

**HUBUNGAN KEBIASAAN MEROKOK DENGAN KUALITAS
TIDUR DAN PRESTASI BELAJAR MAHASISWA
FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS
MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA**

SKRIPSI

Oleh :
RIFQI DZAKWAN
1308260140



**FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
MEDAN
2016**

**HUBUNGAN KEBIASAAN MEROKOK DENGAN KUALITAS
TIDUR DAN PRESTASI BELAJAR MAHASISWA
FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS
MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA**

**Skripsi ini diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh kelulusan
Sarjana Kedokteran**

Oleh :
RIFQI DZAKWAN
1308260140



**FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
MEDAN
2016**

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Karya Tulis Ilmiah (KTI) ini adalah hasil karya saya sendiri dan semua sumber, baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Rifqi Dzakwan

NPM : 1308260140

Medan, Januari 2017

Yang menyatakan

(Rifqi Dzakwan)

:

HALAMAN PENGESAHAN

Karya Tulis Ilmiah ini diajukan oleh

Nama : Rifqi Dzakwan

NPM : 1308260140


Judul : Hubungan Kebiasaan Merokok Dengan Kualitas Tidur dan Prestasi Belajar Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara

Telah berhasil dipertahankan dihadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.

PENGUJI

Pembimbing : dr. Ratih Yulistika Utami, M.Med.Ed ()

Penguji 1 : dr. Yetty Machrina, M.kes ()

Penguji 2 : dr. Hendra Sutysna, M.Biomed ()

Ditetapkan : Medan,

Tanggal : Januari 2017

Mengetahui,
Dekan FK UMSU

(dr. Ade Fauziq, Sp. OG)

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Wr. Wb

Puji syukur kehadirat Allah SWT atas segala limpahan dan hidayah-Nya sehingga saya dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini dengan judul **“Hubungan Kebiasaan Merokok Dengan Kualitas Tidur dan Prestasi Belajar Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara”**

Alhamdulillah, sepenuhnya penulis menyadari bahwa selama penyusunan dan penelitian skripsi ini, penulis banyak mendapat dukungan, bimbingan, arahan dan bantuan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan skripsi ini. Ilmu, kesabaran dan ketabahan yang diberikan semoga menjadi amal kebaikan baik di dunia maupun di akhirat. Adapun tujuan didalam penulisan ini adalah untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam memperoleh gelar sarjana kedokteran di Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara (UMSU)

Dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih serta penghormatan yang sebesar- besarnya atas segala bimbingan dan bantuan yang telah diberikan dalam penyusunan skripsi kepada:

1. Ayahnda Mochammad Karim S.Pd dan Ibunda Rosmawati Br. Ginting S.Pd tercinta yang telah memberikan dukungan penuh terhadap pendidikan penulis baik secara moril maupun materi.

2. dr. Ade Taufiq, Sp. OG selaku Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara yang telah memberikan sarana dan prasarana sehingga saya dapat menyelesaikan KTI ini dengan baik
3. dr. Yulia Afrina Nasution, M. Kes dan dr. Muhammad Mirwan selaku Dosen Pembimbing Akademik yang telah membimbing saya selama mengikuti pendidikan di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.
4. dr. Ratih Yulistika Utami, M. Med. Ed selaku Dosen Pembimbing Karya Tulis Ilmiah yang telah menyediakan waktu, tenaga, pikiran dan selalu memberikan dukungan serta kemudahan kepada saya untuk menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini sampai dengan selesai.
5. dr. Yetty Machrina, M. Kes selaku Dosen Penguji I yang telah banyak meluangkan waktu dan tenaga serta masukan sehingga saya dapat memperbaiki dan melengkapi Karya Tulis Ilmiah ini.
6. dr. Hendra Sutysna, M. Biomed selaku Dosen Penguji II yang telah banyak meluangkan waktu dan tenaga serta masukan sehingga saya dapat memperbaiki dan melengkapi Karya Tulis Ilmiah ini.
7. Seluruh staf pengajar di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara yang telah membagi ilmunya kepada penulis, semoga ilmu yang diberikan menjadi ilmu yang bermanfaat hingga akhir hayat kelak.

8. Terima kasih kepada teman sekelompok bimbingan KTI Imas Putri Munthe, Nola Agina Ginting, Reni Violita atas waktu, tenaga, dan pikirannya dalam membantu menyelesaikan KTI ini.
9. Teman sejawat yang telah memberikan semangat dan saran dalam menyelesaikan KTI ini, terkhusus kepada Aulia Ulfa, Krisna Syahputra, Anju Natoras, Ridhwan Arif, Ilham wahyu, dan teman-teman sejawat 2013 yang tidak bisa disebutkan satu per satu.

