

PENGARUH EDUKASI *SLEEP HYGIENE* TERHADAP KUALITAS TIDUR

MAHASISWA KEPERAWATAN UNIVERSITAS SRIWIJAYA



SKRIPSI

OLEH:

SHERLY MARCELLA

NIM: 04021281924102

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN

BAGIAN KEPERAWATAN

FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS SRIWIJAYA

INDRALAYA (JULI, 2023)

PENGARUH EDUKASI *SLEEP HYGIENE* TERHADAP KUALITAS TIDUR

MAHASISWA KEPERAWATAN UNIVERSITAS SRIWIJAYA



SKRIPSI

OLEH:

SHERLY MARCELLA

NIM: 04021281924102

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN

BAGIAN KEPERAWATAN

FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS SRIWIJAYA

INDRALAYA (JULI, 2023)

LEMBAR PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Sherly Marcella

NIM : 04021281924102

Dengan sebenarnya saya menyatakan bahwa skripsi ini disusun tanpa adanya tindakan plagiarisme sesuai dengan ketentuan yang berlaku di Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya. Jika di kemudian hari ternyata saya melakukan tindakan plagiarisme, saya bertanggung jawab sepenuhnya dan menerima sanksi yang dijatuhkan oleh Universitas Sriwijaya kepada saya.

Indralaya, Juli 2023



Sherly Marcella

UNIVERSITAS SRIWIJAYA
FAKULTAS KEDOKTERAN
BAGIAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN

LEMBAR PERSETUJUAN SIDANG SKRIPSI

NAMA : SHERLY MARCELLA
NIM : 04021281924102
JUDUL : PENGARUH EDUKASI *SLEEP HYGIENE* TERHADAP
KUALITAS TIDUR MAHASISWA KEPERAWATAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA

PEMBIMBING I

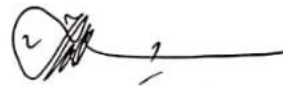
Jaji, S.Kep., Ns., M.Kep
NIP. 197605142009121001



(.....)

PEMBIMBING II

Jum Natosba, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp.Kep.Mat
NIP.198407202008122003



(.....)


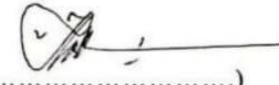
LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

NAMA : SHERLY MARCELLA
NIM : 04021281924102
JUDUL : PENGARUH EDUKASI *SLEEP HYGIENE* TERHADAP KUALITAS TIDUR MAHASISWA KEPERAWATAN UNIVERSITAS SRIWIJAYA



Skripsi ini telah dipertahankan dihadapan Tim Penguji Skripsi Program Studi Keperawatan Bagian Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya pada tanggal 26 Juli 2023 dan telah diterima guna memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Keperawatan.

Indralaya, 26 Juli 2023

PEMBIMBING SKRIPSI

1. Jaji, S.Kep., Ns., M.Kep
NIP. 197605142009121001
(.....)
2. Jum Natosba, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp.Kep.Mat
NIP.198407202008122003
(.....)

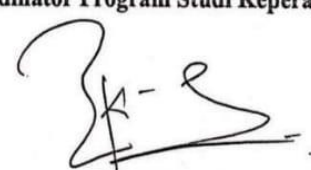
PENGUJI SKRIPSI

1. Fimaliza Rizona, S.Kep., Ns., M.Kep
NIP. 198911022018032001
(.....)
2. Putri Widita Muharyani, S.Kep., Ns., M.Kep
NIP. 1983304302006042003
(.....)

Mengetahui,


Ketua Bagian Keperawatan

Hikayati, S.Kep., Ns., M.Kep
NIP. 197602202002122001

Koordinator Program Studi Keperawatan

Eka Yulia Fitri Y, S.Kep., Ns., M.Kep
NIP. 198407012008122001

**UNIVERSITAS SRIWIJAYA
FAKULTAS KEDOKTERAN
BAGIAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN**

Skripsi, Juli 2023
Sherly Marcella

Pengaruh Edukasi *Sleep Hygiene* terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa Keperawatan Universitas Sriwijaya

Xviii + 106 halaman + 13 tabel + 3 gambar + 3 skema + 17 lampiran

ABSTRAK

Ketidakadekuatan tidur menjadi masalah yang sering terjadi di berbagai kelompok usia dan secara global telah dianggap sebagai epidemi kesehatan masyarakat. Mahasiswa merupakan kelompok yang berisiko tinggi dengan lebih dari 60% menderita kurang tidur dan kualitas tidur buruk. Mahasiswa keperawatan merupakan mahasiswa yang mengalami kualitas tidur buruk yang diakibatkan oleh gaya hidup dan *sleep hygiene* yang buruk. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh edukasi *sleep hygiene* terhadap kualitas tidur mahasiswa keperawatan Universitas Sriwijaya. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif *quasi eksperimental* dengan rancangan *interrupted time series design* yang melibatkan dua kelompok. Sampel penelitian terdiri dari 32 responden kelompok intervensi dan 33 responden kelompok kontrol yang diambil dengan teknik *stratified random sampling*. Alat ukur yang digunakan yaitu kuesioner (*Pittsburgh Sleep Quality Index*) PSQI. Analisis statistik pada penelitian ini menggunakan *repeated anova* dan *general linear model* dengan *post hoc*. Ada pengaruh yang signifikan edukasi *sleep hygiene* dengan media video dan *leaflet* terhadap kualitas tidur mahasiswa keperawatan ($p\text{-value}=0,000$) dengan hasil uji *post hoc* $p\text{-value}<0,05$ pada pengukuran pertama sesudah diberikan edukasi artinya edukasi *sleep hygiene* sudah memiliki pengaruh pada hari ketiga. Tidak ada perbedaan kualitas tidur antara responden yang diberikan edukasi *sleep hygiene* menggunakan media video dan *leaflet* ($p>0,05$). Peningkatan kualitas tidur terjadi karena adanya proses peningkatan pemahaman, lalu responden menerapkan *sleep hygiene* serta dilakukan pemantauan *sleep hygiene* secara rutin. Pemberian edukasi *sleep hygiene* baik menggunakan media edukasi video maupun *leaflet* yang disertai penerapan *sleep hygiene* dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan kualitas tidur mahasiswa keperawatan.

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

Daftar Pustaka: 105 (1989-2023)

**SRIWIJAYA UNIVERSITY
FACULTY OF MEDICINE
NURSING DEPARTMENT
NURSING STUDY PROGRAM**

Thesis, July 2023
Sherly Marcella

The Effect of Sleep Hygiene Education on Sleep Quality of Nursing Students at Sriwijaya University

Xviii + 106 pages + 13 tables + 3 figures + 3 schemes + 17 attachments

ABSTRACT

Inadequate sleep is a common problem in all age groups and is considered a global public health epidemic. College students are a high-risk group with more than 60% suffering from sleep deprivation and poor sleep quality. Nursing students are students who experience poor sleep quality caused by lifestyle and poor sleep hygiene. This study aims to determine the effect of sleep hygiene education on the sleep quality of nursing students at Sriwijaya University. This type of research is a quantitative quasi-experimental with an interrupted time series design involving two groups. The research sample consisted of 32 respondents in the intervention group and 33 respondents in the control group who were taken using a stratified random sampling technique. The measurement tool used is the PSQI (Pittsburgh Sleep Quality Index) questionnaire. Statistical analysis in this study used repeated ANOVA and general linear models with post hoc. There is a significant effect of sleep hygiene education using video media and leaflets on the sleep quality of nursing students (p -value = 0.000) with post hoc test results p -value <0.05 in the first measurement after being given education, meaning that sleep hygiene education already affects the third day. There was no difference in sleep quality between respondents who were given sleep hygiene education using video and leaflet media ($p>0.05$). Improvement in sleep quality occurs because there is a process of increasing understanding and then respondents apply sleep hygiene and routine sleep hygiene monitoring is carried out. The provision of sleep hygiene education using both video and leaflet educational media accompanied by the application of sleep hygiene can be used to improve the sleep quality of nursing students.

Key Words: Education, Nursing Student, Sleep Quality, Sleep Hygiene
Reference: 105 (1989-2023)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Bismillahirrohmanirrohim....

