

**HUBUNGAN MEROKOK DENGAN KUALITAS TIDUR PADA  
MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN  
UNIVERSITAS WIJAYA KUSUMA SURABAYA ANGKATAN 2017**

**SKRIPSI**

**Untuk Memenuhi Persyaratan  
Memperoleh Gelar Sarjana Kedokteran**



**Disusun oleh :**

**Ilham Akbar Habibie**

**17700114**

**PROGRAM STUDI KEDOKTERAN  
FAKULTAS KEDOKTERAN  
UNIVERSITAS WIJAYA KUSUMA SURABAYA  
SURABAYA**

**2021**

**HALAMAN PERSETUJUAN**  
**SKRIPSI**  
**HUBUNGAN MEROKOK DENGAN KUALITAS TIDUR PADA**  
**MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN**  
**UNIVERSITAS WIJAYA KUSUMA SURABAYA ANGGARAN 2017**

**Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Guna**  
**Memperoleh Gelar Sarjana Kedokteran**

**Oleh :**

**Ilham Akbar Habibie**

**NPM: 17700114**

**Menyetujui untuk diuji**

**Pada tanggal: Januari 2022**

**Penguji I/Pembimbing**



**dr. Meivy Isnoviana, SH.MH**

**NIDN. 0730056701**

**Penguji II**



**Dr. Sri Lestari Utami, S.Si., M.Kes**

**NIDN. 0712057103**

**HALAMAN PENGESAHAN**

**SKRIPSI**

**HUBUNGAN MEROKOK DENGAN KUALITAS TIDUR PADA  
MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN  
UNIVERSITAS WIJAYA KUSUMA SURABAYA ANGGKATAN 2017**

**Oleh :**

**Ihham Akbar Habibie**

**NPM: 17700114**

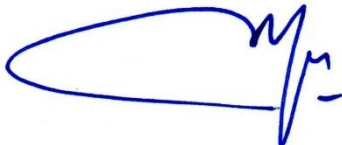
**Telah diuji pada**

**Hari : Senin**

**Tanggal : 24 Januari 2022**

**dan dinyatakan lulus oleh :**

**Penguji I/Pembimbing**



**dr. Meivy Isnoviana, SH.MH**

**NIDN. 0730056701**

**Penguji II**



**Dr. Sri Lestari Utami, S.Si., M.Kes**

**NIDN. 0712057103**

## **KATA PENGANTAR**

Puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT karena atas berkat dan karunia-Nyalah penulis untuk menyelesaikan Tugas Akhir dengan judul “Hubungan Merokok dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Wijaya Kusuma Surabaya Angkatan 2017”.

Penulis terdorong untuk meneliti topik ini oleh karena semakin menurunnya kualitas tidur dikarenakan merokok. Penelitian ini memiliki tujuan untuk membuktikan bahwa ada hubungan merokok dengan kualitas tidur.

Tugas Akhir ini berhasil penulis selesaikan karena dukungan dari berbagai pihak. Oleh sebab itu pada kesempatan ini penulis sampaikan terimakasih yang tak terhingga kepada:

1. Allah SWT telah mengaruniakan nikmat dan hidayanya kepada penulis sehingga penulis dapat menulis Tugas Akhir ini dengan baik.
2. Prof. Suhartati, dr., MS., Dr., sebagai Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Wijaya Kusuma Surabaya yang telah memberikan kesempatan kepada penulis menuntut ilmu di Fakultas Kedokteran Universitas Wijaya Kusuma Surabaya.
3. Alm. dr. Loo Hariyanto Rahardjo, M.Si. sebagai dosen pembimbing yang hingga akhir hayatnya telah memberikan bimbingan, arahan, serta dorongan dalam menyelesaikan Proposal Tugas Akhir ini.
4. Dr. Meivy Isnoviana, SH. MH sebagai dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan, arahan, serta dorongan dalam menyelesaikan Tugas Akhir ini.

