

## Gambaran Perilaku Merokok dan Insomnia pada Karyawan Fakultas Kedokteran Unisba

Mohammad Azhar<sup>1</sup>, Dadang Rukanta<sup>2</sup>, Hilmi Sulaiman Rathomi<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung,

<sup>2</sup>Departemen Bedah Orthopedi dan Traumatologi Rumah Sakit Al-Islam Bandung,

<sup>3</sup>Departemen Ilmu Kesehatan Masyarakat

### Abstrak

Perilaku merokok dalam kehidupan sehari-hari seringkali ditemui dimana-mana, baik di pemerintahan, tempat-tempat umum seperti pasar, maupun tempat pendidikan yaitu sekolah. Merokok diasosiasikan dengan beberapa efek yang buruk untuk kesehatan termasuk penyakit kardiovaskular, penyakit pernafasan, dan kanker serta gangguan tidur. Pada beberapa tahun terakhir terdapat peningkatan fokus studi dan literature mengenai rokok dan insomnia. Di Indonesia menemukan bahwa perokok dilaporkan dua kali lebih banyak yang menderita gangguan tidur dibanding dengan yang tidak merokok. Pengambilan data ini menggunakan data primer yang diambil dari karyawan Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung dengan cara *cross sectional* pada satu waktu. Dari data hasil penelitian didapatkan bahwa kelompok perokok yang tidak mengalami gangguan tidur (insomnia) adalah 7 orang (20%), yang mengalami insomnia ringan adalah 23 orang (66%) dan gangguan tidur sedang adalah 5 orang (14%) dari total perokok sebanyak 35 orang, sedangkan kelompok bukan perokok yang tidak mengalami insomnia adalah 10 orang (30%), yang mengalami insomnia ringan adalah 22 orang (67%), dan yang mengalami insomnia sedang adalah 1 orang (3%) dari total bukan perokok sebanyak 33 orang. sebagian besar karyawan FK Unisba telah dikategorikan mengalami insomnia. Hanya 25% karyawan yang tidak mengalami gejala insomnia, sedangkan 66% termasuk dalam insomnia ringan, serta 9% karyawan mengalami insomnia sedang.

**Kata kunci :** Insomnia, Perilaku Merokok, Deskriptif dengan Metode Cross Sectional

### *Description of Smoke Behavior and Insomnia On Staff*

#### **Abstract**

*Smoking behavior is often found everywhere, both in government, public places, such as markets, and school. Smoking is associated with several adverse health effects including cardiovascular disease, respiratory illness, and cancer and sleep disturbances. In recent years there has been an increased focus of studies and literature on cigarettes and insomnia. In Indonesia, found that smokers were reported twice as many who suffer from sleep disorders compared with non-smokers. This data collected using primary data taken from employees of Medical Faculty of Islamic University of Bandung by cross sectional at one time. From the data of the research, it was found that the group of smokers who did not experience sleep disorders (insomnia) were 7*

**Korespondensi:** Mohammad Azhar, Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung, Jl. Hariang Bangsa No. 2, Bandung, Jawa Barat, E-mail: azharghiffariFK@yahoo.co.id

people (20%), those with mild insomnia were 23 people (66%) and moderate sleep disorder were 5 people (14%) of total smokers 35 people, while non-smokers who did not experience insomnia were 10 people (30%), those with mild insomnia were 22 people (67%), and those with moderate insomnia were 1 person (3%) of total non-smokers as many as 33 people. Most employees of Unisba Medical Faculty have been categorized as having insomnia. Only 25% of employees did not experience symptoms of insomnia, while 66% were included in mild insomnia, and 9% of employees had moderate insomnia.

**Keywords:** insomnia, smoking behavior

## Pendahuluan

Merokok merupakan faktor risiko munculnya suatu penyakit dan kematian. Pada tahun 2015, WHO (*World Health Organization*) melaporkan bahwa terdapat 1,1 miliar orang merokok di dunia. Menurut WHO 2015, penggunaan tembakau (merokok atau tidak merokok) saat ini bertanggung jawab atas kematian sekitar enam juta orang di seluruh dunia setiap tahun dengan banyak dari kematian yang terjadi sebelum waktunya.

