

LAMPIRAN 1

LEMBAR PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN

Kepada

Yth Saudara

Di tempat

Sehubungan dengan penyelesaian tugas akhir/skripsi mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surabaya, maka saya :

Nama : Ravika Dwi Putri

NIM : 20161660105

Akan mengadakan penelitian dengan judul “Hubungan Sleep Hygiene Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Surabaya”. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan sleep hygiene dengan kualitas tidur pada mahasiswa. Sehubungan dengan hal tersebut diatas memohon kesediaan mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surabaya untuk menjadi responden dalam penelitian ini dengan mengisi lembar kuesioner yang saya siapkan. Saya berharap untuk menjawab pertanyaan dengan sejujur-jujurnya sesuai dengan apa yang anda ketahui. Saya menjamin kerahasiaan identitas dan pendapat anda sekalian.

Sebagai bukti kesediaan menjadi responden dalam penelitian ini, saya memohon kesediaan untuk menandatangani lembar persetujuan menjadi responden yang telah saya lampirkan. Atas kesediaan dan bantuan saudara saya ucapkan banyak terima kasih.

Surabaya, 07 Maret 2020

Hormat Saya

Ravika Dwi Putri

20161660105

LAMPIRAN 2

LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya

Nama :

No responden :

Menyatakan kesediaan untuk turut berpartisipasi sebagai responden penelitian yang dilaksanakan oleh mahasiswa Program studi S1 keperawatan fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surabaya dengan judul “Hubungan Sleep Hygiene Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Surabaya”

Tanda tangan saya dibawah ini menunjukkan bahwa saya telah bersedia diberi informasi yang sejelas-jeasnya dan saya memutuskan untuk berpartisipasi dalam penelitian ini

Surabaya, 07 Maret 2020

Responden

LAMPIRAN 3

KODE: 1

Kuisinoer Sleep Hygiene Index (Sleep Hygiene)

1. Jawablah pertanyaan dibawah ini dengan memberi tanda () pada salah satu pilihan yang menggambarkan kondisi diri Anda.

2. Apabila tidak terdapat pilihan jawaban yang sesuai, maka tuliskan jawaban yang menggambarkan kondisi diri anda.

	Selalu	Sering	Kadang-kadang	Jarang	Tidak pernah
1. Saya tidur siang selama 2 jam atau lebih					
2. Saya tidur pada jam yang berbeda setiap harinya					
3. Saya meninggalkan tempat tidur pada jam berbeda setiap harinya					
4. Saya melakukan olahraga di dalam ruangan selama 1 jam sebelum tidur					
5. Saya tetap di tempat tidur selama 2-3jam tiap minggunya					
6. Saya mengkonsumsi alkohol / merokok / kafein 4 jam sebelum atau sesudah tidur					
7. Saya melakukan sesuatu yang membuat saya terjaga dari tidur.					

(seperti: bermain games, menggunakan internet, atau bersih-bersih)					
8. Saya tidur ketika saya merasa stress, marah, kecewa, atau cemas					
9. Saya menggunakan tempat tidur untuk hal lain selain tidur (seperti: menonton televisi, membaca, makan, belajar)					
10. Saya tidur di tempat yang tidak nyaman (seperti: bantal yang tidak enak, selimut yang terlalu tebal atau terlalu tipis)					
11. Saya tidur di kamar tidur yang tidak nyaman (seperti: terlalu terang, terlalu panas, terlalu dingin atau terlalu berisik)					
12. Saya melakukan pekerjaan yang penting sebelum tidur (seperti: membuat jadwal, belajar)					
13. Saya berfikir, membuat rencana, atau khawatir ketika berada di tempat tidur					

LAMPIRAN 4

Kuisisioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI).

Instruksi:

Pertanyaan-pertanyaa berikut ini berhubungan dengan kebiasaan tidur anda selama 1 bulan terakhir.

Mohon untuk menjawab semua pertanyaan.

Data Demografi Responden	
Nama	
Jenis Kelamin	L/P

1. Jam berapa anda biasanya mulai tidur malam?
2. Berapa lama biasanya anda bisa tertidur tiap malam?
3. Jam berapa anda biasanya bangun pagi?
4. Berapa lama anda tidur di malam hari?

Untuk pertanyaan di bawah ini, centang jawaban yang paling sesuai dengan anda. Mohon untuk menjawab semua pertanyaan..

5	Seberapa sering masalah masalah di bawah ini mengganggu tidur anda?	Tidak pernah	1x seminggu	2x seminggu	$\geq 3x$ seminggu
a.	Tidak dapat tidur 30 menit sejak berbaring				
b.	Terbangun tengah malam atau dini hari				
c.	Terbangun untuk ke kamar mandi				
d.	Tidak mampu bernafas dengan nyaman				
e.	Mengorok				
f.	Merasa kedinginan				
g.	Merasa kepanasan				
h.	Mimpi buruk				
i.	Terasa nyeri				
j.	Alasan lain, harap dijelaskan.....				

6. Bagaimana kualitas tidur anda selama 1 bulan terakhir?
- Sangat baik (tertidur lelap dan merasa segar setelah bangun)
 - Cukup bagus (tertidur lelap dan kurang segar saat bangun)
 - Cukup buruk (tidur kurang lelap dan kurang segar setelah bangun)
 - Sangat buruk (tidur tidak lelap dan tidak segar setelah bangun)
7. Seberapa sering anda menggunakan obat tidur?
- Tidak pernah
 - 1x seminggu
 - 2x seminggu
 - $\geq 3x$ seminggu
8. Seberapa sering anda mengantuk saat beraktivitas siang hari atau saat mengemudi?

- a. Tidak pernah
 - b. 1x seminggu
 - c. 2x seminggu
 - d. $\geq 3x$ seminggu
9. Selama sebulan terakhir, berapa besar masalah yang telah anda hadapi secara antusias untuk menyelesaikannya sampai selesai?
- a. Tidak masalah sama sekali
 - b. Hanya masalah ringan
 - c. Kadang-kadang jadi masalah
 - d. Masalah besar

LAMPIRAN 5

Tabel hasil *Sleep Hygiene* Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surabaya 2020

No responden	<i>Sleep Hygiene</i>													Total		
	S.1	S.2	S.3	S.4	S.5	S.6	S.7	S.8	S.9	S.10	S.11	S.12	S.13	S	Hasil	Kode
1	3	4	4	3	3	4	4	3	4	3	3	4	3	45	Buruk	3
2	3	2	2	3	3	1	1	1	2	1	1		3	23	Baik	1
3	2	2	2	1	3	1	5	3	3	1	1	3	4	31	Sedang	2
4	1	2	2	1	3	1	2	3	3	4	2	3	4	31	Sedang	2
5	3	5	5	2	4	1	3	2	3	2	1	1	4	36	Sedang	2
6	2	3	4	2	5	1	4	5	5	1	1	5	5	43	Buruk	3
7	3	3	2	1	2	1	4	3	1	4	2	3	4	33	Sedang	2
8	2	2	2	1	2	1	3	1	1	1	1	1	1	19	Baik	1
9	2	4	3	2	4	1	2	5	3	3	3	3	5	40	Sedang	2
10	4	2	2	1	4	1	4	3	2	1	1	1	4	30	Sedang	2
11	1	4	5	1	4	2	4	2	3	4	5	5	3	43	Buruk	3
12	2	2	2	3	4	3	4	3	1	1	3	4	5	37	Sedang	2
13	3	2	4	1	4	1	5	3	4	3	3	1	4	38	Sedang	2
14	3	3	3	1	3	1	4	4	3	2	4	3	5	39	Sedang	2
15	4	4	4	1	5	1	5	3	4	1	1	3	4	40	Sedang	2
16	5	4	4	3	5	1	5	4	4	1	3	1	3	43	Buruk	3
17	3	5	2	1	4	1	5	4	4	1	1	3	4	38	Sedang	2
18	3	5	4	1	4	1	5	4	4	1	1	3	4	40	Sedang	2

