

Hubungan Kebiasaan Merokok dengan Gangguan Pola Tidur pada KPA (Kelompok Pecinta Alam) Dapala di Desa Labuan Panimba Kecamatan Labuan

Rasti Amalia^{1*}, Basri², Juwita Meldasari Tebisi³

^{1,2,3}Ilmu Keperawatan, Fakultas Kesehatan, Universitas Widya Nusantara, Jl. Untad I, Tondo, Mantikulore, Kota Palu, Sulawesi Tengah

E-mail: rstiangel@gmail.com

*Corresponding Author

 <https://doi.org/10.31004/jerkin.v5i1.7690>

ARTICLE INFO

Article history:

Received: 05 Aug 2026

Revised: 11 Aug 2026

Accepted: 17 Aug 2026

Kata Kunci:

Merokok, Gangguan Tidur.

Keywords:

Smoking, Sleep Disturbances.

ABSTRACT

Latar Belakang: Sekitar 86% orang di seluruh dunia mengalami gangguan tidur yaitu insomnia dan salah satu penyebabnya adalah kebiasaan merokok. Rokok memiliki kandungan nikotin yang dapat merusak kerja saraf seseorang. Tujuan penelitian adalah dianalisisnya hubungan kebiasaan merokok dengan gangguan pola tidur pada KPA (Kelompok Pecinta Alam) Dapala di Desa Labuan Panimba Kecamatan Labuan. **Metode:** Jenis penelitian kuantitatif dengan rancangan Crossectional. Populasi dalam penelitian adalah seluruh anggota KPA Dapala tahun 2025 berjumlah 98 orang. Jumlah sampel dihitung dengan rumus slovin yaitu 79 responden. Analisis menggunakan univariat dan bivariat dengan chi square. **Hasil:** Penelitian ini telah menunjukkan bahwa sebagian besar responden adalah perokok sedang yaitu 41 responden (51,9%) dan pola tidur tidak terganggu yaitu 58 responden (73,4%). Hasil uji statistik chi square diperoleh p value $0,000 \leq 0,05$. **Simpulan:** Terdapat hubungan antara kebiasaan merokok dengan gangguan pola tidur pada KPA (Kelompok Pecinta Alam) Dapala di Desa Labuan Panimba Kecamatan Labuan.

Background: Approximately 86% of people worldwide experience sleep disorders, particularly insomnia, and smoking is one of the causes. Cigarettes contain nicotine, which can damage a person's nervous system. The purpose of this study was to analyze the relationship between smoking habits and sleep disturbances in the Dapala Nature Lovers Group (KPA) in Labuan Panimba Village, Labuan District. **Methods:** This study used a quantitative cross-sectional design. The population consisted of all 98 members of the Dapala KPA in 2025. The sample size was calculated using the Slovin formula, amounting to 79 respondents. Univariate and bivariate analyses were conducted using chi-square analysis. **Results:** This study showed that the majority of respondents were moderate smokers (41 respondents (51.9%)), and 58 respondents (73.4%) reported undisturbed sleep patterns. The chi-square statistical test yielded a p-value of $0.001 \leq 0.05$. **Conclusion:** There is a relationship between smoking and sleep disturbances in the Dapala Nature Lovers Group (KPA) in Labuan Panimba Village, Labuan District.



This is an open access article under the CC-BY-SA license.



How to Cite: Rasti Amalia, et al. (2026), Hubungan Kebiasaan Merokok dengan Gangguan Pola Tidur pada KPA (Kelompok Pecinta Alam) Dapala di Desa Labuan Panimba Kecamatan Labuan, 5(1).<https://doi.org/10.31004/jerkin.v5i1.7690>

PENDAHULUAN

Gangguan tidur adalah kondisi di mana seseorang mengalami perubahan kualitas atau kuantitas tidur yang menimbulkan penderitaan; kondisi ini mencakup, antara lain, insomnia, hipersomnia, narkolepsi, dan apnea tidur. Munculnya insomnia dipicu oleh faktor-faktor yang kompleks dan beragam, termasuk tekanan psikologis seperti stres, gangguan kejiwaan seperti depresi, masalah kesehatan fisik, faktor lingkungan yang tidak mendukung, kebiasaan tidur siang yang berlebihan, serta gaya hidup yang tidak sehat. (Siregar, 2021). Penurunan kualitas tidur atau insomnia pada seseorang sering kali

disebabkan oleh kebiasaan gaya hidup yang tidak sehat, seperti merokok dan kurangnya aktivitas fisik. (Hidayati, 2023).

