

BAB 1: PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kesehatan dan kesejahteraan manusia dipengaruhi oleh banyak faktor, salah satunya adalah tidur yang optimal. Meskipun seringkali terabaikan, tidur memiliki peran vital dalam mempertahankan fungsi tubuh dan pikiran. Tidur adalah keadaan sementara di mana organisme kehilangan interaksi dengan lingkungannya secara berkala dengan cara berhenti selama beberapa waktu, tetapi dapat kembali kesadaran dengan rangsangan stimulasi.⁽¹⁾ Tidur merupakan suatu kebutuhan yang penting bagi manusia dalam menjaga keseimbangan fisik dan mental.⁽²⁾ Selama tidur berlangsung, tubuh secara otomatis melakukan proses regenerasi, seperti pembentukan dan perbaikan jaringan, peningkatan sistem kekebalan tubuh (imun), dan konsolidasi memori.⁽³⁾ Selain itu, dalam proses tidur juga berperan mengatur suasana hati, meningkatkan konsentrasi, dan menjaga keseimbangan hormon.⁽⁴⁾

Kebutuhan tidur manusia bersifat individual dan mengalami perubahan seiring bertambahnya usia, yang sebagian besar dipengaruhi oleh jam biologis internal (*body internal clock*) atau ritme sirkadian.^(5,6) Waktu tidur bayi setiap harinya lebih lama dibandingkan kelompok usia lainnya yaitu sekitar 12-15 jam, karena sistem sirkadian mereka masih dalam tahap perkembangan. Seiring pertumbuhan, durasi tidur anak-anak berkurang menjadi 9-11 jam. Pada usia remaja terjadi penundaan fase sirkadian yang membutuhkan durasi tidur sekitar 8-10 jam per hari untuk mendukung pertumbuhan fisik dan perkembangan otak. Memasuki usia dewasa, ritme sirkadian telah matang sehingga kebutuhan tidur relatif stabil pada kisaran 7-9 jam, sementara pada lansia terjadi sedikit penurunan menjadi 6-8 jam per malam akibat perubahan

struktural pada *nucleus suprachiasmatic* (SCN) di hipotalamus, dengan tetap mempertahankan kualitas tidur yang baik.⁽⁷⁾ Jika seseorang tidur dengan durasi tidur yang tidak sesuai kebutuhan tidur per malam dapat menimbulkan efek yang merugikan terhadap kesehatan.⁽⁸⁾

Kurang tidur telah terbukti secara ilmiah menyebabkan penurunan fungsi sistem kekebalan tubuh, yang sebagian besar dimediasi oleh gangguan pada ritme sirkadian hormon kortisol.⁽⁹⁾ Pada kondisi normal, kortisol memiliki pola sekresi diurnal dengan kadar tertinggi di pagi hari dan yang lebih rendah di malam hari.⁽¹⁰⁾ Namun, pada individu yang kurang tidur, kadar kortisol cenderung tetap tinggi, sehingga dapat mengganggu homeostasis tubuh dan menyebabkan penekanan imun melalui berbagai mekanisme, termasuk penurunan produksi dan fungsi sel T. Serta produksi sitokin yang berperan dalam respons inflamasi, berkurang. Selain itu, migrasi leukosit ke area infeksi dihambat. Terdapat peningkatan penanda inflamasi, seperti interleukin-6 dan protein C-reaktif. Penanda ini menciptakan keadaan inflamasi tingkat rendah yang kronis. Keadaan ini meningkatkan kerentanan terhadap berbagai penyakit infeksi dan gangguan kesehatan lainnya.⁽¹¹⁾

