



Jurnal Keperawatan Hang Tuah (Hang Tuah Nursing Journal)

e-ISSN 2776-6306

<https://jom.htp.ac.id/index.php/jkh>

FAKTOR-FAKTOR YANG MEMENGARUHI KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA TINGKAT SATU PROGRAM STUDI KEPERAWATAN STIKes HANG TUAH PEKANBARU

FACTORS AFFECTING SLEEP QUALITY IN NURSING STUDENTS LEVEL ONE NURSING STUDY PROGRAM STIKES HANG TUAH PEKANBARU

Nadya Adeline Hutagalung¹, Erna Marni², Susi Erianti³

Program Studi S1 Keperawatan STIKes Hang Tuah Pekanbaru

Email: ²Ernamarni86@gmail.com

Histori artikel

Received: 15-10-2021

Accepted: 07-12-2021

Published: 30-04-2022

Abstrak

Tidur merupakan kebutuhan fisiologis dasar manusia yang dapat memberikan dampak bagi kesehatan fisik, mental serta coping individu. Perubahan aktivitas, kenyamanan lingkungan maupun pikiran yang dialami individu dapat memengaruhi kualitas tidur. Tujuan penelitian untuk mengetahui hubungan lingkungan, status kesehatan, gaya hidup, diet dan stres akademik dengan kualitas tidur pada mahasiswa keperawatan tingkat satu. Jenis penelitian ini yaitu kuantitatif dengan desain penelitian *cross sectional*. Jumlah responden pada penelitian ini berjumlah 65 responden. Teknik pengambilan sampel menggunakan metode *total sampling* yakni menjadikan seluruh populasi sebagai sampel penelitian. Penelitian ini menggunakan analisis bivariat yaitu uji Chi-Square dengan alternatif uji *fisher's* dan *Kolmogorov-Smirnov*. Hasil penelitian ini didapatkan bahwa terdapat hubungan antara lingkungan dengan kualitas tidur dengan nilai $P\text{-value} = 0,001 < 0,05$, tidak terdapat hubungan antara status kesehatan dengan kualitas tidur dengan nilai $P\text{-value} = 0,096 > 0,05$, tidak terdapat hubungan antara gaya hidup dengan kualitas tidur dengan nilai $P\text{-value} = 0,887 > 0,05$, tidak terdapat hubungan antara diet dengan kualitas tidur dengan nilai $P\text{-value} = 1,000 > 0,05$ dan tidak terdapat hubungan antara kemampuan stres akademik dengan kualitas tidur dengan nilai $P\text{-value} = 1,000 > 0,05$. Diharapkan agar mahasiswa mampu menjaga lingkungan mereka supaya tidak mengganggu kualitas tidur responden.

Kata kunci : Diet, Gaya Hidup, Kualitas Tidur, Lingkungan, Status Kesehatan, Stres Akademik

Abstract

Sleep is a basic human physiological need that can have an impact on physical, mental and individual health. Changes in activities, environmental comfort, and thoughts experienced by individuals will affect the quality of sleep. The purpose of the study was to determine the relationship between environment, health status, lifestyle, diet, and academic stress with sleep quality in first-year nursing students. The type of research was quantitative with a cross-sectional design. The number of respondents was 65 respondents. The sampling in this study used a total sampling method, taking the entire population as the research sample. This study used bivariate analysis that is a Chi-Square test with Fisher's and Kolmogorov-Smirnov test alternatives. The results of this study found that there is a relationship between the environment and sleep quality with $P\text{-value} = 0.001 > 0.05$, there is no relationship between health status and sleep quality with $P\text{-value} = 0.096 > 0.05$, there is no relationship between the lifestyle and sleep quality with $P\text{-value} = 0.887 > 0.05$, there is no relationship between diet and sleep quality with $P\text{-value} = 1,000 > 0.05$ and there is no relationship between academic stress ability and sleep quality with $P\text{-value} = 1,000 > 0.05$. Students are expected to be able to protect their environment so as not to interfere with sleep quality.

Keywords : Diet, Lifestyle, Sleep quality, Environment, Health status, Academic stress

Pendahuluan

Tidur merupakan suatu kebutuhan fisiologis dasar manusia yang akan melakukan proses pemulihan untuk mengembalikan energi tubuh dan memberikan dampak pada status kesehatan fisik, mental serta koping setiap individu (Gray, Ferris, White, Duncan, & Wendy, 2019). Kualitas tidur yang buruk memberikan dampak fisiologis dan psikologis seperti lelah, lemah, peningkatan tekanan darah, penurunan aktivitas, penurunan daya tahan tubuh, terganggunya emosional, menarik diri dan apatis (Asmadi, 2012).