Menurut data WHO (*World Health Organization*), tingkat gangguan kualitas tidur di seluruh dunia berkisar antara 15,3% dan 39,2%. Sebanyak 86% orang di seluruh dunia mengalami masalah gangguan pola tidur, di Negara amerika orang berusia 18-24 tahun mengalami insomnia pada waktu tidur dengan angka presentasi sebesar 29% dimana merupakan kelompok usia yang memiliki presentasi tertinggi pada kejadian insomnia dari semua kelompok usia (Halawiyah et al., 2023). Di Indonesia prevalensi insomnia diperkirakan mencapai 10% yang artinya 238 juta penduduk Indonesia sekitar 23 juta jiwa diantaranya menderita gangguan kualitas tidur (Ristiani et al., 2022.).

Zat-zat yang terkandung dalam rokok dapat mengganggu kualitas tidur (Iyad, 2023). Merokok merupakan suatu kebiasaan (*habituation*) yang umum dijumpai dalam kehidupan sehari-hari, dan bukan sekadar ketergantungan (*addiction*) (Cahya, 2024). Kebiasaan merokok ini diperkuat oleh zat-zat karsinogenik yang dapat menimbulkan berbagai dampak merugikan dan berbahaya, baik bagi perokok aktif maupun pasif (Rahmah dan Rambe, 2020).

Kandungan zat nikotin sebagai salah satu zat dalam rokok yang akan dapat merangsang sistem saraf ketika terjadi pelepasan neurotransmitter (yaitu dopamine, norepinefrin, serotonin, asetilkolin) yang dimana berkontribusi dalam pengaturan siklus tidur dan bangun, artinya dengan merokok saja akan mempengaruhi aktivitas pola tidur dan bangun (Fredy, et al., 2022). Nikotin pada rokok merupakan zat stimuli yang menekan saraf pusat manusia, sehingga perokok membutuhkan waktu lebih lama untuk tertidur. Secara teoritis rokok akan hilang dari otak selama 30 menit, namun reseptor di otak seorang perokok akan candu terhadap nikotin dan mengganggu tidur (Asmuji dan Hidayat, 2020).

Berdasarkan pengambilan data awal pada tanggal 30 Mei 2025 terhadap 10 orang anggota dari Kelompok Pecinta Alam Dapala di Desa Labuan Panimba Kecamatan Labuan, diketahui bahwa 7 orang mengetahui bahwa rokok merupakan zat berbahaya bagi tubuh, namun dapat memberikan sensasi tenang dan perasaan menjadi bahagia, 3 orang lainnya tidak terlalu mengetahui dampak buruk rokok. Ditemukan juga bahwa 5 orang merokok bisa 1 bungkus sehari, 3 orang lainnya mengatakan tidak setiap hari dan 2 lainnya hanya jika merasa ingin merokok (tidak ketergantungan). Terdapat 3 orang yang mengatakan bahwa mereka mengalami kesulitan tidur di malam hari dan sering terbangun, 2 orang lainnya mengatakan sulit memulai tidur malam, 3 orang mengatakan sudah tidak pernah tidur siang lagi dan 2 orang mengatakan badannya terasa lemas saat bangun tidur dan tidak segar. Berdasarkan uraian latar belakang tersebut diatas maka peneliti tertarik untuk meneliti tentang “Hubungan Kebiasaan Merokok dengan Gangguan Pola Tidur pada KPA (Kelompok Pecinta Alam) Dapala di Desa Labuan Panimba Kecamatan Labuan”.

METODE

Penelitian ini menggunakan penelitian jenis kuantitatif, yaitu penelitian yang menggunakan angka-angka sebagai dasar analisisnya melalui pendekatan *Cross Sectional*. Penelitian ini dilaksanakan di basecamp Pecinta Alam Dapala di Desa Labuan Panimba Kecamatan Labuan. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 20 s.d. 30 Mei 2026. Populasi berjumlah 98 Orang. Sampel 79 responden. Penelitian ini menggunakan dua jenis kuesioner yang diadopsi dari Bimantara (2022), yaitu kuesioner kebiasaan merokok berbentuk pilihan ganda ($\alpha = 0,851$) dan kuesioner pola tidur yang berisi 11 pertanyaan skala Likert 1–4 ($\alpha = 0,969$). Kedua instrumen tersebut dinyatakan valid ($r > 0,632$) dan reliabel. Penelitian ini menggunakan uji *Chi-square* untuk menganalisis hubungan yang signifikan antara kebiasaan merokok dan gangguan pola tidur.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian dijabarkan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi mengenai karakteristik responden, analisis univariat dan juga analisis bivariat. Dijelaskan sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia, Pendidikan, Jenis Kelamin dan Pekerjaan Responden (f=79)^a

Karakteristik	Frekuensi	Persentase (%)
Usia (Kemenkes, 2022)		
18-25 Tahun	40	50,6
26-35 Tahun	26	32,9