5. Dr. Sri Lestari Utami, S.Si., M.Kes. selaku dosen penguji yang dengan sabar telah meluangkan waktu untuk mengarahkan dan membimbing penulis demi kelancaran Tugas Akhir ini.
6. Kepada Ibu Suryaningsih, Ayah M. Sugeng Purwanto, serta Nadin, Iqbal dan Mbak Ipah yang senantiasa memberikan dorongan semangat serta doa doa yang tiada henti hingga penulis dapat menyelesaikan Tugas Akhir ini.
7. Teman-teman saya angkatan 2017 dan seluruh pihak yang telah mendukung dalam doa serta semangat dalam menyelesaikan Tugas Akhir ini juga sobat gurun saya yang telah menemani dan mendukung awal hingga saat ini walau banyak terpaan, banyak cobaan beliau telah tetap bersama dan mendukung dengan ciri khasnya tersebut, terima kasih Frigita Putri Buana.

Penulis menyadari bahwa penulisan Tugas Akhir ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu penulis mengharapkan segala masukan demi sempurnanya tulisan ini.

Akhirnya penulis berharap semoga Tugas Akhir ini bermanfaat bagi berbagai pihak yang terkait.

Surabaya, 30 September 2021

Penulis

## ABSTRAK

Habibie, Ilham Akbar. 2022. *Hubungan Merokok dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Wijaya Kusuma Surabaya Angkatan 2017*. Skripsi, Program Studi Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran, Universitas Wijaya Kusuma Surabaya. Pembimbing: dr. Meivy Isnoviana, SH.MH.

Mahasiswa Fakultas Kedokteran seharusnya sudah memahami ilmu kesehatan khususnya mengenai efek bahaya rokok bagi tubuh manusia seperti kanker, penyakit kardiovaskular, penyakit paru sampai kematian. Pada beberapa penelitian ditemukan apabila seseorang merokok maka kualitas tidurnya dapat terganggu. Dan masalah mahasiswa yang merokok ternyata juga ditemukan di Fakultas Kedokteran Universitas Wijaya Kusuma Surabaya. penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan merokok dengan kualitas tidur mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Wijaya Kusuma Surabaya angkatan 2017. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian observasional analitik dengan metode *cross sectional study*. Pengambilan sampel menggunakan metode *non probability sampling* yaitu *total sampling*. Untuk mengetahui kualitas tidur dalam penelitian ini menggunakan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)*. Hasil penelitian diketahui bahwa 20 responden yang perokok memiliki kualitas tidur buruk, 15 responden yang bukan perokok memiliki kualitas tidur baik, 11 responden yang bukan perokok memiliki kualitas tidur buruk dan 4 responden yang perokok memiliki kualitas tidur baik. Dari hasil penelitian memperoleh nilai  $p = 0,004$  sehingga dapat ditarik kesimpulan terdapat hubungan antara merokok dengan kualitas tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Wijaya Kusuma Surabaya angkatan 2017.

Kata kunci: merokok, kualitas tidur, *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)*.

## ABSTRACT

Habibie, Ilham Akbar. 2022. *Correlation of Smoking with the Sleep Quality in Student of the Faculty of Medicine, Wijaya Kusuma Surabaya University, Class of 2017*. Final Assignment, Faculty of Medicine, Wijaya Kusuma Surabaya University. Author: dr. Meivy Isnoviana, SH.MH.

