

FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI KUALITAS TIDUR MAHASISWA YANG SEDANG MENGERJAKAN SKRIPSI FAKULTAS KEPERAWATAN UNIVERSITAS RIAU

Jesika Restu¹, Siti Rahmalia Hairani Damanik², Ade Dilaruri³

^{1,2,3}Fakultas Keperawatan, Universitas Riau, Indonesia

Email: jesika.restu0462@student.unri.ac.id¹, lia_dmk@yahoo.com², dilaruria@yahoo.com³

ABSTRAK

Kualitas tidur yang baik sangat penting untuk kesehatan fisik dan mental, terutama bagi mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi atau tugas akademis lainnya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur mahasiswa yang menulis skripsi dan faktor mana yang paling berpengaruh. Penelitian ini menggunakan desain analisis kuantitatif korelasional dengan pendekatan *cross-sectional*. Sampel penelitian ini adalah 170 responden yang diambil berdasarkan kriteria inklusi menggunakan teknik *stratified random sampling*. Data diambil dengan menggunakan kuesioner karakteristik responden, *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI), *Perceived Academic Stress Scale* (PASS) dan *Global Physical Activity Questionnaire* (GPAQ). Dianalisis dengan menggunakan uji alternatif *Fisher's Exact* dan *Pearson Chi Square*. Mayoritas responden (97,6%) berada pada rentang usia dewasa awal (20-25) tahun, jenis kelamin perempuan (86,5%) dan (90,0%) responden melaporkan mengalami stres akademik sedang. Selain itu (36,5%) responden melakukan aktivitas sedang, penggunaan layar lebih dari 4 jam sehari (99,4%). Mayoritas mahasiswa yang menulis skripsi memiliki kualitas tidur yang buruk (79,4%). Analisis bivariat menunjukkan bahwa stres akademik (*p-value* = 0,019), aktivitas fisik (*p-value* = 0,001) dan jenis kelamin (*p-value* = 0,000) memiliki hubungan dengan kualitas tidur mahasiswa yang menulis skripsi. Kualitas tidur mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi dapat dipengaruhi oleh stres akademik, aktivitas fisik dan jenis kelamin.

Kata Kunci : Aktivitas Fisik, Kualitas Tidur, Kualitas Tidur Mahasiswa, Screen Time, Stres Akademik.

ABSTRACT

Good sleep quality is very important for physical and mental health, especially for students who are working on a thesis or other academic assignments. This study aims to determine the factors that affect the quality of sleep of students who write a thesis and which factors are most influential. This study used a quantitative correlational analysis design with a cross-sectional approach. The sample of this study was 170 respondents who were taken based on inclusion criteria using stratified random sampling technique. Data were collected using questionnaires on respondents' characteristics, Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI), Perceived Academic Stress Scale (PASS) and Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ). Analyzed using Fisher's Exact and Pearson Chi Square alternative tests. The majority of respondents (97.6%) were in the early adult age range (20-25) years, female gender (86.5%) and (90.0%) respondents reported experiencing moderate academic stress. In addition, (37.6%) of

*respondents did moderate activities, screen use was more than 4 hours a day (99.4%) of respondents. The majority of students who wrote a thesis had poor sleep quality (79.4%). Bivariate analysis showed that academic stress (*p*-value = 0.019), physical activity (*p*-value = 0.001) and gender (*p*-value = 0.000) had an association with the sleep quality of students writing a thesis. The quality of sleep of students who are working on a thesis can be influenced by academic stress, physical activity and gender.*

Keywords: Academic Stress, Physical Activity, Sleep Quality, Screen Time, Student Sleep Quality.

PENDAHULUAN

Tidur termasuk hal penting yang esensial bagi manusia (Olii et al., 2018). Menurut Abraham Maslow (1989) ada lima kebutuhan pokok manusia termasuk didalamnya adalah kebutuhan dasar (fisiologi), kebutuhan akan keselamatan, cinta, kasih sayang, harga diri dan aktualisasi diri (Abraham Maslow, 1989 dalam Asmadi, 2012). Apabila seseorang tidak dapat memenuhi kebutuhan dasarnya maka akan memiliki dampak pada kebutuhan lainnya (Asmadi, 2012 dalam Tristianingsih & Handayani, 2021). Istirahat dan tidur diperlukan untuk menjaga keseimbangan fisik dan mental (Haryati & Yunaningsi, 2020).