Kualitas tidur yang buruk merupakan faktor risiko berbagai gangguan kesehatan. Dampak secara umum yang ditimbulkan yaitu dapat mengantuk di siang hari. Selain itu, temuan dari penelitian Greer, dkk (2013) mengindikasikan bahwa gangguan tidur juga menyebabkan kecenderungan lebih besar untuk memilih makanan berkalori tinggi sehingga berpotensi terjadinya kenaikan berat badan (obesitas).⁽¹²⁾ Menurut Kementerian Kesehatan (Kemenkes), kualitas tidur yang buruk berpotensi terkena Penyakit Tidak Menular (PTM) seperti penyakit jantung, diabetes, hipertensi, dan kanker. Selain berdampak pada kesehatan fisik, juga berdampak pada kesehatan mental, seperti stres dan depresi.⁽¹³⁾ Pada kelompok usia

anak-anak hingga dewasa, kualitas tidur yang buruk memiliki dampak terhadap penurunan tingkat produktivitas dan masalah akademik, yang ditandai dengan berkurangnya semangat, sulit untuk berkonsentrasi, penurunan kemampuan belajar dan daya ingat, serta menurunnya prestasi akademik.^(13,14)

Menurut *National Sleep Foundation* (2021), menunjukkan terdapat 50-70 juta orang mengalami gangguan tidur.⁽¹⁵⁾ Adapun masalah gangguan tidur yang sering dialami terdiri dari insomnia, *sleep apnea* dan narkolepsi. Selain itu, wanita berisiko 40% lebih besar daripada pria.⁽¹⁶⁾ Serta berdasarkan kelompok usia, prevalensi gangguan tidur tertinggi ditemukan pada kelompok lanjut usia (lansia) yaitu sebanyak 54%, sedangkan pada kelompok dewasa menunjukkan angka 46%.^(15,16) Perbedaan ini terjadi karena adanya perubahan kondisi tubuh seiring bertambahnya usia.⁽¹⁷⁾ Pada lansia, tubuh mengalami penurunan fungsi organ yang dapat mempengaruhi kualitas tidur mereka. Sementara itu, kelompok usia dewasa yang masih dalam masa produktif memiliki tantangan tersendiri dalam hal kualitas tidur terutama karena padatnya aktivitas, tanggung jawab pekerjaan serta menempuh pendidikan tinggi.⁽¹⁸⁾

Berdasarkan *Center for Disease Control* (CDC) menganalisis data dari *Behavioral Risk Factor Surveillance System* (BRFSS) tahun 2020 dari 390.193 responden dewasa di 50 negara menyatakan 33,2% mengalami waktu tidur kurang dari 7 jam dalam periode 24 jam.⁽¹⁹⁾ Di Amerika Serikat pada tahun yang sama (2020) tercatat 14,5% orang dewasa tercatat mengalami kesulitan tidur.⁽²⁰⁾ Sementara di Australia pada tahun 2021, sekitar 48% dari populasi orang dewasa dilaporkan memiliki masalah tidur.⁽²¹⁾ Di kawasan Asia, salah satu penelitian yang dilakukan di negara China pada tahun 2023 menunjukkan prevalensi gangguan tidur sebesar 21,25%.⁽²²⁾

Dilansir dari Indonesia Baik.id yang bersumber dari survei Yougov 2023, ditemukan 51 persen penduduk dewasa di Indonesia tidur kurang dari 7 jam per hari.⁽²³⁾ Selain itu, sebanyak 36% orang dewasa muda (18 – 29 tahun) merasa kesulitan untuk bangun di pagi hari, dan 22% diantaranya sering terlambat karena kesulitan bangun.⁽²⁴⁾ Kondisi ini menunjukkan bahwa masalah tidur menjadi isu umum yang dialami oleh kelompok usia dewasa muda, yang sebagian besar sedang menempuh pendidikan tinggi atau awal karir.