Dengan Segala Puji syukur saya panjatkan kehadirat Allah SWT karena berkat dan rahmat-Nya saya bisa menyelesaikan penulisan skripsi ini, sholawat serta salam juga saya panjatkan kepada junjungan saya nabi besar Muhammad SAW beliaulah inspirasi saya untuk terus mencari ilmu. Saya merasa bersyukur selama perkuliahan sampai penulisan skripsi ini saya banyak mendapat support dan bantuan dari orang-orang hebat ini. Oleh karenanya saya ucapkan terima kasih atas segala bantuan, do'a dan dukungan kepada:

1. Untuk kedua orang tua saya, bapak Syafrianto dan Ibu Astuti yang selalu sabar dalam menjaga dan merawat saya di dunia ini, yang selalu memberikan support dan selalu memberi nasihat dikala saya senang maupun sedih dalam menghadapi semua hal terutama selama melakukan perkuliahan ini. Dengan do'a mereka yang luar biasa untuk saya, sehingga saya bisa menyelesaikan semua tahapan dalam penulisan skripsi ini.
2. Untuk Dosen Pembimbing Saya, Bapak Jaji, S.Kep., Ns., M.Kep dan Ibu Jum Natosba, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp.Kep.Mat terima kasih telah bersedia meluangkan waktunya untuk memberikan arahan, masukan, dan saran selama membimbing saya dalam penyusunan skripsi. Semoga Bapak dan Ibu selalu diberikan kesehatan dan dilimpahi rahmat oleh Allah SWT.
3. Untuk kakak saya Septi Puspitasari dan adik saya Bayu Tri Ardiansyah yang selalu menjadi *support system*, menjadi saudara yang baik, selalu membantu saya saat sedang kesusahan, dan menjadi tempat berkeluh kesah, tertawa bersama dan menangis bersama, menjadi saudara yang sangat pengertian dan selalu meyakinkan saya atas segala hal bahwa saya bisa dalam menghadapi semuanya.
4. Untuk diri sendiri terimakasih banyak telah kuat, dan bertahan sampai pada titik ini, terimakasih untuk tidak menyerah. Perjalanan masih panjang, masih banyak mimpi yang harus digapai, semoga selalu kuat dan tak mudah menyerah.

5. Untuk dosen-dosen di PSIK FK UNSRI, terimakasih pak, bu atas jasanya mendidik, memberi ilmu, dan menjadi sosok yang inspiratif bagi saya, hanya Allah SWT yang bisa membalas semua jasa bapak dan ibu dosen, serta Staff dan Tata Usaha yang turut membantu dibalik layar demi kelancaran proses perkuliahan semoga bapak dan ibu selalu diberi kesehatan dan kebahagiaan.
6. Untuk Bidikmisi yang telah mempercayakan saya dengan memberi saya beasiswa, sehingga saya bisa kuliah dengan fokus dan menyelesaikan kuliah dengan semaksimal mungkin.
7. Untuk teman-teman terbaik saya yang telah menemani dari awal perkuliahan hingga skripsi ini selesai yang memberi semangat dan selalu menjadi orang-orang yang percaya bahwa saya bisa, yang sangat perhatian selama kurang lebih 4 tahun ini, Angel Liana, Gina Soniya, Fauziah Puspita Islamiyah, & Syahrunnisa Al-Fattah.
8. Untuk teman-teman Neutrofil PSIK angkatan 2019 yang telah menjadi teman-teman yang baik saling support dan saling berbagi ilmu. Sukses untuk kita semua dalam meraih mimpi.
9. Dan terakhir untuk adik-adik angkatan 2020-2022 terimakasih telah bersedia meluangkan waktunya menjadi bagian dalam proses penelitian saya. Untuk kakak tingkat angkatan 2018 dan 2017 terimakasih telah memberikan pengalaman dan informasi terkait dunia perkuliahan dan perskripsian ini. Sekali lagi saya ucapkan terimakasih. Semoga selalu diberi kemudahan, kelancaran, dan kemudahan dalam segala urusannya.

“Sesungguhnya bersamaan dengan kesusahan dan kesempitan itu terdapat kemudahan dan kelapangan”

(QS. Al-Insyirah : 5)

KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Allah SWT, atas rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi penelitian ini dengan judul “Pengaruh Edukasi *Sleep Hygiene* terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa Keperawatan Universitas Sriwijaya”. Penulis menyadari bahwa penyusunan skripsi ini tidak dapat terselesaikan tanpa bantuan dan bimbingan dari banyak pihak, maka penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Ibu Hikayati, S.Kep., Ns., M.Kep selaku Ketua Bagian Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya.
2. Bapak Jaji, S.Kep., Ns., M.Kep sebagai pembimbing 1 yang telah memberikan arahan, bimbingan, saran dan masukan kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
3. Ibu Jum Natosba, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp.Kep.Mat sebagai pembimbing 2 yang telah memberikan arahan, bimbingan, saran dan masukan kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Ibu Fernaliza Rizona, S.Kep., Ns., M.Kep sebagai penguji 1 yang juga telah memberikan bimbingan dan saran dalam penyempurnaan skripsi ini.
5. Ibu Putri Widita Muharyani, S.Kep., Ns., M.Kep sebagai penguji 2 yang juga telah memberikan bimbingan dan saran dalam penyempurnaan skripsi ini.
6. Seluruh jajaran dosen dan staf administrasi Program Studi Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya.
7. Kedua orang tua terkasih serta saudara penulis yang telah memberikan bantuan berupa materi, motivasi, masukan dan do'a selama pembuatan skripsi ini.
8. Teman-teman PSIK FK UNSRI Reguler 2019 yang telah memberikan dukungan.
9. Semua pihak yang telah terlibat untuk membantu dalam menyelesaikan skripsi ini.

Penulis sangat menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Maka dari itu, penulis mengharapkan masukan dan saran yang membangun agar skripsi ini dapat lebih baik serta dapat memberikan manfaat bagi masyarakat dan perkembangan ilmu keperawatan.

Indralaya, Juli 2023

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Sherly Marcella', written in a cursive style.

Sherly Marcella

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	
LEMBAR PERNYATAAN	ii
LEMBAR PERSETUJUAN SIDANG SKRIPSI	iii
LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR SKEMA	xv
DAFTAR GAMBAR.....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	xviii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	7
C. Tujuan Penelitian	8
D. Manfaat Penelitian	9
E. Ruang Lingkup Penelitian.....	10
BAB II	12
TINJAUAN PUSTAKA	12
A. Tidur.....	12
1. Definisi Tidur	12
2. Fisiologi Tidur	12
3. Siklus Tidur	15
4. Fungsi Tidur	18

5. Kebutuhan Tidur.....	20
B. <i>Sleep Hygiene</i>	20
1. Definisi <i>Sleep Hygiene</i>	21
2. Praktik Sleep Hygiene	21
C. Kualitas Tidur.....	28
1. Definisi Kualitas Tidur	28
2. Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur	28
3. Dampak Kualitas Tidur	31
4. Komponen Kualitas tidur	32
5. Pengukuran Kualitas Tidur.....	33
D. Mahasiswa Keperawatan.....	34
1. Definisi Mahasiswa Keperawatan	34
2. Masa Studi Mahasiswa Keperawatan.....	35
3. Sistem Pembelajaran Mahasiswa Keperawatan	35
4. Penyebab Kualitas Tidur Buruk Mahasiswa	36
E. Pendidikan Kesehatan/ <i>Health Education</i>	37
1. Definisi Pendidikan Kesehatan/ <i>Health Education</i>	37
2. Tujuan Pendidikan Kesehatan	37
3. Metode Pendidikan Kesehatan	38
4. Media Pendidikan Kesehatan	42
5. Efektifitas Media Edukasi	43
6. Media Edukasi Video	44
7. Media Edukasi <i>Leaflet</i>	46
F. Penelitian Terkait	47
G. Kerangka Teori.....	51
BAB III.....	53
METODE PENELITIAN	53
A. Kerangka Konsep.....	53
B. Desain Penelitian.....	53
C. Hipotesis.....	55