Kualitas tidur memiliki arti perasaan puas yang dirasakan seseorang terhadap tidurnya yang tidak mendatangkan rasa letih, gelisah, apatis, kehitaman disekitar mata, bengkak pada mata dan mudah sekali mengantuk serta menguap hingga mata terasa perih (Tristianingsih & Handayani, 2021). Menurut Karataya (2016) Tidur yang berkualitas ialah ketika individu menghasilkan perasaan energik dan bugar saat terjaga (Karataya et al., dalam Yilmaz, 2017). Baiknya kualitas tidur dilihat dari tidak terdapatnya gejala jam tidur yang kurang dan tidak ada masalah yang muncul selama proses tidur (Sugiono dkk, 2018).

Nasional Sleep Foundation Tahun 2022, menyebutkan bahwa 40% usia dewasa awal dari 26 negara di dunia mendapatkan masalah pada tidurnya (*Nasional Sleep Foundation*, 2022). Indonesia sendiri diperkirakan memiliki jumlah penderita gangguan tidur sebanyak 23 juta penduduk (Mediacastore, 2010 & Cable news Network Indonesia, 2017 dalam Sulana et al., 2020).

Dari beberapa literatur menyebutkan bahwa pelajar di indonesia kebanyakan mengalami masalah tidur contohnya seperti kurang tidur yang berakibat pada buruknya kualitas tidur (Haryati, 2020). Mahasiswa adalah kalangan dewasa muda yang memiliki tugas perkembangan di mana pencapaian maksimal terjadi ketika mereka berhasil memenuhi kebutuhan dasar

mereka. (Tristianingsih & Handayani, 2021). Dalam menjalani pendidikan sebagai seorang mahasiswa keperawatan tentunya memerlukan waktu yang tidak sedikit sehingga akan banyak waktu yang tersita, ini terjadi karena mahasiswa keperawatan memiliki jadwal perkuliahan yang cukup padat dan juga tuntutan profesi yang mengedepankan perawat untuk teliti dan cekatan (Sarfriyanda et al., 2015). Mahasiswa yang sedang menulis skripsi A 2020 dan A 2021 merupakan angkatan yang saat ini mengambil mata kuliah skripsi dan masih memiliki beberapa mata kuliah lain, serta praktikum dan tugas perkuliahan yang masih harus dijalani. Skripsi diartikan sebagai menyusun tugas akhir dari mahasiswa yang menjadi salah satu proses pembelajaran yang dilakukan sebagai bahan tinjauan dari kegiatan belajar dan juga mengajar di suatu Perguruan Tinggi Negeri ataupun Swasta (Murwani & Utari, 2021).

Penulisan skripsi di Fakultas Keperawatan melalui beberapa proses berupa perumusan masalah, yang dilanjutkan dengan penyusunan proposal, pembebasan etik, penelitian, olah data dan menuliskan pembahasan hingga mahasiswa bisa melewati sidang hasil skripsi (Putri, 2022). Helpiyani, Jumaini dan Erwin (2019) dalam (Putri, 2022) menjelaskan bahwa program studi keperawatan memiliki jadwal akademik yang sudah ditetapkan dari kampus, sehingga mengharuskan mahasiswa untuk menyelesaikan proses tahapan penelitian sesegera mungkin untuk mengejar waktu yang sudah ditentukan atau batas waktu ujian seminar hasil dan mengumpulkan persyaratan yudisium yang diperlukan setelah seminar (Putri, 2022).

Teori dari Potter dan Perry (2010) mengatakan bahwa terdapat beberapa penyebab yang mempengaruhi kualitas tidur adalah penyakit, aktivitas fisik atau kelelahan, stress emosional, obat-obatan yang dikonsumsi, status gizi seseorang, lingkungan fisik, serta gaya hidup yang dijalani berupa (bermain media sosial, kebiasaan dari menkonsumsi kopi dan juga merokok (Potter & Perry, 2010).

