

**HUBUNGAN PERILAKU MEROKOK DENGAN RISIKO
INSOMNIA PADA LANSIA DI DUSUN
DALEMAN GADINGHARJO
SANDEN**

NASKAH PUBLIKASI



**Disusun Oleh:
DEVI SETYANINGTYAS
201010201090**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN 'AISYIYAH
YOGYAKARTA
2014**

**HUBUNGAN PERILAKU MEROKOK DENGAN RISIKO
INSOMNIA PADA LANSIA DI DUSUN
DALEMAN GADINGHARJO
SANDEN**

NASKAH PUBLIKASI

Diajukan Guna Melengkapi Sebagian Syarat Mencapai Gelar Sarjana Keperawatan
Pada Program Pendidikan Ners-Program Studi Ilmu Keperawatan
Di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan 'Aisyiyah
Yogyakarta



**Disusun Oleh:
DEVI SETYANINGTYAS
201010201090**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN 'AISYIYAH
YOGYAKARTA
2014**

HALAMAN PERSETUJUAN

**HUBUNGAN PERILAKU MEROKOK DENGAN RISIKO
INSOMNIA PADA LANSIA DI DUSUN
DALEMAN GADINGHARJO
SANDEN**

NASKAH PUBLIKASI

**Disusun Oleh :
DEVI SETYANINGTYAS
201010201090**

Telah Disetujui Oleh Pembimbing
Pada tanggal :
20 Mei 2014

Oleh



Dosen Pembimbing :


Tri Prabowo, S.Kp., M.Sc.

HUBUNGAN PERILAKU MEROKOK DENGAN RISIKO INSOMNIA PADA LANSIA DI DUSUN DALEMAN GADINGHARJO SANDEN¹

INTISARI

Devi Setyaningtyas², Tri Prabowo³

Tujuan Penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan perilaku merokok dengan risiko insomnia pada lansia di Dusun Daleman Gadingharjo Sanden. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif korelasi, dengan pendekatan *cross sectional*. Sampel dalam penelitian ini adalah penduduk Dusun Daleman Gadingharjo Sanden dengan kriteria berusia 46 – 65 tahun yang berjumlah 55 orang. Teknik sampling yang digunakan adalah *total sampling*. Alat ukur yang digunakan adalah kuesioner *Pittsburgh Insomnia Rating Scale*. Teknik analisis menggunakan *kendall tau*. Hasil penelitian memperlihatkan p (value) = 0,030 (<0,05) dengan tingkat keeratan hubungan kedua variabel ditunjukkan pada nilai $\tau = 0,291$ dengan keeratan hubungan rendah. Penelitian ini menunjukkan ada hubungan perilaku merokok dengan risiko insomnia pada lansia di Dusun Daleman Gadingharjo Sanden.

Kata Kunci : Perilaku Merokok, Risiko Insomnia
Kepustakaan : 17 buku (2000 – 2013), 2 jurnal, 5 skripsi, 7 web
Jumlah Halaman : xiii, 50 halaman, 9 tabel, 3 gambar, 10 lampiran

¹Judul Skripsi

²Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan STIKES 'Aisyiah Yogyakarta

³Dosen POLTEKES Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, Yogyakarta

CORRELATION BETWEEN SMOKING BEHAVIOR AND RISK OF INSOMNIA AMONG ELDERLY AT DUSUN DALEMAN GADINGHARJO SANDEN¹

ABSTRACT

Devi Setyaningtyas² , Tri Prabowo³

The Objective of this study is to identify correlation between smoking behavior and risk of insomnia among the elderly at Dusun Daleman Gadingharjo Sanden. This study used a quantitative descriptive correlation research design with cross sectional approach. They were 55 people, who have 46-65 years old range in Dusun Daleman Gadingharjo as respondents. This study employed total sampling as the sampling technique. Questionnaires form The Pittsburgh Insomnia Rating Scale was conducted as a data collecting instrument. Kendall tau test used as statistical data analysis. The correlation two variables was significant with low contingency [p-value = 0.030 (<0.05) and $\tau = 0.291$]. Conclusion of this study is there was a significant correlation between smoking behavior and risk of insomnia among elderly at Dusun Daleman Gadingharjo Sanden.

