

**IDENTIFIKASI POLA TIDUR MAHASISWA YANG MEMILIKI  
KEBIASAAN MEROKOK PADA TINGKAT I, II DAN III PRODI  
DIII KEPERAWATAN DI UNIVERSITAS  
BAKTI TUNAS HUSADA**

**KARYA TULIS ILMIAH**



**ANDY FEBRIANA NUGRAHA  
NIM: 10119072**

**PROGRAM STUDI D III KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS BAKTI TUNAS HUSADA  
JULI 2022**

**IDENTIFIKASI POLA TIDUR MAHASISWA YANG MEMILIKI  
KEBIASAAN MEROKOK PADA TINGKAT I, II DAN III PRODI  
DIII KEPERAWATAN DI UNIVERSITAS  
BAKTI TUNAS HUSADA**

**KARYA TULIS ILMIAH**

**Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memporel gelar A.Md. Kep**



**ANDY FEBRIANA NUGRAHA  
NIM: 10119072**

**PROGRAM STUDI D III KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS BAKTI TUNAS HUSADA  
JULI 2022**

**PROGRAM STUDY DIII KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS BAKTI TUNAS HUSADA**

Karya Tulis Ilmiah, Juni 2022

Andy Febriana Nugraha

**Identifikasi Pola Tidur Mahasiswa Yang Memiliki Kebiasaan Merokok Pada  
Tingkat I, II Dan III Prodi DIII Keperawatan Di Universitas Bakti Tunas  
Husada**

xiv + 30 halaman + 5 tabel + 1 bagan + 12 lampiran

**ABSTRAK**

Pola tidur merupakan bentuk tidur dalam jangka waktu yang relatif menetap dan meliputi jadwal masuk tidur dan bangun, frekuensi tidur dalam sehari untuk mempertahankan kondisi tidur dan kepuasan tidur. Seorang perokok sering sekali kesulitan untuk memulai tidur bahkan mudah sekali terbangun di malam hari mengakibatkan waktu tidurnya menjadi kurang dan terganggu, karena didalam rokok terkandung zat nikotin. Diketahui nikotin yang terkandung didalam rokok memiliki efek stimulasi dan menyegarkan pada tubuh. Metode penelitian ini adalah kuantitatif dengan pendekatan deskriptif. Populasi pada penelitian ini sebanyak 50 mahasiswa yang memiliki kebiasaan merokok. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah purposive sampling. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 50 responden sebagian besar mahasiswa prodi DIII Keperawatan yang memiliki kebiasaan merokok ialah berjenis kelamin laki-laki berjumlah 45 (90%) mahasiswa, dan yang berjenis kelamin perempuan berjumlah 5 (10%) mahasiswa. Untuk hasil lama waktu tidur per hari didapatkan sebanyak 50 responden diantaranya terdapat 45 (90%) mahasiswa tidak normal dan 5 (10%) mahasiswa yang normal. Sedangkan untuk hasil keteraturan tidur perhari didapatkan sebanyak 50 responden diantaranya terdapat 45 (90%) mahasiswa tidak normal dan 5 (10%) mahasiswa yang normal. Jadi, dapat disimpulkan bahwa kebiasaan merokok dapat mengganggu pola tidur terhadap seseorang. Diharapkan ini menjadi pengetahuan terhadap mahasiswa Prodi DIII Keperawatan Universitas Bakti Tunas Husada tentang kebutuhan lama waktu tidur per hari dan keteraturan waktu tidur per hari.

Kata Kunci : Identifikasi, Merokok, Pola Tidur  
Daftar Pustaka : 2013-2021

***D III NURSING STUDY PROGRAM  
FACULTY OF HEALTH SCIENCES  
BAKTI TUNAS HUSADA UNIVERSITY***

*Scientific Writing, June 2022*

Andy Febriana Nugraha

***Identification of Sleep Patterns of Students Who Have Smoking Habits at Levels I, II and III Nursing Diploma Programs at Bakti Tunas Husada University***

*xiv + 30 pages + 5 table + 1 chart + 12 attachment*

***ABSTRACT***

*Sleep pattern is a form of sleep in a relatively sedentary period of time and includes a schedule for going to bed and getting up, sleeping frequency in a day to maintain sleep conditions and sleep satisfaction. A smoker often has difficulty starting to sleep and even wakes up easily at night resulting in less and disturbed sleep, because cigarettes contain nicotine. It is known that nicotine contained in cigarettes has a stimulating and refreshing effect on the body. This research method is quantitative with a descriptive approach. The population in this study were 50 students who had a smoking habit. The sampling technique used is purposive sampling. The results showed that of the 50 respondents, most of the DIII Nursing study program students who had a smoking habit were 45 (90%) male students, and 5 (10%) female students. For the results of the length of sleep per day obtained as many as 50 respondents including 45 (90%) abnormal students and 5 (10%) normal students. As for the results of the regularity of sleep per day obtained as many as 50 respondents of whom there are 45 (90%) students are not normal and 5 (10%) students are normal. So, it can be concluded that smoking can interfere with a person's sleep pattern. It is hoped that this will become knowledge for students of the DIII Nursing Study Program at Bakti Tunas Husada University about the need for length of sleep per day and regularity of sleep per day.*

*Keywords: Identification, Smoking, Sleep Pattern  
Bibliography : 2013-2021*