

**HUBUNGAN PERILAKU MEROKOK TERHADAP KEJADIAN INSOMNIA  
PADA PEKERJA TAMBANG DI KABUPATEN TANAH BUMBU**

**NASKAH PUBLIKASI**



Oleh :  
**ERWIN RAMADHANI PRATAMA PUTRA**  
**09.IK.012**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN  
SARI MULIA BANJARMASIN  
2014**

**HUBUNGAN PERILAKU MEROKOK TERHADAP KEJADIAN INSOMNIA  
PADA PEKERJA TAMBANG DI KABUPATEN TANAH BUMBU  
TAHUN 2014**

**NASKAH PUBLIKASI**

Untuk Memenuhi Sebagai Persyaratan Mencapai Derajat Sarjana Keperawatan  
(S.Kep)  
Pada Program Studi Ilmu Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sari  
Mulia Banjarmasin

Oleh :

**ERWIN RAMADHANI PRATAMA PUTRA**

**09.IK.012**



**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN SEKOLAH TINGGI ILMU  
KESEHATAN SARI MULIA BANJARMASIN  
2014**

**LEMBAR PERSETUJUAN**

**HUBUNGAN PERILAKU MEROKOK TERHADAP KEJADIAN  
INSOMNIA  
PADA PEKERJA TAMBANG DI KABUPATEN TANAH BUMBU**

**NASKAH PUBLIKASI**

Disusun Oleh:

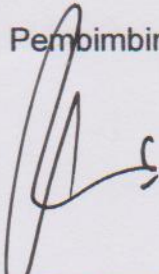
**ERWIN RAMADHANI PRATAMA PUTRA**

NIM. 09.IK.012

Naskah Publikasi ini Telah Disetujui

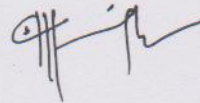
Tanggal Januari 2014

Pembimbing I,



Dini Rahmayani.,S.Kep.,Ns.,MPH  
NIK 19.44.2005.017

Pembimbing II,



Dede Mahdiyah.M.Si  
NIK.19.44.2012.069

## **ABSTRACT**

### **RELATIONSHIP OF SMOKING BEHAVIOR INCIDENT INSOMNIA MINE WORKERS IN TANAH BUMBU DISTRICT**

*Erwin Ramadhani Pratama Putra<sup>1</sup> , Dini Rahmayani .,S.Kep.,Ns .,MPH<sup>2</sup> , Dede Mahdiyah.,M.Si<sup>3</sup>*

**Background** : Smoking is one of the causes of insomnia . Nicotine in cigarettes is classified in the group of stimulants. Stimulants are substances that give a refreshing effect as well as caffeine and chocolate. And research shows that smoking cigarettes before bedtime, it can lead to insomnia. This is due to the fact nicotine is neurostimulan uplifting. In this regard, it can be stated that one of the causes of sleep disturbance is permitted, where the nicotine content in cigarettes can be a stimulant for someone to start a difficult and there is a tendency to sleep woke up while sleeping.

**Methods** : This study included a quantitative research study using observational or cross-sectional survey approach by making purposive sampling technique to sample number 51 refers to the inclusion criteria.

**Results** : Based on bivariate analysis using the SpearmanRank formula obtained  $p=0.278$  which lies between 0.26 to 0.50 which means the degree of influence between the behavioral effect of smoking on the incidence of moderate insomnia.

**Conclusions** : The correlation coefficient is calculated at 0.278 which lies between 0.26 to 0.50 which means the degree of influence between smoking behavior affects the incidence of insomnia was . Knowable  $H_1$  accepted and  $H_0$  rejected. So there is a relationship between smoking behavior on the incidence of insomnia in miners at Tanah Bumbu.

