



## **HUBUNGAN PERILAKU MEROKOK DENGAN KEJADIAN INSOMNIA PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR FAKULTAS KEHUTANAN DI INSTITUT PERTANIAN MALANG**

Narwasti Rambu B.<sup>a</sup> Ns.Lilla Maria, M.Kep<sup>b</sup> Ns.Risna Yekti Mumpuni ,M.kep<sup>b</sup>

<sup>a</sup>Mahasiswa Progam Studi SI Keperawatan STIKes Maharani Malang, Indonesia

<sup>b</sup>Dosen Progam Studi SI Keperawatan STIKes Maharani Malang, Indonesia

Email: [narasboba@gmail.com](mailto:narasboba@gmail.com)

### **ABSTRACT**

*Sleep disturbance (insomnia) is still a problem for some students. College students typically exhibit irregular sleep-wake cycles, with short sleep duration on weekdays and delayed sleep on weekends, which can cause daytime sleepiness and lead to insomnia problems. The purpose of this study was to determine the relationship between smoking behavior and the incidence of insomnia in final year students of the Faculty of Forestry at the Malang Agricultural Institute. This research method used a correlational design with a cross sectional approach to determine the correlation between two variables. The independent variable is smoking behavior and the dependent variable is insomnia by observing and collecting data at the same time using a questionnaire. The sample in this study amounted to 40 respondents. The sampling technique used simple random sampling. The results showed the value of  $p = 0.001$ . This means that the  $p$  value is less than (0.05), which means that there is a relationship between smoking behavior and the incidence of insomnia in the final year students of the Forestry Faculty at the Malang Agricultural Institute and the correlation coefficient value is +0.492 which means that the heavier the smoking behavior category of a person is, the more severe insomnia experienced. One of the factors causing insomnia in college students is smoking behavior due to the nicotine content in cigarettes. Nicotine works as a stimulant such as caffeine and amphetamines which will generally cause attention disorders and anxiety which in turn will make it difficult for a person to start sleeping.*

**Key words:** *insomnia, smoking behavior, final year students*

### **ABSTRAK**

Gangguan pola tidur (insomnia) masih menjadi permasalahan bagi sebagian mahasiswa. Mahasiswa biasanya menunjukkan siklus tidur-bangun yang tidak teratur, dengan durasi tidur pendek pada hari kerja dan penundaan waktu tidur pada akhir pekan, yang dapat menyebabkan kantuk di siang hari dan menyebabkan masalah insomnia. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan perilaku merokok dengan kejadian insomnia pada Mahasiswa tingkat akhir Fakultas Kehutanan di Institut Pertanian Malang. Metode penelitian ini menggunakan rancangan korelasional dengan pendekatan *cross sectional* untuk



mengetahui korelasi antara dua variabel. Variabel indepen adalah perilaku merokok dan variabel dependen adalah insomnia dengan melakukan observasi dan pengumpulan data sekaligus pada suatu saat menggunakan kuesioner. Sampel pada penelitian ini berjumlah 40 responden. Teknik pengambilan sampel menggunakan *simple random sampling*. Hasil penelitian menunjukkan nilai  $p = 0,001$ . Hal ini berarti nilai  $p$  lebih kecil dari (0,05) yang artinya terdapat hubungan antara perilaku merokok dengan kejadian insomnia pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Kehutanan di Institut Pertanian Malang dan nilai *correlation coefficient* +0,492 yang berarti bahwa semakin berat kategori perilaku merokok seseorang maka semakin berat insomnia yang di alami. Salah satu faktor penyebab insomnia pada mahasiswa adalah perilaku merokok di karenakan kandungan nikotin dalam rokok. Nikotin bekerja sebagai stimulan seperti kafein dan amphetamin yang pada umumnya akan menyebabkan gangguan perhatian dan kecemasan yang pada akhirnya akan menyebabkan seseorang sulit untuk memulai tidur. Kesimpulan terdapat hubungan yang signifikan antara perilaku merokok dengan kejadian insomnia pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Kehutanan di Institut Pertanian Malang.

