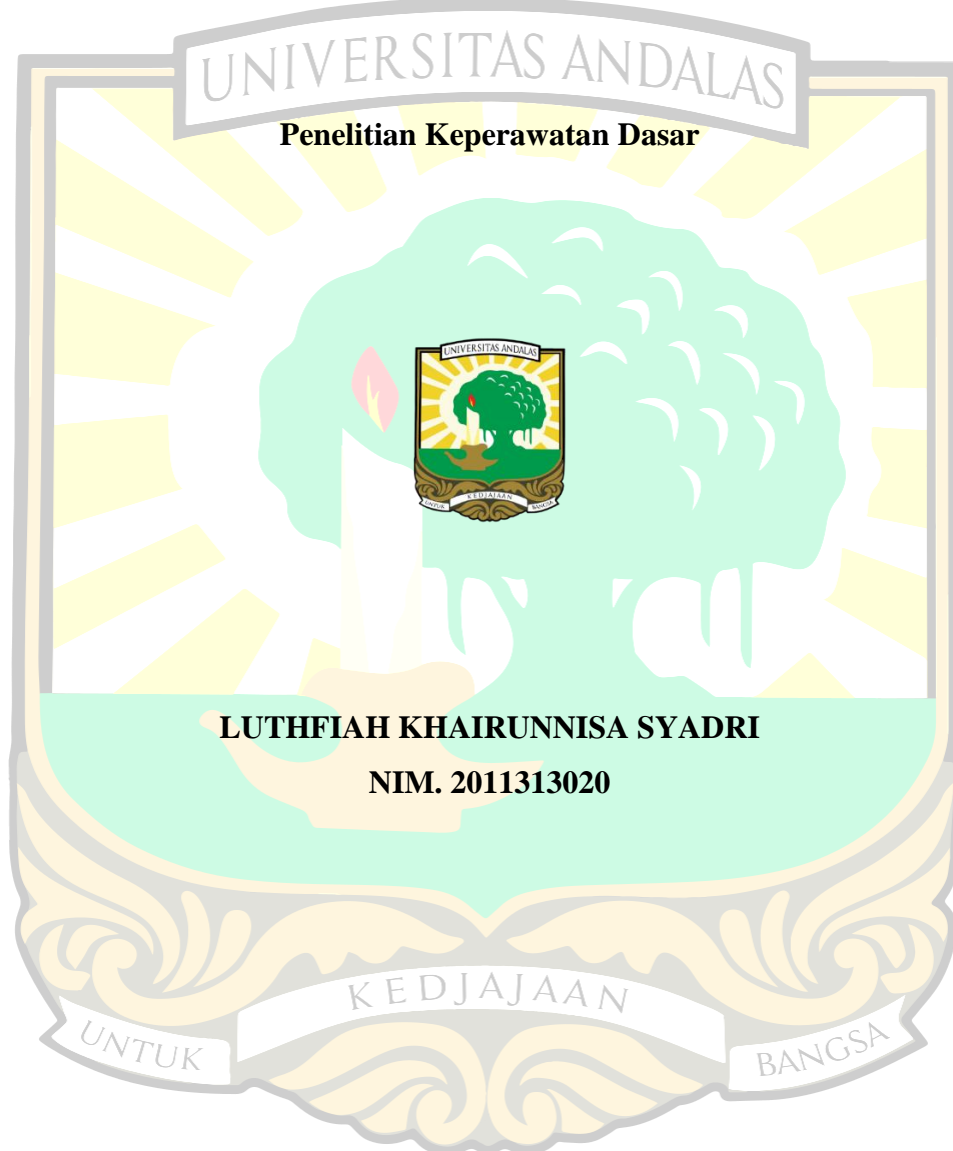


**SKRIPSI**

**FAKTOR-FAKTOR YANG MEMENGARUHI KUALITAS TIDUR  
MAHASISWA PROGRAM STUDI SARJANA FAKULTAS KEPERAWATAN  
DI UNIVERSITAS ANDALAS**