Mahasiswa termasuk dalam kelompok usia dewasa produktif yang berada pada rentang usia 18-25 tahun.⁽⁶⁾ Periode ini merupakan masa transisi dari remaja akhir menuju dewasa yang ditandai dengan berbagai perubahan fisik, psikologis, dan sosial.⁽²⁵⁾ Sebagai kelompok dewasa muda, mahasiswa berada dalam fase perkembangan penting dimana mereka mulai mampu mengelola waktu secara mandiri, membuat keputusan terkait gaya hidup, dan membangun rutinitas baru termasuk pola tidur mereka.⁽²⁶⁾ Pada masa ini, mahasiswa juga mulai bertanggung jawab penuh atas perilaku kesehatan mereka sendiri. Namun pada kenyataannya, dikarenakan adanya beban tugas kuliah, kegiatan organisasi, serta harus beradaptasi dengan lingkungan baru, dan tanggung jawab yang semakin besar membuat mahasiswa rentan mengalami berbagai masalah kesehatan. Selain itu, sebagian besar mahasiswa menganggap bahwa tidur merupakan salah satu perilaku kesehatan yang dikorbankan selama kuliah.⁽²⁷⁾

Kurangnya waktu tidur yang cukup pada mahasiswa secara khusus berdampak pada penurunan kemampuan akademik dan kesehatan mereka. Penelitian dari Sastrawan dan Griadi (2017) menunjukkan bahwa mahasiswa yang kekurangan tidur mengalami kesulitan mempertahankan fokus selama perkuliahan, penurunan kemampuan menyerap materi pembelajaran, dan peningkatan kesalahan dalam

pengerjaan tugas.⁽⁴⁾ Nilai akademik mahasiswa dengan pola tidur buruk cenderung lebih rendah dibandingkan rekan mereka yang tidur cukup. Dari segi kesehatan, mahasiswa yang kurang tidur lebih rentan terhadap stres, kelelahan kronis, dan sistem imun yang lemah yang dapat mengakibatkan seringnya absen dari perkuliahan.⁽²⁸⁾ Selain itu, kekurangan tidur pada mahasiswa juga berkorelasi dengan meningkatnya konsumsi kafein dan makanan tidak sehat, penurunan aktivitas fisik, serta peningkatan risiko kecelakaan terutama bagi mahasiswa yang mengemudi atau menggunakan transportasi pribadi ke kampus.⁽²⁹⁾

Pilihan tempat tinggal memiliki dampak yang signifikan pada kehidupan mahasiswa selama masa perkuliahan. Mahasiswa yang tinggal di asrama harus menghadapi lingkungan terstruktur dengan aturan dan jadwal yang ketat namun juga memiliki peluang untuk mengembangkan kemampuan bersosialisasi dan mengelola konflik dalam lingkungan yang beragam. Di sisi lain, mahasiswa yang tinggal di kosan memiliki kebebasan lebih dalam mengatur kesehariannya, tetapi juga dituntut untuk memiliki tingkat kemandirian yang lebih tinggi dalam manajemen waktu, keuangan, dan tanggung jawab pribadi. Berbeda dengan mahasiswa yang tinggal di rumah bersama keluarga merasakan kenyamanan dan dukungan langsung, tetapi mungkin menghadapi tantangan dalam hal kemandirian dan perkembangan keterampilan sosial.⁽³⁰⁾

Data epidemiologis masalah tidur dan kualitas tidur pada mahasiswa dilaporkan secara global. Penelitian oleh Becker, dkk (2018) pada mahasiswa universitas di Amerika Serikat melaporkan 27% mahasiswa memiliki kualitas tidur yang buruk.⁽²⁸⁾ Penelitian oleh Silva, dkk (2016) pada mahasiswa keperawatan di Portugal melaporkan 63,2% mahasiswa memiliki kualitas tidur yang buruk.⁽³¹⁾ Penelitian oleh Hu, dkk (2024) pada mahasiswa di Jiangshu, Cina melaporkan 39,3%

mahasiswa memiliki kualitas tidur yang buruk.⁽³²⁾ Penelitian oleh Maithani, dkk (2024) pada mahasiswa program profesi di India Selatan melaporkan 47,8% mahasiswa memiliki kualitas tidur yang buruk.⁽³³⁾