36-46 Tahun	13	16,5
Pendidikan		
SMP	18	22,8
SMA	50	63,3
Perguruan Tinggi	11	13,9
Jenis Kelamin		
Laki-laki	75	94,9
Perempuan	4	5,1
Pekerjaan		
ASN	8	10,1
Wiraswasta	12	15,2
Guru	3	3,8
Karyawan Swasta	4	5,1
Honorar	2	2,5
Petani	4	5,1
Buruh	11	13,9
Mahasiswa	30	38,0
Pedagang	5	6,3
Total		

Berdasarkan tabel 1. diatas dapat dilihat bahwa dari karakteristik usia paling banyak responden berada pada rentang usia 18-25 tahun yaitu 40 responden (50,6%). Berdasarkan karakteristik pendidikan responden, paling banyak responden memiliki jenjang pendidikan SMA yaitu sebanyak 50 responden (63,3%) sedangkan yang paling sedikit adalah perguruan tinggi yaitu 11 responden (13,9%). Berdasarkan karakteristik jenis kelamin, paling banyak responden adalah berjenis kelamin laki-laki yaitu sebanyak 75 responden (94,9%) dan yang berjenis kelamin perempuan adalah sebanyak 4 responden (5,1%). Berdasarkan karakteristik pekerjaan paling banyak responden adalah mahasiswa yaitu sebanyak 30 orang responden (30,9%) sedangkan yang paling sedikit adalah pekerjaan honorar yaitu sebanyak 2 responden (2,5%).

Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Kebiasaan Merokok Kelompok Pecinta Alam Dapala Desa Labuan Panimba Kecamatan Labuan (f=79)^a

Kebiasaan Merokok	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Perokok Ringan	19	24,1
Perokok Sedang	41	51,8
Perokok Berat	19	24,1
Jumlah	79	100

Berdasarkan tabel 2. diatas dapat dilihat bahwa sebagian besar responden dalam penelitian merupakan perokok sedang yaitu sebanyak 41 responden (51,8%), perokok berat sebanyak 19 responden (24,1%) dan perokok ringan sebanyak 19 responden (24,1%).

Tabel 3. Distribusi Responden Berdasarkan Gangguan Pola Tidur Kelompok Pecinta Alam Dapala Desa Labuan Panimba Kecamatan Labuan (f=79)^a

Pola Tidur	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Tidak Terganggu	58	73,4
Terganggu	21	26,6
Jumlah	79	100

Berdasarkan tabel 3. diatas dapat dilihat bahwa sebagian besar responden dalam penelitian tidak mengalami gangguan tidur yaitu sebanyak 58 responden (73,4%), dan yang terganggu pola tidurnya sebanyak 21 responden (26,6%)

Tabel 4. Hubungan Kebiasaan Merokok dengan Gangguan Pola Tidur Kelompok Pecinta Alam (KPA) Dapala Desa Labuan Panimba Kecamatan Labuan (f=79)^a

Kebiasaan Merokok	Gangguan Pola Tidur		P Value
	Tidak terganggu	Terganggu	
	f	f	
	%	%	

Ringan	16	20,3	3	3,8	
Sedang	35	44,3	6	15,2	0,000
Berat	7	13,2	12	2	

Berdasarkan tabel 4. diatas dapat dilihat bahwa, dari 19 responden perokok ringan terdapat 16 responden (20,3%) yang tidak terganggu pola tidurnya dan yang terganggu pola tidurnya adalah 3 responden (3,8%). Adapun dari 41 responden perokok sedang terdapat 35 responden yang tidak terganggu pola tidurnya dan yang terganggu adalah 6 responden (7,6%). Sedangkan dari 19 orang perokok berat terdapat 12 responden (15,2%) yang terganggu pola tidurnya dan yang tidak terganggu sebanyak 7 responden (13,2%)

Kebiasaan merokok pada KPA (Kelompok Pecinta Alam) Dapala di Desa Labuan Panimba Kecamatan Labuan

Hasil penelitian berdasarkan tabel analisis univariat diatas dapat dilihat bahwa sebagian besar responden dalam penenelitian merupakan perokok sedang yaitu sebanyak 41 responden (51,9%), perokok berat sebanyak 18 responden (22,8%) dan perokok ringan sebanyak 20 responden (25,3%).

