

HUBUNGAN KEBIASAAN MEROKOK REMAJA DENGAN GANGGUAN POLA TIDUR

Muthia Vaora (1), Febriana Sabrian (2), Yulia Irvani Dewi (3)

1. Program Profesi Ners Universitas Riau
2. Departemen Jiwa & Komunitas Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Riau
3. Departemen Medikal Bedah Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Riau
Jalan Patimura no 9 Pekanbaru, 28293, Indonesia

Email : fsabrian@unri.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kebiasaan merokok remaja usia dengan gangguan pola tidur (insomnia). Metode penelitian adalah *deskripsi korelasi* dengan metode *cross sectional* yaitu untuk mengetahui dan menganalisa hubungan kebiasaan merokok dengan gangguan pola tidur. Penelitian dilakukan di SMA Negeri 9 Pekanbaru dengan melibatkan 81 responden. Metode pengambilan sampel adalah *simple random sampling*. Alat ukur yang digunakan adalah kuesioner yang telah dimodifikasi dan diuji validitas serta reliabilitasnya. Analisa yang digunakan adalah univariat dan bivariat. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, didapatkan data bahwa sebagian besar siswa mengkonsumsi rokok dengan kategori perokok ringan yakni sebanyak 34 responden (42%) dan mayoritas responden mengalami insomnia yakni sebanyak 69 responden (85,2%). Hasil penelitian uji analisis menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara kebiasaan merokok remaja dengan gangguan pola tidur dengan pengaruh bermakna yakni $p\text{ value}=0,005$. Hasil penelitian ini merekomendasikan pada pihak sekolah untuk melakukan promosi kesehatan tentang rokok dan memasukkan materi tentang bahaya dan dampak merokok bagi remaja dalam mata ajar Bimbingan Konseling (BK)

Kata kunci : insomnia, remaja, rokok

PENDAHULUAN

Merokok adalah bentuk utama dari penggunaan tembakau dan 34,8% (59.900.000) dari populasi orang dewasa di Indonesia saat ini mengkonsumsi rokok tembakau (WHO, 2011). Prevalensi merokok adalah 67,0% (57.600.000) di antara laki-laki dan 2,7% (2,3 juta) di antara wanita. Di antara populasi orang dewasa: 56,7% laki-laki dewasa (57.600.000): 1,8% wanita dewasa (1,6 juta) dan 29,2%, secara keseluruhan (50,3 juta) adalah perokok setiap hari.

Data WHO tahun 2011 di Indonesia menunjukkan bahwa remaja Indonesia yang merokok pertama kali pada usia 15 tahun sebanyak 67% pada tahun 2010. Untuk Provinsi Riau sendiri remaja yang mulai merokok pada usia (15-19 tahun) adalah sebanyak 49,5%. Ini membuat Riau berada pada peringkat kedua setelah Maluku Utara sebanyak 51,9% (RISKESDAS 2010).

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 (Parrot, 2007). Ketergantungan nikotin menyebabkan seorang perokok harus menghisap rokok terus-menerus dan menimbulkan berbagai akibat terhadap tubuh, salah satunya adalah insomnia (Markou, 2011).

Penelitian membuktikan bahwa bahwa terdapat peningkatan risiko terjadinya insomnia pada mahasiswa perokok (Amhari, 2010). Cohrs (2010) juga menemukan bahwa bahwa 17% perokok dilaporkan hanya tidur kurang dari enam jam setiap malam dan sekitar 28% perokok mengalami buruknya kualitas tidur. Beberapa penelitian sebelumnya juga menegaskan, buruknya kualitas tidur telah dikaitkan dengan berbagai gangguan kesehatan, seperti obesitas, diabetes dan penyakit jantung, selain itu kurang tidur di malam hari juga akan mempengaruhi

mood, konsentrasi kerja dan lesu pada keesokan harinya.