Di Indonesia, prevalensi kualitas tidur pada mahasiswa dilakukan oleh penelitian pada 355 mahasiswa Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta (UPN Veteran Jakarta) oleh Annisa (2021) melaporkan bahwa 69 responden (19,4%) memiliki kualitas tidur yang baik, sedangkan 286 responden (80,6%) memiliki kualitas tidur yang buruk.⁽³⁴⁾ Survei kualitas tidur pada mahasiswa di Sumatera Barat, dilakukan Hussein (2022) pada 160 mahasiswa kedokteran Universitas Andalas (UNAND) menunjukkan bahwa 15 responden (9,4%) memiliki kualitas tidur yang baik dan sebagian besar mahasiswa memiliki kualitas tidur yang buruk sebanyak 145 responden (90,6%).⁽³⁵⁾

Teori mengenai faktor-faktor yang memengaruhi tidur (*factor affecting sleep*) telah dikemukakan oleh beberapa ahli. Potter, dkk (2013) mengelompokkan faktor-faktor yang memengaruhi tidur ke dalam empat kategori utama, yaitu faktor fisiologis, psikologis, lingkungan, dan gaya hidup.⁽³⁶⁾ Faktor fisiologis mencakup kondisi kesehatan dan konsumsi obat, sementara faktor psikologis meliputi stres ringan hingga stres berat. Faktor lingkungan mencakup aspek seperti kebisingan, pencahayaan, dan suhu ruangan. Adapun faktor gaya hidup melibatkan pola makan, konsumsi kafein, penggunaan *smartphone*, dan aktivitas fisik. Pemahaman ini kemudian diperluas oleh Berman, dkk (2016) yang mengidentifikasi delapan komponen penting yang memengaruhi kualitas tidur, yakni gaya hidup, lingkungan, stres, aktivitas fisik, kondisi kesehatan, perilaku merokok, motivasi, dan konsumsi alkohol.⁽³⁷⁾ Kedua teori ini menunjukkan bahwa kualitas tidur dipengaruhi oleh berbagai aspek yang saling

berkaitan, sehingga pendekatan holistik diperlukan untuk memahami dan menganalisisnya secara menyeluruh.

Dampak stres menjadi perhatian khusus bagi mahasiswa untuk melakukan perilaku negatif, sehingga dapat memicu risiko depresi serta tindakan untuk melakukan ide bunuh diri.⁽³⁸⁾ Studi terdahulu mengungkapkan bahwa beberapa jurusan kuliah tertentu berhubungan dengan peningkatan stres, dengan tingkat stres tertinggi ditemukan pada jurusan teknik, kedokteran dan kesehatan, sains, dan bisnis. Secara umum, penyebab stres yang dialami mahasiswa ini dikarenakan adanya tekanan akademik, merasa salah jurusan, masalah pribadi, atau tantangan dalam beradaptasi dalam perkuliahan. Studi yang dilakukan Azwar (2022) mendapati sebagian mahasiswa mengalami stres memiliki kualitas tidur yang buruk seperti durasi tidur yang berkurang, sulit untuk memulai tidur, dan sering terbangun saat tengah malam.⁽³⁹⁾ Sementara itu, penelitian oleh Man Li (2022) menunjukkan bahwa mahasiswa yang tinggal di asrama cenderung mengalami stres akibat peraturan asrama yang ketat, keterbatasan privasi, terganggu akan kebisingan, serta tekanan sosial dari teman sekamar.⁽⁴⁰⁾ Beberapa penyebab ini dapat semakin memperburuk kualitas tidur mahasiswa asrama.

