

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar belakang

Sikap merokok pada seseorang semakin lama akan semakin meningkat sesuai dengan tahap perkembangannya yang ditandai dengan meningkatnya frekuensi dan intensitas merokok, karena orang yang merokok mengalami ketergantungan nikotin yang memiliki efek yakni tubuh tetap terjaga dan merokok juga dilaporkan berhubungan dengan gangguan tidur (Aula, 2010). Merokok dapat mengacaukan pola tidur seseorang yang membuat penggunaanya selalu waspada dan terjaga serta menyebabkan gangguan perhatian dan kecemasan yang pada akhirnya akan menyebabkan seseorang sulit untuk memulai tidur (Cahyono, 2010).

Anggota Polri sering dihadapkan pada tugas di masyarakat yang memerlukan perencanaan. Dimana perencanaan itu haruslah cepat dan tepat yang menuntut kesesuaian dengan tujuan yang akan dicapai sehingga dalam tugasnya anggota Polri dituntut untuk selalu siap melaksanakan tugas dalam kondisi apapun. Hal ini menyebabkan anggota mengalami kesulitan untuk membagi waktu antara tugas bekerja dengan waktu istirahat sehingga dengan merokok bisa membuat tubuh tetap terjaga serta menghilangkan beban yang dialami anggota Polri tersebut (Ananta, 2012). Namun fenomena yang ditemukan masih banyak anggota Polri yang mengantuk saat sedang berjaga (piket). Sehingga salah satu upaya untuk mencegah hal tersebut adalah dengan merokok.

Pada tahun 2015 WHO memperkirakan saat ini ada sekitar 1,26 milyar penduduk dewasa yang memiliki kebiasaan merokok. Di Indonesia sikap merokok penduduk usia 15 tahun keatas masih belum terjadi penurunan dari 2007 ke 2013, cenderung meningkat dari 34,2% tahun 2007 menjadi 36,3% tahun 2013. 64,9% laki-laki dan 2,1% perempuan masih menghisap rokok tahun 2013. Ditemukan 1,4% perokok umur 10-14 tahun, 9,9% perokok pada kelompok tidak bekerja, dan 32,3% pada kelompok kuintil indeks kepemilikan terendah. Sedangkan rerata jumlah batang rokok yang dihisap adalah sekitar 12,3 batang, bervariasi dari yang terendah 10 batang di DI Yogyakarta dan tertinggi di Bangka Belitung (18,3 batang) (Riskesdas, 2013).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 6 Oktober 2018 di SubDen 4 B Batalyon B Pelopor, hasil wawancara dengan 8 anggota Brimob perokok aktif, semuanya mengatakan jika setiap hari merokok dengan alasan agar sewaktu-waktu ada tugas mendadak, mereka tidak mengantuk. Alasan lain bahwa jika waktunya piket yang memakan waktu 24 jam, apabila tidak merokok maka malamnya akan mengantuk. Untuk kuantitas tidur semuanya (8 anggota) mengatakan hanya tidur 4-5 jam dalam sehari. Dengan merokok anggota beranggapan bahwa lebih bisa mengatur waktu dalam bertugas karena tubuh tetap terjaga dan tidak mengantuk. Namun kenyataannya masih banyak anggota Polri yang masih mengantuk saat melaksanakan tugas.

Rokok mengandung zat nikotin yang berbahaya. Nikotin digolongkan dalam bentuk zat stimulan yang dapat menstimulus otak, karena stimulan

merupakan zat yang memberi efek menyegarkan, sehingga perokok dapat merasa tenang dan santai saat menghirup asap rokok tersebut. 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 stimulan dari nikotin (Prasadja, 2015).

Salah satu upaya yang dapat dilakukan agar kebutuhan istirahat tidur dapat terpenuhi adalah dengan berusaha untuk berhenti merokok serta memanfaatkan waktu luang untuk beristirahat (Digermino, 2010). Upaya lain untuk meningkatkan kualitas tidur adalah dengan melakukan olahraga atau aktivitas fisik sehingga dengan melakukan olahraga dan aktifitas dapat merubah prilaku untuk berhenti merokok (Prasadja, 2015).

Berdasarkan latar belakang tersebut diatas maka peneliti ingin lakukan penelitian dengan judul “Hubungan sikap dalam merokok dengan kuantitas tidur pada anggota Brimob di SubDen 4 B Batalyon B Pelopor Malang”

1.2 Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Adakah hubungan sikap dalam merokok dengan kuantitas tidur pada anggota Brimob di SubDen 4 B Batalyon B Pelopor Malang?”

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui hubungan sikap dalam merokok dengan kuantitas tidur pada anggota Brimob di SubDen 4 B Batalyon B Pelopor Malang

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi gambaran sikap dalam merokok pada anggota Brimob di SubDen 4 B Batalyon B Pelopor Malang
2. Mengidentifikasi gambaran kuantitas tidur pada anggota Brimob di SubDen 4 B Batalyon B Pelopor Malang
3. Menganalisis ada tidaknya hubungan sikap dalam merokok dengan kuantitas tidur pada anggota Brimob di SubDen 4 B Batalyon B Pelopor Malang

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian dapat memberikan informasi dan pengetahuan tentang efek dari sikap merokok yang salah satunya adalah masalah kuantitas tidur

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Ilmu Keperawatan

Sebagai masukan bagi ilmu keperawatan tentang sikap dalam merokok dengan kuantitas tidur

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Sebagai data awal untuk penelitian selanjutnya tentang sikap dalam merokok dan kuantitas tidur pada anggota brimob

3. Bagi Responden

Sebagai informasi tentang rokok yang menyebabkan kuantitas tidur menurun

4. Bagi Peneliti

Menerapkan ilmu yang diperoleh terutama ilmu metode penelitian serta menambah informasi tentang sikap dalam merokok dan kuantitas tidur bagi perokok