Mahasiswa yang sedang menyusun skripsi seringkali menemukan beberapa kendala berupa menuangkan ide untuk dituliskan dalam bahasa ilmiah dengan mengikuti standar penulisan ilmiah, pada akhirnya dapat menimbulkan gangguan psikologis berupa stress (Murwani & Utari, 2021). Kualitas tidur dapat dipengaruhi oleh aktivitas fisik atau kelelahan yang dilakukan individu (Aulia, 2022). Aktivitas dan kelelahan kemudian akan mengeluarkan protein *Delta inducing Peptide Sleep* (DipS) yang akhirnya menghasilkan kualitas tidur yang baik (Iqbal, 2017). Uliyah dan Hidayat, (2008) dalam Baso et al, (2019) mengatakan individu dengan aktivitas yang tinggi dan kemudian merasakan kelelahan akan mempercepat proses tertidur karena fase tidur *Non Rapid Eye Movement* (NREM) diperpendek (Uliyah & Hidayat,

2008 dalam Baso et al., 2019). Pesatnya perkembangan teknologi yang terjadi saat ini menghadirkan beberapa kemudahan dan memberikan kemudahan sehingga seseorang terkadang menggunakan teknologi atau *screen time* tersebut diluar batas normal dan bisa mempengaruhi kualitas tidurnya. *Screen time* merupakan jumlah waktu yang dihabiskan setiap hari untuk menatap layar elektronik seperti televisi dan gadget (Aulia, 2022). Gadget memiliki teknologi yang selalu memudahkan penggunanya dan menjadi nilai lebih yang dapat menarik seseorang untuk menggunakannya (Rosiyanti & Muthmainnah, 2018). Dalam penelitian Syafitri et al., (2022) mahasiswa paling sering menggunakan smartphone karena fungsi smartphone yang digunakan mahasiswa adalah untuk mendapatkan informasi, melakukan komunikasi bersama orang lain, serta menemukan jurnal juga buku elektronik yang kemudian digunakan sebagai sumber skripsi, kebanyakan mahasiswa juga menggunakan smartphone untuk bermain game dan media sosial (Syafitri et al., 2022).

Pola tidur buruk yang dialami mahasiswa dapat berdampak pada gangguan keseimbangan fisiologi dan psikologi (Safriyanda et al., 2015). Dampak dari fisiologi adalah aktifitas sehari-hari yang menurun, terdapat perasan lelah, lemah, dan kemunduran daya tahan tubuh serta tidak stabilnya tanda-tanda vital (Potter and Perry, 2010 dalam Safriyanda et al., 2015). Dampak psikologis juga akan dirasakan jika mengalami gangguan kualitas tidur sehingga menimbulkan perubahan suasana hati, ketidakstabilan emosi, keterlambatan dalam menghadapi rangsangan, penurunan daya ingat dan hal ini mungkin akan berdampak di kemudian hari berupa penurunan fungsi kesehatan manusia, kualitas hidup, dan kesehatan mental (Ainida et al., 2020). Hal tersebut tentunya dapat mempengaruhi kebugaran mahasiswa dalam menjalani aktivitas perkuliahan (Safriyanda et al., 2015).

Survei awal yang dilakukan di fakultas keperawatan universitas riau pada bulan maret 2024 dengan 10 orang yang dijadikan responden, peneliti mendapatkan hasil. Sebanyak 7 orang mahasiswa akhir umumnya merasa khawatir terhadap proposal skripsi/skripsinya, merasa kesulitan dalam mengerjakan dan mengatur waktu proposal skripsi/skripsinya. Survei terkait aktivitas fisik yang dilakukan oleh mahasiswa akhir menunjukkan 5 orang mahasiswa memiliki aktivitas fisik yang rendah, 4 orang memiliki aktivitas fisik sedang, dan 1 orang yang memiliki aktivitas fisik tinggi. Penggunaan smartphone atau gadget 10 responden menggunakan dengan durasi lebih dari 4 jam dalam satu hari.

Dari uraian diatas kemudian peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan

Skripsi Fakultas Keperawatan Universitas Riau untuk melihat Apa saja yang menjadi faktor dan faktor mana yang paling yang mempengaruhi kualitas tidur pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi Fakultas Keperawatan A 2020 di Universitas Riau.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain analisis kuantitatif korelasional dengan pendekatan *cross-sectional*. Sampel penelitian ini adalah 170 responden yang diambil berdasarkan kriteria inklusi menggunakan teknik *stratified random sampling*. Penelitian dilakukan di Fakultas Keperawatan Universitas Riau dengan Populasi adalah mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi A 2020 dan A 2021. Data diambil dengan menggunakan kuesioner karakteristik responden, *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI), *Perceived Academic Stress Scale* (PASS) dan *Global Physical Activity Questionnaire* (GPAQ). Dianalisis dengan menggunakan uji alternatif *Fisher's Exact* dan *Pearson Chi Square* dan uji Multivariat Regresi Logistik Berganda.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Karakteristik Responden