Faktor gaya hidup melibatkan rutinitas sehari-hari, termasuk aktivitas fisik. Aktivitas fisik adalah kegiatan tubuh yang menggerakkan otot rangka dan menghasilkan energi dan tenaga.⁽⁴¹⁾ Aktivitas fisik dikategorikan pada tingkat ringan, sedang, dan tinggi. Jika aktivitas fisik dilakukan secara rutin maka dapat menimbulkan dampak yang baik terhadap kesehatan. Penelitian oleh Ni Kadek Windy Utami Putri, dkk (2024) melaporkan sebanyak 48 responden, mahasiswa yang melakukan aktivitas fisik sedang dan tinggi diperoleh dengan jumlah yang sama yaitu sebanyak 20 responden (41,7%), sedangkan 8 responden (16,7%) lainnya melakukan aktivitas fisik

ringan.⁽⁴²⁾ Hal ini menunjukkan mayoritas mahasiswa jurusan fisioterapi sering melakukan aktivitas fisik sedang dan tinggi. Namun berbeda dengan penelitian Maria Aurelia Damar Oktaviani, dkk (2024), yang menunjukkan aktivitas fisik pada mahasiswa keperawatan STIKes Panti Rapih Yogyakarta sebagian besar 95 responden (48,2%) melakukan aktivitas ringan, sedangkan responden melakukan aktivitas fisik sedang sebanyak 59 responden (29,9%) dan aktivitas fisik berat sebanyak 43 responden (21,8%).⁽⁴³⁾

Fenomena penggunaan *smartphone* di kalangan mahasiswa semakin meningkat dalam beberapa tahun terakhir. Yolanda, dkk (2023) mengamati pola penggunaan *smartphone* pada mahasiswa kedokteran di Universitas Udayana dan menemukan bahwa 65,4% mahasiswa yang menggunakan *smartphone* secara berlebihan.⁽⁴⁴⁾ Mayoritas mahasiswa menggunakan *smartphone* untuk mengakses media sosial, menonton *video streaming*, bermain game *online*, hingga menyelesaikan tugas kuliah hingga larut malam. Hal ini memperlihatkan bahwa kebiasaan menggunakan *smartphone* secara berlebihan hingga larut malam memiliki kaitan erat dengan rendahnya kualitas tidur. Sama halnya dengan penelitian Nika Fitri (2021) yang menunjukkan adanya hubungan positif antara durasi penggunaan *smartphone* di malam hari dengan gangguan kualitas tidur pada mahasiswa, dimana 64,7% mahasiswa yang menggunakan *smartphone* lebih dari 2 jam sebelum tidur mengalami kesulitan untuk tidur.⁽⁴⁵⁾

Selain aktivitas fisik dan penggunaan *smartphone*, pola makan termasuk aspek gaya hidup yang sering terabaikan oleh mahasiswa. Beberapa mahasiswa seringkali melewatkan waktu makan, memilih untuk makan makanan *fast food*, atau mengonsumsi makanan dengan porsi yang tidak seimbang dikarenakan kesibukan kuliah. Survei yang dilakukan oleh Huang (2024) menyatakan adanya hubungan antara

pola makan dengan kualitas tidur. Pola makan yang sehat dan seimbang berkontribusi pada kualitas tidur yang lebih baik, sementara pola makan yang buruk dapat menyebabkan masalah tidur.⁽⁴⁶⁾

Survei Goodstats tahun 2024 tentang pola konsumsi kopi di Indonesia melaporkan bahwa kelompok mahasiswa termasuk kelompok yang sering mengonsumsi minuman berkafein guna meningkatkan kewaspadaan, terutama saat menyelesaikan tugas kuliah atau mempersiapkan ujian.^(47,48) Konsumsi kafein dalam jumlah cukup dapat memberikan manfaat, namun jika dikonsumsi secara berlebihan, khususnya pada malam hari, dapat menghambat produksi melatonin sehingga memperpanjang waktu yang diperlukan untuk tertidur.⁽⁴⁹⁾ Penelitian di Amerika Serikat juga menunjukkan bahwa meskipun sensitivitas terhadap kafein berbeda-beda pada setiap individu, konsumsi berlebihan sering dikaitkan dengan gangguan tidur, seperti insomnia.⁽⁵⁰⁾

