

## **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* ( $\chi^2$ ). 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 ( $\chi^2$ ). 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 Responen .....	47
	C. Analisis Univariat .....	48
	D. Analisis Bivariat .....	50
BAB V	PEMBAHASAN .....	53
	A. Karakteristik Responen .....	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>