



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

SKRIPSI

AULIA PUTRI SULAEMAN

1810713130

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI KESEHATAN MASYARAKAT PROGRAM SARJANA
2022**



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

SKRIPSI

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat untuk Memperoleh Gelar Sarjana
Kesehatan Masyarakat**

AULIA PUTRI SULAEMAN

1810713130

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI KESEHATAN MASYARAKAT PROGRAM SARJANA
2022**

PERNYATAAN ORISINALITAS

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

Nama : Aulia Putri Sulaeman

NIM : 1810713130

Tanggal : 30 Agustus 2022

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

Jakarta, 30 Agustus 2022

Yang Menyatakan,



(Aulia Putri Sulaeman)

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai civitas akademik Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta, saya yang bertanda tangann di bawah ini:

Nama : Aulia Putri Sulaeman
NRP : 1810713130
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Program Studi : Kesehatan Masyarakat Program Sarjana

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

“Hubungan Perilaku Merokok dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Fakultas Teknik UPN Veteran Jakarta Tahun 2022”.

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti ini Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta berhak menyimpan, mengalih media/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 : 30 Agustus 2022

Yang menyatakan,



(Aulia Putri Sulaeman)

PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh:

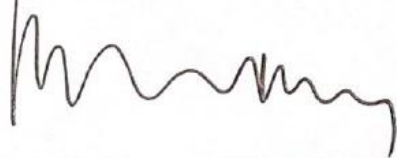
Nama : Aulia Putri Sulaeman

NRP : 1810713130

Program Studi : Kesehatan Masyarakat Program Sarjana

Judul Skripsi : Hubungan Perilaku Merokok dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Fakultas Teknik UPN Veteran Jakarta Tahun 2022.

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana pada Program Studi Kesehatan Masyarakat Program Sarjana, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta.



Prof. Dr. A. Heri Iswanto, S.K.M., M.A.R.S.

Ketua Penguji



Dr. Novita Dwi Istanti, S.K.M., M.K.M.

Penguji I



Yuri Nurdiantami, S.Farm., Apt., M.P.H.

Penguji II (Pembimbing)



Prof. dr. drg. Wahyu Sulistiadi, M.A.R.S.

Dekan FKES



Arga Buntara, S.K.M., M.P.H

Ka. Progdil Kesehatan Masyarakat
Program Sarjana

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

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT atas segala karunia-Nya sehingga skripsi yang dilaksanakan sejak Maret 2022 yang berjudul “Hubungan Perilaku Merokok dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Fakultas Teknik UPN Veteran Jakarta Tahun 2022” ini telah selesai. Skripsi ini disusun sebagai syarat akademis untuk memperoleh gelar Sarjana Kesehatan Masyarakat. Penulis menyadari bahwa tanpa adanya bantuan dari beberapa pihak penulisan skripsi ini tidak akan selsesai. Oleh karena itu terimakasih penulis ucapkan kepada Bapak Arga Buntara, SKM, MPH selaku Kepala Program Studi Kesehatan Masyarakat Program Sarjana, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta. Ibu Yuri Nurdiantami, S.Farm., Apt., MPH selaku dosen pembimbing, Bapak Dr. Acim Heri Iswanto, SKM, MARS dan Ibu Dr. Novita Dwi Istanti, SKM, MKM selaku dosen penguji yang telah memberi bimbingan, saran dan masukan dalam penyusunan skripsi ini.

Disamping itu, ucapan terimakasih juga penulis sampaikan kepada seluruh mahasiswa dan pihak Fakultas Teknik Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta yang telah bersedia menjadi responden dalam penelitian ini dan memberikan izin. Terimakasih kepada Bapak, Mamah, Elsa, Dita, Ali serta seluruh keluarga yang tidak henti-hentinya memberikan penulis doa, dukungan dan motivasi. Penulis juga sampaikan terimakasih kepada Fauzan, Sinta, Nabiilah, Shela, Laras, Ica, Ara, Pinka, Febri, Rara, Ira, Nae, Revi, Adin, dan teman-teman seperbimbingan yang telah memberi semangat, membantu dan mendukung dalam penulisan skripsi ini hingga selesai.

