

ABSTRAK

FAKTOR FAKTOR YANG MEMENGARUHI KUALITAS TIDUR

MAHASISWA S1 FIKES UNSOED

Nur Aini Nisa¹ Colti Sistiarani² Qoni Oktanti³

Kualitas tidur merupakan aspek krusial yang memengaruhi kesehatan fisik dan mental mahasiswa. Beban akademik yang tinggi, penggunaan gawai berlebihan, serta tekanan psikologis dapat menjadi faktor pemicu gangguan tidur. Studi ini bertujuan menganalisis faktor-faktor yang memengaruhi kualitas tidur mahasiswa S1 Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Jenderal Soedirman. Penelitian ini menggunakan desain *cross-sectional* dengan sampel sebanyak 367 responden yang dipilih melalui teknik *proportional stratified random sampling*. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI), *Perceived Stress Scale* (PSS-10), kuesioner penggunaan gawai, konsumsi kafein, aktivitas fisik (GPAQ), kondisi lingkungan kamar, serta status gizi. Analisis data menggunakan uji *Chi-Square* dan regresi logistik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden (88,8%) memiliki kualitas tidur yang buruk. Analisis bivariat menunjukkan adanya hubungan signifikan antara tingkat stres dan kualitas tidur ($p = 0,000$), sedangkan variabel penggunaan gawai, konsumsi kafein, lingkungan kamar, aktivitas fisik, status gizi, dan jenis kelamin tidak menunjukkan hubungan signifikan ($p > 0,05$). Analisis multivariat mengidentifikasi tingkat stres sebagai faktor paling dominan yang memengaruhi kualitas tidur mahasiswa ($OR = 6,027$). Penelitian ini menunjukkan bahwa faktor stres memengaruhi kualitas tidur pada mahasiswa, tingkat stres yang lebih tinggi berhubungan dengan kualitas tidur yang lebih buruk. Oleh karena itu, diperlukan peningkatan upaya manajemen stres guna membantu menurunkan tingkat stres dan memperbaiki kualitas tidur mahasiswa.

Kata Kunci: kualitas tidur, tingkat stres, mahasiswa, faktor determinan

¹Mahasiswa Jurusan Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu Ilmu Kesehatan Universitas Jenderal Soedirman

^{2,3}Dosen Jurusan Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu Ilmu Kesehatan Universitas Jenderal Soedirman

ABSTRACT
FACTORS INFLUENCING SLEEP QUALITY OF UNDERGRADUATE
STUDENTS AT THE FACULTY OF HEALTH SCIENCES, JENDERAL
SOEDIRMAN.

Nur Aini Nisa¹ Colti Sistiarani² Qoni Oktanti³

Sleep quality is a crucial aspect influencing the physical and mental health of university students. Heavy academic workload, excessive digital device usage, and psychological stress are potential contributing factors to sleep disturbances. This study aimed to analyze factors affecting sleep quality among undergraduate students at the Faculty of Health Sciences, Jenderal Soedirman University. A cross-sectional design was employed, involving 367 respondents selected through proportional stratified random sampling. Data were collected using the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI), Perceived Stress Scale (PSS-10), digital device usage questionnaire, caffeine consumption assessment, Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ), room environment evaluation, and nutritional status assessment. Data analysis was performed using Chi-Square tests and logistic regression. The results indicated that the majority of respondents (88.8%) experienced poor sleep quality. Bivariate analysis revealed a significant association between stress levels and sleep quality ($p = 0.000$), whereas digital device usage, caffeine consumption, room environment, physical activity, nutritional status, and sex showed no significant associations ($p > 0.05$). Multivariate analysis identified stress level as the most dominant factor affecting sleep quality ($OR = 6,027$). The results of this study indicate that stress is a factor influencing sleep quality among university students. Higher stress levels are associated with poorer sleep quality. Therefore, increased efforts in stress management are needed to help reduce stress levels and improve students sleep quality.

Keywords: sleep quality, stress level, university students, determinant factors

¹College Students of Public Health Department, Faculty of Sciences Jenderal Soedirman University.

^{2,3}Lecturer of Public Health Departmen, Faculty of Sciences Jenderal Soedirman University.