

**HUBUNGAN KEBIASAAN KONSUMSI ALKOHOL DAN
KUALITAS TIDUR TERHADAP PRODUKTIVITAS
MAHASISWA PAPUA DI ASRAMA TIMIKA**

SKRIPSI



Oleh:

NOVITA FEDERLIN BEANAL

214201516129

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS NASIONAL

JAKARTA

2025

**HUBUNGAN KEBIASAAN KONSUMSI ALKOHOL DAN
KUALITAS TIDUR TERHADAP PRODUKTIVITAS
MAHASISWA PAPUA DI ASRAMA TIMIKA**

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Sarjana
Keperawatan pada Program Studi Keperawatan Fakultas
Ilmu Kesehatan Universitas Nasional
Jakarta



Oleh :

NOVITA FEDERLIN BEANAL

214201516198

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS NASIONAL
JAKARTA
2025**

SKRIPSI
HUBUNGAN KEBIASAAN KONSUMSI ALKOHOL DAN
KUALITAS TIDUR TERHADAP PRODUKTIVITAS
MAHASISWA PAPUA DI ASRAMA TIMIKA

Oleh:

Novita Federlin Beanal
214201516129

Telah dipertahankan di hadapan penguji skripsi
Program Studi Keperawatan
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Nasional
Pada tanggal 14 Februari 2025

Pembimbing 1,



(Ns. Andi Mayasari Usman, M.Kep.)

Pembimbing 2,



(Prof. Dr. Retno Widowati, M. Si.)



Mengesahkan,
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan



Prof. Dr. Retno Widowati, M. Si.

LEMBAR PERSETUJUAN SEBELUM MAJU SIDANG SKRIPSI

Judul Skripsi : Hubungan Kebiasaan Konsumsi Alkohol dan
Kualitas Tidur Terhadap Produktivitas Mahasiswa
Papua di Asrama Timika

Nama Mahasiswa : Novita Federlin Beanal

NPM : 214201516129



Ns. Andi Mayasari Usman, M.Kep.

(Prof.Dr. Retno Widowati, M.Si.)

LEMBAR PERSETUJUAN SETELAH MAJU SIDANG

Judul Skripsi : Hubungan Kebiasaan Konsumsi Alkohol dan Kualitas Tidur
Terhadap Produktivitas Mahasiswa Papua di Asrama Timika