Keywords : Smoking Behavior, Risk of Insomnia
Bibliography : 17 books (2000 – 2013), 2 journals, 5 thesis, 7 webs
Number of Pages : xiii, 50 pages, 9 tables, 3 pictures, 10 enclosures

¹The Title of Thesis

²The Student of School of Nursing, 'Aisyiyah Health Sciences College of Yogyakarta

³The lecturer of Health Polytechnic, Ministry of Health Republic of Indonesia, Yogyakarta

PENDAHULUAN

Dalam hidup manusia memiliki kebutuhan – kebutuhan dasar yang harus dipenuhi. Salah satu kebutuhan dasar manusia tersebut ialah kebutuhan akan istirahat. Istirahat bagi manusia berguna untuk mengembalikan energi, memperbaiki sel – sel dan untuk mengistirahatkan organ – organ tubuh yang sepanjang hari bekerja keras. Salah satu cara manusia mengistirahatkan tubuhnya yaitu dengan tidur. Tidur merupakan suatu keadaan yang ditandai dengan penurunan kesadaran, berkurangnya aktivitas pada otot rangka dan penurunan metabolisme (Harkreader, Hogan, & Thobaben, 2007).

Tidur tidak selamanya berlangsung secara normal. Tidur dapat berisiko mengalami gangguan. Salah satu gangguan tidur ialah insomnia. Insomnia merupakan gangguan tidur yang berkaitan dengan kesulitan untuk tidur atau mempertahankan tidur pada malam hari (DeWit, 2009).

Insomnia terjadi seiring dengan bertambahnya usia, karena adanya perubahan irama sirkadian dan biasanya menyerang tahap 4 (tidur dalam). Menurut Irwin Feinberg (dalam Nugroho 2000), sejak meninggalkan masa remaja, kebutuhan tidur menjadi tetap. Luce dan Segal (dalam Nugroho 2000) usia menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi kualitas tidur. Pada usia lanjut (empat puluh tahun) dijumpai 7% kasus yang mengeluh masalah tidur (hanya tidur tidak lebih lima jam per hari). Masalah yang sama juga dijumpai pada kelompok usia tujuh puluh tahun sebanyak 22%. Kelompok usia lanjut ini sering terbangun lebih awal, dan terdapat 30% usia tujuh puluh tahun terbangun pada malam hari. Hasil survei epidemiologi (2008), didapatkan bahwa prevalensi kejadian insomnia pada lansia di Indonesia sekitar 49% atau 9,3 juta lansia. Di pulau Jawa dan Bali prevalensi insomnia juga cukup tinggi sekitar 44% dari jumlah total lansia sebanyak 18,96 juta orang (Dinkes, 2008).

Menderita insomnia selama tiga hari dapat menyebabkan kemampuan tubuh dalam memproses glukosa menurun, sehingga dapat meningkatkan risiko mengidap diabetes. Selain itu, sebuah hasil riset di Inggris menyebutkan bahwa orang yang kurang tidur memiliki peluang dua kali lebih besar mati karena penyakit jantung (Primanda, 2009). Insomnia juga merupakan gangguan tidur yang dapat mengganggu fungsi – fungsi tubuh yang lainnya. Insomnia dapat mengakibatkan produksi hormon melatonin menurun sehingga proses perbaikan sel – sel tubuh yang rusak tidak berjalan sempurna, gangguan memori, gangguan mood, kehilangan semangat dan motivasi sehingga kegiatan sehari – hari dapat terganggu dan mudah emosi. Insomnia juga dapat mengakibatkan penyakit seperti nyeri otot dan hipertensi (Junaidi, 2007). Insomnia dapat terjadi karena dipengaruhi oleh beberapa faktor.

Menurut Giastiningsih (2011) faktor - faktor yang mempengaruhi insomnia antara lain kondisi psikologis, faktor lingkungan, penyakit fisik, *jet lag*, pengobatan medis, usia dangaya hidup. Gaya hidup yang biasa merokok menjadi salah satu risiko terjadinya insomnia karena kandungan beberapa zat yang ada dalam rokok tersebut.

