

SKRIPSI

**HUBUNGAN PERILAKU MEROKOK DAN STRES DENGAN INSOMNIA
PADA MAHASISWA FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**



Skripsi ini diajukan untuk memenuhi salah satu persyaratan
dalam mencapai derajat Sarjana Kesehatan Masyarakat

Disusun Oleh :

PURNOMO
J410 060 026

**PROGRAM STUDI S1 KESEHATAN MASYARAKAT
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

ABSTRAK

PURNOMO J410 060 026

HUBUNGAN PERILAKU MEROKOK DAN STRES DENGAN INSOMNIA PADA MAHASISWA FAKULTAS ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA

Gangguan tidur/insomnia masih menjadi permasalahan bagi sebagian mahasiswa. Berdasarkan survei yang dilakukan terhadap 30 mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan (FIK) Universitas Muhammadiyah Surakarta (UMS), diketahui sebanyak 66,6% mahasiswa merokok dan 42% mengalami gangguan tidur. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan perilaku merokok dan stres dengan insomnia pada mahasiswa FIK UMS. Penelitian ini merupakan penelitian observasional dengan rancangan *cross sectional*. Subjek penelitian adalah mahasiswa laki-laki FIK UMS dengan populasi sebanyak 404 mahasiswa. Sampel penelitian sebanyak 97 yang dipilih dengan teknik pengambilan sampel *Proporsional Stratifitied Random Sampling*. Analisis statistik yang digunakan adalah *Chi Square* (χ^2). Berdasarkan hasil penelitian diketahui terdapat hubungan antara perilaku merokok ($p=0,002$) dan stres ($p=<0,001$) dengan insomnia pada mahasiswa FIK UMS. Sementara itu tidak terdapat hubungan antara perilaku merokok ($p=0,223$) dengan stres pada mahasiswa FIK UMS.

Kata kunci : Perilaku merokok, stres, insomnia

Surakarta, 13 Januari 2011

Pembimbing I

Pembimbing II

Dwi Linna Suswardany, SKM, MPH
NIK. 682

Zaenal Abidin, SKM
NIK.

Mengetahui,
Ketua Program Studi Kesehatan Masyarakat

Yuli Kusumawati, SKM, M.Kes (Epid)
NIK. 863

PURNOMO J410 060 026

THE RELATIOAN AMONG SMOKING BEHAVIOR AND STRESS TO INSOMNIA OF STUDENTS OF HEALTH SCIENCE FACULTY, MUHAMMADIYAH UNIVERSITY OF SURAKARTA

ABSTRACT

Sleep disturbance/insomnia is still a problem for some students. Based on a survey conducted on 30 students of the Faculty of Health Sciences (FIK) Muhammadiyah University of Surakarta (UMS), there were 66.6% of students who smoked and 42% of students experienced sleep disturbance. The purpose of this research was to know the relationship among smoking behavior, stress, and insomnia of students of Health Sciences Faculty. This was an observational research with cross sectional design. The subjects were male students of FIK UMS with population as many as 404 students. The research samples was 97 with a students chose in by *Proporsional Stratifitied Random Sampling* technique. Statistical analysis used in to is research was Chi Square (χ^2). Based on the research, there was a relationship between smoking behavior ($p=0.002$), stress ($p=<0.001$) and insomnia of FIK UMS students. Meanwhile, there were no relationship between smoking behavior ($p=0.223$) with the stress on students FIK UMS.

Keywords: Smoking behavior, stress, insomnia

PERNYATAAN PERSETUJUAN

Skripsi dengan judul:

**HUBUNGAN PERILAKU MEROKOK DAN STRES DENGAN
INSOMNIA PADA MAHASISWA FAKULTAS ILMU
KESEHATAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

Disusun oleh : Purnomo
NIM : J 410 060 026

Telah dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi Program Studi Kesehatan Masyarakat Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Surakarta, 13 Januari 2011

Pembimbing I

Pembimbing II

Dwi Linna Suswardany, SKM, MPH
NIK. 682

Zaenal Abidin, SKM
NIK.

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi dengan judul :

HUBUNGAN PERILAKU MEROKOK DAN STRES DENGAN INSOMNIA PADA MAHASISWA FAKULTAS ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA

Disusun oleh : Purnomo

NIM : J 410060026

Telah dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi Program Studi Kesehatan Masyarakat Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta pada tanggal 13 Januari 2011 dan telah diperbaiki sesuai dengan masukan Tim Penguji.

