

## GAMBARAN PEMENUHAN KEBUTUHAN TIDUR MAHASISWA PENGGUNA VAPE

### OVERVIEW OF MEETING SLEEP NEEDS STUDENTS USING VAPE

**Chita Widia<sup>1</sup>, Syarif Hidayatullah<sup>2</sup>, Asep Robby<sup>3</sup>**

<sup>1-3</sup>Prodi D III Keperawatan STIKes Bakti Tumas Husada Tasikmalaya  
Jalan Cilolohan No.36 Tasikmalaya

E-mail korespondensi : [chitawidia@stikes-bth.ac.id](mailto:chitawidia@stikes-bth.ac.id)

#### ABSTRAK

Kebutuhan fisiologis adalah kebutuhan untuk mempertahankan kehidupan atau kelangsungan hidup yang harus dipenuhi terlebih dahulu sebelum kebutuhan yang lain. Kebutuhan fisiologis meliputi oksigen, cairan dan elektrolit, nutrisi, eliminasi, istirahat tidur, pengaturan suhu tubuh dan seksual. Vape adalah suatu jenis penghantar nikotin elektrik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pemenuhan Kebutuhan Dasar Fisiologis Pada Mahasiswa Pengguna Vape. Jenis penelitian yang dilakukan adalah deskriptif, pengambilan sampel menggunakan teknik *total sampling*. Jumlah responden sebanyak 20 orang. Hasil penelitian menunjukkan kebutuhan tidur 75% tidak terpenuhi. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi untuk memilih gaya hidup yang sehat dan tidak merokok dalam bentuk apapun. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian terhadap masyarakat luas dengan berbagai usia yang menggunakan vape.

**Kata kunci:** *Kebutuhan fisiologis, kebutuhan tidur, vape*

*Diterima : 22 Januari 2021*

*Direview: 27 Januari 2021*

*Diterbitkan: 31 Januari 2021*

#### ABSTRACT

*Physiological needs include oxygen, fluids and electrolytes, nutrition, elimination, sleep rest, body temperature and sexual regulation. Vape is a type of electrical nicotine conductor. This study aims to determine the fulfillment of basics physiological needs of students who use vape. This type of research is descriptive, sampling using total sampling techniques. The number of respondents was 20 people. The results showed 75% sleeping needs were not met, 35% oxygenation needs were not met, 40% nutritional needs were not met, elimination needs of 5% were not met. This research is expected to provide information on choosing a healthy lifestyle and not smoking in any form. Future studies are expected to develop research at various ages in the community who use vape.*

**Keywords:** *Physiological need, sleep needs, vape*

#### PENDAHULUAN

Kebutuhan dasar manusia merupakan unsur-unsur yang sangat dibutuhkan oleh manusia dalam mempertahankan keseimbangan fisiologis maupun psikologis, untuk mempertahankan kehidupan dan kesehatan. Abraham

Maslow menyatakan bahwa setiap manusia memiliki lima kebutuhan dasar yaitu kebutuhan fisiologis, keamanan, cinta, harga diri dan aktualisasi diri. Beberapa faktor yang mempengaruhinya adalah penyakit, hubungan keluarga, konsep diri

dan tahap perkembangan (Alimul Aziz, 2014).

Salah satu kebutuhan dasar manusia adalah kebutuhan fisiologis yang meliputi kebutuhan oksigen, cairan dan elektrolit, nutrisi, eliminasi, istirahat dan tidur, pengaturan suhu tubuh dan seksual

Tidur merupakan kebutuhan dasar makhluk hidup. Tidur dibutuhkan setiap manusia untuk mengembalikan kondisi tubuh menjadi lebih bugar, setelah melakukan beragam aktivitas sebelumnya. Tidur yang sesuai penting bagi kesehatan. Manusia membutuhkan tidur untuk mengatasi kelelahan, menghemat energi, memulihkan pikiran dan tubuh, dan untuk menikmati kehidupan secara penuh. (Fundamental of Nursing, 2012)

Kebutuhan tidur setiap manusia memiliki perbedaan masing-masing. Ada yang kebutuhan tidurnya terpenuhi sepenuhnya dan ada pula yang mengalami gangguan dalam istirahat tidurnya. Hal-hal berikut ini yang dapat mempengaruhi istirahat tidur setiap manusia, antara lain status kesehatan, lingkungan, kondisi psikologis, makanan, gaya hidup, obat-obatan dan zat kimia. (Fundamental of Nursing, 2012)