Medan, Januari 2017

Penulis

Rifqi Dzakwan

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA TULIS
ILMIAH (KTI) UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai civitas akademik Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara,
saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Rifqi Dzakwan

NPM : 1308260140

Fakultas : Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-exclusive Royalty-l.Free Right*) atas karya tulis ilmiah saya yang berjudul:

“Hubungan Kebiasaan Merokok Dengan Kualitas Tidur dan Prestasi Belajar Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara”

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Universitas Muhammadiyah berhak menyimpan, mengalih media atau formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Medan, Januari 2017
Yang menyatakan

(Rifqi Dzakwan)

ABSTRAK

Latar belakang: Kualitas tidur yang baik merupakan suatu aspek yang berguna untuk mendorong mahasiswa mendapatkan hasil belajar yang baik serta terhindar dari masalah yang dapat memperburuk hasil belajar. Merokok sendiri merupakan salah satu actor penting yang dapat mempengaruhi kualitas tidur seseorang. Persentase laki laki yang merupakan perokok aktif di Indonesia mencapai 67 %. Hal ini tentu dapat mempengaruhi kualitas tidur masyarakat melihat tingginya persentase perokok aktif di Indonesia. **Tujuan:** Hubungan Kebiasaan Merokok dengan Kualitas Tidur dan Prestasi Belajar mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara. **Metode:** Penelitian ini adalah deskriptif analitik dengan metode *cross sectional*. Pengambilan sampel menggunakan *total sampling* dengan sampel penelitian sebanyak 40 responden. Untuk menilai pola tidur responden digunakan kuesioner pola tidur PSQI, sedangkan kriteria menilai hasil belajar diambil dari IPK. **Hasil:** Pada penelitian ini didapati perokok ringan didominasi oleh responden, pada kualitas tidur didapati 67,5% responden mengalami kualitas tidur buruk, sedangkan 52,5% responden mendapatkan kategori Sangat Memuaskan, 42,5% mendapatkan kategori Memuaskan, dan 5% dengan kategori Dengan Pujian. Hubungan kebiasaan merokok dengan kualitas tidur didominasi oleh perokok ringan sebanyak 80% dan hubungan kebiasaan merokok dengan ipk didominasi oleh perokok ringan sebanyak 80%. **Kesimpulan:** Tidak Terdapat hubungan antara kebiasaan merokok dengan kualitas tidur dan indeks prestasi kumulatif.

Kata kunci: Kebiasaan Merokok, kualitas tidur, prestasi belajar

ABSTRAC

Background: The sleep quality was good was an aspect that is useful to encourage students get good learning outcomes and avoid the problems that can worsen learning outcomes. Smoking itself is one important actor that can affect the quality of one's sleep. The percentage of men who are active smokers in Indonesia reached 67%. It certainly can affect sleep quality of people seeing a high percentage of active smokers in Indonesia. **Objectives:** Smoking Habit relationship with Quality and Learning Achievement of students of the Faculty of Medicine Univeritas North Sumatra Muhammadiyah. **Methods:** This study was a descriptive analytic cross sectional method. Sampling using total sampling with a sample of 40 respondents. To assess sleep patterns questionnaire respondents used PSQI sleep patterns, while the criteria for assessing learning outcomes is taken from the CPI. **Results:** In this study, light smokers found to be dominated by the respondents, the quality of sleep found to be 67.5% of respondents experiencing poor sleep quality, while 52.5% of respondents get category Highly Satisfactory, Satisfactory category 42.5% gain, and 5% by category With compliments. Relations smoking habit with the quality of sleep is dominated by as much as 80% light smokers and smoking habits relations with ipk dominated by light smokers as much as 80%. **Conclusion:** There is a relationship between smoking and the sleep quality and cumulative GPA.

