

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP BETWEEN PHYSICAL ACTIVITY AND SMOKING BEHAVIOR WITH THE RISK OF OBSTRUCTIVE SLEEP APNEA AMONG THE EMPLOYEE OF FACULTY OF EDUCATIONAL SCIENCE, UNIVERSITY OF LAMPUNG

By

LYVIA ANNISARAHMA

Background: Obstructive sleep apnea (OSA) is a sleep disorder characterized by cessation of breathing that lasts for more than 10 seconds. OSA can occur due to upper respiratory tract obstruction. Smoking is considered a risk factor for OSA. Furthermore, the level of occupational activity and physical activity can also determine the risk of OSA. This research aims to determine the relationship between physical activity and smoking behavior with the risk of obstructive sleep apnea.

Methods: This study uses descriptive analytical methods with 93 employees of FKIP University of Lampung as samples. Samples were taken using consecutive sampling. Data was obtained through administering Berlin and IPAQ questionnaire. The data then analyzed using the chi-square test.

Result: The number of employees who smoke and employees with high physical activity level are the largest. Results of bivariate analysis show the highest frequency in employees who don't smoke and are at low risk of OSA. There is a significant relationship between smoking behavior and OSA risk with p value = 0,000. Based on the level of physical activity, employees with high physical activity level and are at low risk of OSA has the highest frequency. Hence, physical activity has a significant relationship with OSA risk, with p value = 0,000.

Conclusion: There is a significant relationship between physical activity and smoking behavior with the risk of OSA among the employees at FKIP University of Lampung.

Keywords: Physical activity, smoking, risk of obstructive sleep apnea (OSA)

ABSTRAK

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DAN PERILAKU MEROKOK DENGAN RISIKO *OBSTRUCTIVE SLEEP APNEA* PADA PEGAWAI FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN UNIVERSITAS LAMPUNG

Oleh

LYVIA ANNISARAHMA

Latar Belakang: *Obstructive sleep apnea* (OSA) merupakan gangguan tidur berupa hambatan pernapasan selama tidur, ditandai dengan terjadinya henti napas yang berlangsung selama lebih dari 10 detik. OSA dapat terjadi akibat adanya obstruksi pada saluran pernapasan bagian atas. Merokok dianggap sebagai faktor risiko OSA. Selain itu, tingkat aktivitas kerja (*occupational activity*) dan aktivitas fisik dapat menentukan berat atau ringannya risiko OSA. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dan perilaku merokok dengan risiko *obstructive sleep apnea*.

Metode: Penelitian ini merupakan penelitian analitis deskriptif dengan jumlah sampel sebanyak 93 orang pegawai FKIP Universitas Lampung. Sampel diambil menggunakan *consecutive sampling*. Data diperoleh melalui pemberian kuesioner Berlin dan IPAQ. Data kemudian dianalisis menggunakan uji *chi-square*.

Hasil: Pegawai yang merokok dan pegawai dengan aktivitas fisik tinggi memiliki jumlah terbesar. Hasil analisis bivariat menunjukkan frekuensi tertinggi pada pegawai yang tidak merokok dan berisiko rendah OSA. Terdapat hubungan signifikan antara perilaku merokok dan risiko OSA, dengan nilai $p = 0,000$. Berdasarkan tingkat aktivitas fisik, pegawai dengan aktivitas fisik tinggi yang berisiko rendah OSA memiliki frekuensi tertinggi. Aktivitas fisik memiliki hubungan signifikan dengan risiko OSA, dengan nilai $p = 0,000$.

Simpulan: Terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dan perilaku merokok dengan risiko OSA pada pegawai FKIP Universitas Lampung.

Kata kunci: Aktivitas fisik, merokok, risiko *obstructive sleep apnea* (OSA)