

---

**KEBIASAAN MEROKOK DENGAN GANGGUAN POLA TIDUR PADA  
REMAJA DI SMK TARUNA JAYA PRAWIRA (TJP) TUBAN****Ardi Bagus Setiawan<sup>1</sup>, Wahyu Tri Ningsih<sup>2</sup>, Wahyuningsih Triana Nugraheni<sup>3</sup>**

Program Studi D3 Keperawatan Tuban Poltekkes Kemenkes Surabaya

Email: ardibagus143@gmail.com<sup>1</sup>, wahyutriningsih76@gmail.com<sup>2</sup>, henikup@gmail.com<sup>3</sup>

---

**Abstract**

*Cigarettes contain addictive substances which, when used, are harmful to the health of adolescents. The emergence of smoking habits in adolescents usually begins with curiosity to try smoking from seeing people around them who smoke, and peer pressure contributes to influencing adolescents to start smoking, therefore there are many cases of smoking in adolescents. The purpose of this study was to find out whether there is a relationship between smoking habits and sleep pattern disturbances in adolescents at Taruna Jaya Perwira Vocational School (TJP) Tuban. The design of this study was correlation analytic. The study population was all students of class XI Mechanical Engineering (TPM) at SMK Taruna Jaya Prawira (TJP) Tuban, totaling 278 students. The sample size is 164 students using purposive sampling technique. In this study there were 2 variables, the independent variable namely smoking habits and the dependent variable namely sleep pattern disturbances. Retrieval of data with a questionnaire and Spearman test analysis. The results showed that all (100%) adolescents who had mild, moderate or heavy smoking habits experienced disturbed sleep patterns, and none (0%) of adolescents who had mild, moderate or heavy smoking habits experienced undisturbed sleep patterns. From the results of statistical tests using Spearman, the value of  $\rho = 0.017$  ( $p < 0.05$ ) and a correlation coefficient of 0.186 means that there is a relationship between smoking habits and disturbed sleep patterns in adolescents at SMK Taruna Jaya Perwira (TJP) Tuban. The greater the number of cigarettes consumed by adolescents, the greater the risk of experiencing sleep pattern disturbances. Because the nicotine contained in cigarettes has a stimulating effect on the body. As a result, teenagers who have smoking habits often have difficulty sleeping and wake up easily at night.*

**Keywords :** *Smoking, Sleep Pattern Disorders, Adolescents.*

---

**Abstrak**

Rokok mengandung zat adiktif yang bila digunakan mengakibatkan bahaya bagi kesehatan remaja. Timbulnya kebiasaan merokok pada remaja ini biasanya diawali dengan rasa penasaran untuk mencoba merokok dari melihat orang sekitarnya yang merokok, serta tekanan teman sebaya turutan dildalam mempengaruhi remaja untuk mulai merokok, oleh karena itu banyak terjadinya kasus merokok pada remaja. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui apakah ada hubungan kebiasaan merokok dengan gangguan pola tidur pada remaja di SMK Taruna Jaya Perwira (TJP) Tuban. Desain pada penelitian ini *analitik korelasi*, Populasi penelitian adalah seluruh Siswa kelas XI Teknik Pemesinan (TPM) di SMK Taruna Jaya Prawira (TJP) Tuban berjumlah 278 siswa. Besar sampel 164 siswa menggunakan teknik *Purposive Sampling*. Dalam penelitian ini terdapat 2 variabel, variable independen yaitu kebiasaan merokok dan variable dependen yaitu gangguan pola tidur. Pengambilan data dengan kuesioner dan Analisis uji *spearman*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa seluruhnya (100%) remaja yang memiliki kebiasaan merokok ringan, sedang maupun berat mengalami pola tidur terganggu, dan tidak satupun (0%) remaja yang memiliki kebiasaan merokok ringan, sedang maupun berat mengalami pola tidur tidak terganggu. Dari hasil uji statistic dengan menggunakan *Spearman* diperoleh nilai  $\rho = 0,017$  ( $p < 0,05$ ) dan korelasi koefisien 0,186 yang berarti terdapat hubungan antara kebiasaan merokok dengan gangguan pola tidur pada remaja di SMK Taruna Jaya Perwira (TJP) Tuban. Semakin banyak jumlah batang rokok yang dikonsumsi remaja maka akan semakin beresiko mengalami gangguan pola tidur. Karena nikotin yang terkandung dalam

rokok memiliki efek stimulasi pada tubuh. Akibatnya remaja yang memiliki kebiasaan merokok seringkali mengalami kesulitan untuk tidur dan mudah terbangun di malam hari.

