

SKRIPSI

**HUBUNGAN PERILAKU MEROKOK DENGAN KUALITAS
TIDUR PADA MAHASISWA DI UNIVERSITAS ANDALAS**



PROGRAM STUDI S1 ILMU KEPERAWATAN

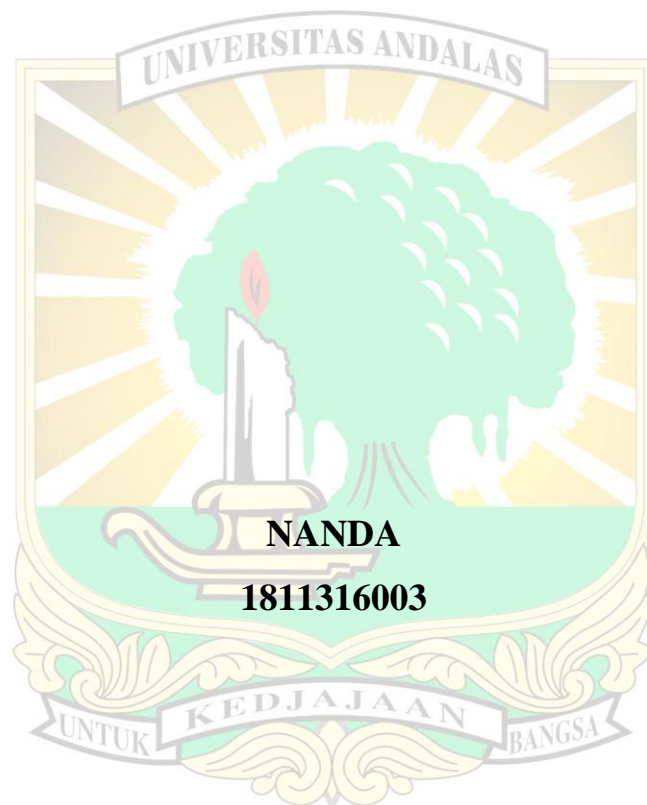
FAKULTAS KEPERAWATAN

UNIVERSITAS ANDALAS

2019

SKRIPSI

**HUBUNGAN PERILAKU MEROKOK DENGAN KUALITAS
TIDUR PADA MAHASISWA DI UNIVERSITAS ANDALAS**



PROGRAM STUDI S1 ILMU KEPERAWATAN

FAKULTAS KEPERAWATAN

UNIVERSITAS ANDALAS

2019

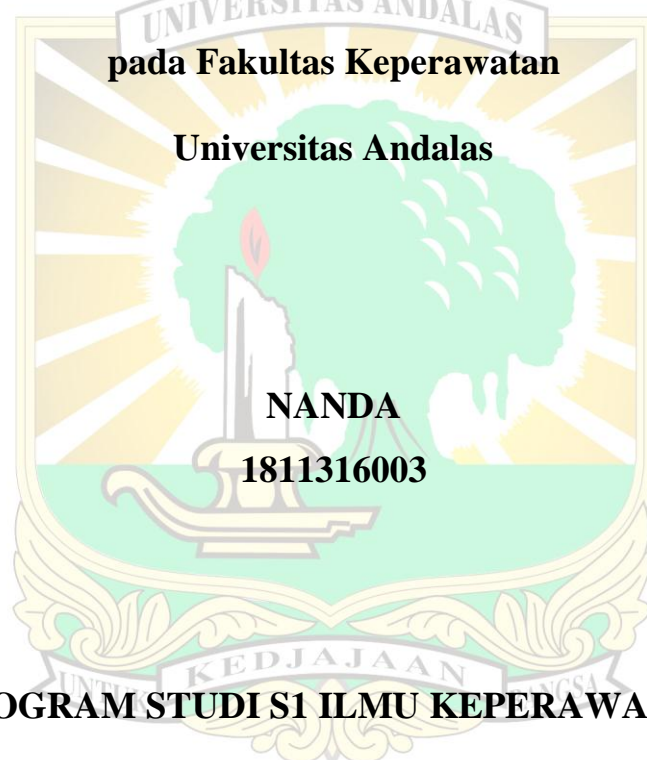
SKRIPSI

**HUBUNGAN PERILAKU MEROKOK DENGAN KUALITAS
TIDUR PADA MAHASISWA DI UNIVERSITAS ANDALAS**

Untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep)

