

BAB IV

HASIL PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan tanggal 01 Juni s/d 10 Juni 2020, dengan jumlah responden sebanyak 74 Mahasiswa Prodi S1 Teknik Informatika. Data yang diambil pada penelitian ini yaitu kebiasaan merokok (variabel independen) yang berhubungan dengan kejadian insomnia pada Mahasiswa Prodi S1 Teknik Informatika Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai (variabel dependen) yang diukur menggunakan kuesioner. Dari penyebaran kuisisioner, didapat hasil sebagai berikut:

B. Analisa Univariat

Analisa data dilakukan secara deskriptif dengan melihat persentase data yang dikumpulkan, dilanjutkan dengan membahas hasil penelitian dengan menggunakan teori kepustakaan yang ada dan hasil-hasil penelitian yang berkaitan yang telah dilaksanakan sebelumnya (Notoatmodjo, 2010).

Analisa data dilakukan secara analisis univariat yaitu dengan menilai persentase data yang dikumpulkan dan disajikan dalam tabel distribusi frekuensi analisa data, dengan karakteristik mahasiswa yang meliputi usia dan semester.

1. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Tabel 4.1: Distribusi Jumlah Mahasiswa Prodi Teknik Informatika Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai Riau Berdasarkan usia.

No	Usia (Tahun)	Jumlah	Persentase (%)
1	19	11	14.9
2	20	15	20.3
3	21	17	23.0
4	22	17	23.0
5	23	10	13.5
6	24	2	2.7
7	25	2	2.7
Total		74	100

Sumber:Penyebaran Kuisisioner

Dari table 4.1 di atas dapat dilihat bahwa dari 74 mahasiswa prodi teknik informatika di universitas pahlawan tuanku tambusai terbanyak usia 21 dan 22 tahun masing-masing sebanyak 17 orang (23%).

2. Karakteristik Responden Berdasarkan Semester

Tabel 4.2: Distribusi Jumlah Mahasiswa Prodi Teknik Informatika Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai Berdasarkan Semester Riau.

No	Semester	Jumlah	Persentase (%)
1	2	14	18.9
2	4	26	35.1
3	6	34	45.9
Total		74	100

Sumber:Penyebaran Kuisisioner

Dari table 4.2 diatas dapat dilihat dari 74 mahasiswa prodi teknik informatika universitas pahlawan tuanku tambusai terbanyak yaitu semester 6 dengan jumlah 34 orang (45.9%).

3. Kebiasaan Merokok Mahasiswa

Tabel 4.3: Distribusi Frekuensi Kebiasaan Merokok Mahasiswa Prodi Teknik Informatika Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai Riau.

No	Kebiasaan Merokok	Frekuensi	Persentase (%)
1	Tidak Merokok	29	39.2
2	Merokok	45	60.8
Total		74	100

Sumber:Penyebaran Kuisisioner

Dari table 4.3 diatas dapat dilihat bahwa dari 74 mahasiswa prodi teknik informatika universitas pahlawan tuanku tambusai sebagian besar responden memiliki kebiasaan merokok yaitu 45 orang (60.8%).

4. Kejadian Insomnia

Tabel 4.4: Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Prodi Teknik Informatika Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai Riau.

No	Kejadian Insomnia	Frekuensi	Persentase (%)
1	Tidak insomnia	25	33.8
2	Insomnia	49	66.2
Total		74	100

Sumber:Penyebaran Kuisisioner

Dari table 4.4 diatas dapat dilihat bahwa dari 74 mahasiswa prodi teknik informatika universitas pahlawan tuanku tambusai sebagian besar mengalami insomnia yaitu 49 orang (66.2%).

A. Analisa Bivariat

Analisa bivariat dilakukan untuk melihat ada tidaknya hubungan antara dua variabel, yaitu variabel independen (kebiasaan merokok) dan variabel dependen (kejadian insomnia). uji statistic yang digunakan dalam

penelitian ini adalah uji *chi-square*. Hasil penelitian dapat dilihat pada tabel 4.5 berikut ini:

Tabel 4.5: Tabel Hubungan Kebiasaan Merokok Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Prodi Teknik Informatika Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai Riau.