D. Definisi Operasional.....	55
E. Populasi dan Sampel	57
F. Tempat Penelitian.....	59
G. Waktu Penelitian	59
H. Etika Penelitian.....	59
I. Alat Pengumpulan Data	62
J. Prosedur pengumpulan data	65
K. Analisis data	69
BAB IV	72
HASIL DAN PEMBAHASAN	72
A. Gambaran Umum Tempat Penelitian.....	72
B. Hasil Penelitian	72
C. Pembahasan.....	80
D. Keterbatasan Penelitian.....	96
BAB V.....	97
KESIMPULAN DAN SARAN	97
A. Kesimpulan	97
B. Saran.....	98
DAFTAR PUSTAKA	100
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Kebutuhan Tidur Menurut NSF	20
Tabel 2. 2 Daftar Penelitian Terkait.....	47
Tabel 3. 1 Definisi Operasional	55
Tabel 3. 2 Pembagian Sampel Satu Kelompok Setiap Kelas.....	58
Tabel 3. 3 Kisi-Kisi Kuesioner Kualitas Tidur	63
Tabel 4. 1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden	72
Tabel 4. 2 Kualitas Tidur Sebelum dan Sesudah diberikan Edukasi <i>Sleep Hygiene</i> pada Pengukuran Pertama sampai Keempat Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol (n=65)	74
Tabel 4. 3 Distribusi Hasil Uji Normalitas Data.....	75
Tabel 4. 4 Pengaruh Edukasi <i>Sleep Hygiene</i> terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa Keperawatan Sebelum dan Sesudah pada Pengukuran Pertama sampai Keempat Kelompok Intervensi (n=32)	75
Tabel 4. 5 Uji <i>Post Hoc</i> (n=32).....	76
Tabel 4. 6 Pengaruh Edukasi <i>Sleep Hygiene</i> terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa Keperawatan Sebelum dan Sesudah pada Pengukuran Pertama sampai Keempat Kelompok Kontrol (n=33).....	77
Tabel 4. 7 Uji <i>Post Hoc</i> (n=33).....	78
Tabel 4. 8 Perbedaan Skor Kualitas Tidur Sesudah diberikan Edukasi <i>Sleep Hygiene</i> pada Pengukuran Pertama sampai Keempat antara Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol (n=65)	79

DAFTAR SKEMA

Skema 2. 1 Kerangka Teori.....	52
Skema 3. 1 Kerangka Konsep.....	53
Skema 3. 2 Desain Penelitian.....	54

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 <i>Reticular Activating System</i>	13
Gambar 2. 2 Proses Regulasi Tidur.....	14
Gambar 2. 3 Kerucut Pengalaman	44

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Lembar Penjelasan Penelitian
- Lampiran 2 Lembar Persetujuan Menjadi Responden (*Informed Consent*)
- Lampiran 3 Lembar *Screening* Penelitian
- Lampiran 4 Lembar Instrumen Penelitian
- Lampiran 5 Lembar *Checklist* Pemantauan *Sleep Hygiene*
- Lampiran 6 Satuan Acara Penyuluhan (SAP)
- Lampiran 7 Media Edukasi
- Lampiran 8 Surat Studi Pendahuluan
- Lampiran 9 Sertifikat Etik Penelitian
- Lampiran 10 Surat Izin Penelitian
- Lampiran 11 Surat Setelah Penelitian
- Lampiran 12 Dokumentasi Penelitian
- Lampiran 13 Data Penelitian
- Lampiran 14 Hasil Analisis Statistik
- Lampiran 15 Uji Plagiarisme
- Lampiran 16 Lembar Konsul Pembimbing 1
- Lampiran 17 Lembar Konsul Pembimbing 2

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama : Sherly Marcella
Tempat Tanggal Lahir : Palembang, 11 Maret 2002
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Islam
Anak ke : 2 dari 3 bersaudara
Nama Ayah : Syafrianto
Nama Ibu : Astuti
Nama Saudara : 1. Septi Puspita Sari
2. Bayu Tri Ardiansyah
Alamat : Jl. Kigede Ing Suro Lr. Karang Waru GG.Taqwa
No.135 RT.030 RW.002 Kel.29 Ilir Kec.Iilir Barat
II, Kota Palembang, Sumatera Selatan
Email : sherlymarcella1@gmail.com
Riwayat Pendidikan : 1. SDN 30 Palembang (2007-2013)
2. SMPN 13 Palembang (2013-2016)
3. SMAN 2 Palembang (2016-2019)

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Tidur merupakan salah satu kebutuhan fisiologis dasar manusia yang harus dipenuhi untuk mempertahankan keberlangsungan hidup. Proses tidur dimulai dari siklus bangun lalu bergantian dengan periode terjaga yang lebih lama yang mempengaruhi fungsi fisiologi dan respon perilaku seseorang (Potter et al., 2021). Ketidakadekuatan tidur menjadi masalah yang sering terjadi di berbagai kelompok usia dan secara global telah dianggap sebagai epidemi kesehatan pada masyarakat yang sering tidak dikenali, tidak dilaporkan dan menambah biaya kesehatan masyarakat (Chattu et al., 2019). Ketidakadekuatan tidur merujuk pada durasi tidur yang singkat, efisiensi tidur yang rendah dan kualitas tidur yang buruk (Binks et al., 2021). Kelompok usia dewasa muda merupakan kelompok yang paling rentan mengalami masalah kekurangan tidur dibanding kelompok usia tua (Zitting et al., 2018).

Mahasiswa termasuk ke dalam kelompok usia dewasa muda (18-25 tahun) yang membutuhkan waktu tidur 7-9 jam (Hirshkowitz et al., 2015). Mahasiswa merupakan kelompok yang berisiko tinggi mengalami masalah kurang tidur dan kualitas tidur buruk (Peach et al., 2016). Lebih dari 60% mahasiswa menderita kurang tidur dan kualitas tidur buruk (Schlarb et al., 2017). Tidur dianggap bukan hal yang prioritas bagi mahasiswa namun mahasiswa lebih cenderung memilih menghabiskan waktu untuk belajar,

mengerjakan tugas, serta aktivitas sosial (Batten et al., 2020). Ketika menjadi seorang mahasiswa, perubahan penggunaan waktu ini juga dapat disebabkan karena mahasiswa tidak menyadari pentingnya tidur dalam menunjang kesuksesan akademik dan kesehatan tubuh secara keseluruhan (Paterson et al., 2017).

Masalah kualitas tidur buruk mahasiswa banyak terjadi di berbagai belahan dunia, penelitian (Ghrouz et al., 2019) di India menemukan sebesar 51% (315 orang) mahasiswa mengalami kualitas tidur buruk. Sebuah penelitian di China menemukan 69.0% (4233) mahasiswa mengalami kualitas tidur buruk (Li et al., 2020). Hal yang sama juga terjadi di Indonesia, penelitian (Herawati & Gayatri, 2019) di Universitas Indonesia menemukan sebanyak 76,4% (344) mahasiswa mengalami kualitas tidur yang buruk.

Mahasiswa dengan jurusan yang berhubungan dengan medis cenderung lebih memiliki kualitas tidur yang lebih buruk dibandingkan mahasiswa lain (American Academy of Sleep Medicine, 2017). Berdasarkan hasil penelitian (Abdali et al., 2019) mahasiswa keperawatan merupakan mahasiswa yang paling mengalami kualitas tidur buruk (44.8%) dibandingkan mahasiswa kedokteran (39%) dan mahasiswa paramedis (31.1%). Penelitian di Amerika Serikat melaporkan dua pertiga (66,2%) dari mahasiswa keperawatan mengalami kualitas tidur buruk, hasil ini lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa secara umum (Zhang et al., 2018). Hal ini juga ditemukan pada penelitian (Kim & Yoon, 2013) kualitas tidur mahasiswa

keperawatan lebih buruk (89%) dibandingkan non keperawatan (71,6%). Serta dalam penelitian (Andrijevic et al., 2018) mahasiswa yang termasuk ke dalam kelompok *basic health study* (keperawatan, rehabilitasi medis, special rehabilitasi dan edukasi) lebih buruk dibandingkan kelompok *integrated study* (kedokteran, kedokteran gigi dan farmasi). Studi di Australia menemukan lebih dari tiga perempat (78%) mahasiswa keperawatan mengalami kualitas tidur yang buruk (Binks et al., 2021). Hal ini juga terjadi di Indonesia, prevalensi mahasiswa keperawatan yang memiliki kualitas tidur buruk yaitu 72,4% (Tari et al., 2022).