Perilaku merokok telah menjadi isu kesehatan masyarakat yang signifikan di berbagai negara, termasuk di Indonesia. Data dari *Global Adult Tobacco Survey* (GATS) tahun 2021 menunjukkan bahwa prevalensi merokok di kalangan penduduk dewasa mencapai 33,5%.⁽⁵¹⁾ Selain itu, penggunaan rokok elektrik juga meningkat signifikan, dari 0,3% pada tahun 2011 menjadi 3% pada tahun 2021.^(51,52) Studi menunjukkan bahwa perokok aktif memiliki risiko lebih tinggi untuk mengalami gangguan tidur seperti insomnia dan *sleep apnea* dibandingkan dengan individu yang tidak merokok. Hal ini dapat disebabkan oleh efek nikotin yang mempengaruhi sistem saraf dan membantu kondisi tidur.

Lingkungan tempat tinggal memainkan peran besar dalam menentukan kualitas tidur. Berbagai faktor lingkungan seperti gangguan, kebersihan kamar, dan pencahayaan menjadi isu utama yang mempengaruhi kenyamanan tidur. Studi yang

dilakukan oleh Bin Hu (2024) menyatakan bahwa terdapat hubungan antara tempat tinggal dengan kualitas tidur mahasiswa, sebanyak 53,9% mahasiswa yang tinggal di asrama memiliki kualitas tidur yang buruk.⁽³²⁾ Hal ini bertentangan dengan penelitian Wicaksono (2019) yang menyatakan bahwa tempat tinggal di luar lingkungan kampus tidak berhubungan dengan kualitas tidur.⁽⁵³⁾

Penelitian terkait kualitas tidur mahasiswa telah banyak dilakukan dengan berbagai variabel yang berpengaruh. Beberapa penelitian sebelumnya meneliti hubungan antara stres, penggunaan *smartphone*, konsumsi kafein, aktivitas fisik, pola makan, dan perilaku merokok terhadap kualitas tidur mahasiswa dengan pendekatan *cross-sectional*. Namun, penelitian-penelitian tersebut masih memiliki keterbatasan, seperti fokus hanya pada fakultas dan jurusan tertentu, serta hanya meneliti beberapa variabel tanpa mempertimbangkan lingkungan asrama.^(54,55)

Sebagian besar penelitian sebelumnya meneliti kualitas tidur mahasiswa secara umum tanpa mempertimbangkan lingkungan asrama yang memiliki kondisi dan tantangan tersendiri. Mahasiswa yang tinggal di asrama memiliki karakteristik, rutinitas, dan tantangan yang berbeda dibandingkan dengan populasi mahasiswa secara umum. Belum banyak penelitian yang secara khusus mempelajari interaksi berbagai faktor seperti stres, aktivitas fisik, penggunaan *smartphone*, pola makan, konsumsi kafein, dan perilaku merokok secara bersamaan pada populasi mahasiswa asrama. Oleh karena itu, penelitian ini diperlukan untuk mengisi kesenjangan tersebut dengan mengeksplorasi faktor-faktor yang berhubungan dengan kualitas tidur mahasiswa di lingkungan asrama.

Penelitian ini dilakukan pada mahasiswa yang tinggal di Asrama Universitas Andalas, dimana berdasarkan survei awal terhadap 10 mahasiswa asrama, ditemukan bahwa 8 mahasiswa (80%) memiliki kualitas tidur yang buruk, sementara 2 mahasiswa

lainnya (20%) memiliki kualitas tidur yang baik. Temuan ini menunjukkan bahwa kualitas tidur menjadi isu yang cukup signifikan di lingkungan asrama dan dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor.