Merokok menjadi risiko seseorang mengalami insomnia. Hal ini dikarenakan kandungan nikotin dalam rokok tersebut. Seseorang yang sudah kecanduan merokok tidak dapat menahan keinginan untuk tidak merokok, dan cenderung sensitif terhadap efek dari nikotin dalam rokok. Nikotin adalah zat yang bersifat neurostimulan yang justru membangkitkan semangat. Pada konsentrasi yang rendah nikotin memiliki efek bifasik pada tidur, yaitu dapat menimbulkan relaksasi dan sedasi sedangkan dalam konsentrasi tinggi, nikotin dapat menghambat tidur (Onen, Onen, Bailly, & Parquet, 1994 dalam Maas. M.L et.al 2011). Menurut Mas (2013) menghirup nikotin 3 mg atau dalam jumlah kecil sekalipun dapat menyempitkan pembuluh darah dan meningkatkan denyut jantung dan berakibat pada sistem saraf pusat.

Hasil wawancara yang dilakukan di Dusun Daleman Gadingharjo Sanden, sebagian lansia laki-laki yang berumur 46 – 65 tahun tidur kurang dari 5 jam perhari dan jika malam hari terbangun atau paginya terbangun lebih awal, mereka susah untuk tertidur kembali. Lansia yang diwawancarai tersebut memiliki pekerjaan pada siang hari dan tidak bekerja pada malam harinya. Mereka juga masih memiliki pasangan dan tinggal bersama pasangannya. Lansia tersebut juga berpendapat bahwa malam hari tidak bisa tidur itu biasa. Jika mereka tidak bisa tidur pada malam hari dan siangya sudah bisa tidur selama 2 jam saja itu sudah tidak jadi masalah lagi. Dari hasil wawancara, di daerah ini belum pernah dilakukan penelitian tentang hubungan perilaku merokok dengan risiko insomnia, sehingga sebagian masyarakat tidak mengetahui tentang bahaya yang sebenarnya dari insomnia tersebut.

Sehubungan dengan dilakukannya penelitian ini, maka dilakukan studi pendahuluan. Hasil dari studi pendahuluan di Dusun Daleman Gadingharjo Sanden didapatkan data penduduk 480 jiwa terdiri dari 4 RT, dari jumlah penduduk lansia laki-laki dari usia 46 – 65 tahun yang diteliti yaitu berjumlah 55 penduduk. Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti tertarik untuk mengetahui hubungan perilaku merokok dengan risiko insomnia pada lansia di Dusun Daleman Gadingharjo Sanden.

Berdasarkan uraian latar belakang di atas maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu “Adakah hubungan perilaku merokok dengan risiko insomnia pada lansia di Dusun Daleman Gadingharjo Sanden?”

Tujuan umum penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan perilaku merokok dengan risiko insomnia pada lansia di Dusun Daleman Gadingharjo Sanden.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian *kuantitatif* dengan menggunakan metode deskriptif korelasi yaitu penelitian yang dilakukan untuk mengetahui gambaran tentang sesuatu secara objektif dan mengetahui hubungan antar dua variabel (Notoatmodjo, 2005). Penelitian ini menghubungkan antara perilaku merokok dan risiko insomnia pada lansia di Dusun Daleman Gadingharjo Sanden.

Pendekatan waktu yang digunakan adalah pendekatan *cross sectional* yaitu metode pengambilan data yang dilakukan dalam waktu yang bersamaan (Arikunto, 2010).

Populasi dalam penelitian ini memiliki kriteria inklusi antara lain lansia warga Dusun Daleman Gadingharjo Sanden, lansia laki – laki yang berumur antara 46 – 65 tahun, lansia laki – laki yang bekerja tidak pada waktu malam dan bersedia dijadikan responden berjumlah 55 orang.

Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah total sampling, yaitu semua populasi yang ada dijadikan sampel (Notoatmodjo, 2002). Sampel dalam penelitian ini adalah 55 orang usia lansia.

Untuk mengetahui hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat digunakan teknik korelasi *kendall tau (t)*. Teknik pengujian dengan korelasi ini digunakan untuk mencari hubungan dan menguji hipotesis antara dua variabel atau lebih, dengan skala data ordinal (Sugiono, 2011).

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilaksanakan di Dusun Daleman Gadingharjo Sanden yang terdiri dari 4 RT yaitu RT. 1, 2, 3 dan 4. Jumlah penduduk 480 orang yang terdiri dari berbagai tingkat umur. Jumlah usia lanjut laki-laki yang berada di Dusun Daleman adalah 55 orang.