19	2	4	4	2	2	2	2	1	3	2	2	2	3	31	Sedang	2
20	4	3	3	2	4	1	4	3	4	1	2	3	4	38	Sedang	2
21	4	4	3	3	3	3	3	4	3	4	1	3	3	41	Buruk	3
22	3	4	3	1	3	3	4	4	3	1	1	3	3	36	Sedang	2
23	3	5	5	1	5	5	5	4	5	1	1	3	3	46	Buruk	3
24	3	4	4	1	3	2	5	3	4	1	1	1	4	36	Sedang	2
25	3	4	4	1	5	2	4	4	3	1	1	4	4	40	Sedang	2
26	3	5	5	1	4	2	4	4	4	1	2	3	4	42	Buruk	3
27	4	4	4	2	3	3	4	4	4	2	2	2	2	40	Sedang	2
28	2	1	2	2	2	1	2	1	2	1	1	1	5	23	Baik	1
29	3	3	2	3	4	2	4	3	3	1	2	3	5	38	Sedang	2
30	3	4	4	1	4	2	4	4	2	1	3	3	4	39	Sedang	2
31	4	5	4	1	5	2	4	5	4	2	2	4	4	46	Buruk	3
32	3	4	4	2	5	1	4	3	5	5	3	5	5	49	Buruk	3
33	3	3	3	4	3	3	4	5	5	3	3	4	4	47	Buruk	3
34	3	5	4	2	5	3	5	4	5	3	3	3	5	50	Buruk	3
35	3	4	4	3	4	3	5	4	3	5	3	3	5	49	Buruk	3
36	4	5	5	2	4	3	4	4	5	2	2	4	4	48	Buruk	3
37	4	4	4	2	4	2	4	4	5	2	3	4	5	47	Buruk	3
38	5	5	4	2	5	2	4	5	4	3	3	4	5	51	Buruk	3
39	5	5	5	2	4	1	4	3	2	3	2	2	4	42	Buruk	3
40	4	4	4	5	4	1	4	4	4	1	1	4	5	45	Buruk	3
41	4	4	5	1	5	2	5	4	4	2	3	3	3	45	Buruk	3
42	2	2	2	1	2	1	2	2	3	1	2	2	1	23	Baik	2
43	4	4	4	1	2	2	5	5	4	1	1	4	4	41	Buruk	3

44	4	4	3	1	4	1	3	4	4	2	2	2	4	38	Sedang	2
45	4	3	3	3	3	2	5	4	4	1	1	3	3	39	Sedang	2
46	4	4	4	1	4	1	3	4	3	3	2	4	3	40	Sedang	2
47	4	3	4	1	5	1	5	4	5	1	1	4	3	41	Buruk	3
48	2	2	3	1	2	1	2	2	2	1	1	2	2	23	Baik	1
49	3	5	4	2	5	1	5	4	5	1	1	2	5	43	Buruk	3
50	2	3	3	2	3	1	5	5	3	3	1	5	5	41	Buruk	3
51	3	3	3	1	4	1	5	4	4	2	3	3	4	40	Sedang	2
52	3	4	4	1	3	1	4	4	4	3	4	4	3	42	Buruk	3
53	4	3	3	1	5	1	5	4	4	1	1	4	3	39	Sedang	2
54	3	4	4	3	4	1	3	2	4	1	1	2	2	34	Sedang	2
55	4	4	3	2	4	1	4	3	4	4	4	4	4	45	Buruk	3
56	4	4	3	1	4	1	4	4	3	1	1	4	4	38	Sedang	2
57	3	4	4	1	5	3	5	5	3	2	2	3	4	44	Buruk	3
58	3	4	4	2	5	2	4	4	3	3	3	2	3	42	Buruk	3
59	3	5	4	2	5	1	4	4	4	1	1	4	3	41	Buruk	3
60	1	4	4	1	4	1	5	4	1	2	1	3	3	34	Sedang	2
61	3	3	4	1	4	1	4	4	4	1	1	4	4	38	Sedang	2
62	3	4	4	1	4	1	5	4	3	1	1	4	4	39	Sedang	2
63	3	3	4	1	4	1	3	4	3	2	1	3	3	35	Sedang	2
64	3	4	4	1	3	1	4	4	4	1	1	4	4	38	Sedang	2
65	4	3	3	1	5	1	4	4	5	1	1	3	4	39	Sedang	2
66	4	3	2	1	4	1	3	5	4	2	1	4	4	38	Sedang	2
67	4	5	4	1	4	1	4	4	4	4	3	4	4	46	Buruk	3
68	3	4	3	1	4	2	4	3	4	1	3	3	4	39	Sedang	2

69	1	4	4	1	4	1	4	4	3	1	1	4	3	35	Sedang	2
70	1	4	4	1	5	1	5	4	4	1	2	5	5	42	Buruk	3
71	3	5	4	1	4	1	3	5	4	1	2	5	5	43	Buruk	3
72	5	5	5	1	5	1	5	5	5	1	3	2	1	44	Buruk	3
73	4	5	5	1	5	5	5	1	3	1	1	2	2	40	Sedang	2
74	4	4	4	2	4	1	4	3	4	2	2	2	3	39	Sedang	2
75	4	3	5	3	2	1	2	4	4	1	1	5	3	38	Sedang	2
76	5	3	3	3	4	1	4	4	4	1	1	3	4	40	Sedang	2
77	3	4	4	1	3	1	4	4	4	2	1	3	4	38	Sedang	2
78	4	3	3	1	5	1	5	4	4	1	1	4	4	40	Sedang	2
79	3	4	4	2	3	3	4	4	4	1	3	4	4	43	Buruk	3
80	3	4	4	1	4	1	4	5	4	1	1	4	5	41	Buruk	3
81	2	4	4	1	5	3	4	4	4	1	3	5	4	44	Buruk	3
82	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	3	49	Buruk	3
83	5	3	2	3	4	1	4	4	4	1	1	4	3	39	Sedang	2
84	4	5	5	4	3	1	5	5	5	1	5	4	4	51	Buruk	3
85	4	4	4	1	3	3	3	4	4	4	4	1	1	40	Sedang	2
86	1	3	3	3	3	1	3	3	3	1	1	4	4	33	Sedang	2
87	4	4	5	3	5	1	4	3	5	3	4	4	4	49	Buruk	3
88	3	5	5	1	5	5	5	3	4	5	3	3	3	50	Buruk	3
89	5	5	5	3	4	1	5	3	3	2	4	3	2	45	Buruk	3
90	3	3	3	1	4	1	5	3	4	1	1	4	3	36	Sedang	2
91	2	4	4	2	4	1	4	3	4	4	2	2	4	40	Sedang	2
92	2	5	5	1	4	3	4	4	4	2	3	3	3	43	Buruk	3
93	3	4	3	1	3	1	1	3	3	1	1	3	3	30	Sedang	2