**Kata kunci: insomnia, perilaku merokok, mahasiswa tingkat akhir**

## PENDAHULUAN

Gangguan pola tidur (insomnia) masih menjadi permasalahan bagi sebagian mahasiswa. Mahasiswa biasanya menunjukkan siklus tidur-bangun yang tidak teratur, dengan durasi tidur pendek pada hari kerja dan penundaan waktu tidur pada akhir pekan, yang dapat menyebabkan kantuk di siang hari dan menyebabkan masalah insomnia. Bagi mahasiswa, kurang tidur ini mengakibatkan perubahan kognitif, persepsi, perhatian, suasana hati dan peningkatan resiko kecelakaan. Insomnia berdampak terhadap proses belajar, seperti penurunan konsentrasi, kesehatan fisik, kemampuan berinteraksi dengan individu atau lingkungan dan penurunan menyelesaikan tugas. Kurang tidur pada Mahasiswa juga menyebabkan seseorang tidak bisa mengikuti kegiatan perkuliahan

karena rasa ngantuk yang berlebihan (Mawitjere, Onibala, & Ismanto, 2017)

Menurut Survei yang di lakukan oleh *Crampex* pada tahun 2017 bahwa 86 % orang di seluruh dunia mengalami insomnia. Di Indonesia sendiri, prevalensi penderita insomnia diperkirakan mencapai 10 %, yang artinya dari total 238 juta penduduk Indonesia sekitar 23 juta jiwa diantaranya remaja dan dewasa menderita insomnia. Beberapa kondisi yang dapat menyebabkan terjadinya insomnia pada seseorang adalah stress atau depresi, radang sendi, gangguan penyakit kecanduan alkohol, perilaku merokok.

Saat ini Perilaku merokok di kalangan mahasiswa bukan lagi hal yang baru, bahkan Peringatan bahaya merokok yang terdapat pada bungkus rokok tidak memberikan pengaruh yang signifikan dalam mengurangi jumlah perokok dan bahkan sebaliknya jumlah perokok terus



meningkat. Perilaku merokok seseorang di pengaruhi oleh beberapa faktor antara lain faktor keluarga, teman, dan lingkungan.

Merokok merupakan salah satu penyebab insomnia karena menghisap rokok menjelang tidur dapat memicu seseorang sulit untuk memulai tidur. Hal ini disebabkan nikotin bersifat neurostimulan yang justru membangkitkan semangat. Nikotin di dalam rokok yang berjumlah 8-20 mg ketika diisap melalui mulut di sirkulasi oleh darah menuju ke otak lalu terjadi mesolimbik otak sehingga akan memacu hormon dopamin di dalam tubuh manusia. Dimana hormon dopamin tersebut berfungsi untuk memberikan sensasi rasa senang, bahagia, merasa segar dan tidak mengantuk. Meningkatkan konsentrasi, daya pikir, dan daya ingat. Oleh sebab itu, ketika hormon ini terpacu untuk meningkatkan fungsinya, maka saraf-saraf di dalam tubuh manusia, baik saraf simpatik maupun parasimpatik, akan menegang atau berkontraksi tergantung dari dosis stimulus yang diberikan untuk memicu hormon dopamin tersebut. Stimulan merupakan zat yang memberikan efek menyegarkan seperti halnya kafein dan amphetamin yang pada umumnya akan menyebabkan gangguan perhatian dan kecemasan yang pada akhirnya akan menyebabkan seseorang sulit untuk memulai tidur dan kurang tidur (Nugraha, 2016).

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, oleh Mohammad Bakhriansyah(2013) menunjukkan hasil bahwa angka kejadian perilaku merokok pada mahasiswa FK UNLAM sebanyak 33 orang (30,56%); mahasiswa perokok FK UNLAM yang mengalami insomnia

sebanyak 5 orang (15,15%) dan mahasiswa bukan perokok Fakultas Kedokteran Universitas Lambung Mangkurat yang mengalami insomnia sebanyak 2 orang (2,67%), serta terdapat hubungan yang bermakna ( $p = 0,027$ ) antara perilaku merokok dan kejadian insomnia pada mahasiswa FK UNLAM.