Vape (rokok elektrik) adalah suatu jenis penghantar nikotin elektrik. Pada dasarnya vape adalah hasil penguapan dari cairan (*liquid*) yang di teteskan ke kapas yg telah di panaskan oleh listrik. Komponen di dalam vape yaitu baterai, *mod*, *atomizer* (yang memanaskan cairan sehingga tercipta uap) dan *liquid* (Salmon, 2009 dalam

Muhammad Fikri Indra dkk, 2015). Uap pada vape dihasilkan oleh *liquid*. *Liquid* di dalamnya mengandung zat-zat kimia, seperti *propylene glicol* (PG), *vegetable glycerin* (VG), nikotin, dan penambah rasa. *Propylene glikol* dan *vegetable glycerin* berfungsi untuk memproduksi uap air. Perbedaan dengan rokok tembakau yaitu terdapat zat-zat kimia seperti nikotin dan tar, sedangkan dalam vape tidak mengandung tar, tetapi dapat dikatakan keduanya mengandung nikotin yang merupakan zat adiktif dan akan menyebabkan kecanduan (Garner, 2014 dalam Muhammad Fikri Indra dkk, 2015).

Penelitian Muhammad Fikry Indra Dengan Judul Gambaran fisiologis Perokok Tembakau Beralih Menggunakan Rokok Elektrik (Universitas Riau, 2015) menyimpulkan bahwa responden memperoleh suatu kepuasan psikologis selama menggunakan vape (rokok elektrik). Hal ini kemungkinan disebabkan oleh banyaknya rasa yang dapat dihasilkan *liquid* dan faktor kognitif responden yang menganggap rokok elektrik lebih aman dibandingkan rokok tembakau, belum lagi emosi responden yang merasa senang dan nyaman selama menggunakan vape (rokok elektrik). Penelitian Siti Sarah Alawiyah yang berjudul Gambaran Persepsi Tentang Rokok Elektrik Pada Para Pengguna Rokok Elektrik Di Komunitas *Vaporizer* Kota Tangerang (Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan UIN Syarif Hidayatullah Jakarta), menyimpulkan bahwa 86,3% responden berjenis kelamin laki-laki,

berusia dewasa 69,9% dan beralih dari rokok tembakau 76,7%. Responden memiliki ketergantungan nikotin sangat rendah 45,2%. Responden memiliki persepsi positif terhadap rokok elektrik sebesar 50,7%. Sebanyak 53,4% responden mengetahui dengan tepat definisi rokok elektrik. Responden menganggap bahwa rokok elektrik tidak mengandung bahan yang berbahaya sebanyak 50,7%. Sebanyak 60,3% responden memiliki persepsi bahwa rokok elektrik dapat membantu berhenti dari rokok tembakau. Responden yang mengetahui rokok elektrik memiliki dampak buruk bagi kesehatan sebanyak 54,8%. Sebanyak 52,1% responden menggunakan rokok elektrik karena orang disekitarnya yang menggunakan dan mengikuti tren yang ada. Sebanyak 68,5% responden menginginkan peraturan tentang rokok elektrik segera diatur dan ditetapkan. Sebanyak 54,8% responden menyatakan bahwa rokok elektrik lebih mahal dari rokok tembakau.

Observasi pendahuluan yang dilakukan penulis di salah satu Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan di Kota Tasikmalaya didapatkan data mahasiswa pengguna vape berjumlah 20 orang dan hal tersebut dapat menjadi latar belakang bagi penulis untuk melakukan penelitian mengenai pemenuhan kebutuhan tidur pada mahasiswa pengguna vape tersebut

Rumusan permasalahan pada penelitian ini adalah bagaimana kebutuhan dasar fisiologis pada mahasiswa pengguna

vape di salah satu Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan di Kota Tasikmalaya ?

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pemenuhan kebutuhan tidur pada mahasiswa tersebut.

## METODE

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan satu variabel, yaitu mengenai kebutuhan tidur mahasiswa pengguna vape. Menurut B. Syarifudin (2010), penelitian deskriptif bertujuan menggambarkan secara sistematis dan akurat fakta dan karakteristik mengenai populasi atau mengenai bidang tertentu. Analisis yang digunakan adalah analisis persentase. Metode penelitian yang akan digunakan adalah survei dengan teknik model tes obyektif dalam bentuk kuesioner sebagai alat pengumpulan data. Penelitian ini untuk menggambarkan tentang pemenuhan kebutuhan tidur pada mahasiswa pengguna vape di institusi X Kota Tasikmalaya.