94	4	5	5	1	4	2	4	4	4	3	3	4	5	48	Buruk	3
95	1	5	5	1	3	5	4	3	5	1	3	4	3	43	Buruk	3
96	3	3	4	4	4	1	5	4	4	4	4	3	3	46	Buruk	3
97	3	3	4	4	4	1	5	4	4	4	4	3	3	46	Buruk	3
98	3	3	3	1	4	1	4	4	3	3	4	3	3	39	Sedang	2
99	3	3	4	1	4	1	5	4	4	2	2	3	3	39	Sedang	2
100	4	3	3	1	5	3	5	5	4	3	1	1	4	42	Buruk	3
101	3	3	3	1	4	1	4	3	3	1	2	2	3	33	Sedang	2
102	1	5	3	1	3	1	4	4	5	1	1	4	4	37	Sedang	2
103	4	4	5	4	3	3	4	5	5	2	5	1	4	49	Buruk	3
104	3	3	3	2	4	1	4	3	3	2	2	3	4	37	Sedang	2
105	5	5	3	3	3	4	5	3	3	3	3	4	2	46	Buruk	3
106	2	5	5	1	3	5	3	3	4	5	1	4	4	45	Buruk	3
107	3	5	4	3	4	5	5	2	3	3	5	2	3	47	Buruk	3
108	3	4	3	1	4	2	4	3	2	1	1	2	3	33	Sedang	2
109	3	4	3	1	4	2	4	3	2	1	1	2	3	33	Sedang	2
110	4	5	5	2	5	1	2	4	5	2	2	4	4	45	Buruk	3
111	3	5	5	3	5	5	5	4	4	2	3	4	3	51	Buruk	3
112	4	5	4	2	5	2	4	4	5	2	2	4	4	47	Buruk	3
113	3	5	5	2	5	4	5	4	4	3	2	4	4	50	Buruk	3
114	4	4	4	2	4	2	5	5	3	1	1	4	3	42	Buruk	3
115	3	4	4	2	4	4	5	4	4	3	2	4	4	47	Buruk	3
116	3	4	4	3	4	4	3	4	2	2	1	3	3	40	Sedang	2
117	2	5	4	2	4	4	5	4	4	3	2	2	4	45	Buruk	3
118	3	4	4	1	5	5	5	4	4	2	1	3	4	45	Buruk	3

119	3	4	4	1	4	4	5	4	4	1	1	4	4	43	Buruk	3
120	3	5	4	1	4	2	2	4	4	1	1	4	3	38	Sedang	2
121	4	4	5	1	5	2	4	4	4	2	1	3	4	43	Buruk	3
122	3	3	4	1	3	2	4	3	3	1	1	3	3	34	Sedang	2
123	4	4	4	1	4	2	4	3	4	1	1	1	4	37	Sedang	2
124	4	3	4	1	4	2	4	3	4	1	1	3	4	38	Sedang	2
125	1	5	5	1	5	5	5	4	5	1	1	1	1	40	Sedang	2
126	4	4	5	3	5	4	4	4	5	3	3	4	3	51	Buruk	3
127	5	4	3	2	5	3	4	4	4	5	5	4	4	52	Buruk	3
128	3	5	5	3	3	5	5	4	5	5	5	3	4	55	Buruk	3
129	4	5	4	3	5	4	5	4	5	3	3	3	3	51	Buruk	3
130	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	52	Buruk	3
131	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	39	Sedang	2
132	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	39	Sedang	2
133	4	4	5	2	5	5	4	4	4	3	3	4	4	51	Buruk	3
134	4	4	4	3	4	5	5	5	3		3	3	4	47	Buruk	3
135	4	5	5	2	5	4	5	4	5	3	3	4	3	52	Buruk	3
136	4	4	5	2	5	4	4	4	4	3	3	3	4	49	Buruk	3
137	4	5	4	2	5	3	4	4	4	3	3	4	4	49	Buruk	3
138	4	4	4	1	4	1	4	3	3	2	2	3	3	38	Sedang	2
139	3	4	4	1	4	4	4	4	4	2	3	4	4	45	Buruk	3
140	4	4	4	5	4	2	5	4	4	3	2	4	4	49	Buruk	3
141	4	4	5	1	4	2	5	4	4	3	3	4	3	46	Buruk	3
142	2	4	4	1	4	5	4	3	4	3	3	3	4	44	Buruk	3
143	4	4	4	1	4	3	5	4	4	3	2	4	4	46	Buruk	3

144	3	4	4	2	4	4	5	4	5	3	3	4	4	49	Buruk	3
145	4	4	4	2	5	4	5	4	5	3	3	4	4	51	Buruk	3
146	4	4	4	2	5	3	5	4	5	3	2	4	4	49	Buruk	3
147	2	5	4	1	4	3	4	4	5	3	3	5	5	48	Buruk	3
148	4	4	4	1	4	3	4	4	5	2	2	4	5	46	Buruk	3
149	4	4	4	1	4	2	4	4	4	3	3	4	4	45	Buruk	3
150	4	4	4	2	5	3	5	4	2	3	3	4	4	47	Buruk	3
151	4	4	5	2	4	3	4	4	3	3	3	4	4	47	Buruk	3
152	4	4	4	2	4	4	5	5	5	3	3	4	4	51	Buruk	3
153	4	4	4	1	3	3	4	4	4	2	2	4	5	44	Buruk	3
154	4	4	4	1	4	4	5	4	5	3	3	4	4	49	Buruk	3
155	4	4	4	1	5	3	5	4	5	3	3	4	4	49	Buruk	3
156	4	4	4	1	4	3	5	5	4	3	3	4	4	48	Buruk	3
157	4	4	4	1	4	3	4	4	4	3	2	4	5	46	Buruk	3
158	4	5	4	1	4	4	4	5	5	3	2	4	4	49	Buruk	3
159	4	4	4	2	4	3	5	4	4	3	3	4	4	48	Buruk	3
160	4	4	4	2	4	3	5	4	4	3	3	4	4	48	Buruk	3
161	4	4	4	2	4	2	4	4	4	2	2	4	4	44	Buruk	3
162	4	4	4	1	4	4	5	4	4	2	3	4	4	47	Buruk	3
163	4	4	4	2	4	4	5	4	5	3	3	4	4	50	Buruk	3
164	4	4	4	1	4	4	4	4	5	3	2	4	4	47	Buruk	3
165	4	4	4	1	4	2	4	4	4	2	2	4	4	43	Buruk	3
166	4	4	4	1	4	3	4	4	4	2	3	4	4	45	Buruk	3
167	4	4	4	1	4	4	4	4	4	3	2	4	4	46	Buruk	3
168	4	4	4	1	4	3	5	4	5	2	4	4	4	48	Buruk	3