Berdasarkan studi pendahuluan yang di lakukan pada tanggal 24 Februari 2020 di peroleh jumlah mahasiswa semester akhir di fakultas kehutanan Institut Pertanian Malang 55 orang, laki-laki 45 orang dan perempuan 10 orang. Hasil wawancara pada 10 orang mahasiswa laki-laki yang merupakan perokok 7 di antaranya mengalami insomnia sampai mereka tidur pada jam 4 pagi dan 3 lainnya tidur jam 9 malam tetapi sering terbangun pada tengah malam dan mengatakan sulit untuk mulai tidur lagi. Alasan mengapa peneliti memilih responden mahasiswa Institut pertanian Malang semester akhir karena banyak dari mereka yang merupakan perokok aktif dan cenderung lebih rentan terhadap target penugasan terutama tugas skripsi yang harus di selesaikan sehingga mereka kejar target dan cenderung lebih stress yang dapat mengakibatkan insomnia. Oleh karena itu penelitian bertujuan untuk mengetahui hubungan perilaku merokok dengan kejadian insomnia pada Mahasiswa tingkat akhir fakultas kehutanan di Institut Pertanian Malang.

## **METODOLOGI**

Desain penelitian yang digunakan adalah korelasional dengan pendekatan cross sectional. Populasi dalam penelitian ini yaitu 45 Mahasiswa Tingkat Akhir

fakultas kehutan Di Institut Pertanian Malang. Pengambilan sampel menggunakan nonprobability sampling yaitu (*simple random sampling*) dengan sampel sebanyak 40 responden. Instrument dalam penelitian menggunakan instrument KSPBJ *Insomnia Rating Scale* dan Kuesioner perilaku merokok dalam penelitian ini diadopsi dari penelitian Jumanto (2016). Analisis data yang digunakan adalah analisis korelasi Rank Spearman dengan tingkat kemaknaan  $\alpha=0,05$

**HASIL**

**Tabel 5.1 karakteristik Responden berdasarkan usia dan semester mahasiswa fakultas kehutan di Intitut pertanian Malang (n=40)**

Karakteristik responden	Frekuensi	Presentase (%)
Usia		
22 tahun	15	37,5%
23 tahun	23	57,5%
24 tahun	2	5%
Jumlah	40	100%
Semester		
9	31	77,5%
11	9	22,5%
Jumlah	40	100%

Berdasarkan tabel 5.1 menunjukkan bahwa sebagian besar responden berusia 23 tahun dengan jumlah 23 Responden ( 57,5%) dan sebagian besar responden menunjukkan semester 9 dengan jumlah 31 Responden (77,5%)

**Tabel 5.2 Perilaku Merokok Mahasiswa akhir fakultas Kehutanan Intitut Pertanian Malang**

Variabel	Frekuensi	Presentase (%)
Perokok Berat	30	75%
Perokok Sedang	9	22,5%

Perokok Ringan	1	2,5%
Bukan Perokok	0	0
Total	40	100%

Berdasarkan tabel 5.2 sebagian responden menunjukkan kategori perilaku merokok berat yakni dengan jumlah 30 Responden (75%)

**Tabel 5.3 Kejadian insomnia Mahasiswa akhir fakultas Kehutanan Intitut Pertanian Malang**

Variabel	Frekuensi	Presentase (%)
Insomnia Berat	16	40%
Insomnia Sedang	20	50%
Insomnia Ringan	4	10%
Tidak insomnia	0	0
Total	40	100%

Berdasarkan tabel 5.3 sebagian Responden menunjukkan kategori insomnia sedang yakni dengan jumlah 20 Responden (50%).

