

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Salah satu negara dengan populasi perokok aktif terbanyak di dunia adalah Indonesia. Menurut data yang dikumpulkan dari Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 menyatakan jumlah orang yang merokok di Indonesia telah mencapai 70 juta orang, yang dimana 7,4% diantaranya merupakan anak-anak dan remaja berusia antara 10-18 tahun (SKI, 2023).

Merokok sudah menjadi suatu kebiasaan yang sering kita temui, kondisi ini mendorong peningkatan perilaku merokok, terutama di kalangan remaja. Biasanya, hal tersebut ditandai dengan peningkatan frekuensi dan intensitas merokok seiring dengan bertambahnya usia serta pengaruh lingkungan sosial. Menurut data dari badan pusat statistik (BPS) dalam sebulan terakhir, prevalensi konsumsi rokok di Jawa Tengah pada penduduk usia >15 tahun yang merokok mencapai 20,28% pada tahun 2022 dan mengalami peningkatan pada tahun 2023 menjadi 21,11%. Hal tersebut dapat mengkhawatirkan karena menunjukkan bahwa konsumsi rokok remaja akan terus meningkat (BPS, 2023).

Beberapa kabupaten di Provinsi Jawa Tengah tercatat memiliki tingkat konsumsi rokok yang cukup tinggi, salah satunya adalah Kabupaten Grobogan. Informasi tersebut merujuk pada data terbaru yang dirilis oleh Badan Pusat Statistik (BPS) Provinsi Jawa Tengah pada tanggal 20 Juli 2020, dari total 35 kabupaten dan kota di Jawa Tengah, Kabupaten Grobogan menempati urutan

keenam dengan 23,35% dari total populasi. Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2023, persentase penduduk usia di atas 15 tahun di Kabupaten Grobogan yang merokok dalam kurun waktu satu bulan terakhir dikelompokkan berdasarkan rentang usia 15-24 dengan total 21,22 %, usia 25-34 dengan total 32,96%, usia 35-44 dengan total 32,73%, usia 45-44 dengan total 29,94%, usia 55-64 dengan total 30,64%, usia 65+ dengan total 18,54%. Hal ini dapat disebabkan karena kebiasaan masyarakat terutama remaja yang suka nongkrong sambil merokok (BPS, 2023).

Di Indonesia, jumlah kematian akibat konsumsi rokok diperkirakan mencapai antara 217.000 hingga 240.000 jiwa setiap tahunnya. Tembakau diketahui berkontribusi terhadap 25,3% angka kematian pada laki-laki serta 7,2% pada perempuan. Dengan demikian, tembakau menjadi faktor penyebab sekitar seperempat dari total kematian pria di Indonesia (Prabawati et al., 2024). Seorang dengan riwayat merokok memiliki resiko lebih tinggi terhadap berbagai penyakit kardiovaskular diantaranya infark miokard akut sebanyak 4.548 kasus, serebrovaskular sebanyak 3.991 kasus, gagal jantung sebanyak 3.847 kasus dan penyakit arteri perifer sebanyak 2.311 kasus (Wilson, 2022).

Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kualitas tidur seseorang adalah merokok, kandungan zat adiktif dalam rokok seperti nikotin dan berbagai bahan kimia lainnya, dapat menimbulkan kecanduan. Bagi individu yang telah memiliki kebiasaan merokok, tidak merokok sebelum tidur dapat menimbulkan gejala seperti kegelisahan, rasa tidak nyaman, mulut terasa asam,

dan suasana hati yang buruk atau tidak nyaman, yang pada akhirnya dapat mengganggu serta mempengaruhi kualitas tidur (Nuraini, 2024).

Nikotin yang terkandung dalam rokok dapat mengganggu pola tidur, terutama apabila dikonsumsi menjelang waktu tidur, karena dapat berdampak negatif terhadap kualitas tidur seseorang. Kualitas tidur sendiri merujuk pada kondisi tidur yang cukup, berkesinambungan, serta tidak mengalami gangguan, dan memungkinkan tubuh untuk melalui seluruh proses tidur, termasuk pada fase REM (Rapid Eye Movement). Tubuh akan melewati beberapa tahap selama proses tidur, mulai dari tidur ringan, tidur dalam, hingga tidur REM, yang masing-masing memiliki fungsi penting seperti regenerasi jaringan, peningkatan daya ingat, serta mendukung perkembangan mental (KEMENKES, 2024). Sementara itu, gangguan pola tidur didefinisikan sebagai gangguan terhadap kualitas dan kuantitas tidur yang disebabkan oleh berbagai faktor eksternal (PPNI, 2017).

