



**FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN
DENGAN KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA
DI FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JAKARTA
TAHUN 2023**

SKRIPSI

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat untuk Menyelesaikan Studi Strata
Satu (S-1) Program Studi Kesehatan Masyarakat
Fakultas Kesehatan Masyarakat
Universitas Muhammadiyah Jakarta**

Disusun Oleh:

ANNISA HANA FITRIANI

2019710116

**PROGRAM STUDI KESEHATAN MASYARAKAT
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JAKARTA
2023**



**FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN
DENGAN KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA
DI FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JAKARTA
TAHUN 2023**

SKRIPSI

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat untuk Menyelesaikan Studi Strata
Satu (S-1) Program Studi Kesehatan Masyarakat
Fakultas Kesehatan Masyarakat
Universitas Muhammadiyah Jakarta**

Disusun Oleh:

ANNISA HANA FITRIANI

2019710116

**PROGRAM STUDI KESEHATAN MASYARAKAT
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JAKARTA
2023**

LEMBAR PENGESAHAN PROGRAM STUDI

Skripsi ini diajukan oleh :

Nama : Annisa Hana Fitriani

NPM 2019710116

Program Studi : Kesehatan Masyarakat

Judul Skripsi : Faktor – Faktor yang Berhubungan dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Jakarta Tahun 2023

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Sidang penguji dan diterima sebagai persyaratan yang diperlukan untuk menyelesaikan studi Strata Satu (S-1) di Program Studi Kesehatan Masyarakat Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Jakarta untuk memperoleh gelar Sarjana Kesehatan Masyarakat (SKM).

Ditetapkan,

Jakarta,

Ketua Program Studi

(Ernyasih, SKM., M.Kes)

LEMBAR PERSETUJUAN

Disetujui untuk diajukan pada Sidang Tugas Akhir Skripsi di Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Jakarta.

Pada hari : Jumat

Tanggal : 28 Juli 2023



.....(drh.Siti Riptifah Tri Handari, M.Kes)

Pembimbing

HALAMAN PENGESAHAN

Diterima dan disahkan oleh Komisi Penguji Skripsi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Jakarta untuk memenuhi persyaratan dalam menempuh ujian Sarjana Strata Satu (S-1) Program Studi Kesehatan Masyarakat Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Jakarta.

Pada hari : Kamis

Tanggal : 10 Agustus 2023



.....

drh.Siti Riptifah Tri Handari, M.Kes

Pembimbing



.....

Luqman Effendi, S.Sos., M.Kes

Penguji I



.....

Dr. Rusman Efendi, SKM., M.Si

Penguji II

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Semua sumber yang saya gunakan dalam penulisan ini telah saya cantumkan sesuai dengan ketentuan yang berlaku di Program Studi Kesehatan Masyarakat Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Jakarta.
2. Jika dikemudian hari terbukti bahwa karya ini bukan hasil karya asli saya atau merupakan jiplakan dari karya orang lain, maka saya bersedia menerima sanksi yang berlaku di Program Studi Kesehatan Masyarakat Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Jakarta.
3. Skripsi ini merupakan hasil karya asli saya yang diajukan untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh gelar Sarjana Strata Satu (S-1) Kesehatan Masyarakat di Program Studi Kesehatan Masyarakat Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Jakarta.

Jakarta,

Materai 10000

(Annisa Hana Fitriani)

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI
UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademik Universitas Muhammadiyah Jakarta, saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Annisa Hana Fitriani

NPM 2019710116

Program Studi : Kesehatan Masyarakat

Fakultas : Kesehatan MasyarakatJenis

Karya : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Muhammadiyah Jakarta **Hak Bebas Royalti Noneklusif** (*Non-exclusive Royalty-Free Right*) atas skripsi yang berjudul:

“Faktor – Faktor yang Berhubungan dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Jakarta Tahun 2023”

beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Non eksklusif ini Universitas Muhammadiyah Jakarta berhak menyimpan, mengalihmedia/format-kan, mengelola dalam bentukmpangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis, pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di Jakarta,

Yang menyatakan

Materai 10000

(Annisa Hana fitriani)