No	Kebiasaan merokok	Insomnia				Total		P Value	OR
		Tidak insomnia		insomnia		N	%		
		N	%	N	%				
1	Tidak merokok	15	51.7	14	48.3	29	100	0,009	3.75
2	Merokok	10	22.2	35	77.8	45	100		
	Total	25	33.8	49	66.2	74	100		

Sumber:Penyebaran Kuisisioner

Dari tabel 4.5 diatas diketahui hasil tabulasi silang (*crosstabs*) antara kebiasaan merokok dengan kejadian insomnia pada mahasiswa prodi teknik informatika universitas pahlawan tuanku tambusai menunjukkan bahwa dari 29 mahasiswa yang tidak merokok 14 diantaranya mengalami insomnia(48,3%), dan dari 45 mahasiswa yang memiliki kebiasaan merokok 10 diantaranya (22.2%) tidak mengalami insomnia.

Hasil analisa statistik diperoleh nilai signifikan $p\ value = 0.009$ ($p\ value \leq \alpha 0.05$). Hal ini dapat diartikan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan merokok dengan kejadian insomnia pada mahasiswa Tekni Informatika Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai dengan nilai $OR = 3.75$ dapat disimpulkan bahwa mahasiswa yang memiliki kebiasaan merokok beresiko 3.75 kali mengalami insomnia.

BAB V

PEMBAHASAN

A. Pembahasan Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian, didapatkan analisa hubungan kebiasaan merokok dengan kejadian insomnia pada Mahasiswa Prodi S1 Teknik Informatika Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai yaitu menunjukkan bahwa dari 29 mahasiswa yang tidak merokok 14 diantaranya mengalami insomnia (48,3%), menurut keluhan dari beberapa responden hal ini disebabkan karena faktor seperti stress, cemas, lingkungan yang bising, kebiasaan mengkonsumsi kafein, tidur siang berlebihan, kebiasaan begadang, kebiasaan mendengar musik sebelum tidur, kebiasaan tidur terlalu lama dan jam tidur yang tidak teratur. Selain itu dari 45 mahasiswa yang memiliki kebiasaan merokok 10 diantaranya (22.2%) tidak mengalami insomnia, menurut pernyataan responden hal ini karena mereka merasa lelah setelah bekerja dan kuliah seharian sehingga dapat tidur pulas, penyebab lainnya juga karena beberapa responden merasa sangat mudah untuk tertidur.

Peneliti menyimpulkan bahwa pada orang yang memiliki kebiasaan merokok cenderung untuk mengalami insomnia. Semakin banyak seseorang mengkonsumsi rokok maka makin berat insomnia yang diderita atau semakin besar seseorang beresiko mengalami insomnia. Karena kandungan nikotin didalam rokok dapat mengacaukan pola tidur seseorang dan

membuatnya tetap terjaga. Peneliti juga berpendapat bahwa insomnia dapat dicegah dengan meminimalisir salah satu penyebabnya yaitu kebiasaan merokok. Dengan menghindari kebiasaan merokok, seseorang akan lebih kecil beresiko insomnia.

Terkait dengan konsumsi rokok, terjadi peningkatan aktivitas saraf dan terjadi pelepasan noradrenalin. Pelepasan noradrenalin berhubungan dengan perubahan dari keadaan tidur menjadi terjaga. Saraf noradrenergik lokus coeruleus menunjukkan peningkatan aktivitas ketika seseorang terjaga dan turun ketika tidur. Asetilkolin dilepaskan dari preganglionic saraf parasimpatis di medula adrenal dan berinteraksi dengan reseptor nAChRs pada sel kromafin untuk menghasilkan deplorisasi local sehingga terjadi pelepasan noradrenalin. Pelepasan noradrenalin menyebabkan terjadinya respon simpatomimetik, yaitu aktivasi kemoreseptor dari aorta dan badan carotid, yang secara refleks menyebabkan vasokonstriksi, takikardi, dan tekanan darah tinggi. Pelepasan noradrenalin juga berpengaruh pada sintesis melatonin di otak, sehingga regulasi tidur-bangun menjadi terganggu. terjadinya perubahan hemodinamik dan perubahan regulasi inilah yang menyebabkan seseorang mengalami insomnia (Annahri, dkk 2013).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Precicilia (2018), bahwa hasil penelitian dari 61 responden kebiasaan merokok sedang mempengaruhi pola tidur sejumlah 26 responden (42,7%). Dari hasil uji *statistic spearmen* diperoleh angka signifikan atau nilai probabilitas (0,012) lebih kecil dari 0,05 atau ($p < \alpha$), maka data H_0 ditolak dan H_1 diterima yang