Tidur yang berkualitas sangat penting bagi mahasiswa karena durasi tidur yang sesuai dan kualitas tidur yang baik akan membantu performa akademik menjadi lebih baik (Okano et al., 2019). Tidur berperan penting untuk proses pembelajaran dan penyimpanan memori dalam jangka panjang (Boyce et al., 2017). Mahasiswa keperawatan merupakan tahapan awal untuk menjadi seorang perawat yang akan berkarir dengan sistem kerja *shift* dimasa yang akan datang sehingga perlunya memiliki tidur yang lebih baik (Park et al., 2018). Oleh karena itu, saat menjadi seorang mahasiswa keperawatan merupakan waktu yang tepat untuk membentuk kebiasaan tidur yang sehat (Jung & Lee, 2015).

Apabila seseorang mengalami masalah tidur maka akan berdampak pada kesehatan fisik dan psikologis. Dampak yang dapat muncul diantaranya perubahan *mood*, meningkatkan risiko gangguan tidur seperti insomnia, risiko

obesitas, meningkatkan risiko depresi dan bunuh diri, menyebabkan rasa kantuk di siang hari dan kelelahan yang dapat meningkatkan risiko kecelakaan (Owens et al., 2014). Selain itu meningkatkan risiko kesehatan mental seperti ansietas (Ghrouz et al., 2019), meningkatkan kejadian kesalahan atau kecelakaan kerja (Ramar et al., 2021), berisiko menderita penyakit kronis seperti hipertensi, diabetes, serta mengalami kualitas hidup dan produktivitas yang buruk (Kohansieh et al., 2015). Lebih mudah tersinggung secara emosional, konsentrasi buruk dan sulit mengambil keputusan (Berman et al., 2021)

Kualitas tidur buruk mahasiswa dipengaruhi oleh banyak faktor diantaranya adalah faktor gaya hidup (merokok, konsumsi kafein, alkohol, penggunaan media elektronik, tidak teraturnya pola tidur), faktor kesehatan mental (stress, ansietas, dan depresi), faktor sosial (hubungan sosial dan diskriminasi ras) serta faktor fisik (status kesehatan dan obat-obatan) (Wang & Bíró, 2020). Berdasarkan hasil penelitian (Gallego-Gómez et al., 2021) menemukan satu dari tiga mahasiswa keperawatan cenderung memiliki kebiasaan tidur buruk yang ditandai dengan jadwal tidur yang tidak teratur (75,1%), tidur di siang hari (68,8%), tidur terlambat karena melakukan kegiatan akademis/pekerjaan di malam hari (72,5%), serta penggunaan teknologi menjelang tidur (88,8%). Selain itu kualitas tidur mahasiswa keperawatan diperburuk akibat gaya hidup seperti makan tidak teratur, konsumsi alkohol, merokok dan durasi tidur yang kurang (Binks et al., 2021;

Yilmaz et al., 2017). Hal ini juga didukung oleh penelitian (Bunjo et al., 2019) kualitas tidur mahasiswa keperawatan juga diperburuk karena stress yang disebabkan tekanan akademik selama menjalani kehidupan sebagai mahasiswa keperawatan.

Kualitas tidur memiliki hubungan yang sangat erat dengan *sleep hygiene* (Al-Kandari et al., 2017). Berdasarkan hasil penelitian (Yolanda et al., 2019) risiko kualitas tidur buruk terjadi 4,1 kali lebih besar pada orang dengan *sleep hygiene* yang buruk. *Sleep hygiene* merupakan istilah yang merujuk pada perilaku atau kebiasaan yang memfasilitasi tidur (Lin et al., 2018). *Sleep hygiene* dapat berupa pengoptimalan jadwal tidur teratur, tempat tidur/lingkungan tidur yang nyaman (suhu sejuk, lampu redup, tidak berisik), melakukan rutinitas sebelum tidur dan melakukan kebiasaan sehari-hari yang sehat (aktivitas fisik, menghindari merokok, alkohol, kafein, dan makan teratur) (National Sleep Foundation, 2022).

Studi (Moradi et al., 2021) mendapatkan hasil bahwa pemberian edukasi *sleep hygiene* pada kelompok lansia dapat membantu meningkatkan kualitas tidur. Edukasi *sleep hygiene* tidak hanya berfokus pada peningkatan pengetahuan melainkan juga penerapan *sleep hygiene* yang berhubungan dengan peningkatan kualitas tidur (Purnama & Silalahi, 2020). Hal ini dikarenakan, berdasarkan penelitian (Revathi et al., 2016) pengetahuan saja tidak memiliki hubungan dengan kualitas tidur namun pengetahuan memiliki hubungan dengan praktik *sleep hygiene* dan praktik *sleep hygiene* memiliki

hubungan dengan peningkatan kualitas tidur. Oleh sebab itu, diperlukan pemberian edukasi yang juga memasukkan penerapan *sleep hygiene* ke dalam kegiatan edukasi.

Salah satu media pemberian edukasi yang menarik untuk dilihat dan didengar adalah media video (Jatmika et al., 2019). Media video adalah jenis media yang menggunakan gambar dan suara untuk menyampaikan informasi atau pesan yang memiliki dampak signifikan dalam mengubah perilaku seseorang (Arneliwati et al., 2019). Media video dapat digunakan oleh berbagai kelompok usia dikarenakan media video dinilai lebih menarik, mudah dimengerti dan informatif dibandingkan dengan media edukasi konvensional seperti *leaflet*, *booklet*, lembar balik atau *power point* (Aisah et al., 2021).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan, 10 mahasiswa keperawatan Universitas Sriwijaya memulai waktu tidur dari pukul 22.00 hingga 03.00 WIB, durasi tidur < 7 jam sebanyak 6 orang, 7-9 jam sebanyak 4 orang. 5 dari 10 mahasiswa membutuhkan waktu lebih dari 30 menit untuk dapat tertidur, 6 dari 10 mahasiswa merasa kualitas tidurnya cukup buruk. Penyebab masalah tidur yang dialami yaitu penggunaan *handphone* menjelang tidur, mengerjakan tugas di malam hari, stres akibat perkuliahan, konsumsi kafein saat malam serta faktor lingkungan seperti kebisingan, suhu ruangan yang panas maupun dingin, lampu tidur terlalu terang yang

mencerminkan *sleep hygiene* mahasiswa keperawatan Universitas Sriwijaya.

Masalah tidur yang dialami juga dapat dipengaruhi oleh perbedaan sistem pembelajaran program studi ilmu keperawatan dengan program studi lain yang ada di Universitas Sriwijaya. Sistem model pembelajaran yang digunakan yaitu model pembelajaran paralel dan blok yang terdiri dari berbagai bentuk kegiatan perkuliahan. Berdasarkan hasil studi pendahuluan, 7 dari 10 mahasiswa merasa waktu tidurnya di malam hari terganggu karena aktivitas belajar.

Dampak yang dirasakan mahasiswa yang mengalami masalah tidur diantaranya seringnya mengantuk saat beraktifitas, sulit untuk berkonsentrasi, pusing, sulit mengerti materi kuliah yang disampaikan dan tidak semangat untuk beraktifitas. Oleh karena itu, diperlukan pemberian edukasi untuk membantu meningkatkan kualitas tidur mahasiswa. Menurut mahasiswa keperawatan Universitas Sriwijaya, media edukasi yang lebih disukai yaitu media *video* (50%), media *leaflet* (30%) dan media *website* (20%).

