

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH BENGKULU

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN

SKRIPSI, JULI 2026

DEVENTRI SASTRAWAN

NS. LARRA FREDRIKA, S.Kep., M.Kep

**HUBUNGAN PERILAKU MEROKOK DENGAN INSOMNIA PADA
REMAJA PUTRA DI SMA NEGERI 6 KABUPATEN KAUR**

xvii + 68 Hlm, 6 Tabel, 13 Lampiran, 2 Gambar

ABSTRAK

Perilaku merokok pada remaja masih menjadi masalah kesehatan yang cukup tinggi. Kandungan nikotin dalam rokok dapat merangsang sistem saraf pusat sehingga berpotensi mengganggu kualitas tidur dan menyebabkan insomnia. Insomnia merupakan gangguan tidur yang ditandai dengan kesulitan memulai tidur, mempertahankan tidur, atau bangun terlalu dini sehingga memengaruhi aktivitas sehari-hari. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan perilaku merokok dengan insomnia pada remaja putra di SMA Negeri 6 Kabupaten Kaur.

Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan desain kuantitatif dengan pendekatan *cross-sectional*. Populasi penelitian adalah seluruh remaja putra kelas XII SMA Negeri 6 Kabupaten Kaur, dengan jumlah sampel sebanyak 50 responden yang dipilih menggunakan *total sampling*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada kategori perokok sedang sebanyak 17 responden (34%), sedangkan sebagian besar responden mengalami insomnia ringan sebanyak 18 responden (36%).

Hasil uji *Chi-Square* diperoleh nilai $p = 0,014$ ($p < 0,05$), maka H_a diterima dan H_o ditolak. Kesimpulan penelitian menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara perilaku merokok dengan insomnia pada remaja putra di SMA Negeri 6 Kabupaten Kaur. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian dengan variabel, responden dan cakupan yang lebih luas.

Kata Kunci: Perilaku Merokok, Insomnia, Remaja Putra

Daftar Bacaan : 43 (2020-2025)

MUHAMMADIYAH UNIVERSITY OF BENGKULU

FACULTY OF HEALTH SCIENCES

NURSING STUDY PROGRAM

THISSIS, JULY 2026

DEVENTRI SASTRAWAN

NS. LARRA FREDRIKA, S.KEP., M.KEP

**RELATIONSHIP BETWEEN SMOKING BEHAVIOR AND INSOMNIA
AMONG MALE ADOLESCENTS AT STATE SENIOR HIGH SCHOOL 6,
KAUR REGENCY**

xvii + 68 pages, 6 tables, 13 appendices, 2 figures

ABSTRACT

Smoking behavior among adolescents remains a significant health issue. The nicotine content in cigarettes stimulates the central nervous system, potentially impairing sleep quality and causing insomnia. Insomnia is a sleep disorder characterized by difficulty initiating or maintaining sleep, or waking up too early, thereby affecting daily activities. This study aimed to determine the relationship between smoking behavior and insomnia among male adolescents at SMA Negeri 6, Kaur Regency.

A quantitative research method with a cross-sectional design was employed. The study population consisted of all male 12th-grade students at SMA Negeri 6, Kaur Regency; a sample of 50 respondents was selected using total sampling. The results showed that the largest group of respondents fell into the moderate smoker category (17 respondents or 34%), while the largest group experienced mild insomnia (18 respondents or 36%).

The Chi-Square test yielded a p-value of 0.014 ($p < 0.05$); thus, the alternative hypothesis (H_a) was accepted and the null hypothesis (H_o) was rejected. The study concludes that there is a significant relationship between smoking behavior and insomnia among male adolescents at SMA Negeri 6, Kaur Regency. Future research is encouraged to expand upon this study by incorporating a broader range of variables, respondents, and scope.