Survei pendahuluan dilakukan di SMA Negeri 9 Pekanbaru dengan mengobservasi banyaknya siswa yang merokok di kantin sekolah pada waktu istirahat dan mengobservasi lingkungan sekitar sekolah yang banyak dijadikan siswa-siswa untuk duduk sambil merokok. Berdasarkan hasil wawancara dengan 13 siswa laki-laki di SMA Negeri 9 Pekanbaru di dapatkan data bahwa 6 diantaranya adalah perokok berat dengan insomnia, 4 diantaranya perokok berat tanpa insomnia dan 3 diantaranya perokok sedang dengan insomnia. Hal lain ditambahkan oleh salah satu guru Bimbingan Konseling di SMA Negeri 9 Pekanbaru bahwa beberapa dari siswa yang telah peneliti wawancarai adalah siswa yang tampak tidak segar dan tidak bersemangat saat mengikuti kegiatan belajar mengajar di kelas. Berdasarkan survei pendahuluan dan paparan latar belakang yang ditemukan oleh peneliti, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Hubungan kebiasaan merokok remaja dengan gangguan pola tidur di SMA Negeri 9 Pekanbaru”.

METODOLOGI PENELITIAN

Desain penelitian merupakan rancangan penelitian yang disusun sedemikian rupa sehingga dapat menuntun peneliti untuk dapat memperoleh jawaban terhadap pertanyaan penelitian (Sastroasmoro & Ismael, 2008). Dalam penelitian ini yang desain penelitian yang digunakan adalah deskriptif korelatif dengan rancangan *cross sectional* yaitu penelitian yang menekankan waktu pengukuran atau observasi data variabel independen dan dependen hanya satu kali pada suatu saat (Nursalam, 2008). Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi hubungan kebiasaan merokok dengan gangguan pola tidur.

Peneliti menggunakan desain penelitian sebagai petunjuk dalam perencanaan dan pelaksanaan penelitian untuk mencapai tujuan penelitian (Nursalam, 2003). Desain penelitian yang digunakan adalah deskriptif korelatif dengan rancangan *cross sectional* yaitu penelitian yang menekankan waktu pengukuran atau observasi data variabel independen dan dependen hanya satu kali pada suatu saat (Nursalam, 2008). Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi hubungan kebiasaan merokok dengan gangguan pola tidur.

Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 9 Pekanbaru. Alasan peneliti memilih SMA Negeri 9 Pekanbaru karena dari hasil observasi peneliti melihat banyaknya warung-warung kecil di sekitar sekolah yang sering dijadikan remaja SMA Negeri 9 Pekanbaru untuk berkumpul dan merokok, ditambah lagi banyaknya siswa yang merokok di waktu istirahat pelajaran. Kegiatan penelitian dilaksanakan dari bulan September 2013 sampai dengan bulan Februari 2014.

Metode pengambilan sampel yang digunakan *Quota Sampling*. Jumlah sampel ditentukan dengan menggunakan rumus berikut ini, dan didapatkan bahwa jumlah sampel yang akan diikutsertakan dalam penelitian ini adalah 81 orang. Kriteria sampel yang digunakan adalah: remaja laki-laki kelas X dan XI yang merokok, berusia 15-19 tahun yang bersekolah di SMA Negeri 9 Pekanbaru dan bersedia menjadi subjek penelitian atau menjadi responden

$$n = \frac{N}{1 + N(d^2)}$$

Pengumpulan data yang dilakukan dengan menggunakan data primer yaitu dengan menggunakan kuesioner yang diberikan kepada siswa yang memenuhi kriteria sampel. Kuesioner yang diberikan oleh peneliti tersebut merupakan kuesioner yang telah disusun sendiri oleh peneliti

berdasarkan variabel-variabel yang ingin diteliti oleh peneliti yakni kebiasaan merokok dan gangguan pola tidur remaja. Kuesioner terlebih dahulu diuji validitas dan reliabilitasnya. Uji coba instrumen kepada 30 orang remaja perokok yang bersekolah di SMA NEGERI 5 Pekanbaru. Reliabilitas dalam penelitian ini didapatkan dari nilai *cronbach's alpa*, dengan syarat nilai *cronbach's alpa* > nilai konstanta (0,6). Hasil uji validitas didapatkan semua kuesioner valid, dimana r hitung > r tabel dengan r hitung 0,490-0,841 dan r tabel 0,360. Hasil uji reliabilitas mengukur semua kuesioner reliabel dengan *cronbach's alpa* 0,936 > 0,6.

