



UNIVERSITAS ANDALAS

FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KUALITAS TIDUR
PADA MAHASISWA ASRAMA UNIVERSITAS ANDALAS
TAHUN 2025

Oleh:

AFFIIFAH NABILAH PUTRI

NIM. 2111213041

FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT

UNIVERSITAS ANDALAS

PADANG, 2025



UNIVERSITAS ANDALAS

**FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KUALITAS TIDUR
PADA MAHASISWA ASRAMA UNIVERSITAS ANDALAS
TAHUN 2025**

Oleh:

AFFIIFAH NABILAH PUTRI

NIM. 2111213041

**Diajukan Sebagai Syarat Untuk Mendapatkan
Gelar Sarjana Kesehatan Masyarakat**

FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT

UNIVERSITAS ANDALAS

PADANG, 2025

**FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS ANDALAS**

Skripsi, 16 Juli 2025

AFFIIFAH NABILAH PUTRI, NIM. 2111213041

**FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KUALITAS TIDUR PADA
MAHASISWA ASRAMA UNIVERSITAS ANDALAS TAHUN 2025**

xii + 208 halaman, 31 tabel, 4 gambar, 8 lampiran

ABSTRAK

Tujuan Penelitian

Sebagian besar penduduk dewasa di Indonesia tidur kurang dari 7 jam per hari (51%). mahasiswa termasuk kelompok dewasa muda yang rentan mengalami gangguan tidur. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis faktor-faktor yang berhubungan dengan kualitas tidur pada mahasiswa asrama Universitas Andalas tahun 2025.

Metode

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain *cross sectional* yang dilakukan pada bulan Desember 2024 - Juni 2025, melibatkan sampel 257 mahasiswa asrama. Instrumen penelitian ini menggunakan kuesioner PSQI, PSS-10, IPAQ-sf, SAS-SV, AFHC, *Caffeine Intake Assasment* dan perilaku merokok. Pengambilan sampel menggunakan teknik pengambilan sampel *proportionate stratified random sampling*. Analisis statistik dilakukan menggunakan analisis univariat, bivariat dengan uji chi-square dan multivariat dengan uji regresi logistik.

Hasil

Ditemukan hasil penelitian sebagian besar mahasiswa asrama memiliki kualitas tidur yang buruk (79,4%). Terdapat hubungan antara stres ($p\text{-value} = 0,048$), penggunaan *smartphone* ($p\text{-value} = 0,045$), konsumsi kafein ($p\text{-value} = 0,026$), dan perilaku merokok ($p\text{-value} = 0,01$). Variabel yang paling dominan berhubungan terhadap kualitas tidur adalah konsumsi kafein ($p\text{-value} = 0,014$ dan POR 2,287).

Kesimpulan

Konsumsi kafein secara berlebihan 2,3 kali berisiko mengalami kualitas tidur yang buruk dibandingkan konsumsi kafein normal. Diharapkan mahasiswa asrama dapat meningkatkan kesadaran tentang dampak kafein, mengatur waktu konsumsi kafein, dan menerapkan kebiasaan tidur yang sehat untuk memperbaiki kualitas tidur.

Daftar Pustaka : 144 (1983-2025)
Kata Kunci : Kualitas tidur, Konsumsi kafein, Stres, Penggunaan smartphone, Mahasiswa asrama

**FACULTY OF PUBLIC HEALTH
ANDALAS UNIVERSITY**

Undergraduate Thesis, 16th July 2025

AFFIIFAH NABILAH PUTRI, NIM. 2111213041

**FACTORS RELATED TO SLEEP QUALITY AMONG DORMITORY
STUDENTS AT ANDALAS UNIVERSITY IN 2025**

xii + 208 pages, 31 tables, 4 pictures, 8 appendices

ABSTRACT

Objective

The majority of adults in Indonesia sleep less than 7 hours per day (51%). College students are a group of young adults vulnerable to sleep disorders. This study aims to analyze factors related to sleep quality in Andalas University dormitory students in 2025.

Method

This study was quantitative with a cross-sectional design, conducted from December 2024 to June 2025, involving a sample of 257 dormitory students. The research instruments used were the PSQI, PSS-10, IPAQ-sf, SAS-SV, AFHC, Caffeine Intake Assessment, and smoking behavior questionnaires. Sampling was conducted using proportionate stratified random sampling. Statistical analysis was performed using univariate analysis, bivariate analysis with the chi-square test, and multivariate analysis with logistic regression.

Result

The results showed that most dormitory students had poor sleep quality (79.4%). There was a relationship between stress (p-value = 0,048), smartphone use (p-value = 0,045), caffeine consumption (p-value = 0,026), and smoking behaviour (p-value = 0,01). The most dominant variable associated with sleep quality was caffeine consumption (p-value = 0,014 and POR 2,287).

Conclusion

Excessive caffeine consumption is 2,3 times more likely to result in poor sleep quality than normal caffeine consumption. It is hoped that dormitory students can increase their awareness of the effects of caffeine, regulate their caffeine consumption, and adopt healthy sleeping habits to improve their sleep quality.

References : 144 (1983-2025)

Keywords : Sleep quality, Caffeine consumption, Stress, Dormitory students