A. Analisis univariat

Tabel 1.1

Gambaran distribusi usia, jenis kelamin, stres akademik, aktivitas fisik, screen time, kualitas tidur

	Variabel	(n)	(%)
Usia	Remaja Akhir	5	2,9
	Dewasa awal	165	97,1
Jenis Kelamin	Laki-laki	24	14,1
	Perempuan	146	85,9
Stres Akademik	Ringan	5	2,9
	Sedang	153	90
	Berat	12	7,1
Aktivitas Fisik	Rendah	59	34,7
	Sedang	62	36,5
	Tinggi	49	28,8
Screen Time	<4 Jam	1	6
	> 4 Jam	169	99,4
	Baik	35	29,6

Kualitas Tidur	Buruk	135	79,4
----------------	-------	-----	------

B. Analisis Bivariat**Tabel 1.2**

Hubungan usia, jenis kelamin, stress akademik, aktivitas fisik, *sreen time dengan kualitas tidur*

Variabel		Kualitas Tidur				P-Value	Uji Chi Square
		Mahasiswa Baik		Buruk			
		N	%	N	%		
Usia	Remaja	2	40	3	60	0,274	<i>Fisher's Exact test</i>
	Akhir						
	Dewasa Awal	33	20	132	80		
Jenis Kelamin	Laki-Laki	12	50	12	50	0,000	<i>Fisher Exact test</i>
	Perempuan	23	15,8	123	84,2		
Stress Akademik	Rendah	0	0	5	100	0,019	<i>Pearson chi square</i>
	Sedang	29	19,0	124	81		
	Berat	6	50	6	50		
Aktivitas Fisik	Rendah	3	5,1	56	94,9	0,001	<i>Pearson Chi Square</i>
	Sedang	18	29,0	44	71,0		
	Tinggi	14	28,6	35	71,4		
<i>Screentime</i>	<4jam	0	0	1	100	1,000	<i>Fisher's Exact Test</i>
	>4jam	35	20,7	134	79,3		

Pembahasan**1. Karakteristik Responden****b. Usia**

Dari penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa dari 170 responden di Fakultas Keperawatan Universitas Riau, paling banyak berusia dewasa awal (20-25) sebanyak 165 (97,1%). Hal ini sejalan dengan teori dari Abidin (2012) dalam Syafitri (2022) yang menyatakan bahwa mahasiswa merupakan seseorang yang sedang berada di masa remaja kategori akhir sampai dengan dewasa kategori awal. Pada perkembangan usia ini seorang individu memiliki tugas perkembangan sesuai dengan usianya, dimana pada masa ini dapat terjadinya perubahan pada pola tidur. Ginting dan Gayatri (2013) dalam (Ardhyana, 2020).

c. Jenis Kelamin

Penelitian ini menemukan hasil mayoritas responden adalah perempuan berjumlah 146 mahasiswa (86,9%) dibandingkan laki-laki yang berjumlah 24 (14,1%). Hal ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Rollinson dan Kish dalam Rahmawati (2022) mengenai banyaknya mahasiswa perempuan dalam keperawatan didasarkan karena keperawatan memiliki peran care taking (pemberi perawatan) di dalam keluarga dan masyarakat. Penelitian lain yang dilakukan oleh Syukur (2018) dalam Nadia (2023) menyatakan perawat lebih banyak dipilih oleh perempuan dikarenakan pekerjaan sebagai perawat dinilai cocok dan sesuai dengan sifat perempuan.

d. Screen Time

Dalam penelitian ini hampir seluruh responden menggunakan gadgetnya >4 jam dalam satu hari, data menunjukkan sebanyak 1 (6%) menggunakan gadget (*screen time*) kurang dari 4 jam dan 169 (99,4%) menggunakan gadget lebih dari 4 jam dalam sehari. Pada responden dengan penggunaan gadget lebih dari 4 jam dalam satu hari dapat dijelaskan dengan penelitian yang dilakukan oleh Syafitri (2022) mengenai mahasiswa umumnya menggunakan gadget sebagai sarana dalam mencari informasi seputar referensi dan buku elektronik sebagai referensi untuk skripsinya, gadget juga digunakan untuk berkomunikasi dengan orang lain dan bermain media sosial. Hal ini dibuktikan pada saat dilakukannya penelitian mayoritas responden mengatakan mereka menggunakan gadget lebih dari batas normal untuk bermain sosial media, mengerjakan skripsi serta mencari jurnal terkait dengan penelitiannya. Peneliti menemukan bahwa terdapat 1 orang yang menggunakan gadget kurang dari 4 jam sehari, hal ini dikarenakan responden mengatakan bahwa ia sudah mengantarkan bahan bimbingannya kepada dosen pembimbing dan sedang menunggu hasil bimbingannya sehingga responden lebih banyak melakukan aktivitas tanpa gadget seperti melakukan pekerjaan rumah dan juga sering berkomunikasi langsung dengan orang-orang disekitar nya.