**Keywords** : Smoking Behavior, Insomnia Incident

1. Nursing student Sari Mulia Banjarmasin
2. Lecturer College of Health Sciences Sari Mulia Banjarmasin
3. Lecturer in Midwifery and The School of Health Sciences Sari Mulia Banjarmasin

## ABSTRAK

### HUBUNGAN PERILAKU MEROKOK TERHADAP KEJADIAN INSOMNIA PADA PEKERJA TAMBANG DI KABUPATEN TANAH BUMBU

Erwin Ramadhani Pratama Putra, Dini Rahmayani.,S.Kep.,Ns.,MPH<sup>2</sup>, Dede Mahdiyah.,M.Si<sup>3</sup>

**Latar belakang** : Merokok adalah salah satu penyebab insomnia. Nikotin dalam rokok digolongkan dalam kelompok zat stimulan. Stimulan merupakan zat yang memberikan efek menyegarkan seperti halnya kafein dan coklat. Penelitian lain juga menyebutkan bahwa menghisap rokok menjelang tidur, dapat memicu insomnia. Hal ini disebabkan nikotin bersifat neurostimulan yang justru membangkitkan semangat. Berkaitan dengan hal tersebut maka dapat dinyatakan bahwa salah satu penyebab terjadinya gangguan tidur adalah merokok, dimana kandungan nikotin didalam rokok dapat menjadi stimulan bagi seseorang untuk sulit memulai tidur dan ada kecenderungan terbangun disaat tidur.

**Metode** : Penelitian ini termasuk penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode penelitian observasional atau survei dengan pendekatan crosssectional dengan tehnik pengambilan *purposive sampling* dengan jumlah sampel 51 orang mengacu pada kriteria inklusi.

**Hasil** : Berdasarkan analisa bivariat menggunakan rumus *Spearman Rank* diperoleh  $p=0,278$  yang terletak diantara  $0,26 - 0,50$  yang berarti tingkat pengaruh antara perilaku merokok terhadap kejadian insomnia berpengaruh sedang.

**Kesimpulan** : Koefisien korelasi yang telah dihitung adalah sebesar  $0,278$  yang terletak diantara  $0,26 - 0,50$  yang berarti tingkat pengaruh antara perilaku merokok terhadap kejadian insomnia berpengaruh sedang. Dapat diketahui  $H_1$  diterima dan  $H_0$  ditolak. Jadi terdapat hubungan antara perilaku merokok terhadap kejadian insomnia pada pekerja tambang di Kabupaten Tanah bumbu.

**Kata kunci** : Perilaku Merokok, Kejadian Insomnia

1. Mahasiswa Keperawatan Sari Mulia Banjarmasin
2. Dosen Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sari Mulia Banjarmasin
3. Dosen Akademi Kebidanan dan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sari Mulia Banjarmasin

## A. Pendahuluan

Tidur adalah status perubahan kesadaran ketika persepsi dan reaksi individu terhadap lingkungan menurun. Tidur dikarakteristikan dengan aktivitas fisik yang minimal, tingkat kesadaran yang bervariasi, perubahan proses fisiologis tubuh, penurunan respon terhadap stimulus eksternal. Hal tersebut dirasakan pada keyakinan bahwa tidur memulihkan atau mengistirahatkan fisik setelah seharian beraktivitas, mengurangi stres dan kecemasan, serta dapat meningkatkan kemampuan dan konsentrasi saat hendak melakukan aktivitas sehari-hari<sup>(1)</sup>.

Proses tidur yang terganggu (Insomnia) jelas merugikan kesehatan dan performa kita di siang hari. Mulai dari kurangnya motivasi, penurunan kemampuan konsentrasi dan daya ingat, hingga buruknya suasana hati. Kondisi kurang tidur juga menurunkan daya tahan tubuh seseorang. Efek Insomnia yang paling nyata terlihat adalah pada kulit yang tampak kusam dan tak segar<sup>(2)</sup>

Akibat dari insomnia dapat berupa penurunan kualitas

hidup. Insomnia diketahui berkorelasi dengan penurunan produktivitas kerja, ketidakhadiran kerja, penurunan konsentrasi, dan meningkatnya pemanfaatan fasilitas kesehatan<sup>(3)</sup>.

Merokok adalah salah satu penyebab insomnia. Dalam bidang kesehatan tidur, nikotin dalam rokok digolongkan dalam kelompok zat stimulan. Stimulan merupakan zat yang memberikan efek menyegarkan seperti halnya kafein dan coklat<sup>(4)</sup>.

Khomsan (2009) juga menyebutkan bahwa menghisap rokok menjelang tidur, dapat memicu insomnia. Hal ini disebabkan nikotin bersifat neurostimulan yang justru membangkitkan semangat.

