

## SUMMARY

# FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA PROGRAM STUDI KESEHATAN MASYARAKAT DI UNIVERSITAS ESA UNGGUL TAHUN 2022

Created by Laili Husni Ristiani

**Subject** : Kualitas Tidur, Mahasiswa

**Subject Alt** : Sleep Quality, Student

**Keyword** : kualitas tidur;mahasiswa;usia;stres;screen time;konsumsi kafein;aktivitas fisik

### Description :

Kualitas tidur merupakan kepuasan seseorang terhadap tidur sehingga seseorang tersebut tidak memperlihatkan perasaan lelah, mudah terangsang dan gelisah, lesu dan apatis, kehitaman di sekitar mata, kelopak mata bengkak, konjungtiva merah, mata perih, perhatian terpecah, sakit kepala, dan sering menguap. Terdapat macam-macam faktor yang dapat mempengaruhi kuantitas dan kualitas tidur seseorang. Kualitas tidur merupakan karakteristik subjektif yang seringkali ditentukan dengan indikator apakah seseorang merasa lebih berenergi setelah tidur, sedangkan kuantitas tidur menunjukkan total waktu yang dihabiskan seseorang untuk tidur. Faktor yang mempengaruhi kuantitas dan kualitas tidur yaitu faktor fisiologis, faktor psikologis, faktor lingkungan dan gaya hidup. Hasil studi pendahuluan berdasarkan kuesioner PSQI yang dilakukan penulis pada 11 mahasiswa reguler program studi Kesehatan Masyarakat, ditemukan bahwa 10 mahasiswa memiliki kualitas tidur buruk (90,9%), Sebanyak 6 mahasiswa mengaku bahwa selama sebulan terakhir, mahasiswa menilai kualitas tidur cukup buruk (54,5%) dan 2 mahasiswa menilai kualitas tidur sangat buruk (18,2%). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Program Studi Kesehatan Masyarakat Tahun 2022. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan September 2022 sampai dengan Februari 2023. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain studi penelitian cross sectional. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik quota sampling dengan sampel penelitian sebanyak 103 mahasiswa. Adapun hasil univariat menunjukkan proporsi tertinggi yakni kualitas tidur buruk (90,3%), usia &#8805; 20 tahun (62,1%), stres (57,3%), screen time buruk (88,3%), konsumsi kafein tidak berlebih (94,2%), dan aktivitas fisik aktif (81,6%). Berdasarkan hasil uji statistik diketahui bahwa variabel yang berhubungan dengan kualitas tidur adalah stres (p-value = 0,017), sedangkan variabel yang tidak berhubungan dengan kualitas tidur adalah usia (p-value = 1,000), screen time (p-value = 0,091), konsumsi kafein (p-value = 0,467), dan aktivitas fisik (p-value = 1,000). Dapat disimpulkan terdapat hubungan antara stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa program studi kesehatan masyarakat di Universitas Esa Unggul. Diharapkan mahasiswa program studi kesehatan masyarakat dapat mengurangi terjadinya kualitas tidur yang buruk

**Contributor** : Decy Situngkir, S.K.M., M.K.K.K

**Date Create** : 07/03/2024

**Type** : Text

**Format** : PDF

**Language** : Indonesian

**Identifier** : UEU-Undergraduate-20170301020

**Collection** : 20170301020

**Source** : Undergraduate Theses of Public Health

**Relation Collection** Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan

**COverage** : Civitas Akademika Universitas Esa Unggul

**Right** : @2024 Perpustakaan Universitas Esa Unggul

**Full file - Member Only**

If You want to view FullText...Please Register as MEMBER

**Contact Person :**

Astrid Chrisafi (mutiaraadinda@yahoo.com)

Thank You,

Astrid ( astrid.chrisafi@esaunggul.ac.id )

Supervisor