



**PENGARUH TINGKAT STRES DAN DERAJAT PEROKOK
TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA PENERBANG SIPIL
DI INDONESIA TAHUN 2016**

SKRIPSI

ANNISA AMALIA

1210211182

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL "VETERAN" JAKARTA
FAKULTAS KEDOKTERAN
PROGRAM STUDI KEDOKTERAN UMUM
TAHUN 2017**



**PENGARUH TINGKAT STRES DAN DERAJAT PEROKOK
TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA PENERBANG SIPIL
DI INDONESIA TAHUN 2016**

SKRIPSI

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar
Sarjana Kedokteran**

ANNISA AMALIA

121.0211.182

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA
FAKULTAS KEDOKTERAN
PROGRAM STUDI SARJANA KEDOKTERAN
TAHUN 2017**

PERNYATAAN ORISINALITAS

Skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri, dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Annisa Amalia
NRP : 1210211182
Tanggal : 29 April 2017

Bilamana dikemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan saya ini, maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Jakarta, 29 April 2017

Yang menyatakan,



Annisa Amalia

**PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI
UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai civitas akademik Universitas pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta, saya yang bertandatangan di bawah ini :

Nama : Annisa Amalia
NRP : 1210211182
Fakultas : Kedokteran
Program Studi : Sarjana Kedokteran
Jenis karya : Skripsi

Demi pembangunan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul:

“Pengaruh Tingkat Stres dan Derajat Perokok Terhadap Kualitas Tidur pada Penerbang Sipil di Indonesia Tahun 2016”

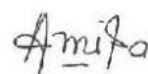
Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti ini Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta berhak menyimpan, mengalihmedia/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, dan mempublikasikan Skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Jakarta

Pada Tanggal : 29 April 2017

Yang menyatakan



Annisa Amalia

PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh :

Nama : Annisa Amalia

NRP : 1210211182

Program Studi : Kedokteran Umum

Judul Skripsi : Pengaruh Tingkat Stres dan Derajat Perokok terhadap Kualitas Tidur pada Penerbang Sipil di Indonesia Tahun 2016

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Tim penguji dan diterima sebagaibagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Kedokteran pada Program Studi Kedokteran Umum, Fakultas Kedokteran, Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta.

dr. Asyukriati, SpP

Ketua Penguji

dr. Pritha Maya Savitri, SpKP

Penguji I

Purwanto, S.Si, M.Kom

Penguji II



dr. Mangono Reksoprodjo, Sp.OG, Sp.KP(K)

Dekan

dr. Niniek Hardini, Sp.PA

Ketua Prodi Sarjana Kedokteran

Ditetapkan di : Jakarta
Tanggal Ujian : 29 April 2016

PENGARUH TINGKAT STRES DAN DERAJAT PEROKOK TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA PENERBANG SIPIL DI INDONESIA TAHUN 2016

Annisa Amalia

Abstrak

Penerbang sipil memiliki aktivitas yang padat dan jadwal atau lama terbang dalam waktu yang berbeda – beda serta bertanggung jawab atas keselamatan penumpang sehingga penerbang sipil mudah mengalami stres. Selain itu gaya hidup yang kurang sehat dapat mempengaruhi kualitas tidur penerbang sipil. Pada penerbang sipil yang sering mekonsumsi rokok dapat mengalami gangguan pada kualitas tidur. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh tingkat stres dan derajat perokok terhadap kualitas tidur pada penerbang sipil di Indonesia tahun 2016. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif analitik dengan pendekatan *cross-sectional* yang menggunakan kuesioner. Penentuan sampel dalam penelitian ini dipilih dengan metode *non probability sampling* dengan menggunakan teknik konsekutif. Jumlah sampel ialah 112 responden. Analisis data dengan Chi-Square menunjukkan hasil yaitu dari variabel tingkat stres ($p=0,003$), derajat perokok ($p=0,878$). Dilanjutkan dengan uji regresi logistik multivariat, dengan hasil Odd Ratio dengan pengaruh tingkat stres 0,884 kali terhadap kualitas tidur. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh 9% tingkat stres terhadap kualitas tidur pada penerbang sipil di Indonesia.

Kata Kunci : Kualitas Tidur, Tingkat Stres, Derajat Perokok, Penerbang Sipil

THE IMPACT OF STRESS LEVEL AND DEGREE OF SMOKERS UPON QUALITY OF SLEEP IN INDONESIAN CIVIL AVIATOR 2016

Annisa Amalia

Abstrak

Civil aviator have a busy activity, random schedule and also have responsibility for the safety of the passengers, which that make them easy to get stress. The unhealthy lifestyle and smokers aviator can also affect their quality of sleep. This research aims to determine the impact of stress level and degree of smokers upon quality of sleep in Indonesian aviators 2016. This research was a descriptive analytical study with cross sectional method and using questionnaire measurement instrument. Total samples was 112 people which is taken with non probability method by consecutive technique. Statistical analysis result from variable level of stress ($p= 0,003$), degree of smoker ($p= 0,878$) . followed by multivariate logistic regression test, with result of odd ratio with influence of stress level 0,884 times to sleep quality so it can be concluded that there in flurence 9% stress level to sleep quality at civil aviator in indonesia.

Key Word : *quality of sleep, stress level, degree of smokers, civil aviation*

KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah Tuhan Semesta Alam, tiada daya dan upaya selain dari izin-Nya, serta berkat rahmat dan nikmat yang diberikan oleh-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini.

Ucapan terima kasih yang sedalam-dalamnya turut penulis ucapkan kepada dr.Pritha Maya Savitri, SpKP dan Purwanto, S.Si, M.Kom selaku pembimbing yang telah banyak menyumbangkan ilmu, tenaga, dan menyediakan banyak waktu bagi penulis untuk berkonsultasi mengenai hal-hal yang bersangkutan dalam proses penulisan skripsi ini.