Berkaitan dengan hal tersebut maka dapat dinyatakan bahwa salah satu penyebab terjadinya gangguan tidur adalah merokok, dimana kandungan nikotin didalam rokok dapat menjadi stimulan bagi seseorang untuk sulit memulai tidur dan ada kecenderungan terbangun disaat tidur.

Levin dan Ross, dalam juga mengungkapkan, menghisap rokok menjelang tidur,

dapat memicu insomnia. Hal ini disebabkan nikotin bersifat neurostimulan yang justru membangkitkan semangat. Berkaitan dengan hal tersebut maka dapat dinyatakan bahwa salah satu penyebab terjadinya insomnia adalah merokok, dimana kandungan nikotin didalam rokok dapat menjadi stimulan bagi seseorang untuk sulit memulai tidur dan ada kecenderungan terbangun disaat tidur<sup>(5)</sup>.

## **B. Metode penelitian**

Penelitian ini termasuk penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode penelitian observasional atau survei dengan pendekatan cross-sectional, yaitu penelitian analitik yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antar variabel independen dan variabel dependen diidentifikasi pada satuan waktu<sup>(6)</sup>. Seluruh data yang diperoleh akan diproses dan diolah dengan suatu analisis kuantitatif.

Lokasi penelitian yaitu di Site CHW (Coal Hauling Workshop) muara di PT.Thiess Contractor Indonesia Kabupaten Tanah Bumbu yang dilaksanakan dalam 4 hari terhitung

dari 5 November 2013 sampai 9 November 2013.

Populasi dalam penelitian ini adalah semua pekerja tambang, populasi terjangkau adalah semua pekerja tambang yang bekerja di Site CHW (Coal Hauling Workshop) muara di PT.Thiess Indonesia Sungai danau Kabupaten Tanah Bumbu yang berjumlah 80 orang, sedangkan berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi, maka sampel dalam penelitian ini diperoleh 51 responden.

Alat pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah instrument Kuesioner The Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) dan instrument perilaku merokok milik Sulisty<sup>(7)</sup>.

Dalam penelitian ini menggunakan rumus Spearman Rank (Rho) untuk mengukur eratnya hubungan antara dua variabel yang berskala ordinal<sup>(8)</sup>.

## **C. Hasil penelitian**

### **1. Karakteristik responden**

#### **a. Usia**

Usia yang dimaksud disini ialah usia dari ke 51 responden pekerja tambang

PT.Thiess Contractor Indonesia yang menjadi sampel penelitian ini. Setelah dilakukan pendataan dalam penelitian jumlah responden yang berdasarkan pembagian usia menurut Hurlock, (2001) yaitu ;

- 1) Dewasa awal : dimulai pada umur 18 tahun sampai umur 40 tahun. Jumlah responden dalam kategori ini 2 orang
- 2) Dewasa pertengahan (madya) : dimulai pada umur 41 tahun sampai umur 60 tahun. Adapun jumlah responden dalam kategori ini sebanyak 25 orang
- 3) Dewasa lanjut : dimulai pada usia 60 tahun keatas. Jumlah responden dalam kategori ini sebanyak 24 orang<sup>(9)</sup>.

Tabel 1 : Karakteristik responden menurut usia responden pekerja tambang PT.Thiess Contractor Indonesia

No	Kategori usia	Banyak responden (N)	Persentase (%)
1	Dewasa awal 18-40 tahun	2	4%
2	Dewasa pertengahan 41-60 tahun	25	49%

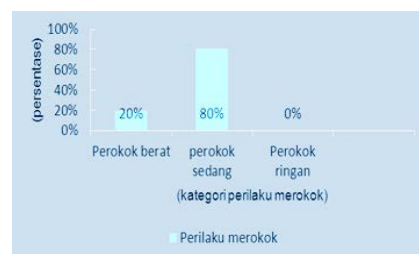
3	Dewasa lanjut 60 tahun keatas	24	47%
Total		51	100%

Berdasarkan Tabel 1 menunjukkan bahwa dari 51 responden yang diteliti, jumlah responden dengan mayoritas umur responden pada karyawan PT Thiess Contractor Indonesia sebagian besar adalah usia 41-60 tahun dengan persentase 49%.