**Kata Kunci:** Merokok, Gangguan Pola Tidur, Remaja.

*Corresponding Author;*

*E-mail:*



## **Pendahuluan**

Rokok mengandung zat adiktif yang bila digunakan mengakibatkan bahaya bagi kesehatan remaja (Fernandes et al., 2023). Timbulnya kebiasaan merokok pada remaja ini biasanya diawali dengan rasa penasaran untuk mencoba merokok dari melihat orang sekitarnya yang merokok, serta tekanan teman sebaya turutan dildalam mempengaruhi remaja untuk mulai merokok. Banyak remaja menganggap bahwa dengan merokok akan menjadi lebih dewasa (Sulistiyawan, 2012). Ada pula yang merasa dengan merokok akan menimbulkan ketenangan, terlepas dari rasa takut, bosan dan gelisah (Nasution, 2007). Diharapkan bagi remaja untuk menghindari kebiasaan merokok. Akan tetapi faktanya banyak remaja yang melakukan kebiasaan merokok dan dilakukan secara berkali-kali atauterus-menerus tanpa memikirkan dampak bagi kesehatannya. (Fernandes et al., 2023)

**Tabel 1.1 Persentase merokok pada pendudukumur 15 – 19 tahun Indonesia dan Jawa Timur**

<b>Tahun</b>	<b>Indonesia</b>	<b>Jawa Timur</b>
<b>2020</b>	<b>28,69%</b>	<b>27,78%</b>
<b>2021</b>	<b>28,96%</b>	<b>28,53%</b>
<b>2022</b>	<b>28,26%</b>	<b>28,51%</b>

*Sumber : Badan Pusat Statistik Tahun 2022(BPS, 2019).*

**Tabel 1.2 Persentasemerokok pada pendudukumur 15 - 19 tahun di Tuban**

<b>Tahun</b>	<b>Tuban</b>
<b>2013</b>	<b>32%</b>
<b>2018</b>	<b>30%</b>

*Sumber : Riskesdes JatimTahun 2018(Lutfiana, 2018).*

Berdasarkan survey awal yang di lakukan di SMK Taruna Jaya Prawira (TJP), dari hasil wawancara di dapatkan sebanyak 56,25% atau sebanyak 18 siswa yang merokok dari 32 siswa di kelas XI Teknik Pemesinan (TPM) 8. Berdasarkan data tersebut menunjukkan masih banyaknya angka terjadinya kasus merokok pada remaja.

3 faktor yang dapat mempengaruhi perilaku merokok pada remaja, antara lain factor psikologis yaitu perasaan stres, cemas, bosan, ingin tahu, serta tekanan teman sebaya turutan di mempengaruhi individu untuk mulai merokok. Remaja yang mengalami stress memiliki kemungkinan lebih tinggi untuk merokok. Faktor Biologis yaitu factor genetic dapat mempengaruhi individu untuk memiliki ketergantungan terhadap rokok. Selain itu, efek dari nikotin juga dapat meningkatkan kecanduan nikotin pada remaja. Proses yang terjadi dalam tubuh ketika rokok dihisapnya kni nikotin diterima reseptorasetilkolin-nikotinic yang kemudian membagi ke jalurimbangan dan jaluradrenergic. Pada jalurimbangan, perokok akan merasakan nikmat yang memacu system dopaminergik, hasilnya perokok merasa lebih tenang, dayapikir cemerlang, dan mampu menekan rasa lapar. Faktor lingkungan yaitu orang tua, teman sebaya, saudara, iklan pada media televisi, dan reklame merupakan fakto rlingkungan yang berpengaruh dalam perilaku merokok individu. Orang tua memiliki peranan penting dalam perilaku merokok,

anak akan menganggap merokok tidak berbahaya bagi kesehatan karena melihat orang tuanya, teman sebaya maupun saudaranya merokok. (Remaja & Tegalrejo, 2022).