Nama Mahasiswa : Novita Federlin Beanal

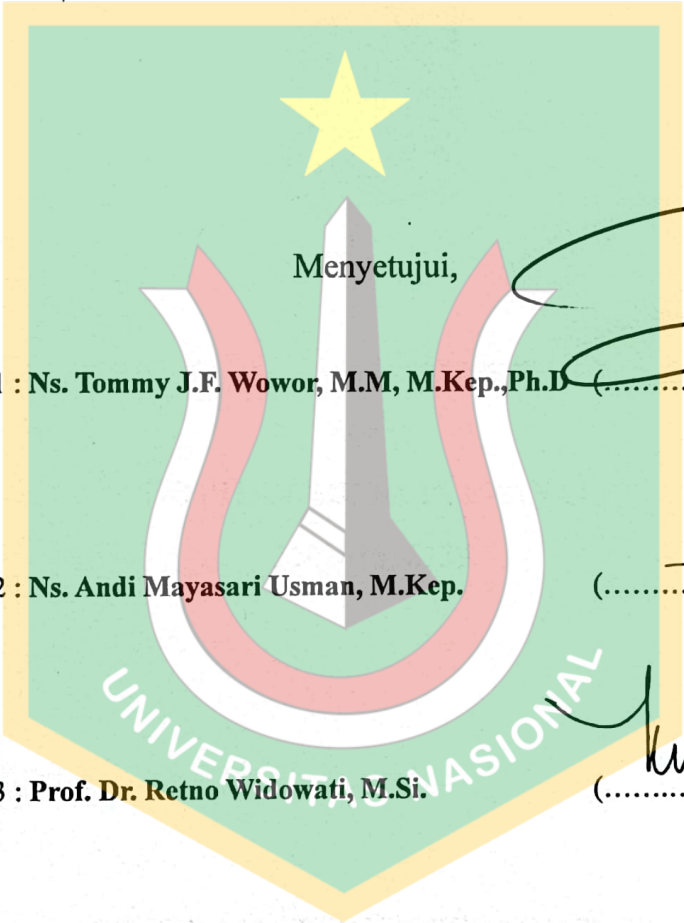
NPM : 214201516129

Menyetujui,

Penguji 1 : **Ns. Tommy J.F. Wowor, M.M, M.Kep., Ph.D.** (.....)

Penguji 2 : **Ns. Andi Mayasari Usman, M.Kep.** (.....)

Penguji 3 : **Prof. Dr. Retno Widowati, M.Si.** (.....)



PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya:

Nama : Novita Federlin Beanal

NPM : 214201516129

Judul Penelitian : Hubungan Kebiasaan Konsumsi Alkohol dan Kualitas
Tidur Terhadap Produktivitas Mahasiswa Papua di

Asrama Timika

Menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan yang lain atau di perguruan tinggi lain. Sepanjang pengetahuan saya, juga tidak terdapat karya yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebut dalam daftar pustaka.

Jakarta, 14 Februari 2025



Novita Federlin Beanal

KATA PENGANTAR

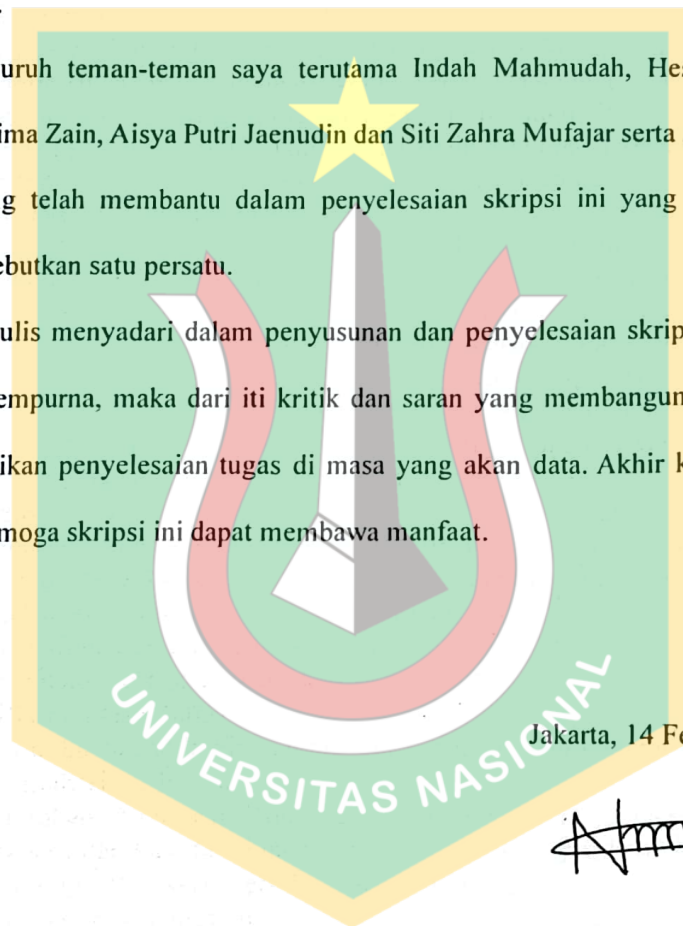
Segala puji dan syukur saya panjatkan kepada Tuhan Yesus Kristus, Sang Sumber kehidupan, yang telah memberikan kasih dan bimbingan-Nya dalam setiap langkah perjalanan saya. Dengan penuh rasa syukur, saya dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini yang berjudul “Hubungan Kebiasaan Konsumsi Alkohol dan Kualitas Tidur Terhadap Produktivitas Mahasiswa Papua di Asrama Timika”.