2. Gambaran Stres Akademik

Dari hasil penelitian yang didapatkan mahasiswa yang menulis skripsi program A fakultas keperawatan universitas riau umumnya mengalami stres sedang yaitu 153 orang (90%), stres berat sebanyak 12 (7,1%) dan rendah 5 (2,9%). Iswanti (2018) dalam Maisa (2021) menyebutkan mata kuliah skripsi umumnya banyak menyebabkan mahasiswa dapat merasa lebih tertekan dibandingkan dengan mata kuliah lain.

3. Gambaran Aktivitas Fisik

Dari hasil penelitian didapatkan bahwa mahasiswa mayoritas memiliki aktivitas fisik sedang 62 (36,5%) diikuti dengan aktivitas tinggi menunjukkan sebanyak 49 (28,8%) dan aktivitas rendah 59 (34,7%) dan didapatkan rata-rata responden melakukan aktivitas duduk atau berbaring selain dari tidur adalah 7 jam. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Syeftiani (2024) terkait Aktivitas fisik dan memiliki hasil berupa aktivitas fisik yang sedang sebanyak (45,5%). Penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat aktivitas fisik mahasiswa dipengaruhi oleh jenis kelamin, ketersediaan fasilitas olahraga, status pekerjaan, pandangan terhadap olahraga, dan dukungan dosen. Faktor-faktor ini saling berinteraksi untuk menentukan seberapa aktif mahasiswa dalam berolahraga, dengan temuan yang konsisten dengan penelitian sebelumnya. Mahasiswa cenderung lebih aktif jika memiliki pandangan positif terhadap olahraga, didukung oleh dosen, memiliki fasilitas yang memadai, tidak terlalu terbebani oleh pekerjaan, dan perbedaan jenis kelamin juga memainkan peran penting dalam minat dan partisipasi dalam aktivitas fisik.

4. Gambaran Kualitas Tidur

Dari hasil penelitian didapatkan bahwa mahasiswa mayoritas memiliki kualitas tidur buruk sebanyak 135 (79,4%) dan sebanyak 35 (20,6%) mahasiswa mengalami kualitas tidur yang baik. Penelitian yang dilakukan oleh Murwani & Umam (2021) menyatakan bahwa mahasiswa yang sedang menempuh pendidikan keperawatan umumnya memiliki kualitas tidur yang buruk. Hal ini sejalan dengan teori oleh Syafitri (2022) yang menyatakan bahwa mahasiswa keperawatan akan lebih mudah mengalami kualitas tidur yang buruk dikarenakan jadwal perkuliahan yang padat.

Ini dibuktikan dengan angkatan skripsi program A 2021 yang masih memiliki jadwal perkuliahan yang padat jika dibandingkan dengan angkatan A 2020. Angkatan A 2021 memiliki jadwal kuliah pakar, jadwal praktikum yang cukup padat serta terdapat beberapa tugas akademik yang harus diselesaikan ditengah tengah penyusunan proposal skripsi/skripsi. Sehingga ini akan menyita banyak waktu yang menyebabkan berkurangnya waktu tidur. Buruknya kualitas tidur bisa menimbulkan beberapa efek negatif seperti aktivitas sehari-hari yang mengalami penurunan, lelah, tidak stabil pada tanda-tanda vital, dampak psikologis seperti stress, cemas dan coping tidak efektif (Nova et al., dalam Rohmah et al., 2020).