## 2. Analisis univariat

### a. Perilaku merokok

Setelah dilakukan pendataan dalam penelitian jumlah responden yang berdasarkan pola makan dapat dilihat pada gambar sebagai berikut



Gambar 1 : Distribusi berdasarkan perilaku merokok di Pt.thiess contractor

Gambar 1 menunjukkan bahwa



dari 51 responden yang diteliti, jumlah responden dengan perokok berat sebanyak 10 orang (20%). perokok sedang 41 orang (80%) dan perokok ringan 0 orang (0%). Jadi mayoritas responden dengan perilaku merokok sebagian besar perokok sedang yaitu sebanyak 41 responden dengan persentase 80%.

### b. Kejadian Insomnia

Setelah dilakukan penelitian jumlah responden yang berdasarkan kejadian insomnia dapat dilihat pada gambar sebagai berikut :



Gambar 2: Distribusi Berdasarkan pemenuhan tidur karyawan PT.Thiess Contractor Indonesia

Gambar 2 menunjukkan bahwa dari 51 responden yang diteliti, jumlah

responden dengan pemenuhan tidur baik sebanyak 0 orang (0%). Pemenuhan tidur agak baik 19 orang (37%), pemenuhan tidur agak buruk 32 orang (63%) dan pemenuhan tidur buruk sebanyak 0 orang (0%). Dan disimpulkan bahwa mayoritas responden dengan kejadian insomnia sebagian pemenuhan tidur agak buruk dengan jumlah 32 orang dengan persentasi 60%.

### 3. Analisis bivariat

Analisis bivariat adalah analisa data yang dilakukan terhadap dua variabel yang diduga berhubungan. Analisis bivariat bertujuan untuk mengetahui hubungan antara variabel independen dengan variabel dependen melalui uji *Spearman Rank*, Uji ini digunakan untuk melihat hubungan antara variabel independen yaitu perilaku merokok dengan variabel

dependen yaitu kejadian insomnia.

Berdasarkan hasil penelitian yang di lakukan yaitu hubungan perilaku

merokok terhadap kejadian insomnia di PT.Thiess Contractor Indonesia adalah sebagai berikut :

Tabel 2: Tabulasi silang hubungan perilaku merokok dengan kejadian insomnia pada pekerja tambang di PT.Thiess Contractor

Perilaku merokok	Kejadian Insomnia								Total	
	pemenuhan kebutuhan tidur sangat baik		pemenuhan kebutuhan tidur agak baik		pemenuhan kebutuhan tidur agak buruk		pemenuhan kebutuhan tidur sangat buruk		n*	%*
	n*	%*	N*	%*	N*	%*	n*	%*		
Perokok berat	0	0	1	10	9	90	0	0	10	100
Perokok sedang	0	0	18	43,9	23	56,1	0	0	41	100
Perokok ringan	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
TOTAL	0	0	19	37,3	32	62,7	0	0	51	100
<i>Spearman Rho = 0,278</i>							<i>P=0,048</i>			

Berdasarkan hasil tabel 4.2 tabulasi silang menunjukkan bahwa dari 51 responden yang diteliti, responden yang perokok sedang mengalami pemenuhan tidur agak baik sebanyak 18 orang dengan persentase 43,9% (44%) ,perokok sedang dengan pemenuhan tidur agak buruk sebanyak 23 orang dengan persentase 56.1% (56%), dan sisanya perokok berat sebanyak 9 orang dengan persentase 90% yang men-

galami gangguan tidur agak buruk serta perokok berat sebanyak 1 orang persentase 10% yang pemenuhan tidurnya agak baik, maka dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden bermasalah dalam pemenuhan tidurnya. Dari tabel sebelumnya didapatkan  $p=0,048$ , karena  $p<0,05$  yang artinya terdapat hubungan antara variabel perilaku merokok terhadap variabel kejadian insomnia dengan koefisien korelasi yang telah

dihitung adalah sebesar 0,278 yang terletak diantara 0,26 – 0,50 yang berarti tingkat pengaruh antara perilaku merokok terhadap kejadian insomnia berpengaruh sedang.

#### **D. Pembahasan**

##### **1. Perilaku merokok**

Mayoritas responden karyawan PT.Thiess Contractor Indonesia dengan perilaku merokok sebagian besar perokok sedang yaitu sebanyak 41 responden dengan persentase 80%.