Dampak bahaya merokok dapat menyebabkan terjadinya beberapa gangguan kesehatan, diantaranya gangguan kardiovaskuler, kerusakan otak, penyakit mulut dan tenggorokan, penyakit paru-paru, penyakit lambung, tulang keropos atau rapuh, penuaan dini, masalah pada organ reproduksi dan gangguan psikologis (gangguan cemas, gangguan pola tidur, dan depresi) (Sodik & Sodik, n.d.). Bahaya merokok bagi remaja dapat menyebabkan gejala kurang focus dalam belajar, sulit memahami pelajaran karena mengalami penurunan daya tangkap, kurang aktif, mengalami gangguan kecemasan, hingga menyebabkan anak tersebut mengalami depresi (Uswah, 2022).

Solusi pencegahan kebiasaan merokok pada remaja dapat dilakukan dengan meningkatkan informasi dan pengetahuan kepada remaja mengenai kebiasaan merokok beserta dampak negatif yang bias terja dikarena kebiasaan merokok tersebut. Peningkatan informasi dan pengetahuan dapat dilakukan dengan cara pemberian informasi dan penyuluhan mengenai dampak kebiasaan merokok (Smp & Matutina, 2023).

Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Kebiasaan Merokok Dengan Gangguan Pola Tidur Pada Remaja Di Smk Taruna Jaya Prawira (Tjp) Tuban”. Penelitian difokuskan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara Kebiasaan Merokok Dengan Gangguan Pola Tidur Pada Remaja Di Smk Taruna Jaya Prawira (Tjp) Tuban.

**Metode Penelitian**

Desain pada penelitian ini menggunakan *analitik korelasi* dengan pendekatan *cross sectional*. Teknik sampling yang digunakan adalah *purposive sampling* dengan populasi penelitian adalah seluruh Siswa kelas XI Teknik Pemesinan (TPM) di SMK Taruna Jaya Prawira (TJP) Tuban berjumlah 278 siswa. Besar sampel 164 siswa. Dalam penelitian ini terdapat 2 variabel, variable independen yaitu kebiasaan merokok dan variable dependen yaitu gangguan pola tidur. Pengambilan data dengan kuesioner dan Analisis uji *spearman*.

**Hasil dan Pembahasan**

**Data Umum**

**Tabel 4.1 Karakteristik Usia Pada Remaja di SMK Taruna Jaya Prawira (TJP) Tuban Pada Bulan Juni 2023**

<b>Karakteristik</b>	<b>Frekuensi (f)</b>	<b>Presentase (%)</b>
<b>Usia</b>		
16	26	16%
17	72	42%
18	56	34%
19	10	6%
<b>Jumlah</b>	<b>164</b>	<b>100%</b>
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki-laki	164	100%
Perempuan	0	0%
<b>Jumlah</b>	<b>164</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel 4.1 menunjukkan bahwa hamper setengahnya remaja berusia 17 tahun (42%) dan seluruhnya remaja berjenis kelamin laki-laki sebanyak 164 (100%).

**Data Khusus**

**Tabel 4.2 Distribusi Kebiasaan Merokok Pada remaja di SMK Taruna Jaya Prawira (TJP) Tuban pada Bulan Juni 2023**

<b>Kebiasaan merokok</b>	<b>Frekuensi (f)</b>	<b>Presentase (%)</b>
Tidak Merokok	43	26,2%
Merokok Ringan	73	44,5%
Merokok Sedang	35	21,3 %
Merokok Berat	15	7,9%
<b>Total</b>	<b>164</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel 4.2 menunjukkan bahwa hamper setengahnya remaja memiliki kebiasaan merokok ringan sebanyak 73 (44,5%).

