berstatus bersekolah. Pelajar ataupun anak-anak lebih cenderung merokok dengan alasan lebih modern dan mengikuti lifestyle pada era modern ini. Efek fisiologis yang membuat ketenangan merupakan alasan dari pemakaian rokok ini serta ditambah lingkungan dan aspek psikososial yang mempengaruhi pada masa perkembangannya.²

Sikap merokok pada seseorang bisa terus bertambah seiring dengan perkembangannya dalam beradaptasi. Kondisi ini ditandai dengan meningkatnya frekuensi dan intensitas rokok yang dikonsumsi. Sikap ini berakhir dengan adiksi dimana orang tersebut mengalami ketegantungan nikotin.³ Ketegantungan zat ini memiliki nama lain sebagai *Tobacco Dependency* atau ketegantungan nikotin.⁴ Rokok mengandung zat karsinogenik yang nantinya akan menyebabkan

bermacam kelainan patologis maupun kelainan fisiologis. Pemakaian rokok juga akan berdampak terhadap permasalahan kesehatan yang salah satunya adalah penurunan dari kualitas tidur dan bisa berdampak pada gangguan tidur.⁵ Seseorang yang memiliki kualitas tidur yang buruk biasanya memiliki berbagai tanda klinis seperti terganggunya mental dan emosional, mudah depresi, gangguan atau sulit berkonsentrasi dan bisa juga berdampak pada gangguan fisik dan mental.^{6,7} Penurunan kualitas tidur bisa beresiko kepada siapa saja termasuk para remaja yang masih duduk dibangku sekolah. Biasanya pada pelajar prevalensi kualitas tidur yang buruk akan meningkat akibat adanya faktor stressor dan depresi yang membuat pelajar berakhir mencari ketenangan dengan mengkonsumsi rokok.⁸

Selama proses belajar daring pada masa *new normal* ini, semua pelajar terpaksa harus melakukan belajar sendiri atau lebih dikenal dengan belajar dengan berbantu internet dalam proses belajar mengajar. Pelajar dapat berpotensi melakukan hal yang diluar dugaan dimana waktu luang yang seharusnya dilakukan untuk belajar dijadikan untuk melakukan kegiatan lain dan dapat melakukan perbuatan menyimpang seperti merokok. Kondisi ini yang menjadikan rokok sebagai sampingan ataupun pilihan utama dalam mengisi waktu luangnya.⁹ Observasi dilapangan menemukan bahwa alasan pelajar memilih rokok dikarenakan dianggap sebagai sikap untuk memperoleh ketenangan dan akan berakhir menjadi kebiasaan yang bersifat biasa dan obsesif.¹⁰ Rokok mengandung nikotin yang bersifat adiktif dimana apabila dilakukan penghentian pemakaian secara mendadak dapat memberikan kondisi yang tidak menyenangkan, sehingga hal ini rokok dianggap sebagai sesuatu hal yang penting pada semua kalangan termasuk pelajar.¹¹

Penyebab seseorang untuk terus mengkonsumsi dan menganggap rokok adalah suatu kubutuhan yang penting adalah karna orang tersebut telah mencapai tingkat konsumsi nikotin kronik, ditambah dengan ketergantungan fisik dan psikologis.¹² Gejala ketergantungan tersebut juga bisa menjadi kondisi *nicotine withdrawal* dimana tubuh dalam kondisi stress ketika mencoba untuk berhenti menggunakan rokok dan ketergantungan nikotin ini akan mendorong keinginan kembali untuk menggunakan rokok .¹³ Selanjutnya ketrgantungan rokok ini

biasanya juga diikuti dengan *dysphoria*, susah dalam konsentrasi suatu kegiatan, kecenderungan mengalami ketakutan, mengalami depresi, anhedonia, mudah menjadi marah, sering mengalami kegelisahan, nafsu makan yang relatif tinggi serta diikuti dengan suatu gangguan tidur. Nikotin juga memberikan dampak agar tubuh tetap dalam posisi terjaga. Kondisi ini pada tubuh yang seharusnya beristirahat ataupun tidur dan hal ini dapat dikatan berkaitan dengan faktor yang menurunkan kualitas tidur seseorang .¹⁴

Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) pada tahun 2018 menjelaskan bahwa ditemukan penambahan prevalensi dari status perokok terjadi pada tahun 2013 menuju tahun 2018. Prevalensi penambahan status perokok remaja yaitu dari tahun 2013 (7,20%) menuju tahun 2018 (9,10%) pada usia 10-18 tahun. Data juga mendapatkan bahwa status perokok laki-laki usia lebih dari 15 tahun ditahun 2018 adalah sebesar 62,9%. Angka ini menunjukkan bahwa usia 15 tahun keatas adalah usia dengan prevalensi perokok laki-laki tertinggi di dunia. Berdasarkan skala nasional yang dilakukan Riskesdas pada 34 provinsi di Indoneisa terhadap status merokok menunjukan angka prevalensi sebesar 28,8%. Data tersebut mendapatkan bahwa Provinsi Jawa Barat sebesar 32,0% adalah provinsi dengan prevalensi status perokok tertinggi di Indonesia dan Provinsi Bali sebesar 23,5% dan menjadikan Bali sebagai Provinsi dengan prevalensi status perokok terendah di Indonesia.¹⁵

Angka konsumsi rokok penduduk usia diatas 10 tahun pada Provinsi Sumatera Barat menunjukan 30,3% dengan kelompok usia 15-19 pertama kali untuk mencoba konsumsi rokok usia yaitu dengan angka tertinggi yaitu 74,4%.¹⁵ Sumatera Barat sendiri terdiri dari berbagai Kabupaten/Kotamdaya yang salah satu diantaranya adalah Kabupaten Pasaman dengan rata-rata penggunaan rokok setiap minggu yang tertinggi kedua sebesar 120,79 batang rokok per minggu setelah kabupaten Mentawai pada tahun 2020.¹⁶ Berdasarkan data dan uraian diatas terkait tingginya perokok pada usia produktif dan memiliki dampak negatif terhadap masalah kesehatan dimasyarakat terutama pada remaja usia sekolah. Peneliti terdorong melaksanakan penelitian terkait Hubungan Merokok terhadap Kualitas tidur pada Remaja Usia Sekolah Tingkat SLTA di Kecamatan Bonjol dan Lubuk Sikaping yang merupakan daerah bagian dari Kabupaten Pasaman.

1.2 Rumusan Masalah

1. Bagaimana karakteristik remaja usia sekolah tingkat SLTA di Kecamatan Bonjol dan Lubuk Sikaping?
2. Bagaimana status merokok pada remaja usia sekolah tingkat SLTA di Kecamatan Bonjol dan Lubuk Sikaping?
3. Bagaimana kualitas tidur pada remaja usia sekolah tingkat SLTA di Kecamatan Bonjol dan Lubuk Sikaping?
4. Apakah terdapat hubungan status merokok kepada kualitas tidur pada remaja usia sekolah tingkat SLTA di Kecamatan Bonjol dan Lubuk Sikaping?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui hubungan status merokok terhadap kualitas tidur pada Remaja Usia Sekolah Tingkat SLTA di Kabupaten Pasaman.

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengetahui karakteristik remaja usia sekolah tingkat SLTA di Kecamatan Bonjol dan Lubuk Sikaping
- b. Mengetahui status merokok pada remaja usia sekolah Tingkat SLTA di Kecamatan Bonjol dan Lubuk Sikaping.
- c. Mengetahui kualitas tidur pada remaja usia sekolah tingkat SLTA di Kecamatan Bonjol dan Lubuk Sikaping.
- d. Menjelaskan hubungan status merokok dengan kualitas tidur remaja usia sekolah tingkat SLTA di Kecamatan Bonjol dan Lubuk Sikaping.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini ditujukan agar bisa menjelaskan secara teoritis terkait hubungan status merokok dengan kualitas tidur pada remaja usia sekolah tingkat SLTA di Kecamatan Bonjol dan Lubuk Sikaping sehingga nantinya penelitian ini dapat membantu mengoptimalkan kesehatan remaja dan meningkatkan kualitas hidup pada remaja.

1.4.2 Manfaat Praktis

a. Bagi Pelajar

Memberikan informasi khususnya pada pelajar terkait hubungan status merokok terhadap kualitas tidur remaja usia sekolah sehingga pelajar melakukan pengontrolan dan penghentian kebiasaan mengkonsumsi rokok.

b. Bagi Peneliti selanjutnya

Menjadi referensi bagi peneliti selanjutnya dalam melaksanakan dan memperdalam penelitian terkait bidang atau topik ini.

c. Bagi Penulis

Memperluas wawasan penulis terkait hubungan status merokok terhadap kualitas tidur pada remaja usia sekolah tingkat SLTA di Kecamatan Bonjol dan Lubuk Sikaping.