Penelitian yang dilakukan pada 197 mahasiswa keperawatan Universitas Riau menunjukkan bahwa responden mengalami kualitas tidur yang buruk sebanyak (82,2%) (Sarfriyanda, Karim, & Dewi, 2015). Kualitas tidur yang buruk mengakibatkan mahasiswa sering mengantuk saat proses belajar, terlambat datang ke kelas, kurang konsentrasi dalam belajar, malas berbicara dan mengalami lelah pagi hari (Berman et al., 2015). Hal ini dapat menjadi kendala bagi mahasiswa untuk meningkatkan kualitas pembelajaran.

Kualitas tidur dipengaruhi beberapa faktor yakni faktor lingkungan, status kesehatan, gaya hidup, diet, dan stres akademik. Lingkungan tempat tinggal mahasiswa berpengaruh terhadap tidur, semakin tinggi tingkat keributan lingkungan semakin sulit mahasiswa untuk tidur dan mahasiswa tertarik untuk berkumpul maupun melakukan permainan hingga larut malam (Foulkes, McMillan, & Gregory, 2019). Status kesehatan akan memengaruhi kualitas tidur, individu yang sedang sakit memerlukan lebih banyak waktu tidur dari biasanya

sehingga siklus tidurnya terganggu (Berman et al., 2016). Sato et al., (2017) menjelaskan terdapat hubungan antara gaya hidup dan penurunan skor PSQI dalam arti penurunan kualitas tidur pada mahasiswa tersebut. Perubahan pola tidur dapat menyebabkan stres (Silva, Chaves, Duarte, Amaral, & Ferreira, 2016) sedangkan pada penelitian Aris, Sarfika, dan Erwina (2018) menyebutkan bahwa 72,5% stres mahasiswa diakibatkan karena tugas-tugas perkuliahan yang harus diselesaikan dalam waktu singkat. Durasi tidur yang pendek berkaitan dengan dengan konsumsi makanan yang tidak sehat (Min et al., 2018).

Kualitas tidur yang kurang baik akan mengganggu siklus tidur-bangun tubuh, hal ini dapat mengganggu sistem kerja otak dan akan menimbulkan berbagai gangguan kesehatan. Mahasiswa rentan mengalami kualitas tidur buruk akibat aktivitas yang padat dan tuntutan tugas kuliah serta kehidupan sosial. Manajemen waktu pada mahasiswa sangat dibutuhkan agar dapat menjadwalkan waktunya dengan baik sehingga tidak mengganggu kualitas tidur yang akan membuat mahasiswa kurang produktif. Berdasarkan survei yang dilakukan peneliti kepada mahasiswa keperawatan STIKes Hang Tuah Pekanbaru tingkat satu didapatkan bahwa 11 dari 17 mahasiswa mengalami kualitas tidur yang kurang baik, seperti siklus tidur dan durasi tidur yang tidak beraturan sehingga sering terlambat untuk masuk kuliah. Mahasiswa tingkat satu merupakan mahasiswa yang memerlukan adaptasi yang signifikan terhadap perubahan-perubahan yang terjadi sejak menjadi seorang mahasiswa. Perubahan ini dapat terjadi akibat perubahan lingkungan, gaya belajar, dan kebiasaan mahasiswa sehingga membuat mahasiswa mengalami perubahan siklus tidur, perasaan kurang puas tidur, sering mengantuk, kurang konsentrasi, badan terasa sakit dan pusing setelah bangun tidur.

Metode

Jenis penelitian kuantitatif deskriptif korelasi dengan pendekatan *cross-sectional*, menggunakan teknik *total sampling*. Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh mahasiswa tingkat satu Program Studi S1 Keperawatan STIKes Hang Tuah Pekanbaru yang berjumlah 78 orang dengan sampel berjumlah 65 orang yang memiliki kriteria eksklusi mahasiswa yang tidak bersedia atau menolak dengan menggunakan kuesioner.

Hasil

Hasil penelitian yang dilakukan dari tanggal 11 Agustus 2020 - 16 Agustus 2020 pada mahasiswa keperawatan tingkat satu STIKes Hang Tuah Pekanbaru, data yang diperoleh sebagai berikut.

A. Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Umur	n	Mean	Median	Std. Deviation	Min-Max
	65	18,92	19,00	0,407	18-20

Berdasarkan tabel 1 didapatkan bahwa umur rata-rata responden yang menjadi mahasiswa keperawatan angkatan 2019 adalah 18,92. Umur terendah adalah pada umur 18 tahun sedangkan umur tertinggi adalah 20 tahun, sedangkan umur tengah dari umur mahasiswa keperawatan angkatan 2019 adalah 19 tahun.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin dan Status Tempat Tinggal Mahasiswa

No	Karakteristik	Frekuensi	%
1	Jenis Kelamin		
	Laki-laki	5	7.7
	Perempuan	60	92.3
	Total	65	100
2	Status Tinggal		
	Bersama Orangtua	26	40,0
	Kos/Kontrakan	33	50,8
	Bersama Wali/lainnya	6	9.2
	Total	65	100

Berdasarkan tabel 2 diketahui mayoritas responden adalah perempuan dengan jumlah 60 orang (92,3%) dan mayoritas status tempat tinggal responden adalah kos/kontrakan dengan jumlah 33 orang (50,8%).

B. Variabel Penelitian

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Variabel Mahasiswa

No	Variabel	F	%
1.	Kualitas tidur		
	1. Kualitas tidur baik	18	27.7
	2. Kualitas tidur buruk	47	72.3
2.	Lingkungan		
	1. Lingkungan baik	34	52.3
	2. Lingkungan buruk	31	47.7
3.	Status kesehatan		
	1. Baik	42	64.6
	2. Buruk	23	35.4
4.	Gaya hidup		
	1. Baik	28	43.1
	2. Buruk	37	56.9
5.	Diet		
	1. Diet sehat	0	0
	2. Diet tidak sehat	62	95.4
	3. Diet ekstrim	3	4.6
6.	Stres akademik		
	1. Ringan	2	3.1
	2. Sedang	27	41.5
	3. Berat	36	55.4
	Total	65	100

Berdasarkan tabel 3 diatas diketahui mayoritas mahasiswa memiliki kualitas tidur yang buruk yaitu 47 orang (72,3%); mayoritas tinggal dengan lingkungan yang baik 34 orang (52,3%); status kesehatan yang baik pada mahasiswa sebanyak 42 orang (64.6%); gaya hidup yang buruk dengan hasil 37 orang (56,9%); mayoritas diet tidak sehat sebanyak 62 orang (95.4%); dan mayoritas mengalami stres akademik berat sebanyak 36 orang (55.4%).

C. Hubungan Lingkungan dengan Kualitas Tidur Mahasiswa

Tabel 4. Hubungan Lingkungan dengan Kualitas Tidur Mahasiswa

Lingkungan	Kualitas Tidur				Total		P-value	POR (CI 95%)
	Baik		Buruk		n	%		
	F	%	f	%				
Baik	16	47,1	18	52,9	34	100	0.001	12.889 (2.646- 62.779)
Buruk	2	6,5	29	93,5	31	100		
Total	18	27,7	47	72,3	65	100		

Berdasarkan tabel 4 di atas, didapatkan hasil dari 31 orang memiliki lingkungan yang buruk, 2 orang (6,2%) memiliki kualitas tidur baik dan 29 orang (93,5%) mahasiswa yang memiliki kualitas tidur yang buruk. Hasil uji *Chi-square* didapat *P-value* 0,001 < 0,005, hal ini berarti ada hubungan antara lingkungan dengan kualitas tidur pada mahasiswa. Dengan nilai *Prevalen Odds Ratio* (POR) = 12.889 artinya mahasiswa yang memiliki lingkungan yang baik mempunyai kemungkinan (*odds*) risiko 12.889 kali untuk memiliki kualitas tidur baik dibanding mahasiswa dengan lingkungan yang buruk.

D. Hubungan Status Kesehatan dengan Kualitas Tidur Mahasiswa

Tabel 5. Hubungan Status Kesehatan dengan Kualitas Tidur Mahasiswa

Status Kesehatan	Kualitas Tidur				Total		P-value	POR (CI 95%)
	Baik		Buruk		n	%		
	F	%	f	%				
Baik	15	35,7	27	64,3	42	100	0.096	3.704 (0,943- 14.544)
Buruk	3	13,0	20	87,0	23	100		
Total	18	27,7	47	72,3	65	100		

Berdasarkan tabel 5 ini, didapatkan hasil bahwa mahasiswa yang mempunyai status kesehatan yang baik, 15 orang (35,7%) dengan kualitas tidur yang baik dan 27 orang (64,3%) mengalami kualitas tidur yang buruk. Hasil uji *Chi-square* didapat *P-value* 0,096 > 0,005, hal ini berarti tidak ada hubungan antara status kesehatan dengan kualitas tidur pada mahasiswa. Nilai *Prevalen Odds Ratio* (POR) = 3.704 artinya mahasiswa yang memiliki status kesehatan yang baik mempunyai kemungkinan (*odds*) risiko 3.704 kali untuk memiliki kualitas tidur yang baik.

