

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Diungkapkan oleh Maslow beberapa kebutuhan dasar dalam kehidupan manusia salah satunya adalah kebutuhan fisiologis yaitu tidur. Agar tubuh dapat berfungsi dengan baik tanpa gangguan, diperlukan tidur yang cukup. Ketika tidur, tubuh membuat perbaikan dan pengembalian energi agar kembali pada kondisi yang optimal (Sarfriyanda et al., 2015). Kualitas tidur merupakan kepuasan individu terhadap tidurnya sehingga tidak tampak perasaan lelah, letih, mudah cemas, kantung mata hitam, pembengkakan mata, pusing, mudah mengantuk. Terdapat beberapa penyebab yang mempengaruhi tidur individu diantaranya yaitu penyakit yang diderita, konsumsi obat, stress emosional, gaya hidup, dan lingkungan (Murwani & Umam, 2021).

Kurangnya kualitas tidur seseorang dapat menyebabkan berkurangnya kemampuan untuk berpikir jernih, cepat tanggap terhadap sesuatu, membangun memori, mempengaruhi suasana hati, mudah marah dan depresi, meningkatkan kecemasan dan timbul masalah hubungan interpersonal dengan orang lain, khususnya pada usia anak-anak dan remaja. Kurangnya kualitas tidur juga meningkatkan risiko kejadian hipertensi, obesitas, diabetes, dan penyakit jantung. Selain itu, dampak lainnya adalah timbulnya rasa lelah berlebih di siang hari, terganggunya aktivitas seseorang dalam melakukan pekerjaan sehari-hari, dan terganggunya fungsi sosial (Lombogia et al., 2018).

Berdasarkan data statistik *National Sleep Foundation* tahun 2022, didapatkan bahwa pada tahun 2021 37% penduduk di Amerika mengalami penurunan kualitas tidur terlebih karena kondisi pandemi COVID-19 sedangkan pada tahun 2020 sebanyak 40% penduduk. Penduduk yang memiliki waktu tidur cukup sesuai yang direkomendasikan yaitu 7-9 jam pada tahun 2020 sebanyak 44% saja sedangkan tahun 2019 sebanyak 38% penduduk (National Sleep Foundation, 2022). Sedangkan sebuah penelitian kohort tentang hubungan durasi tidur dengan penyebab kematian kepada 322.721 penduduk usia dewasa di Jepang, China, dan

Korea didapatkan bahwa 50% mempunyai jumlah jam tidur yang sedikit setiap harinya (< 7 jam/hari) (Svensson et al., 2021). Sedangkan di Indonesia sendiri pada tahun 2018 angka kejadian insomnia sebanyak 10% dari 238 juta total seluruh penduduk yaitu sebanyak 23,8 juta orang (CNN, 2018)

Tidur adalah hal yang sangat penting untuk tubuh manusia. Saat tidur, organ tubuh sebagian juga istirahat, salah satunya otak. Jika otak kurang cukup beristirahat maka konsentrasi belajar akan ikut terganggu dan hal lainnya. Namun faktanya banyak orang yang justru kualitas tidurnya kurang dan mempunyai waktu tidur yang sedikit akibat pengaturan waktu tidur dan kebiasaan yang dilakukan saat sebelum tidur terutama dikalangan mahasiswa. Seperti sebuah penelitian yang membahas permasalahan tidur pada mahasiswa di Jerman pada tahun 2017, ditemukan bahwa sebanyak 60% responden mahasiswa kualitas tidurnya rendah dan 40% responden mengalami insomnia (Schlarb et al., 2017).

Mahasiswa merupakan masa peralihan dari remaja akhir hingga dewasa awal. Dimana banyak terjadi perubahan dalam aspek kehidupannya. Dituntut untuk mandiri, adaptasi dengan lingkungan sosial baru dan bertanggung jawab dengan beban akademik yang ada. Oleh karena itu, dalam menjalaninya rokok ikut berperan. Fungsi rokok bukan hanya dilakukan sebagai penghilang stress dikala belajar, namun faktor sosial juga berperan penting. Dari hasil penelitian oleh (Sawitri et al., 2020) di Universitas Malikussaleh ditemukan bahwa faktor perilaku merokok pada mahasiswa diantaranya adalah faktor kesenangan, stress, sosial, kebiasaan, dan *craving* atau kecanduan.