Peneliti berasumsi bahwa kondisi tersebut berkaitan dengan karakteristik usia responden yang didominasi oleh kelompok usia 18–25 tahun sebanyak 40 responden (50,6%). Rentang usia tersebut merupakan masa remaja akhir hingga dewasa awal yang ditandai dengan tingginya interaksi sosial, pencarian identitas diri, serta kecenderungan untuk mengikuti kebiasaan yang berkembang di lingkungan pergaulan. Pada usia 18–25 tahun, individu umumnya memiliki tingkat kemandirian yang lebih tinggi dalam mengambil keputusan, termasuk dalam perilaku merokok. Selain itu, pengaruh teman sebaya, aktivitas organisasi, serta kebiasaan berkumpul dalam lingkungan sosial dapat meningkatkan frekuensi merokok sehingga sebagian besar responden berada pada kategori perokok sedang. Kebiasaan merokok pada kelompok usia ini juga sering kali dipandang sebagai sarana untuk menjalin kedekatan sosial, mengurangi rasa jenuh, atau memberikan efek relaksasi setelah menjalani berbagai aktivitas sehari-hari. Peneliti juga berasumsi bahwa karakteristik responden sebagai anggota Kelompok Pecinta Alam (KPA) yang mayoritas berada pada usia produktif turut memengaruhi tingginya proporsi perokok sedang. Aktivitas organisasi yang melibatkan interaksi intensif antar anggota, kegiatan berkumpul, serta berbagai kegiatan luar ruangan dapat menciptakan lingkungan yang mendukung terbentuknya kebiasaan merokok. Akibatnya, konsumsi rokok dilakukan secara rutin namun belum mencapai tingkat yang sangat tinggi, 37 sehingga sebagian besar responden lebih banyak berada dalam kategori perokok sedang dibandingkan kategori perokok ringan maupun perokok berat.

Hal ini didukung oleh teori yang menyatakan bahwa merokok melibatkan pembakaran tembakau dan penghirupan asapnya, baik melalui rokok maupun pipa. Definisi lain menyebutkan: Kebiasaan merokok merupakan pola penggunaan tembakau yang berulang dan menetap, yang dipicu oleh keinginan kuat terhadap tembakau (Kementerian Kesehatan, 2021). Kebiasaan ini dipengaruhi oleh kepribadian serta lingkungan sosial yang berkaitan dengan usia seseorang. Kepribadian merupakan faktor dominan yang memengaruhi perilaku merokok di kalangan remaja. Kepribadian tertentu, seperti kebutuhan akan sensasi atau kecenderungan mengambil risiko, dapat membuat remaja lebih mudah mencoba rokok. Remaja dengan rasa percaya diri yang rendah juga cenderung merokok sebagai cara untuk merasa diterima oleh kelompok. Dengan demikian, kepribadian berperan besar dalam menentukan apakah remaja akan mulai merokok atau tidak (Istiana dan Halid, 2021). Berbagai fakta menunjukkan bahwa semakin banyak anak muda yang merokok, semakin besar kemungkinan teman-teman mereka juga merokok, dan sebaliknya. Masa remaja dianggap sebagai fase pembentukan identitas. Pada masa ini, interaksi dengan teman sebaya memegang peranan penting bagi anak muda.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan mengenai hubungan antara merokok dan pola tidur pada remaja, hasil analisis univariat menunjukkan bahwa sebagian besar responden di Kampung Mokla termasuk dalam kategori perokok sedang. Temuan tersebut menunjukkan bahwa perilaku merokok dengan intensitas sedang masih menjadi kebiasaan yang umum dijumpai pada kelompok usia remaja dan dewasa muda. Kondisi ini mengindikasikan bahwa faktor lingkungan sosial, pergaulan teman sebaya, serta kemudahan akses terhadap rokok dapat berperan dalam membentuk dan mempertahankan kebiasaan merokok pada kelompok usia produktif (Wilson, 2022).

Temuan penelitian ini juga didukung oleh penelitian yang menggunakan data IFLS-5. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa median konsumsi rokok masyarakat Indonesia adalah sekitar 12 batang per hari, yang termasuk dalam kategori perokok sedang. Hasil tersebut mengindikasikan bahwa

intensitas 38 merokok pada kelompok usia produktif di Indonesia cenderung berada pada tingkat sedang dibandingkan kategori ringan maupun berat (Salsabila et al. 2022). Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian yang menyatakan bahwa pada kelompok dewasa awal usia 18–25 tahun, perilaku merokok dipengaruhi secara signifikan oleh konformitas dan lingkungan sosial (Hayati et al., 2025). Selain itu, penelitian lain juga menunjukkan bahwa teman sebaya memiliki hubungan yang signifikan dengan perilaku merokok, sehingga lingkungan pergaulan menjadi salah satu faktor yang berperan dalam mempertahankan kebiasaan merokok pada usia produktif (Noviani dan Astuti, 2024)

Gangguan pola tidur pada KPA (Kelompok Pecinta Alam) Dapala di Desa Labuan Panimba Kecamatan Labuan

Hasil penelitian berdasarkan tabel analisis univariat dapat dilihat bahwa sebagian besar responden dalam penelitian tidak mengalami gangguan tidur yaitu sebanyak 58 responden (73,4%), dan yang terganggu pola tidurnya sebanyak 21 responden (26,6%).