169	4	3	5	2	4	4	3	3	5	3	3	4	2	45	Buruk	3
170	3	4	4	2	4	3	3	4	4	3	4	3	2	43	Buruk	3

LAMPIRAN 6

Tabel Hasil Kualitas Tidur Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surabaya 2020

No responden	Kualitas Tidur							Total K	Hasil	Kode
	K.1	K.2	K.3	K.4	K.5	K.6	K.7			
1	1	2	0	2	3	2	3	13	Buruk	2
2	0	0	2	0	1	0	0	3	Baik	1
3	1	0	0	0	1	0	0	2	Baik	1
4	1	2	1	0	1	0	3	8	Buruk	2
5	0	0	0	0	2	0	1	3	Baik	1
6	0	1	1	1	1	0	1	5	Baik	1
7	1	0	0	2	1	0	0	4	Baik	1
8	2	1	1	0	2	0	4	10	Buruk	2
9	2	3	2	2	3	0	1	13	Buruk	2
10	2	3	2	0	0	0	2	9	Buruk	2
11	1	0	1	2	0	0	1	5	Baik	1
12	1	1	2	0	1	0	2	7	Buruk	2
13	1	2	1	0	2	0	2	8	Buruk	2
14	0	2	1	0	1	0	1	5	Baik	1
15	1	0	0	2	1	2	2	8	Buruk	2
16	0	1	0	1	2	0	1	5	Baik	1
17	0	3	3	0	1	0	2	9	Buruk	2
18	0	1	3	2	2	0	2	10	Buruk	2

19	1	2	1	1	1	0	2	8	Buruk	2
20	0	1	1	1	1	0	1	5	Baik	1
21	1	2	3	3	1	0	1	11	Buruk	2
22	0	1	1	0	1	0	1	4	Baik	1
23	1	0	3	2	2	3	1	12	Buruk	2
24	1	0	0	0	1	0	2	4	Baik	1
25	3	1	1	1	1	0	2	9	Buruk	2
26	2	2	0	1	1	0	3	9	Buruk	2
27	1	1	2	1	1	0	1	7	Buruk	2
28	1	1	0	0	1	0	1	4	Baik	1
29	1	1	0	1	1	0	1	5	Baik	1
30	1	2	1	0	2	0	2	8	Buruk	2
31	0	1	1	2	1	0	1	6	Buruk	2
32	1	0	1	2	1	0	2	7	Buruk	2
33	2	1	1	2	1	0	1	8	Buruk	2
34	1	2	1	3	1	1	1	10	Buruk	2
35	0	0	0	2	1	0	1	4	Baik	1
36	0	1	2	1	2	0	2	8	Buruk	2
37	0	0	0	2	3	0	2	7	Buruk	2
38	1	2	1	2	1	0	2	9	Buruk	2
39	0	0	0	2	1	0	1	4	Baik	1
40	2	1	3	2	1	0	1	10	Buruk	2
41	0	3	2	1	2	0	2	10	Buruk	2
42	0	2	1	0	1	0	1	5	Baik	1
43	2	1	2	2	1	0	1	9	Buruk	2

44	2	1	1	0	2	0	2	8	Buruk	2
45	1	2	3	1	1	0	1	9	Buruk	2
46	2	1	1	3	2	0	1	10	Buruk	2
47	1	1	1	3	1	0	3	10	Buruk	2
48	2	2	2	1	1	0	1	9	Buruk	2
49	3	3	3	1	2	0	3	15	Buruk	2
50	1	2	2	1	2	0	3	11	Buruk	2
51	1	2	0	2	1	0	1	7	Buruk	2
52	0	1	2	2	2	0	3	10	Buruk	2
53	0	0	0	0	2	0	3	5	Baik	1
54	2	1	3	0	1	0	2	9	Buruk	2
55	0	1	2	1	1	0	2	7	Buruk	2
56	0	1	2	0	1	0	2	6	Buruk	2
57	0	1	3	2	1	0	2	9	Buruk	2
58	1	0	1	2	1	0	1	6	Buruk	2
59	1	1	3	1	1	0	2	9	Buruk	2
60	1	1	0	0	1	0	2	5	Baik	1
61	0	1	0	1	1	0	1	4	Baik	1
62	0	0	2	0	1	0	2	5	Baik	1
63	0	1	1	0	1	0	2	5	Baik	1
64	2	1	1	0	2	0	2	8	Buruk	2
65	1	1	0	1	3	0	1	7	Buruk	2
66	0	1	1	1	1	0	1	5	Baik	1
67	1	2	1	2	1	0	2	9	Buruk	2
68	0	2	0	1	2	0	2	7	Buruk	2

69	1	0	3	1	1	0	1	7	Buruk	2
70	0	1	2	2	1	0	2	8	Buruk	2
71	0	1	1	2	1	0	2	7	Buruk	2
72	0	1	1	2	1	0	1	6	Buruk	2
73	1	0	0	1	1	0	2	5	Baik	1
74	2	0	2	0	2	0	1	7	Buruk	2
75	1	1	2	1	1	0	1	7	Buruk	2
76	1	0	2	2	2	0	1	8	Buruk	2
77	1	1	2	1	1	0	2	8	Buruk	2
78	0	2	1	2	1	0	0	6	Buruk	2
79	2	2	2	2	2	1	2	13	Buruk	2
80	2	1	3	2	1	0	1	10	Buruk	2
81	1	1	0	1	1	0	2	6	Buruk	2
82	1	0	0	3	1	0	1	6	Buruk	2
83	1	0	2	1	2	0	1	7	Buruk	2
84	1	1	2	3	1	0	2	10	Buruk	2
85	2	2	3	2	2	0	3	14	Buruk	2
86	0	1	1	1	1	0	2	6	Buruk	2
87	1	2	2	2	2	0	2	11	Buruk	2
88	3	2	2	2	2	0	3	14	Buruk	2
89	1	0	1	1	2	0	2	7	Buruk	2
90	0	2	3	0	1	0	0	6	Buruk	2
91	2	1	1	0	1	0	2	7	Buruk	2
92	2	2	2	0	2	0	2	10	Buruk	2
93	1	0	2	0	1	0	1	5	Baik	1