Berdasarkan uraian diatas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang pengaruh edukasi *sleep hygiene* terhadap kualitas tidur mahasiswa keperawatan Universitas Sriwijaya

B. Rumusan Masalah

Mahasiswa merupakan kelompok yang berisiko mengalami kualitas tidur buruk. Hal ini dikarenakan ketika seseorang sedang menjalani masa perkuliahan banyak sekali faktor yang dapat menyebabkan mahasiswa

mengalami masalah kualitas tidur yaitu faktor gaya hidup, faktor kesehatan mental, faktor sosial dan faktor fisik. Tidur dianggap bukan menjadi hal yang prioritas bagi mahasiswa karena mahasiswa lebih cenderung memilih menghabiskan waktu untuk kegiatan lain. Mahasiswa keperawatan merupakan kelompok mahasiswa yang mengalami kualitas tidur buruk. Kualitas tidur sangat penting bagi seorang mahasiswa karena dapat mempengaruhi performa akademik dan proses pembelajaran, kesehatan fisik serta psikologis. Oleh karena itu diperlukan upaya untuk memperbaiki masalah kualitas tidur dengan memperbaiki *sleep hygiene*. Beberapa penelitian menemukan bahwa edukasi *sleep hygiene* dapat meningkatkan kualitas tidur, namun pada kelompok mahasiswa masih diperlukan penelitian lebih lanjut dikarenakan masih belum banyak penelitian yang dilakukan pada mahasiswa terutama mahasiswa keperawatan. Oleh karena itu perlunya dilakukan pemberian edukasi *sleep hygiene* untuk membantu memperbaiki kualitas tidur mahasiswa keperawatan. Berdasarkan uraian diatas maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah “Apakah ada pengaruh edukasi *sleep hygiene* terhadap kualitas tidur mahasiswa keperawatan Universitas Sriwijaya?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan pada penelitian ini untuk mengetahui pengaruh edukasi *sleep hygiene* terhadap kualitas tidur mahasiswa keperawatan Universitas Sriwijaya.

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui distribusi frekuensi karakteristik responden penelitian berdasarkan tahun angkatan, jenis kelamin, riwayat merokok, konsumsi alkohol, waktu konsumsi kafein dan *screen time*.
- b. Untuk mengetahui kualitas tidur sebelum dan sesudah diberikan edukasi *sleep hygiene* pada pengukuran pertama sampai keempat kelompok intervensi dan kelompok kontrol
- c. Untuk mengetahui pengaruh edukasi *sleep hygiene* terhadap kualitas tidur mahasiswa keperawatan sebelum dan sesudah pada pengukuran pertama sampai keempat kelompok intervensi.
- d. Untuk mengetahui pengaruh edukasi *sleep hygiene* terhadap kualitas tidur mahasiswa keperawatan sebelum dan sesudah pada pengukuran pertama sampai keempat kelompok kontrol.
- e. Untuk mengetahui perbedaan skor kualitas tidur sesudah diberikan edukasi *sleep hygiene* pada pengukuran pertama sampai keempat antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol

D. Manfaat Penelitian

1. Secara Teoritis

Memberikan pengetahuan kepada mahasiswa tentang *sleep hygiene* yang perlu dilakukan sebagai upaya meningkatkan kualitas tidur mahasiswa.

2. Secara Praktis

- a. Bagi Institusi Keperawatan

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pengembangan ilmu keperawatan dalam memberikan promosi kesehatan untuk meningkatkan kualitas tidur kepada mahasiswa.

b. Bagi Mahasiswa

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan informasi mahasiswa mengenai edukasi *sleep hygiene* yang dapat meningkatkan kualitas tidur mahasiswa.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Sebagai bahan acuan penelitian selanjutnya dalam mengembangkan penelitian mengenai edukasi *sleep hygiene* untuk meningkatkan kualitas tidur mahasiswa.

E. Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini termasuk dalam ruang lingkup keperawatan komunitas yang berfokus untuk mengetahui “Apakah ada pengaruh edukasi *sleep hygiene* terhadap kualitas tidur mahasiswa keperawatan?”. Desain penelitian yang digunakan adalah kuantitatif *quasi eksperimental* dengan rancangan *interrupted time series design*. Populasi penelitian ini adalah mahasiswa keperawatan Universitas Sriwijaya. Pengambilan sampel pada penelitian ini dilakukan dengan teknik *probability sampling* dengan metode *stratified random sampling*. Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 65 responden yang terbagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok intervensi 32 orang dan kelompok kontrol 33 orang. Penelitian ini dilakukan di Program Studi Ilmu

Keperawatan Universitas Sriwijaya pada bulan Agustus 2022-Juli 2023. Instrumen penelitian ini menggunakan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) untuk mengukur kualitas tidur. Penelitian ini memberikan intervensi keperawatan berupa edukasi *sleep hygiene*. Analisis univariat menggunakan tabel distribusi frekuensi dan analisis bivariat menggunakan uji *repeated anova* dan *general linear model* dengan *post hoc*.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdali, N., Nobahar, M., & Ghorbani, R. (2019). Evaluation of emotional intelligence, sleep quality, and fatigue among Iranian medical, nursing, and paramedical students: A cross-sectional study. *Qatar Medical Journal*, 2019(3), 1–11. <https://doi.org/10.5339/qmj.2019.15>
- Adha, A. Y., Wulandari, D. R., & Himawan, A. B. (2016). Perbedaan Efektivitas Pemberian Penyuluhan dengan Video dan Simulasi terhadap Tingkat Pengetahuan Pencegahan TB Paru. *Diponegoro Medical Journal (Jurnal Kedokteran Diponegoro)*, 5(4), 565-579.
- Agustina, M. S., & Susanti, A. (2022). Hubungan Pengetahuan Dengan Perilaku Remaja Dalam Pencegahan Covid-19 Di Desa Balun Kecamatan Turi Kabupaten Lamongan. *Jurna Medika Hutama*, 03(02), 2222–2231.
- AIPNI. (2021). Kurikulum Pendidikan Ners Indonesia Tahun 2021
- American Academy of Sleep Medicine. (2017). College Students: Getting Enough Sleep is Vital to Academic Success. Retrieved from <https://aasm.org/collegestudentsgetting-enough-sleep-is-vital-to-academic-success/>.
- Aisah, S., Ismail, S., & Margawati, A. (2021). Edukasi Kesehatan Dengan Media Video Animasi: Scoping Review. *Jurnal Perawat Indonesia*, 5(1), 641–655. <https://doi.org/10.32584/jpi.v5i1.926>
- Alim, I. Z., Winarsih, S., & Elvira, S. (2015). Uji validitas dan reliabilitas instrumen Pittsburgh Sleep Quality Index versi bahasa Indonesia. *Jakarta: Universitas Indonesia*
- Al-Kandari, S., Alsalem, A., Al-Mutairi, S., Al-Lumai, D., Dawoud, A., & Moussa, M. (2017). Association between sleep hygiene awareness and practice with sleep quality among Kuwait University students. *Sleep Health*, 3(5), 342–347. <https://doi.org/10.1016/j.sleh.2017.06.004>
- Andrijevic, I., Simic, S., Stanojevic, C., Golubovic, B., & Milutinovic, D. (2018). Sleep quality in relation to sleep hygiene knowledge and practice, chronotype and lifestyle behaviour among healthcare students. *Medicinski Pregled*, 71(suppl. 1), 17–24. <https://doi.org/10.2298/mpns18s1017a>
- Ardiani, N. K. N., & Subrata, I. M. (2021). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Yang Mengonsumsi Kopi Di Fakultas Kedokteran