Peneliti berasumsi bahwa kondisi tersebut berkaitan dengan karakteristik responden yang didominasi oleh laki-laki serta berada pada rentang usia 18–25 tahun. Usia 18–25 tahun merupakan kelompok dewasa awal yang umumnya masih memiliki kondisi fisik yang baik, metabolisme tubuh yang optimal, serta kemampuan pemulihan tubuh yang lebih cepat dibandingkan kelompok usia yang lebih tua. Kondisi tersebut dapat mendukung terciptanya kualitas tidur yang lebih baik sehingga risiko terjadinya gangguan pola tidur menjadi lebih rendah. Selain itu, dominasi responden berjenis kelamin laki-laki juga diduga berkontribusi terhadap tingginya proporsi responden yang tidak mengalami gangguan pola tidur. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa perempuan cenderung lebih rentan mengalami gangguan tidur dibandingkan laki-laki akibat pengaruh perubahan hormonal, kondisi emosional, serta tingkat stres yang lebih tinggi. Sebaliknya, laki-laki umumnya memiliki kualitas tidur yang relatif lebih stabil sehingga lebih sedikit mengalami keluhan terkait gangguan pola tidur.

Peneliti juga berasumsi bahwa kombinasi usia muda dan dominasi jenis kelamin laki-laki pada penelitian ini dapat menjadi faktor yang mendukung kualitas tidur responden tetap baik. Pada usia dewasa awal, individu masih memiliki tingkat kebugaran fisik yang cukup tinggi untuk menjalankan berbagai aktivitas sehari-hari dan mampu beradaptasi dengan tuntutan aktivitas sosial maupun organisasi. Oleh karena itu, sebagian besar responden dalam penelitian ini tidak mengalami gangguan pola tidur meskipun memiliki berbagai aktivitas dan kebiasaan yang berpotensi memengaruhi kualitas tidur.

Usia merupakan salah satu faktor yang memengaruhi kualitas tidur. Individu pada kelompok dewasa muda umumnya memiliki kualitas tidur yang lebih baik dibandingkan kelompok usia yang lebih tua karena masih memiliki fungsi fisiologis dan proses pemulihan tubuh yang optimal. Oleh karena itu, seseorang yang berada pada rentang usia dewasa awal cenderung memiliki risiko gangguan pola tidur yang lebih rendah (Hokett et al., 2021).

Didukung oleh teori yang menyebutkan bahwa jenis kelamin merupakan salah satu faktor yang memengaruhi kualitas tidur. Perempuan memiliki risiko lebih tinggi mengalami gangguan tidur dibandingkan laki-laki karena dipengaruhi oleh perubahan hormonal sepanjang siklus kehidupan. Sebaliknya, pada usia dewasa muda, laki-laki cenderung memiliki pola tidur yang lebih stabil sehingga lebih jarang mengalami gangguan tidur (Burgess, 2021).

Sejalan dengan penelitian tentang hubungan kebiasaan merokok dengan pola tidur dan kejadian hipertensi pada tahanan di Ruang Tahanan Direktorat Tahanan dan Barang Bukti Polda Kalimantan Tengah, ditemukan bahwa sebagian besar responden memiliki pola tidur yang baik (Cahya, 2024). Selain itu penelitian tentang kebiasaan merokok dengan kejadian insomnia pada remaja, ditemukan sebagian besar responden memiliki tingkat insomnia ringan dan tidak mengalami gangguan tidur (Bimantara, 2022).

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian mengenai hubungan antara kebiasaan merokok dan pola tidur di kalangan mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI. Hasil studi menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki kebiasaan tidur yang baik. Hal ini mengindikasikan bahwa tidak semua perokok mengalami gangguan tidur, karena kualitas tidur juga dipengaruhi oleh berbagai faktor lain, seperti usia, aktivitas fisik, kondisi mental, dan gaya hidup... (Pabottingi et al. 2023)

Hubungan kebiasaan merokok dengan gangguan pola tidur pada KPA (Kelompok Pecinta Alam) Dapala di Desa Labuan Panimba Kecamatan Labuan.

Hasil penelitian berdasarkan tabel analisis bivariat dapat dilihat bahwa, dari 19 responden perokok ringan terdapat 16 responden (20,3%) yang tidak terganggu pola tidurnya dan yang terganggu pola tidurnya adalah 3 responden (3,8%). Adapun dari 41 responden perokok sedang terdapat 35 responden yang tidak terganggu pola tidurnya dan yang terganggu adalah 6 responden (7,6%). Sedangkan dari 19 orang perokok berat terdapat 12 responden (15,2%) yang terganggu pola tidurnya dan yang tidak terganggu sebanyak 7 responden (13,2%).