Populasi pada penelitian ini adalah mahasiswa pengguna vape sebanyak 20 orang. Populasi dilibatkan sebagai sampel dalam penelitian ini.

Kualitas pengumpulan data berkenaan ketepatan cara-cara yang digunakan untuk mengumpulkan data. Menurut Sugiyono (2008), kuesioner merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawabnya. Dalam penelitian ini kuisisioner

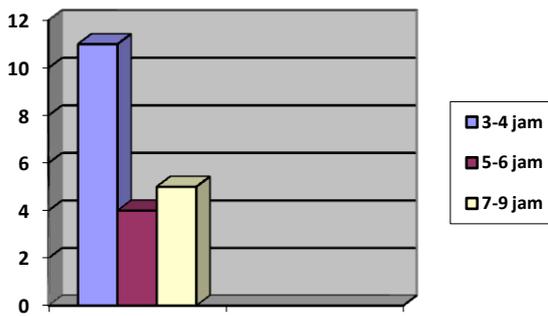
dalam bentuk lembar soal dengan tipe pilihan Ya-Tidak sebanyak 20 soal.

Lokasi penelitian ini dilakukan di salah satu kampus institusi kesehatan di Kota Tasikmalaya. Penelitian dilaksanakan pada bulan Maret-Mei 2018.

## Hasil

Hasil penelitian didapatkan data sebagai berikut

1. Rata-rata waktu tidur pada mahasiswa pengguna vape dapat dilihat pada diagamam 1.



Diagamam 1 menunjukkan bahwa 11 orang ( 55 %) memiliki waktu tidur 3-4 jam, 4 orang (20%) memiliki waktu tidur 5-6 jam dan 5 orang (25%) memiliki waktu tidur 7-9 jam.

2. Distribusi frekwensi pemenuhan kebutuhan tidur mahasiswa pengguna vape dapat dilihat pada diagram 2

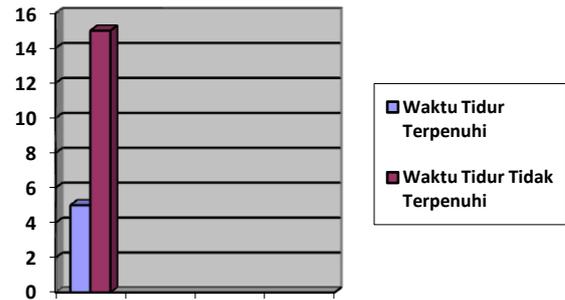


Diagram 2 menunjukkan 5 orang dengan persentase 25% terpenuhi kebutuhan tidurnya dan 15 orang dengan persentase 75% tidak terpenuhi.

## PEMBAHASAN

Kebutuhan fisiologis adalah kebutuhan untuk mempertahankan kehidupan atau kelangsungan hidup yang harus dipenuhi terlebih dahulu sebelum kebutuhan yang lain. Kebutuhan fisiologis meliputi oksigen, cairan dan elektrolit, nutrisi, eliminasi, tidur dan seksual (R. Siti Maryam, 2013).

Tidur merupakan kondisi tidak sadar, yakni individu dapat dibangunkan oleh stimulus, atau sensoris yang sesuai, atau juga dapat dikatakan sebagai keadaan tidak sadarkan diri yang relatif, bukan hanya penuh ketenangan tanpa kegiatan, tetapi lebih merupakan suatu urutan siklus yang berulang, dengan ciri adanya aktivitas yang minim, memiliki kesadaran bervariasi, terdapat perubahan proses fisiologis dan terjadi penurunan respons terhadap rangsangan dari luar. Jumlah waktu tidur pada orang dewasa muda (18-25 tahun) yaitu 7-9 jam per hari. Masalah yang terjadi

pada kebutuhan tidur yaitu insomnia, hipersomnia, parasomnia, enuresis, mendengkur, narkolepsi, mengigau dan gangguan pola tidur secara umum. Faktor-faktor yang mempengaruhinya yaitu penyakit, gaya hidup, kelelahan, stress psikologis, nutrisi, obat, lingkungan dan motivasi. (A. Aziz Alimul Hidayat dan Musrifatul Uliyah, 2015).