E. Hubungan Gaya Hidup dengan Kualitas Tidur Mahasiswa

Tabel 6. Hubungan Gaya Hidup dengan Kualitas Tidur Mahasiswa

Gaya Hidup	Kualitas Tidur				Total		P-value	POR (CI 95%)
	Baik		Buruk		n	%		
	F	%	f	%				
Baik	7	25,0	21	75,0	28	100	0,887	0,788 (0,260-2.387)
Buruk	11	29,7	26	70,3	37	100		
Total	18	27,7	47	72,3	65	100		

Berdasarkan tabel 6 di atas, didapatkan hasil bahwa mahasiswa yang memiliki gaya hidup yang baik, 7 (25,0%) dengan kualitas tidur yang baik dan 11 orang (29,7%) mengalami kualitas tidur buruk. Hasil uji *Chi-square* didapat *P-value* 0,887 > 0,005, hal ini berarti tidak ada hubungan antara gaya hidup dengan kualitas tidur pada mahasiswa.

F. Hubungan Diet dengan Kualitas Tidur Mahasiswa

Tabel 7. Hubungan Diet dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa

Diet	Kualitas Tidur				Total	P-value	POR (CI 95%)	
	Baik		Buruk					N
	F	%	f	%				
Tidak sehat	17	27,4	45	72,6	62	1000	0,756 (0,064-8.883)	
Ekstrim	1	33,3	2	66,7	3			
Total	18	27,2	47	72,3	65			

Menurut tabel 7 ini, didapatkan hasil bahwa dari 3 orang mahasiswa yang memiliki diet tidak sehat, 45 orang (72,6%) mahasiswa yang memiliki kualitas tidur yang baik dan 2 orang (70,3%) memiliki kualitas tidur buruk. Hasil uji *Fisher's Exact Test* didapat *P-value* 1000 > 0,005, hal ini berarti tidak ada hubungan antara diet dengan kualitas tidur pada mahasiswa. Dengan nilai *Prevalen Odds Ratio* (POR) = 0,756 (CI 95% = 0,064-8.883), ini artinya mahasiswa yang memiliki diet yang tidak sehat mempunyai kemungkinan (*odds*) risiko 0,756 kali memiliki kualitas tidur baik dibanding dengan mahasiswa yang memiliki diet ekstrim.

G. Hubungan Stres Akademik dengan Kualitas Tidur Mahasiswa

Tabel 8. Hubungan Stres Akademik dengan Kualitas Tidur Mahasiswa

Stres Akademik	Kualitas Tidur				Total		P-value
	Baik		Buruk		n	%	
	F	%	f	%			
Stres Ringan	0	0	2	100	2	100	1.000
Stres Sedang	9	33,3	18	66,7	27	100	
Stres Berat	9	25,0	27	75,0	36	100	
Total	18	100,0	47	72,3	65	100	

Pada tabel 8 di atas, didapatkan hasil penelitian 36 mahasiswa memiliki stres akademik berat, 9 orang (25,0%) diantaranya kualitas tidur yang baik serta 27 orang (72,3%) lainnya

memiliki kualitas tidur buruk. Uji alternatif yang digunakan adalah uji *Kolmogorov-Smirnov* didapat *P-value* $1.000 > 0,005$, hal ini berarti tidak ada hubungan antara stres akademik dengan kualitas tidur pada mahasiswa.

Pembahasan

A. Karakteristik responden

1. Jenis Kelamin

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa mayoritas responden adalah berjenis kelamin perempuan dengan jumlah 60 orang (92,3%). Mengenai dominasi perempuan dalam keperawatan menyampaikan bahwa praktek dipengaruhi dan didukung tradisi dan budaya. Hanya saja persepsi terkait dominasi perempuan pada dunia keperawatan masih kuat (Hartiti & Wulandari, 2018).

2. Usia

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa umur rata-rata adalah umur 19 tahun. Pada usia 18-25 tahun (dewasa awal) mengalami masa peralihan. Tugas perkembangan dari dewasa awal adalah menyesuaikan diri dan dituntut menjadi individu dewasa dari segi perilaku, pemikiran, dan tanggung jawab sehingga membutuhkan penyesuaian (Feldman, 2019 dalam (Hapsari & Kurniawan, 2019). Dalam penelitian Sastrawan & Griadhi (2017) menyebutkan rentang usia 18-19 tahun memiliki kualitas tidur buruk yang lebih banyak (77,6%). Usia dewasa awal sering kali memiliki kebiasaan tidur larut malam yang akan mempengaruhi kualitas tidur. Selain dari pada itu, kondisi mental dewasa muda cenderung labil sehingga memicu terjadinya stres yang dapat mengganggu kualitas tidur.