berarti ada hubungan kebiasaan merokok dengan pola tidur pada remaja di Kelas X Bangunan SMK Dwija Bhakti 1 Jombang.

Penelitian ini juga didukung oleh Mushoffa, Husein dan Bakhriansyah (2012) mengenai hubungan antara perilaku merokok dan kejadian insomnia pada mahasiswa FK UNLAM dengan sampel penelitian yang memenuhi kriteria inklusi sebanyak 108 orang. Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara perilaku merokok dan kejadian insomnia. Hal ini selaras dengan pernyataan Prasadja dalam Mushoffa, dkk (2012). Menyatakan bahwa rokok meningkatkan tekanan darah, mempercepat denyut jantung dan meningkatkan aktifitas otak, pada pecandu akut yang baru mulai kecanduan rokok, selain lebih sulit tidur, seseorang juga dapat terbangun oleh keinginan kuat untuk merokok setelah tidur kira-kira dua jam. Setelah merokok, seseorang akan sulit untuk tidur kembali karena efek stimulant dari nikotin.

Gaya hidup yang tidak sehat dan beberapa kebiasaan buruk dapat merusak waktu tidur malam. Kurang tidur dapat mengganggu aktivitas, membuat kurang konsentrasi ketika belajar, dan mudah mengantuk disiang hari. Adapun cara mengatasi insomnia adalah mengatur jadwal pada malam hari dari rutinitas yang tidak penting dan bisa memicu stress, seperti tidak merokok dan meminum alcohol atau kafein sebelum tidur. Sebagai gantinya, lakukan aktivitas yang menyenangkan seperti meditasi, buat jadwal tidur teratur, tidur dan bangun di waktu yang sama setiap hari, termasuk saat liburan, selain itu makan dengan teratur membuat kesehatan

lebih baik karena pencernaan akan teratur. Jika masih merasa kesulitan untuk tidur cukup meski sudah mengikuti langkah-langkah diatas, pertimbangkan untuk berkonsultasi ke dokter untuk mencari tahu cara tepat mengatasinya.

BAB VI

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan pada hasil penelitian dan pembahasan, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Penelitian yang telah dilakukan terhadap Mahasiswa Prodi Teknik Informatika tentang Hubungan Kebiasaan Merokok dengan Kejadian Insomnia dengan jumlah sampel sebanyak 74 orang dapat disimpulkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki kebiasaan merokok sebanyak 45 mahasiswa (60,8%).
2. Penelitian yang telah dilakukan terhadap Mahasiswa Prodi Teknik Informatika tentang Hubungan Kebiasaan Merokok dengan Kejadian Insomnia dengan jumlah sampel sebanyak 74 orang dapat disimpulkan bahwa Sebagian besar mahasiswa mengalami insomnia sebanyak 49 mahasiswa (66.2%).
3. Penelitian yang telah dilakukan terhadap Mahasiswa Prodi Teknik Informatika tentang Hubungan Kebiasaan Merokok dengan Kejadian Insomnia dengan jumlah sampel sebanyak 74 orang dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan kebiasaan merokok dengan kejadian insomnia dengan nilai signifikan $p \text{ value} = 0,009$ dan nilai $OR = 3,75$ artinya mahasiswa yang merokok lebih beresiko menderita insomnia dibandingkan dengan mahasiswa yang tidak merokok .

