

HUBUNGAN ASUPAN MAKAN, KONSUMSI KOPI, DAN KEBIASAAN MEROKOK TERHADAP POLA TIDUR *DRIVER* MOTOR *ONLINE* DI KAWASAN CIPEDAK JAKARTA

Nilamwati Adelia

Abstrak

Driver motor *online* dituntut agar tetap selalu terjaga dan waspada sehingga bisa menyelesaikan pekerjaannya untuk sampai ke tempat tujuannya. Sebagian besar *driver* motor *online* memiliki pola makan yang yang tidak terkontrol sesuai pedoman gizi seimbang. Ditambah mereka terbiasa untuk mengkonsumsi kopi dan rokok untuk mengurangi rasa kantuknya. Kondisi tersebut akan berdampak negatif pada pola tidurnya. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan asupan makan, konsumsi kopi, dan kebiasaan merokok terhadap pola tidur *driver* motor *online* di kawasan Cipedak, Jakarta Selatan. Penelitian ini menggunakan desain *cross-sectional* dengan sampel sebanyak 30 responden yang dilakukan dengan cara *purposive sampling*. Penelitian ini dilakukan pada bulan Januari 2021. Data yang digunakan adalah data primer yang diperoleh dari pengisian kuesioner. Analisis hubungan yang dilakukan menggunakan uji chi-square. Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara variabel asupan makan ($p=0,404$), variabel konsumsi kopi ($p=0,000$) dan kebiasaan merokok ($p=0,000$) dengan pola tidur. Hal ini menunjukkan karena pada variabel asupan makan memiliki *p value* $> 0,05$ menunjukkan tidak adanya hubungan antara asupan makan dengan pola tidur. Sedangkan kapan variabel konsumsi kopi dan kebiasaan merokok didapatkan *p value* $< 0,05$ yang berate ada hubungan antara konsumsi kopi, dan kebiasaan merokok dengan pola tidur *driver* motor *online* di kawasan Cipedak, Jakarta Selatan.

Kata Kunci: Pola Tidur, Asupan Makan, Konsumsi Kopi, Kebiasaan Merokok.

RELATIONSHIP OF FOOD INTAKE, COFFEE CONSUMPTION, AND SMOKING HABITS WITH THE SLEEP PATTERN OF ONLINE MOTOR DRIVERS IN CIPEDAK AREA, SOUTH JAKARTA

Nilamwati Adelia

Abstract

Online motorcycle drivers are required to stay awake and alert so that they can complete their work to get their destination. Most online motorcycle drivers have an uncontrolled diet according to balanced nutrition guidelines. Also they have heavy accustomed to consume coffee and cigarettes to reduce sleepness. This condition will have a negative impact on their sleep patterns. This study was conducted to determine the relationship of food intake, coffee consumption and smoking habits with the sleep patterns of online motorcycle driver Cipedak, South Jakarta. This research used a cross-sectional design with a sample of 30 respondents conducted by purposive sampling. This research was conducted in January 2021. The data used are primary data obtained from filling out a questionnaire. Yan relationship analysis was performed using the chi-square test. The results of the analysis showed that there was a relationship between the food intake variable ($p = 0.404$), the coffee consumption variable ($p = 0.000$) and smoking habits ($p = 0.000$) with sleep patterns. This shows that the food intake variable has a p value > 0.05 , indicating that there is no relationship between food intake and sleep patterns. Whereas when the coffee consumption and smoking habits variables were obtained p value < 0.05 , which means there is a relationship between coffee consumption and smoking habits with the sleep patterns of online motorcycle drivers in the Cipedak area, South Jakarta.

Keywords: Sleep Pattern, Food Intake, Coffee Consumption, Smoking Habits