

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. LATAR BELAKANG

Masyarakat Indonesia hanya memiliki waktu tidur rata-rata selama 6 jam 45 menit. Di bawah durasi tidur yang disarankan, yakni 7-9 jam. Hal ini kemudian dapat memberikan dampak pada rutinitas yang dilakukan setelah bangun tidur.(CNN Indonesia, 2020). Tidur dijalani seseorang individu menghasilkan kebugaran dan kesegaran saat terbangun merupakan indikator dari tercapainya kualitas tidur. Kualitas tidur mencakup aspek kuantitatif dari tidur, seperti durasi tidur, latensi tidur, kualitas tidur secara subjektif, seperti tidur dalam dan istirahat (Khasanah, 2012). Kualitas tidur mencakup kuantitas tidur dan kualitas tidur seseorang, dimana kualitas tidur adalah jumlah tahapan NREM dan REM yang dialami individu dalam siklus tidurnya, dan kuantitas tidurnya adalah lama waktu seseorang dalam melewati tahapan tidurnya (Saputra, 2013).

Fungsi-fungsi tubuh dapat terganggu dengan terganggunya kualitas tidur seseorang. Kualitas tidur yang buruk dapat mengakibatkan gangguan mood, gangguan memori, kehilangan semangat dan motivasi sehingga kegiatan sehari-hari dapat terganggu maupun mudah emosi. Kualitas tidur yang buruk juga dapat mengakibatkan penyakit seperti nyeri otot dan hipertensi (Junaidi, 2012). Dampak buruk gangguan kualitas tidur pada mahasiswa yaitu sulit berkonsentrasi saat belajar, badan lemah, sering mengantuk dan akan sulit melakukan kegiatan sehari-hari (Primaswari,2017). Sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Widyadhari (2017) menyebutkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan daya konsentrasi pada mahasiswa kedokteran Universitas Sumatera Utara dengan hasil  $p < 0,05$ .

Data gangguan tidur di dunia mengalami peningkatan pada tahun (2020) hal ini di buktikan dengan Penelitian Voitsidis (2020) menyatakan hasil sebanyak 37,6% dari 2472 orang sampel di Yunani mendapatkan masalah gangguan tidur, hal yang sama di sampaikan oleh Marelli(2020) menunjukkan peningkatan prevalensi *insomnia* pada tahun 2020, Penelitian ini dilakukan terhadap 400 peserta yang terdiri dari 307 mahasiswa dan 93 pekerja, didapatkan prevalensi insomnia sebesar 24% menjadi 40%, sedangkan data gangguan tidur di Indonesia di tahun 2018 mencapai angka 26 juta orang atau 10 persen dari jumlah populasi(UNAIR NEWS, 2020)

Seseorang dapat mengalami gangguan tidur disebabkan karena beberapa factor adanya penyakit fisik, perilaku merokok, lingkungan yang kurang nyaman, kelelahan, efek pengobatan dan stress emosional (Potter dan Perry, 2013). Prevelensi gangguan kualitas tidur yang dipengaruhi merokok sekitar 57,1%, kebiasaan minum kopi 48,36%, kecemasan sedang 56,5%, gangguan lingkungan 54,5% dan gangguan dengan kesehatan 48,6% (Nengah, 2014). Sejalan dengan penelitian di atas Eman (2014) di Mesir, dalam penelitiannya juga menyatakan faktor yang mempengaruhi penurunan kualitas tidur antara lain merokok (80.4%), status depresi atau kecemasan (56,1%), makan sebelum tidur (54,2%) dan tidur siang yang lama (51,8%).

Pada dasarnya tidur dipengaruhi oleh faktor psikologis seperti kecemasan , depresi, dan stres. Masalahnya adalah bahwa untuk mengatasi kecemasan, depresi, dan stres tersebut, beberapa remaja dan dewasa muda (15-24 tahun) menggunakan metode pasif sementara seperti merokok, daripada metode koping aktif, ketika mereka mengenali stres dan telah dilaporkan bahwa keinginan merokok meningkat ketika mahasiswa merasa cemas dan

depresi. penelitian sebelumnya melaporkan bahwa mahasiswa perokok memiliki kualitas tidur yang lebih buruk daripada non-perokok (Kim Myung. 2018)

Intensitas merokok merupakan hal yang sangat mempengaruhi seseorang mengalami gangguan kualitas tidur, karena ketika seseorang menghisap rokok lebih banyak maka zat nikotin yang masuk ke dalam tubuh juga akan berlebih. (Maimun,2021). Dalam penelitian sebelumnya hanya menyampaikan bagaimana dan ada nya hubungan antara perilaku merokok dengan kualitas tidur secara umum, namun untuk beratnya intensitas perokok terhadap beratnya gangguan masalah tidur belum di jelaskan,oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pentingnya berhenti merokok dengan menganalisis pengaruhnya terhadap kualitas tidur dengan memahami perilaku dan intensitas merokok mahasiswa secara rinci. Pada penelitian kepada 82 perokok aktif laki-laki di Universitas Islam Sultan Agung diketahui bahwa rokok dapat menimbulkan gangguan sulit tidur yang bermakna (Riawita, 2012).