*Students of the Faculty of Medicine should already understand health sciences, especially regarding the harmful effects of smoking on the human body, such as cancer, cardiovascular disease, lung disease and even death. Several studies have found that when a person smokes, his sleep quality can be disrupted. And the problem of students who smoke was also found in the Faculty of Medicine, Wijaya Kusuma Surabaya University. This research was conducted to determine the correlation of smoking with the sleep quality for students of the Faculty of Medicine, Wijaya Kusuma Surabaya University, class of 2017. This study used an analytical observational type of research with a cross sectional study method. Sampling used a non-probability sampling method, namely total sampling. To determine the quality of sleep in this study using the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) questionnaire. The results showed that 20 respondents who smoked had poor sleep quality, 15 respondents who did not smoke had good sleep quality, 11 respondents who did not smoke had poor sleep quality and 4 respondents who smoked had good sleep quality. From the result of the following research obtained a p value = 0,004 so that it can be concluded that there is a relationship between smoking and sleep quality for students of the Faculty of Medicine, Wijaya Kusuma University Surabaya class 2017.*

*Keywords: smoking, sleep quality, Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI).*

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
JUDUL .....	i
HALAMAN PERSETUJUAN .....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
KATA PENGANTAR .....	iv
ABSTRAK .....	vi
ABSTRACT .....	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR GAMBAR .....	xi
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
DAFTAR SINGKATAN DAN SIMBOL.....	xiv
<b>BAB I    PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	3
C. Tujuan Penelitian .....	3
D. Manfaat Penelitian .....	4
<b>BAB II    TINJAUAN PUSTAKA .....</b>	<b>5</b>
A. Merokok.....	5
1. Definisi merokok .....	5
2. Faktor-faktor merokok.....	6
3. Toksisitas rokok.....	8



4. Farmakologi nikotin .....	10
B. Tidur.....	11
1. Definisi Tidur .....	11
2. Fisiologis Tidur.....	12
3. Tahapan Tidur .....	13
4. Kualitas Tidur .....	14
5. Fungsi dan Tujuan Tidur .....	15
6. Akibat dari Kekurangan Tidur.....	15
7. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur.....	18
8. Pengaruh Rokok Terhadap Tidur .....	19
C. Hubungan Merokok dengan Kualitas Tidur .....	21
<b>BAB III KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS PENELITIAN .....</b>	<b>24</b>
A. Kerangka Konsep Penelitian .....	24
B. Hipotesis Penelitian .....	25
<b>BAB IV METODE PENELITIAN .....</b>	<b>26</b>
A. Rancangan Penelitian .....	26
B. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	26
C. Subjek Penelitian.....	26
D. Variabel Penelitian .....	27
E. Definisi Operasional Variabel Penelitian .....	28
F. Prosedur Penelitian .....	29
G. Cara Analisis Data .....	34
<b>BAB V HASIL PENELITIAN .....</b>	<b>35</b>

A. Deskripsi Hasil .....	35
B. Analisis Univariat .....	35
C. Analisis Bivariat .....	37
BAB VI PEMBAHASAN .....	39
BAB VII PENUTUP .....	42
A. Kesimpulan .....	42
B. Saran .....	42
DAFTAR PUSTAKA .....	44
Lampiran .....	47

## DAFTAR GAMBAR

	<b>Halaman</b>
Gambar III.1 Kerangka Konsep Hubungan Merokok dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Wijaya Kusuma Surabaya Angkatan 2017 .....	25
Gambar IV.1 Alur Penelitian .....	31
Gambar V.1 Grafik Merokok.....	36
Gambar V.2 Grafik Kualitas Tidur .....	37

## DAFTAR TABEL

	<b>Halaman</b>
Tabel IV.1 Definisi Operasional .....	30
Tabel V.1 Karakteristik Berdasarkan Merokok.....	36
Tabel V.2 Karakteristik Berdasarkan Kualitas Tidur .....	37
Tabel V.3 Hubungan Merokok dengan Kualitas Tidur .....	38

## DAFTAR LAMPIRAN

	<b>Halaman</b>
Lampiran 1. Kuesioner.....	47
Lampiran 2. Surat Pengantar Kuesioner .....	49
Lampiran 3. Surat Persetujuan Menjadi Responden .....	51
Lampiran 4. Pernyataan Informed Consent.....	54
Lampiran 5. Dokumentasi Penelitian.....	55
Lampiran 6. Sertifikat Kelaikan Etik .....	56
Lampiran 7. Pernyataan Keaslian Tulisan .....	57
Lampiran 8. Surat Pernyataan Penulisan Hasil Penelitian di Jurnal Ilmiah....	58
Lampiran 9. Surat Pernyataan Persetujuan Diunggah.....	59
Lampiran 10. Lembar Konsultasi Skripsi .....	60
Lampiran 11. Jurnal .....	62