Keywords: Smoking habits, sleep quality, academic achievement

DAFTAR ISI

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
KATA PENGANTAR.....	v
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA TULIS ILMIAH (KTI) UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS.....	vii
ABSTRAK.....	ix
ABSTRACT	x
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR SINGKATAN	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar belakang	1
1.2 Rumusan masalah	4
1.3 Tujuan penelitian	4
1.3.1 Tujuan umum	4
1.3.2 Tujuan khusus	4
1.4 Manfaat penelitian	5
1.4.1 Bagi peneliti	5
1.4.2 Bagi institusi	5
1.4.3 Bagi masyarakat	5
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	6
2.1. Rokok	6
2.1.1 Definisi rokok	6
2.1.2 Kandungan rokok	6
2.1.3 Jenis rokok	7
2.1.3.1 Berdasarkan bahan baku	7

2.1.3.2 Berdasarkan penggunaan filter	7
2.1.4 Klasifikasi perokok.....	7
2.1.4.1 Jenis perokok.....	7
2.1.4.2 Jumlahnya	7
2.1.5 Farmakologi nikotin	8
2.1.6 Pengaruh nikotin terhadap kualitas tidur	8
2.2. Tidur	9
2.2.1 Definisi tidur	9
2.2.2 Fisiologi tidur	10
2.2.2.1 Tipe NREM	10
2.2.2.2 Tipe REM.....	11
2.2.3 Kualitas tidur.....	12
2.1.3.1 Faktor yang mempengaruhi kualitas tidur	13
2.2.4 Fungsi Tidur	14
2.2.5 Gangguan Tidur	14
2.2.5.1 Insomnia	14
2.2.5.2 Hipersomnia	14
2.2.5.3 Parasomnia	15
2.2.6 Siklus bangun tidur.....	15
2.3 <i>Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)</i>	16
2.4 Prestasi belajar	17
2.4.1 Definisi prestasi belajar	17
2.4.2 Faktor yang mempengaruhi prestasi belajar	18
2.4.3 Pengaruh rokok terhadap prestasi belajar	19
2.5 Kerangka konsep	19
BAB 3 METODE PENELITIAN	20
3.1 Definisi operasional	20
3.2 Jenis dan rancangan penelitian	21
3.3 Tempat dan waktu penelitian	21
3.3.1 Tempat penelitian	21

3.3.2 Waktu penelitian	21
3.4 Populasi dan sampel penelitian	21
3.4.1 Populasi target.....	21
3.4.2 Sampel penelitian	21
3.4.3 Sampel kriteria seleksi	21
3.4.4 Cara pengambilan sampel.....	22
3.5 Teknik pengumpulan data	22
3.5.1 Cara pengumpulan data	22
3.5.2 Instrumen penelitian	22
3.6 Analisis data	23
3.7 Alur penelitian	23
BAB 4 HASIL DAN PEMBAHASAN.....	24
4.1 Hasil penelitian	24
4.1.1 Deskripsi lokasi penelitian	24
4.1.2 Deskripsi karakteristik sample	24
4.1.2.1 Karakteristik berdasarkan tipe perokok	24
4.1.2.2 Karakteristik berdasarkan kualitas tidur	25
4.1.2.3 Karakteristik berdasarkan indeks prestasi kumulatif	25
4.1.3 Gambaran kebiasaan merokok dengan IPK.....	26
4.1.4 Gambaran kebiasaan merokok dengan kualitas tidur	26
4.1.5 Hubungan kebiasaan merokok dengan IPK	27
4.1.6 Hubungan kebiasaan merokok dengan kualitas tidur	28
4.2 Pembahasan	29
BAB 5 KESIMPULAN DAN SARAN	32
5.1 Kesimpulan.....	32
5.2 Saran.....	33
DAFTAR PUSTAKA	34
LAMPIRAN	36

DAFTAR TABEL

Halaman

Tabel 1.1 Tabel definisi operasional.....	20
Tabel 4.1.2.1 Karakteristik berdasarkan tipe perokok responden	24
Tabel 4.1.2.2 Karakteristik berdasarkan tipe perokok responden	25
Tabel 4.1.2.3 Karakteristik berdasarkan IPK responden	25
Tabel 4.1.3 Gambaran kebiasaan merokok dengan IPK	26
Tabel 4.1.4 Gambaran kebiasaan merokok dengan kualitas tidur	26

DAFTAR SINGKATAN KATA

PSQI	: <i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i>
FK UMSU	: Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara
NREM	: <i>Non- Rapid Eye Movement</i>
REM	: <i>Rapid Eye Movement</i>
EEG	: <i>Elektroensefalografi</i>
IPK	: Indeks Prestasi Kumulatif
SPSS	: Statistic Package for Social Science

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 : Ethical Clearance	36
Lampiran 2 : Formulir Persetujuan	37
Lampiran 3 : Informed Consent	38
Lampiran 4 : Kuesioner Rokok	39
Lampiran 5 : Kuesioner PSQI	40
Lampiran 6 : Hasil Data SPSS	44
Lampiran 7 : Penilaian PSQI.....	48
Lampiran 8 : Daftar Riwayat Hidup	51
Lampiran 9 : Artikel	51