Tidak lupa ucapan terima kasih penulis sampaikan kepada pihak-pihak yang telah banyak memberikan dukungan:

1. dr. Mariono Reksoprodjo, Sp.OG, Sp.KP selaku dekan Fakultas Kedokteran UPN “Veteran” Jakarta.
2. dr. Nunuk Nugrohowati, MS selaku koordinator skripsi dan seluruh tim *Community Research Program*.
3. Penguji utama dr. Asysyukriati, SpP atas semangat, bimbingan, arahan, dan saran saat ujian sidang skripsi berlangsung.
4. dr. Sri Ariyani yang telah memberikan saya izin untuk melakukan penelitian ini.
5. Ayahanda Nanang Kusbarsah ibunda Lela Nurlela serta kakak dan adik saya yang telah banyak memberikan kebaikan dan tidak bisa disebutkan satu per satu. Terutama doa yang selalu dipanjatkan untuk kesuksesan dan keberhasilan penulis.
6. Seluruh dosen Fakultas Kedokteran UPN “Veteran” Jakarta yang sudah membantu dan membimbing saya selama kuliah di Fakultas Kedokteran UPN “Veteran” Jakarta.
7. Sahabat SONETA Sule, Oni, Tya, Aul yang telah menemani saya selama awal masuk kuliah sampai sekarang. Teman sharing dan curhat ketika bosan jenuh dalam proses penyelesaian tugas. Segenap cinta persahabatannya menemani hari-hari penulis selama kuliah dan memberikan dukungan bantuan dan semangat dalam proses penyelesaian.

8. Iman Rachmansyah yang selalu senantiasa ada untuk memberi dukungan semangat setiap hari hingga tiada henti, memberikan masukan, selalu menguatkan dan mengingatkan penulis apabila mulai merasa lelah dan malas.
9. Tidak lupa Sonia Basaria Sagala, Marlin Feriani, Fauzan Hamadah, Alkharizmi, yang selalu memberikan semangat, arahan dan motivasi kepada penulis.
10. Teman-teman sejawat Fakultas Kedokteran UPN “Veteran” Jakarta Angkatan 2012 dan semua pihak terkait yang tidak dapat disebutkan satu per satu.

Penulis menyadari bahwa hasil penelitian yang tertulis di dalam skripsi ini masih banyak kekurangan. Penulis berharap skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi pihak yang berkecimpung di bidang kesehatan.

Jakarta, 29 April 2017

Annisa Amalia

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
DAFTAR ISI.....	ii
ABSTRAK	iii
BAB I PENDAHULUAN	
I.1 Latar Belakang	1
I.2 Perumusan Masalah	3
I.3 Tujuan Penelitian	4
I.4 Manfaat Penelitian	4
BAB II LANDASAN TEORI	
II.1 Tidur	6
II.2 Stres	18
II.3 Rokok	28
II.4 Penelitian Terkait	33
II.5 Kerangka Teori	34
II.6 Kerangka Konsep	35
II.7 Hipotesis	35
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
III.1 Jenis Penelitian	36
III.2 Lokasi Penelitian	36
III.3 Subjek Penelitian	36
III.4 Teknik Sampling	39
III.5 Desain Penelitian	39
III.6 Identifikasi Variabel Penelitian	39
III.7 Metode Pengumpulan Data	40
III.8 Definisi Operasional	41
III.9 Protokol Penelitian	42
III.10 Analisis Data	43
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	
IV.1 Gambaran Lokasi Penelitian	46
IV.2 Hasil Penelitian.....	46
IV.3 Analisis Univariat.....	48
IV.4 Analisis Bivariat	50
IV.5 Analisis Multivariat.....	51
IV.6 Pembahasan	53
IV.7 Keterbatasan Penelitian	57
BAB V. Kesimpulan dan Saran	
V.1. Simpulan	57
V.2. Saran	57

DAFTAR PUSTAKA	59
DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....	65
LAMPIRAN.....	66

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Derajat Merokok Menurut Indeks Brinkman.....	31
Tabel 2	Penelitian yang Relevan	33
Tabel 3	Jumlah Proporsi	38
Tabel 4	Definisi Operasional	41
Tabel 5	Distribusi Karakteristik Subyek Berdasarkan Usia.....	47
Tabel 6	Distribusi Kualitas Tidur pada Penerbang Sipil Indonesia	48
Tabel 7	Distribusi Tingkat Stres pada Penerbang Sipil Indonesia	49
Tabel 8	Distribusi Derajat Perokok pada Penerbang Sipil Indonesia	49
Tabel 9	Hubungan Tingkat dengan Stres Kualitas Tidur.....	50
Tabel 10	Hubungan Derajat Perokok dengan Kualitas Tidur.....	51
Tabel 11	Seleksi Bivariat.....	52
Tabel 12	Hasil Analisis Multivariat	52

DAFTAR BAGAN

Bagan 1	Tahap – Tahap Siklus Tidur	10
Bagan 2	Kerangka Teori.....	34
Bagan 3	Kerangka Konsep	35

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Surat Keterangan Persetujuan Pra Proposal Penelitian
- Lampiran 2 Surat Izin Penelitian
- Lampiran 3 *Ethical Clearence* dari Komisi Etik FK UPN “Veteran” Jakarta
- Lampiran 4 Lembar Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 5 Lembar Persetujuan Sebagai Responden
- Lampiran 6 Lembar Kuisisioner Kualitas Tidur
- Lampiran 7 Lembar Kuisisioner Tingkat Stres
- Lampiran 8 Lembar Kuesisioner Derajat Perokok
- Lampiran 9 Hasil Pengolahan SPSS