

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*