Beberapa penelitian telah menemukan bahwa perilaku merokok memiliki dampak yang besar pada tidur dibandingkan yang bukan perokok. Salah satu penelitian yang dapat mendukung pernyataan tersebut adalah penelitian yang dilakukan oleh Liao di China pada tahun 2019. Liao menemukan bahwa respondennya memiliki kualitas tidur yang rendah dan mengalami gangguan saat tidur karena merokok (Liao et al., 2019). Riset lain di Dusun Bolor Sembe Desa Rarang Batas, Indonesia pada tahun 2019 terhadap remaja laki-laki membahas tentang perilaku merokok dan pengaruhnya terhadap kualitas tidur yang dilakukan oleh (Junaidi & Amrullah, 2020), sejumlah 53.8% remaja laki-laki di desa tersebut

(28 orang) mengalami insomnia dikarenakan memiliki kebiasaan merokok sebelum tidur.

Faktor-faktor yang datang dari individu juga dapat memengaruhi kualitas tidur pada mahasiswa. Salah satu faktor yang memengaruhi kualitas tidur seseorang adalah usia. Mahasiswa di tiap angkatannya masing-masing memiliki tuntutan beban akademik yang berbeda. Seperti penelitian yang dilakukan oleh (Shrestha et al., 2021) didapatkan bahwa terdapat perbedaan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat awal dan akhir. Oleh karena itu, tingkatan tahun akademik memengaruhi kualitas tidur begitu juga dengan usia. Usia menentukan kebutuhan jam biologis atau yang biasa disebut dengan irama sirkadian, semakin bertambah usia kebutuhan tidur juga berubah. Setiap 24 jam tubuh mengalami perubahan berupa suhu tubuh, aktivitas organ seperti denyut jantung, tekanan darah, kerja lambung dan kadar hormon (Ambarwati, 2017).

WHO (*World Health Organization*) menyebutkan bahwa kawasan Asia Tenggara menyumbang 22% perokok dewasa berusia 15 tahun ke atas secara global. Di Negara Indonesia, WHO memproyeksikan pada tahun 2025 pengguna rokok usia 15 tahun ke atas akan berjumlah 38% dari total penduduk yaitu sekitar 80.963.200 orang dengan jenis kelamin pria sebanyak 73% dan 3% untuk wanita (WHO, 2022b). Berdasarkan data BPS (Badan Pusat Statistik) tahun 2021, sebanyak 28,96% penduduk Indonesia usia ≥ 15 tahun yang merokok dari total jumlah penduduk. Provinsi Jawa Barat menduduki peringkat ke-4 terbanyak untuk persentase penduduk usia ≥ 15 tahun yang merokok sebanyak 32,68% total jumlah penduduk setelah provinsi Lampung, Bengkulu, dan Nusa Tenggara Barat (Badan Pusat Statistik, 2021).

Secara langsung merokok dapat memengaruhi jam alami tubuh. Penyebabnya ialah karena kandungan nikotin dan bahan beracun lainnya yang dapat memengaruhi kualitas tidur seseorang. Tidak hanya itu, merokok juga dapat menimbulkan kecemasan dan depresi pada seseorang. Gangguan tidur yang berisiko dapat dialami oleh perokok yaitu *sleep apnea*. *Sleep apnea* adalah gangguan tidur dimana penderita mengalami napas berhenti ketika sedang tidur. Nikotin merupakan stimulan gangguan tidur yang akan memperburuk kualitas tidur

seseorang terutama apabila seseorang merokok sebelum tidur (Kusumaningrum dalam Supit et al., 2018)

