

## Hubungan sleep hygiene dengan kualitas tidur pada mahasiswa Rumpun Ilmu Kesehatan Universitas Indonesia angkatan 2016 dan 2017 = The relationship of sleep hygiene with sleep quality among health science students in University of Indonesia class of 2016 and 2017

Mia Wijayanti, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20472639&lokasi=lokal>

---

### Abstrak

Kualitas tidur buruk dapat mempengaruhi aktivitas sehari-hari sebagai mahasiswa. Perilaku Sleep hygiene yang tidak tepat, akan berdampak pada kualitas tidur buruk. Penelitian ini bertujuan mengidentifikasi hubungan sleep hygiene dengan kualitas tidur pada mahasiswa Rumpun Ilmu Kesehatan Universitas Indonesia angkatan 2016 dan 2017. Desain penelitian ini menggunakan pendekatan cross-sectional dengan sampel mahasiswa Rumpun Ilmu Kesehatan sebanyak 302 responden yang dipilih dengan teknik purposive sampling. Instrumen yang digunakan adalah Sleep Hygiene Index SHI, Pittsburg Sleep Quality Index PSQI dan Insomnia Severy Index ISI. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 77,8 mahasiswa memiliki kualitas tidur buruk dan hanya 35,1 mahasiswa mengalami insomnia. Terdapat perbedaan signifikan antara rata-rata sleep hygiene dengan kualitas tidur uji t-independen.

.....

Poor sleep quality can affect a students daily activities. Improper sleep hygiene behaviors, has an impact on poor sleep quality. This study aimed to identify the relationship of sleep hygiene with sleep quality among health sciences students in University of Indonesia class of 2016 and 2017. This study used cross sectional design with 302 samples of students. Sample were selected by purposive sampling. The instruments that were used are the Sleep Hygiene Index SHI, Pittsburg Sleep Quality Index PSQI and Insomnia Severity Index ISI. The results showed that 77.8 of students had poor sleep quality and only 35,1 of students had insomnia. There is a significant differences between mean of sleep hygiene and sleep quality T independen test.