Berdasarkan asumsi peneliti, ditemukan bahwa sebagian besar responden dalam kategori "perokok ringan" dan "perokok sedang" tidak mengalami gangguan tidur, sedangkan jumlah responden yang lebih banyak dalam kategori "perokok berat" mengalaminya. Temuan ini dipengaruhi tidak hanya oleh intensitas merokok, tetapi juga oleh karakteristik responden, yang sebagian besar merupakan mahasiswa laki-laki berusia antara 18 hingga 25 tahun. Usia 18–25 tahun merupakan fase dewasa awal yang umumnya ditandai dengan kondisi fisik yang masih baik, fungsi fisiologis yang optimal, serta kemampuan adaptasi tubuh yang tinggi terhadap berbagai aktivitas sehari-hari. Pada rentang usia ini, tubuh masih memiliki kemampuan pemulihan yang baik sehingga sebagian besar responden, terutama yang termasuk perokok ringan dan sedang, masih dapat mempertahankan kualitas tidur yang baik meskipun memiliki kebiasaan merokok. Kondisi tersebut dapat menjelaskan mengapa sebagian besar responden dalam penelitian ini tidak mengalami gangguan pola tidur.

Selain itu, sebagian besar responden adalah laki-laki, yang menurut beberapa penelitian memiliki kualitas tidur yang relatif lebih stabil dibandingkan perempuan. Laki-laki tidak mengalami perubahan hormonal yang kompleks seperti halnya perempuan, sehingga risiko gangguan tidur cenderung lebih rendah. Faktor ini diyakini turut berkontribusi pada kenyataan bahwa begitu banyak responden dalam penelitian ini tidak mengalami gangguan tidur. Peneliti juga berasumsi bahwa status responden sebagai mahasiswa berperan dalam hasil yang diperoleh. Sebagai mahasiswa, responden umumnya memiliki aktivitas akademik, organisasi, dan sosial yang cukup padat sehingga tubuh membutuhkan waktu istirahat yang cukup untuk memulihkan energi. Selanjutnya, sebagian besar responden termasuk dalam kelompok pecinta alam (KPA), yang sering beraktivitas fisik dan menghabiskan waktu di luar ruangan. Aktivitas ini dapat membantu meningkatkan kelelahan fisik, yang pada akhirnya meningkatkan kualitas tidur. Namun, pada kelompok perokok berat, diduga paparan nikotin yang tinggi secara bertahap memiliki efek yang lebih kuat pada sistem saraf pusat, sehingga mengganggu proses tidur dan menyebabkan responden lebih rentan mengalami gangguan pola tidur dibandingkan kelompok perokok ringan maupun perokok sedang.

Individu pada usia 18–25 tahun berada pada fase dewasa awal yang ditandai dengan kondisi kesehatan fisik yang relatif optimal. Kondisi tersebut memungkinkan individu memiliki kemampuan pemulihan tubuh yang baik selama tidur sehingga kualitas tidur cenderung lebih baik dibandingkan kelompok usia yang lebih tua (Arnett, 2021). Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur dapat meningkatkan kualitas tidur melalui peningkatan efisiensi tidur dan proses pemulihan tubuh. Sebagai mahasiswa yang aktif dalam kegiatan organisasi Kelompok Pecinta Alam (KPA), responden diduga memiliki tingkat aktivitas fisik yang cukup baik dalam kegiatan keseharian mereka sehingga hal tersebut akan dapat juga untuk turut mendukung kualitas tidur yang mereka miliki (Vlahoyiannis et al., 2021).

Hasil penelitian juga menampilkan bahwa pada hasil uji analisis statistik menggunakan uji chi square yang dilakukan didapatkan p value 0,000 dan nilai α 0,05, yang artinya terdapat hubungan antara kebiasaan merokok dengan gangguan pola tidur Kelompok Pecinta Alam (KPA) Dapala Desa Labuan Panimba Kecamatan Labuan.

Peneliti berasumsi bahwa hubungan tersebut berkaitan dengan karakteristik aktivitas yang dijalankan oleh anggota Kelompok Pecinta Alam Dapala sebagai organisasi yang bergerak di bidang kegiatan alam bebas dan pelestarian lingkungan. Sebagai anggota Kelompok Pecinta Alam, responden sering terlibat dalam berbagai kegiatan seperti pendakian, perkemahan, penjelajahan alam, rapat organisasi, serta kegiatan sosial dan lingkungan yang membutuhkan kondisi fisik yang prima. Aktivitas tersebut menuntut anggota untuk memiliki kualitas istirahat dan pola tidur yang baik agar dapat menjaga kebugaran, konsentrasi, serta daya tahan tubuh selama mengikuti kegiatan organisasi. Namun, kebiasaan merokok yang dilakukan oleh sebagian anggota diduga dapat memengaruhi kualitas tidur melalui efek stimulan nikotin yang dapat meningkatkan kewaspadaan dan mengganggu proses tidur.

