

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Waktu tidur yang dibutuhkan manusia di setiap tahapan umur berbeda-beda. Pada mulanya, bayi yang baru lahir akan menghabiskan waktunya untuk tidur dan hanya akan terbangun bila merasa lapar, ngompol, ataupun kebingungan. Namun, seiring bertambahnya usia kebutuhan waktu untuk tidur akan berkurang (Lanywati, 2001). Lama waktu tidur yang dibutuhkan orang dewasa normal bervariasi antara 4-10 jam sehari dan rata-rata berkisar antara 7-10 jam sehari. Makin muda usia, waktu tidur yang dibutuhkan makin banyak dan makin berkurang pada lanjut usia. Bayi tidur sepanjang 16-18 jam sehari (Bastaman, 2006).

Seseorang yang mengalami gangguan sulit tidur (insomnia) akan berkurang kuantitas dan kualitas tidurnya. Gejala insomnia disebabkan oleh adanya gangguan emosi/ketegangan atau gangguan fisik. Insomnia dapat diakibatkan oleh banyak faktor, misalnya seperti stres, ketegangan, depresi, merokok (nikotin), kafein dan penyebab lainnya yang berkaitan dengan kondisi-kondisi yang spesifik seperti usia lanjut. Kurang tidur (insomnia) yang sering terjadi dan berkepanjangan dapat mengganggu kesehatan fisik yang menyebabkan muka pucat dan mata sembab, badan lemas, dan daya tahan tubuh menurun sehingga menjadi mudah terserang penyakit (Lanywati, 2001).

Stres merupakan suatu kondisi medis-psikiatris dan bukan sekedar suatu keadaan sedih atau perasaan yang buruk dalam diri individu, beberapa gejala gangguan stres adalah perasaan sedih, rasa lelah yang berlebihan, kehilangan semangat, malas beraktivitas, tidak memiliki motivasi dan mengalami gangguan pola tidur seperti insomnia. Hal ini diungkapkan oleh penelitian yang dilakukan kepada 74 orang dewasa yang mengalami stres, dan ada 34,5% yang mengalami insomnia (Sukadiyanto, 2010).

Penyebab gangguan sulit tidur selain stres juga kebiasaan merokok, banyak ditemukan di belahan dunia yaitu perilaku merokok yang sudah menjadi kebiasaan bagi masyarakat di banyak negara. Merokok menyebabkan masalah tidur, salah satunya karena nikotin dalam rokok yang merupakan stimulan otak (Widya, 2010). Di samping itu, otak yang sudah ketagihan dengan efek nikotin akan menyebabkan gangguan tidur pada malam hari saat mau tidur. Pada penelitian kepada 82 perokok aktif di Universitas Islam Sultan Agung diketahui bahwa rokok dapat menimbulkan gangguan sulit tidur yang bermakna (Riawita, 2009).

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. Nikotin digolongkan dalam bentuk zat stimulan yang dapat menstimulus otak, karena stimulan merupakan zat yang memberi efek menyegarkan, sehingga perokok dapat merasa tenang dan santai saat menghirup asap rokok tersebut. Rokok meningkatkan tekanan darah, mempercepat denyut jantung dan meningkatkan aktifitas otak. Pada pecandu

akut yang baru mulai kecanduan rokok, selain lebih sulit tidur, seseorang juga dapat terbangun oleh keinginan kuat untuk merokok setelah tidur kira-kira dua jam. Setelah merokok, seseorang akan sulit untuk tidur kembali karena efek stimulan dari nikotin (Prasadja, 2006).

Menurut badan kesehatan dunia *World Health Organization* (2005) rokok adalah penyebab kematian tiga juta orang penduduk dunia setiap tahunnya, sebanyak 8.219 kematian perhari dan 57 kematian permenit, di tahun 2006 ditemukan 3,5 juta kematian akibat rokok setahunnya. Pada tahun 2007 tercatat sebanyak 5,4 juta orang meninggal akibat rokok di seluruh dunia dan untuk kawasan Asia Tenggara sebanyak 124 juta orang dewasa yang merokok (Depkes RI, 2008).