Surakarta, 13 Januari 2011

Ketua Penguji : Dwi Linna Suswardany, SKM, MPH ()

Anggota penguji I : Yuli Kusumawati, SKM, M.Kes (Epid) ()

Anggota Penguji II : Ambarwati, S.Pd, M.Si ()

Mengesahkan,
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Surakarta

(Arif Widodo, A.Kep, M.Kes)

NIK 630

MOTTO

Katakanlah: Sekiranya lautan menjadi tinta untuk menulis kalimat-kalimat
Tuhanku, sungguh habislah lautan itu sebelum habis ditulis kalimat-kalimat
Tuhanku, meskipun Kami datangkan tambahan sebanyak itu pula.

(Al-Kahfi: 109)

Bekerjalah untuk duniamu seakan kamu hidup selamanya dan bekerjalah untuk
akhiratmu seakan kamu besok akan meninggal

(Bukhori-Muslim)

Jika kamu telah gagal sebanyak seribu kali, maka cobalah lagi. Siapa tau yang
keseribu satu kalinya kamu akan berhasil

(Penulis)

Satu-satunya cara untuk melangsungkan kehidupan ialah menyelesaikan tugas

Keliru lebih baik dari pada tidak sama sekali

(Penulis)

PERSEMBAHAN

Kupersembahkan karya sederhana ini untuk :

Bapak dan ibu tercinta yang dalam setiap nafas do'a dan kasih
tulusnya
menjadi jiwa dalam hidup ini
Keluarga besar untuk setiap dukungan dan doa-doanya
Sahabat dan teman-teman, yang telah menjadi bagian hidupku
dan mewarnai sepenggal kisah dalam perjalananku
Almamater, yang telah menjadi bagian dalam proses
pembentukan dan pendewasaan jati diriku

@ 2011
Hak Cipta pada Penulis

RIWAYAT HIDUP

Nama : Purnomo

Tempat/Tanggal Lahir : Sragen, 22 Juni 1988

Jenis Kelamin : Laki-laki

Agama : Islam

Alamat : Jipangan RT 9/IV, Jambanan, Sidoharjo, Sragen

Riwayat Pendidikan : 1. Lulus SD Negeri Jambanan 1 Tahun 2000
2. Lulus SLTP Negeri 7 Sragen Tahun 2003
3. Lulus SMA Muhammadiyah 1 Sragen Tahun 2006
4. Menempuh pendidikan di Program Studi Kesehatan Masyarakat FIK UMS sejak tahun 2006

KATA PENGANTAR



Assalamualaikum wr wb

Alhamdulillahirobbil'alamin selalu penulis panjatkan atas nikmat dan berkah yang senantiasa Allah SWT limpahkan, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Hubungan Perilaku Merokok dan Stres dengan Insomnia pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta”** dengan baik dan tanpa hambatan yang berarti. Skripsi ini disusun guna memenuhi persyaratan dalam menempuh derajat S-1 Kesehatan Masyarakat Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Dalam penyusunan skripsi ini penulis telah banyak mendapat bantuan serta bimbingan dari berbagai pihak. Untuk itu, pada kesempatan ini penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada :

1. Bapak Arif Widodo, A.Kep, M.Kes selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta dan Staf.
2. Ibu Yuli Kusumawati, SKM, M.Kes (Epid) selaku Ketua Program Studi Kesehatan Masyarakat Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta sekaligus selaku penguji II yang telah memberi masukan pada skripsi ini.
3. Ibu Dwi Linna Suswardany, SKM, MPH selaku Pembimbing I yang telah memberikan bimbingan, pengarahan dan saran dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Ibu Ambarwati, S.Pd, M.Si selaku penguji I yang telah memberi masukan pada skripsi ini.