Gaya hidup yang tidak sehat, seperti merokok dapat memicu rasa lelah pada individu dan berdampak terhadap kualitas tidur. Kelelahan pada tingkat sedang umumnya dapat membantu seseorang tidur lebih nyenyak, sementara kelelahan yang berlebihan justru dapat mengakibatkan fase tidur REM menjadi lebih singkat. Kebanyakan remaja yang merokok akan mengalami kesulitan tidur pada malam hari, hal ini tentunya akan menjadi akibat buruk pada kesehatan dan dapat mengganggu aktifitas belajar yang sedang di jalani (Nuraini, 2024).

Remaja merupakan kelompok usia dengan peningkatan jumlah perokok paling signifikan. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Thursina, dkk (2020) menjelaskan 32 responden yang memiliki perilaku merokok buruk, terdapat 22 responden (68,8%) yang mengalami insomnia, sedangkan 10 responden (31,3%) tidak mengalami insomnia. Temuan ini mengindikasikan bahwa gangguan tidur khususnya insomnia lebih banyak terjadi pada perokok (Thursina, 2022). Sedangkan menurut Muthia Vaora (2020) juga menjelaskan dalam penelitiannya bahwa sebagian besar siswa yang merokok termasuk dalam kategori merokok ringan yaitu sebanyak 34 responden (42%) dan mayoritas dari mereka mengalami insomnia sebanyak 69 responden (85,2%) (Vaora et al., 2020).

Berdasarkan penelitian terdahulu oleh Nuraini, 2024 berjudul “hubungan kebiasaan merokok dengan kualitas tidur pada mahasiswa di universitas swasta indonesia” didapatkan hasil berdasarkan kategori perokok berat sebanyak 75 responden (41.9%). Sedangkan, mahasiswa program studi Teknik Mesin Universitas Muhammadiyah Tegal (UMT), ditemukan bahwa sebanyak 139 responden mengalami kualitas tidur yang tergolong buruk. (77.7%) (Nuraini, 2024).

Berdasarkan survei dari data Dinas Kesehatan Kabupaten Grobogan tahun 2024, didapatkan kasus merokok tertinggi di Grobogan mencapai 197.463 kasus dan mayoritas perokoknya adalah remaja laki-laki. Berdasarkan kasus tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian di SMK Pembangunan Nasional dengan populasi remaja tahun 2024/2025 mencapai 2.200 siswa.

Berdasarkan data pendahuluan yang telah dilakukan peneliti dengan membagikan beberapa pertanyaan kepada 20 responden pada tahun 2025 di SMK Pembangunan Nasional 18 responden termasuk dalam kategori sering merokok serta 16 responden mengalami gangguan pada kualitas tidurnya, sehingga berdasarkan temuan pada latar belakang tersebut peneliti tertarik untuk mengetahui “apakah ada hubungan kebiasaan merokok dengan kualitas tidur pada remaja di SMK Pembangunan Nasional Purwodadi”.

B. Perumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah serta data-data pendukungnya, maka perumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Adakah hubungan antara kebiasaan merokok dengan kualitas tidur pada remaja di SMK Pembangunan Nasional Purwodadi?”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui adanya hubungan kebiasaan merokok dengan kualitas tidur pada siswa SMK Pembangunan Nasional Purwodadi.

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengidentifikasi kebiasaan merokok pada siswa SMK Pembangunan Nasional Purwodadi.
- b. Untuk mengidentifikasi kualitas tidur yang dialami siswa SMK Pembangunan Nasional.
- c. Untuk menganalisa hubungan antara kebiasaan merokok dengan kualitas tidur remaja di SMK Pembangunan Nasional.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan mengenai hubungan kebiasaan merokok dengan kualitas tidur pada remaja.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Siswa

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat untuk memberikan pemahaman dalam mencegah dan mengatasi gangguan kesehatan yang ditimbulkan akibat dari kebiasaan merokok.

b. Bagi Mahasiswa

Penelitian ini memiliki manfaat akademik berupa menambah pengetahuan bagi mahasiswa terkait hubungan antara kebiasaan merokok dengan kualitas tidur pada remaja.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi bagi peneliti selanjutnya yang tertarik untuk mengambil tema yang sama mengenai hubungan antara kebiasaan merokok dan kualitas tidur pada remaja.

