

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Merokok merupakan suatu perilaku atau tindakan yang dapat dilakukan oleh seseorang dengan membakar dan menghirup asap tembakau.¹ Berdasarkan *World Health Organization* (WHO), merokok merupakan salah satu perilaku yang paling berbahaya dalam mengancam kesehatan pada manusia. Perokok yang sudah mulai merokok sejak masa remaja akan berlanjut untuk merokok selama 16 hingga 20 tahun dan 50% dari mereka akan menjadi perokok berat.²

Menurut WHO, terdapat sekitar 1,1 miliar perokok di dunia dan sepertiga dari perokok tersebut berusia 15 tahun ke atas.^{3,4} Berdasarkan data dari *National Health Interview Survey* (NHIS), ditemukan bahwa prevalensi perokok pada pria lebih tinggi dibandingkan pada wanita. Pada tahun 2015, prevalensi merokok merupakan sekitar 16,7% pada pria dewasa dan 13,6% pada wanita dewasa. Prevalensi merokok ditemukan tertinggi pada dewasa yang berusia 25 hingga 44 tahun sekitar 14.8%, sedangkan terendah pada orang yang berusia lebih atau sama dengan 65 tahun.⁵

Berdasarkan data dari WHO, Indonesia merupakan negara dalam peringkat ketiga untuk jumlah perokok terbesar setelah negara Cina dan India.⁶ Merokok telah menyebabkan sekitar 225,700 kematian di Indonesia setiap tahunnya. Merokok merupakan suatu aktivitas yang sering ditemukan

pada orang dewasa (15 tahun ke atas). Selama periode 5 tahun terakhir, jumlah perokok di Indonesia tidak menurun pada orang dewasa, melainkan terdapat kecenderungan untuk meningkat setiap tahun.⁷ Berdasarkan data dari situasi rokok Indonesia, rokok dapat menyebabkan berbagai macam penyakit seperti kanker paru, penyakit saluran pernafasan seperti pneumonia, penyakit jantung koroner maupun gangguan tidur seperti insomnia.⁸

Merokok merupakan salah satu penyebab insomnia. Insomnia merupakan gangguan tidur yang ditandai oleh kesulitan untuk jatuh tertidur yang memiliki hubungan dengan gangguan aspek fungsi yang cukup signifikan pada siang hari.⁹ Pada beberapa penelitian sebelumnya, ditemukan bahwa komponen utama dari rokok yaitu nikotin memiliki efek sebagai stimulan. Hal tersebut akan menyebabkan kadar nikotin untuk meningkat dalam darah pada sore dan malam hari. Saat perokok tertidur, mereka dapat mengalami gejala penarikan (*withdrawal*) dari nikotin yang dapat menyebabkan mereka untuk terbangun pada waktu tidur sehingga menyebabkan gangguan tidur seperti insomnia. Selain itu, nikotin juga memiliki fungsi untuk merangsang neurotransmitter yang melepaskan dopamin maupun serotonin. Hal tersebut dapat mempengaruhi pola tidur normal, terutama pada tahap *non-rapid eye movement* (NREM). Rokok juga memiliki komponen lain yang bersifat racun sehingga dapat mengganggu pengaturan tidur normal pada otak.¹⁰

Prevalensi perokok tetap terus meningkat dan karyawan merupakan kelompok dewasa yang memiliki kebiasaan untuk merokok. Orang dewasa yang memasuki dunia kerja cenderung merasa tertekan sehingga perilaku merokok ditemukan cukup umum pada karyawan.¹¹ Perilaku merokok dapat disebabkan oleh faktor internal maupun faktor eksternal. Faktor internal merupakan persepsi seseorang terhadap merokok bagaimana seseorang tersebut akan bersikap. Contoh tersebut dapat merupakan jika seseorang diajak merokok dengan orang lain, sehingga seseorang tersebut akan melakukan aktivitas merokok. Faktor eksternal merupakan faktor lingkungan sosial yang dapat merupakan pengaruh dari orang-orang sekitar.¹² Penelitian yang dilakukan oleh Erwin Ramadhani Pratama Putra (2014) menunjukkan bahwa 90% karyawan PT. Thiess Contractor Indonesia merupakan perokok sedang dan 60% dari mereka mengalami penyakit insomnia.¹³