3 Status Tempat Tinggal

Hasil penelitian didapatkan mayoritas status tempat tinggal mahasiswa adalah kos/kontrakan dengan jumlah 54 orang (83,1%). Penelitian yang dilakukan ini menunjukkan bahwa kualitas tidur tidak ada hubungan dengan tempat tinggal. Mahasiswa yang mengalami kualitas tidur buruk lebih banyak tinggal sendiri (88%) (Viona, 2013). Status tempat tinggal yang dimiliki responden merupakan pilihan tempat tinggal oleh responden yang dianggap nyaman.

B. Gambaran Kualitas Tidur Mahasiswa Keperawatan

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa mayoritas mahasiswa dengan kualitas tidur buruk sebanyak 47 orang (72,3%). Penelitian ini sejalan dengan penelitian Blank (2015) pada 312 responden mahasiswa tahun pertama didapatkan 54% mahasiswa memperoleh

skor PSQI>5. Hal ini menunjukkan bahwa kualitas tidur yang buruk pada mahasiswa tahun pertama. Kualitas tidur buruk pada mahasiswa tahun pertama tersebut dapat disebabkan oleh salah satu faktor yaitu perubahan ritme bangun-tidur antara masa sekolah dengan masa perkuliahan.

C. Gambaran Lingkungan Tidur Mahasiswa Keperawatan

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa mayoritas mahasiswa tinggal dengan lingkungan yang baik 52,3%. Ketidaknyamanan akibat lingkungan akan memengaruhi dan memperlambat untuk tidur (Kozier, 2010). Menurut penelitian Viona (2013) faktor lingkungan yang mengganggu tidur antara lain suhu yang panas (29,3%), keributan suara (23,7%), cahaya (11,4%), suhu yang terlalu dingin (6,1%), dan faktor lainnya (1,9%). Mahasiswa semester I menyesuaikan terhadap kondisi lingkungan belajar dari SMA ke perkuliahan. Kondisi ini menjadi stresor pada mahasiswa dan berdampak terhadap kualitas tidurnya (Sastrawan & Griadhi, 2017).

D. Gambaran Status Kesehatan Tidur Mahasiswa Keperawatan

Hasil penelitian didapatkan bahwa mayoritas status kesehatan yang baik pada mahasiswa sebanyak 42 orang (64,6%). Pada penelitian (Wicaksono, Yusuf & Widyawati, 2012) yang dilakukan pada mahasiswa keperawatan melaporkan ada empat belas mahasiswa (28%) memiliki status kesehatan yang sedikit mengganggu dan memiliki kualitas tidur yang cukup bagus juga. Status kesehatan atau ketidaknyamanan sebelum tidur dapat memengaruhi aktivitas sehari-hari dan akan memengaruhi kualitas tidur.

E. Gambaran Gaya Hidup Tidur Mahasiswa Keperawatan

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa mayoritas mahasiswa memiliki gaya hidup yang buruk dengan hasil 37 (56,9%). Pada penelitian (Preišegolavičiute, Leskauskas, & Adomaitiene, 2010) mengatakan bahwa kualitas tidur pada mahasiswa di Universitas Kaunas tidak memiliki hubungan dengan gaya hidup. Waktu mahasiswa digunakan untuk belajar, bekerja, kegiatan sosial, dan waktu senggang yang dilakukan bervariasi. Mahasiswa di Universitas Kaunas memiliki lebih banyak waktu untuk belajar dibandingkan dengan bekerja.

F. Gambaran Diet Mahasiswa Keperawatan

Menurut hasil penelitian perilaku diet yang dilakukan mahasiswa mayoritas melakukan diet tidak sehat sebanyak 62 orang (95,4%). Mengatur kebiasaan makan yang baik merupakan hal yang penting untuk tidur yang baik (Potter, Perry, Stockert, & Hall,

2019). Penelitian Tasya & Tirtayasa (2017) mengatakan kualitas tidur tidak memiliki keterkaitan dengan perubahan berat badan pada mahasiswa.