94	1	1	1	0	1	0	2	6	Buruk	2
95	1	0	1	2	1	0	0	5	Baik	1
96	1	3	3	0	2	0	0	9	Buruk	2
97	1	3	3	0	2	0	0	9	Buruk	2
98	2	2	0	0	1	0	1	6	Buruk	2
99	2	0	1	0	2	1	3	9	Buruk	2
100	2	2	3	1	2	0	2	12	Buruk	2
101	0	0	1	0	1	0	2	4	Baik	1
102	2	3	2	2	1	0	2	12	Buruk	2
103	2	3	3	3	1	0	2	14	Buruk	2
104	2	2	3	1	2	0	2	12	Buruk	2
105	2	0	0	2	1	0	1	6	Buruk	2
106	0	1	3	2	1	0	0	7	Buruk	2
107	3	0	3	2	2	2	3	15	Buruk	2
108	1	2	1	1	1	1	3	10	Buruk	2
109	1	2	1	1	1	1	3	10	Buruk	2
110	2	3	3	2	1	2	2	15	Buruk	2
111	2	2	2	2	1	1	2	12	Buruk	2
112	1	2	1	2	1	2	1	10	Buruk	2
113	2	2	1	1	1	1	1	9	Buruk	2
114	2	0	1	1	1	0	1	6	Buruk	2
115	0	0	1	1	1	1	1	5	Baik	1
116	1	1	0	2	0	0	1	5	Baik	1
117	1	1	2	2	1	0	2	9	Buruk	2
118	1	1	2	1	0	0	1	6	Buruk	2

119	0	1	1	2	1	0	2	7	Buruk	2
120	0	0	0	1	1	0	2	4	Baik	1
121	1	1	1	3	1	0	1	8	Buruk	2
122	1	1	2	1	1	0	2	8	Buruk	2
123	0	0	0	1	1	0	2	4	Baik	2
124	0	1	1	2	0	0	2	6	Buruk	2
125	1	1	1	1	1	0	1	6	Buruk	2
126	2	1	1	1	1	0	2	8	Buruk	2
127	1	2	0	2	1	0	1	7	Buruk	2
128	2	2	0	2	1	0	1	8	Buruk	2
129	1	1	2	2	1	0	2	9	Buruk	2
130	0	2	1	2	1	0	2	8	Buruk	2
131	0	0	0	0	1	0	1	2	Baik	1
132	0	0	0	1	1	0	1	3	Baik	1
133	1	1	2	2	1	0	2	9	Buruk	2
134	1	2	1	2	2	0	1	9	Buruk	2
135	2	1	2	2	1	0	2	10	Buruk	2
136	1	1	1	1	2	0	3	9	Buruk	2
137	1	1	1	1	2	0	3	9	Buruk	2
138	0	1	1	0	1	0	1	4	Baik	1
139	1	2	1	0	2	1	2	9	Buruk	2
140	2	1	1	2	1	0	2	9	Buruk	2
141	2	0	1	2	1	0	2	8	Buruk	2
142	1	0	2	0	1	0	2	6	Buruk	2
143	2	1	1	1	1	0	2	8	Buruk	2

144	2	2	1	1	2	0	1	9	Buruk	2
145	2	1	1	2	2	0	2	10	Buruk	2
146	1	0	1	0	1	0	1	4	Baik	1
147	1	1	1	2	2	0	2	9	Buruk	2
148	1	0	1	1	2	0	2	7	Buruk	2
149	2	0	2	2	1	0	1	8	Buruk	2
150	2	1	1	1	1	0	1	7	Buruk	2
151	2	2	1	2	1	1	2	11	Buruk	2
152	2	3	2	2	1	0	1	11	Buruk	2
153	1	2	1	2	1	1	2	10	Buruk	2
154	1	1	1	0	1	0	1	5	Baik	1
155	1	0	1	0	1	0	1	4	Baik	1
156	1	3	1	1	2	0	1	9	Buruk	2
157	2	1	0	1	0	0	2	6	Buruk	2
158	1	2	0	0	1	0	2	6	Buruk	2
159	2	1	1	2	0	0	1	7	Buruk	2
160	1	2	2	2	1	0	2	10	Buruk	2
161	2	1	3	1	2	0	2	11	Buruk	2
162	2	1	1	1	2	0	2	9	Buruk	2
163	2	2	1	2	2	1	2	12	Buruk	2
164	1	2	2	1	1	0	3	10	Buruk	2
165	1	0	0	1	2	1	2	7	Buruk	2
166	1	1	0	0	1	0	1	4	Baik	1
167	1	1	2	1	2	0	1	8	Buruk	2
168	2	2	1	2	2	0	1	10	Buruk	2

169	1	2	1	1	1	0	1	7	Buruk	2
170	2	2	0	1	1	0	1	7	Buruk	2

LAMPIRAN 7

Frekuensi Tabel Sleep Hygiene dan Kualitas Tidur

Statistics

		Sleep Hygiene	Kualitas Tidur
N	Valid	170	170
	Missing	0	0

Sleep Hygiene

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Baik	4	2.4	2.4	2.4
	Sedang	65	38.2	38.2	40.6
	Buruk	101	59.4	59.4	100.0
	Total	170	100.0	100.0	

Kualitas Tidur

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Baik	36	21.2	21.2	21.2
	Buruk	134	78.8	78.8	100.0
	Total	170	100.0	100.0	

LAMPIRAN 8

Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Sleep Hygiene * Kualitas Tidur	170	100.0%	0	.0%	170	100.0%

Sleep Hygiene * Kualitas Tidur Crosstabulation

			Kualitas Tidur		Total
			Baik	Buruk	
Sleep Hygiene	Baik	Count	2	2	4
		% of Total	1.2%	1.2%	2.4%
	Sedang	Count	23	42	65
		% of Total	13.5%	24.7%	38.2%
	Buruk	Count	11	90	101
		% of Total	6.5%	52.9%	59.4%
Total	Count	36	134	170	
	% of Total	21.2%	78.8%	100.0%	

Symmetric Measures

		Value	Approx. Sig.
Nominal by Nominal	Contingency Coefficient	.295	.000
N of Valid Cases		170	

HUBUNGAN SLEEP HYGIENE DENGAN KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURABAYA

Ravika Dwi Putri, Aries Chandra Anandhita.,S.Kep.,Ns.,M.Kep.,Sp.An, Eni Sumarliyah,
S.Kep., Ns., M.Kes

Program Studi S1 Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah
Surabaya, Kampus FIK, 60113. Telp. (031) 3811966, Fax. (031) 3811967. E-mail:

ravikadwi55@gmail.com

ABSTRAK

HUBUNGAN *SLEEP HYGIENE* DENGAN KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA DI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURABAYA

Studi Cross-Sectional Di Universitas Muhammadiyah, Surabaya

By.: Ravika Dwi Putri

Mahasiswa tingkat akhir cenderung sibuk mengerjakan tugas akhir atau skripsi, sering sekali mengalami kesulitan dalam mengerjakannya sehingga mengalami masalah tidur yang dapat menyebabkan terganggunya menyusun skripsi. Salah satu faktor yang mempengaruhi kualitas tidur ialah *sleep hygiene*. Apabila *sleep hygiene* seseorang buruk maka bisa jadi membuat kualitas tidur juga buruk. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya hubungan *sleep hygiene* dengan kualitas tidur pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surabaya. Desain yang digunakan pada penelitian ini adalah *cross sectional*. Populasinya adalah 546 mahasiswa tingkat akhir. Total sampel sebanyak 170. Teknik sampling yang digunakan adalah Sampling Aksidental. Variabel independen adalah *sleep hygiene* dan variabel dependen adalah kualitas tidur. Pengumpulan data menggunakan kuisioner. Data dianalisa menggunakan uji koefisien kontingensi dengan $p < 0,05$. Mahasiswa dengan *sleep hygiene* buruk didapatkan 101 responden (58,4%), dan mahasiswa dengan kualitas tidur buruk didapatkan 134 responden (78,8%). Hasil uji menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara *sleep hygiene* dengan kualitas tidur pada mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Surabaya dengan hasil $p = 0,000$. Pengetahuan mahasiswa terhadap *sleep hygiene* perlu ditingkatkan, karena dengan buruknya *sleep hygiene* dapat menyebabkan kualitas tidur yang buruk pula.

