

Hubungan penggunaan lampu ketika tidur dengan kualitas tidur pada Mahasiswa Program Studi Sarjana Reguler FIK UI Depok = Correlation of lamp using when sleep and sleep quality among Undergraduate Student in Faculty of Nursing University of Indonesia

Sinta Dewi, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20388189&lokasi=lokal>

Abstrak

Penelitian ini membahas tentang hubungan antara penggunaan lampu ketika tidur dengan kualitas tidur pada mahasiswa Program Studi Sarjana Reguler Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesi. Desain penelitian ini menggunakan deskriptif korelatif dengan pendekatan cross sectional. Sampel yang dipilih adalah 218 mahasiswa program studi sarjana reguler FIK UI. Peneliti menggunakan teknik random sampling dalam memilih responden. Alat ukur yang dipakai dalam penelitian ini merupakan kuesioner yang terdiri dari bagian pertanyaan demografi, pemilihan penggunaan lampu ketika tidur, dan pertanyaan dari instrument Pittsburgh Scale Quality Index (PSQI) untuk mengukur kualitas tidur.

Hasil penelitian ini diuji dengan Uji T independen. Berdasarkan uji statistik didapatkan rerata total skor PSQI sebesar 8,26 dengan nilai $p=0,926$ dimana $p>0,05$, maka secara statistik tidak ada perbedaan (hubungan) yang signifikan antara kualitas tidur mahasiswa yang lampunya dimatikan dengan yang lampunya dinyalakan ketika tidur. Dengan hasil penelitian ini, diharapkan mahasiswa memahami faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur sehingga tercapainya kualitas tidur yang baik.

<hr>

This study discusses the relationship between the use of lights when you sleep with sleep quality in Regular Undergraduate students of the Faculty of Nursing at Indonesi. The design of this study using correlative descriptive cross sectional approach. Selected sample was 218 undergraduate students of regular FIK UI. Researchers used random sampling techniques in selecting respondents. Measuring devices used in this study is a questionnaire consisting of demographic questions section, the selection of the use of lights when sleep, and the instrument Pittsburgh Scale Quality Index (PSQI) to measure the sleep quality.

The results of this study were tested by independent T test. Based on the statistical test obtained a mean of PSQI total score 8,26 and $p\text{ value} = 0.926$ where $p> 0.05$, statistically there was no difference (relationship) significant between sleep quality students with the lights turned off its lights turned on when sleeping. With the results of this study, students are expected to understand the factors that affect the quality of sleep so as to achieve good quality sleep.