Keywords: Smoking Behavior, Insomnia, Male Adolescents

Reading List : 43 (2021-2025)

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja merupakan fase perkembangan yang sangat penting karena ditandai oleh perubahan biologis, psikologis, dan sosial yang signifikan. Pada fase ini, remaja cenderung memiliki rasa ingin tahu yang tinggi, emosional yang belum stabil, serta mudah dipengaruhi oleh lingkungan dan teman sebaya. Perkembangan pada remaja yang sedang berjuang melawan depresi dan kecemasan juga dapat mengalami masalah dengan tugas sekolah, sehingga akan berdampak pada orang tua, teman sebaya dan kesehatan fisik, serta berpotensi kehilangan minat pada aktivitas yang biasa dilakukan (Purnomo, et al., 2024). Kondisi tersebut membuat remaja rentan melakukan perilaku berisiko, salah satunya adalah perilaku merokok. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar perokok aktif mulai mencoba rokok pada usia remaja, sehingga kebiasaan merokok pada masa ini menjadi perhatian serius dalam bidang kesehatan dan pendidikan (Ismayanti & Shela, 2024).

Rokok adalah produk tembakau yang paling umum dikonsumsi banyak orang. Survei *World Health Organization (WHO)* menunjukkan bahwa tembakau masih menjadi ancaman serius bagi kesehatan global. Pada 2024, sekitar 7 juta orang meninggal dunia akibat konsumsi tembakau, setara dengan hampir setengah dari total 1,3 miliar penggunaanya di seluruh dunia (Yonatan, 2025).

Prevalensi perokok aktif di Indonesia terus meningkat. Data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 yang dilakukan oleh Kementerian Kesehatan (Kemenkes) menunjukkan bahwa jumlah perokok aktif diperkirakan mencapai 70 juta orang. Sementara itu, data SKI 2023 juga menunjukkan bahwa perokok remaja pada kelompok usia 15-19 tahun merupakan kelompok perokok terbanyak (56,5%). Tingginya angka ini menunjukkan bahwa perilaku merokok masih menjadi tantangan besar bagi kesehatan masyarakat Indonesia, termasuk di kalangan remaja sekolah menengah (Kemenkes, 2024).

Berdasarkan Statistik Pemuda Indonesia 23,08% remaja putra Indonesia tercatat sebagai perokok aktif dengan rata-rata konsumsi mencapai 12 batang perhari. Konsumsi rokok di kalangan pemuda menunjukkan pola yang cukup bervariasi. Sebanyak 9,71% pemuda mengisap 1-3 batang rokok per hari, sementara 20,83% lainnya mengonsumsi 4-6 batang. Sebagian besar perokok, yaitu 42,12%, berada pada kategori konsumsi 7-12 batang per hari. Selanjutnya, 22,89% pemuda mengisap 13-24 batang per hari, dan 4,46% lainnya bahkan mengonsumsi lebih dari 25 batang per hari. Angka-angka ini menggambarkan intensitas merokok yang cukup tinggi di kalangan pemuda (Wafa, 2025).

Provinsi Bengkulu termasuk provinsi dengan persentase perokok yang relatif tinggi. Data BPS Provinsi Bengkulu tahun 2024–2025 mencatat bahwa sekitar 32% penduduk usia 15 tahun ke atas di Provinsi Bengkulu merupakan perokok aktif, angka ini berada di atas rata-rata nasional. Kondisi tersebut mencerminkan lingkungan sosial yang cukup permisif terhadap perilaku

merokok sehingga berpotensi meningkatkan risiko remaja untuk meniru perilaku tersebut (Yonatan, 2025).

Perilaku merokok pada usia muda berisiko menimbulkan berbagai dampak kesehatan, baik fisik maupun psikologis, salah satunya gangguan tidur yaitu insomnia. Saat ini masih banyak remaja yang suka nongkrong sambil merokok. Bagi mereka itu hal yang wajar bagi remaja dan masih banyak juga yang belum tahu bahwa kebiasaan merokok itu bisa membuat mereka ketergantungan nikotin. Nikotin adalah stimulan atau yang dapat menaikkan tingkat kewaspadaan didalam rentang waktu singkat maka pada saat seseorang mengantuk dan menghisap rokok maka orang tersebut akan tetap terjaga akibat efek dari zat nikotin yang ada pada rokok sehingga menyebabkan terjadinya gangguan pola tidur (Bimantara & Pitayanti, 2024).