Menurut RISKESDAS Perilaku merokok pada usia 15 tahun keatas cenderung meningkat dari 34,2% pada tahun 2007 menjadi 36,3% pada tahun 2013.<sup>4</sup> Di Jawa Barat proporsi perokok setiap hari diatas 10 tahun mencapai 27,1% sedangkan perokok dengan aktivitas merokok yang lebih sedikit mencapai 5,6%.<sup>1</sup>

Merokok berkaitan dengan beberapa efek yang buruk untuk kesehatan termasuk penyakit kardiovaskular, penyakit pernafasan, dan kanker serta gangguan tidur. Pada beberapa tahun terakhir terdapat peningkatan fokus studi dan literature mengenai rokok dan insomnia.

Angka kejadian insomnia yang diakibatkan karena merokok di Taiwan yang berhasil di teliti oleh Chien *et al* pada tahun 2010 didapatkan, 31,7% dari 889 responden merupakan perokok yang mengalami occasional insomnia 30,5% dari 351 responden merupakan perokok yang mengalami frequent insomnia, dan 29,5% dari 78 responden merupakan perokok yang mengalami insomnia hampir setiap hari.<sup>6</sup> Penelitian yang dilakukan oleh Sabanayam dan Shankar menemukan bahwa perokok dilaporkan dua kali lebih banyak yang menderita gangguan tidur dibanding dengan yang tidak merokok.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Karakteristik Gambaran Perilaku Merokok dan Insomnia pada Karyawan Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung.

## Metode

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan rancangan potong lintang (*cross sectional*) untuk melihat gambaran karakteristik perilaku merokok dan insomnia pada seluruh karyawan Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung. Penelitian ini dilakukan pada bulan Maret-Juni 2017

Subjek ditentukan berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan. Kriteria inklusi yang diperlukan dalam penelitian ini adalah seluruh karyawan Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung yang merupakan perokok aktif dan mengalami insomnia, sedangkan kriteria eksklusi yang ditetapkan adalah karyawan Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung yang merupakan perokok pasif dan mengkonsumsi alcohol.

Penelitian dilakukan di Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung pada bulan Maret-Juni 2017. Sampel yang diambil merupakan *total population sampling* dengan responden sebanyak 47 orang. Setiap responden diberikan kuesioner yang berisi pertanyaan terkait dengan perilaku merokok dan insomnia.

## Hasil

### a. Karakteristik Responden Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian, dapat dideskripsikan karakteristik subjek sebagai berikut :

**Tabel 4.1. Karakteristik Responden Penelitian**

Karakteristik	Frekuensi	%
Usia		
○ < 20 tahun	0	0%
○ 20-29 tahun	50	74%
○ 30-39 tahun	14	21%
○ 40-49 tahun	1	1%
○ > 50 tahun	13	4%
Jenis Kelamin		
○ Laki-laki	54	79%
○ Perempuan	14	21%
Status Nikah		
○ Menikah	23	34%
○ Tidak Menikah	45	66%
Lama Bekerja		
○ <1 tahun	31	46%
○ 1-3 tahun	10	15%
○ >3 tahun	27	40%
Pendidikan		
○ SD	1	1%
○ SMP	4	6%
○ SMA	52	76%
○ Diploma	1	1%
○ S1	9	13%
○ S2	1	1%
Penghasilan		
○ < Rp 1.500.000,-	0	0%
○ Rp 1.500.000 – Rp 3.000.000	66	97%
○ > Rp 3.000.000,-	2	3%

Tabel 4.1 memperlihatkan distribusi karakteristik responden penelitian pada karyawan Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung paling banyak adalah kelompok usia 20-29 tahun, memiliki jenis kelamin laki-laki (79%), belum menikah (66%), dan baru bekerja di FK Unisba selama < 1 tahun (46%). Adapun tingkat pendidikan terbanyak adalah SMA (76%) dengan penghasilan antara Rp 1.500.000,- hingga Rp 3.000.000, - .

**Tabel 4.2. Status Perilaku Merokok Karyawan FK Unisba**

Keterangan	Frekuensi	%
Status Merokok		
○ Perokok	35	51%
○ Bukan Perokok	33	49%
○ Total	68	100%
Riwayat Merokok		
○ Mantan Perokok	15	45%
○ Tidak Pernah Merokok	18	55%
○ Total	33	100%

Tabel 4.2 di atas memperlihatkan distribusi status perilaku merokok karyawan FK Unisba yang menunjukkan 51% merupakan perokok aktif. Adapun karyawan yang bukan merupakan perokok aktif, 55% nya tidak pernah merokok seumur hidupnya, sedangkan 45% nya merupakan mantan perokok yang saat ini sudah berhenti merokok.