Karakteristik responden yang diamati dalam penelitian ini berdasarkan umur, pendidikan, pekerjaan, status pernikahan, dan tipe keluarga. Deskripsi karakteristik responden disajikan dalam kategori sebagai berikut:

Tabel 1 Karakteristik Responden

No	Karakteristik	Frekuensi	Persentase
Umur			
	46 – 50	17	30,9%
	51 – 55	18	32,7%
	56 – 60	13	23,6%
	61 – 65	7	12,7%
	Total	55	100%
Pendidikan			
	SD	16	29,1%
	SMP	6	10,9%
	SMA	31	56,4%
	S1	2	3,6%
	Total	55	100%
Pekerjaan			
	PNS	12	21,8%
	Swasta	10	18,2%
	Buruh	14	25,5%
	Petani	19	34,5%
	Total	55	100%
Status pernikahan			
	Kawin	54	98,2%
	Duda	1	1,8%
	Total	55	100%
Tipe keluarga			
	Inti	50	90,9%
	Besar	5	9,1%
	Total	55	100%

Sumber : Data Primer Terolah

Tabel 1 menunjukkan bahwa mayoritas responden berumur 51 – 55 tahun sebesar 18 orang (32,7%), yang berumur 46 – 50 tahun sebesar 17 orang (30,9%), yang berumur 56 – 60 tahun sebesar 13 orang (23,6%) dan yang berumur 61 – 65 tahun sebesar 7 orang (12,7%). Sebagian besar responden pendidikan terakhir adalah SMA sebesar 31 orang (56,4%), SD sebesar 16 orang (29,1%), SMP sebesar 6 orang (10,9%), dan S1 sebesar 2 orang (3,6%). Sebagian besar pekerjaan responden adalah sebagai petani sebesar 19 orang (34,5%), sebagai buruh sebesar 14 orang (25,5%), sebagai PNS sebesar 12 orang (21,8%) dan sebagai pekerja swasta sebesar 10 orang (18,2%). Sebagian besar responden berstatus kawin sebesar 54 orang (98,2%) dan duda sebesar 1 orang (1,8%). Responden yang memiliki keluarga inti sebesar 50 orang (90,9%) dan yang memiliki keluarga besar sebesar 5 orang (9,1%).

Hasil Penelitian Perilaku Merokok

Tabel 2 Karakteristik Perilaku Merokok

Kode	Kategori Perokok	Frekuensi	Persentase
1	Ringan	23	41,8%
2	Sedang	31	56,4%
3	Berat	1	1,8%

Sumber : Data Primer Terolah

Tabel 2 memperlihatkan mayoritas responden mempunyai perilaku merokok antara 5 – 15 batang atau kategori sedang, yaitu 31 orang atau 56,4%, sebanyak 23 orang atau 41,8% mempunyai perilaku merokok sebesar 1 – 4 batang atau kategori ringan, dan sebanyak 1 orang mempunyai perilaku merokok >15 batang atau 1,8% atau dalam kategori berat.

Hasil Penelitian Risiko Insomnia

Tabel 3 Klasifikasi Risiko Insomnia

Kode	Kategori Insomnia	Frekuensi	Persentase
1	Tidak berisiko	20	36,4%
2	Berisiko	34	61,8%
3	Sangat berisiko	1	1,8%

Sumber : Data Primer Terolah

Berdasarkan tabel 3 dari 55 responden, mayoritas berisiko insomnia yaitu sebanyak 34 orang atau 61,8%. Sebanyak 20 responden atau 36,4% pada kategori tidak berisiko insomnia dan 1 orang responden atau 1,8% pada kategori sangat berisiko insomnia.

Hubungan Merokok dengan Risiko Insomnia

Tabel 4 Tabel silang antara perilaku merokok dengan risiko insomnia dan hasil pengujian dengan korelasi Kendal Tau

Perilaku Merokok	Risiko Insomnia								Koefisien Korelasi	P (value)
	Tidak berisiko		Berisiko		Sangat Berisiko		Total			
	F	%	F	%	F	%	F	%		

Ringan	12	21,8	11	20	0	0	23	41,8	0,291*	0,030
Sedang	8	14,5	22	40	1	1,8	31	56,4		
Berat	0	0	1	1,8	0	0	1	1,8		
Total	20	36,4	34	61,8	1	1,8	55	100		

Sumber : Data Primer Terolah

Berdasarkan tabel 4 dari 31 responden atau 56,4% yang mempunyai perilaku merokok kategori sedang mayoritas berisiko insomnia dengan jumlah responden 22 orang responden atau 40%. Dari 23 orang responden atau 41,8% yang mempunyai perilaku merokok kategori ringan, mayoritas tidak berisiko insomnia sebanyak 12 orang responden atau 21,8%. Dan 1 orang responden atau 1,8% mempunyai perilaku merokok kategori berat atau 1,8% berisiko insomnia.

