

ABSTRAK

POLA TIDUR PADA SISWA PEROKOK DI SMA KAWUNG 1 SURABAYA

Pola tidur yang buruk akan berdampak pada aktivitas dan konsentrasi siswa di sekolah. Penyebab pola tidur yang buruk salah satunya adalah kebiasaan merokok pada siswa. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pola tidur pada siswa perokok di SMA Kawung 1 Surabaya. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif. Populasi pada penelitian ini adalah siswa perokok kelas XI sebanyak 22 siswa dengan menggunakan teknik kuota sampling. Variabel dalam penelitian ini adalah pola tidur pada siswa perokok. Pengumpulan data menggunakan kuesioner. Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa perokok yang memiliki pola tidur buruk sebanyak 12 siswa (55%), sedangkan siswa perokok yang memiliki pola tidur baik sebanyak 10 siswa (45%). Kesimpulan dari penelitian ini yaitu siswa perokok kelas XI di SMA Kawung 1 Surabaya memiliki pola tidur yang buruk. Disarankan kepada siswa untuk lebih memahami tentang bahaya merokok yang akan berdampak pada gangguan pola tidur dan untuk sekolah disarankan untuk lebih melaksanakan penyuluhan kesehatan dan bekerjasama dengan puskesmas setempat untuk meningkatkan pengetahuan siswa tentang bahaya merokok dan pentingnya pola tidur yang baik.

Kata Kunci : Pola Tidur, Perokok, Siswa