Tidur merupakan kebutuhan dasar manusia dan merupakan proses biologis yang umum pada semua orang. Pola tidur normal pada remaja $\pm$ 7-8 jam/hari. Kandungan nikotin bahan beracun yang terkandung dalam rokok bisa menyebabkan kualitas tidur terganggu (Siahaan & Malinti, 2022).

Salah satu gangguan tidur yang sering dialami oleh remaja adalah insomnia. Insomnia ditandai dengan kesulitan memulai tidur, sering terbangun pada malam hari, atau tidur yang tidak berkualitas meskipun durasinya cukup. Fakta menunjukkan bahwa gangguan tidur pada remaja cukup tinggi dan cenderung meningkat seiring dengan gaya hidup yang tidak sehat, termasuk konsumsi zat stimulan seperti nikotin. Remaja yang mengalami insomnia berisiko mengalami kelelahan di siang hari, penurunan

konsentrasi belajar, gangguan emosi, serta penurunan prestasi akademik (Nurlani et al., 2023).

National Sleep Foundation menyatakan bahwa di Indonesia prevalensi penderita insomnia mencapai 70% paling sedikit seminggu sekali dan 30 juta orang sulit tidur setiap malamnya. *National Sleep Foundation* menyatakan bahwa di Indonesia prevalensi penderita insomnia mencapai 70% paling sedikit seminggu sekali dan 30 juta orang sulit tidur setiap malamnya. Insomnia pada remaja dapat berdampak pada penurunan konsentrasi belajar, kelelahan di siang hari, gangguan emosi, serta menurunnya prestasi akademik (Iwan et al., 2025).

Fenomena tersebut juga ditemukan pada remaja putra di SMA Negeri 6 Kabupaten Kaur. Berdasarkan observasi awal dan informasi dari guru bimbingan konseling, terdapat siswa yang memiliki kebiasaan merokok dan menunjukkan keluhan sulit tidur, sering mengantuk di kelas, serta kurang fokus dalam mengikuti pembelajaran. Berdasarkan hasil pra-penelitian yang dilakukan pada bulan Desember 2025 di SMA Negeri 6 Kabupaten Kaur terhadap 20 siswa remaja putra, diperoleh hasil bahwa 12 siswa (60%) memiliki perilaku merokok, sedangkan 8 siswa (40%) tidak merokok. Dari 12 siswa yang merokok, sebanyak 8 siswa (66,7%) mengalami gejala insomnia dan 4 siswa (33,3%) tidak mengalami insomnia. Sementara itu, dari 8 siswa yang tidak merokok, hanya 2 siswa (25%) yang mengalami gejala insomnia dan 6 siswa (75%) tidak mengalami insomnia.

Hasil tersebut menunjukkan bahwa kejadian insomnia lebih banyak ditemukan pada siswa yang memiliki perilaku merokok dibandingkan dengan

siswa yang tidak merokok. Beberapa siswa perokok juga melaporkan kesulitan memulai tidur, sering terbangun di malam hari, dan merasa tidak segar saat bangun pagi. Oleh karena itu, diperlukan penelitian lebih lanjut untuk mengetahui apakah terdapat hubungan yang signifikan antara perilaku merokok dengan insomnia pada remaja putra di SMA Negeri 6 Kabupaten Kaur. Kondisi ini menjadi perhatian karena remaja putra SMA merupakan fase penting yang menuntut kesiapan fisik dan mental siswa dalam menghadapi pendidikan menengah dan kelanjutan pendidikan.