G. Gambaran Stres Akademik Mahasiswa Keperawatan

Hasil penelitian didapatkan bahwa mayoritas mengalami stres akademik berat sebanyak 36 orang (55.4%). Stres akademik ialah suatu tekanan dipengaruhi oleh faktor internal dan faktor eksternal yang berakibat pada persepsi subjektif terhadap kondisi akademik (Barseli, Ildil, & Nikmarijal, 2017). Sumber stres pada bidang akademik adalah banyaknya tugas, persaingan antar teman untuk mendapatkan nilai yang tinggi, kurikulum dengan beban yang tinggi dan banyaknya bahan materi yang harus dipelajari dan dikuasai mahasiswa (Yilmaz, Tanrikulu & Dikmen, 2017)

H. Faktor-Faktor yang Memengaruhi Kualitas Tidur pada Mahasiswa Keperawatan STIKes Hang Tuah Pekanbaru

Hasil uji analisis menggunakan uji *Chi-square* didapatkan nilai *P-value* adalah 0,001 < 0,005, hal ini berarti ada hubungan antara lingkungan dengan kualitas tidur pada mahasiswa keperawatan tingkat satu. Penelitian ini sesuai dengan teori Koziar (2010) yang menjelaskan lingkungan merupakan salah satu faktor yang dapat mempercepat atau memperlambat tidur. Sejalan dengan penelitian Foulkes, McMillan & Gregory (2019) yang mengatakan ada hubungan antara lingkungan dengan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat satu. Kenyamanan lingkungan yang dirasakan dapat meningkatkan kualitas tidur dan perubahan lingkungan menimbulkan ketidaknyamanan sehingga menyulitkan individu untuk tidur. Individu membutuhkan kondisi lingkungan yang berbeda untuk tertidur dan tetap tertidur (Vaughans, 2013). Setiap perubahan yang dialami akan memengaruhi tidur misalnya perubahan suhu lingkungan, kadar cahaya ataupun suara bising di lingkungan yang dapat mencegah seseorang untuk tidur. Selain itu, faktor penting lainnya adalah kemampuan diri sendiri untuk merasa relaks sebelum tidur sehingga dapat meningkatkan kualitas tidur. Seseorang yang mengalami kebisingan lingkungan di malam hari akan mengalami kesulitan pada hari berikutnya akibat mengantuk dan kelelahan, perubahan *mood*, penurunan kualitas hidup dan performa kognisi (Saputra & Rohmah, 2016).

Menurut peneliti, lingkungan yang baik berpengaruh terhadap kualitas tidur yang baik sebaliknya lingkungan yang buruk mengakibatkan kualitas tidur yang buruk pula. Kenyamanan lingkungan yang dirasakan dapat meningkatkan kualitas tidur meskipun demikian, kenyamanan lingkungan tiap individu berbeda-beda tergantung kepada kebiasaan dan modifikasi lingkungan untuk tertidur. Perubahan lingkungan yang sunyi menjadi

lingkungan yang gaduh dapat menimbulkan ketidaknyamanan dan berakibat menyulitkan individu untuk memulai tidur.

Berdasarkan hasil uji analisis status kesehatan menggunakan uji *Chi-square* didapatkan nilai *P-value* adalah $0,096 > 0,005$, artinya tidak terdapat hubungan kualitas tidur dengan status kesehatan mahasiswa keperawatan tingkat satu. Penelitian ini tidak sejalan dengan teori yang menyebutkan bahwa individu yang mengalami jenis sakit apa saja akan rentan terhadap tidur baik (Potter, Perry, Stockert, & Hall, 2019). Hal ini juga tidak sesuai penelitian Wahab (2017) dalam jurnalnya mengenai hubungan kualitas tidur dengan migren pada mahasiswa angkatan 2014 fakultas kedokteran universitas Hassanudin, Wahab menyimpulkan bahwa migren memiliki hubungan terhadap kualitas tidur pada mahasiswa (Wahab, 2017). Menurut peneliti, status kesehatan dipengaruhi beberapa faktor lainnya. Secara fisik maupun psikis dapat memengaruhi status kesehatan sehingga berpengaruh pada kualitas tidur, kualitas tidur yang kurang baik juga dapat memperburuk status kesehatan individu itu sendiri.

Hasil uji analisis untuk variabel gaya hidup menggunakan uji *Chi-square* didapatkan nilai *P-value* adalah $0,887 > 0,005$, menunjukkan tidak adanya hubungan antara gaya hidup terhadap kualitas tidur pada mahasiswa keperawatan tingkat satu. Berbanding terbalik dengan teori Ambarwati (2017) yang mengatakan bahwa kebiasaan hidup sehat yang dilakukan kemungkinan tidak mengalami hambatan dalam pergerakan yang mana aktivitas dan olahraga mempengaruhi pola dan kualitas tidur (Ambarwati, 2017). Penelitian ini beriringan dengan penelitian Wicaksono (2012) mengatakan gaya hidup tidak memiliki hubungan terhadap kualitas tidur pada mahasiswa. Kebiasaan yang dilakukan akan memberikan stimulus sehingga tubuh merespon untuk kebutuhan tidur dan istirahat.