- Universitas Udayana. *Archive of Community Health*, 8(2), 372. <https://doi.org/10.24843/ach.2021.v08.i02.p12>
- Arneliwati, Agrina, & Dewi, A. P. (2019). The effectiveness of health education using audiovisual media on increasing family behavior in preventing dengue hemorrhagic fever (DHF). *Enfermeria Clinica*, 29(xx), 30–33. <https://doi.org/10.1016/j.enfcli.2018.11.013>
- Batten, R., Liddiard, K., Raynor, A. J., Brown, C. A., & Stanley, M. (2020). Cross-sectional survey of sleep practices of Australian university students. *Nature and Science of Sleep*, 12, 39–48. <https://doi.org/10.2147/NSS.S221472>
- Berman, A., Snyder, S., & Frandsen, G. (2021). Kozier & Erb's Fundamentals of Nursing: Concepts, Process, and Practice. 11th Edition. In *The American Journal of Nursing* (Vol. 82, Issue 6). Pearson Education.
- Binks, H., Vincent, G. E., Irwin, C., Heidke, P., Vandelanotte, C., Williams, S. L., & Khalesi, S. (2021). Associations between sleep and lifestyle behaviours among Australian nursing students: A cross-sectional study. *Collegian*, 28(1), 97–105. <https://doi.org/10.1016/j.colegn.2020.02.013>
- Boyce, R., Williams, S., & Adamantidis, A. (2017). REM sleep and memory. *Current Opinion in Neurobiology*, 1–11. <https://doi.org/10.1016/j.conb.2017.05.001>
- Bunjo, Z., Bunjo, L. J., Bacchi, S., Donnelly, F., Hudson, J. N., & Symonds, I. (2019). Sleep patterns and risky driving behaviors in clinical medical and nursing students. *Academic Psychiatry*, 43(5), 555–556. doi: 10.1007/s40596-019-01100.
- Buysse, D. J., Reynolds, C. F., Monk, T. H., Berman, S. R., & Kupfer, D. J. (1989). Pittsburgh Sleep Quality Index: a new instrument for psychiatric practice and research. *Psychiatry Research*, 28, 193–213
- Caddick, Z. A., Gregory, K., Arsintescu, L., & Flynn-Evans, E. E. (2018). A review of the environmental parameters necessary for an optimal sleep environment. *Building and Environment*, 132, 11–20. [https://doi.org/10.1016/j.buildenv.1\(20\)](https://doi.org/10.1016/j.buildenv.1(20))
- Chattu, V. K., Manzar, M. D., Kumary, S., Burman, D., Spence, D. W., & Pandi-Perumal, S. R. (2019). The global problem of insufficient sleep and its serious public health implications. *Healthcare (Switzerland)*, 7(1), 1–16. <https://doi.org/10.3390/healthcare7010001>
- Chow, C. M. (2022). Sleep Hygiene Practices: Where to Now? *Hygiene*, 2(3), 146–151. <https://doi.org/10.3390/hygiene2030013>

- Dahlan, S. (2020). *Statistik untuk Kedokteran dan Kesehatan: Deskriptif, Bivariat, dan Multivariat dilengkapi Aplikasi Menggunakan SPSS*. Seri 1 Edisi 6. Jakarta: Epidemiologi Indonesia.
- Drake, C., Roehrs, T., Shambroom, J., & Roth, T. (2013). Caffeine Effects on Sleep Taken 0, 3, or 6 Hours before Going to Bed. *Journal of Clinical Sleep Medicine*, 9(11):1195-1200.
- Gallego-Gómez, J. I., González-Moro, M. T. R., González-Moro, J. M. R., Vera-Catalán, T., Balanza, S., Simonelli-Muñoz, A. J., & Rivera-Caravaca, J. M. (2021). Relationship between sleep habits and academic performance in university Nursing students. *BMC Nursing*, 20(1), 1–8. <https://doi.org/10.1186/s12912-021-00635-x>
- Ghrouz, A. K., Noohu, M. M., Dilshad Manzar, M., Warren Spence, D., BaHammam, A. S., & Pandi-Perumal, S. R. (2019). Physical activity and sleep quality in relation to mental health among college students. *Sleep and Breathing*, 23(2), 627–634. <https://doi.org/10.1007/s11325-019-01780-z>
- Goodwin, C. J., & Goodwin, K. A. (2013). *Research in Psychology: Methodos and Design* (Wiley (ed.); Seventh, Vol. 53, Issue 9).
- Ghorbani, A., Hajizadeh, F., Sheykhi, M. R., & Asl, A. M. P. (2019). The effects of deep-breathing exercises on postoperative sleep duration and quality in patients undergoing coronary artery bypass graft (CABG): a randomized clinical trial. *Journal of caring sciences*, 8(4), 219.
- Hall, W. A., & Nethery, E. (2019). What does sleep hygiene have to offer children's sleep problems?. *Paediatric respiratory reviews*, 31, 64-74.
- Hartiti, T., & Wulandari, D. (2018). Karakteristik Profesional Keperawatan Pada Mahasiswa Studi Ners FIKKES Universitas Muhammadiyah Semarang. *Nurscope: Jurnal Keperawatan Dan Pemikiran Ilmiah*, 4(2), 72–79.
- Hasibuan, R. K., & Hasna, J. A. (2021). Gambaran Kualitas Tidur pada Lansia dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya di Kecamatan Kayangan , Kabupaten Lombok Utara, Nusa Tenggara Barat. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 17(2), 187–195.
- Herawati, K., & Gayatri, D. (2019). The correlation between sleep quality and levels of stress among students in Universitas Indonesia. *Enfermeria Clinica*, 29, 357–361. <https://doi.org/10.1016/j.enfcli.2019.04.044>
- Herscher, M., Mikhaylov, D., Barazani, S., Sastow, D., Yeo, I., Dunn, A. S., & Cho,

- H. J. (2021). A Sleep Hygiene Intervention to Improve Sleep Quality for Hospitalized Patients. *Joint Commission Journal on Quality and Patient Safety*, 47(6), 343–346. <https://doi.org/10.1016/j.jcjq.2021.02.003>
- Hirshkowitz, M., Whiton, K., Albert, S. M., Alessi, C., Bruni, O., DonCarlos, L., Hazen, N., Herman, J., Katz, E. S., Kheirandish-Goza, L., Neubauer, D. N., O'Donnell, A. E., Ohayon, M., Peever, J., Rawding, R., Sachdeva, R. C., Setters, B., Vitiello, M. V., Ware, J. C., & Adams Hillard, P. J. (2015). National sleep foundation's sleep time duration recommendations: Methodology and results summary. *Journal of the National Sleep Foundation*, 1(1), 40–43. <https://doi.org/10.1016/j.sleh.2014.12.010>
- Huether, S. E., & McCance, K. L. (2017). *Understanding Pathophysiology*. Ed 6. Elsevier Health Sciences.
- Hulukati, W., & Djibran, M. R. (2018). Analisis Tugas Perkembangan Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Gorontalo. *Bikotetik (Bimbingan Dan Konseling Teori Dan Praktik)*, 2(1), 73. <https://doi.org/10.26740/bikotetik.v2n1.p73-80>
- Hysing, M., Pallesen, S., Stormark, K. M., Jakobsen, R., Lundervold, A. J., & Sivertsen, B. (2015). Sleep and use of electronic devices in adolescence: Results from a large population-based study. *BMJ Open*, 5(1), 1–7. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2014-006748>
- Idhayanti, R. I., Fugianti, A., & Chunaeni, S. (2022). Hipnoterapi Dan Teknik Nafas Dalam Efektif Menurunkan Tingkat Stress Mahasiswa Baru Pada Masa Covid-19. *Jurnal'Aisyiyah Medika*, 7(2).
- Irish, L. A., Kline, C. E., Gunn, H. E., Buysse, D. J., & Hall, M. H. (2015). The Role of Sleep Hygiene in Promoting Public Health: A Review of Empirical Evidence. *Sleep Med Rev*, 22, 23–36. <https://doi.org/10.4324/9781351246828-5>
- Jatmika, septian emma dwi, Maulana, M., Kuntoro, & Martini, S. (2019). Pengembangan Media Promosi Kesehatan. In *K-Media*. K-Media.
- John, B., Bellipady, S. S., & Bhat, S. U. (2017). Sleep promotion program for improving sleep behaviors among adolescents in selected schools: a randomized controlled trial. *International Journal of Mental Health Promotion*, 19(2), 51–68. <https://doi.org/10.1080/14623730.2017.1307775>
- Jung, H. S., & Lee, B. (2015). Contributors to shift work tolerance in south Korean nurses working rotating shift. *Applied Nursing Research*, 28(2), 150– 155.