Penelitian ini menggunakan analisa data secara univariat dan bivariat. Analisa univariat bertujuan untuk melihat hasil perhitungan frekuensi dan presentase dari hasil penelitian yang nantinya akan digunakan dalam pembahasan dan kesimpulan. Untuk mencari persentase responden digunakan program komputer. Analisa bivariat dilakukan untuk menganalisa hubungan variable independen dengan variabel dependen yang dilakukan dengan pengujian statistic *Chi-square* yaitu dengan derajat kepercayaan (α) 0,05 dan disajikan dalam bentuk tabulasi silang. Dari hasil yang didapatkan dengan tabel 3x2 masih ditemukan adanya nilai $E < 5$, sehingga harus dilakukan penggabungan sel menjadi tabel 2x2 dan uji yang digunakan adalah *Continuity Correction*. Untuk melihat pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen maka digunakan program komputer.

HASIL

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan terhadap 81 responden di SMA Negeri 9 Pekanbaru tentang hubungan kebiasaan merokok remaja dengan gangguan pola tidur, diperoleh hasil sebagai berikut:

A. Analisis Univariat

1. Karakteristik Siswa

Tabel 3

Distribusi frekuensi berdasarkan karakteristik remaja

No	Karakteristik Remaja	Frekuensi (Orang)	Persentase (%)
1	Usia		
	a. 14 tahun	1	1,2
	b. 15 tahun	28	34,6
	c. 16 tahun	27	33,3
	d. 17 tahun	20	24,7
	e. 18 tahun	5	6,2
	Total	81	100
2	Agama		
	a. Islam	76	93,8
	b. Kristen Protestan	3	3,7
	c. Kristen Katolik	2	2,5
	Total	81	100
3	Konsumsi Rokok		
	a. Ringan (< 10 batang/ hari)	34	42
	b. Sedang (10 – 20 batang/ hari)	29	35,8
	c. Berat (> 20 batang/ hari)	18	22,2
	Total	81	100
4	Kategori rokok remaja		
	a. Ringan	34	42
	b. Sedang-Berat	47	58
	Total	81	100
5	Insomnia		
	a. Tidak Insomnia	12	14,8
	b. Insomnia	69	85,2
	Total	81	100

Tabel 3 menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada di usia 15 tahun yaitu sebanyak 28 responden (34,6%), mayoritas responden beragama Islam yaitu sebanyak 76 responden (93,8%), sebagian

besar mengkonsumsi rokok dengan kategori perokok ringan yakni sebanyak 34 responden (42%) dan mayoritas responden mengalami insomnia sebanyak 69 responden (85,2%).

B. Analisis Bivariat

1. Kebiasaan merokok dengan gangguan pola tidur

Tabel 4

Distribusi frekuensi kebiasaan merokok dengan gangguan pola tidur

Kategori Rokok	Insomnia				Total		p value	Correlation coefecient
	Tidak		Ya		F	%		
	F	%	F	%	F	%		
Ringan	10	29,4	24	70,6	34	100	0,005	9,375 (1,889-46,294)
Sedang-Berat	2	4,3	45	95,7	47	100		
Total	12	14,8	69	85,2	81	100		

Berdasarkan hasil analisis didapatkan data responden yang memiliki kebiasaan merokok ringan yang mengalami insomnia sebanyak 24 orang (70,6%), responden yang memiliki kebiasaan merokok sedang-berat yang mengalami insomnia sebanyak 45 orang (95,7%). Pengaruh kemaknaan dalam penelitian ini didapatkan nilai $p < 0,05$ yakni $p\text{ value} = 0,005$ dengan *corelation coefecient* = 9,375 yang artinya seorang perokok sedang berat memiliki resiko 9,375 kali lebih besar untuk mengalami insomnia dibandingkan perokok ringan.