**Tabel 5.4 Tabulasi silang Perilaku Merokok dengan Kejadian Insomnia Mahasiswa akhir fakultas Kehutanan Intitut Pertanian Malang**

Perilaku merokok	Kejadian Insomnia			Total
	Ringan	Sedang	Berat	
Ringan	1 (25.0%)	0	0	1 (2,5 0%)
Sedang	1 (25.0%)	5 (25.0%)	3 (18.8%)	9 (22.5%)
Berat	2 (50.0%)	15 (75.0%)	13 (81.2%)	30 (75.0%)
Total	4 (100.0%)	20 (100.0%)	16 (100.0%)	40 (100.0%)

Berdasarkan tabel 5.4 didapatkan data dari 40 Responden yang termasuk kategori perilaku merokok Ringan 1(2,5

0%) Responden dan mengalami insomnia Ringan 1 (25.0%), untuk kategori perilaku merokok sedang 9 (22.5%) responden diantaranya 1(25.0%) responden mengalami insomnia ringan, 5(25.0%) mengalami insomnia sedang, dan 3(18.8%) mengalami insomnia berat. Untuk kategori perilaku merokok berat 30(75.0%) responden di antaranya 2 (50.0%) mengalami insomnia ringan, 15(75.0%) responden mengalami insomnia sedang dan 13(81.2%) responden mengalami insomnia berat .

**Tabel 5.6 Hasil Uji Kolerasi Spearman Rank**

Variabel	N	Sig.	Koefisien Korelasi
Hubungan Perilaku Merokok Dengan Kejadian Insomnia Mahasiswa Akhir Fakultas Kehutanan Di Intituti Pertanian Malang	40	0.001	+0.492

Berdasarkan tabel 5.6, bahwa hasil perhitungan *Spearman rank* Hubungan Perilaku Merokok Dengan Kejadian Insomnia Mahasiswa Akhir Fakultas Kehutanan Di Intitut Pertanian Malang didapatkan nilai signifikan (Sig.) = 0,001 ( $p\ value \leq 0,05$ ) yang berarti data dinyatakan signifikan H1 diterima, artinya ada Hubungan Perilaku Merokok Dengan Kejadian Insomnia Mahasiswa Akhir Fakultas Kehutanan Di Intitut Pertanian Malang. Hasil analisis *Spearman rank* juga menemukan nilai *correlation coefficient* +0,492 yang berarti bahwa semakin Berat kategori perilaku merokok seseorang maka semakin berat insomnia

yang di alami seseorang dalam kehidupan sehari-hari.

## PEMBAHASAN

### Kategori Perilaku Merokok

Dalam penelitian di dapatkan bahwa Mahasiswa Tingkat akhir Fakultas Kehutanan di Institut Pertanian Malang menunjukan sebagian responden kategori perilaku merokok Berat yakni dengan jumlah 30 Responden (75%), perokok sedang 9 orang ( 22,5%), perokok ringan 1 orang (2,5%). Menurut (Taufik & Wanto, 2017) Bahwa perilaku merokok kategori berat, sedang, ringan adalah aktifitas yang dilakukan seseorang yang diukur melalui intensitas merokok, dimana jumlah batang rokok untuk perilaku merokok kategori berat adalah lebih dari 10 batang rokok, sedang 5-10 batang rokok dan ringan 1-5 batang rokok. waktu merokok, dan fungsi merokok dalam kehidupan sehari-hari. Dari sebagian responden berusia 23 tahun (57,5%) merupakan sebagian semester 9 (77,5%) fakultas kehutanan. Berdasarkan penelitian pada mahasiswa Institut Pertanian Malang penyebab mahasiswa merokok yaitu : menghilangkan ngantuk, saat berkumpul dengan teman, saat main game, saat dalam masalah, saat lagi stress, dalam menghadapi tugas matakuliah.

Penelitian ini sejalan penelitian yang di lakukan oleh (Alamsyah, 2017) yang mengatakan bahwa Perilaku merokok adalah aktivitas seseorang yang merupakan respons orang tersebut terhadap rangsangan dari luar yaitu faktor-faktor yang mempengaruhi seseorang untuk merokok dan dapat diamati secara langsung. Munculnya perilaku dari



organisme ini dipengaruhi oleh faktor stimulus yang diterima, baik stimulus internal maupun stimulus eksternal.