Tabel 4 memperlihatkan nilai signifikan 0,030 ($p < 0,05$) maka hipotesis H1 diterima, artinya ada hubungan antara perilaku merokok dengan risiko insomnia pada lansia di Dusun Daleman Gadingharjo Sanden. Keeratan hubungan kedua variabel ditunjukkan pada nilai $\tau = 0,291$ maka dikatakan hubungan kedua variabel rendah.

Pembahasan

Berdasarkan tabel 4 dari 31 responden atau 56,4% yang mempunyai perilaku merokok kategori sedang mayoritas berisiko insomnia dengan jumlah responden 22 orang responden atau 40%. Dari 23 orang responden atau 41,8% yang mempunyai perilaku merokok kategori ringan, mayoritas tidak berisiko insomnia sebanyak 12 orang responden atau 21,8%. Dan 1 orang responden atau 1,8% mempunyai perilaku merokok kategori berat atau 1,8% berisiko insomnia.

Dari keterangan tabel 4 dapat diambil kesimpulan memperlihatkan nilai p (value) 0,030 ($p < 0,05$) maka hipotesis H1 diterima, artinya ada hubungan antara perilaku merokok dengan risiko insomnia pada lansia di Dusun Daleman Gadingharjo Sanden. Keeratan hubungan kedua variabel ditunjukkan pada nilai $\tau = 0,291$ yang artinya ada hubungan perilaku merokok dengan risiko insomnia pada lansia di Dusun Daleman Gadingharjo Sanden tetapi tingkat keeratan hubungannya rendah.

Hasil dari penelitian ini adalah ada hubungan perilaku merokok dengan risiko insomnia pada lansia di Dusun Gadingharjo Sanden artinya perilaku merokok dapat menyebabkan nikotin tertimbun dalam aliran darah sehingga pembuluh darah mengeras dan ada penumpukan lemak. Akibatnya kebutuhan darah dalam tubuh meningkat sehingga denyut jantung meningkat. Akibat dari peningkatan denyut jantung tersebut, seseorang akan mengalami sesak nafas, dan dalam keadaan tidur kondisi tersebut membuat rasa tidak nyaman. Sehingga mengganggu kenyamanan tidur, dan risiko untuk mengalami insomnia.

Keeratan hubungan antara kedua variabel rendah karena dipengaruhi oleh faktor – faktor lain yang mempengaruhi kedua variabel antara lain usia, faktor lingkungan dan faktor psikologis. Faktor-faktor ini sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Asmadi (2008) bahwa semakin bertambah umur seseorang maka kebutuhan atau waktu tidur akan semakin memendek atau sedikit. Ada faktor lain yang dapat mempengaruhi keeratan hubungan antara kedua variabel yaitu faktor lingkungan dan faktor psikologis. Faktor lingkungan yang bising, anggota keluarga yang banyak, bagi lansia yang tinggal dengan cucu, juga dapat mempengaruhi waktu tidur bagi lansia tersebut. Faktor lain yaitu faktor psikologis. Sesuai dengan penelitian yang dilakukan Giastiningsih (2011), yang menyatakan bahwa tingkat kecemasan mempengaruhi kejadian insomnia pada lansia.

Dalam penelitian ini yang tergolong kategori perokok sedang ada 23 dari 41 responden yang berusia >50 tahun, gambaran ini didukung teori (Smet dalam Sukma, 2011) bahwasannya perilaku merokok dipengaruhi usia dan jenis kelamin. Semakin bertambah dewasa usia semakin banyak ia merokok. Hal ini juga didukung teori Hansen (dalam Sarafino, dalam Sukma, 2011) bahwasannya bahwa nikotin yang sudah ada dalam pembuluh darah seorang perokok berperan penting pada ketergantungan merokok.