Menurut WHO (2020) menyampaikan bahwa jumlah perokok di dunia saat ini 1.30 miliar orang. Menurut survey Riskesdas (2020) prevalensi perokok di Indonesia pada kelompok umur  $\geq 15$  tahun pada tahun 2020 dengan 28,69%. Data prevalensi dari Badan pusat statistik (BPS, 2020) tahun 2018 menunjukkan bahwa Sumatera Barat termasuk di dalam 10 provinsi dengan jumlah perokok usia remaja terbanyak di Indonesia dengan persentase merokok pada umur  $\geq 15$  tahun sebesar 35,%, pada tahun 2020 menjadi 30% dan di Kota Padang jumlah perokok pada anak usia dibawah 20 tahun mencapai 66,2%.

Penyebab penurunan kualitas tidur karena merokok di pengaruhi oleh beberapa zat yang ada dalam rokok tersebut, salah satunya karena nikotin dalam rokok yang merupakan stimulan otak nikotin memacu *hormone dopamine* dalam tubuh manusia, *hormone dopamine* tersebut berfungsi untuk memberikan sensasi rasa senang, bahagia, merasa segar dan tidak mengantuk

(Widya, 2010). Saat seseorang merasakan kenyamanan, yaitu saat nikotin ini sudah merangsang hormone *dopamine* keluar menuju ke otak, mengakibatkan aktifitas kognitif dalam otak meningkat atau tetap bekerja, sehingga ketika aktifitas kognisi dalam otak bekerja, maka syaraf-syaraf pun akan ikut bekerja dan berkontraksi. Dalam tahap ini terjadi kontradiksi, dimana seseorang yang sebenarnya ingin tidur atau masuk dalam kondisi bawah sadar (*unconsciousness*), tetapi malahan mengalami susah tidur karena proses mental atau aktifitas kognitifnya tidak bisa dihentikan, dikarenakan tetap bekerja atau pikirannya terjebak dalam kondisi sadar (*consciousness*) (Prasadja, 2011). Secara teori nikotin akan hilang dari otak dalam waktu 30 menit, Tetapi reseptor di otak seorang pecandu seakan menginginkan nikotin lagi, sehingga mengganggu proses tidur. Hal ini di dukung oleh penelitian kepada 82 perokok aktif laki-laki di Universitas Islam Sultan Agung diketahui bahwa rokok dapat menimbulkan gangguan sulit tidur yang bermakna (Riawita, 2012)

Di Indonesia berdasarkan PP no. 38 tahun 2004 pasal 4 ayat 1 menyebutkan batasan kadar maksimal per batang rokok untuk nikotin adalah 1,5 mg. Tubuh seseorang mampu menahan efek dari zat nikotin ini sebesar 4-6 mg dalam seharinya. Dalam satu batang rokok terdapat 0,7mg nikotin (Mulyana, 2013). Jika konsumsi nikotin dalam tubuh sudah melebihi 6 mg maka dapat mempengaruhi kualitas tidur dari perokok tersebut.

Pada pecandu akut yang baru kecanduan rokok, selain lebih sulit tidur, mereka juga dapat terbangun oleh keinginan untuk merokok setelah tidur kira-kira 2 jam. Setelah merokok mereka akan sulit untuk tidur kembali karena efek stimulan dari nikotin. Saat tidur, proses ini akan berulang dan ia terbangun lagi untuk merokok. Sedangkan pada tahap lanjut, perokok mengalami gangguan kualitas tidur yang dipicu oleh efek ‘menagih’ dari kecanduan nikotin. Dari perekaman gelombang otak di laboratorium tidur, didapatkan bahwa perokok

lebih banyak tidur ringan dibandingkan tidur dalam terutama pada jam-jam awal tidur. Berdasarkan penelitian Chintani (2018) dari 194 orang remaja yang menjadi responden menyebutkan (52%) 100 orang remaja pernah merokok dan 30 diantaranya masih merokok hingga sekarang 155 pelajar didapatkan memiliki kualitas tidur yang buruk.

Merokok juga menyebabkan nilai prestasi siswa menurun sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Kim Myung (2018) dia mengatakan nilai prestasi siswa meningkat saat jumlah perokok menurun di Korea dan perokok harus di hentikan agar kualitas tidur baik, hal yang sama di sampaikan oleh Wahyudi (2016) dalam penelitiannya menyampaikan bahwa hasil prestasi belajar mahasiswa, diperoleh gambaran dari 59 responden, didapatkan 44 responden (74,6%) memiliki prestasi belajar yang tidak memuaskan dan 9 responden (25,4%) menunjukkan hasil belajar yang memuaskan dan di simpulkan bahwa terdapat hubungan antara prestasi merokok dengan prestasi belajar pada mahasiswa. Dan hal yang sama di sampaikan dalam penelitian oleh Tinah Purwaningsih (2020) dengan Hasil uji chi square pada  $\alpha$  0,05 didapat P value 0,00 maka hipotesis ( $H_0$ ) diterima sehingga dapat disimpulkan terdapat hubungan perilaku merokok dengan prestasi belajar mahasiswa Prodi D3 Keperawatan Tegal Poltek Kemenkes Semarang Tahun 2019.