Selain itu, interaksi sosial yang intens di dalam organisasi juga dapat memengaruhi perkembangan kebiasaan merokok di kalangan anggotanya. Pertemuan, diskusi, dan kegiatan bersama dalam organisasi

memfasilitasi pengaruh rekan sejawat yang dapat mengganggu perilaku merokok. Jika kebiasaan ini dilakukan secara terus-menerus terutama dengan intensitas tinggi, hal tersebut dapat meningkatkan risiko gangguan tidur pada anggota organisasi. Oleh karena itu, peneliti berasumsi bahwa lingkungan organisasi Kelompok Pecinta Alam Dapala memiliki peran tidak langsung dalam hubungan antara kebiasaan merokok dan gangguan pola tidur. Semakin tinggi intensitas merokok yang dilakukan anggota, maka semakin besar kemungkinan terjadinya gangguan pola tidur yang pada akhirnya dapat memengaruhi kesiapan fisik dan kemampuan anggota dalam mengikuti berbagai kegiatan organisasi secara optimal.

Tidur memegang peranan penting dalam pemulihan fisik, pemeliharaan fungsi kognitif dan konsentrasi, serta kemampuan seseorang dalam menjalankan aktivitas sehari-hari. Individu dengan kualitas tidur yang baik umumnya menunjukkan performa fisik dan mental yang lebih baik dibandingkan mereka yang mengalami gangguan tidur. Oleh karena itu, tidur yang cukup merupakan kebutuhan krusial bagi individu yang aktif berpartisipasi dalam berbagai kegiatan organisasi maupun aktivitas luar ruangan. (Walker, 2021). Di sisi lain, nikotin dalam rokok memiliki efek stimulan yang dapat mengganggu proses tidur dengan cara meningkatkan kewaspadaan dan menghambat relaksasi fisik menjelang waktu tidur (Jaehne dkk., 2021). Akibatnya, anggota kelompok pecinta alam yang merokok terutama mereka dengan tingkat konsumsi yang lebih tinggi menghadapi risiko gangguan tidur yang dapat memengaruhi performa fisik mereka saat berpartisipasi dalam berbagai kegiatan organisasi.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kebiasaan merokok sebelum tidur dengan kualitas tidur pada mahasiswa. Penelitian tersebut memperoleh nilai $p = 0,000$, yang menunjukkan bahwa semakin sering mahasiswa memiliki kebiasaan merokok, terutama sebelum tidur, maka semakin buruk pula kualitas tidur mahasiswa (Nuraini, Anggraeni, dan Sekarsari, 2024).

Hasil penelitian ini juga didukung oleh penelitian yang menemukan adanya hubungan antara kebiasaan merokok dengan pola tidur pada mahasiswa. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa kandungan nikotin dalam rokok dapat meningkatkan aktivitas sistem saraf sehingga mempengaruhi kualitas tidur dan meningkatkan risiko terjadinya gangguan pola tidur (Pabottingi et al. 2023).

Dalam penelitian sebelumnya yang dilakukan ditemukan hasil bahwa dari 64 responden hampir seluruhnya 50 (78,1%) responden memiliki perilaku merokok buruk. Hampir seluruhnya 53 (82,2%) responden mengalami gangguan pola tidur (insomnia). Hasil analisis Rank Spearman diperoleh nilai $\rho = 0,000$ dimana H_0 ditolak apabila $\rho < \alpha$ (0,05) yang berarti ada hubungan perilaku merokok dengan gangguan pola tidur (insomnia) (Nadiroh, 2022).

Penelitian yang dilakukan oleh Wilson (2022) menyimpulkan bahwa mayoritas remaja di Kampung Mokla berada pada kategori perokok sedang dan memiliki pola tidur dalam kategori kurang. Namun, hasil analisis statistik menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan merokok dengan pola tidur pada remaja di Kampung Mokla RW 13. Temuan tersebut menunjukkan adanya perbedaan dengan hasil penelitian ini yang menemukan adanya hubungan antara kebiasaan merokok dan gangguan pola tidur. Perbedaan hasil penelitian dapat disebabkan oleh adanya perbedaan karakteristik responden, jumlah sampel, lingkungan penelitian, serta faktor-faktor lain yang turut memengaruhi pola tidur seperti aktivitas fisik, tingkat stres, kebiasaan penggunaan gawai, dan kondisi kesehatan responden.