Penulis menyadari banyaknya kekurangan dalam penyusunan skripsi ini, oleh karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun. Besar harapan penulis agar skripsi ini bermanfaat bagi pembaca dan peneliti selanjutnya.

Jakarta, 30 Agustus 2022

Penulis

Aulia Putri Sulaeman

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN ORISINALITAS.....	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	iii
PENGESAHAN.....	iv
ABSTRAK.....	v
ABSTRACT.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
BABI PENDAHULUAN.....	1
I.1 Latar Belakang.....	1
I.2 Perumusan Masalah.....	5
I.3 Tujuan Penelitian.....	5
I.4 Manfaat Penelitian.....	6
I.5 Ruang Lingkup.....	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	8
II.1 Tinjauan Umum tentang Rokok.....	8
II.2 Tinjauan Umum tentang Kualitas Tidur.....	16
II.3 Tinjauan Umum tentang Mahasiswa.....	21
II.4 Penelitian Terkait.....	22
II.5 Kerangka Teori.....	25
BAB III METODE PENELITIAN.....	26
III.1 Kerangka Konsep.....	26
III.2 Hipotesis.....	26
III.3 Definisi Operasional.....	28
III.4 Desain Penelitian.....	31
III.5 Tempat dan Waktu Penelitian.....	31
III.6 Populasi dan Sampel Penelitian.....	31
III.7 Metode Pengumpulan Data.....	34
III.8 Instrumen Penelitian.....	34
III.9 Uji Validitas dan Reliabilitas.....	35
III.10 Pengolahan Data.....	37
III.11 Metode Analisis Data.....	38
III.12 Etika Penelitian.....	39
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	40
IV.1 Gambaran Umum Tempat Penelitian.....	40
IV.2 Hasil.....	41
IV.3 Pembahasan.....	47
IV.4 Keterbatasan Penelitian.....	53

BAB V PENUTUP.....	54
V.1 Kesimpulan.....	54
V.2 Saran.....	55
 DAFTAR PUSTAKA.....	 56
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Penelitian Terkait.....	22
Tabel 2. Tabel Definisi Operasional.....	28
Tabel 3. Nilai P dan P(1-P).....	32
Tabel 4. Jumlah Sampel Tiap Program Studi.....	34
Tabel 5. Hasil Uji Validitas Variabel Perilaku Merokok.....	36
Tabel 6. Hasil Uji Validitas Variabel Kualitas Tidur.....	36
Tabel 7. Hasil Uji Reliabilitas Kuesioner.....	37
Tabel 8. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden.....	42
Tabel 9. Distribusi Frekuensi Perilaku Merokok.....	43
Tabel 10. Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur.....	44
Tabel 11. Analisis Bivariat Variabel Independen dan Dependen.....	44

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Siklus Tidur Normal.....	19
Gambar 2. Kerangka Teori.....	25
Gambar 3. Kerangka Konsep.....	26
Gambar 4. Rumus Lemmshow.....	32

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Surat Permohonan Izin Penelitian dan Pengambilan Data
- Lampiran 2 Surat Permohonan Izin Uji Validitas dan Reliabilitas
- Lampiran 3 Surat Permohonan Ethical Clearance
- Lampiran 4 Surat Persetujuan Etik/Ethical Approval
- Lampiran 5 Penjelasan Sebelum Persetujuan (PSP)
- Lampiran 6 Lembar Persetujuan Responden
- Lampiran 7 Kuesioner Penelitian
- Lampiran 8 Kuesioner Google Form Penelitian
- Lampiran 9 Output Hasil SPSS Uji Validitas Kuesioner
- Lampiran 10 Output Hasil SPSS Uji Reliabilitas Kuesioner
- Lampiran 11 Output Hasil SPSS Uji Analisis Univariat
- Lampiran 12 Output Hasil SPSS Uji Analisis Bivariat
- Lampiran 13 Tabulasi Data Variabel Perilaku Merokok
- Lampiran 14 Tabulasi Data Variabel Kualitas Tidur
- Lampiran 15 Surat Pernyataan Bebas Plagiarisme
- Lampiran 16 Hasil *TurnItIn*