**Tabel 4.3 Distribusi Gangguan Pola Tidur Pada remaja di SMK Taruna Jaya Prawira (TJP) Tuban pada Bulan Juni 2023**

<b>Pola Tidur</b>	<b>Frekuensi (f)</b>	<b>Presentase (%)</b>
TidakTerganggu	3	1,8%
Terganggu	161	98,2%
<b>Total</b>	<b>164</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel 4.3 menunjukkan bahwa hamper seluruhnya remaja memiliki pola tidur terganggu sebanyak 161 (98,2%).

**Tabel 4.4 Analisis Hubungan Kebiasaan Merokok Dengan Gangguan Pola Tidur Pada Remaja Di SMK Taruna Jaya Prawira (TJP) Tuban pada Bulan Juni 2023**

<b>Kebiasaan merokok</b>	<b>Gangguan pola Tidur</b>				<b>Total</b>	
	<b>Tidak terganggu</b>		<b>Terganggu</b>			
	<b>f</b>	<b>%</b>	<b>f</b>	<b>%</b>	<b>f</b>	<b>%</b>
Tidak merokok	3	7%	40	93%	43	100%
Merokok	0	0%	30	100%	30	100%

ringan

Merokok sedang	0	0%	3	100	35	100
			5	%		%
Merokok berat	0	0%	1	100	13	100
			3	%		%
Jumlah	3	64%	1	36%	16	100
			6		4	%
			1			

*Uji Spearman dengansignifikasi  $\rho$  value < 0,05,*  
 $\rho = 0,017 < 0,05$   
*Dan korelasikoefisien 0,186*

Pada tabel 4.4 didapatkan seluruhnya (100%) remaja yang memiliki kebiasaan merokok ringan, sedang maupun berat mengalami pola tidur terganggu, dan tidak satupun (0%) remaja yang memiliki kebiasaan merokok ringan, sedang maupun berat mengalami pola tidur tidak terganggu.

Dari hasil uji statistic dengan menggunakan *Spearman* diperoleh nilai  $\rho=0,017$  ( $p<0,05$ ) dan korelasi koefisien 0,186 yang berarti terdapat hubungan antara kebiasaan merokok dengan gangguan polat idur pada remaja di SMK Taruna Jaya Perwira (TJP) Tuban.

**Pembahasan**

**KebiasaanMerokok Pada remaja di SMK Taruna Jaya Prawira (TJP) Tuban .**

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa hamper setengahnya remaja Di SMK Taruna Jaya Prawira (TJP) Tuban memiliki kebiasaan merokok ringan.

Kebiasaan merokok sering kali dimulai di sekolah menengah atas (SMA), bahkan sebelumnya. Pada saat remaja duduk di bangku sekolah menengah atas, merokok sering kali menjadi bagian dari kegiatan-kegiatan sosial yang dilakukan oleh remaja, di antara mereka tak jarang ada yang melakukannya di area-area terlarang, seperti di halaman sekolah, di kantin, di toilet, bahkan ada yang melakukannya di dalam kelas ketika jam istirahat. Remaja merasa harus banyak-banyak melakukan penyesuaian diri jika tidak lagi dianggap sebagai anak kecil (Elon & Malinti, 2019).

Usia terbanyak mulai merokok remaja adalah pada umur 15-19 tahun. Hal yang menarik pada hasil penelitian didapatkan juabah water dapat perokok yang mulai mencoba rokok pertama kali di usia 7 tahun, halini menunjukkan bahwa semakin dini remaja bahkan anak mudah terpengaruh oleh rokok. Remaja yang belum mempunyai pendirian kuat akan mudah terjerat dalam perilaku merokok, karena sebagian remaja beranggapan bahwa merokok adalah satu-satunya cara untuk dapat diterima dalam kelompoknya. Apabila remaja tidak mampu menolak, satu dua kali merokok lama kelamaan merokok akan menjadi kebiasaan (Journal et al., 2023).

Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat kebiasaan merokok pada remaja di SMK Taruna Jaya Prawira (TJP) Tuban, hampir setengahnya memiliki kebiasaan merokok ringan yaitu merokok 1-4 batang sehari, sebagian kecil memiliki kebiasaan merokok sedang yaitu merokok 5-14 batang sehari dan sebagian kecil juga memiliki kebiasaan merokok berat yaitu merokok  $\geq 15$  batang sehari.

