



Hubungan *Sleep Hygiene* Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Keperawatan Semester VIII Universitas Pahlawan

Alya Eldita¹, Wanda Lasepa², Eka Roshifita Rizqi²

¹Program Studi S1 Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pahlawan, Indonesia

²Program Studi S1 Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pahlawan, Indonesia

*Penulis Korespondensi.

Email: alyaeldita04@icloud.com

ABSTRAK

Beban akademik yang tinggi pada mahasiswa tingkat akhir berpotensi memengaruhi pola istirahat dan menurunkan kualitas tidur, salah satu faktor yang berperan penting adalah *sleep hygiene*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *sleep hygiene* dengan kualitas tidur pada mahasiswa S1 Keperawatan Semester VIII Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai Tahun 2026. Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan *cross-sectional*. Sampel berjumlah 112 responden yang diambil menggunakan teknik *total sampling*. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner *Sleep Hygiene Index* (SHI) dan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI), kemudian dianalisis secara univariat dan bivariat menggunakan uji *Fisher's Exact Test* pada tingkat kepercayaan 95%. Hasil analisis univariat menunjukkan 61 responden (54,5%) memiliki *sleep hygiene* baik, dan 104 responden (92,9%) memiliki kualitas tidur buruk. Hasil uji statistik memperoleh nilai *p* value 0,287 ($p > 0,05$) dengan nilai *Prevalence Odds Ratio* (POR) 2,673 (95% CI: 0,515-13,861), yang berarti tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *sleep hygiene* dengan kualitas tidur pada mahasiswa S1 Keperawatan Semester VIII Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai. Mahasiswa keperawatan tingkat akhir tetap disarankan untuk mempertahankan dan meningkatkan praktik *sleep hygiene* yang baik sebagai salah satu upaya menjaga kualitas tidur.

KATA KUNCI: Kualitas Tidur, Mahasiswa, Sleep Hygiene

ABSTRACT

*The high academic workload experienced by final-year students has the potential to affect rest patterns and reduce sleep quality. Sleep hygiene is one of the important factors that contributes to determining sleep quality. This study aimed to examine the relationship between sleep hygiene and sleep quality among eighth-semester undergraduate nursing students at Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai in 2026. This study employed a quantitative research design with a cross-sectional approach. A total of 112 respondents were selected using the Total Sampling technique. Data were collected using the Sleep Hygiene Index (SHI) and the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) questionnaires. Data analysis included both univariate and bivariate analyses, with Fisher's Exact Test conducted at a 95% confidence level. The results of the univariate analysis showed that 61 respondents (54.5%) had good sleep hygiene, while 104 respondents (92.9%) had poor sleep quality. The statistical test yielded a *p*-value of 0.287 ($p > 0.05$) and a Prevalence Odds Ratio (POR) of 2.673, indicating that there was no significant relationship between sleep hygiene and sleep quality among eighth-semester undergraduate nursing students at Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai. Final-year nursing students are encouraged to maintain and improve good sleep hygiene practices as one of the efforts to preserve sleep quality, considering the high prevalence of poor sleep quality found in this study.*

Keyword: Sleep Hygiene, Sleep Quality, Student



PENDAHULUAN

Tingginya beban akademik yang dihadapi mahasiswa dapat memengaruhi pola istirahat, sehingga berisiko menurunkan kualitas tidur (Manoppo et al., 2023; Hasianna et al., 2025). Secara global, kejadian gangguan tidur pada kelompok dewasa muda dilaporkan cukup tinggi ((Zurrahmi et al., 2021)). Di Indonesia, sekitar 62% mahasiswa dilaporkan memiliki kualitas tidur yang buruk (Lisnawati et al., 2025), sementara di wilayah Riau angka kejadian kualitas tidur buruk pada kelompok dewasa awal mencapai 84% (Agustina & Ansyah, 2025). Kualitas tidur yang buruk berdampak pada penurunan konsentrasi, daya ingat, dan produktivitas akademik, serta meningkatkan risiko gangguan kesehatan seperti hipertensi dan gangguan metabolisme (Wulansih et al., 2024).

Salah satu faktor yang berperan penting terhadap kualitas tidur adalah *sleep hygiene*, yaitu kombinasi perilaku dan kondisi lingkungan yang memengaruhi tidur seseorang (Hutagalung et al., 2022). Pada mahasiswa, praktik *sleep hygiene* dilaporkan masih kurang baik dibandingkan orang dewasa sehat lainnya, ditandai dengan jadwal tidur yang tidak teratur, kebiasaan tidur siang, konsumsi kafein, serta penggunaan perangkat elektronik menjelang waktu tidur (Ali et al., 2023). Penelitian Prabawati et al. (2024) pada mahasiswa keperawatan Universitas Gadjah Mada menemukan hubungan yang signifikan antara *sleep hygiene* dengan kualitas tidur, sedangkan penelitian ME & Avesiena (2024) pada mahasiswa kedokteran menunjukkan mayoritas responden memiliki *sleep hygiene* buruk yang disertai kualitas tidur buruk pula.