E. Sistematika Penulisan

Bagan ini merupakan bagan yang menjelaskan sistem penyusunan skripsi. Secara umum sistematika penulisan skripsi sebagai berikut :

Tabel 1.1 Sistematika Penulisan Proposal Skripsi

BAB	Konsep Pengambilan Data
BAB I	Pendahuluan, berisi uraian mengenai latar belakang, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, sistematika penulisan dan penelitian terkait.
BAB II	Tinjauan Pustaka, berisi tentang landasan teori dan desain penelitian serta kerangka teori penelitian.
BAB III	Metodologi Penelitian, berisi tentang konsep metodologi jenis, desain, dan rancangan penelitian, populasi, sampel, definisi operasional, uji instrument penelitian dan analisa data serta etika dalam penelitian.
BAB IV	Hasil dan Pembahasan, berisi tentang hasil penelitian termasuk hasil analisa data penelitian (Hasil Statistik).
BAB V	Pembahasan, berisi tentang hasil penelitian sesuai dengan tujuan dari penelitian serta keterbatasan penelitian.
BAB VI	Penutup, berisi tentang simpulan data dan saran yang dapat peneliti berikan dari hasil penelitian.

F. Penelitian Terkait

Sejauh pengetahuan penulis dari membaca hasil beberapa penelitian serupa yang membahas hubungan antara kebiasaan merokok dan kualitas tidur pada remaja adalah sebagai berikut :

1. Wilson Fredy Siahaan (2022), “Hubungan kebiasaan merokok dengan gangguan pola tidur pada remaja” dengan metode penelitian deskriptif analitik menggunakan pendekatan *cross-sectional*. Hasil analisis menunjukkan nilai signifikan p value adalah 0,884 atau probabilitas $> 0,05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan antara kebiasaan merokok terhadap pola tidur pada remaja. Terdapat perbedaan dalam mengambil lokasi penelitian, sampel, jumlah responden maupun

metode pengumpulan datanya, terdahulu menggunakan *cross sectional* dengan mengumpulkan data pada satu titik waktu sedangkan penelitian ini menggunakan *case-control* yaitu membandingkan dua kelompok yaitu kelompok kasus dan kontrol (Wilson Fredy, 2022).

2. Inne Nurlani (2023), mengenai “Hubungan antara perilaku merokok dengan kejadian insomnia pada remaja laki-laki di wilayah taman muara RW 09 kelurahan pasir jaya tahun 2022” dilakukan dengan metode observasional menggunakan pendekatan *cross-sectional*. Hasil penelitian tersebut menunjukkan adanya hubungan signifikan antara perilaku merokok dan kejadian insomnia dengan nilai p sebesar 0,000. Perbedaan dengan penelitian ini terletak pada lokasi dan variabel penelitian, di mana Nurlani membandingkan perilaku merokok dengan kejadian insomnia secara spesifik, sedangkan penelitian ini lebih berfokus pada hubungan kebiasaan merokok dengan kualitas tidur secara umum, serta metode yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif dengan pendekatan *case-control* (Nurlani et al., 2023).
3. Ardi Bagus Setiawan (2023) mengenai “Kebiasaan merokok dengan gangguan pola tidur pada remaja di SMK Taruna Jaya Prawira (TJP) Tuban” menggunakan metode analitik korelasi dan pendekatan *cross-sectional* dari hasil penelitian menunjukkan Hasil uji statistik Spearman menunjukkan nilai p sebesar 0,017 dan koefisien korelasi 0,186, yang mengindikasikan adanya hubungan antara kebiasaan merokok dan gangguan pola tidur pada remaja di SMK Taruna Jaya Perwira (TJP) Tuban. Perbedaan dengan penelitian ini adalah lokasi, metode serta pendekatan yang digunakan, dimana penelitian ini memakai deskriptif kuantitatif dengan metode *case-control* (Setiawan et al., 2023).