Hal ini disebabkan karena remaja periode transisi mencoba coba untuk hal yang baru untuk identitas diri, dan remaja usia 15-19 tahun ini mempunyai rasa ingin tahu yang tinggi yang di pengaruhi faktor lingkungan seperti teman sebaya, oleh karena itu kebanyakan perokok memulai kebiasaan merokok sejak usia remaja.

### **Gangguan Pola Tidur Pada remaja di SMK Taruna Jaya Prawira (TJP) Tuban**

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa hamper seluruhnya remaja di SMK Taruna Jaya Prawira (TJP) Tuban memiliki memiliki pola tidur terganggu.

Gangguan pola tidu rmerupakan suatu kumpulan kondisi yang dicirikan dengan adanya gangguan dalam jumlah, kualitas atau waktu tidur pada seorang individu. Kuantitastiduradalahdurasitidur yang berdasarkan kebutuhan tidur sesuai usia akibat kesulitan memulai dan atau mempertahankan tidur. Kualitas tidur adalah fragmentasi dan terputusnya tidur akibat periode singkat terjaga di malam hari yang sering dan berulang. Perubahan keadaan bangun dan tidur merupakan suatu proses *neuron* yang kompleks, banyak faktor internal dan eksternal yang dapat mengganggu *Ascending Reticular Activating System* (ARAS) dapat meningkatkan keadaan terjaga dan mengurangi kemungkinan untuk tertidur. Beberapa faktor-faktor yang mempengaruhi tidur, pemenuhan kebutuhan istirahat dan tidur setiap orang berbeda-beda, ada yang kebutuhannya terpenuhi dengan baik, ada pula yang mengalami gangguan (Kemenkes RI, 2022).

Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat remaja di SMK Taruna Jaya Prawira (TJP) Tuban sebagian besar memiliki gangguan pola tidur buruk dibuktikan dengan banyaknya siswa yang menjawab pertanyaan lebih dari 30 menit untuk menunggu waktu memulai tidur, selain itu banyak juga siswa yang menjawab kurang dari 7-8 jam lamanya tidur di malam hari. Faktor lain yang menyebabkan siswa memiliki kuantitas dan kualitas tidur menjadi terganggu yaitu :penyakit, lingkungan, kelelahan, gaya hidup, stress emosional, stimulan dan alkohol, diet, merokok, medikasi, dan motivasi.

### **Hubungan Kebiasaan Merokok Dengan Gangguan Pola Tidur Pada Remaja Di SMK Taruna Jaya Prawira (TJP) Tuban**

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa seluruhnya remaja di SMK Taruna Jaya Prawira (TJP) Tuban yang memiliki kebiasaan merokok ringan, sedang maupun berat mengalami pola tidur terganggu, dan tidak satupun remaja yang memiliki kebiasaan merokok ringan, sedang maupun berat mengalami pola tidur tidak terganggu. Dari hasil uji statistic dengan menggunakan *Spearmn* terdapat hubungan antara kebiasaan merokok dengan gangguan pola tidur pada remaja di SMK Taruna Jaya Prawira (TJP) Tuban.

Secara teori dapat dijelaskan bahwa salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kualitas dan kuantitas tidur adalah merokok, nikotin yang terkandung dalam rookk memiliki efek stimulasi pada tubuh. Akibatnya perokok sering kali kesulitan untuk tidur dan mudah terbangun dimalam hari(Lismalinda & T. Samsul Alam, 2018). Selain gangguan tidur, nikotin dapat disamakan dengan narkotika, sebab dapat menimbulkan kecanduan. Bedanya adalah pecandun arkotika mampu bertoleransi sedangkan perokok tidak dapat beradaptasid engan meningkatnya konsumsi merokok(Kristanto & Sarif, 2017).

