

## Gambaran pengetahuan sleep hygiene pada mahasiswa di wilayah Depok = Descriptive study of knowledge about sleep hygiene in university students in Depok

Amalia Reza Setyawati, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20386750&lokasi=lokal>

---

### Abstrak

Remaja mengalami penurunan kualitas dan kuantitas tidur. Masalah penurunan kualitas tidur dapat dipengaruhi oleh pengetahuan sleep hygiene. Penelitian bertujuan untuk mengetahui gambaran pengetahuan sleep hygiene pada mahasiswa. Desain penelitian menggunakan deskriptif dengan pendekatan cross-sectional dan menggunakan sampel mahasiswa usia remaja yang dipilih dengan teknik purposive sampling. Hasil penelitian mengidentifikasi 52,5% responden memiliki pengetahuan sleep hygiene yang kurang dan 47,5% responden memiliki pengetahuan sleep hygiene yang baik. Institusi pendidikan perlu mengevaluasi metode pembelajaran mata kuliah tidur dan istirahat sehingga pengetahuan mahasiswa terkait sleep hygiene meningkat.

.....

Adolescents experience a decline in the quality and quantity of sleep. Decreased quality of sleep problems can be affected by sleep hygiene knowledge. The study aims to describe the sleep hygiene knowledge in students. Research design using a descriptive with cross-sectional approach and the sample was students were selected by purposive sampling technique. The results of the study identified 52.5% of respondents had less sleep hygiene knowledge and 47.5% of the respondents had good sleep hygiene knowledge. Educational institutions need to evaluate teaching methods in sleep and rest course so students' knowledge about sleep hygiene can be improved.