Penelitian yang dilakukan di PT.Thiess Contractor Indonesia ditemukan sebagian perokok sedang dengan jumlah 41 responden (80%). responden mengaku rokok dapat menenangkan pikiran, mengurangi stress atau bosan ketika menjalani suatu pekerjaan dikantornya ataupun saat berbicara antar rekan pekerja. Adapun fakta yang ditemukan dilapangan para pekerja tidak bekerja secara optimal apabila tidak menghisap rokok, agar pekerja dapat berkonsentrasi penuh tak jarang para peker-

ja sembunyi-sembunyi untuk merokok ataupun saat melakukan aktivitas merokok saat BAB atau BAK dikamar kecil saat jam kerja. Setelah itu para pekerja dapat memaksimalkan konsentrasinya untuk menyelesaikan pekerjaannya dan saat mereka berbicara antar rekan pun pasti ditangannya terdapat sebatang rokok yang dihisap saat jam kerja.

Pegawai dengan perilaku merokok sering kali berbicara dengan rekan sekerjanya untuk mengurangi kebosanan dalam bekerja. Perilaku merokok cenderung lebih sering muncul pada saat mereka merasa bosan. Perilaku merokok cenderung meningkat apabila karyawan merasa bosan atau jenuh. Mereka tetap merokok di ruangan yang dilengkapi pendingin ruangan, bahkan ketika bukan saat jam kerja pun mereka tetap melakukan aktivitas merokok<sup>(11)</sup>.

##### **2. Kejadian Insomnia**

Mayoritas responden dengan kejadian insomnia sebagian pemenuhan tidur

agak buruk dengan jumlah 32 orang dengan persentasi 63%.

Penelitian yang dilakukan di PT.Thiess Contractor Indonesia ditemukan sebagian besar pekerja mengalami pemenuhan tidur agak buruk, hal ini dikarenakan saat pulang bekerja, para karyawan tidak menggunakan waktu tidur secara maksimal. Ditemukan fakta saat dilakukan pengkajian pada beberapa pekerja yang mengalami insomnia, saat waktu istirahat dirumah, para pekerja menyelesaikan pekerjaan kantor dengan ditemani rokok, dan apabila para pekerja tidak melakukan aktivitas merokok maka pekerja mengalami kantuk lebih awal. Agar para pekerja tidak kantuk lebih awal pekerja melakukan aktivitas merokok. Para pekerja mengakui 1 jam lebih lama dapat melakukan pekerjaan kantor dirumah dengan aktivitas merokok 1-2 batang dibandingkan para pekerja yang merokok tapi tidak melakukan aktivitas merokok

saat melakukan pekerjaan kantor

Sesuai dengan dugaan peneliti, bahwa intensitas perilaku merokok terbukti bisa menyebabkan insomnia, dimana penelitian sebelumnya menyebutkan bahwa salah satu hal yang dapat menyebabkan insomnia adalah nikotin<sup>(12)</sup>.

Nikotin adalah zat stimulan yang terdapat di dalam rokok. Nikotin atau zat stimulan ini berfungsi untuk menekan kerja syaraf, yaitu syaraf simpatik dan syaraf parasimpatik untuk tetap berkontraksi atau tetap bekerja. Sehingga asumsi bahwa semakin tinggi intensitas perilaku merokok seseorang, maka akan semakin tinggi tingkat insomnia yang diteritanya (dalam hal ini berlaku bagi para perokok yang mengalami insomnia).

### **3. Hubungan Perilaku Merokok Dengan Kejadian Insomnia**

Berdasarkan hasil data sebelumnya, maka dapat diketahui koefisien korelasi yang telah dihitung adalah sebesar 0,278 yang terletak

diantara 0,26 – 0,50 yang berarti tingkat pengaruh antara perilaku merokok terhadap kejadian insomnia berpengaruh sedang. Maka,  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak dan jika hal itu dimasukkan pada interpretasi koefisien korelasi kriteria colton yang tertera pada bab sebelumnya akan termasuk kedalam kategori sedang. Jadi terdapat pengaruh yang sedang antara perilaku merokok terhadap kejadian insomnia.

