

ABSTRAK

Kevin Ghifari Afif Hidayat Siregar (01071190227)

HUBUNGAN MEROKOK TERHADAP DURASI TIDUR MALAM HARI PADA KELOMPOK DEWASA MUDA USIA 18-25 TAHUN

(xix + 103 halaman: 3 bagan; 12 tabel)

Latar Belakang: Nikotin adalah alkaloid ditemukan pada daun tembakau. Nikotin terabsorpsi saat asap rokok dihirup dan bergerak cepat ke otak sehingga merangsang pelepasan neurotransmitter seperti dopamin, epinefrin, norepinefrin, dan serotonin yang membuat efek terhadap kewaspadaan dan keterjagaan sehingga mempengaruhi durasi tidur. Prevalensi merokok di Indonesia mencapai persentase 70% dengan persentase usia perokok berusia 15 tahun keatas sebesar 21,69% diarea perkotaan dan 25,35% diarea pedesaan. Tak hanya itu, rerata durasi tidur Masyarakat Indonesia hanya sebanyak 6 jam 45 menit, kurang dari rekomendasi waktu tidur yang dianjurkan oleh National Sleep Foundation yakni 7-9 jam. Hubungan antara durasi tidur malam hari dan kegiatan merokok belum banyak dilakukan di Indonesia, maka dari itu penelitian ini bertujuan untuk mencari tahu hubungan antara keduanya.

Tujuan: Mengetahui apakah terdapat hubungan antara merokok terhadap durasi tidur malam hari pada kelompok dewasa muda usia 18-25 tahun.

Metode: Penelitian ini dilakukan dengan metode studi potong terhadap total sampel berjumlah 134 orang secara daring menggunakan kuesioner yang disebar melalui google form.

Hasil: Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan, variabel merokok dan variabel stres memiliki P Value <0,05, dengan dari variabel merokok yang lebih signifikan ketimbang variabel stres.

Kesimpulan: Variabel yang memberikan pengaruh terbesar terhadap durasi tidur malam hari pada kelompok dewasa muda usia 18-25 tahun adalah variabel perilaku merokok.

Kata kunci: Merokok, Durasi tidur, Nikotin, Stres

Jumlah Kata: 243 kata

ABSTRACT

Kevin Ghifari Afif Hidayat Siregar (01071190227)

THE CORRELATION OF SMOKING TO NIGHTTIME SLEEP DURATION IN YOUNG ADULTS AGED 18-25 YEARS

(xix + 103 pages: 3 charts; 12 tables)

Background: *Nicotine is an alkaloid found in the leaves of tobacco plants. Nicotine is absorbed during the inhalation of cigarette smoke and quickly travel to the brain, stimulating the release of neurotransmitter such as dopamine, epinephrine, norepinephrine, and serotonin which have the effect of increasing alertness and wakefulness that affects sleeping duration. Prevalence of smoker in Indonesia has reached 70% with the percentage of smoker aged 15 and above reaching 21.69% in urban areas and 25.35% in rural areas. Not only that, but the average sleep duration of Indonesians is also only 6 hours 45 minutes, less than the recommended sleep time sets by the National Sleep Foundation, which is 7-9 hours. The correlation between nighttime sleep duration and smoking has not been widely done in Indonesia, therefore this study aims to find out the relationship between the two.*

Objective: *to discover the association between smoking and nighttime sleep duration in young adults aged 18-25 years.*

Methods: *The study will be conducted using a cross-sectional study method on a sample of participants aged 18-25 years, by filling out an online based questionnaire platform (google form)*

Result: *Data analysis shows that both smoking and stress have the p-value under 0.05, with smoking being more significant in comparison with stress.*

Conclusion: *The variable that has the greatest influence on nighttime sleep duration in the young adult group aged 18-25 years is the smoking behaviour*

Keywords: *Smoking, Sleep duration, Nicotine, Stress*

Word count: 266