Meskipun penelitian mengenai perilaku merokok dan gangguan pola tidur telah dilakukan pada beberapa penelitian, penelitian yang secara khusus mengkaji hubungan perilaku merokok dengan insomnia pada remaja putra, khususnya di wilayah Kabupaten Kaur, masih terbatas. Berdasarkan uraian di atas maka peneliti tertarik untuk mengambil penelitian yang berjudul “Hubungan Perilaku Merokok Dengan Insomnia Pada Remaja Putra Di SMA Negeri 6 Kabupaten Kaur”. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi sekolah, orang tua, dan tenaga kesehatan dalam menyusun upaya pencegahan perilaku merokok serta meningkatkan kesadaran akan pentingnya pola tidur yang sehat bagi remaja.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, peneliti mengidentifikasi pokok permasalahan yang akan dijadikan bahan dasar untuk mengetahui masalah yang akan dikaji : Apakah terdapat hubungan perilaku merokok dengan insomnia pada remaja putra di SMA Negeri 6 Kabupaten Kaur?

C. Batasan Masalah

Penelitian ini hanya berfokus pada hubungan perilaku merokok dengan insomnia pada remaja putra di SMA Negeri 6 Kabupaten Kaur

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan pembatas masalah di atas, maka rumusan masalah pada penelitian ini sebagai berikut : Apakah terdapat hubungan perilaku merokok dengan insomnia pada remaja putra di SMA Negeri 6 Kabupaten Kaur?

E. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan antara perilaku merokok dengan insomnia pada remaja putra di SMA Negeri 6 Kabupaten Kaur.

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui distribusi frekuensi perilaku merokok pada remaja putra di SMA Negeri 6 Kabupaten Kaur
- b. Untuk mengetahui distribusi frekuensi kejadian insomnia pada remaja putra di SMA Negeri 6 Kabupaten Kaur.
- c. Untuk menganalisis hubungan antara perilaku merokok dengan insomnia pada remaja putra di SMA Negeri 6 Kabupaten Kaur.

F. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya di bidang kesehatan remaja dan pendidikan. Hasil penelitian ini dapat memperkaya kajian ilmiah

mengenai perilaku merokok dan dampaknya terhadap gangguan tidur, terutama insomnia pada remaja. Selain itu, penelitian ini dapat menjadi bahan rujukan bagi penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan perilaku berisiko remaja, gangguan tidur, serta faktor-faktor yang memengaruhi kesehatan fisik dan psikologis remaja.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi SMA Negeri 6 Kabupaten Kaur

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan bagi pihak sekolah dalam menyusun dan meningkatkan program pembinaan siswa, khususnya terkait edukasi bahaya merokok dan pentingnya pola tidur yang sehat. Penelitian ini juga dapat digunakan sebagai dasar dalam penguatan peran guru bimbingan dan konseling dalam mendeteksi dini perilaku merokok serta gangguan tidur pada siswa.

b. Bagi Remaja/Siswa

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran dan pemahaman siswa mengenai dampak negatif perilaku merokok terhadap kualitas tidur dan kesehatan secara keseluruhan. Dengan adanya informasi ini, siswa diharapkan mampu mengurangi atau menghindari kebiasaan merokok serta menerapkan pola hidup sehat, termasuk menjaga kualitas tidur yang baik.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber referensi dan data awal bagi peneliti selanjutnya yang ingin mengkaji lebih

lanjut mengenai perilaku merokok, insomnia, maupun faktor lain yang memengaruhi kesehatan remaja, baik dengan pendekatan yang sama maupun metode penelitian yang berbeda.

G. Keaslian Penelitian

Berdasarkan penelusuran literatur terhadap beberapa penelitian sebelumnya, diketahui bahwa penelitian-penelitian tersebut belum menggunakan karakteristik responden dan instrumen yang sama dengan penelitian yang akan dilakukan. Perbedaan tersebut meliputi lokasi penelitian, jenjang pendidikan responden, serta instrumen pengukuran insomnia. Namun, ada beberapa penelitian yang hampir serupa dilakukan sebagai berikut :