<https://doi.org/10.1016/j.apnr.2014.09.007>

- Kadita, F., & Wijayanti, H. S. (2017). Hubungan Konsumsi Kopi Dan Screen-Time Dengan Lama Tidur Dan Status Gizi Pada Dewasa. *Journal of Nutrition College*, 6(4), 301. <https://doi.org/10.14710/jnc.v6i4.18665>
- Karjono, H.S., & Yasril.(2013).Teknik Sampling Untuk Penelitian Kesehatan. Yogyakarta: Graha Ilmu
- Kim, G. H., & Yoon, H. S. (2013). Factors Influencing Sleep Quality in Nursing Students and non Nursing Students. *Journal of Korean Academy of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 22(4), 320. <https://doi.org/10.12934/jkpmhn.2013.22.4.320>
- Kohansieh, M., & Makaryus, A. N. (2015). Sleep Deficiency and Deprivation Leading to Cardiovascular Disease. *International journal of hypertension*.
- Kryger, M. H., Roth, T., & Goldstein, C. A. (2017). *Kryger's Principles and Practice of Sleep Medicine*. Elsevier Health Sciences.
- Leschziner, G. (2022). Oxford Handbook of Sleep Medicine Sleep medicine. In *Oxford University Press*. <https://doi.org/10.1002/lary.23198>
- Li, Y., Bai, W., Zhu, B., Duan, R., Yu, X., Xu, W., Wang, M., Hua, W., Yu, W., Li, W., & Kou, C. (2020). Prevalence and correlates of poor sleep quality among college students: A cross-sectional survey. *Health and Quality of Life Outcomes*, 18(1), 1–11. <https://doi.org/10.1186/s12955-020-01465-2>
- Lima, D., Von, G., Klutjcovsky, A. C. C., Fernandes, L. G. R., Okarenski, G. (2019). Quality of sleep and use of computers and cellphones among university students. *Rev Assoc Med Bras*. 65(12):1454–8
- Lin, C. Y., Strong, C., Scott, A. J., Broström, A., Pakpour, A. H., & Webb, T. L. (2018). A cluster randomized controlled trial of a theory-based sleep hygiene intervention for adolescents. 1–43. <https://doi.org/10.1093/sleep/zsy170/5078617>
- Ma, C., Zhou, L., Xu, W., Ma, S., & Wang, Y. (2020). Associations of physical activity and screen time with suboptimal health status and sleep quality among Chinese college freshmen: A cross-sectional study. *PLoS ONE*, 15(9 September), 1–15. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0239429>
- Mattice, C., Brooks, R., & Chiong, T. L. (2020). Fundamentals of Sleep Technology. In *American Association of Sleep Technologists*.

- McNab, M., & Skapetis, T. (2019). Why video health education messages should be considered for all dental waiting rooms. *PLoS ONE*, *14*(7), 1–11. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0219506>
- Moradi, M., Mohammadzadeh, H., Noori, R., Moghadam, K. B., & Sadeghmoghadam, L. (2021). Effect of a Sleep Hygiene Education Program Using Telephone Follow-up Method on the Sleep Quality of the Elderly. *Iranian Journal of Ageing*, *15*(4), 484–495. <https://doi.org/10.32598/SIJA.15.4.2895.1>
- National Sleep Foundation. (2018). Depression and sleep. <https://www.sleepfoundation.org/mental-health/depression-and-sleep>
- National Sleep Foundation. (2020). Stages of Sleep. Retrieved From <https://www.sleepfoundation.org/stages-of-sleep>
- National Sleep Foundation. (2022). *What is Sleep Hygiene?*. Retrieved From <https://www.sleepfoundation.org/sleep-hygiene>
- Nelson, K., Davis, J., & Corbett, C. (2022). Sleep quality: An evolutionary concept analysis. *Nurs Forum*, *57*, 144–151. <https://doi.org/doi:10.1111/nuf.12659>
- Notoatmodjo, S. (2012). Pendidikan dan perilaku kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta
- Notoadmojo, S. (2018). Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta : Rineka Cipta.
- Novianti Tantri, I., & Sundari, L. . R. (2019). Hubungan Antara Jenis Kelamin, Konsumsi Kafein, Tinggal Sendiri, dan Jam Mulai Tidur dengan Kualitas Tidur Buruk Mahasiswa di Kota Denpasar. *Medika Udayana*, *8*(7), 9.
- Nurmala, I. Rahman, F. Erlyani, N. Laily, N., & Anhar, V.Y. (2018). *Promosi Kesehatan*. Surabaya: Airlangga University Press.
- Nursalam. (2015). *Metode Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis*. Edisi 4. Jakarta: Salemba Medika.
- Ohayon, M., Wickwire, E. M., Hirshkowitz, M., Albert, S. M., Avidan, A., Daly, F. J., Dauvilliers, Y., Ferri, R., Fung, C., Gozal, D., Hazen, N., Krystal, A., Lichstein, K., Mallampalli, M., Plazzi, G., Rawding, R., Scheer, F. A., Somers, V., & Vitiello, M. V. (2017). National Sleep Foundation's sleep quality recommendations: first report. *Sleep Health*, *3*(1), 6–19. <https://doi.org/10.1016/j.sleh.2016.11.006>
- Okano, K., Kaczmarzyk, J. R., Dave, N., Gabrieli, J. D. E., & Grossman, J. C. (2019). Sleep quality, duration, and consistency are associated with better academic

- performance in college students. *Npj Science of Learning*, 4(1).
<https://doi.org/10.1038/s41539-019-0055-z>
- Oktaria, S. (2019). Hubungan Antara Konsumsi Minuman Berkafein Dengan Pola Tidur Pada Mahasiswa Teknik. *Jurnal Kesehatan Masyarakat & Gizi (Jkg)*, 1(2), 10–15. <https://doi.org/10.35451/jkg.v1i2.110>
- Owens, J., Au, R., Carskadon, M., Millman, R., Wolfson, A., Braverman, P. K., Adelman, W. P., Breuner, C. C., Levine, D. A., Marcell, A. V., Murray, P. J., & O'Brien, R. F. (2014). Insufficient sleep in adolescents and young adults: An update on causes and consequences. *Pediatrics*, 134(3), e921–e932. <https://doi.org/10.1542/peds.2014-1696>
- Pakpahan, M., Siregar, D., Susilawaty, A., Tasnim, Mustar, Ramdany, R., Manurung, E. I., Sianturi, E., Tompunu, M. R. G., Sitanggang, Y. F., & Maisyarah. (2021). Promosi Kesehatan & Prilaku Kesehatan. In *Penerbit Yayasan Kita Menulis*.
- Park, E., Lee, H. Y., & Park, C. S. Y. (2018). Association between sleep quality and nurse productivity among Korean clinical nurses. *Journal of Nursing Management*, 26(8), 1051–1058. <https://doi.org/10.1111/jonm.12634>
- Patel, A. K., Reddy, V., Shumway, K. R., & Araujo, J., F. (2022). *Physiology, Sleep Stages*. StatPearls Publishing
- Paterson, J. L., Reynolds, A. C., Duncan, M., Vandelanotte, C., & Ferguson, S. A. (2017). Barriers and Enablers to Modifying Sleep Behavior in Adolescents and Young Adults: A Qualitative Investigation. *Behavioral Sleep Medicine*, 17(1), 1–11. <https://doi.org/10.1080/15402002.2016.1266489>
- Peach, H., Gaultney, J. F., & Gray, D. D. (2016). Sleep hygiene and sleep quality as predictors of positive and negative dimensions of mental health in college students. *Cogent Psychology*, 3(1). <https://doi.org/10.1080/23311908.2016.1168768>
- Pereira, F. H., Trevisan, D. D., Lourenço, D. S., Da Silva, J. B., & De Melo Lima, M. H. (2019). Effect of educational strategies on the sleep quality of people with diabetes: Randomized clinical trial. *Aquichan*, 19(3), 1–13. <https://doi.org/10.5294/aqui.2019.19.3.2>
- Pham, H. T., Chuang, H. L., Kuo, C. P., Yeh, T. P., & Liao, W. C. (2021). Electronic device use before bedtime and sleep quality among university students. *Healthcare (Switzerland)*, 9(9), 1–12. <https://doi.org/10.3390/healthcare9091091>
- Potter, P. A., Perry, A. G., Stockert, P. A., & Hall, A. M. (2021). *Fundamentals of Nursing Tenth Edition*.