**Tabel 4.3 Klasifikasi Perilaku Merokok Berdasarkan WHO dan Indeks Brinkmann**

Keterangan	WHO		Indeks Brinkmann	
	Frekuensi	%	Frekuensi	%
Ringan	17	49%	31	88%
Sedang	16	46%	2	6%
Berat	2	6%	2	6%

Tabel 4.3 Menunjukkan klasifikasi perilaku merokok dapat berdasarkan kriteria WHO dan Indeks Brinkmann. Jika mengacu pada kriteria WHO, maka 46% karyawan FK Unisba yang merokok merupakan perokok sedang dan terdapat 6% yang tergolong perokok berat. Sedangkan berdasarkan indeks brinkmann, perokok sedang dan berat hanya mencapai 12%, dan 88% sisanya adalah perokok ringan.

**Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Gangguan Tidur yang Dialami Karyawan FK Unisba**

Keterangan	Kesulitan Tidur		Sering Terbangun		Bangun Lebih Awal	
	Frekuensi	%	Frekuensi	%	Frekuensi	%
Tidak Ada	29	43%	42	62%	42	62%
Sedikit	18	26%	13	19%	11	16%
Sedang	16	24%	10	15%	13	19%
Parah	5	7%	3	4%	2	3%
Sangat Parah	0	0%	0	0%	0	0%

Dari tabel 4.4 di atas dapat terlihat bahwa cukup banyak karyawan Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung yang mengalami gangguan tidur, mulai dari tingkatan ringan hingga berat / parah. Keluhan paling banyak dirasakan adalah kesulitan untuk memulai tidur yang dialami oleh 57% karyawan, meskipun sebagian besarnya hanya kesulitan tidur ringan hingga sedang. Adapun gangguan tidur lain seperti sering terbangun atau terbangun lebih awal dibanding biasanya, hanya dialami oleh sebagian kecil karyawan Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung. Berdasarkan keterangan karyawan yang menjadi responden, ternyata 75% karyawan merasa tidak puas dengan kualitas tidurnya, bahkan 34% diantaranya menilai sangat tidak puas. Sebaran kepuasan karyawan terhadap kualitas tidur masing-masing dapat dilihat pada tabel 4.5.

**Tabel 4.5 Tingkat Kepuasan Tidur**

Keterangan	Frekuensi	%
Sangat Puas	1	1%
Puas	2	3%
Cukup Puas	14	21%
Tidak Puas	28	41%
Sangat Tidak Puas	23	34%
Total	68	100%

Adanya gangguan tidur serta ketidakpuasan terhadap kualitas tidur tersebut kemungkinan juga akan berdampak pada aktivitas sehari-hari karyawan. Berdasarkan

kuesioner ISI, dampak tersebut dapat dinilai dari 3 aspek, yakni adanya gangguan aktivitas yang diamati oleh orang lain, adanya kekhawatiran yang bersangkutan terhadap kualitas aktivitasnya, dan adanya dampak yang benar-benar dirasakan dari gangguan tidur terhadap kegiatan sehari-hari. Penilaian karyawan FK Unisba tentang dampak dari gangguan tidur yang dialami dapat dilihat pada tabel 4.6 berikut.

**Tabel 4.6 Dampak Gangguan Tidur**

Keterangan	Pengamatan Rekan		Kekhawatiran		Dampak yang Dirasakan	
	Frekuensi	%	Frekuensi	%	Frekuensi	%
Sama Sekali Tidak	14	21%	20	29%	14	21%
Sedikit	9	13%	25	37%	12	18%
Cukup	41	60%	13	19%	27	40%
Sangat	4	6%	9	13%	14	21%
Luar Biasa	0	0%	1	1%	1	1%

Berdasarkan tabel 4.6, dapat diketahui bahwa mayoritas karyawan merasakan adanya dampak kualitas tidur dan gangguan tidur yang dialaminya terhadap aktivitas sehari-hari.

**Tabel 4.7 Kriteria Keparahan Insomnia Karyawan FK Unisba**

Keterangan	Frekuensi	%
Tidak ada Gejala	17	25%
Insomnia <i>Subtreshold</i>	45	66%
Insomnia Sedang	6	9%
Insomnia Berat	0	0%
Total	68	100%

Apabila diklasifikasikan berdasarkan tingkat keparahan gangguan tidur yang dialami, dari tabel 4.7 terlihat bahwa sebagian besar karyawan FK Unisba telah dikategorikan mengalami insomnia.

