

ABSTRAK

Nama : Josu Adita

Program Studi : Kesehatan Masyarakat

Judul : Gambaran Karakteristik Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Strata 1 (Satu) Semester 3 (Tiga) Di Fakultas Kedokteran Swasta Di Tangerang Tahun 2019

Kualitas tidur adalah kemampuan individu untuk tetap tertidur dan untuk mendapatkan jumlah tidur REM dan NREM yang tepat. Kualitas tidur yang baik ditandai dengan tidur yang tenang, (kesegaran/bugar pada pagi hari dan bersemangat untuk melakukan aktivitas. Tujuan penelitian ini dilakukan adalah untuk mengetahui gambaran karakteristik kualitas tidur pada mahasiswa strata 1 (satu) semester 3 (tiga) di fakultas kedokteran swasta di tangerang tahun 2019. Penelitian ini menggunakan desain *Case Series* dengan sampel sebanyak 98 orang. Analisis data menggunakan analisis univariat. Penelitian ini dilakukan pada bulan September 2019 sampai Januari 2020. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa semester 3 (tiga) di fakultas kedokteran mengalami kualitas tidur buruk (100%), stress (87,8%), ringan (88,8%), aktivitas baik (93,9%). Diharapkan kepada mahasiswa strata 1 (satu) semester 3 (tiga) untuk bisa mengatur pola istirahat yang baik, tidur yang cukup, stres manajemen, dan aktivitas fisik yang agar terhindar dari kualitas tidur yang buruk.

Kata Kunci : Kualitas Tidur, Fakultas Kedokteran Swasta di Tangerang

Vii+44 Hal, 3 Gambar, 20 Tabel, 10 Lampiran

Pustaka : 35 (2007-2017)

ABSTRACT

Name : Josu Adita
Study Program : Public Health
Title : Characteristics Of Sleep Quality In Undergraduate Students 3rd (third)
Semester At The Private Faculty Of Medicine In Tangerang Year Of 2019

Sleep quality is the individual's ability to stay asleep and to get the right amount of REM and NREM sleep. Good sleep quality is characterized by sleep well, refreshed in the morning and lively to do activities. This research's is to describe Characteristics Of Sleep Quality In Undergraduate Students 3rd Semester At The Private Faculty Of Medicine In Tangerang Year Of 2019. Using Case Series with with 98 respondents. This research used data analysis univariate and conducted in September 2019 until January 2020. Based on the results of the study, students in the 3rd semester on faculty of medicine experienced lack of sleep quality (100%), experienced stress (87.8%), experienced light fatigue (88.8%), with positive activities (93.9%). Students are expected to be able to manage good rest, adequate sleep, stress, and physical activities to avoid lack of sleep quality.

Ketwords : Sleep Quality, Faculty of Private Medicine in Tangerang
Vii+44 pages, 20 table, 3 picture, 10 attachments
Library : 35 (2007-2017)