

ABSTRAK

Jody Arellano (01071180139)

HUBUNGAN ANTARA GANGGUAN KONSUMSI ALKOHOL DAN KUALITAS TIDUR PADA POPULASI KAUM MUDA

(xvi + 60 halaman: 3 bagan; 4 tabel; 4 lampiran)

Latar Belakang: Tidur merupakan suatu proses fisiologis yang penting pada manusia yang berhubungan dengan homeostasis. Tidur dapat berperan dalam menjaga beberapa proses fisiologis. Menurut WHO, populasi kaum muda berusia 15-24 tahun. Pembatasan aksesibilitas alkohol mengakibatkan masyarakat dengan status ekonomi rendah dan kaum muda mencari alkohol melalui pasar gelap. Populasi minum alkohol pada populasi kaum muda meningkat seiring waktu. Alkohol dapat memengaruhi kualitas tidur yang dapat menyebabkan perasaan kantuk pada pagi hari dan menurunkan kuantitas tidur, serta mengganggu proses tidur melalui efek pada sistem saraf pusat melalui gangguan pada neurotransmitter dan melatonin. Efek alkohol tersebut memengaruhi neurotransmitter seperti peningkatan *Gamma-Amino Butyric Acid*, glisin, dan efek penurunan aktivitas glutamat.

Tujuan: Untuk mengetahui apakah ada hubungan antara gangguan konsumsi alkohol dan kualitas tidur pada populasi kaum muda.

Metode: Sampel penelitian dipilih secara *snowball sampling* melalui beberapa kontak dan data dikumpulkan melalui pengisian kuesioner secara mandiri.

Hasil: Dari 243 responden yang memenuhi kriteria penelitian, 80% partisipan yang termasuk risiko gangguan konsumsi alkohol dan 66,9% partisipan yang termasuk risiko gangguan konsumsi alkohol rendah memiliki kualitas tidur yang buruk. Persentase kualitas tidur buruk pada kelompok risiko gangguan konsumsi alkohol lebih besar dibandingkan kelompok yang memiliki risiko gangguan konsumsi alkohol rendah. Analisis data menunjukkan terdapat hubungan bermakna antara gangguan konsumsi alkohol dan kualitas tidur dengan $OR=1,982$ ($p=0,048 < 0,05$), yang mengindikasikan bahwa kaum muda yang memiliki risiko gangguan konsumsi alkohol mempunyai peluang 1,982 kali lebih besar mengalami kualitas tidur buruk dibandingkan yang memiliki risiko gangguan konsumsi alkohol rendah.

Kata Kunci: Alkohol, kaum muda, kualitas tidur

Referensi: 81 (1990-2020)

ABSTRACT

Jody Arellano (01071180139)

THE RELATIONSHIP BETWEEN ALCOHOL USE DISORDER AND SLEEP QUALITY IN THE YOUTH

(xvi + 60 pages; 3 diagrams; 4 tables; 4 attachments)

Background: *Sleep is an important physiological process involved with homeostasis. Sleep plays a role in balancing several physiological processes. According to the WHO, the youth are defined as individuals aged 15-24 years old. Restrictions on alcohol has caused lower socioeconomic individuals and young people to purchase alcohol through the black market. The population of young people consuming alcohol increases as time progresses. Alcohol effects sleep quality that results in drowsiness during the day and reduced sleep quantity, possible through its affects the sleep process through disruption of neurotransmitters and melatonin. The aforementioned effects of alcohol affect neurotransmitters such as increased Gamma-Amino Butyric Acid, glycin, and reduced glutamate activity.*

Objective: *To understand the correlation between the consumption of alcohol and sleep quality in young people.*

Method: *The sample was collected via snowball sampling through several contacts with an independently filled questionnaire.*

Results: *From the 243 respondents that fulfilled the required criteria, 80% of the participants at risk of alcohol use disorder and 66.9% of the participants that are low risk of alcohol use disorder have poor sleep quality. The percentage of participants with poor sleep quality is greater in the risk group as opposed to the low risk group. Data analysis shows a significant correlation between alcohol use disorder and sleep quality with an $OR=1.982$ ($p=0.048 < 0.05$), which indicates that the youth who fall under the risk of alcohol use disorder category are 1.982 times more likely to experience poor sleep quality in contrast to those who are in the low risk group.*

Keywords: *Alcohol, youth, sleep quality*

References: 81 (1990-2020)