Tabel 1.1 : Keaslian Penelitian

No	Nama Peneliti dan Judul Penelitian	Variabel	Metode Penelitian	Hasil Penelitian	Persamaan	Perbedaan
1.	Kebiasaan Merokok dengan Gangguan Pola Tidur Pada Remaja di SMK Taruna Jaya Prawira (TJP) Tuban (Setiawan, Bagus et al., 2023)	1. Kebiasaan Merokok 2. Pola Tidur	Pengambilan data dengan kuesioner dan Analisis uji spearman .	Hasil penelitian menunjukkan bahwa seluruhnya (100%) remaja yang memiliki kebiasaan merokok ringan, sedang maupun berat mengalami pola tidur terganggu .	Sama-sama meneliti kebiasaan merokok dan gangguan pola tidur	Penelitian terdahulu membahas gangguan pola tidur secara umum, sedangkan penelitian ini menekankan analisis yang lebih mendalam pada karakteristik remaja di lingkungan sekolah tertentu.

No	Nama Peneliti dan Judul Penelitian	Variabel	Metode Penelitian	Hasil Penelitian	Persamaan	Perbedaan
2.	Pengaruh merokok terhadap kualitas tidur pada mahasiswa (Alfuqron & Rahayu, 2021).	1. Merokok 2. Pola Tidur	Penelitian menggunakan metode kuantitatif uji t-test imdependen	Hasil penelitian menyatakan Terdapat pengaruh yang signifikan antara merokok dan pola tidur	Sama-sama meneliti kebiasaan merokok sebagai faktor yang mempengaruhi gangguan tidur	Penelitian terdahulu fokus menguji pengaruh dan beberapa jenis gangguan pola tidur
3.	Gambaran dan Hubungan Kebiasaan Merokok dengan Pola Tidur pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Yarsi Angkatan 2017-2020 (Pabotti et al., 2023)	1. Kebiasaan Merokok 2. Pola Tidur	Penelitian ini menggunakan Metode Deskriptif Korelasional	Hasil yang didapatkan total 554. Sebanyak 458 responden (82.7%) merupakan perokok pasif dan 444 responden (80.1%) memiliki kualitas tidur yang buruk. Serta tidak terdapat hubungan signifikan antara kebiasaan merokok dengan kualitas tidur pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Yarsi Angkatan 2017-2020 p-value 0,986 ($p > 0,05$).	Sama-Sama Mengkaji Hubungan Kebiasaan merokok dengan pola tidur	Subjek Penelitian adalah mahasiswa dan ditinjau dari perspektif islam, berbeda dengan fokus remaja SMA
4.	Hubungan Perilaku Merokok dengan Ganggu	1. Kebiasaan Merokok 2. Pola Tidur	Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif <i>cross sectional</i>	Hasil analisa Uji fisher exact menunjukkan tidak ada hubungan yang signifikan antara kebiasaan merokok dengan pola tidur pada remaja di	Sama sama mencari tahu hubungan merokok dengan gangguan pola tidur	Penelitian terdahulu menggunakan seluruh remaja di salah satu desa dan focus pada

No	Nama Peneliti dan Judul Penelitian	Variabel	Metode Penelitian	Hasil Penelitian	Persamaan	Perbedaan
	an Pola tidur (Siahaan & Malinti, 2022)	(Sleep Apnea)		Kampung Mokla ($p > 0,05$).		gangguan pola tidur sleep apnea. Sedangkan pada penelitian ini fokus meneliti seluruh remaja di SMA dan fokus dengan gangguan tidur insomnia.
5	Studi Deskriptif Kuantitatif Kualitas Tidur Pecandu Rokok (Ingrian et al., 2025)	1. Kualitas tidur 2. Pecandu Rokok	Kuantitatif dengan metode deskriptif	Hasil penelitian menunjukkan bahwa 100% responden mengalami kualitas tidur yang buruk, dengan mayoritas mengalami gangguan tidur kurang dari sekali seminggu dan disfungsi aktivitas siang hari lebih dari tiga kali seminggu. Penelitian ini menegaskan hubungan antara kecanduan rokok dan buruknya kualitas tidur pada dewasa muda.	Sama-sama meneliti hubungan perokok dengan pola tidur	Penelitian sebelumnya hanya meneliti pecandu rokok sedangkan penelitian ini menggunakan seluruh sampel baik pecandu rokok maupun tidak.