## DAFTAR SINGKATAN DAN SIMBOL

BSR	: <i>Bulbar Synchronizing Region</i>
CO	: <i>Carbon Monoxide</i>
COHb	: <i>Karboksihemoglobin</i>
CRF	: <i>Corticotropin-releasing factor</i>
EEG	: <i>Elektroensefalografi</i>
FH	: <i>Follicle Stimulating Hormon</i>
GATS	: <i>Global Adult Tobacco Survey</i>
GH	: <i>Growth Hormone</i>
GYTS	: <i>Global Youth Tobacco Survey</i>
Kemenkes	: <i>Kementrian Kesehatan</i>
LH	: <i>Luteinizing Hormon</i>
NAC	: <i>Nucleus Accumbens</i>
nAChRs	: <i>Nicotinic Acetylcholine Receptors</i>
NREM	: <i>Non Rapid Eye Movement</i>
PFC	: <i>Prefrontal Cortex</i>
RAS	: <i>Reticular Activating System</i>
REM	: <i>Rapid Eye Movement</i>
SSP	: <i>Sistem Saraf Pusat</i>
VTA	: <i>Ventral Tegmental Area</i>
WHO	: <i>World Health Organization</i>

## Lampiran 7. Pernyataan Keaslian Tulisan

### PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya :

Nama : Ilham Akbar Habibie  
NPM : 17700114  
Program studi : Pendidikan Dokter  
Fakultas : Kedokteran  
Universitas : Wijaya Kusuma Surabaya

Mengatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya buat dengan judul “Hubungan Merokok dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Wijaya Kusuma Surabaya Angkatan 2017”, benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilan tulisan orang lain yang saya akui sebagai tulisan saya sendiri. Apabila dikemudian hari dapat dibuktikan bahwa skripsi ini adalah hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Surabaya, 24 Januari 2022



(Ilham Akbar Habibie)

NPM: 17700114

## Lampiran 8. Surat Pernyataan Penulisan Hasil Penelitian di Jurnal Ilmiah

### SURAT PERNYATAAN PENULISAN HASIL PENELITIAN DI JURNAL ILMIAH

Yang bertanda tangan dibawah ini saya :

Nama : Ilham Akbar Habibie  
NPM : 17700114  
Program Studi : S1 Pendidikan Dokter  
Fakultas : Kedokteran  
Universitas : Wijaya Kusuma Surabaya

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa hasil penelitian saya dengan judul “Hubungan Merokok dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Wijaya Kusuma Surabaya Angkatan 2017”, bersedia untuk dimuat di dalam majalah atau jurnal ilmiah atas nama pembimbing dengan tetap mencantumkan nama saya sebagai peneliti.

Surabaya, 24 Januari 2022



(Ilham Akbar Habibie)

NPM: 17700114



## Lampiran 9. Surat Pernyataan Persetujuan Diunggah

### SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya :

Nama : Ilham Akbar Habibie  
NPM : 17700114  
Program studi : Pendidikan Dokter  
Fakultas : Kedokteran  
Universitas : Wijaya Kusuma Surabaya

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa hasil studi literatur saya dengan judul “Hubungan Merokok dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Wijaya Kusuma Surabaya Angkatan 2017”,

Bersedia untuk diunggah dalam *e-repository* Universitas Wijaya Kusuma Surabaya.

Surat pernyataan persetujuan digunakan sebagaimana diperlukan

Surabaya, 24 Januari 2022



(Ilham Akbar Habibie)

NPM: 17700114