Saya menyadari bahwa penyelesaian skripsi ini tidak terlepas dari berkat Tuhan, dukungan, bantuan dan bimbingan yang luar biasa dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini dengan rendah hati dan rasa hormat yang besar saya mengucapkan syukur beserta terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional Ibu Prof Dr. Retno Widowati, M.Si. yang juga selaku pembimbing 2 yang telah memberi dorongan, saran dan ilmu dalam proses pembuatan skripsi.
2. Ketua Program Studi Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional Bapak Ns. Tommy J.F. Wowor, S.Kep. M.M, M.Kep.,Ph.D.
3. Ibu Ns. Andi Mayasari Usman, M.Kep. selaku pembimbing 1 yang telah memberi masukan dan memberikan dukungan penuh dalam pembuatan skripsi saya.
4. Ibu Ns. Nita Sukanti, M.Kep. selaku pembimbing akademik yang senantiasa mendampingi selama belajar di Program Studi Keperawatan FIKES UNAS.
5. Seluruh dosen dan staf karyawan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional yang telah mendidik dan memfasilitasi proses pembelajaran di kampus.

6. YPMK dan BINTERBUSIH yang selalu memberikan dukungan dalam bentuk beasiswa dan motivasi sehingga saya sampai di titik ini.
7. Seluruh keluarga besar IPMAMI yang telah memberikan kesempatan untuk peneliti melakukan penelitian di asrama
8. Teristimewa kepada ayahanda Daniel Beanal, kakak Engel dan kakak Evi yang tidak henti-hentinya memberikan doa, semangat dan dorongan selama ini.
9. Seluruh teman-teman saya terutama Indah Mahmudah, Hesti Masyuri, Ikrima Zain, Aisya Putri Jaenudin dan Siti Zahra Mufajar serta semua pihak yang telah membantu dalam penyelesaian skripsi ini yang tidak dapat disebutkan satu persatu.

Penulis menyadari dalam penyusunan dan penyelesaian skripsi ini masih jauh dari sempurna, maka dari itu kritik dan saran yang membangun diharapkan demi perbaikan penyelesaian tugas di masa yang akan datang. Akhir kata, penulis berharap semoga skripsi ini dapat membawa manfaat.

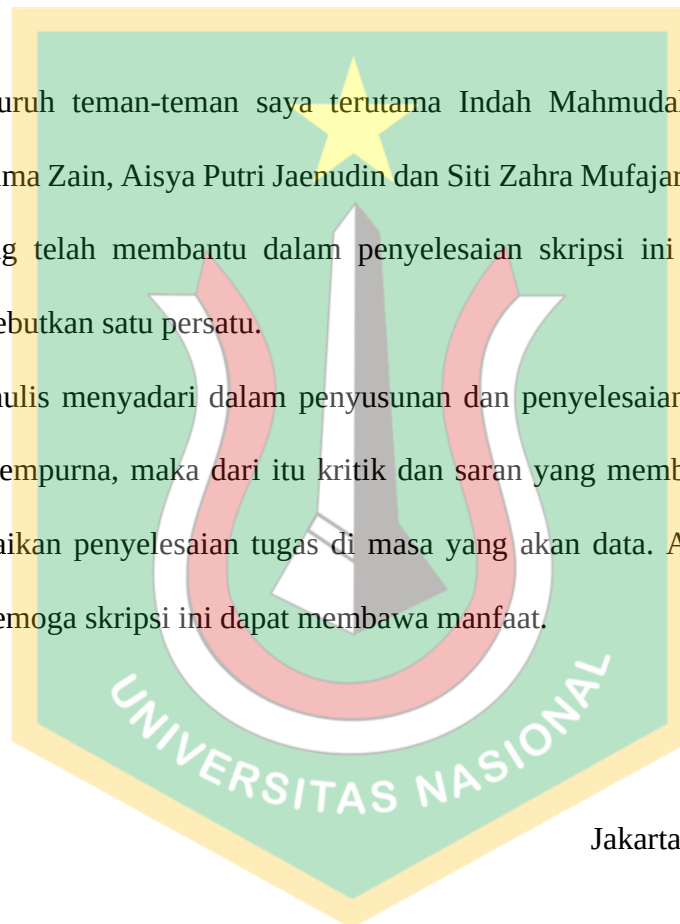


Jakarta, 14 Februari 2025

(Novita Federlin Beanal)