Penelitian ini selaras dengan penelitian yang pernah dilakukan oleh Chien et al pada tahun 2010 tentang durasi tidur dan insomnia sebagai faktor risiko penyakit kardiovaskular dan penyebab kematian pada 3.430 pada etnik pekerja Cina di Taiwan. Dalam penelitian tersebut mereka menyimpulkan bahwa terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi durasi tidur dan insomnia, dan merokok merupakan salah satu faktor penting yang sering ditemukan pada responden laki-laki. Pada penelitian ter-

sebut juga disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara perilaku merokok dan kejadian insomnia ( $p < 0,0001$ ). Hal ini dibuktikan dengan didaparkannya 31,7% dari 889 responden merupakan perokok yang mengalami *occasional* insomnia, 30,5% dari 351 responden merupakan perokok yang mengalami *frequent* insomnia, dan 29,5% dari 78 responden merupakan perokok yang mengalami insomnia hampir setiap hari<sup>(13)</sup>.

Kandungan rokok membuat seseorang tidak mudah berhenti merokok karena dua alasan, yaitu faktor ketergantungan atau adiksi pada nikotin dan faktor psikologis yang merasakan adanya kehilangan suatu kegiatan tertentu jika berhenti merokok<sup>(14)</sup>.

Ketergantungan nikotin menyebabkan seorang perokok harus menghisap rokok terus-menerus dan menimbulkan berbagai akibat terhadap tubuh, salah satunya adalah insomnia.

Penelitian ini sejalan yang dilakukan oleh Muhammad Annahri Mushoffa yang berjudul hubungan antara perilaku merokok dan kejadian insomnia pada mahasiswa fakultas kedokteran Universitas lambung mangkurat dengan didapatkan data bahwa mahasiswa perokok FK UNLAM yang mengalami kejadian insomnia sebanyak 5 orang (15,15%) dan mahasiswa bukan perokok FK UNLAM yang mengalami kejadian insomnia sebanyak 2 orang (2,67%). Hubungan antara perilaku merokok dan kejadian insomnia pada mahasiswa FK UNLAM dapat diketahui dengan melakukan analisis uji Fisher's menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara perilaku merokok dan kejadian insomnia, yaitu dengan didapatkannya nilai  $p = 0,027$ . Oleh karena itu, hipotesis dari penelitian diterima karena kedua variabel memiliki hubungan<sup>(15)</sup>.

Gangguan memulai tidur dan mempertahankan tidur (Insomnia) juga terjadi

pada usia dewasa pertengahan dan lanjut usia karena pada rentang usia tersebut terjadi penurunan sistem tubuh, peningkatan penggunaan zat-zat yang mempengaruhi susunan sistem syaraf pusat seperti konsumsi nikotin dan alkohol disebabkan oleh adanya faktor stress berkaitan masalah ekonomi, masalah konflik internal turut meningkat pada masa tersebut<sup>(16)</sup>.

Menurut data *International of sleep disorder* prevalensi penyebab gangguan tidur yaitu sindroma kaki gelisah (5-15%), ketergantungan nikotin dan alkohol (10%), sindroma terlambat tidur (5-10%), depresi (65%)<sup>(17)</sup>.

Penelitian yang dilakukan di PT.Thiess Contractor Indonesia ditemukan sebagian perokok berusia 41-60 tahun sebanyak 25 orang (49%) dari 51 responden. Dari 25 orang tersebut 21 (84%) diantaranya responden mengaku rokok dapat menenangkan pikiran dan mengurangi stress ketika

dihadapan pada masalah ekonomi dan masa-masa pensiun serta masalah pemutusan tenaga kerja yang pada saat bersamaan terjadi saat penelitian dilakukan, sisanya karena hobi sebanyak 4 responden (16%).

## **E. Kesimpulan dan Saran**

### **1. Kesimpulan**

Kesimpulan penelitian dan pembahasan pada bab sebelumnya total responden pada karyawan sebanyak 51 responden yang terhitung dari 5 November 2013 sampai 9 November 2013 maka peneliti dapat menarik kesimpulan yaitu:

- a. Karyawan PT.Thiess Contractor Indonesia dengan perilaku merokok sebagian besar perokok sedang yaitu sebanyak 46 responden dengan persentase 90%.
- b. Karyawan dengan kejadian insomnia sebagian besar adalah pemenuhan tidur agak buruk dengan jumlah 32 orang dengan persentasi 60%.

c. Berdasarkan hasil data sebelumnya, maka dapat diketahui koefisien korelasi yang telah dihitung adalah sebesar 0,278 yang terletak diantara 0,26 – 0,50 yang berarti tingkat pengaruh antara perilaku merokok terhadap kejadian insomnia berpengaruh sedang.

d. Berdasarkan data sebelumnya dapat diketahui  $H_1$  diterima dan  $H_0$  ditolak. Jadi terdapat hubungan antara perilaku merokok terhadap kejadian insomnia pada pekerja tambang di Kabupaten Tanah bumbu.

