

**SKRIPSI**

**HUBUNGAN *SLEEP HYGIENE* DENGAN KUALITAS TIDUR PADA  
MAHASISWA TINGKAT AKHIR JURUSAN TEKNIK MESIN  
UNIVERSITAS ANDALAS**

**Penelitian Keperawatan Dasar**



**NURREZKI GUSTINA SARI NASUTION  
NIM. 1711312014**

**PEMBIMBING:  
Nelwati, S.Kp, MN, PhD  
Ns. Rahmi Muthia, M.Kep**

**FAKULTAS KEPERAWATAN  
UNIVERSITAS ANDALAS  
JULI 2021**

FAKULTAS KEPERAWATAN  
UNIVERSITAS ANDALAS  
JULI 2021

Nama : Nurrezki Gustina Sari Nasution  
NIM : 1711312014

Hubungan Sleep hygiene dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Tingkat Akhir  
Jurusan Teknik Mesin Universitas Andalas

### ABSTRAK

Mahasiswa tingkat akhir rentan mengalami kualitas tidur buruk akibat beban akademik yang dihadapi. Kualitas tidur yang buruk berdampak pada kinerja akademik dan peningkatan risiko mengalami gangguan mental umum bagi mahasiswa. Kualitas tidur buruk di kalangan mahasiswa salah satunya dipengaruhi oleh *sleep hygiene* yang buruk. Tujuan penelitian ini adalah untuk melihat hubungan, arah, dan keeratan hubungan *sleep hygiene* terhadap kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir. Jenis penelitian adalah deskriptif korelasional dengan pendekatan *cross sectional*. Sampel penelitian ini berjumlah 111 orang yang dipilih dengan teknik *total sampling*. Instrumen yang digunakan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) dan *Sleep Hygiene Index* (SHI). Analisa data menggunakan uji *Spearman*. Hasil penelitian ini didapatkan rerata kualitas tidur sebesar 8,36 dalam kategori buruk dan rerata *sleep hygiene* sebesar 38,83 dalam kategori sedang. Terdapat hubungan yang bermakna antara *sleep hygiene* dengan kualitas tidur dengan keeratan hubungan lemah dan arah korelasi positif, semakin buruk *sleep hygiene* maka semakin buruk juga kualitas tidur ( $p = 0.000$ ,  $r = 0,326$ ). Disarankan kepada mahasiswa tingkat akhir untuk menerapkan perilaku *sleep hygiene* yang baik untuk meningkatkan kualitas tidur.

Kata Kunci : *Sleep Hygiene*, Kualitas Tidur, Mahasiswa

Daftar Pustaka : 85 (2006-2021)

*FACULTY OF NURSING*

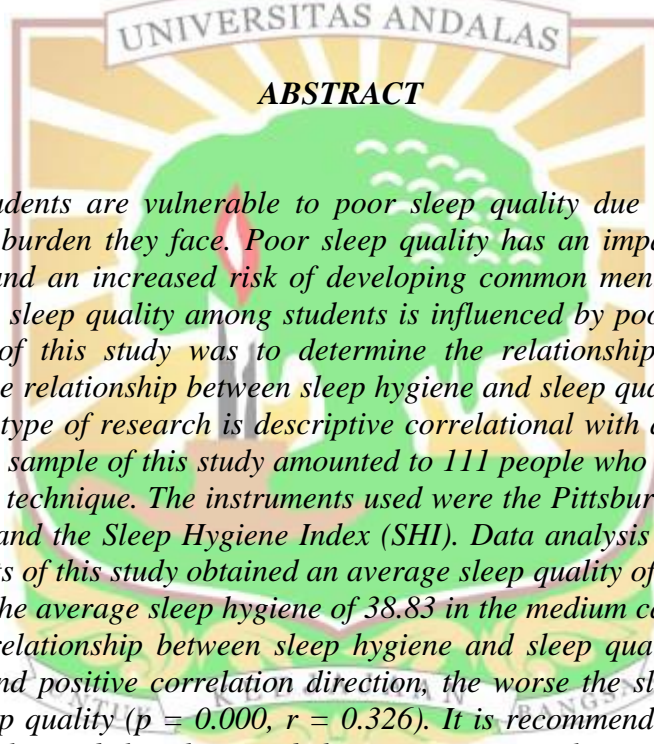
*ANDALAS UNIVERSITY*

*JULY 2021*

*Name : Nurrezki Gustina Sari Nasution*

*Student ID Number : 1711312014*

*Relationship between Sleep Hygiene and Sleep Quality in Final Year Students of  
the Mechanical Engineering Department, Andalas University*



**ABSTRACT**

*Final year students are vulnerable to poor sleep quality due to the academic psychological burden they face. Poor sleep quality has an impact on academic performance and an increased risk of developing common mental disorders for students. Poor sleep quality among students is influenced by poor sleep hygiene. The purpose of this study was to determine the relationship, direction, and closeness of the relationship between sleep hygiene and sleep quality in final year students. This type of research is descriptive correlational with a cross sectional approach. The sample of this study amounted to 111 people who were selected by total sampling technique. The instruments used were the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) and the Sleep Hygiene Index (SHI). Data analysis using Spearman test. The results of this study obtained an average sleep quality of 8.36 in the poor category and the average sleep hygiene of 38.83 in the medium category. There is a significant relationship between sleep hygiene and sleep quality with a weak relationship and positive correlation direction, the worse the sleep hygiene, the worse the sleep quality ( $p = 0.000$ ,  $r = 0.326$ ). It is recommended for final year students to apply good sleep hygiene behavior to improve sleep quality.*

*Keywords: Sleep Hygiene, Sleep Quality, Students*

*References : 85 (2006-2021)*