5. Hubungan usia dengan Kualitas Tidur

Hasil analisis dengan menggunakan Fisher's Exact (*p-value* 0,274) dengan ($\alpha = 0,05$) maka dapat dikatakan tidak berkorelasi. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Haryati dan Yunaningsih (2020) jumlah durasi dan kualitas tidur yang dimiliki akan bervariasi berdasarkan usia. Hal ini bergantung pada kebiasaan yang dilakukan pada saat perkembangannya selama menuju dewasa, selain itu seseorang memiliki jam biologis yang berbeda berdasarkan usianya yang ketika seseorang tidak tertidur berdasarkan jam biologisnya maka akan berdampak buruk bagi kesehatan (Agustin, 2012 dalam Haryati & Yunaningsih, 2020). Penelitian ini bertentangan dengan penelitian sebelumnya sehingga peneliti berasumsi bahwa usia bisa saja tidak memiliki korelasi. Kualitas tidur seseorang dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti gaya hidup, stres, kebiasaan tidur, penyakit serta lingkungan tidur (Rohmah et al., 2020). Meskipun usia dapat memengaruhi pola tidur seseorang, kualitas tidur tidak sepenuhnya ditentukan oleh usia

6. Hubungan Jenis Kelamin dengan Kualitas Tidur

Adanya pengaruh antara jenis kelamin terhadap kualitas tidur dengan jumlah mayoritas yang memiliki kualitas tidur buruk adalah perempuan sebanyak 123 (84,2%) Hal ini dapat dijelaskan berdasarkan Tristianingsih dan Handayani, (2021) kemungkinan banyaknya perempuan yang mengalami kualitas tidur yang buruk disebabkan tidak stabilnya hormon estrogen dan progesterone pada selama menstruasi. Ketika mendekati masa haid, kadar progesteron dalam tubuh cenderung menurun. Ini bisa membuat seseorang kesulitan tidur dan sering terbangun di malam hari. Sebaliknya, hormon estrogen dapat membantu seseorang tidur lebih cepat, terbangun lebih sedikit, dan tidur lebih lama secara keseluruhan. Selain hormon, kualitas tidur yang buruk pada perempuan bisa disebabkan oleh berbagai hal seperti rasa lelah, ketidaknyamanan yang membuat sulit tidur, atau stres dari pekerjaan yang membuat sulit tertidur (Tristianingsih & Handayani, 2021).

7. Hubungan Stres Akademik dengan Kualitas Tidur

Hasil analisis dengan menggunakan Pearson Chi-Square (*p value* 0,019) dengan ($\alpha = 0,05$) maka dapat dikatakan berkorelasi. Sehingga dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Secara teori, ini bisa dijelaskan dengan teori Sherwood yang menyatakan bahwa saat seseorang mengalami stres, kadar hormon norepinefrin, epinefrin, dan kortisol meningkat. Hormon-hormon ini dapat memengaruhi sistem saraf pusat dan meningkatkan kewaspadaan.

Perubahan hormonal ini juga dapat mengganggu siklus tidur NREM dan REM, sehingga menyebabkan seseorang sering terbangun di malam hari karena mimpi buruk. Akibatnya, kualitas tidur individu tersebut menjadi terganggu Sherwood (2011) dalam (Mudhmainnah et al., 2022). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ratnaningtyas dan Dwi (2019) dalam Sulana (2020) dimana terdapat hubungan antara tingkat stres dengan mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Ini terjadi karena seseorang terlalu keras dalam berpikir sehingga menyebabkan tidak stabilnya emosi yang bisa menyebabkan sulit untuk segera tertidur (Sulana et al., 2020).

8. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur

Hasil analisis yang dilakukan dengan menggunakan uji *Pearso Chi-Square* (*p* value 0,001) dengan ($\alpha= 0,05$). hasil penelitian menunjukkan bahwa kebanyakan responden melakukan aktivitas sedang seperti melakukan pekerjaan rumah, berolahraga yang tidak membutuhkan peningkatan besar pada pernafasan, berjalan kaki minimal 10 menit dan aktivitas dengan beban ringan yang menyebabkan adanya peningkatan kecil pada aktivitas fisik yang dilakukan. Hasil penelitian ini sejalan dengan peneltian oleh Rohmah dan Yunita, (2020) setelah beraktivitas fisik sepanjang hari, seharusnya kita merasa mengantuk dan bisa tidur dengan mudah. Tapi terkadang, jika kita berlebihan dalam aktivitas fisik, kita justru kesulitan tidur. Banyak orang mengalami masalah ini, seperti sulit bangun atau tetap segar di siang hari, terutama setelah melakukan aktivitas seperti berkendara, makan, atau berinteraksi sosial. Ini bisa terjadi karena otot kita tegang akibat aktivitas fisik berlebihan, membuat tidur jadi sulit meskipun seharusnya hormon-hormon seperti endorphin dan serotonin dari olahraga seharusnya membuat kita lebih mengantuk. Jadi, penting untuk tidak berlebihan dalam aktivitas fisik agar tidur kita tidak terganggu.

