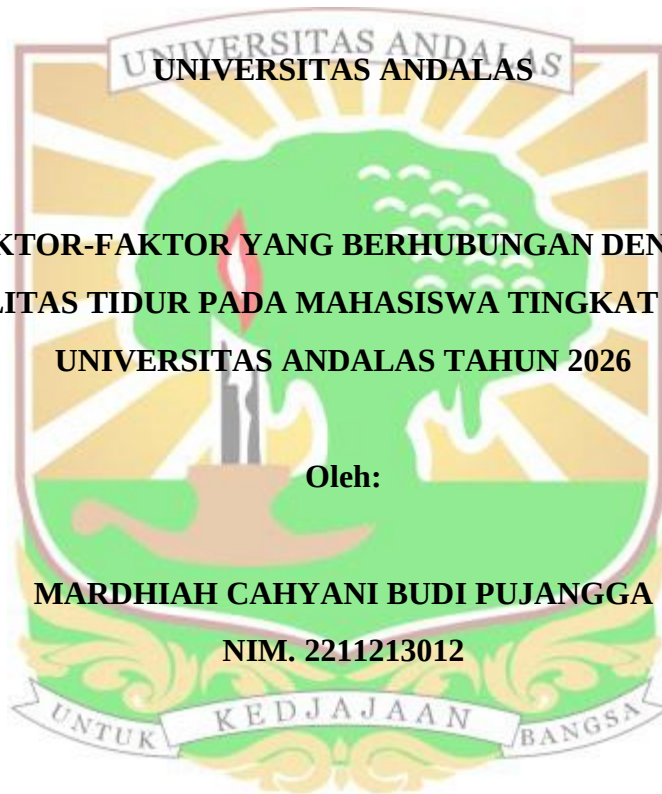




**FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN
KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR
UNIVERSITAS ANDALAS TAHUN 2026**

Oleh:

MARDHIAH CAHYANI BUDI PUJANGGA

NIM. 2211213012

Dosen Pembimbing I

:Dr. Yessy Markolinda, S.Si., M.Repro

Dosen Pembimbing II

:Dr. Mery Ramadani, SKM., MKM

FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT

UNIVERSITAS ANDALAS

PADANG, 2026

**FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS ANDALAS**

Skripsi, 6 Juli 2026

MARDHIAH CAHYANI BUDI PUJANGGA, NIM. 2211213012

**FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KUALITAS TIDUR
PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR UNIVERSITAS ANDALAS TAHUN
2026**

xiii + 155 halaman, 34 tabel, 2 gambar, 8 lampiran

ABSTRAK

Tujuan Penelitian

Mahasiswa tingkat akhir merupakan kelompok berisiko yang sering mengalami gangguan pada kualitas tidur. Hasil studi pendahuluan pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Andalas menunjukkan 80% mahasiswa mengalami kualitas tidur buruk. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis faktor-faktor yang berhubungan dengan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Andalas tahun 2026.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *cross-sectional* yang dilaksanakan pada November 2025-Juli 2026 dengan sampel penelitian sebanyak 306 mahasiswa angkatan 2022. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Analisis data menggunakan analisis univariat, bivariat (*chi-square*), dan multivariat (uji regresi logistik berganda).

Hasil

Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar mahasiswa tingkat akhir mengalami kualitas tidur buruk (78,1%). Terdapat hubungan antara stres ($p\text{-value} = 0,000$) dan penggunaan *gadget* ($p\text{-value} = 0,010$). Tidak terdapat hubungan antara aktivitas fisik, pola makan, konsumsi kafein, dan faktor lingkungan. Variabel paling dominan berhubungan dengan kualitas tidur adalah stres ($p\text{-value} = 0,000$;POR = 4,363).

Kesimpulan

Stres memiliki pengaruh yang lebih besar dibandingkan variabel lain terhadap kualitas tidur buruk pada mahasiswa tingkat akhir. Oleh karena itu, upaya pengelolaan stres penting dilakukan pada mahasiswa tingkat akhir untuk membantu menjaga kualitas tidur dan mendukung kesehatan selama studi.

Daftar Pustaka : 85 (1983-2026)

Kata Kunci : Kualitas Tidur, Mahasiswa, Penggunaan *Gadget*, Stres, Tingkat Akhir

**FACULTY OF PUBLIC HEALTH
ANDALAS UNIVERSITY**

Undergraduate Thesis, 6 July 2026

MARDHIAH CAHYANI BUDI PUJANGGA, NIM. 2211213012

**FACTORS ASSOCIATED WITH SLEEP QUALITY AMONG FINAL-YEAR
STUDENTS AT ANDALAS UNIVERSITY IN 2026**

xiii+ 155 pages, 34 tables, 2 pictures, 8 appendices

ABSTRACT

Objective

Final-year students are an at-risk group who frequently experience sleep disturbances. A preliminary study of final-year students at Andalas University showed that 80% experienced poor sleep quality. Therefore, this study aimed to analyze factors associated with sleep quality in final-year students at Andalas University in 2026.

Method

This study used a quantitative approach with a cross-sectional design, conducted between November 2025 and July 2026, with a sample of 306 undergraduate students from the 2022 cohort. Sampling was conducted using a purposive sampling technique. Data analysis used univariate, bivariate (chi-square), and multivariate (multiple logistic regression) analyses.

Results

The results showed that the majority of final-year students experienced poor sleep quality (78.1%). There was a relationship between stress (p-value = 0,000) and gadget use (p-value = 0,010). There was no relationship between physical activity, diet, caffeine consumption, and environmental factors. The most dominant variable associated with sleep quality was stress (p-value = 0,000;POR = 4,363).

Conclusion

Stress was identified as the most dominant factor associated with poor sleep. Therefore, stress management interventions are needed to improve sleep quality among final-year students.

Reference : 85 (1983-2026)

Keywords : College Students, Final Year, Gadget Use, Sleep Quality, Stress