

ABSTRAK

Berbagai faktor menyebabkan gangguan pola tidur (insomnia), diantaranya perilaku merokok. Zat nikotin yang ada di dalam rokok akan menyebabkan hormon adrenalin meningkat sehingga akan membuat seseorang terganggu terhadap tidurnya. Seorang perokok akan sulit untuk memulai tidurnya dan sering terbangun setelah tidurnya karena perasaan ingin merokok. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan perilaku merokok dengan gangguan pola tidur (insomnia) pada remaja.

Jenis penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah analitik korelasional dengan menggunakan desain *cross sectional*. Populasi penelitian yaitu sebagian remaja di RT.06 Tambak Medokan Ayu Surabaya sebanyak 75 remaja. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *Probability Sampling* yaitu dengan teknik *random sampling* dengan sampel sebanyak 64 remaja. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuisioner GNSBQ (*Glover Nilson Smoking Behavioral Qustionaire*) dan PSQI (*Pittsburg Sleep Quality Index*). Analisa data menggunakan uji korelasi *Rank Spearman* dengan bantuan SPSS.

Hasil penelitian didapatkan 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).

Berdasarkan hasil penelitian diharapkan remaja laki laki mengurangi perilaku merokok mereka dan memperhatikan kebutuhan tidurnya agar pola tidur yang dirasakan menjadi baik dan tidak terjadi gangguan pola tidur (insomnia).

Kata kunci : Perilaku Merokok, Gangguan Pola Tidur (Insomnia), Remaja