

HUBUNGAN ANTARA INSOMNIA, KEBIASAAN MEROKOK, DAN SLEEP HYGIENE DENGAN KUALITAS TIDUR PEKERJA RUMAH POTONG HEWAN KOTA SEMARANG

SALSABILA ADWITYA NURHAYATI-25000121130161
2025-SKRIPSI

Pekerja Rumah Potong Hewan (RPH) Kota Semarang sering mengalami tidur berkualitas buruk akibat insomnia, merokok, dan *sleep hygiene* yang kurang baik. Penelitian ini menganalisis hubungan faktor-faktor tersebut terhadap kualitas tidur pekerja. Penelitian ini menggunakan desain *cross-sectional* dengan metode total sampling, sehingga melibatkan 64 pekerja sebagai responden. Pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner *Insomnia Severity Index*, *Sleep Hygiene Index*, dan *Pittsburgh Sleep Quality Index*, berikutnya dianalisis menggunakan uji statistik *Chi-Square*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 89,1% responden mengalami kualitas tidur yang buruk, 39,1% tidak mengalami insomnia, 78,1% merupakan perokok aktif, dan 7,8% memiliki *sleep hygiene* yang buruk. Analisis statistik menunjukkan adanya hubungan signifikan antara insomnia ($p=0,007$), kebiasaan merokok ($p=0,036$), dan *sleep hygiene* ($p=0,031$) dengan kualitas tidur pekerja. Berdasarkan temuan ini, pekerja disarankan untuk membuat jadwal tidur yang konsisten, lakukan teknik relaksasi seperti pernapasan dalam dan relaksasi otot progresif, serta hindari rokok, kafein, dan aktivitas yang mengganggu tidur dengan membatasi konsumsinya 4-6 jam sebelum tidur dan hanya menggunakan tempat tidur untuk tidur.

Kata kunci: Kualitas tidur, Insomnia, *Sleep hygiene*, Merokok, Pekerja rumah potong hewan