Kata Kunci: mahasiswa, *sleep hygiene*, kualitas tidur.

ABSTRACT

RELATIONSHIP OF SLEEP HYGIENE WITH SLEEP QUALITY OF STUDENTS AT MUHAMMADIYAH UNIVERSITY OF SURABAYA

Cross-Sectional Study at Muhammadiyah University, Surabaya

By .: Ravika Dwi Putri

Final year students tend to be busy working on their final project or thesis, they often have difficulty doing it so they experience sleep problems which can cause disruption in writing thesis. One of the factors that affect sleep quality is sleep hygiene. If someone's sleep hygiene is bad, it can make sleep quality worse. This study aims to determine the relationship between sleep hygiene and sleep quality among students at the University of Muhammadiyah Surabaya.

The design used in this study was cross sectional. The population is 546 final year students. The total sample was 170. The sampling technique used was accidental sampling. The independent variable is sleep hygiene and the dependent variable is sleep quality. Data collection using a questionnaire. Data were analyzed using the contingency coefficient test with $p < 0.05$.

Students with poor sleep hygiene were found to be 101 respondents (58.4%), and students with poor sleep quality were obtained by 134 respondents (78.8%). The test results showed that there was a relationship between sleep hygiene and sleep quality among students at the University of Muhammadiyah Surabaya with $p = 0.000$. Students' knowledge of sleep hygiene needs to be improved, because poor sleep hygiene can lead to poor sleep quality as well.

Keywords: students, sleep hygiene, sleep quality.

PENDAHULUAN

Kualitas tidur merupakan kepuasan seseorang terhadap tidur, sehingga seseorang tersebut tidak memperlihatkan rasa lelah, gelisah, lesu dan apatis, kehitaman di sekitar mata, kelopak mata bengkak, konjungtiva merah, mata perih, sakit kepala, sering menguap dan mengantuk (Hidayat, 2012). Mahasiswa merupakan kelompok usia yang memiliki stressor dan mempengaruhi pola tidur di malam hari. Mahasiswa sangat rentan sekali terhadap gangguan tidur dikarenakan faktor lingkungan, peningkatan akademik, stress, dan peningkatan jumlah belajar. Mahasiswa semester 8 cenderung sibuk mengerjakan tugas akhir atau skripsi, sering sekali mengalami kesulitan dalam mengerjakannya sehingga mengalami masalah tidur yang dapat menyebabkan terganggunya menyusun skripsi (Albar, 2014). Pada mahasiswa Universitas Muhamamadiyah Surabaya terdapat beberapa mahasiswa yang menunjukkan tanda kualitas tidur yang buruk, seperti sering menguap, kurangnya konsentrasi, seringnya merasa kantuk yang berlebih pada siang hari, dan membutuhkan obat untuk tidur pada malam hari untuk dapat tertidur. Sehingga peneliti melakukan studi pendahuluan pada 10 mahasiswa secara acak melalui wawancara sesuai kuisisioner, didapatkan 7 dari 10

mahasiswa mengalami kualitas tidur yang buruk.

Faktor-faktor yang menyebabkan mahasiswa rentan mengalami stress dikaitkan dengan penurunan durasi tidur serta penurunan kualitas tidur (Al-Kandari et al., 2017) Penelitian yang dilakukan oleh Yazdi et al., (2016) menyebutkan, prevalensi gangguan tidur dilaporkan sangat tinggi, terdapat sekitar 20 hingga 60% mahasiswa yang rentan mengalami gangguan tidur. Banyak sekali angka kejadian yang memaparkan bahwa setiap tahun diperkirakan sekitar 20% sampai 50% orang dewasa melaporkan adanya gangguan tidur dan sekitar 17% mengalami gangguan tidur yang serius. Angka kejadian gangguan tidur setiap tahun cenderung meningkat, hal itu dapat jt dipengaruhi karena usia yang meningkat. Di Indonesia juga pernah dilakukan penelitian terhadap kualitas tidur pada mahasiswa. Pada penelitian di Indoneisa yang dilakukan oleh Sastrawan et al, 2017 diketahui bahwa kondisi kualitas tidur pada mahasiswa semester I Program Studi Pendidikan Kedokteran tahun ajaran 2014-2015 didominasi oleh kualitas tidur yang buruk sebanyak 77%. Penelitian lain dilakukan di oleh Bambangafira et al, 2017 pada mahasiswa Program Studi Kesehatan menyebutkan bahwa kejadian EDS dan

kualitas tidur yang buruk cukup tinggi sebanyak 74,80% terjadi pada mahasiswa tahun pertama ilmu kesehatan.

Kualitas tidur meliputi dua aspek, yaitu kuantitatif dan kualitatif, seperti; lamanya tidur, waktu yang di perlukan untuk dapat tidur, frekuensi terbangunnya, dan ada aspek subjektif, seperti kedalaman dan kepuasan tidur seserang (Sastrawan et al, 2017). Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kualitas tidur ialah *screen based activity*, aktivitas fisik, tingkat kecemasan, *sleep hygiene*, pencahayaan lampu kamar tidur, suhu kamar tidur, dan kegaduhan tempat tinggal. Salah satu faktor yang mempengaruhi kualitas tidur ialah *sleep hygiene*. *Sleep hygiene* merupakan prevalensi yang dapat mengoptimalkan tidur dengan baik. Apabila *sleep hygiene* seseorang buruk maka bisa jadi membuat kualitas tidur juga buruk. Jika *sleep hygiene* baik maka bisa memungkinkan untuk membuat kualitas tidur baik pula, dikarenakan saat *sleep hygiene* baik akan melatih kebiasaan seseorang untuk mengoptimalkan tidur dengan baik, sehingga dapat melakukan aktivitas dengan maksimal (Malau, 2017). Permasalahan kesehatan yang bisa ditimbulkan oleh kualitas tidur yang buruk maupun durasi tidur, antara lain adalah, hipertensi, obesitas, diabetes

mellitus tipe 2, penyakit kardiovaskuler, depresi, perasaan mudah marah, serta timbul gejala sakit kepala, sakit perut, dan punggung (Yolanda et al., 2019).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Harmoniati et al., (2016) menemukan bahwa untuk mengatasi kualitas tidur yang buruk atau gangguan tidur menggunakan *sleep hygiene* dengan modifikasi dari program F.E.R.R.E.T (*Food, Emotions, Routine, Restrict, Environment and Timing*) yang terdiri atas tidur pada waktu yang sama setiap hari, tidak minum apa pun 30 menit sebelum tidur, tidak menggunakan alat elektronik 30 menit sebelum tidur, meredupkan lampu kamar tidur dan tidak mengerjakan tugas di tempat tidur.