DISKUSI

1. Karakteristik responden

a. Usia

Menurut Notoatmodjo (2005), usia adalah umur individu yang dihitung mulai dari dilahirkan sampai saat berulang tahun. Usia adalah jumlah hari, bulan, tahun yang telah dilalui sejak lahir sampai waktu tertentu. Usia juga bisa diartikan sebagai satuan waktu yang mengukur waktu keberadaan suatu benda atau makhluk baik yang hidup maupun yang mati.

Remaja didefinisikan sebagai periode transisi perkembangan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa, yang mencakup aspek biologi, kognitif, dan perubahan sosial. Periode transisi merupakan periode dimana remaja suka mencoba sesuatu yang baru demi mencari identitas diri, seperti mencoba rokok, narkoba dan sebagainya (Kemala, 2007).

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan data bahwa sebagian besar responden berada di usia 15 tahun yaitu sebanyak 28 responden (34,6%). Sejumlah studi menemukan penghisapan rokok pertama dimulai pada usia 11-13 tahun karena rasa ingin tahu yang kuat, pengaruh lingkungan sosial seperti *modelling* (orang tua, keluarga dan teman sebaya) menjadi salah satu determinan dalam memulai

perilaku merokok. Setelah mencoba rokok pertama, individu tersebut akan menjadi ketagihan untuk merokok. Prevalensi merokok meningkat sesuai dengan penambahan umur. Hal ini dapat dikatakan bahwa pada usia 15 tahun hampir dikatakan remaja telah mengkonsumsi rokok (Kemala, 2007).

Merokok saat ini merupakan suatu fenomena. Meskipun telah diketahui dampak negatifnya, merokok tetap menjadi suatu hal yang paling digemari semua orang, baik dari kalangan usia tua maupun muda. Banyak alasan yang melatarbelakangi perilaku merokok pada usia muda tersebut. Peneliti menyimpulkan bahwa kebanyakan pria melakukan aktivitas merokok. Hal ini dikarenakan, remaja pria lebih banyak menghabiskan waktu mereka diluar rumah bersama orang lain dibandingkan dengan keluarganya, sehingga pengaruh orang lain dan lingkungan tersebut dirasakan sangat besar dalam perkembangan dan pembentukan identitas baginya. Seorang remaja pria cenderung untuk memiliki kebutuhan dan mendapatkan pengakuan agar diterima dalam suatu kelompok yang diharapkannya, meskipun ia harus melakukan hal-hal yang bertentangan dengan perilaku hidup yang sehat seperti merokok, narkoba dan sebagainya.

Peneliti menyimpulkan bahwa umur merupakan suatu domain penting dalam pengetahuan, dimana seseorang dimasa remajanya cenderung mengeksplorasi diri dengan lingkungan sosialnya baik itu lingkungan positif maupun lingkungan negatif dalam menuju kedewasaannya.

b. Kebiasaan merokok

Merokok merupakan salah satu kebiasaan yang ditemui dalam kehidupan sehari-hari. Gaya hidup atau *life style* ini dianggap menarik sebagai suatu masalah dalam kesehatan, minimal dianggap sebagai faktor risiko dari suatu penyakit tidak menular.

Hasil studi menunjukkan bahwa perokok berat telah memulai kebiasaannya ini sejak berusia belasan tahun, dan hampir tidak ada perokok berat yang memulai merokok pada saat dewasa, karena itulah, masa remaja sering kali dianggap masa kritis yang menentukan apakah nantinya kita menjadi perokok atau bukan (Bustan, 2000).