Merokok merupakan kebiasaan buruk yang menjadi masalah seluruh dunia baik negara maju maupun negara berkembang. Di negara-negara maju kebiasaan merokok telah jauh berkurang, sedangkan di negara yang sedang berkembang seperti Indonesia, upaya untuk membatasi konsumsi rokok masih kurang intensif. Sebanyak 65-85% tembakau telah dikonsumsi di seluruh dunia dalam bentuk rokok dan telah timbul berbagai masalah kesehatan karena kebiasaan merokok. Di Indonesia prevalensi kalangan orang dewasa laki-laki meningkat ke 35,5% pada tahun 2006 dari 28,9% pada tahun 2005. Berbagai organisasi kesehatan termasuk WHO giat berkampanye untuk menangani masalah epidemi merokok, diperkirakan 2,5 juta orang meninggal tiap tahunnya akibat penyakit yang disebabkan oleh rokok (Amu, 2008).

Asap rokok mengandung 4000 zat kimia yang berbahaya untuk kesehatan, 40 jenis di antaranya bersifat *karsinogenik*. Asap rokok yang dihirup mengandung komponen gas dan partikel. Komponen gas yakni CO, CO₂, O₂, hidrogen sianida, amoniak, nitrogen, dan senyawa hidrokarbon. Sebagian besar fase gas adalah CO₂, O₂, dan nitrogen. Sedangkan komponen partikel lain di antaranya adalah tar, nikotin, benzopiren, fenol, dan cadmium. Dari satu batang rokok yang dibakar dihasilkan sekitar 500 mg gas (92%) dan 8% bahan-bahan partikel padat. Dari setiap kepulan asap rokok, perokok menghisap sekitar 50 mg bahan, 18 mg di antaranya berupa bahan partikel padat yang berupa droplet aerosol cair dan partikel tar padat submikroskopik dengan diameter mikron atau lebih kecil, sisanya terdiri dari CO₂ dan sampai 5% CO, tercampur dengan O₂ dan nitrogen dan udara (Istiqomah, 2003).

Menurut National Sleep Foundation, di Indonesia prevalensi penderita insomnia mencapai 70% paling sedikit seminggu sekali dan 30 juta orang sulit tidur setiap malamnya (Subandi, 2008). Sedangkan di Universitas Muhammadiyah Surakarta diketahui mahasiswa laki-laki sebagai perokok aktif sebanyak 66,6% dari jumlah 30 mahasiswa laki-laki, 42% dari 30 mahasiswa laki-laki mengalami gangguan sulit tidur (insomnia), bahkan stres pun memicu gangguan sulit tidur pada mahasiswa, hampir 37.5% dari 30 mahasiswa mengalaminya (Pabelan Pos, 2009).

Oleh karena itu penulis ingin mengetahui gambaran mengenai kebiasaan merokok, stres, dan pola tidur pada mahasiswa laki-laki di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta. Alasan di atas

menambah motivasi penulis untuk melakukan penelitian yang berjudul “Hubungan Perilaku merokok dan stres dengan insomnia pada mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta” .

B. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas maka dapat dirumuskan masalah penelitian sebagai berikut : Apakah ada hubungan perilaku merokok dan stres dengan insomnia pada mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan perilaku merokok dan stres dengan insomnia pada mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui persentase perokok pada mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- b. Mengetahui persentase kejadian stres pada mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- c. Mengetahui persentase kejadian insomnia pada mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- d. Mengetahui hubungan perilaku merokok dengan insomnia pada mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.

- e. Mengetahui hubungan stres dengan insomnia pada mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- f. Mengetahui hubungan perilaku merokok dengan stres pada mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.

D. Manfaat Penelitian

- 1. Bagi Universitas Muhammadiyah Surakarta
 - a. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi tambahan referensi khususnya di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
 - b. Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan evaluasi lebih lanjut terkait dengan permasalahan rokok pada mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- 2. Bagi Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta
 - a. Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai evaluasi oleh mahasiswa karena begitu banyaknya dampak buruk dari perilaku merokok.
 - b. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan informasi yang lebih lanjut dalam melakukan penelitian mengenai hubungan perilaku merokok, stres, terutama terhadap gangguan insomnia.

E. Ruang Lingkup

Ruang lingkup pada penelitian ini dibatasi mengenai hubungan perilaku merokok dan stres dengan insomnia pada mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.