

## ABSTRAK

Marlyn Suciningtias (01071180064)

### **HUBUNGAN ANTARA MEROKOK DENGAN KUALITAS TIDUR PADA PEKERJA KERAH PUTIH DI JAKARTA**

(xvii + 83 halaman : 4 bagan ; 14 tabel ; 5 lampiran)

**Latar Belakang :** Tidur adalah proses aktif yang vital untuk keberlangsungan hidup setiap individu. Tidur yang cukup akan meningkatkan performa seseorang dalam aktivitasnya sehari-hari. Kualitas tidur yang buruk dapat dipengaruhi oleh lama durasi tidur, stres, kebiasaan merokok, ataupun rutinitas mengonsumsi kafein. Studi mengenai merokok dan kualitas tidur belum banyak dilakukan di usia dewasa dan bekerja. Adapun, hubungan antara keduanya masih kontroversial sehingga belum ada hasil yang konklusif. Oleh karena itu, hubungan antara merokok dengan kualitas tidur pada pekerja kerah putih di Jakarta akan diteliti dalam penelitian ini.

**Tujuan Penelitian :** Untuk mengetahui hubungan antara merokok dengan kualitas tidur pada pekerja kerah putih di Jakarta.

**Metode penelitian :** Penelitian ini menggunakan metode studi potong lintang pada 76 sampel pekerja kerah putih yang telah memenuhi kriteria penelitian dan dipilih menggunakan teknik *convenience sampling*. Alat ukur yang digunakan adalah indeks Brinkman dan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)*. Data penelitian dianalisis dengan *Microsoft Excel 2010 SPSS 25.0* dan uji statistik *Chi Square*.

**Hasil Analisa Data :** Penelitian ini menunjukkan pekerja kerah putih yang merokok memiliki risiko 2,621 kali lebih tinggi mengalami kualitas tidur yang buruk.

**Simpulan :** Terdapat hubungan yang bermakna antara merokok dengan risiko terjadinya kualitas tidur yang buruk pada pekerja kerah putih di Jakarta (*p-value = 0.022*).

Kata kunci : Merokok, perokok, kualitas tidur, pekerja kerah putih.

Referensi : 70 (2002-2021)

## **ABSTRACT**

Marlyn Suciningtias (01071180064)

### ***The Relationship Between Smoking and Sleep Quality of White-collar Worker in Jakarta***

*(xvii + 83 pages : 4 bagans ; 14 tables ; 5 attachments)*

**Background:** *Sleep is an active process that is vital for the survival of each individual. Enough sleep will improve one's performance in daily activities. Poor sleep quality can be affected by the length of sleep duration, stress, smoking habits, or the routine of consuming caffeine. Studies on smoking and sleep quality have not been widely carried out in the adult and working population. In addition, the relationship between the two is still controversial, so there are no conclusive results. Therefore, the relationship between smoking and sleep quality in white-collar worker in Jakarta will be examined in this study.*

**Objective :** *To know the relationship between smoking and sleep quality in white-collar worker in Jakarta.*

**Methods :** *This study used a cross-sectional method on 76 samples of white-collar worker who had met the research criteria and were selected using convenience sampling technique. The measuring instruments used were the Brinkman index and Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) questionnaire. The research data were analyzed with Microsoft Excel 2010 SPSS 25.0 and Chi-Square statistical test.*

**Results :** *This study showed white-collar worker who smokes have a 2,621 times higher risk experiencing poor sleep quality.*

**Conclusion :** *There is a significant relationship between smoking and the risk of poor sleep quality among white-collar worker in Jakarta (p-value = 0.022).*

**Keywords :** *Smoking, smokers, sleep quality, white-collar worker*

**Reference :** *70 (2002-2021)*