Variabel diet mendapatkan hasil uji *Fisher's Exact Test* nilai *P-value* adalah $1000 > 0,005$ menunjukkan arti bahwa kualitas tidur tidak mempunyai hubungan terhadap diet. Potter & Perry (2019) mengatakan gangguan tidur dapat disebabkan oleh konsumsi alkohol atau nikotin pada malam hari. Kopi, teh, cola, dan coklat mengandung kafein dan xanthin yang menyebabkan sulit tidur baik (Potter, Perry, Stockert, & Hall, 2019). Temuan dari penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa lebih memilih makanan yang menarik bagi indera mereka, nyaman, dan dalam kisaran harga yang baik (Campsen & Buboltz, 2017). Menurut peneliti pola makan yang teratur dan menjaga kandungan makanan yang dimakan merupakan perilaku diet yang baik sehingga tubuh mendapat nutrisi yang baik memberikan pengaruh terhadap kualitas tidur.

Berdasarkan hasil analisis stres akademik menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov, nilai *P-value* adalah $1.000 > 0,005$, menunjukkan tidak terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan stress akademik pada mahasiswa keperawatan tingkat satu. Berbanding dengan teori Gaol, Kadry, Taylor, & Li (2014), mahasiswa mengalami berbagai stresor seperti tekanan kurikulum pendidikan. Menurut peneliti stres akademik dirasakan mahasiswa terkhusus pada tingkat satu yang merasakan perubahan cukup besar akibat masa transisi. Perubahan model pembelajaran ke tingkat yang lebih tinggi, perubahan lingkungan dan budaya sehingga menimbulkan stres yang berbeda pada tiap individu.

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa dari ke-5 faktor yang ada, hanya faktor lingkungan yang dapat mempengaruhi kualitas tidur sedangkan empat faktor lainnya seperti faktor status kesehatan, gaya hidup, diet dan stres akademik tidak memiliki hubungan dengan kualitas tidur secara signifikan. Perbedaan hasil penelitian ini terjadi karena adanya penyebab lain yang berpengaruh pada kualitas tidur selain dari status kesehatan, gaya hidup, diet, dan stres akademik seperti pengaruh psikososial, motivasi, kecemasan, kelelahan, usia, merokok, obat-obatan, dan alkohol serta gangguan tidur yang dapat memengaruhi kualitas tidur individu tersebut.

Simpulan

Menurut hasil penelitian yang dilakukan di STIKes Hang Tuah Pekanbaru didapatkan umur tengah responden adalah 19 tahun. Jenis kelamin responden mayoritas adalah perempuan dan mayoritas status tinggal responden adalah kos/kontrakan. Hasil penelitian untuk kualitas tidur pada mahasiswa keperawatan tingkat satu memiliki kualitas tidur yang buruk diketahui bahwa mayoritas mahasiswa mengalami kualitas tidur yang buruk sebanyak 47 orang. Mayoritas mahasiswa berada di lingkungan yang baik dan memiliki status kesehatan dengan kategori baik, untuk gaya hidup rata-rata mahasiswa memiliki gaya hidup kategori buruk selain itu, mahasiswa mayoritas melakukan diet tidak sehat dan mengalami stress akademik dalam kategori berat. Faktor yang dapat memengaruhi kualitas tidur pada mahasiswa tingkat satu program studi keperawatan yaitu faktor lingkungan, sedangkan faktor yang tidak berpengaruh pada kualitas tidur dalam penelitian ini adalah status kesehatan, gaya hidup, diet dan stres akademik disebabkan tidak memiliki hubungan yang berarti.