TUJUAN PENELITIAN

Mengetahui adanya hubungan *sleep hygiene* dengan kualitas tidur pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surabaya.

METODOLOGI PENELITIAN

Pada penelitian ini menggunakan desain korelasional dengan pendekatan *cross sectional* dikarenakan waktu pengukuran atau observasi data variabel independen dan variabel dependen hanya satu kali pada satu waktu. Pada penelitian ini mengidentifikasi hubungan *sleep hygiene* dengan kualitas tidur pada mahasiswa. Populasi yang digunakan pada penelitian ini adalah mahasiswa Universitas

Muhammadiyah Surabaya yang berstatus aktif semester 8 pada Program Studi yang memiliki mahasiswa ≥ 20 sebanyak 546 mahasiswa. Teknik sampling yang digunakan adalah Teknik Sampling Aksidental, yaitu dimana cara pengambilan sampel berdasarkan dengan kebetulan bertemu atau pada saat penelitian ini berlangsung sampel utama yang digunakan adalah responden yang mengisi google form. Penelitian ini menggunakan kuesioner PSQI (*Pittsburgh Sleep Quality Index*) dan SHI (*Sleep Hygiene Index*).

HASIL PENELITIAN

1. Data Umum

1. Berdasarkan Jenis Kelamin

Variabel		f	%
Jenis Kelamin	Perempuan	114	67,4%
	Laki-Laki	56	32,6%
Total		100	100%

Berdasarkan Tabel 4.1 diketahui bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 114 orang (67,4%). Sebagian kecil responden berjenis kelamin laki-laki sebanyak 56 orang (32,6%).

2. Data Khusus

1. Sleep Hygiene

	f	%
Baik	4	2.4%
Sedang	65	38.2%
Buruk	101	59.4%

Total	170	100%
-------	-----	------

Berdasarkan tabel 4.2 diketahui sebagian besar responden memiliki *Sleep Hygiene* yang buruk sebanyak 101 orang (59.4%). Lalu responden yang memiliki *Sleep Hygiene* sedang terdapat 65 orang (38.2%), dan responden yang memiliki *Sleep Hygiene* yang baik berjumlah 4 orang (2.4%).

2. Kualitas Tidur

	f	%
Baik	36	21.2%
Buruk	134	78.8%
Total	170	100%

Berdasarkan tabel 4.3 menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki kualitas tidur yang buruk sebanyak 134 orang (78.8%). Dan mahasiswa yang memiliki kualitas tidur baik hanya 36 orang (21.2%).

3. Hubungan *Sleep Hygiene* Dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa UMSurabaya

Sleep Hygiene	Kualitas Tidur				Total	
	Baik	%	Buruk	%	f	%
Baik	2	1.2%	2	1.2%	4	2.4%
Sedang	23	13.5%	42	24.7%	65	38.2%
Buruk	11	6.5%	90	52.9%	101	59.4%
Total	36	21.2%	134	78.8%	170	100%

$$\rho = 0,000 \leq \alpha = 0,05$$

Koefisien Kontingensi

Berdasarkan tabel 4.4 menunjukkan perilaku sleep hygiene yang baik dan kualitas tidur yang baik hanya 1.2%. Pada perilaku sleep hygiene sedang dan kualitas tidur yang buruk sebanyak 24.7%. Lalu pada kategori sleep hygiene buruk dan kualitas tidur buruk hasilnya adalah 78.8%.

Hasil uji koefisien kontingensi didapatkan nilai $p = 0,000$ yang berarti terdapat hubungan antara sleep hygiene dengan kualitas tidur pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surabaya.

PEMBAHASAN

1. *Sleep Hygiene*

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surabaya yang memiliki tingkat *sleep hygiene* buruk sebesar 101 dari 170 responden (59,4%), *sleep hygiene* sedang 65 dari 170 responden (38,2%), *sleep hygiene* baik 4 dari 170 responden (2,4%).

Faktor yang mempengaruhi *sleep hygiene* pada mahasiswa adalah karena mahasiswa mungkin lebih terlibat pada jadwal tidur yang tidak teratur, perilaku begadang, dan ketidaknyamanan lingkungan tidur. Ada beberapa alasan yang memungkinkan mengapa mahasiswa cenderung memiliki jadwal tidur yang kurang atau tidak teratur, seperti

belajar atau mengerjakan tugas sampai malam, jam kuliah yang bervariasi, prioritas sosial. Secara umum, mahasiswa tidak secara aktif dan konsisten dalam mempraktikkan rekomendasi *sleep hygiene* (Gellis et al., 2014). Faktor lingkungan pun dapat mempengaruhi *sleep hygiene* seperti kebisingan, kenyamanan tempat tidur, pencahayaan, serta suhu dalam kamar tidur dapat mempengaruhi kualitas tidur. Hal-hal tersebut menjadi komponen yang dinilai dalam *sleep hygiene*.

Faktor tersebut juga terjadi kepada responden, dikarenakan responden pada penelitian ini adalah mahasiswa semester 8. Mahasiswa semester 8 cenderung sibuk mengerjakan tugas akhir atau skripsi, dimana mereka sering sekali mengalami kesulitan dalam mengerjakannya sehingga mengalami masalah tidur. Pada penelitian ini responden menunjukkan perilaku *sleep hygiene* baik dalam hal tidak berolahraga 1 jam sebelum tidur, tidak merokok atau mengonsumsi kopi 4 jam sebelum tidur. Tetapi masih banyak perilaku *sleep hygiene* buruk dari responden yang sering menggunakan tempat tidur untuk hal lain, seperti halnya belajar, bermain games, menggunakan sosial media sehingga membuat mereka terjaga dari

tidurnya dan akhirnya mengalihkan rasa kantuk mereka karena bermain games atau menggunakan sosial media sebelum tidur.

Hal ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan pada mahasiswa Universitas Indonesia, juga menggambarkan bahwa sebagian besar *sleep hygiene* pada mahasiswa didominasi oleh kategori buruk sebesar 59,1% dengan nilai skor minimal 37 (Agustya, 2015).

2. Kualitas Tidur

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti, diperoleh mahasiswa yang memiliki kualitas tidur buruk sebanyak 134 dari 170 responden (78,8%), kualitas tidur baik 36 dari 170 responden (21,2%).

Kualitas tidur yang buruk pada mahasiswa sebenarnya dapat mengakibatkan masalah tersendiri bagi fisik dan psikologis. Kualitas tidur yang cukup buruk dapat ditandai dengan adanya tanda fisik dan psikologis. Buruknya tingkat kualitas tidur juga dapat mengakibatkan ketidakstabilan emosi, kurangnya rasa percaya diri, merasa tidak enak badan, rasa malas untuk berbicara. Kualitas tidur yang buruk juga dapat berdampak pada penurunan akademik, terutama pada mahasiswa yang sedang menyusun tugas akhir kuliah atau

skripsi, akan menjadi kurang maksimal. Martfandika (2018), menjelaskan bahwa pada suatu penelitian membuktikan jika tidur kurang dari 6 jam akan dapat menyebabkan defisit kognitif, dan dilaporkan juga remaja dengan gangguan tidur dapat mengalami gangguan emosi, dan juga defisit akademik.