Alasan peneliti memilih Fakultas Teknik UPN Veteran Jakarta sebagai tempat penelitian dikarenakan belum adanya penelitian yang membahas hubungan perilaku merokok dengan kualitas tidur di Fakultas Teknik UPN Veteran Jakarta sebelumnya. Fakultas teknik merupakan salah satu fokus studi yang memiliki beban akademik berat dibandingkan fakultas lainnya. Adapun dalam penelitian kualitas tidur mahasiswa yang dilakukan di salah satu universitas yang ada di Boston, US oleh (Sine & Wang, 2019) disebutkan bahwa beban akademik terberat dimiliki oleh mahasiswa fakultas teknik dan sains kedokteran dimana dua fakultas tersebut yang menyumbang banyaknya kejadian insomnia di universitas tersebut sebanyak 86% dari seluruh responden. Fakultas teknik juga didominasi oleh mahasiswa yang berjenis kelamin laki-laki dimana berdasarkan penelitian, laki-laki menyumbang lebih banyak perokok daripada perempuan walaupun tidak menutup kemungkinan untuk perempuan yang merokok. Seperti data Riskesdas tahun 2018 proporsi merokok di Indonesia pada penduduk umur ≥ 10 tahun menurut karakteristik, persentase penduduk berjenis kelamin laki-laki yang merupakan perokok setiap hari sebesar 47,3% dari total penduduk berjenis kelamin laki-laki dan perokok kadang-kadang sebesar 8,5%. Sedangkan untuk jenis kelamin perempuan yang merupakan perokok setiap hari berjumlah 1,2% dan perokok kadang-kadang berjumlah 0,7% dari total penduduk berjenis kelamin perempuan (Kemenkes RI, 2019).

Pada tahun 2019, telah dilakukan penelitian oleh (Chaniago, 2019) tentang perilaku merokok pada mahasiswa Fakultas Teknik dan Fakultas Hukum UPN Veteran Jakarta didapatkan bahwa sebanyak 40% mahasiswa merupakan seorang perokok. Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti kepada 30 mahasiswa Fakultas Teknik UPN Veteran Jakarta, didapatkan bahwa gangguan tidur dirasakan oleh 20 orang mahasiswa (68%) dan 10 orang lainnya tidak mengalami (32%). 23 orang merasa sulit untuk memulai tidurnya pada malam hari (76%) dan 7 orang lainnya tidak (24%). Sedangkan kualitas tidur keseluruhan yang dialami oleh mahasiswa 25 orang merasa memiliki kualitas tidur yang buruk (84%) dan 5 orang lainnya tidak merasa demikian (16%). Dari 30 mahasiswa tersebut, 12

diantaranya merupakan seorang perokok dan merasa bahwa rokok adalah salah satu penyebab kualitas tidur buruk karena rokok membuat mata tetap segar dan sulit untuk memulai tidur. Adapun berdasarkan observasi oleh peneliti di lingkungan kampus Fakultas Teknik UPN Veteran Jakarta, didapati bahwa banyak mahasiswa yang merokok seperti di parkir, kantin, atau di dalam dan di luar gedung perkuliahan. Meskipun sudah adanya tanda “dilarang merokok” namun tidak mengurungkan niat mahasiswa untuk tidak merokok di lingkungan kampus.

Berdasarkan uraian tersebut, maka peneliti merasa perlu untuk melakukan penelitian tentang “Hubungan Perilaku Merokok dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Fakultas Teknik UPN Veteran Jakarta Tahun 2022”.