6. YPMK dan BINTERBUSIH yang selalu memberikan dukungan dalam bentuk beasiswa dan motivasi sehingga saya sampai di titik ini.
7. Seluruh keluarga besar IPMAMI yang telah memberikan kesempatan untuk peneliti melakukan penelitian di asrama
8. Teristimewa kepada ayahanda Daniel Beanal, kakak Engel dan kakak Evi yang tidak henti-hentinya memberikan doa, semangat dan dorongan selama ini.
9. Seluruh teman-teman saya terutama Indah Mahmudah, Hesti Masyuri, Ikrima Zain, Aisya Putri Jaenudin dan Siti Zahra Mufajar serta semua pihak yang telah membantu dalam penyelesaian skripsi ini yang tidak dapat disebutkan satu persatu.

Penulis menyadari dalam penyusunan dan penyelesaian skripsi ini masih jauh dari sempurna, maka dari itu kritik dan saran yang membangun diharapkan demi perbaikan penyelesaian tugas di masa yang akan datang. Akhir kata, penulis berharap semoga skripsi ini dapat membawa manfaat.



Jakarta, 14 Februari 2025

(Novita Federlin Beanal)

ABSTRAK

HUBUNGAN KEBIASAAN KONSUMSI ALKOHOL DAN KUALITAS TIDUR TERHADAP PRODUKTIVITAS MAHASISWA PAPUA DI ASRAMA TIMIKA

Novita Federlin Beanal, Andi Mayasari Usman, Retno Widowati

Latar Belakang: Mahasiswa sebagai generasi penerus bangsa memiliki peran penting dalam kemajuan suatu negara. Namun, kebiasaan konsumsi alkohol dan memiliki kualitas tidur yang buruk yang semakin meningkat di kalangan mahasiswa, khususnya mahasiswa Papua. Provinsi Papua memiliki tingkat penggunaan alkohol tertinggi kedua, dari sorong sampe Merauke ada 22% orang papua meninggal akibat minuman keras setiap tahunnya dan 90% yang mengkonsumsi alkohol paling banyak adalah usia produkti. Berdasarkan data di Indonesia sebanyak 63% kualitas tidur pada remaja kurang terpenuhi (< 7 jam setiap malamnya). Kedua kebiasaan ini berpotensi menurunkan produktivitas akademik dan kesejahteraan mahasiswa.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kebiasaan konsumsi alkohol dan kualitas tidur terhadap produktivitas mahasiswa Papua.

Metode Penelitian: Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain *cross-sectional*. Sampel penelitian terdiri dari 80 mahasiswa Papua yang tinggal di asrama Timika Jakarta, yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Data dikumpulkan melalui kuesioner yang terdiri dari tiga variabel utama, yaitu konsumsi alkohol, kualitas tidur, dan produktivitas mahasiswa. Analisis data dilakukan dengan uji *chi-square* menggunakan SPSS 27.

Hasil Penelitian: Hasil analisis menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki kebiasaan konsumsi alkohol tinggi (50%) dan kualitas tidur yang buruk (46,3%). Selain itu, sebagian besar mahasiswa memiliki produktivitas rendah (58,8%). Uji *chi-square* menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara konsumsi alkohol dan produktivitas mahasiswa *p-value* sebesar 0,001 ($p\text{-value} < 0,05$), serta antara kualitas tidur dan produktivitas mahasiswa *p-value* sebesar 0,018 ($p\text{-value} < 0,05$).

Simpulan: Ada hubungan kebiasaan konsumsi alkohol dan kualitas tidur dengan produktivitas mahasiswa Papua.

