

**HUBUNGAN KEBIASAAN MEROKOK DENGAN KUALITAS TIDUR
PADA SANTRI PONDOK PESANTREN DARUN NAJJAH DESA
PETAHUNAN KECAMATAN SUMBERSUKO KABUPATEN
LUMAJANG**

SKRIPSI



Oleh:

**ACHMAT MUJIBU SYAFII
NIM. 24102342**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS dr. SOEBANDI
2026**

Hubungan Kebiasaan Merokok dengan Kualitas Tidur pada Santri Pondok Pesantren Darun Najjah Desa Petahunan Kecamatan Sumbersuko Kabupaten Lumajang

The Relationship Between Smoking Habits and Sleep Quality Among Students at Darun Najjah Islamic Boarding School, Petahunan Village, Sumbersuko District, Lumajang Regency

Achmat Mujibu Syafii

¹ Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan, Universitas dr. Soebandi
Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Keperawatan dr. Soebandi Jember

*Korespondensi Penulis : achmat.muji90@gmail.com

Received : Accepted : Published :

Abstrak

Latar Belakang: Kebiasaan merokok masih menjadi salah satu perilaku yang banyak ditemukan pada remaja, termasuk santri di lingkungan pondok pesantren. Kandungan nikotin dalam rokok dapat memengaruhi sistem saraf pusat sehingga berpotensi menyebabkan gangguan tidur. Kualitas tidur yang kurang baik dapat berdampak terhadap kesehatan fisik, konsentrasi belajar, serta aktivitas sehari-hari santri. Oleh karena itu, diperlukan penelitian untuk mengetahui hubungan antara kebiasaan merokok dengan kualitas tidur pada santri.

Tujuan: Mengetahui hubungan antara kebiasaan merokok dengan kualitas tidur pada santri Pondok Pesantren Darun Najjah Desa Petahunan Kecamatan Sumbersuko Kabupaten Lumajang.

Metode: Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif korelasional dengan pendekatan cross-sectional. Populasi penelitian adalah seluruh santri putra Pondok Pesantren Darun Najjah. Variabel independen adalah kebiasaan merokok, sedangkan variabel dependen adalah kualitas tidur. Data kebiasaan merokok dikumpulkan menggunakan kuesioner yang disusun berdasarkan indikator Global Youth Tobacco Survey (GYTS), sedangkan kualitas tidur diukur menggunakan kuesioner berbasis konsep Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) yang telah dimodifikasi sesuai karakteristik responden. Analisis data direncanakan menggunakan statistik deskriptif dan uji korelasi Spearman atau Pearson sesuai hasil uji normalitas data.

Hasil yang Diharapkan: Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran mengenai hubungan antara kebiasaan merokok dengan kualitas tidur pada santri serta menjadi dasar dalam penyusunan program promosi kesehatan dan upaya pencegahan perilaku merokok di lingkungan pondok pesantren.

Kesimpulan: Penelitian ini diharapkan dapat memberikan bukti ilmiah mengenai hubungan kebiasaan merokok dengan kualitas tidur pada santri sebagai dasar pengembangan intervensi promotif dan preventif untuk meningkatkan kualitas kesehatan santri.

Kata Kunci: kebiasaan merokok, kualitas tidur, santri, PSQI, pondok pesantren.

Abstrac

Background: Smoking remains a common behavior among adolescents, including students (*santri*) in Islamic boarding schools (*pondok pesantren*). The nicotine content in cigarettes affects the central nervous system, potentially leading to sleep disturbances. Poor sleep quality can impact the physical health, academic concentration, and daily activities of these students. Therefore, research is needed to determine the relationship between smoking habits and sleep quality among the students.

Objective: To determine the relationship between smoking habits and sleep quality among students at the Darun Najjah Islamic Boarding School in Petahunan Village, Summersuko District, Lumajang Regency.

Methods: This study employs a quantitative correlational design with a cross-sectional approach. The study population consists of all male students at the Darun Najjah Islamic Boarding School. The independent variable is smoking habits, while the dependent variable is sleep quality. Data on smoking habits will be collected using a questionnaire based on Global Youth Tobacco Survey (GYTS) indicators, while sleep quality will be measured using a questionnaire based on the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) concept, modified to suit the respondents' characteristics. Data analysis will utilize descriptive statistics and either Spearman or Pearson correlation tests, depending on the results of data normality testing.

Expected Results: This study is expected to provide an overview of the relationship between smoking habits and sleep quality among the students and serve as a basis for developing health promotion programs and smoking prevention efforts within the Islamic boarding school environment.

Conclusion: This study is expected to provide scientific evidence regarding the relationship between smoking habits and sleep quality among students, serving as a foundation for developing promotive and preventive interventions to improve the students' health quality.

Keywords: smoking habits, sleep quality, *santri* (Islamic boarding school students), PSQI, Islamic boarding school.