### c. Gambaran Gangguan Tidur dan Perilaku Merokok pada Karyawan FK Unisba

**Tabel 4.8 Tabulasi Silang Status Merokok dan Gangguan Tidur**

Status Merokok		Kriteria Gangguan Tidur (Insomnia)			
		Tidak Ada Gejala	Subtreshold	Insomnia Sedang	Insomnia Berat
Perokok	Frek	7	23	5	0
	%	20%	66%	14%	0%
Bukan Perokok	Frek	10	22	1	0
	%	30%	67%	3%	0%

Dari tabel di atas, dapat dilihat bahwa karyawan perokok yang mengalami insomnia mencapai 80%, dimana 66% nya mengalami insomnia ringan dan 14% sisanya insomnia sedang.

### Pembahasan

Penelitian yang telah dilakukan di Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung periode Maret-Juni 2017 didapatkan bahwa perilaku merokok paling banyak terjadi pada pria dibandingkan wanita. Hal ini dapat disebabkan oleh faktor biologis bahwa

jenis kelamin mempengaruhi tingkat stres. Diketahui pria memiliki tingkat stres lebih tinggi dibanding wanita sehingga adanya keinginan untuk mengurangi stres tersebut dengan cara merokok. Pria cenderung melakukan kegiatan yang beresiko tanpa memikirkan efek yang ditimbulkan, sedangkan wanita cenderung lebih memikirkan efek kedepan sebelum bertindak. Jika dilihat dari perilaku merokok pria mempunyai peran terbesar daripada wanita. Pria juga cenderung berani untuk mengakui apa yang mereka lakukan sedangkan wanita lebih menutupi apa yang mereka lakukan. Selain itu, faktor budaya pun berperan bahwa wanita perokok masih dianggap hal yang tabu oleh masyarakat.<sup>1</sup>

Selain jenis kelamin, hasil penelitian kelompok usia pada perilaku merokok paling banyak adalah kelompok usia 20-29 tahun. Berbeda dengan hasil Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS, 2013) perilaku usia merokok terbanyak adalah usia 15-19 tahun. Perbedaan tersebut sangat mungkin terjadi disebabkan adanya beberapa faktor sebaran umur pada karyawan di FK Unisba adalah sekitar 20 tahun (74%). Hasil penelitian ini mendukung penelitian dari Abdillah Ahsan tahun 2004 menunjukkan responden yang mempunyai karakteristik salah satunya usia diatas 25 tahun memiliki probabilitas lebih tinggi untuk menjadi perokok.<sup>2,3</sup>

Hasil penelitian berdasarkan riwayat pendidikan karyawan dengan riwayat pendidikan SMA sebagai pendidikan terakhirnya menunjukkan perilaku merokok lebih tinggi. Hal ini disebabkan riwayat pendidikan tersebut dikategorikan ke dalam tingkat pengetahuan sedang yang belum diberikan pengetahuan mengenai rokok dan bahaya rokok.<sup>4</sup>

Hasil penelitian berdasarkan penghasilan atau pendapatan karyawan FK Unisba paling banyak adalah berpenghasilan 1,5 sampai 3 juta. Menurut penelitian Halifah tahun 2012 di Makassar menyatakan bahwa penghasilan memiliki pengaruh positif terhadap perilaku merokok.<sup>5</sup>

Tabel 4.4 menunjukkan bahwa karyawan FK Unisba yang mengalami gangguan tidur bervariasi mulai dari tingkat tidak ada hingga berat / parah. Sebanyak 29 orang (43%) karyawan tidak mengalami kesulitan tidur. Hanya 18 orang (26%) karyawan yang mengalami sedikit kesulitan tidur. Adapun gangguan tidur lain seperti sering terbangun atau terbangun lebih awal dibanding biasanya, hanya dialami oleh sebagian kecil karyawan FK Unisba.

Tabel 4.5 menunjukkan bahwa dari 68 karyawan FK Unisba yang menjadi responden, 28 orang (41%) karyawan merasa tidak puas dengan kualitas tidurnya, bahkan 23 orang (34%) diantaranya menilai sangat tidak puas.

Berdasarkan tabel 4.6, dapat diketahui bahwa mayoritas karyawan merasakan adanya dampak kualitas tidur dan gangguan tidur yang dialaminya terhadap aktivitas sehari-hari. Sebanyak 41 orang (60%) responden menyatakan dari pengamatan rekannya terdapat dampak gangguan tidur yang cukup pada karyawan FK Unisba. Sebanyak 25 orang (37%) responden mengalami kekhawatiran dan sebanyak 27 orang (40%) merasakan dampak yang dirasakan secara cukup.