Saran: Diharapkan mahasiswa lebih mengerti dampak dari hubungan kebiasaan konsumsi alkohol dan kualitas tidur yang buruk terhadap produktivitas sehingga dapat mengurangi kebiasaan tersebut guna meningkatkan kesejahteraan dan produktivitas akademik mahasiswa.

Kata Kunci: Konsumsi alkohol, kualitas tidur, produktivitas mahasiswa, mahasiswa Papua

Kepustakaan: 63 Pustaka (2019-2024)

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP OF ALCOHOL CONSUMPTION HABITS AND SLEEP QUALITY ON PRODUCTIVITY OF PAPUAN STUDENTS IN TIMIKA DORMITORY

Novita Federlin Beanal, Andi Mayasari Usman, Retno Widowati

Background: Students as the next generation of the nation have an important role in the progress of a country. However, alcohol consumption habits and poor sleep quality are increasing among students, especially Papuan students. Papua Province has the second highest level of alcohol use, from Sorong to Merauke 22% of Papuans die from alcohol every year and 90% of those who consume alcohol are of productive age. Based on data in Indonesia, 63% of adolescents have poor sleep quality (<7 hours per night). These two habits have the potential to reduce academic productivity and student well-being.

Aim: To identify the relationship between alcohol consumption behavior and sleep quality with Papua Student productivity in Timika Hostel.

Methodology: This study was a quantitative methods with a cross-sectional design. The sample size was a 80 Papuan students living in the Timika Jakarta dormitory, who were selected using purposive sampling technique. Data were collected through a questionnaire consisting of three main variables, namely alcohol consumption, sleep quality, and student productivity. Data were analyzed using the chi-square test using SPSS 27.

Results: The analysis showed that the majority of respondents had high alcohol consumption habits (50%) and poor sleep quality (46.3%). In addition, most students had low productivity (58.8%). The chi-square test showed a significant relationship between alcohol consumption and student productivity with a p-value of 0.001 (p-value < 0.05), and between the habit of sleep quality and student productivity with a p-value of 0.018 (p-value < 0.05).

Conclusions: There is a relationship between alcohol consumption habits and sleep quality with Papuan student productivity.

Suggestions: It is suggested that students better understand the impact of the relationship between alcohol consumption habits and poor sleep quality on productivity so that they can reduce these habits to improve student well-being and academic productivity.

Keywords: Alcohol consumption, staying sleep quality, student productivity, Papuan students.

References: 63 Pustaka (2019-2024)

DAFTAR ISI

SKRIPSI	i
LEMBAR PERSETUJUAN SEBELUM MAJU SIDANG SKRIPSI	iii
LEMBAR PERSETUJUAN SETELAH MAJU SIDANG	iv
PERNYATAAN	v
KATA PENGANTAR.....	vi
ABSTRAK	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR SINGKATAN	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I	1
PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan Masalah	5
1.3.1 Tujuan Umum.....	5
1.4 Manfaat Penelitian.....	5
1.4.1 Bagi Kepentingan Tenaga Kesehatan.....	5
1.4.2 Manfaat Bagi Mahasiswa	5
1.4.3 Bagi Masyarakat.....	6
BAB II.....	7
TINJAUAN PUSTAKA.....	7
4.1 Kajian Teori.....	7
4.1.1 Produktivitas Mahasiswa.....	7
4.1.1.2 Faktor – faktor yang mempengaruhi produktivitas	9
4.1.1.3 Indikator Produktivitas Mahasiswa	9
4.1.2 Konsumsi Alkohol.....	13
4.1.2.1 Definisi Alkohol	13
4.1.2.2 Faktor Penyalahgunaan Alkohol	14
2.1.2.3 Dampak Alkohol	15
4.1.3 Konsep Tidur.....	17
4.1.4 Kualitas Tidur.....	18