Penelitian ini sejalan penelitian yang di lakukan oleh (Khairul Hakim, Sugianto Hadi, 2017) yang mengatakan bahwa perilaku merokok pada remaja semakin lama akan semakin meningkat sesuai dengan tahap perkembangannya yang ditandai dengan meningkatnya frekuensi dan intensitas merokok, serta sering mengakibatkan mereka mengalami ketergantungan nikotin. Pengaruh nikotin dalam rokok dapat membuat seseorang menjadi pecandu atau ketergantungan pada rokok. Remaja yang sudah kecanduan merokok tidak dapat menahan keinginan untuk tidak merokok, mereka cenderung sensitif terhadap efek dari nikotin. Ketergantungan nikotin menyebabkan seorang perokok harus menghisap rokok terus-menerus dan menimbulkan berbagai akibat terhadap tubuh, salah satunya adalah insomnia.

Menurut opini peneliti bahwa kategori perilaku merokok dapat dilihat berapa batang rokok yang di habiskan dalam sehari, waktu seseorang merokok dan alasan seseorang untuk merokok. Sebagaimana di buktikan dalam hasil penelitian bahwa sebagian responden mengalami perilaku merokok berat di karenakan responden mengonsumsi rokok lebih dari 10 batang perhari dengan tujuan untuk meningkatkan konsentrasi, sebagai pemecahan masalah dan meningkatkan kepercayaan diri dan responden merokok saat berkumpul sama teman, saat memiliki masalah dan ketika cuaca dingin.

### **Kategori Kejadian Insomnia**

Dalam penelitian di dapatkan bahwa Mahasiswa Tingkat akhir Fakultas Kehutanan di Institut Pertanian Malang menunjukkan hasil bahwa Responden kategori insomnia berat 16 orang (40%), insomnia sedang yakni dengan jumlah 20 Responden (50%), insomnia ringan 4 orang (10%). Menurut (Olii et al., 2018) Insomnia adalah salah satu gangguan tidur dimana seseorang merasa sulit untuk memulai tidur, terbangun pada malam hari, tidur tidak nyenyak, dan merasa ngantuk pada siang hari. Gangguan tidur yang terjadi yaitu lama waktunya tidur atau kuantitas tidur yang tidak sesuai. Selain itu gangguan tidur yang terjadi berhubungan dengan kualitas tidur seperti tidur tidak efektif.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang di lakukan oleh (Diana , Tanto Hariyanto, 2016) yang mengatakan bahwa salah satu faktor penyebab insomnia adalah merokok. Ketika seseorang menghisap rokok, maka nikotin yang terkandung di dalamnya akan meresap dan diserap ke dalam lidah orang tersebut. Kemudian nikotin tersebut akan diterima oleh reseptor indera perasa di dalam lidah dan akan diteruskan ke otak. Dalam perjalanan menuju otak, nikotin melewati batang otak yang disebut *hypothalamus*. *Hypothalamus* ini berfungsi mengeluarkan hormon *dopamine* dan *serotonin*, sesuai dengan stimulus yang sesuai bagi masing-masing hormon. Nikotin ini memicu pengeluaran hormon *dopamine* yang akan merangsang otak, bersamaan dengan nikotin yang akan diteruskan ke otak, yaitu memberikan rasa tenang, meningkatkan konsentrasi, memacu otak untuk lebih keras bekerja, memberi rasa segar dan menghilangkan rasa kantuk, dan



memacu aktivitas kognitif lainnya. Dalam tahap ini, secara psikologis seseorang akan merasakan kenyamanan dan bebas dari rasa tertekan atau depresi. Saat seseorang merasakan kenyamanan, yaitu saat nikotin ini sudah merangsang hormon *dopamine* keluar menuju ke otak, mengakibatkan aktifitas kognitif dalam otak meningkat atau tetap bekerja, sehingga ketika aktifitas kognisi dalam otak bekerja, maka saraf-saraf pun akan ikut bekerja dan berkontraksi. Dalam tahap ini terjadi kontradiksi, dimana seseorang yang sebenarnya ingin tidur atau masuk dalam kondisi bawah sadar (*unconsciousness*), tetapi malahan mengalami susah tidur karena proses mental atau aktifitas kognitifnya tidak bisa dihentikan, dikarenakan tetap bekerja atau pikirannya terjebak dalam kondisi sadar. Dampak dari insomnia dapat membuat seseorang mengalami gangguan konsentrasi, kelelahan, menyebabkan dan bahkan mengakibatkan kecelakaan.