Pernyataan diatas sesuai dengan hasil penelitian dimana didapatkan data bahwa kebiasaan merokok siswa dalam penelitian ini yang termasuk dalam kategori perokok ringan (< 10 batang/hari) ada sebanyak 34 responden (42%), yang termasuk dalam kategori perokok sedang (10 – 20 batang/ hari) ada sebanyak 25 responden (35,8%) dan yang termasuk dalam kategori perokok berat (> 20 batang/ hari) ada sebanyak 18 responden (22,2%). Hal ini membuktikan bahwa secara keseluruhan siswa di usia remaja ini telah mengkonsumsi rokok dalam kategori yang cukup besar.

c. **Insomnia**

Gangguan tidur pada remaja dipengaruhi berbagai faktor baik medis maupun nonmedis. Penelitian di Jepang oleh Ohida dkk pada tahun 2004 menunjukkan beberapa faktor risiko terjadinya gangguan tidur, yaitu jenis kelamin, siswa tingkat SMU, dan gaya hidup yang tidak sehat (stres psikologis, merokok dan minum alkohol). Berdasarkan hasil penelitian didapatkan data bahwa mayoritas responden mengalami insomnia yakni sebanyak 69 responden (85,2%) dan yang tidak mengalami insomnia ada sebanyak 12 responden (14,8%).

Penelitian mengenai insomnia pada remaja ini pernah dilakukan oleh Johnson dkk pada remaja 13 hingga 16 tahun mengenai epidemiologi insomnia sesuai DSM-IV pada remaja menunjukkan bahwa prevalensi insomnia adalah 10,7% dengan usia median timbulnya insomnia adalah 11

tahun. Penelitian Markou tahun 2011 yang menyatakan gangguan tidur yang paling banyak ditemukan pada remaja adalah insomnia.

2. **Analisa Bivariat**

Bahaya rokok bagi kesehatan dapat berupa gangguan kardiovaskular, pernapasan, keganasan, mental, dan gangguan lainnya. Semakin muda usia seseorang memulai konsumsi rokok, maka semakin panjang durasi merokoknya dan makin besar beban merokok untuk berkembang menjadi penyakit. Pada umumnya 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 (Sanchi, 2009)

Insomnia merupakan gangguan untuk memperoleh keadaan tidur yang maksimal, baik dari segi kualitas maupun kuantitas. Talbot tahun 2011 mendefinisikan insomnia sebagai gangguan tidur berupa kesulitan untuk memulai tidur, kesulitan untuk mempertahankan tidur atau bangun tidur pagi dengan perasaan tidak puas tidur. Akibat dari insomnia dapat berupa penurunan kualitas hidup.

Berdasarkan hasil analisis didapatkan data responden yang memiliki kebiasaan merokok ringan yang mengalami insomnia yakni

sebanyak 24 orang (70,6 %), responden yang memiliki kebiasaan merokok sedang-berat yang mengalami insomnia yakni sebanyak 45 orang (95,7%). Pengaruh kemaknaan dalam penelitian ini didapatkan nilai $p < 0,05$ yakni $p \text{ value} = 0,005$ dengan *coefecient corelation* = 9,375 yang artinya seorang perokok sedang berat memiliki resiko 9,375 kali lebih besar untuk mengalami insomnia dibandingkan perokok ringan.

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian yang telah dilakukan oleh Mushoffa, Husein dan Bakhriansyah (2012) mengenai hubungan antara perilaku merokok dan kejadian insomnia pada mahasiswa FK UNLAM dengan sampel penelitian yang memenuhi kriteria inklusi sebanyak 108 orang yang terdiri dari 33 orang perokok dan 75 orang non perokok. Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara perilaku merokok dan kejadian insomnia. Hal ini selaras dengan pernyataan Prasadja (2006) yang menyatakan bahwa 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.

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 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 tersebut juga disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara perilaku merokok dan kejadian insomnia ($p < 0,005$, $p \text{ value} = 0,0001$). Hal ini dibuktikan dengan didaptkannya 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 (13).