I.2 Perumusan Masalah

Dari penjelasan tersebut, ditemukan banyaknya mahasiswa Fakultas Teknik UPN Veteran Jakarta yang memiliki masalah gangguan tidur dan merasa kualitas tidurnya buruk dimana hal tersebut dapat memicu timbulnya penyakit dan berkurangnya kemampuan dalam menjalankan aktivitas. Perilaku merokok dapat muncul akibat dari kondisi-kondisi tertentu yang dialami oleh mahasiswa seperti stress atau sebagai kesenangan. Dari beberapa penelitian terdahulu, menurunnya kualitas tidur individu disebabkan oleh faktor rokok dikarenakan kandungan zat berbahaya di dalamnya yang memicu terjadinya gangguan tidur. Perilaku merokok di lingkungan kampus juga kerap ditemukan oleh peneliti. Maka dari itu peneliti ingin melihat apakah hubungan antara perilaku merokok dengan kualitas tidur memiliki makna. Dari uraian tersebut, peneliti merasa perlu untuk melakukan penelitian tentang “Hubungan Perilaku Merokok dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Fakultas Teknik UPN Veteran Jakarta Tahun 2022”.

I.3 Tujuan Penelitian

I.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan perilaku merokok dengan kualitas tidur pada Mahasiswa Fakultas Teknik UPN Veteran Jakarta pada Tahun 2022.

I.3.2 Tujuan Khusus

Adapun tujuan khusus dilakukannya penelitian diantaranya yaitu:

- a. Untuk mengidentifikasi distribusi dan frekuensi karakteristik responden berdasarkan usia dan jenis kelamin.
- b. Untuk menganalisis perilaku merokok mahasiswa Fakultas Teknik UPN Veteran Jakarta tahun 2022.
- c. Untuk menganalisis kualitas tidur mahasiswa di Fakultas Teknik UPN Veteran Jakarta tahun 2022.
- d. Untuk menganalisis hubungan antara perilaku merokok dengan kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Teknik UPN Veteran Jakarta tahun 2022.
- e. Untuk menganalisis hubungan karakteristik responden dengan variabel yang diteliti.

I.4 Manfaat Penelitian

I.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini memiliki manfaat teoritis diantaranya adalah diharapkan mampu mengembangkan ilmu pengetahuan perihal perilaku merokok dan hubungannya dengan kualitas tidur pada mahasiswa dari penelitian terkait sebelumnya dan menjadi referensi bagi peneliti selanjutnya.

I.4.2 Manfaat Praktis

Penelitian ini memiliki manfaat praktis diantaranya adalah:

- a. Bagi mahasiswa
Mengakomodasi informasi dan pesan mengenai hubungan perilaku merokok dengan kualitas tidur, yang nantinya diharapkan dampak yang akan ditimbulkan dapat dihindari dengan beberapa cara yang efisien dan efektif.
- b. Bagi peneliti
Memperbanyak wawasan, mengembangkan ilmu pengetahuan, dan memperbanyak pengalaman tentang penelitian.
- c. Bagi institusi

Sebagai bahan evaluasi civitas akademika terkait hubungan perilaku merokok dengan kualitas tidur pada mahasiswa selama pembelajaran daring di kampus yang optimal dan terhindar dari kemungkinan risiko masalah kesehatan di kalangan mahasiswanya.

d. Bagi kesehatan masyarakat

Penelitian ini dapat menambah wawasan masyarakat tentang bahaya perilaku merokok yang buruk serta hubungannya dengan kualitas tidur. Sehingga dapat meningkatkan kewaspadaan dan sebagai bahan evaluasi pemerintah terkait kesehatan.

I.5 Ruang Lingkup

Populasi penelitian adalah mahasiswa aktif Fakultas Teknik UPN Veteran Jakarta mulai dari program studi teknik perkapalan, teknik industri, teknik mesin, dan teknik elektro. Metode yang digunakan dalam penelitian adalah kuantitatif analitik dengan desain studi *Cross-Sectional*. Pengambilan sampel penelitian menggunakan teknik *proportional stratified random sampling* dan uji *chi-square*. Penelitian dilakukan sejak bulan Maret – Juni 2022. Penelitian ini menggunakan data primer dan data sekunder. Data primer penelitian ini berupa pengisian kuesioner oleh sampel secara *online* dari *platform Google Form* sedangkan data sekunder dari penelitian ini merupakan data profil universitas dan total mahasiswa aktif. Pengolahan data dilakukan melalui aplikasi SPSS.