Daftar Pustaka

- Asmadi. (2012). *Teknik prosedural keperawatan konsep dan aplikasi kebutuhan dasar*. Jakarta: Salemba Medika.
- Ambarwati, F. R. (2017). *Konsep kebutuhan dasar manusia*. Yogyakarta: Parama Ilmu.
- Aris, Y., Sarfika, R., & Erwina, I. (2018). Stres pada mahasiswa keperawatan dan strategi koping yang digunakan. *NERS Jurnal Keperawatan*, 14(2), 81.
- Barseli, M., Ildil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep stres akademik siswa. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 5(3), 143.
- Berman, A., Snyder, S. J., Kozier, B., Erb, G. L., Levett-Jones, T., Dwyer, T., ... Stanley, D. (2015). *Kozier & Erb's Fundamentals of Nursing Australian Edition (3rd Edition)*. Australia: Pearson.
- Blank, Y. (2015). The effect of changes in sleep schedule variability on first-year college students. *ProQuest Dissertations & These Global*, 1–81.
- Campsen, N., & Buboltz, W. (2017). Lifestyle factors' impact on sleep of college students. *Austin Journal of Sleep Disorders*, 4(1), 1–8.
- Foulkes, L., McMillan, D., & Gregory, A. M. (2019). *A bad night's sleep on campus: an interview study of first-year university students with poor sleep quality*. *Sleep Health*, 5(3), 280–287.
- Gaol, F. L., Kadry, S., Taylor, M., & Li, P. S. (Eds.). (2014). *Recent trends in social and behavior science*. CRC Press.
- Gray, S., Ferris, L., White, L. E., Duncan, G., & Wendy Bauml. (2019). *Foundations of nursing: enrolled nurse (A. Mulvaney (Ed.); 2nd Ed)*. Australia: Cengage Learning Australia.
- Hapsari, A., & Kurniawan, A. (2019). Efektivitas Cognitive Behavior Therapy (Cbt) Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Penderita Gejala Insomnia Usia Dewasa Awal. *Jurnal Ilmu Keluarga Dan Konsumen*, 12(3), 223–235.
- Hartiti, T., & Wulandari, D. (2018). Karakteristik profesional keperawatan pada mahasiswa studi ners fikkes universitas muhammadiyah semarang. *Nurscope*, 4(3), 72–79.
- Kozier, B. (2010). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses, dan Praktik*. Jakarta: EGC.
- Min, C., Kim, H. J., Park, I. S., Park, B., Kim, J. H., Sim, S., & Choi, H. G. (2018). The association between sleep duration, sleep quality, and food consumption in adolescents: A cross-sectional study using the Korea Youth Risk Behavior Web-based Survey. *BMJ Open*, 8(7), 1–9.
- Potter, P. A., Perry, A. G., Stockert, P. A., & Hall, A. M. (2017). *Fundamentals of nursing*. In W. R. Ostendorf (Ed.), *Elsevier* (ninth ed). Australia: Elsevier Health Sciences.
- Potter, P. A., Perry, A. G., Stockert, P. A., & Hall, A. M. (2019). *Canadian Fundamentals of Nursing Sixth Edition*. In B. J. ASTLE & W. DUGGLEBY (Eds.), *Elsevier* (sixth ed). Australia: Elsevier.
- Preišegolavičiute, E., Leskauskas, D., & Adomaitiene, V. (2010). Associations of quality of sleep with lifestyle factors and profile of studies among Lithuanian students. *Medicina*, 46(7), 482–489.
- Saputra, O., & Rohmah, W. (2016). Gangguan tidur akibat kebisingan lingkungan malam hari dan pengaruhnya terhadap kesehatan. *Majority*, 5.

- Sarfriyanda, J., Karim, D., & Dewi, A. P. (2015). Hubungan antara kualitas tidur dan kuantitas tidur dengan prestasi belajar mahasiswa. *JOM*,2,1–31.
- Sastrawan, I. M. A., & Griadhi, I. P. A. (2017). Konsentrasi mahasiswa program studi fakultas kedokteran universitas udayana. *E-Jurnal Medika*, 6(8), 1–8.
- Sato, M., Ito, H., Sugimoto, H., Tanioka, T., Yasuhara, Y., Locsin, R., & King, B. (2017). Relationship between Lifestyle, Quality of Sleep, and Daytime Drowsiness of Nursing Students of University A. *Open Journal of Psychiatry*,07(01),61–70.
- Silva, M., Chaves, C., Duarte, J., Amaral, O., & Ferreira, M. (2016). Sleep quality determinants among nursing students. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 217,999–1007.
- Tasya, N. S., & Tirtayasa, K. (2017). Hubungan antara kualitas tidur dan perubahan berat badan pada mahasiswa perempuan program studi kedokteran umum tahun pertama di universitas udayana 2014. *Intisari Sains Medis*, 8(2), 114–117.
- Vaughans, B. W. (2013). *Keperawatan dasar* (D. Hardjono (Ed.); Ed. I). Yogyakarta: Rapha Publishing.
- Viona. (2013). Hubungan antara karakteristik mahasiswa dengan kualitas tidur pada mahasiswa program studi pendidikan dokter fakultas kedokteran universitas tanjungpura. *Skripsi*.
- Wahab, A. (2017). *Hubungan kualitas tidur dengan migren pada mahasiswa angkatan 2014 fakultas kedokteran universitas hasanudin*. Skripsi.
- Wicaksono, D. W., Yusuf, A., & Widyawati, I. Y. (2012). *Analisis faktor dominan yang berhubungan dengan kualitas tidur pada mahasiswa fakultas keperawatan univeritas airlangga*. Semarang: Universitas Airlangga.
- Yilmaz, D., Tanrikulu, F., & Dikmen, Y. (2017). Research on sleep quality and the factors affecting the sleep quality of the nursing students. *Curr Health Sci J.*, 43(1), 20–24.