

## Hubungan gaya hidup dengan kualitas tidur pada mahasiswa Rumpun Ilmu Kesehatan Universitas Indonesia angkatan 2016 dan 2017 = The correlation between lifestyle and sleep quality among health science students of Universitas Indonesia class of 2016 and 2017

Putri Atalya, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20473546&lokasi=lokal>

---

### Abstrak

Salah satu upaya untuk menurunkan angka kejadian dan kematian akibat penyakit tidak menular adalah dengan menerapkan perilaku gaya hidup sehat. Gaya hidup dapat menjadi faktor risiko kemungkinan terjadinya penyakit kronis dan memengaruhi kualitas tidur. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara gaya hidup dengan kualitas tidur pada mahasiswa Rumpun Ilmu Kesehatan Universitas Indonesia angkatan 2016 dan 2017.

Penelitian deskriptif korelasi dengan pendekatan cross sectional ini melibatkan 302 mahasiswa yang dipilih dengan teknik purposive sampling. Gaya hidup diukur dengan kuesioner Lifestyle Risk Scale dan kualitas tidur diukur dengan kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Index. Rata-rata skor gaya hidup yaitu 5,8947 dan rata-rata skor kualitas tidur yaitu 7,58. Hasil uji korelasi Pearson menunjukkan hubungan positif yang signifikan antara gaya hidup dengan kualitas tidur.

.....

Adopting healthy lifestyle behaviour is an effort to reduce the mortality and case number of non communicable disease. Lifestyle can be a risk factor of chronic disease also affect sleep quality. This study aimed to determine the correlation between lifestyle and quality of sleep among Health Science Students of Universitas Indonesia Class of 2016 and 2017.

This descriptive correlation study with cross sectional approach involved 302 students were selected by purposive sampling technique. The data was collected using a Lifestyle Risk Scale questionnaire and the Pittsburgh Sleep Quality Index for sleep quality. Mean score of the lifestyle was 5,8947 and mean score of sleep quality was 7,58. Pearson rsquo s correlation coefficient showed the significant positive relationship between lifestyle and quality of sleep.