pada Fakultas Keperawatan

Universitas Andalas



NANDA

1811316003

PROGRAM STUDI S1 ILMU KEPERAWATAN

FAKULTAS KEPERAWATAN

UNIVERSITAS ANDALAS

2019

**PROGRAM STUDI S1 ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS ANDALAS
Desember, 2019**

**Nama: Nanda
No.BP: 1811316003**

Hubungan Perilaku Merokok Dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Universitas
Andalas Tahun 2019

ABSTRAK

Berbagai faktor menyebabkan gangguan kualitas tidur, diantaranya perilaku merokok. Zat nikotin yang ada di dalam rokok akan menyebabkan hormon adrenalin meningkat sehingga akan membuat seseorang terganggu terhadap tidurnya. Seorang perokok akan sulit untuk memulai tidurnya dan sering terbangun setelah tidurnya karena perasaan ingin merokok. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan perilaku merokok dengan kualitas tidur pada mahasiswa laki-laki. Penelitian ini menggunakan desain deskriptif analitik menggunakan pendekatan *cross sectional study*. Sampel penelitian ini 278 orang mahasiswa laki-laki dengan metode sampling yaitu *stratified sampling*. Tempat penelitian ini di Fakultas Teknik, Fakultas Hukum, Fakultas Ilmu Sosial Ilmu Politik Universitas Andalas. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuisioner GNSBQ (*Glover Nilson Smoking Behavioral Qustionaire*) dan PSQI (*Pittsburg Sleep Quality Index*). Analisa data dilakukan dengan Uji *Chi square*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dari 278 orang responden menunjukkan 93,5% mengalami kualitas tidur buruk. Lebih dari separoh yang memiliki perilaku merokok sedang sebanyak 56%. Hasil uji statistik *Fisher* menunjukkan nilai $p=0,019$ ($p<0,05$), yang menunjukkan terdapat hubungan yang bermakna antara perilaku merokok dengan kualitas tidur pada mahasiswa laki-laki Universitas Andalas. Berdasarkan hasil penelitian diharapkan mahasiswa laki-laki tersebut dapat memberhentikan atau mengurangi perilaku merokok mereka dan memperhatikan kebutuhan tidurnya agar kualitas tidur yang dirasakan menjadi baik.

Kata kunci : perilaku merokok, kualitas tidur, mahasiswa laki-laki
Daftar pustaka : 64 (2002-2018)

Nursing Science Study Program
NURSING FACULTY
ANDALAS UNIVERSITY
December, 2019

Name : Nanda
Registered number :1811316003

*The Relationship Between Smoking Behavior and Sleep Quality in Students of
Andalas University in 2019*

ABSTRACT

Various factors cause sleep quality disorders, including smoking. The substance of nicotine in cigarettes will cause the hormone adrenaline to increase so that it will make a person disturbed by his sleep. A smoker will find it difficult to start sleeping and often wake up after sleep because of a feeling of wanting to smoke. This study aims to determine the relationship of smoking behavior with sleep quality in male students. This research uses descriptive analytic design using cross sectional study approach. The sample of this study was 278 male students with a sampling method namely stratified sampling. The place of this research is in the Faculty of Engineering, Faculty of Law, Faculty of Social Sciences, Political Science, Andalas University. Data collection was performed using the GNSBQ (Glover Nilson Smoking Behavioral Qustionnaire) questionnaire and PSQI (Pittsburg Sleep Quality Index). Data analysis was performed using Chi square test. The results of this study showed that of 278 respondents showed 93.5% experienced poor sleep quality. More than half of those who have moderate smoking are 56%. Fisher's statistical test results showed a value of $p = 0.019$ ($p < 0.05$), which showed a significant relationship between smoking behavior and sleep quality in male students at Andalas University. Based on the results of the study it is expected that male students can stop or reduce their smoking behavior and pay attention to their sleep needs so that the perceived quality of sleep becomes good.

Keywords : smoking behavior, sleep quality, male students
Bibliography: 64 (2002-2018)