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil analisis didapatkan data responden yang memiliki kebiasaan merokok ringan yang mengalami insomnia yakni sebanyak 24 orang (70,6%), responden yang memiliki kebiasaan merokok sedang berat yang mengalami insomnia yakni sebanyak 45 orang (95,7%). Pengaruh kemaknaan dalam penelitian ini didapatkan nilai $p < 0,05$ yakni $p \text{ value} = 0,005$ dengan *coefecient corelation* = 9,375 yang artinya seorang perokok sedang berat memiliki resiko 9,375 kali lebih besar untuk mengalami insomnia dibandingkan perokok ringan. Penelitian ini merekomendasikan pada pihak sekolah untuk melakukan promosi kesehatan tentang rokok dan memasukkan materi tentang bahaya dan dampak merokok bagi remaja dalam mata ajar Bimbingan Konseling (BK) disamping tetap melakukan pengawasan yang ketat terhadap aturan larangan merokok di sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

Annahri. (2010). Hubungan antara perilaku merokok dengan kejadian insomnia pada mahasiswa fakultas kedokteran Universitas Lambung Mangkurat. Diperoleh pada tanggal 09 agustus 2013 dari

ejournal.unlam.ac.id/index.php/bk/article/download/260/217

- Bustan, N.M. (2000). *Epidemiologi penyakit tidak menular*. PT. Rineka Cipta, Jakarta.
- Chien KL, Chen PC, Hsu HC *et al.* (2010). *Habitual sleep duration and insomnia and the risk of cardiovascular events and all-cause death: report from a community based cohort. Sleep. 33: 1-8.* Diperoleh pada tanggal 15 Januari 2014 dari <http://webcache.googleusercontent.com/>
- GATS. (2011). *WHO report on the global tobacco epidemic*. Diperoleh tanggal 30 Agustus 2011 dari <http://www.who.int>.
- Hastono,PS. (2007). *Statistik kesehatan*. Jakarta : Raja grafindo Persada.
- Markou. (2011). A neuronal mechanisme underlying development of nicotine dependence; implication for novel smoking-cessation treatments. *Addiction science and clinical practice*. Diperoleh pada tanggal 09 Agustus 2013 dari ejournal.unlam.ac.id/index.php/
- Mushoffa, Husein & Bakhriansyah. (2012). *Hubungan antara perilaku merokok dan kejadian insomnia pada mahasiswa Fk UNLAM*. Diperoleh pada tanggal 17 Januari 2014 dari <http://webcache.googleusercontent.com/>
- Notoatmodjo, S. (2010). *Metodologi penelitian kesehatan*, Rineka Cipta, Jakarta.
- Notoatmojo, S. (2005). *Metodologi penelitian kesehatan edisi revisi*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nursalam. (2003). *Konsep dan penerapan metodologi penelitian ilmu keperawatan*. Salemba Medika, Jakarta.
- Nursalam. (2008). *Konsep dan penerapan metodologi penelitian ilmu keperawatan*. Salemba Medika, Jakarta.
- Parrot. (2007). Does cigarette smoking cause stress. *Journal of clinican psycology*. Diperoleh pada tanggal 09 agustus 2013 dari ejournal.unlam.ac.id/index.php/bk/article/download/260/217.
- Potter, P. A., & Perry, A. G. (2005). *Buku ajar fundamental keperawatan: konsep proses dan praktik*. Jakarta: EGC
- Prasadja, A.(2006). *Kesehatan tidur dan kebiasaan merokok*. Diperoleh pada tanggal 17 Januari 2014 dari <http://www.dailymotion.com/prasadja/journal>.
- Rochadi, K. (2004). *Hubungan konformitas dengan perilaku merokok pada remaja sekolah SMUN di 5 wilayah DKI Jakarta*. Disertasi Program Pasca Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia.
- Sastroasmoro & ismael. (2008). *Dasar-dasar metodologi penelitian klinis Edisi ke 3*, Sagung Seto : Jakarta.
- Sharkawy. (2011). Cigarette smoking among university students, family related and personal risk factors. *Journal of Americans Science*. Diperoleh pada tanggal 09 agustus 2013 dari ejournal.unlam.ac.id/index.php/
- Talbot LS, Stone S, Gruber J *et al.* (2011). A test of the bidirectional association

between sleep and mood in bipolar disorder and insomnia. *Journal of Abnormal Psychology* 2011; 7: 1-12.

Williams. (2005). *Cigarette* smoking associated with suicidal ideation

among young people. *The American Journal of psychology*. Diperoleh pada tanggal 09 agustus 2013 dari ejournal.unlam.ac.id/index.php/