

Perbedaan Kualitas Tidur Pengguna Rokok Konvensional, Rokok Elektrik Dan Bukan Perokok Pada Mahasiswa Laki-Laki di Yogyakarta

Fevi Padhila^{1*}, Elsi Dwi Hapsari², Heny Suseani Pangastuti³

¹Magister Keperawatan, Fakultas Kedokteran, Kesehatan Masyarakat, dan Keperawatan, Universitas Gadjah Mada

²Departemen Keperawatan Anak dan Maternitas, Fakultas Kedokteran, Kesehatan Masyarakat, dan Keperawatan, Universitas Gadjah Mada

³Departemen Keperawatan Medikal Bedah, Fakultas Kedokteran, Kesehatan Masyarakat, dan Keperawatan, Universitas Gadjah Mada

Abstrak

Latar belakang: Merokok telah menjadi masalah serius yang melanda dunia secara luas, dengan implikasi yang sangat negatif terhadap kesehatan dan kualitas tidur manusia. Mahasiswa harus dalam keadaan prima maka kualitas tidurnya harus baik.

Tujuan: Mengetahui perbedaan kualitas tidur pada pengguna rokok konvensional, rokok elektrik dan bukan perokok

Metode: Penelitian ini adalah non-eksperimental dengan desain *cross-sectional*. Penelitian ini dilakukan pada November 2023. Teknik pengambilan sample *Proportionate stratified Random* dengan 80 responden mahasiswa Universitas X, Alat ukur menggunakan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) dengan nilai Cronbach's Alfa 0,79. Analisis statistik yang digunakan *Kruskal Wallis* dan *Cramer's V*.

Hasil: Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas perokok, baik konvensional maupun elektrik, memiliki kualitas tidur yang buruk, pada perokok konvensional (63%) dan perokok elektrik (56%). Analisis *Kruskal-Wallis* menunjukkan perbedaan signifikan dalam kualitas tidur antara kelompok perokok konvensional, perokok elektrik, dan non-perokok (Asymp Sig. = 0,042 < 0,05). Hasil ini menandakan dampak negatif kebiasaan merokok terhadap kualitas tidur individu, dengan bukan perokok cenderung memiliki kualitas tidur yang lebih baik.

Simpulan: Terdapat perbedaan signifikan dalam kualitas tidur antara ketiga kelompok tersebut. Perokok konvensional dan perokok elektrik menunjukkan kecenderungan memiliki kualitas tidur yang lebih buruk dibandingkan dengan mereka yang bukan perokok. Dengan demikian yang perlu dilakukan untuk meningkatkan kualitas tidur yaitu mengurangi aktifitas merokok baik konvensional maupun elektrik.

Kata kunci: Kualitas Tidur; Perokok Konvensional; Perokok Elektrik, PSQI.

Difference Sleep Quality Of Conventional Cigarette Users, E-Cigarette Users And Non-Smokers on Male Students In Yogyakarta

Fevi Padhila^{1*}, Elsi Dwi Hapsari², Heny Suseani Pangastuti³

1Master of Nursing, Faculty of Medicine, Public Health, and Nursing, Gadjah Mada University

2Department of Child and Maternity Nursing, Faculty of Medicine, Public Health and Nursing, Gadjah Mada University

3Department of Medical Surgical Nursing, Faculty of Medicine, Public Health and Nursing, Gadjah Mada University

Corresponding author: Fevipadhila@gmail.com

Abstract

Background: Smoking has been a serious problem that has hit the world broadly with really negative implications for human health and sleep quality. Students must be in prime conditions so that their sleep quality must also be good.

Objective of Research: To determine the difference in sleep quality between conventional cigarette users, electric cigarette users, and non-smokers

Method: This study was non-experimental with a cross-sectional design. This study was conducted in November 2023. The sampling technique used was Proportionate Stratified Random, with 80 respondents from Universitas X in Yogyakarta. The instrument used the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) questionnaire with Cronbach's Alfa value of 0.79. The statistical analysis used was Kruskal Wallis and Cramer's

Results: The results of the study showed that most smokers, both conventional and electric, had bad sleep quality, with a percentage of 95% for conventional smokers and 97% for electric smokers. Kruskal-Wallis analysis showed a significant difference in sleep quality between conventional smokers, electric smokers, and non-smokers (Asymp Sig. = 0,046 < 0.05). This result indicated the negative impact of smoking habits on the sleep quality of individuals, where non-smokers tend to have better sleep quality.

Conclusion: There is a significant difference in sleep quality between the three groups. Conventional and electric smokers show a tendency to have poorer sleep quality than those who are non-smokers. Thus, reducing smoking activities, both conventional and electric, is required to increase sleep quality

Keywords: Sleep Quality; Conventional Cigarettes; Electronic Cigarettes, PSQI.