Universitas Andalas sebagai salah satu Perguruan Tinggi Negeri di Sumatera Barat dengan jumlah mahasiswa yang cukup banyak dan memiliki 15 Fakultas. Dari beberapa Fakultas tersebut diantaranya memiliki jumlah mahasiswa laki-laki yang lebih banyak dari fakultas lainnya seperti Fakultas Teknik, Fakultas Hukum dan Fakultas Ilmu Sosial Ilmu Politik. Menurut data yang di dapatkan di bidang akademik Fakultas Teknik jumlah mahasiswa laki-laki yang aktif pada tahun 2020 ini sebanyak 2,296 Mahasiswa yang terdiri dari teknik Sipil 706 orang, teknik lingkungan 207 orang, teknik industri 256 orang, teknik

elektro 523 orang dan teknik Mesin 584 orang mahasiswa..

Pada saat dilakukan survey awal pada tanggal 25 November 2021. Saat dilakukan wawancara dari 10 orang, terdapat 8 mahasiswa yang mempunyai kebiasaan merokok. Dari 8 mahasiswa perokok yang diwawancarai rata-rata mengungkapkan bahwa mempunyai kebiasaan merokok sebanyak 8-15 batang perhari, mereka juga mengatakan sering tidur larut malam dan sulit untuk bangun pagi, serta merasa tidak segar setelah bangun. Saat wawancara 5 orang sedang merokok dan mereka juga menyebutkan tinggal dilingkungan orang yang merokok dan setiap hari terpapar dengan asap rokok.

Berdasarkan latar belakang diatas peneliti tertarik untuk meneliti tentang “Hubungan Antara Perilaku Merokok Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Teknik Sipil Universitas Andalas ”

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas, maka dapat di rumuskan masalah penelitian hubungan perilaku merokok dengan kualitas tidur pada mahasiswa Jurusan Teknik Sipil Universitas Andalas 2021?

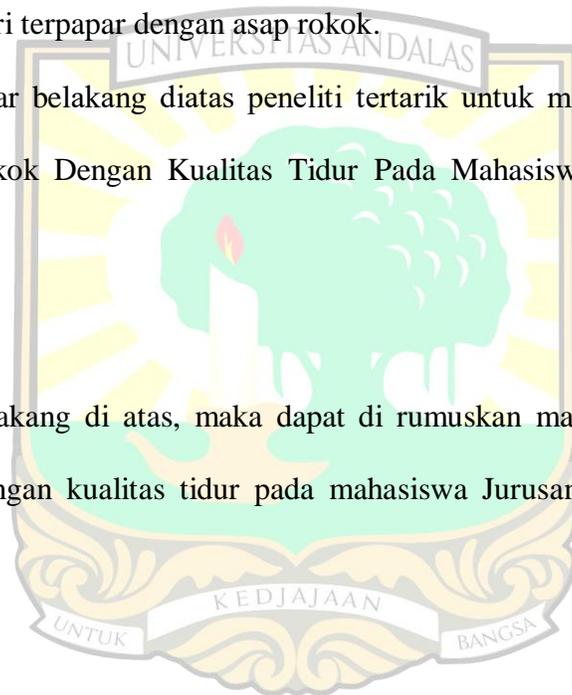
## **C. Tujuan**

### **1. Tujuan Umum**

Mengetahui hubungan perilaku merokok dengan kualitas tidur pada mahasiswa Jurusan Teknik Sipil Universitas Andalas 2021.

### **2. Tujuan Khusus**

- a. Mengetahui perilaku merokok pada mahasiswa Jurusan teknik Sipil di Universitas Andalas.
- b. Mengetahui kualitas tidur pada mahasiswa Jurusan Teknik Sipil di Universitas Andalas.



- c. Menjelaskan hubungan intensitas perilaku merokok dengan kualitas tidur pada mahasiswa Jurusan Teknik Sipil di Universitas Andalas.

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

##### **1. Bagi institusi perguruan tinggi**

Untuk memberikan gambaran jumlah mahasiswa yang mempunyai kebiasaan merokok dan untuk mengetahui pengaruh yang ditimbulkan dari kebiasaan merokok tersebut, serta dapat membentuk upaya untuk membatasi kebiasaan tersebut.

##### **2. Bagi profesi keperawatan**

Sebagai data untuk menegakkan dan menyusun intervensi keperawatan dan mengetahui upaya untuk mengatasi maupun mencegah penyakit terkait rokok tersebut seperti Kanker Paru dan Penyakit Paru Obstruktif Kronik (PPOK)

##### **3. Bagi pendidikan keperawatan**

Sebagai data dasar untuk penelitian selanjutnya dan tambahan literatur bagi mahasiswa keperawatan