Selain itu gambaran tentang perilaku merokok pada penelitian ini juga sesuai dengan faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku merokok yang dikemukakan oleh Mu'tadin (dalam Kemala, dalam Sukma, 2011) yaitu pengaruh teman, faktor kepribadian dan pengaruh iklan. Menurut Hansen (dalam Sarafino, dalam Sukma, 2011) faktor yang mempengaruhi perilaku merokok ialah faktor biologis, faktor psikologis, faktor lingkungan, faktor demografis, faktor sosial-kultural dan faktor sosial-politik. Menurut mu'tadin (dalam Kemala, dalam Sukma, 2011) lansia merokok karena pengaruh dari ajakan teman-temannya. Lansia merokok kemungkinan besar teman-temannya juga merokok. Faktor kepribadian juga mempengaruhi perilaku merokok. Perilaku merokok timbul karena seorang individu mencari ketenangan, dan menghilangkan rasa bosan. Pengaruh iklan juga berperan dalam meningkatnya perilaku merokok, karena pada media masa dan elektronik tersebut menampilkan gambaran bahwa merokok adalah lambang kejantanan, sehingga kaum adam terpicu untuk mengikutinya.

Sesuai dengan yang dikemukakan Hansen (dalam Sarafino, dalam Sukma, 2011) faktor lain yang mempengaruhi perilaku merokok ialah faktor biologis, faktor psikologis, faktor lingkungan, faktor demografis, faktor sosial-kultural dan faktor sosial-politik. Nikotin yang sudah ada dalam pembuluh darah seseorang, berperan dalam ketergantungan merokok. Selain itu juga dapat meningkatkan konsentrasi, menghalau rasa kantuk, mengakrabkan suasana sehingga timbul rasa persaudaraan, juga dapat memberikan kesan modern dan berwibawa. Faktor luar seperti demografis juga dapat mempengaruhi perilaku merokok. Orang yang merokok pada usia dewasa semakin banyak (Smet dalam Sukma, 2011). Pengaruh jenis kelamin saat ini tidak terlalu berperan karena baik pria maupun wanita sekarang juga mengonsumsi rokok. Selain itu faktor sosial-kultural seperti budaya, kelas sosial, tingkat pendidikan, penghasilan, dan gengsi pekerjaan akan mempengaruhi perilaku merokok pada individu lansia.

Faktor lain yang mempengaruhi perilaku merokok ialah faktor sosial-politik, faktor ini menambahkan kesadaran umum yang berakibat pada langkah-langkah politik yang bersifat melindungi bagi orang-orang yang tidak merokok dan usaha melancarkan kampanye-kampanye promosi kesehatan untuk mengurangi perilaku merokok. Merokok menjadi masalah yang bertambah besar bagi negara-negara berkembang termasuk Indonesia.

Hubungan antar variabel rendah juga disebabkan oleh adanya faktor-faktor yang mempengaruhi risiko insomnia yang dikemukakan Tjandrasa (dalam Istiqomah, 2003) bahwasannya nikotin yang terbawa dalam aliran darah dapat mempengaruhi berbagai bagian tubuh. Nikotin dapat mempercepat denyut jantung (kadang-kadang sampai 20 kali lebih cepat dalam satu menit daripada dalam keadaan normal), menurunkan suhu kulit sebanyak satu atau dua derajat karena penyempitan pembuluh darah. Nikotin juga dapat menenangkan atau membuat perasaan lebih waspada, dan inilah yang sering dicari para perokok. Karena nikotin bersifat adiktif atau menyebabkan kecanduan, maka tubuh perokok sering membutuhkan nikotin, jika tidak merokok tubuh terasa tidak enak. Faktor lain adalah kondisi psikologis,

lingkungan, penyakit fisik, *jet lag*, pengobatan medis dan usia. Semakin bertambah usia seseorang, semakin siap pula dalam menerima cobaan dan berbagai masalah (Noorkasiani dan S.Tamber dalam mubarak, 2008).

Selain itu kondisi psikologis juga dapat mempengaruhi waktu tidur lansia, seringkali usia lanjut mengalami kehilangan yang mengarah pada stres emosional. Pensiunan, gangguan fisik, kematian orang yang dicintai, kehilangan keamanan ekonomi merupakan contoh situasi yang mendukung lansia tersebut untuk cemas. Kondisi lingkungan yang bising, tempat tidur yang kurang nyaman, tingkat cahaya dan suhu terlalu ekstrim juga dapat menimbulkan susah tidur. Faktor penyakit seperti penyakit pernafasan, jantung koroner, hipertensi dan faktor penggunaan obat-obatan juga dapat mempengaruhi waktu tidur. Ada beberapa obat-obatan tertentu dapat mempengaruhi kualitas tidur seseorang seperti hipnotik dan *betabloker*.