Berdasarkan berbagai penelitian yang telah dilakukan sebelumnya, hal yang ditemukan merupakan bahwa merokok memiliki hubungan yang cukup signifikan dengan kejadian insomnia. Penelitian yang dilakukan oleh Mohammad Azhar *et al.* (2017) pada karyawan Fakultas Kedokteran Unisba menunjukkan bahwa merokok memiliki hubungan yang signifikan dengan kejadian insomnia. Pada penelitian tersebut ditemukan bahwa 51% karyawan merupakan perokok aktif. Hasil penelitian tersebut juga menunjukkan bahwa 75% karyawan mengalami insomnia dengan jumlah 66% karyawan mengalami insomnia ringan dan 9% karyawan mengalami

insomnia sedang.¹⁴ Namun, masih terdapat beberapa penelitian yang belum mendukung hubungan merokok dengan kejadian insomnia. Penelitian yang dilakukan oleh I Gede Wara Nugraha (2016) pada dewasa muda menunjukkan bahwa merokok tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan kejadian insomnia. Pada penelitian tersebut ditemukan bahwa hanya 17,30% perokok aktif mengalami insomnia.¹⁵ Berdasarkan hasil tersebut, penelitian lebih lanjut perlu dilakukan dikarenakan penelitian yang dilakukan sebelumnya masih memberi hasil yang berlawanan.

Oleh karena itu, penelitian mengenai hubungan derajat merokok berdasarkan indeks Brinkman dengan kejadian insomnia pada karyawan swasta di Jakarta dapat dilakukan.

1.2 Perumusan Masalah

Menurut WHO, di dunia ini terdapat 1,1 miliar perokok dan diantaranya sepertiga berusia 15 tahun ke atas. Berdasarkan data *Global Adults Tobacco Survey* (GATS), Indonesia merupakan negara dalam peringkat ketiga dengan jumlah perokok tertinggi di dunia pada tahun 2011. Selain itu, berdasarkan survei yang dilakukan, konsumsi rokok di Indonesia telah meningkat dari 34,7% pada tahun 2010 dan menjadi 36,3% pada tahun 2013. Hal tersebut dapat terjadi karena masyarakat Indonesia menganggap bahwa merokok tidak memiliki efek yang signifikan pada tubuh. Namun sebenarnya merokok memiliki efek yang berbahaya dalam jangka panjang

sehingga dapat menyebabkan berbagai penyakit seperti kanker paru, penyakit paru obstruktif kronik, stroke atau insomnia.¹⁶

Penelitian yang dilakukan Mohammad Azhar *et al.* (2017) menunjukkan bahwa perokok aktif memiliki hubungan yang signifikan dengan kejadian insomnia. Sebagian besar dari responden penelitian tersebut merupakan perokok aktif yang menderita insomnia ringan dan insomnia sedang.¹⁴ Penelitian serupa juga pernah dilakukan oleh Juwinda Meini Ayu Kairupan *et al.* (2016) yang menunjukkan bahwa merokok memiliki hubungan yang cukup signifikan dengan kejadian insomnia.¹⁷ Namun pada penelitian yang dilakukan oleh I Gede Wara Nugraha (2016) menunjukkan bahwa merokok tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan kejadian insomnia. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa hanya beberapa responden mengalami insomnia.¹⁵ Seperti contoh dari penelitian-penelitian di atas, terdapat hasil yang berbeda sehingga diperlukan untuk melakukan penelitian lagi.

Berdasarkan uraian latar belakang, peneliti ingin mengetahui dan mengevaluasi hubungan antara derajat merokok berdasarkan indeks Brinkman dengan kejadian insomnia pada karyawan swasta di Jakarta.

1.3 Pertanyaan Penelitian

Apakah ada hubungan antara derajat merokok berdasarkan indeks Brinkman dengan kejadian insomnia pada karyawan swasta di Jakarta?

1.4 Tujuan Penelitian

1.4.1 Tujuan Umum

- Untuk mengetahui hubungan derajat merokok berdasarkan indeks Brinkman dengan kejadian insomnia pada karyawan swasta di Jakarta.

1.4.2 Tujuan Khusus

- Mengetahui apakah derajat merokok berdasarkan indeks Brinkman berpengaruh terhadap kejadian insomnia pada karyawan swasta di Jakarta.
- Mengetahui derajat merokok berdasarkan indeks Brinkman pada karyawan swasta di Jakarta.
- Mengetahui apakah terdapat kejadian insomnia pada karyawan swasta di Jakarta.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat Akademik

- Penelitian ini dapat menjadi referensi untuk meningkatkan pengetahuan mengenai hubungan derajat merokok berdasarkan indeks Brinkman dengan kejadian insomnia pada karyawan swasta di Jakarta.

1.5.2 Manfaat Praktis

- Penelitian ini dapat membantu memberikan edukasi mengenai hubungan derajat merokok berdasarkan indeks Brinkman dengan kejadian insomnia pada karyawan swasta di Jakarta.

