

ABSTRAK

Nama : Laili Husni Ristiani
NIM : 20170301020
Program Studi : Kesehatan Masyarakat
Judul : Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Program Studi Kesehatan Masyarakat di Universitas Esa Unggul Tahun 2022

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 ≥ 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 ($p\text{-value} = 0,017$), sedangkan variabel yang tidak berhubungan dengan kualitas tidur adalah usia ($p\text{-value} = 1,000$), *screen time* ($p\text{-value} = 0,091$), konsumsi kafein ($p\text{-value} = 0,467$), dan aktivitas fisik ($p\text{-value} = 1,000$). 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.

Kata Kunci: kualitas tidur, mahasiswa, usia, stres, *screen time*, konsumsi kafein, aktivitas fisik

ABSTRACT

Name :Laili Husni Ristiani
NIM 20170301020
Program Study :Public Health
Title :Factors Associated with Sleep Quality in Public Health at
Esa Unggul University in 2022

Sleep quality is a person's satisfaction with sleep so that a person does not show feelings of fatigue, easily aroused and restless, lethargic and apathetic, blackish around the eyes, swollen eyelids, red conjunctiva, sore eyes, divided attention, headaches, and frequent yawning. There are various factors that can affect the quantity and quality of a person's sleep. Sleep quality is a subjective characteristic that is often determined by an indicator of whether a person feels more energized after sleeping, while sleep quantity shows the total time spent sleeping. Factors that affect the quantity and quality of sleep are physiological factors, psychological factors, environmental factors and lifestyle. The results of a preliminary study based on the PSQI questionnaire conducted by the author on 11 regular students of the Public Health study program found that 10 students had poor sleep quality (90.9%). As many as 6 students admitted that over the past month, students rated sleep quality as quite bad (54.5%) and 2 students rated the quality of sleep as very bad (18.2%). This study aims to determine the factors associated with sleep quality for students of the Public Health Study Program in 2022. This research was conducted from September 2022 to February 2023. This type of research is quantitative with a cross-sectional study design. The sampling technique used the quota sampling technique with a sample of 103 students. The univariate results showed the highest proportion, namely poor sleep quality (90.3%), age ≥ 20 years (62.1%), stress (57.3%), poor screen time (88.3%), moderate consumption of caffeine (94.2%), and active physical activity (81.6%). Based on the statistical test results, it is known that the variables related to sleep quality are stress (p -value = 0.017), while the variables that are not related to sleep quality are age (p -value = 1.000), screen time (p -value = 0.091), caffeine consumption (p -value = 0.467), and physical activity (p -value = 1.000). It can be concluded that there is a relationship between stress and sleep quality in students

of the public health study program at Esa Unggul University. It is hoped that students of the public health study program can reduce the occurrence of poor sleep quality.

Keywords: *sleep quality, student, age, stress, screen time, caffeine consumption, physical activity*