

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1. Latar Belakang

Merokok menjadi salah satu faktor risiko terbesar berkembangnya sejumlah penyakit.<sup>1</sup> Prevalensi jumlah perokok di dunia mencapai 1,3 milyar orang dengan usia  $\geq 15$  tahun.<sup>2</sup> Indonesia menempati urutan kelima dalam merokok mencapai 199 milyar batang rokok setiap tahunnya.<sup>3</sup> Indonesia juga terbanyak di ASEAN menurut The Tobacco Control Atlas ASEAN Region 4th Edition dengan persentase perokok antara 25-64 tahun (36,3%).<sup>4,5,6</sup> Di Indonesia, persentase perokok berusia antara 10-18 tahun diperkirakan akan meningkat dari 7,2% pada tahun 2013 menjadi 9,1%.<sup>7</sup>

Tidur menjadi komponen penting dari kesehatan. Tidur yang sehat ditandai dengan durasi yang cukup, kualitas yang baik, waktu yang tepat, dan tidak adanya gangguan tidur.<sup>8,9,10</sup> Masalah pada tidur sama pentingnya dengan efek masalah kesehatan lainnya karena dapat menyebabkan masalah kardiovaskular dan serebrovaskular yang dapat mengganggu memori, perhatian, suasana hati, dan kualitas hidup secara umum.<sup>11,12,13,14</sup> National Sleep Foundation memberikan rekomendasi konsensus bahwa durasi tidur optimal yang berhubungan dengan kesejahteraan subjektif dan kesehatan mental bagi individu usia 18-64 tahun harus mendapatkan 7-9 jam tidur setiap malam.<sup>15,16</sup> Di Indonesia, rata-rata durasi tidur dari masyarakatnya hanya sekitar 6 jam 45 menit, masih di bawah durasi tidur yang dianjurkan yaitu selama 7-9 jam, hal ini kemudian dapat mempengaruhi rutinitas yang dilakukan setelah bangun dari tidur.<sup>17</sup>

Sejumlah penelitian telah berkonsentrasi pada efek merokok pada semua organ, mengungkapkan efek toksisitas langsung dan tidak langsung dengan berbagai gangguan sebagai akibat utama gangguan tidur.<sup>18</sup> Hubungan merokok terhadap tidur dihubungkan dengan efek dari nikotin sebagai stimulan terhadap sistem saraf pusat.<sup>19</sup> Efek negatif nikotin pada tidur kemungkinan disebabkan oleh efek independen dan interaktif dari neurotransmitter ini pada mekanisme sentral yang mengatur siklus tidur-bangun.<sup>20,21,23</sup> Selain membuat para perokok susah untuk berhenti, nikotin, stimulan adiktif yang terdapat dalam rokok juga

menghasilkan gejala sakau pada malam hari yang terkait dengan gelisah dan insomnia.<sup>24,25,26</sup>

Menurut sebuah penelitian, perokok yang merokok kurang dari 15 batang sehari memiliki durasi tidur yang lebih pendek secara keseluruhan<sup>27,28,29,30,31</sup> Efek merokok terhadap tidur bersifat progresif, yang mana semakin lama jangka waktu seseorang menjadi perokok, akan semakin negatif pula dampak yang diterima terhadap kualitas tidurnya.<sup>32,33,34</sup> Beberapa penelitian telah meneliti hubungan merokok dan elemen masalah tidur, termasuk durasi tidur. Namun, sebagian besar penelitian tidak memiliki data spesifik yang menentukan tentang dampak durasi tidur yang pendek.<sup>35,36,37,38</sup> Pemeriksaan dampak pola penggunaan dan nonpenggunaan rokok (dalam diri seseorang) pada parameter tidur juga tidak banyak ditemukan pada literatur terpublikasi.<sup>40,41,42</sup>

Oleh karena itu, menilai dari besar dan banyaknya dampak negatif bagi kesehatan yang bisa didapat, peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian hubungan merokok terhadap durasi tidur untuk mendukung pentingnya rekomendasi kesehatan tidur yang mempromosikan pembatasan penggunaan rokok untuk meningkatkan kontinuitas tidur.<sup>43,44,45</sup> Namun, fokus utama dari penelitian ini hanya pada rokok tembakau konvensional. Hal ini dikarenakan rokok tembakau merupakan subjek penelitian terbesar dan merupakan bentuk penggunaan tembakau yang paling banyak dan berbahaya.<sup>46</sup>

## **1.2. Rumusan Masalah**

Merokok mempunyai prevalensi yang tinggi dan terus meningkat di Indonesia. Disisi lain, rata-rata durasi tidur masyarakat Indonesia masih kurang dari yang dianjurkan. Jika dihubungkan dengan efek stimulan dari nikotin terhadap sistem saraf pusat yang dapat merangsang pelepasan neurotransmitter sehingga mempengaruhi kewaspadaan dan keterampilan, maka penelitian dilakukan atas dasar yang terkait dari kedua hubungan tersebut, tetapi sebagian besar penelitian terkait tidak memiliki data spesifik. Maka penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan merokok terhadap kurangnya durasi tidur malam hari seseorang.

### **1.3. Pertanyaan Penelitian**

Bagaimana hubungan merokok terhadap durasi tidur malam hari pada kelompok dewasa muda usia 18-25 tahun?

### **1.4. Tujuan Penelitian**

#### **1.4.1. Tujuan Umum**

Untuk mengetahui hubungan merokok terhadap durasi tidur malam hari pada kelompok dewasa muda usia 18-25 tahun.

#### **1.4.2. Tujuan Khusus**

Membandingkan mana hubungan yang paling signifikan antara merokok dan stres sebagai perancu terhadap kurangnya durasi tidur malam hari pada kelompok dewasa muda usia 18-25 tahun.

### **1.5. Manfaat Penelitian**

#### **1.5.1. Manfaat Akademis**

- Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan informasi terkait hubungan merokok terhadap durasi tidur malam hari pada kelompok dewasa muda usia 18-25 tahun.
- Hasil penelitian diharapkan dapat digunakan sebagai referensi untuk penelitian yang dilakukan di masa mendatang.

#### **1.5.2. Manfaat Praktis**

- Menjadi tambahan pengetahuan bagi masyarakat umum mengenai hubungan antara merokok dan durasi tidur pada malam hari.
- Hasil penelitian dapat digunakan saat melakukan edukasi mengenai pentingnya rekomendasi kesehatan tidur dan dampak merokok terhadap durasi tidur serta mempromosikan pembatasan penggunaan rokok untuk meningkatkan kontinuitas tidur dan penerapan *sleep hygiene* untuk mengurangi penggunaan rokok.