**FAKULTAS KEPERAWATAN  
UNIVERSITAS ANDALAS  
AGUSTUS 2024**

FAKULTAS KEPERAWATAN  
UNIVERSITAS ANDALAS  
AGUSTUS 2024

Nama : Luthfiah Khairunnisa Syadri  
NIM : 2011313020

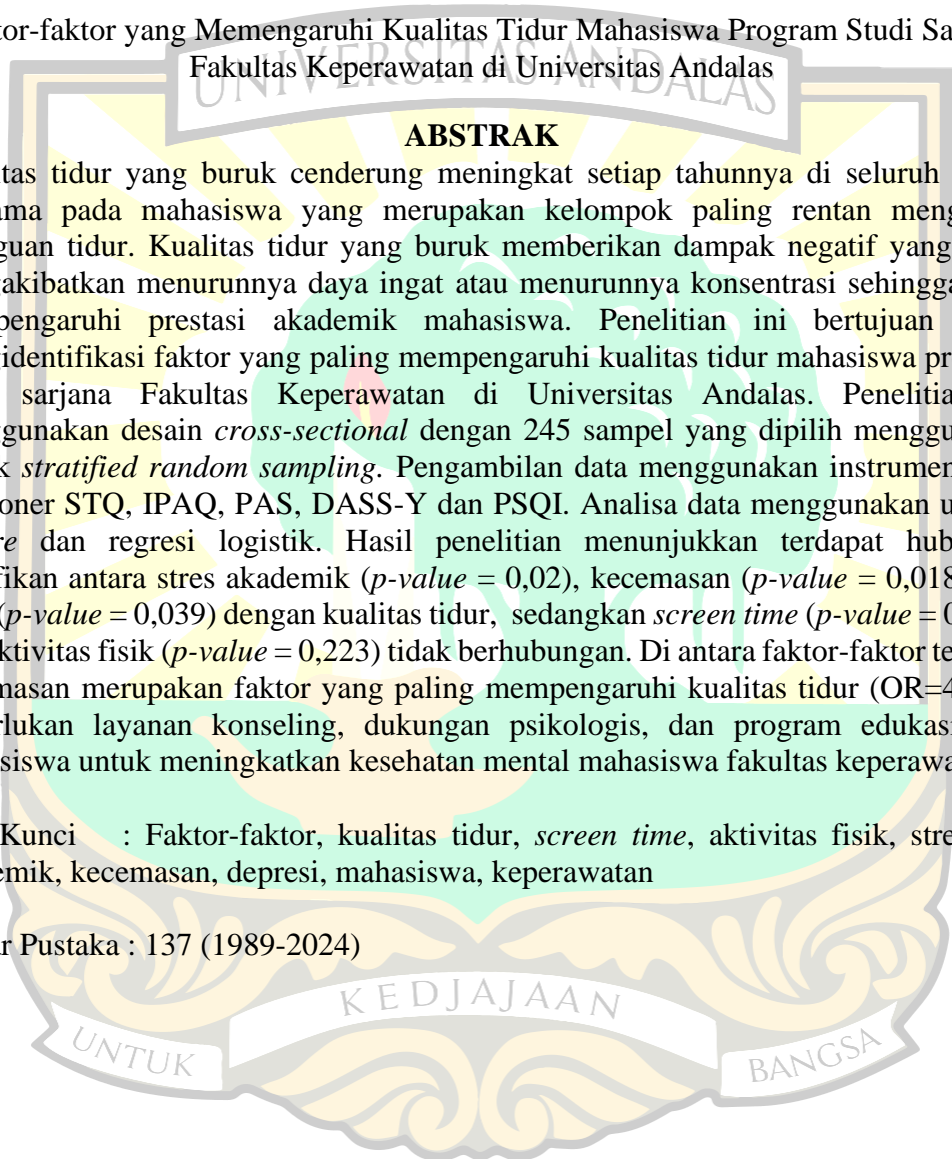
Faktor-faktor yang Memengaruhi Kualitas Tidur Mahasiswa Program Studi Sarjana  
Fakultas Keperawatan di Universitas Andalas

### ABSTRAK

Kualitas tidur yang buruk cenderung meningkat setiap tahunnya di seluruh dunia, terutama pada mahasiswa yang merupakan kelompok paling rentan mengalami gangguan tidur. Kualitas tidur yang buruk memberikan dampak negatif yang dapat mengakibatkan menurunnya daya ingat atau menurunnya konsentrasi sehingga akan mempengaruhi prestasi akademik mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi faktor yang paling mempengaruhi kualitas tidur mahasiswa program studi sarjana Fakultas Keperawatan di Universitas Andalas. Penelitian ini menggunakan desain *cross-sectional* dengan 245 sampel yang dipilih menggunakan teknik *stratified random sampling*. Pengambilan data menggunakan instrumen yaitu kuesioner STQ, IPAQ, PAS, DASS-Y dan PSQI. Analisa data menggunakan uji *chi-square* dan regresi logistik. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan signifikan antara stres akademik ( $p\text{-value} = 0,02$ ), kecemasan ( $p\text{-value} = 0,018$ ), dan stres ( $p\text{-value} = 0,039$ ) dengan kualitas tidur, sedangkan *screen time* ( $p\text{-value} = 0,469$ ) dan aktivitas fisik ( $p\text{-value} = 0,223$ ) tidak berhubungan. Di antara faktor-faktor tersebut, kecemasan merupakan faktor yang paling mempengaruhi kualitas tidur ( $OR=4,944$ ). Diperlukan layanan konseling, dukungan psikologis, dan program edukasi bagi mahasiswa untuk meningkatkan kesehatan mental mahasiswa fakultas keperawatan.

Kata Kunci : Faktor-faktor, kualitas tidur, *screen time*, aktivitas fisik, stres akademik, kecemasan, depresi, mahasiswa, keperawatan

Daftar Pustaka : 137 (1989-2024)



FACULTY OF NURSING  
ANDALAS UNIVERSITY  
AUGUST 2024

Name : Luthfiah Khairunnisa Syadri  
NIM : 2011313020

*Factors Affecting Sleep Quality of Undergraduate Nursing Students at Andalas University*

**ABSTRACT**

Poor sleep quality has been increasing worldwide each year, particularly among students, who are among the most vulnerable to sleep disorders. Poor sleep quality has negative impacts, leading to decreased memory retention and concentration, which can affect students' academic performance. This study aims to identify the factors that most influence sleep quality among undergraduate nursing students at Andalas University. The research employed a cross-sectional design with 245 samples selected using stratified random sampling techniques. Data was collected using the STQ, IPAQ, PAS, DASS-Y, and PSQI questionnaires. Data analysis was performed using the chi-square test and logistic regression. The results showed significant relationships between academic stress ( $p$ -value = 0.02), anxiety ( $p$ -value = 0.018), and stress ( $p$ -value = 0.039) with sleep quality. In contrast, screen time ( $p$ -value = 0.469) and physical activity ( $p$ -value = 0.223) were unrelated. Among these factors, anxiety was found to have the most significant impact on sleep quality (OR=4.944). There is a need for counseling services, psychological support, and educational programs for students to improve the mental health of nursing students.

**Keywords:** Factors, sleep quality, screen time, physical activity, academic stress, anxiety, depression

**References:** 137 (1989-2024)