Tabel 4.7 terlihat bahwa sebanyak 51 orang (75%) karyawan FK Unisba telah dikategorikan mengalami insomnia dengan jumlah terbanyak yaitu 45 orang (66%) responden mengalami insomnia *Subtreshold* atau ringan. Hanya 17 karyawan (25%) yang tidak mengalami gejala insomnia.

Penelitian ini berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Kairupan dkk (2004) yang menyatakan bahwa dari 47 responden, perokok yang mengalami insomnia paling banyak menderita insomnia sedang yaitu 17 orang (36,2%). Sedangkan perokok yang menderita insomnia ringan dan berat berjumlah sama yaitu masing-

masing 15 orang (31,9%).<sup>2</sup>

Tabel 4.8 menyatakan bahwa karyawan yang mengalami insomnia lebih banyak terjadi pada perokok. Karyawan perokok yang mengalami insomnia terjadi pada 28 orang (80%) sedangkan 7 orang (20%) perokok sisanya tidak mengalami insomnia. Penderita insomnia terdiri dari 23 orang (66%) mengalami insomnia *subthreshold* dan 5 orang (14%) sisanya mengalami insomnia sedang.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Mushoffa (2013) yang menyatakan bahwa penderita insomnia lebih banyak terjadi pada perokok dari pada bukan perokok. Dari 108 orang, 5 orang (15,5%) responden perokok mengalami insomnia, hanya 2 orang (2,67%) perokok yang tidak mengalami insomnia.<sup>8</sup>

Penelitian ini juga sesuai dengan penelitian Jaehne A et al, tahun 2012 yang menemukan bahwa perokok dengan rata-rata merokok satu bungkus perhari dengan median 13,1 tahun, cenderung mengalami gejala insomnia, termasuk waktu tidur yang singkat dibandingkan dengan bukan perokok.

Rokok dapat mempengaruhi risiko terjadinya insomnia karena rokok memiliki kandungan nikotin yang dapat menstimulus reseptor nikotin-asetilkolin yang terletak di neuron presinaptis pada rostral hipotalamus dan formasi reticular brainstem. Terstimulusnya reseptor ini mengakibatkan pelepasan neurotransmitter seperti asetilkolin, dopamin, serotonin, norepinefrin, dan asam gamma-amino butirat yang dapat mengakibatkan seseorang mengalami insomnia.

## Simpulan

Status perilaku merokok karyawan FK Unisba, yang menunjukkan lebih dari 50% merupakan perokok aktif. Adapun karyawan yang bukan merupakan perokok aktif, 55% nya tidak pernah merokok seumur hidupnya, sedangkan 45% nya merupakan mantan perokok yang saat ini sudah berhenti merokok. Berdasarkan tingkat keparahan gangguan tidur yang dialami terlihat bahwa sebagian besar karyawan Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung telah dikategorikan mengalami insomnia. Hanya 25% karyawan yang tidak mengalami gejala insomnia, sedangkan 66% termasuk dalam insomnia ringan, serta 9% karyawan mengalami insomnia sedang.

## Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih saya ucapkan pada pimpinan Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung dan para karyawan Fakultas Kedokteran Universitas Bandung.

## Daftar Pustaka

1. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) 2013. Lap Nas 2013. [Online]2013;1–384. [12 Februari 2017]
2. Mahasiswa P, Unlam FK. Hubungan antara perilaku merokok dengan kejadian insomnia pada mahasiswa FK UNLAM. [Online] 2013 [26 Februari 2017] ;85–92.
3. WHO. The Problem. Millions of death. [Online] 2005; [12 Februari 2017]
4. Widiensyah M. Faktor-faktor penyebab perilaku remaja passer utara. 2014[28 Januari 2017];2(4):1-12
5. Sleep Health Foundation. What is insomnia? [Online] 2011 [26 Februari 2017];1–2.
6. World Health Organization. WHO global report on trends in prevalence of tobacco smoking [Online] 2015. [Diunduh 12 Februari 2017] WHO Mag [Internet]. 2015;359. Tersedia dari:

[http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/156262/1/9789241564922\\_eng.pdf?ua=1](http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/156262/1/9789241564922_eng.pdf?ua=1)

7. Meini J. Hubungan merokok dengan kejadian insomnia pada remaja di sma negeri 1 remboken kabupaten Minahasa. *Ejournal Keperawatan. Samarinda.* 2016;4(1)
8. Annahari M. Hubungan antara perilaku merokok dan kejadian insomnia. *Berkala Kedokteran. Banjarmasin.* 2014;9 (1): 85-92