Survei pendahuluan yang dilakukan pada 20 Januari 2026 terhadap 40 mahasiswa dari empat program studi di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai menunjukkan bahwa mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan memiliki proporsi masalah *sleep hygiene* dan kualitas tidur yang lebih tinggi dibandingkan program studi lain, yaitu 70% melaporkan *sleep hygiene* buruk dan 50% mengalami kualitas tidur buruk. Kondisi ini diduga berkaitan dengan tingginya tuntutan akademik, penyusunan skripsi, penggunaan gawai sebelum tidur, serta aktivitas praktik yang padat pada semester akhir. Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *sleep hygiene* dengan kualitas tidur pada mahasiswa S1 Keperawatan Semester VIII Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain *cross-sectional* (Sugiyono, 2023). Populasi penelitian adalah seluruh mahasiswa S1 Keperawatan Semester VIII Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai yang berjumlah 123 orang. Sampel penelitian berjumlah 112 responden yang diperoleh melalui teknik *total sampling*, setelah dikurangi 10 responden yang telah menjadi responden survei pendahuluan dan 1 responden yang mengundurkan diri. Penelitian dilaksanakan pada tanggal 16-21 April 2026.

Data *sleep hygiene* dikumpulkan menggunakan kuesioner *Sleep Hygiene Index* (SHI) yang telah teruji valid (r hitung 0,371-0,458) dan reliabel (*Cronbach's Alpha* 0,71) (Mastin et al., 2006), dengan kategori baik (skor mean ≤ 28) dan buruk (skor mean > 28). Data kualitas tidur dikumpulkan menggunakan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) yang terdiri atas 19 pertanyaan dalam tujuh komponen penilaian (Hutasoit et al., 2024), dengan kategori baik (skor ≤ 5) dan buruk (skor > 5). Sebelum pengisian kuesioner, seluruh responden menandatangani lembar persetujuan (*informed consent*) dan diberikan penjelasan mengenai tujuan penelitian, dengan tetap menjaga prinsip anonimitas dan kerahasiaan data responden.

Analisis data dilakukan secara univariat untuk melihat distribusi frekuensi masing-masing variabel, dan bivariat menggunakan uji *Fisher's Exact Test* pada tingkat kepercayaan 95% untuk menguji hubungan antara *sleep hygiene* dengan kualitas tidur, dilengkapi dengan nilai *Prevalence Odds Ratio* (POR) dan rentang 95% CI.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilaksanakan pada 112 mahasiswa S1 Keperawatan Semester VIII Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Karakteristik	n	%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	20	17,9
Perempuan	92	82,1
Umur (Tahun)		
21-22	59	52,7
22-23	50	44,6
24-25	3	2,7
Kelas		
A	29	25,9
B	35	31,3
C	28	25,0
D	20	17,9
Status Tempat Tinggal		
Keluarga	72	64,3
Kost	40	35,7
Status Merokok		
Tidak Merokok	99	88,4
Merokok	13	11,6
Uang Saku		
300.000-800.000	41	68,3
900.000-1.400.000	11	18,3
1.500.000-2.000.000	5	8,3
2.100.000-3.000.000	3	5,0
Total	112	100

Berdasarkan Hasil analisis karakteristik responden menunjukkan bahwa dari 112 mahasiswa yang menjadi sampel penelitian, sebagian besar berjenis kelamin perempuan sebanyak 92 orang (82,1%). Dari sisi usia, kelompok terbanyak berada pada rentang 21–22 tahun sebanyak 59 orang (52,7%). Kelas B mendominasi distribusi kelas dengan jumlah 35 orang (31,3%). Mayoritas responden tinggal bersama keluarga sebanyak 72 orang (64,3%), tidak memiliki kebiasaan merokok sebanyak 99 orang (88,4%), serta memiliki uang saku dalam kisaran Rp1.500.000–Rp 2.000.000 per bulan sebanyak 45 orang (40,2%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Sleep Hygiene dan Kualitas

Karakteristik	n	%
Variabel Independen		
<i>Sleep Hygiene</i>		
Baik	51	45,5
Buruk	61	54,5
Variabel Dependen		
Kualitas Tidur		
Baik	8	7,1
Buruk	104	92,9
Total	112	100,0

Berdasarkan Tabel 2 diketahui bahwa distribusi frekuensi *sleep hygiene* pada mahasiswa S1 Keperawatan Semester VIII Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai Tahun 2026 menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki *sleep hygiene* yang baik yaitu sebanyak 61 orang (54,5%), dan sebagian besar responden memiliki kualitas tidur yang buruk sebanyak 104 orang (92,9%).