Selain itu faktor lain ialah *jet lag* atau disorientasi waktu adalah gangguan sementara akibat menyeberangi zona waktu. Tubuh yang melakukan perjalanan tidak mampu segera menyesuaikan diri dengan zona waktu yang berbeda.

SIMPULAN DAN SARAN

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai Hubungan Perilaku Merokok Dengan Risiko Insomnia Pada Lansia Di Dusun Daleman Gadingharjo Sanden, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Lansia di Dusun Daleman Gadingharjo Sanden mayoritas mempunyai perilaku merokok kategori sedang.
2. Lansia di Dusun Daleman Gadingharjo Sanden mayoritas berisiko insomnia.
3. Ada Hubungan Perilaku Merokok Dengan Risiko Insomnia Pada Lansia Di Dusun Daleman Gadingharjo Sanden dengan tingkat keeratan hubungan rendah.

SARAN

1. Bagi lansia Dusun Daleman Gadingharjo Sanden
Diharapkan lansia mengurangi atau tidak merokok agar lebih memelihara dan mencegah terjadinya penyakit yang ditimbulkan dari mengkonsumsi rokok. Diharapkan pula bagi lansia untuk mencukupi waktu tidur sehingga lansia terhindar dari penyakit-penyakit atau hal-hal buruk yang ditimbulkan dari kurang tidur.
2. Bagi peneliti selanjutnya
Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian dengan melakukan penelitian yang bersifat terapi yang berhubungan dengan perilaku merokok maupun risiko insomnia.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian, Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta; Jakarta.
- Asmadi. 2008. *Teknik Prosedural Keperawatan: Konsep dan Aplikasi Kebutuhan Dasar Klien*. Salemba Medika. Jakarta.
- DeWit, S.C. (2009). *Fundamental Concept And Skills For Nursing*. (3rd ed.). St. Louis, Missouri: Saunders Elsevier.
- Dinkes. 2008. *Insomnia Masalah yang Serius bagi Lansia*. <http://www.dinkes.go.id> Diakses tanggal 8 November 2013, Jam 20:05

- Giastiningsih. (2011). Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kejadian Insomnia Pada Usia Lanjut Di Posyandu Lansia Desa Benerwetan RW 01 Dan 02 Ambal Kebumen. *Skripsi*. STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta. Yogyakarta.
- Harkreader, H., Hogan, M.A., dan Thobaben, M. (2007). *Fundamental of Caring and clinical judgment*. (3rd ed.). St Louis, Missouri: Saunders Elsevier.
- Istiqomah I. 2003. *Upaya Menuju Generasi Tanpa Merokok (Pendekatan Analisis Untuk Menanggulangi Dan Mengantisipasi Remaja Merokok)*. CV. "SETI-AJI". Surakarta.
- Junaidi, L. (2007). *The Power of Wirid: Rahasia Dan Khasiat Zikir Setelah Shalat Untuk Kediaman Jiwa Dan Kebugaran Raga*. PT Mizan Publikasi. Jakarta Selatan.
- Maas. M.L dkk (2011). *Asuhan Keperawatan Geriatrik: Diagnosa NANDA, Kriteria Hasil, NOC, Intervensi NIC*. EGC. Jakarta.
- Mas, D. (2013). *Pengertian Nikotin*. <http://blog.dianmas.com/2013/02/pengertian-nikotin.html>. 18 November 2013.
- Mubarak, dkk. (2008). *Kebutuhan Dasar Manusia: Teori & Aplikasi Dalam Praktik*. EGC. Jakarta.
- Notoatmojdo, S. (2002). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Asdi Mahasatya; Jakarta.
- . (2005). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Asdi Mahasatya; Jakarta.
- Nugroho, W. (2000). *Keperawatan Gerontik*. EGC. Jakarta.
- Primanda, Y. (2009). Pengaruh Ekstrak Valerian Terhadap Waktu Tidur Mencit Bal B/C. *Karya Tulis Ilmiah*. Universitas Diponegoro. Semarang.
- Sugiyono. (2011). *Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan R&D*. Alfabeta. Bandung.
- Sukma, D. (2011). *Perilaku Merokok Siswa Serta Peranan Guru Pembimbing*. UNP. Padang.