



# PREVALENSI KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA KEPERAWATAN TAHUN PERTAMA

AUTHOR :

AWALUL HIDAYAT 1, OLLYVIA FREESKA DWI MARTA S.KEP.,NS., M.SC 2

PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN, FAKULTAS ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG

## LATAR BELAKANG

Tidur penting untuk kesehatan fisik dan mental, membantu tubuh memperbaiki dan regenerasi. Kualitas tidur buruk menyebabkan gangguan mood, kelelahan, dan penurunan kinerja akademik. Mahasiswa sering mengalami gangguan tidur akibat tekanan akademik dan kebiasaan buruk seperti penggunaan perangkat elektronik, konsumsi alkohol, dan rokok. Faktor seperti kecemasan, screen time, dan kebiasaan tidur yang buruk mempengaruhi kualitas tidur mereka.

## METODE PENELITIAN

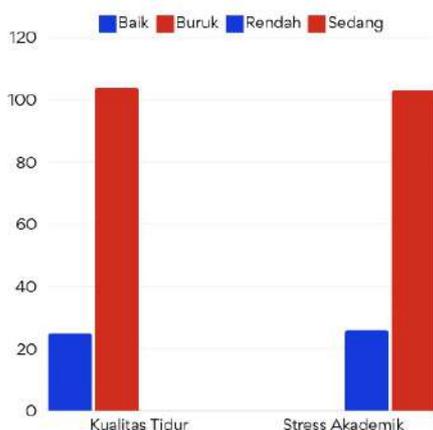
Penelitian ini menggunakan desain deskriptif korelatif dengan 129 responden untuk menggambarkan prevalensi kualitas tidur mahasiswa keperawatan tahun pertama. Data primer dikumpulkan melalui kuesioner yang diisi oleh mahasiswa yang memenuhi kriteria inklusi. Peneliti membagikan kuesioner dan menghubungi ketua kelas untuk bantuan pengisian. Kuesioner yang digunakan adalah Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) dan Perceptions of Academic Stress Scale (PAS).

**TUJUAN** Untuk mengetahui Prevalensi Kualitas Tidur pada Mahasiswa Keperawatan Tahun Pertama

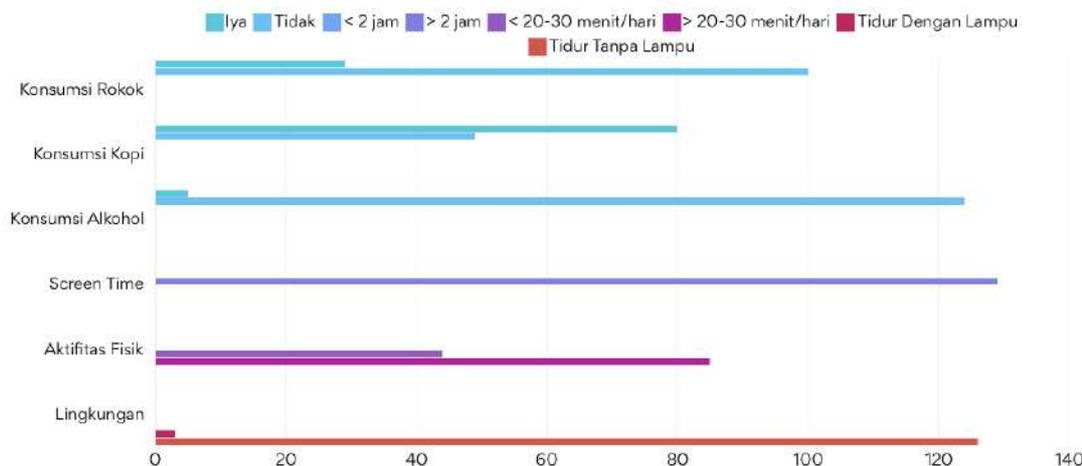


## HASIL PENELITIAN

Distribusi frekuensi kualitas tidur & stress akademik



Distribusi frekuensi faktor-faktor yang berhubungan dengan kualitas tidur



## PEMBAHASAN

responden yang mengkonsumsi rokok sebanyak 29 (22.5%) dan terdapat sebanyak 100 responden tidak mengkonsumsi rokok (77.5%), sebanyak 80 (62.0%) responden mengonsumsi kopi, sedangkan 124 (96.1%) responden tidak mengonsumsi alkohol, semua responden yang melakukan screentime > 2 jam dan 97.7 % responden tidur tanpa lampu.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai prevalensi kualitas tidur pada mahasiswa keperawatan tahun pertama, disimpulkan bahwa mayoritas responden memiliki kualitas tidur yang buruk, dengan 104 responden (80.6%), sementara hanya 25 responden (19.4%) yang memiliki kualitas tidur baik, berdasarkan kuesioner PSQI. Selain itu, mayoritas responden mengalami stres akademik sedang, dengan 103 responden (79.8%), dan hanya 26 responden (20.2%) yang mengalami stres akademik rendah, berdasarkan kuesioner PAS (Perceptions of Academic Stress Scale).