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, penelitian dapat memberikan saran sebagai berikut:

1. Bagi Responden (Mahasiswa)

Diharapkan dapat mengubah dan mengurangi kebiasaan merokok agar pola tidur pada mahasiswa tidak terganggu.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan dapat melakukan penelitian yang lebih mendalam lagi tentang akibat dan bahaya rokok sehingga diharapkan mahasiswa dapat terhindar dari konsumsi rokok dan dapat memperbaiki kualitas tidur mereka akibat merokok.

DAFTAR PUSTAKA

- Andika, Fahri. (2016). *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kebiasaan Merokok Tenaga Kesehatan Puskesmas Di Kecamatan Singingi Tahun 2016. Skripsi.*
- Aspiani. (2014). *Asuhan Keperawatan Gerontik.* Jakarta: Trans Info Medika
- Bustan M. N. (2015). *Manajemen Pengendalian Penyakit Tidak Menular.* Jakarta: Rineka Cipta.
- Firdaus, Hana. (2018). *Hubungan Antara Perilaku Merokok Dengan Kecendrungan Insomnia Pada Pekerja. Skripsi.*
- Hidayat, A. Aziz Alimul. 2011. *Metode Penelitian Keperawatan dan Teknik Analisa Data.* Jakarta: salemba Medik
- Kairupan, J. M., Rottie, J. V., & Malara, R. T. (2016). *Hubungan Merokok dengan Kejadian Insomnia pada Remaja di SMA Negeri 1 Rombekan. Ejournal Keperawatan (e-Kp), 4(1), 1-8.*
- Kementrian Kesehatan RI. *Perilaku Merokok Masyarakat Indonesia.* Riset Kesehatan Dasar: Infodatin: 2013.
- Mushoffa, M. A., Husein, A. N., & Bakhriansyah, E. (2013). *Hubungan Antara Perilaku Merokok Dan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa FK UNLAM . Berkala Kedokteran 2013: Vol . 9, No. 1, 85-92.*
- Nahak, J. F., & Kora, F. T. (2019). *Hubungan Merokok Dengan Terjadinya Insomnia Pada Remaja Karang Taruna. Jurnal Kesehatan Samodra Ilmu, 10(2), 216-223.*
- Notoadmodjo, Soekidjo. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan.* Jakarta: Rineka Cipta
- Notoadmodjo, soekidjo. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan,* Jakarta: Rineka Cipta
- NS. Kasiati & Ni wayan Dwi Rosmalawati, 2016, *Kebutuhan Dasar Manusia I,* Jakarta : Kemenkes RI
- Nugraha, I. G., W. (2016). *Hubungan Merokok Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Laki-laki Fakultas Teknik Sipil Universitas Udaya. Jurnal Medika, 5(8), 1-4.*
- Nursalam. 2011. *Metode Ilmu Keperawatan.* Jakarta: Salemba Medika

- Proverawati, Atikah dan Eni Rahmawati. (2016). *Perilaku Hidup Bersih & Sehat*. Yogyakarta : Nuha Medika.
- Puspitasari, M. D., Santoso, T. H., & Permatasari, E (2014). *Hubungan Perilaku Merokok Dan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Laki-Laki Universitas Muhammadiyah Jember*. Skripsi. Universitas Muhammadiyah Jember.
- Sari, D., & Leonard, D. (2018). *Pengaruh Aroma Terapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Wisma Cinta Kasih*. *E-Jurnal Endurance: Kajian Ilmiah Problema Kesehatan*, 3(1), 121-130.
- Sugiyono. 2010. *Metode Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Suprpto, Haddy. (2017). *Metodologi Penelitian Untuk Karya Ilmiah*. Yogyakarta: Gosyen Publishing.
- Susilo, Wulandari, (2011). *Cara Jitu Mengatasi Insomnia*. Yogyakarta: Penerbit Andi
- World Health Organization. (2015). *WHO Global Report on Trends in Prevalence of Tobacco Smoking 2015*. Diakses pada Minggu, 04 Mei 2020 dari http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/156262/1/9789241564922_eng.pdf