Hasil penelitian telah didapatkan sebanyak 5 orang dengan persentase 25% terpenuhi dan 15 orang dengan persentase 75% tidak terpenuhi kebutuhan tidurnya. Dari 20 responden, ada 15 responden yang tidak terpenuhinya kebutuhan tidurnya karena responden mengeluh sulit untuk tidur dibawah jam 22.00 WIB, insomnia dan hanya tidur kurang dari 6 jam pada malam hari. Hal ini berkaitan dengan kandungan zat yang ada pada vape yaitu nikotin yang mengandung zat adiktif dan akan menyebabkan kecanduan. Nikotin yang terdapat di dalam sel saraf otak juga akan merangsang pengeluaran dopamin. Zat ini merupakan zat yang dapat meningkatkan rasa puas, nyaman dan kesenangan. Efek dari nikotin berlangsung hanya sebentar saja, oleh karena itu perokok harus tetap merokok untuk mempertahankan efek sensasi dari nikotin. Tetapi bila kadar nikotin turun dalam darah maka akan menyebabkan gelisah dan tidak dapat tenang.

## **KESIMPULAN**

Simpulan penelitian yang telah dilakukan, maka peneliti mengambil kesimpulan bahwa :

Pemenuhan kebutuhan tidur pada mahasiswa pengguna vape mayoritas tidak terpenuhi dengan persentase 75% sebanyak 15 orang dan tidak terpenuhi dengan persentase 15% sebanyak 5 orang. Hal ini diakibatkan karena zat kimia yang terkandung dalam vape dapat mengganggu proses tidur.

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian tentang pemenuhan kebutuhan dasar fisiologis lainnya pada pengguna vape dengan metode wawancara supaya mendapatkan hasil yang lebih mendalam. Populasi dan sampel yang digunakan jangan hanya terhadap mahasiswa tetapi terhadap masyarakat luas dengan berbagai usia dan latar belakang pendidikan.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Artikel penelitian ini merupakan salah satu bagian dari tugas dosen dalam melaksanakan tridharma Perguruan Tinggi. Penulis mengucapkan terima kasih diberikan kepada rekan – rekan pelaksana penelitian, seluruh kontributor dalam penelitian ini dan para dosen di lingkungan D III Keperawatan atas motivasinya, dan P3M STIKes Bakti Tunas Husada Tasikmalaya sebagai unit pemberi dana dalam publikasi artikel penelitian ini.

## REFERENSI

- Allen, Loyd V (2013). *Ansel Bentuk Sediaan Farmasetis Dan Sistem Penghantaran Obat*, Edisi 9. Jakarta : EGC.
- Anggraeni, Dona dan Sri Wardini (2017). *Kebutuhan Dasar Manusia*. Surakarta : CV Kekata Group.
- Hidayat, A. Aziz Alimuldan Musrifatululiyah (2014). *Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia*, Edisi 1. Jakarta : Salemba Medika.
- Hidayat, A. Aziz Alimuldan Musrifatululiyah (2015). *Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia*, Edisi 2. Jakarta : Salemba Medika.
- Jeff Loren (2010). Gambaran Pengetahuan Dan Sikap Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara Terhadap Rokok, *Jurnal Nursing Studies*, Vol 1. Hal 27-28.
- Julian Mentari (2018). Pengaruh Konsentrasi Krosprovidon Terhadap Profil Disolusi *Fast Orally Dissolving Film* Amlodipin Besilat, *Berkala Bioteknologi*, Vol 1. Hal 11-12.
- Kozier and Erb's. 2012. *Fundamental of Nursing Volume 3*. Australia: Pearson Australia
- Muhammad Fikri Indra, dkk (2015). Gambaran Psikologis Perokok Tembakau Yang Beralih Menggunakan Rokok Elektrik, *JOM*, Vol 2 no 2. Hal 1285-1291.
- Notoatmodjo, Soekidjo (2011). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta.
- R. Siti Maryam, dkk (2013). *Buku Ajar Kebutuhan Dasar Manusia Dan Berpikir Kritis Dalam Keperawatan*. Jakarta : CV. Trans Info Media.
- Siti Sarah Alawiyah (2017). Gambaran Persepsi Tentang Rokok Elektrik Di Komunitas Vaporizer Tangerang, *Jurnal Nursing Studies*, Vol I. Hal 24-29.
- Sugiyono. (2008). *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Tarwoto dan Wartoh (2011). *Kebutuhan Dasar Manusia Dan Proses Keperawatan*, Edisi 4. Jakarta : Salemba Medika.