9. Hubungan Screen Time dengan Kualitas Tidur

Hasil analisis dengan menggunakan uji Fisher's Exact adalah (*p* value 1,00) dengan ($\alpha= 0,05$) pada kejadian ini dapat disimpulkan bahwa screen time tidak memiliki hubungan terhadap kualitas tidur dengan kata lain hipotesis Ha ditolak dan H0 diterima. Penelitian ini sejalan dengan (Ramadhan et al., 2022) bahwa *screen time* tidak memiliki hubungan terhadap kualitas tidur dengan hasil (*p* value = 1.000).

Hasil penelitian yang peneliti dapatkan bertolak belakang dengan penelitian yang dilakukan oleh Rohmah (2020) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara penggunaan gadget dengan kualitas tidur dengan hasil penelitian (p value 0,018).

Peneliti berasumsi penggunaan gadget atau *screen time* tidak selalu berhubungan dengan kualitas tidur. Mahasiswa kemungkinan menggunakan gadgetnya di waktu luang sebelum tidur tanpa mengganggu tidurnya. Asumsi lain adalah aktivitas yang dilakukan selama mahasiswa menggunakan gadget adalah membaca buku elektronik atau mendengarkan musik yang dapat memberikan suasana rileks terhadap penggunanya. Meskipun *screen time* dapat mempengaruhi tidur namun terdapat beberapa faktor lain yang dominan berpengaruh pada kualitas tidur mahasiswa (Rohmah et al., 2020).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap 170 responden mahasiswa yang sedang menulis skripsi Fakultas Keperawatan tentang” Faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur mahasiswa yang sedang menulis skripsi Fakultas Keperawatan Universitas Riau dapat disimpulkan bahwa responden mayoritas usia berada di kategori dewasa awal (20-25 tahun) sebanyak 165 (97,1%), dan berjenis kelamin perempuan sebanyak 146 (85,9%). Berdasarkan durasi *screen time*, responden 169 mahasiswa (99,4%) menggunakan gadget atau durasi *screen time* yang lebih dari 4 jam dan memiliki tingkat stress akademik mayoritas berada pada tingkat sedang sebanyak 153 (90,0%) dan aktivitas fisik yang dilakukan mayoritas berada pada level aktivitas fisik sedang 62 (36,5%).

Selain itu juga hasil penelitian bivariat dengan menggunakan uji alternatif *Fisher's Exact Test* dan *Pearson Chi Square* menunjukkan bahwa variabel yang memiliki hubungan dengan kualitas tidur adalah variabel jenis kelamin (p -value= 0.000), stres akademik (p -value = 0.019) dan aktivitas fisik (p -value = 0.001).

DAFTAR PUSTAKA

- Ainida, H. F., Dhian Ririn Lestari, & Rizany, I. (2020). Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Kualitas Tidur. *Ejurnal Keperawatan*, 4(2), 47–53.
- Asmadi. (2012). *Teknik Prosedural Konsep Dan Aplikasi Kebutuhan Dasar Klien*. Jakarta: Salemba.