Studi pendahuluan terhadap 10 mahasiswa asrama tersebut juga mengungkapkan beberapa faktor yang berpotensi mempengaruhi kualitas tidur mereka. Dari hasil wawancara, 7 dari 10 mahasiswa (70%) mengakui menggunakan *smartphone* selama lebih dari 3 jam sebelum tidur untuk berbagai keperluan seperti menyelesaikan tugas, bermain *game*, atau menjelajah media sosial. Terkait konsumsi kafein, 6 mahasiswa (60%) melaporkan mengonsumsi minuman berkafein seperti kopi, teh, atau minuman energi minimal 2 kali sehari, dengan kecenderungan meningkat selama periode ujian atau saat menyelesaikan tugas kuliah hingga larut malam. Selain itu, dari 10 mahasiswa yang disurvei, ditemukan 3 mahasiswa (30%) merupakan perokok aktif dengan konsumsi rata-rata 3-5 batang rokok per hari. Sementara itu, 2 mahasiswa lainnya (20%) mengakui sesekali merokok terutama saat mengalami tekanan akademik atau stres. Para mahasiswa perokok ini melaporkan kesulitan untuk memulai tidur dan kualitas tidur yang lebih buruk dibandingkan dengan mahasiswa yang tidak merokok.

Selain itu, aspek psikologis juga terlihat dominan, di mana 8 mahasiswa (80%) mengalami tingkat stres sedang hingga berat yang disebabkan oleh tuntutan akademik, adaptasi dengan lingkungan asrama, dan interaksi sosial dengan teman sekamar. Dari segi aktivitas fisik, 5 mahasiswa (50%) memiliki tingkat aktivitas fisik yang tergolong rendah, yang umumnya disebabkan oleh padatnya jadwal perkuliahan dan kurangnya waktu untuk berolahraga. Sementara terkait pola makan, 6 mahasiswa (60%) memiliki pola makan yang tidak teratur, diantaranya terbiasa makan larut malam dan konsumsi

makanan cepat saji. Data awal ini memperkuat asumsi adanya hubungan yang signifikan antara variabel-variabel tersebut dengan kualitas tidur mahasiswa asrama.

Dengan mempertimbangkan keterbatasan penelitian sebelumnya serta hasil survei awal yang menunjukkan tingginya prevalensi kualitas tidur yang buruk di asrama, peneliti tertarik untuk meneliti “Faktor yang Berhubungan dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Asrama Universitas Andalas Tahun 2025”. Penelitian ini memiliki perbedaan utama dengan penelitian sebelumnya, yaitu dilakukan di Asrama Universitas Andalas dengan cakupan variabel yang lebih luas, termasuk stres, aktivitas fisik, penggunaan *smartphone*, pola makan, konsumsi kafein, dan perilaku merokok. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan lebih mendalam mengenai faktor-faktor yang berhubungan dengan kualitas tidur mahasiswa di lingkungan asrama.

1.2 Rumusan Masalah

Kualitas tidur merupakan kebutuhan mendasar bagi mahasiswa untuk dapat menjalani aktivitas akademik dan sosial secara optimal. Namun pada survei awal yang dilakukan menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa Asrama Universitas Andalas mengalami kualitas tidur yang buruk, dengan berbagai faktor yang diduga berkontribusi terhadap kondisi ini. Mengingat kurangnya penelitian yang secara khusus membahas kualitas tidur mahasiswa di lingkungan asrama, penelitian ini diinisiasi. Merujuk pada uraian masalah yang ada di latar belakang, maka peneliti merumuskan masalah penelitian yaitu faktor apa saja saja yang berhubungan dengan kualitas tidur pada mahasiswa Asrama Universitas Andalas Tahun 2025?”