Menurut opini peneliti insomnia merupakan masalah atau gangguan tidur yang di alami seseorang dengan beberapa faktor penyebab antara lain perilaku merokok. Insomnia dicirikan dengan kurangnya kualitas atau kuantitas tidur seseorang. Sebagaimana hasil penelitian menunjukkan sebagian responden mengalami kategori insomnia sedang karena jumlah jam tidur yang kurang, waktu yang lama untuk memulai tidur, sering terbangun pada malam hari, kualitas kebugaran yang kurang, serta pengaruh masalah tidur dalam aktivitas sehari-hari.

### **Hubungan Perilaku Merokok Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa**

### **Akhir Fakultas Kehutanan Di Intitut Pertanian Malang**

Dalam penelitian di dapatkan hasil tabulasi silang antara Hubungan perilaku merokok dengan kejadian insomnia pada mahasiswa akhir fakultas kehutanan di Institut pertanian malang. Seluruh responden berjumlah 40 orang Responden menunjukkan hasil bahwa yang termasuk kategori perilaku merokok Ringan 1(2,5 0%) Responden dan mengalami insomnia Ringan 1(25.0%), untuk kategori perilaku merokok sedang 9 (22.5%) responden diantaranya 1(25.0%) responden mengalami insomnia ringan, 5(25.0%) mengalami insomnia sedang, dan 3(18.8%) mengalami insomnia berat. Untuk kategori perilaku merokok berat 30(75.0%) responden di antaranya 2 (50.0%) mengalami insomnia ringan, 15(75.0%) responden mengalami insomnia sedang dan 13(81.2%) responden mengalami insomnia berat .

Hasil uji hipotesis *Spearman rank* Hubungan Perilaku Merokok Dengan Kejadian Insomnia Mahasiswa Akhir Fakultas Kehutanan Di Intituti Pertanian Malang didapatkan nilai signifikan (Sig.) = 0,001 ( $p \text{ value} \leq 0,05$ ) yang berarti data dinyatakan signifikan H1 diterima, artinya ada Hubungan Perilaku Merokok Dengan Kejadian Insomnia Mahasiswa Akhir Fakultas Kehutanan Di Intituti Pertanian Malang.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang di lakukan (Puspitasari, Santoso, Permatasari, & Fikes, 2014) dengan judul Hubungan Perilaku Merokok Dan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Laki-Laki Universitas Muhammadiyah Jember didapatkan hasil bahwa ada hubungan yang signifikan antara perilaku

merokok dan kejadian insomnia dengan p-value sebesar (0,000). artinya semakin sering seseorang merokok, maka semakin besar kemungkinan orang tersebut menderita insomnia atau semakin parah insomnia yang diderita.

Dari penelitian yang di lakukan oleh (Hermiyanty, Wandira Ayu Bertin, 2017) menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara merokok dengan terjadinya insomnia pada remaja karang taruna di Pedukuhan Blawong I Jetis Bantul dengan nilai P Value sebesar 0,046. Peneliti ini berpendapat bahwa perilaku merokok terbukti bisa menyebabkan insomnia, dimana ia menyebutkan bahwa salah satu hal yang dapat menyebabkan insomnia adalah nikotin. Nikotin adalah zat stimulant yang terdapat di dalam rokok. Nikotin atau zat stimulant ini berfungsi untuk menekan kerja syaraf, yaitu syaraf simpatik dan syaraf parasimpatik untuk tetap berkontraksi atau tetap bekerja.