SIMPULAN

Simpulan penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar anggota Kelompok Pecinta Alam (KPA) Dapala di Desa Labuan Panimba, Kecamatan Labuan, memiliki kebiasaan merokok kategori sedang dan pola tidur yang sebagian besar tidak terganggu. Selain itu, hasil analisis membuktikan adanya hubungan yang signifikan antara kebiasaan merokok dengan gangguan pola tidur pada anggota KPA Dapala tersebut.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti menyampaikan ucapan terima kasih kepada pihak yang sudah berkontribusi dalam pelaksanaan penelitian dan penyusunan artikel ini.

REFERENSI

- Arnett, J. J. (2021). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties* (3rd ed.). Oxford University Press.
- Asmuji, R., & Hidayat, C. T. (2020). Hubungan kebiasaan merokok dengan kualitas tidur pada mahasiswa S1 Keperawatan Angkatan 2013 Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember. *Journal of Separation Science and Engineering*, 5(1), 11–21.
- Bimantara. (2022). *Hubungan kebiasaan merokok dengan kejadian insomnia pada remaja*.
- Burgess, H. J. (2021). The role of sex and gender in sleep health. *Sleep Medicine Clinics*, 16(4), 521–530.
- Cahya, E. (2024). Hubungan kebiasaan merokok dengan pola tidur dan kejadian hipertensi pada tahanan di Ruang Tahanan Direktorat Tahanan dan Barang Bukti Polda Kalimantan Tengah. *The Journal General Health and Pharmaceutical Sciences Research*, 2(2), 80–94.
- Fredy, Wilson, S., & Evelin, M. (2022). Hubungan kebiasaan merokok dan gangguan pola tidur pada remaja. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 4(2), 627–634.
- Halawiyah, et al. (2023). *Prevalensi dan faktor risiko insomnia pada kelompok usia muda*.
- Hayati, et al. (2025). *Pengaruh konformitas dan lingkungan sosial terhadap perilaku merokok pada dewasa awal*.
- Hidayati. (2023). Hubungan gaya hidup dengan kejadian insomnia pada remaja di SMA Negeri 1 Galur Kulon Progo. *Jurnal Aisyiyah Yogyakarta*, 1(1), 1–11.
- Hokett, et al. (2021). *Faktor-faktor usia dan fungsi fisiologis yang mempengaruhi kualitas tidur pada dewasa muda*.
- Istiana, & Halid. (2021). *Faktor kepribadian dan pergaulan terhadap perilaku merokok remaja*.
- Jaehne, A., et al. (2021). Tobacco-induced sleep disturbances: A systematic review and meta-analysis. *Sleep Medicine Reviews*, 60, 101544.
- Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (P2PTM Kemenkes RI). (2021). *Kategori perokok dan batasan perilaku merokok*. Kemenkes RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *Kategori dan kelompok usia responden*. Kemenkes RI.
- Nadiroh. (2022). *Hubungan perilaku merokok dengan gangguan pola tidur (insomnia)*.
- Noviani, & Astuti. (2024). *Peran teman sebaya dalam mempertahankan kebiasaan merokok pada usia produktif*.
- Nuraini, Anggraeni, I. P., & Sekarsari, R. (2024). Hubungan kebiasaan merokok (sebelum tidur) dengan kualitas tidur pada mahasiswa di Universitas Swasta Indonesia. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Indonesia*, 7(2), 229–239.
- Pabottingi, M. I., Zulhamidah, Y., & Mahmud, A. (2023). Gambaran dan hubungan kebiasaan merokok dengan pola tidur pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI angkatan 2017–2020 dan tinjauannya menurut pandangan Islam. *Junior Medical Journal*, 2(1), 91–98.
- Rahmah, J. S., & Rambe, N. Y. (2020). Penyuluhan tentang bahaya merokok pada pria di Desa Sorimaon Kec. Batang Angkola Muaratais Kab. Tapanuli Selatan tahun 2020. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Aufa (JPMA)*, 2(3), 59–66.
- Ristiani, et al. (2022). *Prevalensi gangguan kualitas tidur dan insomnia di Indonesia*.
- Salsabila, et al. (2022). *Analisis intensitas konsumsi rokok masyarakat Indonesia berdasarkan data IFLS-5*.
- Siregar. (2021). *Faktor-faktor penyebab dan determinan gangguan pola tidur serta insomnia*.
- Vlahoyiannis, et al. (2021). *Dampak aktivitas fisik terhadap efisiensi dan peningkatan kualitas tidur*.
- Walker. (2021). *Peran tidur dalam pemulihan fisik dan fungsi kognitif individu aktif*.
- Wilson. (2022). *Hubungan antara kebiasaan merokok dan pola tidur pada remaja di Kampung Mokla*.
- World Health Organization (WHO). *Data prevalensi dan tingkat gangguan kualitas tidur secara global*. WHO.