

HUBUNGAN ANTARA KEBIASAAN MEROKOK DAN KONSUMSI KOPI DENGAN KUALITAS TIDUR PADA KARYAWAN PRIA KOPERASI TELEKOMUNIKASI SELULAR (KISEL)

ABSTRAK

Faiz Pramudiya Sumadi

Akibat terdampaknya dari pandemi COVID-19 di Indonesia. Akhirnya sebagian besar perusahaan yang ada di Indonesia menerapkan siklus masa kerja yang dinamakan *WFH Work From Home* dan *WFO Work Form Office*. Lamanya masa siklus kerja ini dapat mempengaruhi masyarakat dan juga dalam hal ini dapat mempengaruhi perilaku masyarakat terutama dalam kualitas tidur masyarakat selama pandemi COVID-19. Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya, diketahui bahwa terdapat hubungan bermakna antara kebiasaan merokok dan konsumsi kopi dengan kualitas tidur. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kebiasaan merokok konsumsi kopi dengan kualitas tidur pada karyawan pria Koperasi Telekomunikasi Selular (Kisel). Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan desain *cross sectional*. Sampel penelitian adalah karyawan pria Koperasi Telekomunikasi Selular dengan menggunakan teknik *consecutive sampling*. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner *Fagerstrom Nicotine Dependence*, *Semi Quantitative – Food Frequency Questionnaire (SQ-FFQ)* dan *Pittsburg Sleep Quality Index (PSQI)*. Hasil Penelitian menggunakan uji *Chi-Square* menunjukkan bahwa nilai *p-value* pada masing-masing variabel penelitian yaitu kebiasaan merokok (0,001) dan konsumsi kopi (0,004). Kesimpulannya yaitu terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan merokok dan konsumsi kopi dengan kualitas tidur pada karyawan pria Koperasi Telekomunikasi Selular (Kisel).

Kata kunci : Kebiasaan Merokok, Konsumsi Kopi, Kualitas Tidur, Karyawan Pria.

ABSTRACT

Faiz Pramudiya Sumadi

Due to the impact of the COVID-19 pandemic in Indonesia. Finally, most companies in Indonesia implement a work cycle called WFH Work From Home and WFO Work Form Office. The length of this work cycle can affect the community and also in this case can affect people's behavior, especially in the quality of people's sleep during the COVID-19 pandemic. Based on the results of previous studies, it is known that there is a significant relationship between smoking habits and coffee consumption with sleep quality. This study aims to determine the relationship between smoking coffee consumption and sleep quality in male employees of the Cellular Telecommunication Cooperative (Kisel). The research method used is quantitative with a cross sectional design. The research sample was male employees of the Cellular Telecommunication Cooperative using consecutive sampling technique. Data were collected using the Fagerstrom Nicotine Dependence, Semi Quantitative – Food Frequency Questionnaire (SQ-FFQ) and Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) questionnaires. The results of the study using the Chi-Square test showed that the p-value of each research variable was smoking habits (0.001) and coffee consumption (0.004). The conclusion is that there is a significant relationship between smoking habits and coffee consumption with sleep quality in male employees of the Cellular Telecommunication Cooperative (Kisel).

Keywords: Smoking Habits, Coffee Consumption, Sleep Quality, Male Employees.