Menurut opini peneliti bahwa sebagian responden mengalami kejadian insomnia sedang di karenakan semakin sering atau semakin banyak jumlah batang rokok yang dihisap dalam sehari, maka akan semakin tinggi tingkat insomnia yang dideritanya. Hal ini karena salah satu zat yang terkandung dalam rokok adalah nikotin. Nikotin digolongkan dalam kelompok zat stimulan. Efek stimulan dari nikotin yang kuat dapat menyebabkan gangguan tidur Karena dalam rokok terdapat kandungan nikotin yang hisap melalui mulut dan di sirkulasi melalui darah menuju otak dan terjadi peningkatan hormon dopamine yang merangsang otak dan memberikan rasa senang sehingga sulit untuk memulai tidur.

## KESIMPULAN

Berdasarkan Tujuan penelitan, hasil penelitian dan pembahasan maka dapat di simpulkan :

1. Kategori Perilaku Merokok Mahasiswa Akhir Fakultas Kehutan Di Intitusi Pertanian Malang Merupakan Kategori Perokok Berat 30 (75.0%)
2. Kategori Insomnia Mahasiswa Akhir Fakultas Kehutan Di Intitusi Pertanian Malang Merupakan Kategori Insomnia Sedang 20 Responden (50%)
3. Terdapat Hubungan Perilaku Merokok Dengan Kejadian Insomnia Mahasiswa Akhir Fakultas Kehutan Di Intitusi Pertanian Malang dengan nilai  $p= 0,001$  dan nilai *correlation coefficient* +0,492 yang berarti bahwa semakin Berat kategori perilaku merokok seseorang maka semakin berat insomnia yang dialami seseorang dalam kehidupan sehari-hari

## SARAN

### 1. Bagi Responden

Dari hasil penelitian ini Responden di harapkan dapat mengurangi perilaku merokok agar tidak mengalami insomnia.

### 2. Bagi Institusi pendidikan

Dengan adanya penelitian ini dapat di gunakan sebagai bahan tambahan dalam materi tentang menghindari kebiasaan merokok agar tidak mengalami insomnia.

### 3. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya di harapkan untuk meneliti penelitian lain tentang bahaya merokok bagi kesehatan di



kalangan mahasiswa agarmahasiswa bisa mengurangi perilaku merokok.