4.2	Kerangka Teori	24
4.3	Kerangka Konsep	25
4.4	Hipotesis	25
BAB III.....		26
METODOLOGI PENELITIAN		26
3.1	Desain Penelitian	26
3.2	Populasi dan Sampel	26
3.2.1	Populasi.....	26
3.2.2	Sampel	27
3.3	Lokasi dan Waktu Penelitian.....	28
3.3.1	Lokasi Penelitian.....	28
3.3.2	Waktu Penelitian	28
3.4	Variabel Penelitian	28
3.4.1	Variabel Independen	29
3.4.2	Variabel Dependen	29
3.5	Definisi Operasional	29
3.6	Instrumen Penelitian	30
3.6.1	Instrumen Penelitian Produktivitas Mahasiswa	30
3.6.2	Instrumen Penelitian Konsumsi Alkohol	31
3.6.3	Instrumen Penelitian Kualitas Tidur.....	31
3.7	Uji Validitas dan Reabilitas.....	31
3.7.1	Uji Validitas	31
3.7.2	Uji Reabilitas.....	32
3.8	Prosedur Pengumpulan Data.....	33
3.9	Pengolahan Data	33
3.10	Analisis Data	34
3.10.1	Persiapan	34
3.10.2	Tabulasi	34
3.10.3	Analisis Univariat.....	35
3.10.4	Analisis Bivariat	35
3.11	Etika Penelitian.....	35
3.11.1	Prinsip Bermanfaat (<i>Beneficence</i>)	36
3.11.2	Prinsip Menghormati Hak Responden	36
3.11.3	Prinsip Keadilan (<i>Justice</i>)	36
BAB IV		37

PEMBAHASAN	37
4.1 Hasil Penelitian.....	37
4.1.1 Analisis Univariat	37
4.1.2 Analisis Bivariat.....	40
4.2 Pembahasan	42
4.2.1 Hasil Analisis Univariat	42
4.2.2 Hasil Analisis Bivariat.....	46
4.3 Keterbatasan Penelitian.....	50
4.3.1 Keterbatasan dalam Desain Penelitian	50
4.3.2 Keterbatasan dalam Menemukan Jurnal	50
BAB V.....	52
SIMPULAN DAN SARAN	52
5.1 Simpulan.....	52
5.2 Saran	52
5.2.1 Bagi Tenaga Kesehatan	52
5.2.2 Bagi Mahasiswa	53
5.2.3 Bagi Masyarakat.....	53
DAFTAR PUSTAKA	54
LAMPIRAN	60



DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Kebutuhan Tidur Sesuai Usia	17
Tabel 3. 1 Definisi Operasional	29
Tabel 4. 1 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	37
Tabel 4. 2 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia.....	38
Tabel 4. 3 Karakteristik Responden Berdasarkan IPK	38
Tabel 4. 4 Karakteristik Responden Berdasarkan Produktivitas.....	38
Tabel 4. 5	39
Tabel 4. 6	40
Tabel 4. 7	40
Tabel 4. 8	41



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Teori.....	24
Gambar 2. 2 Kerangka Konsep	25



DAFTAR SINGKATAN

WHO	: <i>World Health Organization</i>
KBBI	: Kamus Besar Bahasa Indonesia
Riskesdas	: Riset Kesehatan Dasar
SD	: Sekolah Dasar
SMP	: Sekolah Menengah Pertama
SMA	: Sekolah Menengah Atas
REM	: <i>Rapid Eye Movement</i>
NREM	: <i>Non-Rapid Eye Movement</i>



DAFTAR LAMPIRAN

1.1	Lembar Konsultasi/Bimbingan Skripsi	61
1.2	Surat Izin Penelitian dari Fakultas.....	63
1.3	Lembar Permohonan Menjadi Responden	65
1.4	Lembar Persetujuan Responden	67
1.5	Instrumen Penelitian.....	68
1.6	Analisis Hasil Uji Validitas dan Reabilitas	77
1.7	Master Tabel.....	78
1.8	Hasil Output Analisis Data	90
1.9	Foto Kegiatan Penelitian	96
1.10	Biodata Penulis.....	97