- Purnama, N. L. A., & Silalahi, V. (2020). Efektifitas Pendidikan Kesehatan Terhadap Perilaku Sleep Hygiene Dan Kualitas Tidur Pada Remaja Dengan Gangguan Tidur. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 5(1). <https://doi.org/10.30651/jkm.v5i1.3370>
- Purnamasari, I., & Raharyani, A. E. (2020). Tingkat pengetahuan dan perilaku masyarakat Kabupaten Wonosobo tentang Covid-19. *Jurnal ilmiah kesehatan*, 10(1), 33-42
- Quyumi, R.E., & Susilowati, E. (2019). Penerapan Komunikasi TBAK (Tulis, Baca, Konfirmasi) dalam Penyampaian Informasi Kepada Mahasiswa AKPER Dharma Husada. *JURNAL ILKES (Jurnal Ilmu Kesehatan)*, 10(1), 10-15.
- Rahmawati, F., Jaji, & Rizona, F. (2021). Pengaruh Sleep Hygiene Terhadap Kualitas Tidur Penderita Diabetes Mellitus Tipe 2. *Jurnal Keperawatan 'Aisyiyah*, 8(1), 17–24. <https://doi.org/10.33867/jka.v8i1.236>
- Ramar, K., Malhotra, R. K., Carden, K. A., Martin, J. L., Abbasi-Feinberg, F., Aurora, R. N., Kapur, V. K., Olson, E. J., Rosen, C. L., Rowley, J. A., Shelgikar, A. V., & Trotti, L. M. (2021). Sleep is essential to health: An American Academy of Sleep Medicine position statement. *Journal of Clinical Sleep Medicine*, 17(10), 2115–2119. <https://doi.org/10.5664/jcsm.9476>
- Revathi, R., Manjula, A., & Sujitha, E. (2016). Correlation between knowledge and practice on sleep hygiene and sleep quality among nursing students. *Manipal Journal of Nursing and Health Sciences*, 2(2), 46–49.
- Saputra, A. (2019). Survei Penggunaan Media Sosial Di Kalangan Mahasiswa Kota Padang Menggunakan Teori Uses and Gratifications. *Jurnal Dokumentasi Dan Informasi*, 40(2), 207. <https://doi.org/10.14203/j.baca.v40i2.476>
- Saputra, N. B. (2020). *Perbedaan Kejadian Excessive Daytime Sleepiness (Eds) Mahasiswa Tahap Akademik Dengan Profesi Di Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran, Kesehatan Masyarakat, Dan Keperawatan Universitas Gadjah Mada*. Universitas Gadjah Mada.
- Sargent A. (2017). Screen Time and Sleep Condition among Selected College Students. *Diss Other Capstone Proj*. 681
- Schlarb, A. A., Friedrich, A., & Claßen, M. (2017). sleep problems in university students – an intervention. *Neuropsychiatric Disease and Treatment*, 13, 1989–2001.
- Setyaningtyas, D. (2014). Hubungan Perilaku Merokok Dengan Risiko Insomnia

Pada Lansia Di dusun Daleman Gadingrejo Sanden. In *STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta*.

- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta
- Susilowati, D. (2016). *Promosi Kesehatan*. Kemenkes RI.
- Tari, M. A. T. S., Kamayani, M. O. A., & S, M. R. D. (2022). Hubungan Stres Akademik Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Udayana. *Coping: Community of Publishing in Nursing*, 10(2), 173. <https://doi.org/10.24843/coping.2022.v10.i02.p08>
- Tasya, D. F., Bustamam, N., & Lestari, W. (2021). Perbandingan screen-time berdasarkan kuantitas dan kualitas tidur mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta pada pandemi Corona Virus Disease-19. *Jurnal Kedokteran Syiah Kuala*, 21(2), 117–122.
- Tristianingsih, J., & Handayani, S. (2021). Determinan Kualitas Tidur Mahasiswa Kampus A di Universitas Muhammadiyah Prof DR Hamka. *Perilaku Dan Promosi Kesehatan: Indonesian Journal of Health Promotion and Behavior*, 3(2), 120. <https://doi.org/10.47034/ppk.v3i2.5275>
- Tumakaka, G. Y. S., Agustini, N., Nurhaeni, N., & Rustina, Y. (2019). The Effect of Sleep Hygiene Education on Sleep Quality in Children with Type 1 Diabetes Mellitus: A Preliminary Study. *Comprehensive Child and Adolescent Nursing*, 42(sup1), 189–196. <https://doi.org/10.1080/24694193.2019.1578440>
- Twenge, J. M., Hisler, G. C., & Krizan, Z. (2019). Associations between screen time and sleep duration are primarily driven by portable electronic devices: evidence from a population-based study of U.S. children ages 0–17. *Sleep Medicine*, 56, 211–218. <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2018.11.009>
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 12 Tahun 2012 Tentang Pendidikan Tinggi.
- Valenza, M. C., Valenza-Peña, G., Torres-Sánchez, I., González-Jiménez, E., Conde-Valero, A., & Valenza-Demet, G. (2014). Effectiveness of controlled breathing techniques on anxiety and depression in hospitalized patients with COPD: a randomized clinical trial. *Respiratory care*, 59(2), 209-215.
- Wahyuningrum, E., Hartini, S., & Rahmat, I. (2018). Effect of Health Education of Sleep Hygiene on Sleep Problems in Preschoolers. *Belitung Nursing Journal*,

4(1), 68–75. <https://doi.org/10.33546/bnj.208>

Wang, F., & Bíró, É. (2020). Determinants of sleep quality in college students: A literature review. *Explore*, 17(2), 170–177. <https://doi.org/10.1016/j.explore.2020.11.003>

WHO. (2020). *WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour*.

Wu, X., Tao, S., Zhang, Y., Zhang, S., & Tao, F. (2015). Low physical activity and high screen time can increase the risks of mental health problems and poor sleep quality among Chinese college students. *PLoS ONE*, 10(3), 1–10. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0119607>

Wulandari, T. S., Anisah, R. L., Fitriana, N. G., & Purnamasari, I. (2020). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Dengan Media Leaflet Untuk Meningkatkan Pengetahuan Dan Perilaku Dalam Upaya Menerapkan Protokol Kesehatan Pada Pedagang Di Car Free Day Temanggung. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 19(1), 9.

Yilmaz, D. I., Anrikulu, F. A. T., & Ikmen, Y. U. D. (2017). Research on Sleep Quality and the Factors Affecting the Sleep Quality of the Nursing Students. *Current Health Sciences*, 43(1), 20–24. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6286721/>

Yolanda, A. A., Wuryanto, M., Kusariana, N., & Dian, L. (2019). Hubungan Aktivitas Fisik, Screen Based Activity dan Sleep Hygiene dengan Kualitas Tidur pada Remaja Usia 15-18 tahun (Studi pada Siswa di SMA Negeri 1 Ungaran). *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*, 7(1), 123–130.

Yusuf, S. (2012). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung: Remaja Rosdakarya

Zhang, Y., Peters, A., & Bradstreet, J. (2017). Relationships among sleep quality, coping styles, and depressive symptoms among college nursing students: A multiple mediator model. *Journal of Professional Nursing*, 34(4), 320–325. <https://doi.org/10.1016/j.profnurs.2017.12.004>

Zhang, Y., Peters, A., & Chen, G. (2018). Perceived Stress Mediates the Associations between Sleep Quality and Symptoms of Anxiety and Depression among College Nursing Students. *International Journal of Nursing Education Scholarship*, 15(1), 1–9. <https://doi.org/10.1515/ijnes-2017-0020>

Zitting, K. M., Münch, M. Y., Cain, S. W., Wang, W., Wong, A., Ronda, J. M., Aeschbach, D., Czeisler, C. A., & Duffy, J. F. (2018). Young adults are more

vulnerable to chronic sleep deficiency and recurrent circadian disruption than older adults. *Scientific Reports*, 8(1), 1–14. <https://doi.org/10.1038/s41598-018-29358-x>