## DAFTAR PUSTAKA

- Alamsyah, A. (2017). Determinan Perilaku Merokok Pada Remaja. *Jurnal Endurance*, 2(1), 25. <https://doi.org/10.22216/jen.v2i1.1372>
- Chusniasih, D., & Hidayat, M. A. (2018). Penyuluhan Narkotika, Psikotropika, Zat Aditif (Napza) Dan Rokok. *Jurnal Pengabdian Farmasi Malahayati No*, 1(1), 23–27.
- Deni, Suriah, & Sudirman. (2017). Analisis Perilaku Merokok Sedang Dan Merokok Berat Mahasiswa D-Iii Keperawatan Ppni Kendari Di Sulawesi Tenggara. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis*, 11(2), 2302–2531. Retrieved from <http://eprints.unsri.ac.id>.
- Diana , Tanto Hariyanto, V. M. A. (2016). Hubungan Antara Perokok Aktif Dengan Gangguan Kualitas Tidur (Insomnia) Pada Dewasa (Usia 25 - 45 Tahun) Di Rw 04 Desa Kalisongo Kecamatan Dau Kabupaten Malang. 1, 144–152.
- Haryono, A., Rindiarti, A., & Dkk. (2016). Prevalensi Gangguan Tidur pada Remaja Usia 12-15 Tahun di Sekolah Lanjutan Tingkat Pertama. *Sari Pediatri*, 11(3), 149. <https://doi.org/10.14238/sp11.3.2009.149-54>
- Hermiyanty, Wandira Ayu Bertin, D. S. (2017). Hubungan Merokok Dengan Terjadinya Insomnia Pada Remaja Karang Taruna. 8(9), 1–58. <https://doi.org/10.1017/Cbo9781107415324.004>
- I Gede Wara Nugraha. (2016). Hubungan Merokok Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Laki – Laki Fakultas Teknik Sipil Universitas Udayana I Gede Wara Nugraha Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Udayana , Bali Merokok sudah menjadi kebiasaan yang sangat u. 5(8), 6–9.
- Isa, L., Lestari, H., & Afa, J. R. (2017). Hubungan Tipe Kepribadian, Peran Orang tua dan Saudara, Peran Teman Sebaya, dan Peran Iklan Rokok dengan Perilaku Merokok pada Siswa SMP Negeri 9 Kediri Tahun 2017. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kesehatan Masyarakat*, 2(7), 1–10. Retrieved from <http://ojs.uho.ac.id/index.php/JIMKESMAS/article/download/3423/2578>
- Karyus, A., Listiani, F., & Djamil, A. (2020). Analisis Perilaku Merokok Bagi Perokok Aktif Pada Siswa Laki-Laki Smk Negeri Se-Bandar Lampung. *Malahayati Nursing Journal*, 2, 2.
- Khairul Hakim, Sugianto Hadi, A. S. (2017). Hubungan Antara Perokok Aktif Dengan Gangguan Pola Tidur (Insomnia) Pada Mahasiswa Khairul Hakimin 1) , Sugianto Hadi 2) , Ani Sutriningsih 3) 1). 2, 358–364.
- Khamelina, F. (2014). Hubungan Antara Stres Dalam Menyusun Skripsi Dengan Insomnia Pada Mahasiswi D Iv Bidan Pendidik Di Stikes 'Aisyiyah Yogyakarta Tahun 2014.
- Mawitjere, O., Onibala, F., & Ismanto, Y. (2017). Hubungan Lama Penggunaan Gadget Dengan Kejadian Insomnia



- Pada Siswa Siswi Di Sma Negeri 1 Kawangkoan. *Jurnal Keperawatan*, 5(1).
- Muhammad Annahri Mushoffa , Achyar Nawi Husein, M. B. (2013). *Hubungan Antara Perilaku Merokok Dan Kejadian Insomnia*. 85–92.
- Nurdin, M. A., Arsin, A. A., & Thaha, R. M. (2018a). Kualitas Hidup Penderita Insomnia Pada Mahasiswa. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 14(2), 128. <https://doi.org/10.30597/mkmi.v14i1.3464>
- Nurdin, M. A., Arsin, A. A., & Thaha, R. M. (2018b). *Kualitas Hidup Penderita Insomnia pada Mahasiswa Quality of Life of Patients with Insomnia to Students*. 128–138.
- Nursalam. (2017). *metodologi penelitian ilmu keperawatan*. (Peni Puji Lestari, Ed.) (Kedua). Jakarta: Salemba Medika.
- Nururrahmah. (2017). *PENGARUH Rokok Terhadap Kesehatan Manusia*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Olii, N., Kepel, B. J., & Silolonga, W. (2018). Hubungan Kejadian Insomnia Dengan Konsentrasi Belajar Pada Mahasiswa Semester V Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi. *Jurnal Keperawatan*, 6(1).
- Puspitasari, M. D., Santoso, T. H., Permatasari, E., & Fikes. (2014). *Hubungan Perilaku Merokok Dan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Laki-Laki Universitas*. 000, 1–8.
- Septiana, N. (2016). Faktor Keluarga Yang Mempengaruhi Perilaku Merokok Pada Siswa Sekolah Menengah Pertama. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 4(1).
- Taufik, M., & Wanto, R. (2017). *STUDI Pendahuluan Maserasi Coupling Elektrosintesis Dalam Mengekstraksi Nikotin Yang Terkandung Dalam Puntung Rokok*.
- Wulandari, F. E., Hadiati, T., & Sarjana, W. (2017). Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Tingkat Insomnia Mahasiswa/I Angkatan 2012/2013 Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro. *Jurnal Kedokteran Diponegoro*, 6(2), 549–557.