**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JAKARTA
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
PROGRAM STUDI KESEHATAN MASYARAKAT
PEMINATAN EPIDEMIOLOGI**

Skripsi, Juli 2023

Annisa Hana Fitriani

Faktor – Faktor yang Berhubungan dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Jakarta Tahun 2023

xv + 118 halaman + 20 tabel + 3 gambar + 7 lampiran

ABSTRAK

Latar Belakang: Masalah tidur merupakan hal yang umum bagi mahasiswa sehingga kualitas tidur menjadi masalah yang cukup besar. Prevalensi kualitas tidur yang buruk pada mahasiswa cukup tinggi baik secara global maupun di Indonesia. Kualitas tidur yang buruk dapat menyebabkan perubahan pada sistem saraf dan meningkatkan risiko komplikasi kesehatan pada jangka panjang. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan kualitas tidur pada mahasiswa di FKM UMJ tahun 2023.

Metode: Penelitian ini menggunakan desain studi cross sectional dengan sampel sebanyak 86 mahasiswa regular FKM UMJ tahun 2023 angkatan 2020 – 2022 yang ditentukan dengan stratified random sampling. Kemudian di analisis secara univariat dan bivariat menggunakan Chi Square dengan $\alpha = 0,05$

Hasil: Diperoleh mahasiswa dengan jenis kelamin perempuan sebesar 75,6%, kualitas tidur yang buruk sebesar 81,4%, stres berat – sedang sebesar 74,4%, aktivitas fisik kurang sebesar 55,8%, dan sleep hygiene yang buruk sebesar 66,3%. Terdapat hubungan antara stress (p value = 0,004) dan sleep hygiene (p value = 0,016) dengan kualitas tidur. Tidak terdapat hubungan antara aktivitas fisik (p value = 0,810) dengan kualitas tidur.

Kesimpulan: Faktor yang berhubungan dengan kualitas tidur ialah stres dan sleep hygiene. Sementara itu, aktivitas fisik tidak berhubungan dengan kualitas tidur. Saran yang diberikan ialah melakukan penyebaran informasi mengenai kualitas tidur yang baik di lingkungan kampus dan mahasiswa lebih menerapkan aktivitas fisik yang rutin dan perilaku sleep hygiene yang baik serta menghindari adanya tekanan dan tuntutan yang berlebihan.

Kata Kunci: kualitas, tidur, mahasiswa, stres

Daftar Pustaka: 65 (2006 – 2023)

**UNIVERSITY OF MUHAMMADIYAH JAKARTA
FACULTY OF PUBLIC HEALTH
STUDY PROGRAM OF PUBLIC HEALTH
DEPARTEMENT OF EPIDEMIOLOGY**

Skripsi, July 2023

Annisa Hana Fitriani

**Factors Associated with Sleep Quality among College Students at
Faculty of Public Health University of Muhammadiyah Jakarta in 2023**

ABSTRACT

Background: *Sleep problems are common among college students, so sleep quality is a big problem. The prevalence of poor sleep quality among college students is quite high both globally and in Indonesia. Poor sleep quality can cause changes in the nervous system and increase the risk of long-term health complications. The purpose of this study was to determine the factors related to sleep quality in students at FKM UMJ in 2023.*

Methods: *This study used a cross-sectional study design with a sample of 86 regular students of FKM UMJ in 2023, class of 2020 – 2022, which were determined by stratified random sampling. Then analyzed univariately and bivariately using Chi Square with $\alpha = 0.05$*

Results: *75.6% of female students were obtained, 81.4% of poor sleep quality, 74.4% of severe - moderate stress, 55.8% of poor physical activity, and 66% of poor sleep hygiene .3%. There is a relationship between stress (p value = 0.004) and sleep hygiene (p value = 0.016) with sleep quality. There is no relationship between physical activity (p value = 0.810) and sleep quality.*

Conclusion: *Factors related to sleep quality are stress and sleep hygiene. Meanwhile, physical activity was not related to sleep quality. The advice given is to disseminate information about good sleep quality in the campus environment and students apply more routine physical activity and good sleep hygiene behavior and avoid excessive pressure and demands.*

Keywords: *quality, sleep, student, stress*

Bibliography: *65 (2006 – 2023)*