

## Hubungan sleep hygiene dengan kualitas tidur pada mahasiswa di salah satu fakultas Universitas Indonesia = Correlation between sleep hygiene and sleep quality among students from one of faculty in University of Indonesia

Nurullah Agustya, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20411615&lokasi=lokal>

---

### Abstrak

Mahasiswa membutuhkan tidur dengan kualitas baik untuk menjaga kondisi fisik dan kognitif optimal. Sleep hygiene yang tidak adekuat berdampak pada kualitas tidur buruk yang dapat mengakibatkan mahasiswa mudah sakit dan konsentrasi menurun. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan sleep hygiene dengan kualitas tidur pada mahasiswa di salah satu fakultas Universitas Indonesia dengan menggunakan desain survei analitik dan pendekatan cross sectional. Sampel yang digunakan adalah 106 mahasiswa dengan menggunakan teknik stratified random sampling. Hasil yang didapatkan adalah 88,7% mahasiswa memiliki kualitas tidur buruk. Terdapat hubungan signifikan antara sleep hygiene dengan kualitas tidur ( $p=0,040$ ;  $r=-0,200$ ). Edukasi kesehatan mengenai sleep hygiene perlu dilakukan perawat kepada mahasiswa untuk meningkatkan kualitas tidur.

.....

Good sleep quality is required for college students to maintain the health as well as the cognitive function. Inadequate sleep hygiene has an impact on poor sleep quality that makes college students are easier to get sick and decrease the level of their concentration. This study aimed to determine the relationship of sleep hygiene with sleep quality on students from one of the faculty in University of Indonesia by using analytic survey design and cross sectional approach. The technique which is used is stratified random sampling technique and total sample is 106 students. The result showed that 88.7% of students had poor sleep quality. There was a significant relationship between sleep hygiene with sleep quality ( $p=0,040$ ;  $r=-0,200$ ). Health education about sleep hygiene is needed to do by nurses to the college students in order to improve sleep quality.