Kualitas tidur buruk yang dialami oleh sebagian besar responden dikarenakan adanya faktor individu, dalam hal ini yaitu mahasiswa semester 8 yang sedang menyusun skripsi. Sehingga responden mungkin merasa tertekan, selain itu faktor lingkungan dan kelelahan juga dapat mempengaruhi kualitas tidur responden. Hasil pada kuisioner responden menunjukkan bahwa sebagian besar tidur pada dini hari dan bangun pada pagi hari sehingga tidak mencukupinya durasi tidur normal (7-8jam).

Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya, yang dilakukan oleh Martfandika (2018) pada mahasiswa keperawatan dalam menyusun skripsi Universitas 'Aisyah Yogyakarta diperoleh hasil mahasiswa yang memiliki kualitas tidur baik sebanyak 22 mahasiswa (13,8%) dan kualitas

tidur yang buruk sebanyak 138 mahasiswa (86,3%).

3. Hubungan Sleep Hygiene dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surabaya

Hasil uji statistik menunjukkan nilai $\rho = 0,000 \leq \alpha = 0,005$ yang menunjukkan bahwa ada hubungan antara *sleep hygiene* dengan kualitas tidur pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surabaya.

Hal ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Agustya, 2015 pada mahasiswa di Universitas Indonesia menunjukkan hasil rata-rata skor *sleep hygiene* mahasiswa adalah 59,5 dengan nilai minimum 37 dimana nilai tersebut menggambarkan bahwa sebagian besar *sleep hygiene* mahasiswa cukup buruk. Berdasarkan hasilnya, penelitian tersebut menunjukkan bahwa ada hubungan *sleep hygiene* dengan kualitas tidur ($\rho = 0,003$). Responden dengan *sleep hygiene* buruk juga memiliki risiko mendapatkan kualitas tidur buruk sebesar 4,1 kali dibandingkan dengan *sleep hygiene*.

Kualitas tidur dipengaruhi oleh *Sleep Hygiene*, istilah yang mengacu pada satu set aturan yang mempromosikan tidur yang lebih baik. Prinsip-prinsip *sleep hygiene* bervariasi dari satu

sumber ke sumber yang lain, tetapi ada daftar aturan yang diterima secara umum. Bangun pada waktu yang sama setiap hari adalah unsur utama dalam instruksi *Sleep Hygiene*, intervensi yang biasa digunakan untuk meningkatkan kualitas tidur. Kegiatan lain yang konsisten dengan *sleep hygiene* yang baik termasuk berolahraga secara teratur, mengurangi asupan kafein, tidur siang.

Memang, minum kopi untuk meningkatkan kewaspadaan, dan tidur siang untuk menebus tidur yang hilang untuk meningkatkan rasa kantuk adalah strategi umum yang digunakan siswa untuk mengatasi berbagai jadwal tidur mereka. Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden dengan *sleep hygiene* baik dengan kualitas tidur baik terdapat 2 responden (1.2%) sedangkan responden tingkat *sleep hygiene* baik dengan kualitas tidur buruk terdapat 2 responden pula (1.2%).

Pengetahuan mahasiswa terhadap praktik *sleep hygiene* perlu dan harus ditingkatkan karena buruknya *sleep hygiene* dapat menyebabkan buruknya kualitas tidur bahkan dapat menimbulkan gangguan tidur yang dapat berhubungan dengan prestasi akademik dan fungsi kognitifnya (Yazdi et al., 2016).

PENUTUP

KESIMPULAN

1. *Sleep Hygiene* pada mahasiswa dengan kategori buruk di dapatkan 101 responden (58,4%).
2. Kualitas Tidur pada mahasiswa dengan kategori buruk di dapatkan 134 responden (78,8%)
3. Ada hubungan antara Sleep Hygiene dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surabaya. Dengan nilai $\rho = 0,000 \leq \alpha = 0,005$

SARAN

1. Bagi mahasiswa
Bagi mahasiswa yang memiliki kebiasaan bermain gadget sebelum tidur untuk bermain games atau sosial media sebaiknya mengurangi durasi, 30 menit sebelum tidur diharapkan tidak bermain gadget.
2. Bagi Peneliti Selanjutnya
Diharapkan peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian lebih dalam lagi mengenai *sleep hygiene* dan kualitas tidur dengan terjun langsung kepada responden tanpa melalui daring.

DAFTAR PUSTAKA

- Alimul Hidayat A.A. (2017). *Metodologi Penelitian Keperawatan dan Kesehatan*. Jakarta : Salemba Medika
- (NSF), N. S. F. (2011). *Sleep Weak-Cycle: Its Physiology and Impact on Health*.
- Agustya, N. (2015). *Hubungan Sleep Hygiene dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa di salah satu Fakultas Universitas Indonesia*.
- Al-Kandari, S., Alsalem, A., Al-Mutairi, S., Al-Lumai, D., Dawoud, A., & Moussa, M. (2017). Association between sleep hygiene awareness and practice with sleep quality among Kuwait University students. *Sleep Health*, 3(5), 342–347. <https://doi.org/10.1016/j.sleh.2017.06.004>
- Harmoniati, E. D., Sekartini, R., & Gunardi, H. (2016). Intervensi Sleep Hygiene pada Anak Usia Sekolah dengan Gangguan Tidur: Sebuah Penelitian Awal. *Sari Pediatri*, 18(2), 93. <https://doi.org/10.14238/sp18.2.2016.93-9>
- Kaur, G., & Singh, A. (2017). Excessive daytime sleepiness and its pattern among Indian college students. *Sleep Medicine*, 29, 23–28. <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2016.08.020>
- Martfandika, D. A. (2018). *Kualitas tidur mahasiswa keperawatan dalam menyusun skripsi di universitas 'aisyiyah yogyakarta*.
- Sastrawan, i M. A., & Griadhi, I. P. A. (2017). *HUBUNGAN ANTARA KUALITAS TIDUR DAN DAYA KONSENTRASI MAHASISWA PROGRAM STUDI PENDIDIKAN DOKTER FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS UDAYANA*.
- Voinescu, B., & Szentagotai-Tatar, A. (2015). Sleep hygiene awareness: its relation to sleep quality and diurnal preference. *Journal of Molecular*

Psychiatry, 3(1), 1.
<https://doi.org/10.1186/s40303-015-0008-2>

Yazdi, Z., Loukzadeh, Z., Moghaddam, P., & Jalilolghadr, S. (2016). Sleep Hygiene Practices and Their Relation to Sleep Quality in Medical Students of Qazvin University of Medical Sciences. *Journal of Caring Sciences*, 5(2), 153–160.
<https://doi.org/10.15171/jcs.2016.016>

