

ABSTRAK

Latar Belakang: Tidur merupakan aktivitas alamiah dimana tubuh melakukan proses perbaikan, waktu yang dibutuhkan seseorang untuk mendapatkan tidur yang berkualitas bervariasi, untuk orang dewasa usia 18-40 tahun membutuhkan waktu tidur sekitar 7-9 jam. Kualitas tidur yang buruk dapat berdampak buruk pada kesehatan fisik maupun mental, termasuk penyakit metabolik dan kardiovaskular, kecemasan dan depresi, serta penurunan fungsi kognitif. Di Indonesia, kualitas tidur yang buruk pada remaja hingga dewasa awal sangat tinggi yaitu sebesar 62,9%.

Metode : Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan cross sectional, populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif angkatan 2021 sampai dengan angkatan 2024 program studi Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Jambi dengan jumlah sampel sebanyak 147 informan yang dipilih dengan metode stratified random. Variabel dependen penelitian adalah kualitas tidur, variabel independen penelitian adalah penggunaan media sosial, lingkungan tempat tidur, aktivitas fisik, kegemukan/obesitas. Analisis data menggunakan software SPSS.

Hasil : Hasil penelitian ini menunjukkan tidak ada hubungan antara kualitas tidur dengan penggunaan media sosial $p\text{-value} = 0,13$, terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan lingkungan kamar tidur $p\text{-value} = 0,015$, tidak ada hubungan antara kualitas tidur dengan aktivitas fisik $p\text{-value} = 1,00$, tidak ada hubungan antara kualitas tidur dengan kegemukan/obesitas $p\text{-value} = 1,00$.

Kesimpulan : lingkungan kamar tidur dapat meningkatkan risiko mahasiswa memiliki kualitas tidur yang buruk. Disarankan untuk berolahraga secara teratur, mengatur jam tidur, membuat agenda harian, melakukan hal yang disenangi, dan efektif dalam menggunakan smartphone agar kecanduan smartphone tidak bertambah parah.

Keyword : tidur, kualitas tidur.

ABSTRACT

Backgrounds : Sleep is a natural activity where the body performs a repair process, the time needed by a person to get quality sleep varies, for adults aged 18-40 years need approximately 7-9 hours of sleep. Poor sleep quality can have a negative impact on both physical and mental health, including metabolic and cardiovascular diseases, anxiety and depression, and decreased cognitive function. In Indonesia, poor sleep quality in adolescents to early adults is very high at 62.9%.

Methods : This type of research is quantitative research with a cross-sectional approach, the population in this study were active students of Class 2021 to Class 2024 of the Public Health Sciences study program, University of Jambi, with a sample size of 147 informants selected using the stratified random method. The dependent variable of the study is sleep quality, the independent variables of the study are the use of social media, bedroom environment, physical activity, overweight/obesity. Data analysis using SPSS software.

Results : *The results of this study indicate that there is no relationship between sleep quality and the use of social media $p\text{-value} = 0.13$, a significant relationship was found between sleep quality and the bedroom environment $p\text{-value} = 0.015$, there was no relationship between sleep quality and physical activity $p\text{-value} = 1.00$, there was no relationship between sleep quality and overweight/obesity $p\text{-value} = 1.00$.*

Conclusion : *the bedroom environment can increase the risk of students having poor sleep quality. It is recommended to exercise regularly, set sleep hours, make a daily agenda, do things you like, and be effective in using smartphones so that smartphone addiction does not get worse.*

Keyword : *sleep, sleep quality.*