

**HUBUNGAN POLA TIDUR DAN PENGGUNAAN ROKOK DENGAN FAKTOR RISIKO
DIABETES MELITUS PADA MAHASISWA PRODI KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS DIPONEGORO**

**BRILLIANTI MAULIDA AZZAHRA-25000122120045
2026-SKRIPSI**

Perubahan gaya hidup pada kalangan mahasiswa, seperti pola tidur yang tidak teratur dan kebiasaan merokok, dapat meningkatkan risiko terjadinya penyakit tidak menular, salah satunya Diabetes Melitus. Aktivitas akademik yang padat, kebiasaan begadang, serta penggunaan rokok konvensional maupun rokok elektrik menjadi faktor yang dapat memengaruhi kondisi metabolisme tubuh pada usia muda. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pola tidur dan penggunaan rokok dengan faktor risiko diabetes melitus pada mahasiswa Program Studi Kesehatan Masyarakat di Universitas Diponegoro. Penelitian ini menggunakan desain penelitian kuantitatif dengan pendekatan cross-sectional. Sampel penelitian berjumlah 358 mahasiswa yang dipilih menggunakan teknik total sampling. Data dikumpulkan melalui kuesioner yang mencakup karakteristik responden, kualitas tidur, penggunaan rokok, serta risiko diabetes melitus. Analisis data dilakukan menggunakan uji chi-square dan fisher's exact untuk mengetahui hubungan antar variabel. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki kualitas tidur yang buruk (64,5%) dan mayoritas tidak merokok (85,2%). Hasil analisis menunjukkan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara jenis kelamin dengan risiko diabetes melitus ($p=0,165$). Namun, terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur ($p=0,011$) serta penggunaan rokok ($p=0,001$) dengan risiko diabetes melitus. Dengan demikian, faktor perilaku seperti kualitas tidur dan penggunaan rokok berperan dalam peningkatan risiko diabetes melitus pada mahasiswa, sementara faktor demografis seperti jenis kelamin tidak menunjukkan hubungan yang signifikan.

Kata kunci : kualitas tidur, merokok, faktor risiko, mahasiswa, diabetes melitus