

HUBUNGAN KONSUMSI KOPI, KEBIASAAN MEROKOK, DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN POLA TIDUR SOPIR BUS TERMINAL KAMPUNG RAMBUTAN JAKARTA TIMUR

Raissa Putri Ramadhanti

Abstrak

Sebagian besar sopir bus terbiasa untuk mengkonsumsi kopi dan rokok dalam jumlah banyak untuk meningkatkan stamina dan mengurangi rasa kantuk mereka. Ditambah mereka memiliki aktivitas fisik yang berat sehingga akan berdampak negatif pada pola tidurnya. Pola tidur yang berubah-ubah akan mengakibatkan pola tidurnya memburuk. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan konsumsi kopi, kebiasaan merokok, dan aktivitas fisik dengan pola tidur sopir bus Terminal Kampung Rambutan Jakarta Timur. Penelitian ini menggunakan desain *cross-sectional* dengan sampel sebanyak 55 responden yang dilakukan dengan cara *simple random sampling*. Penelitian ini dilakukan pada bulan April 2019. 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 konsumsi kopi ($p=0,000$), kebiasaan merokok ($p=0,000$) dan aktivitas fisik ($p=0,005$) dengan pola tidur karena memiliki $p\ value < 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan antara konsumsi kopi, kebiasaan merokok dan aktivitas fisik dengan pola tidur sopir bus di Terminal Kampung Rambutan Jakarta Timur.

Kata Kunci : Pola Tidur, Konsumsi Kopi, Kebiasaan Merokok, Aktivitas Fisik

RELATIONSHIP OF COFFEE CONSUMPTION, SMOKING HABITS AND PHYSICAL ACTIVITY WITH THE SLEEP PATTERN OF THE BUS DRIVER IN TERMINAL KAMPUNG RAMBUTAN EAST JAKARTA

Raissa Putri Ramadhanti

Abstract

Most bus drivers are accustomed to consumes large amounts of coffee and cigarettes to increase stamina and reduce their sleepiness. Also they have heavy physical activity so that it will have a negative impact on their sleep patterns. Changing sleep patterns will result in poor sleep patterns. This study was conducted to determine the relationship of coffee consumption, smoking habits, and physical activity with the sleep patterns of bus driver Terminal Kampung Rambutan, East Jakarta. This research used a cross-sectional design with a sample of 55 respondents conducted by simple random sampling. This research was conducted in April 2019. The data used were primary data obtained from filling out the questionnaire. Relationship analysis was done by using the chi-square test. The results of the analysis showed that there is a relationship between the variables of coffee consumption ($p = 0,000$), smoking habits ($p = 0,000$) and physical activity ($p = 0,005$) with sleep patterns because it has p value $<0,05$. This shows that there was a relationship between coffee consumption, smoking habits and physical activity with the sleep pattern of the bus driver in Terminal Kampung Rambutan East Jakarta.

Keywords: Sleep Pattern, Coffee Consumption, Smoking Habits, Physical Activity.