### **2. Saran**

Berdasarkan kesimpulan penelitian, maka saran yang akan dikemukakan adalah sebagai berikut:

- a. Bagi perusahaan  
Hendaknya pihak perusahaan memberikan larangan merokok pada saat jam kerja agar kualitas dan kuantitas para pekerja tetap terjaga serta dapat mengurangi angka kecelakaan kerja

- akibat para pekerja yang mengalami penurunan konsentrasi akibat insomnia
- b. Bagi pekerja perusahaan terkait  
Para pekerja hendaknya mengubah pola hidup kebiasaan merokok agar tidak terjadi kesulitan untuk tidur sehingga pada saat bekerja tidak terjadi penurunan konsentrasi dan kecelakaan kerja
- c. Bagi institusi  
Penelitian ini dapat dijadikan sumber referensi bahan kajian pendidikan, khususnya hubungan perilaku merokok terhadap kejadian insomnia
- d. Bagi penelitian selanjutnya  
Kuesioner perilaku merokok dan gangguan tidur yang digunakan diharapkan kuesioner yang mengarah lebih spesifik pada perilaku merokok untuk gangguan pola tidur (insomnia).

## Referensi

1. Mubarak, Wahit Iqbal dan Nurul Chayatin. (2007). Buku Ajar Kebutuhan Dasar Manusia Teori dan Aplikasi dalam Praktik. Jakarta: EGC
2. Prasadja, Andreas. 2008. Cermin Dunia Kedokteran. Obstructive Sleep Apnea, 35, 331-333
3. Hamilton NA, Gallagher MW, Preacher KJ et al. Insomnia and wellbeing. Journal of Consulting and Clinical Psychology 2007; 75: 939-949.
4. Wicaksono, Dhimas Wahyu .(2012). Analisis Faktor Dominan yang Berhubungan dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga
5. Khomsan, Ali. (2009). Terapi gizi Untuk Insomnia, Depkes RI, Jakarta. Diambil Pada Tanggal 2 Agustus 2013
6. Kalat J.W (2010). Biopsikologi Buku 1 Ed.9. penerbit salemba medika. Jakarta
7. Dharma, Kusuma Kelana (2011), Metodologi Penelitian Keperawatan : Panduan Melaksanakan dan Menerapkan Hasil Penelitian, Jakarta, Trans InfoMedia
8. Sulistyono, Kosmas Tri (2009) Hubungan Antara Stres Dengan Perilaku Merokok Pada Mahasiswi. Other thesis, Unika Soegijapranata.
9. Mubarak, Wahit Iqbal dan Nurul Chayatin. (2007). Buku Ajar Kebutuhan Dasar Manusia Teori dan Aplikasi dalam Praktik. Jakarta: EGC
10. Hurlock, E.B. 1997. Psikologi Perkembangan Edisi Kelima. Jakarta: Penerbit Erlangga
11. Gray, J. S. 1952 *Psychology in industry*



McGraw Hill Book Co New  
york

12. Rafknowledge. 2004. *Insomnia dan Gangguan Tidur Lainnya*. Jakarta : Gramedia
13. Chien KL, Chen PC, Hsu HC et al. Habitual sleep duration and insomnia and the risk of cardiovascular events and all-cause death: report from a community based cohort. *Sleep* 2010; 33: 1-8
14. Aula, Lisa Ellizabet, (2010). *Stop Merokok*. Jogjakarta : Garailmu
15. Mushoffa, Muhammad An-nahri. (2012). hubungan antara perilaku merokok dan kejadian insomnia pada mahasiswa fakultas kedokteran Universitas lambung mangkurat dengan didapatkan data bahwa mahasiswa perokok FK UNLAM. *Berkala Kedokteran* Vol. 9 No. 1 April 2013
16. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fouth Edition (DSM-IV). Washington DC. American Psychiatric Association, 1994
17. Japardi, I. *Gangguan Tidur*. Avaliable from :<http://library.usu.ac.id> (2013)