Tabel 3. Hubungan *Sleep Hygiene* dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa S1 Keperawatan Semester VIII Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai

Sleep Hygiene	Kualitas Tidur				Total	P-value	POR (95% CI)	
	Baik		Buruk					
	n	%	n	%				
Baik	6	9,8	55	90,2	61	100	0,287	2,673 (0,515-13,861)
Buruk	2	3,9	49	96,1	51	100		
Total	8	7,1	104	92,9	112	100		

Berdasarkan tabel 3 dari 61 responden dengan *sleep hygiene* baik, terdapat 55 responden (90,2%) mengalami kualitas tidur buruk. Sementara itu, dari 51 responden dengan *sleep hygiene* buruk, hanya 2 responden (3,9%) yang memiliki kualitas tidur baik. Dari hasil uji statistik menggunakan *Fisher's Exact Test* dengan tingkat kepercayaan 95% diperoleh nilai p value sebesar $0,287 > \alpha 0,05$ dengan Nilai *POR* 2,673 menunjukkan bahwa responden dengan *sleep hygiene* baik memiliki peluang 2,673 kali lebih besar untuk memiliki kualitas tidur yang baik dibandingkan responden dengan *sleep hygiene* buruk.

PEMBAHASAN

Tidak adanya hubungan yang signifikan antara *sleep hygiene* dengan kualitas tidur pada penelitian ini dapat dijelaskan oleh beberapa hal. Pertama, distribusi kualitas tidur responden sangat homogen, dimana hampir seluruh responden (92,9%) mengalami kualitas tidur buruk tanpa memandang kategori *sleep hygiene* mereka, sehingga perbedaan antar kelompok tidak cukup bermakna untuk terdeteksi secara statistik. Kedua, dari 61 responden yang memiliki *sleep hygiene* baik, sebanyak 90,2% di antaranya tetap mengalami kualitas tidur buruk, yang mengindikasikan

bahwa penerapan *sleep hygiene* yang baik saja tidak cukup untuk menjamin kualitas tidur yang baik, karena terdapat faktor lain yang lebih dominan. Ketiga, responden dalam penelitian ini adalah mahasiswa semester akhir yang sedang menghadapi tekanan akademik tinggi, seperti penyusunan skripsi dan ujian akhir, sehingga kondisi tersebut kemungkinan besar menjadi faktor yang lebih kuat memengaruhi kualitas tidur di luar pengaruh *sleep hygiene* itu sendiri.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Hussein et al. (2023) pada mahasiswa kedokteran Universitas Andalas yang juga menyimpulkan tidak terdapat hubungan antara *sleep hygiene* dengan kualitas tidur ($p=1,000$), dengan alasan bahwa *sleep hygiene* yang adekuat secara umum tidak cukup untuk menjamin kualitas tidur yang baik karena kualitas tidur dipengaruhi oleh faktor multidimensi lain seperti kecemasan, depresi, dan jadwal kuliah yang tidak teratur. Sebaliknya, hasil penelitian ini berbeda dengan penelitian Prabawati et al. (2024) pada mahasiswa keperawatan UGM yang menemukan hubungan signifikan antara *sleep hygiene* dengan kualitas tidur ($p=0,000$; $r=0,487$).

Secara teori, *sleep hygiene* berperan penting dalam mendukung proses tidur agar berlangsung optimal melalui konsistensi jadwal tidur dan bangun, rutinitas sebelum tidur, serta pengaturan lingkungan tidur (Pasquale et al., 2024). Namun demikian, hubungan antara keduanya dapat menjadi tidak signifikan ketika terdapat faktor lain yang lebih dominan, seperti tekanan psikologis akibat keterbatasan finansial maupun dukungan keluarga yang berperan sebagai penyangga tekanan psikologis responden. Kebaruan penelitian ini terletak pada temuan variasi hasil pada tingkat individu, di mana terdapat responden dengan *sleep hygiene* baik yang tetap mengalami kualitas tidur buruk dan sebaliknya, yang menunjukkan bahwa kualitas tidur mahasiswa turut dipengaruhi faktor lain di luar *sleep hygiene*, seperti kondisi psikologis, kebiasaan penggunaan gawai, dan ini memiliki keterbatasan, yaitu hanya meneliti *sleep hygiene* sebagai salah satu faktor dari kualitas tidur tanpa mempertimbangkan faktor lain seperti stres akademik dan kecemasan, serta pengumpulan data yang menggunakan kuesioner sehingga memungkinkan terjadinya bias pengisian oleh responden.