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan umum penelitian ini adalah untuk mengetahui faktor yang berhubungan dengan kualitas tidur pada mahasiswa Asrama Universitas Andalas Tahun 2025.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Untuk mengetahui distribusi frekuensi kualitas tidur pada mahasiswa Asrama Universitas Andalas.
2. Untuk mengetahui distribusi frekuensi stres mahasiswa pada Asrama Universitas Andalas.
3. Untuk mengetahui distribusi frekuensi aktivitas fisik pada mahasiswa Asrama Universitas Andalas.
4. Untuk mengetahui distribusi frekuensi penggunaan *smartphone* pada mahasiswa Asrama Universitas Andalas.
5. Untuk mengetahui distribusi frekuensi pola makan mahasiswa pada Asrama Universitas Andalas.
6. Untuk mengetahui distribusi frekuensi konsumsi kafein pada mahasiswa Asrama Universitas Andalas.
7. Untuk mengetahui distribusi frekuensi perilaku merokok pada mahasiswa Asrama Universitas Andalas.
8. Untuk mengetahui hubungan antara stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa Asrama Universitas Andalas.
9. Untuk mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada mahasiswa Asrama Universitas Andalas.
10. Untuk mengetahui hubungan antara penggunaan *smartphone* dengan kualitas tidur pada mahasiswa Asrama Universitas Andalas.

11. Untuk mengetahui hubungan antara pola makan dengan kualitas tidur pada mahasiswa Asrama Universitas Andalas.
12. Untuk mengetahui hubungan antara konsumsi kafein dengan kualitas tidur pada mahasiswa Asrama Universitas Andalas.
13. Untuk mengetahui hubungan antara perilaku merokok dengan kualitas tidur pada mahasiswa Asrama Universitas Andalas.
14. Untuk mengetahui faktor yang paling dominan berhubungan dengan kualitas tidur pada mahasiswa Asrama Universitas Andalas.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini berguna untuk mengembangkan kemampuan peneliti dalam melakukan penelitian terutama dalam mengumpulkan, mengolah, serta menganalisis data. Hasil penelitian ini bisa menjadi bahan referensi bagi peneliti selanjutnya yang akan membahas topik penelitian tentang kualitas tidur.

1.4.2 Manfaat Akademis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi ilmiah pada ilmu kesehatan masyarakat khususnya bidang promosi kesehatan, terutama dalam memahami faktor-faktor yang berhubungan dengan kualitas tidur pada mahasiswa.

1.4.3 Manfaat Praktis

1.4.3.1 Bagi Mahasiswa Asrama

Hasil penelitian ini bertujuan memberikan informasi dan wawasan tentang faktor yang berpengaruh dengan kualitas tidur, sehingga mahasiswa asrama dapat merubah gaya hidup atau kebiasaan yang lebih sehat.

1.4.3.2 Bagi Pengelola Asrama Universitas Andalas

Hasil penelitian ini dapat dijadikan rekomendasi untuk menciptakan lingkungan asrama yang lebih baik dalam menunjang kualitas tidur mahasiswa. Selain itu, penelitian ini bisa dijadikan dasar bagi pengelola untuk menyusun program edukasi tentang pentingnya kualitas tidur bagi mahasiswa asrama.

1.5 Ruang Lingkup

Penelitian ini dilakukan pada mahasiswa yang tinggal di asrama Universitas Universitas Andalas. Fokus penelitian ini yaitu untuk menganalisis hubungan antara tujuh variabel independen (aktivitas fisik, penggunaan *smartphone*, pola makan, stres, konsumsi kafein dan perilaku merokok) dengan variabel dependen, yaitu kualitas tidur. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional* yang dimulai pada bulan Desember 2024 hingga Juni 2025. Populasi pada penelitian adalah seluruh mahasiswa yang tinggal di asrama periode 2024/2025 dengan jumlah 1.416 mahasiswa. Sedangkan jumlah sampel menggunakan rumus lameshow, sehingga didapatkan jumlah sampel sebanyak 257 responden dengan teknik pengambilan sampel *proportionate stratified random sampling*. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah pengambilan data primer melalui kuesioner. Analisis data yang dilakukan adalah analisis univariat, bivariat (uji *chi square*), dan multivariat (uji regresi logistik berganda).