- Aulia, Z. P. (2022). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa UIN Syarif Hidayatullah Jakarta Tahun 2022. *Skripsi. Program Studi Kesehatan Masyarakat. Fakultas Ilmu Kesehatan. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta, 11181010000085.*
- Baso, M. C., Langi, F. L. F. ., & Sekeon, S. A. . (2019). Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Di Sma Negeri 9 Manado. *Kesmas*, 7(5), 5–10. <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/kesmas/article/view/22146>
- Haryati, Yunaningsih S. P., & R. J. (2020). *Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Halu Oleo.*
- Iqbal, M. D. (2017). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Perantauan di Yogyakarta. *Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi*, 6(11), 1–11.
- Maisa, E. A., Andrial, A., Murni, D., & Sidaria, S. (2021). Hubungan Stres Akademik dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir Program Alih Jenjang. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 21(1), 438. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v21i1.1345>
- Murwani, A., & Umam, M. K. (2021). Hubungan Intensitas Penggunaan Smartphone dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Angkatan 2017 Program Studi Ilmu Keperawatan di Stikes Surya Global Yogyakarta. *Jurnal Formil (Forum Ilmiah) Kesmas Respati*, 6(1), 79. <https://doi.org/10.35842/formil.v6i1.339>
- Murwani, A., & Utari, H. S. (2021). Hubungan Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Yang Menyusun Skripsi Di Stikes Surya Global Yogyakarta. *Jurnal Formil (Forum Ilmiah) Kesmas Respati*, 6(2), 129. <https://doi.org/10.35842/formil.v6i2.353>
- Nadia, P. L., Mita, M., & Yulanda, N. A. (2023). Pengetahuan dan Sikap Mahasiswa Keperawatan Terkait Protokol Kesehatan Selama New Normal di Universitas Tanjungpura. *MAHESA : Malahayati Health Student Journal*, 3(7), 1854–1864. <https://doi.org/10.33024/mahesa.v3i7.10325>
- Potter, P. A., & Perry, A. G. (2010). Fundamental Keperawatan (Edisi ke 7). Jakarta: Salemba Medika
- Putri, N. G. (2022). Hubungan Tingkat Stres Akademik dengan Perilaku Help Seeking pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia (Indonesian Health Scientific Journal)*, 7(2), 16. <https://doi.org/10.51933/health.v7i2.817>

Rahmawati, W. D., Sukmaningtyas, W., & Muti, R. T. (2022). Hubungan Antara Jenis Kelamin Dan Program Studi Dalam Mempengaruhi Pengetahuan Bantuan Hidup Dasar Pada Mahasiswa. *Borneo Nursing Journal (BNJ)*, 4(1), 18–24.

<https://doi.org/10.61878/bnj.v4i1.49>

Ramadhan, A. A., Respati, T., & Ganang Ibnusantosa, R. (2022). Hubungan Durasi Screen Time terhadap Kualitas Tidur Remaja di Jawa Barat Selama Masa Pandemi Covid-19. *Bandung Conference Series: Medical Science*, 2(1), 703–710.

<https://doi.org/10.29313/bcsm.s.v2i1.1343>

Rohmah, W. K., & Yunita, D. P. S. (2020). Determinan kualitas tidur pada santri di pondok pesantren. *Higeia Journal of Public Health Research and Development*, 4(3), 649–659.

Rosiyanti, H., & Muthmainnah, R. N. (2018). Penggunaan Gadget Sebagai Sumber Belajar Mempengaruhi Hasil Belajar Pada Mata Kuliah Matematika Dasar. *FIBONACCI: Jurnal Pendidikan Matematika Dan Matematika*, 4(1), 25. <https://doi.org/10.24853/fbc.4.1.25-36>

Safriyanda, Jaka & Darwin, Karim & Dewi, Ari, P. (2015). No Title. *Hubungan Antara Kualitas Tidur Dan Kuantitas Tidur Dengan Prestasi Belajar Mahasiswa*, Vol. 02 No. 02

Sulana, I., Sekeon, S., & Mantjoro, E. (2020). Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Samratulangi. *Jurnal KESMAS*, 9(7), 37–45.

Syafitri, H., Didi Kurniawan, & Agrina, A. (2022). Hubungan Durasi Penggunaan Smartphone Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Keperawatan Unri Dimasa Pandemi Covid-19. *Riau Nursing Journal*, 1(1), 115–128.

<https://doi.org/10.31258/rnj.1.1.115-128>

Syeftiani, N., Citrawati, M., Safira, L., & Kristanti, M. (2024). Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dan Tingkat Stres Dengan Resting Heart Rate Pada Mahasiswa Kedokteran. *Medika Kartika Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 7(Volume 7 No 1), 1–11.

<https://doi.org/10.35990/mk.v7n1.p1-11>

Tristianingsih, J., & Handayani, S. (2021). Determinan Kualitas Tidur Mahasiswa Kampus A di Universitas Muhammadiyah Prof DR Hamka. *Perilaku Dan Promosi Kesehatan: Indonesian Journal of Health Promotion and Behavior*, 3(2), 120.

<https://doi.org/10.47034/ppk.v3i2.5275>

Yilmaz. (2017). Sleep-Nurse.Pdf. *Current Health Sciences*, 43(1), 20–24.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6286721/>