KESIMPULAN

Sebanyak 61 responden (54,5%) mahasiswa S1 Keperawatan Semester VIII Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai memiliki *sleep hygiene* baik, sementara 104 responden (92,9%) mengalami kualitas tidur buruk. Hasil uji statistik menunjukkan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *sleep hygiene* dengan kualitas tidur pada mahasiswa S1 Keperawatan Semester VIII Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai ($p=0,287$). Penelitian selanjutnya disarankan untuk mempertimbangkan faktor lain yang turut memengaruhi kualitas tidur, seperti stres akademik, kecemasan, dan kebiasaan penggunaan gawai sebelum tidur, serta menggunakan desain penelitian yang lebih komprehensif dengan jumlah sampel yang lebih besar.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai serta seluruh mahasiswa yang telah bersedia menjadi responden dalam penelitian ini.



DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, E. P., & Ansyah, E. H. (2025). Academic Procrastination and Smartphone Addiction Linked to Sleep Quality Decline: Penundaan dan Kecanduan Ponsel Pintar Berkaitan dengan Penurunan Kualitas Tidur. *Academia Open*, 10(2). <https://doi.org/10.21070/acopen.10.2025.13351>
- Ali, R. M., Zolezzi, M., & Awaisu, A. (2023). Sleep Quality and Sleep Hygiene Behaviours Among University Students in Qatar. *International Journal of General Medicine*, May, 2427-2439.
- Buyse, D. J., Reynolds, C. F., Monk, T. H., Berman, S. R., & Kupfer, D. J. (1989). The Pittsburgh Sleep Quality Index: A New Instrument for Psychiatric Practice and Research. *Psychiatry Research*, 193-213.
- Hasianna, Y., Widiarti, A., & Toemon, A. I. (2025). Hubungan Sleep Hygiene dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Preklinik Semester 7 Fakultas Kedokteran Universitas Palangka Raya. *XX*(1), 1-7.
- Hutagalung, N. A., Marni, E., & Erianti, S. (2022). Factors Affecting Sleep Quality in First Year Students of Stikes Hang Tuah Nursing Study Program Pekanbaru. *Jurnal Keperawatan Hang Tuah (Hang Tuah Nursing Journal)*, 2(1), 77-89. <https://doi.org/https://www.doi.org/10.25311/jkh.Vol2.Iss1.564>
- Hutasoit, D. M., Mendrofa, I. J., Arkianti, M. M. Y., & Diannita, C. G. (2024). Kualitas Tidur Mahasiswa Keperawatan Tingkat Dua. *Jurnal Keperawatan Malang*, 09(01), 58-66.
- Hussein, R., Sauma, E., Ashal, T., & Vitresia, H. (2023). Hubungan Tingkat Stres dan Sleep Hygiene dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Kedokteran. *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia*, 4(3).
- Lisnawati, I., Ningrum, D., & Nurhidayah, I. (2025). Hubungan Kualitas Tidur dan Aktivitas Fisik dengan Konsentrasi Belajar Mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia Kampus Sumedang. *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia*, 10(2).
- Manoppo, W. M., Frendy, F. P., & Abigael, T. (2023). Kualitas Tidur pada Mahasiswa Profesi Ners Universitas Klabat. *Mahesa: Malahayati Health Student Journal*, 3(April 2022), 2098-2107.
- Mastin, F. D., Bryson, J., & Corwyn, R. (2006). Assessment of Sleep Hygiene Using the Sleep Hygiene Index. In *Journal of Behavioral Medicine* (pp. 223-227). <https://link.springer.com/article/10.1007/s10865-006-9047-6#citeas>
- ME, P., & Avesiena, F. S. (2024). Hubungan Perilaku Sleep Hygiene dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Kedokteran. *Jurnal Kesehatan Islam*, 13(1), 9-13.
- Pasquale, C. De, El Kazzi, M., Sutherland, K., Shriane, A. E., Vincent, G. E., Cistulli, P. A., & Bin, Y. S. (2024). Sleep hygiene - What do we mean? A bibliographic review. *Sleep Medicine Reviews*, 75(December 2022). <https://doi.org/10.1016/j.smr.2024.101930>
- Prabawati, L., Putri, K., & Harjanto, T. (2024). Hubungan Sleep Hygiene Terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa PSIK FK-KMK UGM di Malam Hari. *Universitas Gadjah Mada*, 00. <https://etd.repository.ugm.ac.id/penelitian/detail/234489>
- Zurrahmi, Z. ., Hardianti, S., & Syahasti, F. M. (2021). Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa S1 Kesehatan Masyarakat. *Prepotif Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 5(2), 963–968.
- Sugiyono. (2023). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Wulansih, N. C., Zharfan, F. R., Wikrama, A., & Biyang, A. (2024). Tinjauan Literatur: Dampak Durasi dan Kualitas Tidur yang Buruk Pada Kesehatan Tubuh Usia Produktif. *Jurnal Kesehatan Poltekkes Kemenkes RI Pangkalpinang*, 12(1), 71-82.