Sejalan dengan teori (Berman et al., 2010), karena kita tahu bahwa rokok mengandung nikotin, efek nikotin pada rokok dapat membuat remaja menjadi pecandu atau ketergantungan terhadap rokok. Remaja yang sudah kecanduan rokok tidak dapat menahan keinginan untuk merokok, cenderung sensitive terhadap kandungan nikotin, dan ketergantungan nikotin. Nikotin yang terkandung dalam rokok memiliki efek stimulasi pada tubuh. Akibatnya remaja yang memiliki kebiasaan merokok seringkali mengalami kesulitan untuk tidur dan mudah terbangun dimalam hari. Jadi, semakin banyak jumlah batang rokok yang dikonsumsi remaja m aka akan semakin beresiko mengalami gangguan pola tidur.

## Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Hampir setengahnya remaja di kelas XI Teknik Pemesinan (TPM) 1-8 di SMK Taruna Jaya Prawira (TJP) Tuban memiliki kebiasaan merokok ringan.
2. Hampir seluruhnya remaja di kelas XI Teknik Pemesinan (TPM) 1-8 di SMK Taruna Jaya Prawira (TJP) Tuban memiliki pola tidur terganggu.
3. Adanya hubungan kebiasaan merokok dengan gangguan pola tidur pada remaja di SMK Taruna Jaya Prawira (TJP) Tuban.

## Daftar Pustaka

- Berman, A., Snyder, S. J., Kozier, B., Erb, G., Levett-Jones, T., Dwyer, T., Hales, M., Harvey, N., Luxford, Y., & Moxham, L. (2010). *Kozier and Erb's fundamentals of nursing* (Vol. 1). Pearson Australia.
- BPS. (2019). Persentase Merokok Pada Penduduk Umur  $\geq$  15 Tahun Menurut Kelompok Umur, 2015-2018. In *Bps*.
- Elon, Y., & Malinti, E. (2019). fenomena sosial yang unik dikalangan masyarakat saat ini . Akibat buruk dari merokok yang dapat mengancam bahkan kematian telah diketahui masyarakat pada umumnya namun tetap saja rokok mendapat perhatian terutama dari kalangan perokok itu sendiri . Fenome. *Fenomena Merokok Pada Anak Usia Remaja: Studi Kualitatif*, 1(1).
- Fernandes, J., Triharini, M., & Has, E. M. M. (2023). Tingkat Pengetahuan Penderita Hipertensi tentang Kepatuhan Berobat. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 5(1), 162–172.
- Journal, M. N., Cetak, I., & Online, I. (2023). *PERILAKU MEROKOK PADA REMAJA DI KABUPATEN MAMUJU*. 1973–1983.
- Kemendes RI. (2022). *MENGENALI GANGGUAN POLA TIDUR*. 26 JULI 2022.
- Kristanto, B., & Sarif, A. (2017). Hubungan Kebiasaan Merokok Dengan Gangguan Pola Tidur Pada Remaja. *KOSALA : Jurnal Ilmu Kesehatan*, 5(1), 11–20. <https://doi.org/10.37831/jik.v5i1.113>
- Lismalinda, & T. Samsul Alam. (2018). Insomnia, Kecemasan Dan Hipertensi Pada Perokok Aktif Insomnia , Anxiety and Hypertension on Active Smoking. *JIM FKep*, 3(3), 80–86.
- Lutfiana, R. I. (2018). *nicotiana tabacum , nicotiana rustica*. 1–13.
- Nasution, I. K. (2007). *Perilaku merokok pada remaja*.
- Remaja, P., & Tegarejo, D. I. (2022). *FAKTOR-FAKTOR PENYEBAB PERILAKU MEROKOK*. 8, 46–56.
- Smp, D. I., & Matutina, S. (2023). *PENINGKATAN PENGETAHUAN BAHAYA MEROKOK UNTUK MENCEGAH DAN MENGURANGI KEBIASAAN MEROKOK PADA REMAJA DI SMP STELLA MATUTINA SALATIGA*. 5(1), 118–123.
- Sodik, M. A., & Sodik, B. M. A. (n.d.). *M. Ali Sodik, M.A.*
- Sulistiyawan, A. (2012). *Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Merokok Siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 3 Kota Tangerang Selatan Tahun 2012*.
- Uswah. (2022). *Bahaya Merokok Bagi Anak Sekolah*. 08 Agustus 2022.