

## Perbandingan kualitas tidur mahasiswa yang mengikuti UKM dan tidak mengikuti UKM pada mahasiswa reguler FIK UI = Comparison of sleep quality between university student who participate on university student extracurricular (USE) and who doesn't at Faculty of Nursing Universitas Indonesia

Nova Indrawati B., author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20308112&lokasi=lokal>

---

### Abstrak

Tidur yang berkualitas adalah kebutuhan dasar manusia namun pada mahasiswa kebutuhan tidur akan terganggu karena adanya kegiatan salah satunya UKM (Unit Kegiatan Mahasiswa). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan kualitas tidur antara mahasiswa yang mengikuti UKM dan mahasiswa yang tidak mengikuti UKM pada mahasiswa reguler Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia (FIK UI). Karakteristik responden dalam penelitian ini adalah jenis kelamin, usia, keikutsertaan dalam UKM, status tinggal, dan lingkungan saat tidur sedangkan variabel dependen penelitian adalah kualitas tidur. Kualitas tidur diukur menggunakan PSQI. Penelitian dilaksanakan di FIK UI bulan Maret-April 2012. Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain deskriptif komparatif. Total sampel dalam penelitian ini berjumlah 232 orang. Dari hasil uji hipotesis didapatkan nilai p value  $>0,05$ .

Kesimpulan dari penelitian ini adalah tidak ada perbedaan kualitas tidur antara mahasiswa yang mengikuti UKM dan tidak mengikuti UKM. Penelitian ini memberikan gambaran bahwa mayoritas mahasiswa FIK UI memiliki kualitas tidur buruk sehingga mahasiswa perlu memperbaiki faktor-faktor yang mempengaruhi tidur dan pihak fakultas memberikan upaya untuk promosi kesehatan.

.....A quality sleep is a basic human need, but usually student's need for sleep disturbed by activity such as University Student Extracurricular (USE). The aim of this research was to determine the differences of sleep quality between university student who participate in USE and who doesn't at Faculty of Nursing Universitas Indonesia. Respondent characteristics on this research were gender, age, year of college, participation on USE, living state, and the environment when sleep, while sleep quality as dependent variable research. Sleep quality measured by PSQI. This research was quantitative descriptive with comparative descriptive design. The samples of this research were 232 people. Based on hypothesis test, the p value was  $>0,05$ .

The conclusion of this research that there were no differences of sleep quality between university student who participated in USE and who didn't. This research also give an overview that most of the university student had poor sleep quality so that the university student have to improve the factors that influence sleep quality and also the faculty should give an effort to promote the sleep quality among the students.