

HUBUNGAN PERILAKU MEROKOK DENGAN KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA FAKULTAS TEKNIK UPN VETERAN JAKARTA TAHUN 2022

Aulia Putri Sulaeman

Abstrak

Rokok merupakan hal yang tidak asing dikalangan mahasiswa. Berbagai fungsi rokok seperti penghilang stress dikala belajar maupun sebagai fungsi sosial. Secara langsung rokok dapat memengaruhi jam alami tubuh. Disebabkan karena kandungan nikotin dan bahan beracun lain yang terkandung di dalamnya. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan perilaku merokok dengan kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Teknik UPN Veteran Jakarta Tahun 2022. Penelitian ini menggunakan desain studi *cross-sectional* dengan teknik pengambilan sampel *Proportionate Stratified Random Sampling* yang berjumlah 100 responden. Pengumpulan data menggunakan kuesioner *online platform GoogleForm*. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner karakteristik responden, untuk kuesioner perilaku merokok adalah Glover-Nilsson Smoking Behaviorial Questionnaire (GN-SBQ) dan kualitas tidur menggunakan Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). Penelitian ini menggunakan analisis univariat dan bivariat dengan uji *Chi-Square*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara perilaku merokok dengan kualitas tidur mahasiswa Fakultas Teknik UPN Veteran Jakarta Tahun 2022 dengan nilai *p value* = 0,003 nilai OR = 13,241 (95% CI: 1,524-115,046). Oleh sebab itu, diharapkan mahasiswa dapat merubah pola hidup dari faktor yang memungkinkan memperburuk kualitas tidur salah satunya yaitu perilaku merokok dengan mengurangi konsumsinya.

Kata Kunci: Perilaku merokok, Kualitas tidur, Mahasiswa

ASSOCIATION OF SMOKING BEHAVIOR TOWARDS STUDENT'S SLEEP QUALITY ON FACULTY OF ENGINEERING UPN VETERAN JAKARTA IN 2022

Aulia Putri Sulaeman

Abstract

Cigarettes are a familiar thing among students. Various functions of cigarettes such as stress relief while studying and as a social function. Cigarettes can directly affect the body's natural clock. This is caused by nicotine and other toxic substances contained in it. The purpose of this study was to determine the relationship between smoking behavior and sleep quality in students of the Faculty of Engineering, UPN Veteran Jakarta in 2022. This study used a cross-sectional study design with a proportional stratified random sampling technique. Sampling totaling 100 respondents. Data collection using an online questionnaire GoogleForm platform. The instrument used is the respondent's characteristics questionnaire, for the smoking behavior questionnaire the Glover-Nilsson Smoking Behavioral Questionnaire (GN-SBQ) and sleep quality using the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). This study uses univariate and bivariate analysis with Chi-Square test. The results showed that there was a significant relationship between smoking behavior and sleep quality for students of the Faculty of Engineering, UPN Veteran Jakarta in 2022 with p value = 0.003 OR = 13,241 (95% CI: 1,524-115,046). Therefore, it is expected that students can change their lifestyle from factors that allow worsening sleep quality, one of which is smoking behavior by reducing their consumption.

Keywords: Smoking behavior, sleep quality, college students