5. Bapak Zaenal Abidin, SKM selaku Pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, pengarahan dan saran dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Seluruh bapak dan ibu dosen Program Studi Kesehatan Masyarakat FIK UMS terimakasih atas ilmu yang telah diberikan.
7. Orang tua tercinta, terima kasih atas dukungan, semangat serta doa yang tidak henti-hentinya diberikan padaku.
8. Kakak dan adik tercinta, terima kasih atas dukungan, semangat serta doa yang tidak henti-hentinya diberikan padaku.
9. Aisyah meidyawati tercinta, terima kasih atas dukungan, semangat serta doa yang tidak henti-hentinya diberikan padaku.
10. Teman-teman kost PA dan kost 9 yang telah menjadi keluargaku selama menuntut ilmu di UMS.
11. Teman-teman Kesehatan Masyarakat angkatan 2006 yang telah memberikan banyak canda tawa dan kenangan selama perkuliahan serta semangat dan motivasi dalam penyusunan skripsi ini.
12. Seluruh responden dan semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, yang telah membantu penyusunan skripsi ini.

Semoga Allah SWT membalas kebaikan di dunia maupun di akhirat kepada semua pihak yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini. Akhirnya penulis hanya bisa berharap, semoga skripsi ini bermanfaat bagi kita semua. Amin.

Wassalamu'alaikum wr wb.

Surakarta, 13 Januari 2011

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iv
HALAMAN PENGESAHAN	v
MOTTO	vi
PERSEMBAHAN	vii
HAK CIPTA	viii
RIWAYAT HIDUP	ix
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI	xii
SAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
DAFTAR SINGKATAN	xvii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Perumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	6
E. Ruang Lingkup	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	8
A. Rokok	8
B. Perilaku Merokok	12
1. Perilaku	12
2. Perilaku Merokok	14
3. Tipe Perilaku Merokok	17
4. Faktor yang Mempengaruhi Perokok	18
C. Stres	23
1. Tanda-tanda Stres	24
2. Gejala Mental dari Stres	24
3. Gejala Emosional dari Stres	24
4. Gejala Fisik dari Stres	25
D. Tidur	25
E. Insomnia	28
1. Penyebab Insomnia	29
2. Tipe-tipe Insomnia	31
3. Dampak Insomnia	32
F. Kerangka Teori	34
G. Kerangka Konsep	35
H. Hipotesis Penelitian	35
BAB III METODE PENELITIAN	36
A. Jenis dan Rancangan Penelitian	36
B. Subjek Penelitian	36

	C. Waktu dan Tempat	37
	D. Populasi dan Sampel	37
	E. Variable Penelitian	40
	F. Devinisi Operasional	40
	G. Pengumpulan Data	41
	H. Pengolahan Data	43
	I. Analisis Data	44
BAB IV	HASIL PENELITIAN	32
	A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	45
	B. Karakteristik Responden	47
	C. Analisis Univariat	48
	D. Analisis Bivariat	50
BAB V	PEMBAHASAN	53
	A. Karakteristik Responden	53
	B. Analisis Univariat	54
	C. Analisis Bivariat	58
BAB VI	SIMPULAN DAN SARAN	63
	A. Simpulan	63
	B. Saran	63
DAFTAR PUSTAKA		
LAMPIRAN		

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Proporsi Sampel Berdasarkan Program Studi di FIK UMS	39
2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Umur	47
3. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Semester	47
4. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jurusan	48
5. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Perilaku	48
6. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Stres	49
7. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Insomnia	49
8. Hubungan antara Perilaku Merokok dengan Insomnia pada Mahasiswa FIK UMS	50
9. Hubungan antara Stres dengan Insomnia pada Mahasiswa FIK UMS	51
10. Hubungan antara Perilaku Merokok dengan Stres pada Mahasiswa FIK UMS	52

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Teori	34
2. Kerangka Konsep	35

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran

1. Surat keterangan sudah melakukan penelitian uji coba validitas dan reliabilitas kuesioner.
2. Kuesioner penelitian hubungan perilaku merokok dan stres dengan insomnia pada mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
3. Permohonan menjadi responden.
4. Lembar kesediaan menjadi responden.
5. Surat permohonan ijin penelitian.
6. Frekuensi masing-masing variabel.
7. Analisis masing-masing uji *chi square* melalui *cross tab* (tabulasi silang).

DAFTAR SINGKATAN

DEPKES RI	: Departemen Kesehatan Republik Indonesia
FIK	: Fakultas Ilmu Kesehatan
FK	: Fakultas Kedokteran
<i>SOR</i>	: <i>Stimulus Organism Response</i>
UMS	: Universitas Muhammadiyah Surakarta
<i>VTA</i>	: <i>Ventral Tegmental Area</i>
<i>WHO</i>	: <i>World Health Organization</i>