

SKRIPSI

FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA PROFESI NERS STIKES ALIFAH PADANG

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan
Pendidikan Strata I Kesehatan Masyarakat



Oleh

SANDRA WIDURI

1810104058

**PROGRAM STUDI KESEHATAN MASYARAKAT
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN ALIFAH PADANG
TAHUN 2023**

PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama lengkap	: Sandra Widuri
NIM	: 1810104058
Tempat/ Tanggal lahir	: Pulau Karam, 08 Februari 1999
Tahun Masuk	: 2018
Program Studi	: Kesehatan Masyarakat
Nama Pembimbing Akademik	: Nurul Prihastita Rizyana, SKM., MKM
Nama Pembimbing I	: Ns. Febry Handiny, MKM
Nama Pembimbing II	: Afzahul Rahmi, SKM., M.Kes

Menyatakan bahwa saya tidak melakukan plagiat dalam penulisan skripsi yang berjudul **“Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Profesi Ners STIKes Alifah Padang Tahun 2023”**. Apabila suatu nanti terbukti saya melakukan tindakan plagiat dalam penulisan skripsi, maka saya akan menerima sanksi yang telah ditetapkan. Demikianlah surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Padang, September 2023



Sandra Widuri

PERNYATAAN PERSETUJUAN

Skripsi ini diajukan oleh:

Nama Lengkap : Sandra Widuri
NIM : 1810104058
Program Studi : Kesehatan Masyarakat
Judul Skripsi : Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kualitas Tidur
pada Mahasiswa Profesi Ners Stikes Alifah Padang
Tahun 2023.

Telah berhasil dipertahankan dihadapan Tim Penguji Seminar Hasil Program
Studi Kesehatan Masyarakat Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Alifah Padang

Padang, September 2023

Pembimbing I

(Ns. Febry Handini, MKM)

Pembimbing II

(Afzahul Rahmi, M.Kes)

Disahkan oleh
Stikes Alifah

(S. Kep. M. Kep)

PERNYATAAN PENGUJI

Skripsi ini diajukan oleh:

Nama Lengkap : Sandra Widuri
NIM : 1810104058
Program Studi : Kesehatan Masyarakat
Judul Skripsi : Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Profesi Ners Stikes Alifah Padang Tahun 2023.

Telah berhasil dipertahankan dihadapan dewan Penguji Seminar Hasil pada Program Studi Kesehatan Masyarakat Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Alifah Padang.

DEWAN PENGUJI

Pembimbing I

Ns. Febry Handiny, MKM

(.....)

Pembimbing II

Afzahul Rahmi, M.Kes

(.....)

Penguji I

Yulia, SKM., M.Kes.

(.....)

Penguji II

Nizwardi Azkha, MPPM, M.Pd, M.Si

(.....)

Disahkan oleh
Ketua NKes Alifah
Ns. Asriyanti, S.Kep, M.Kep



SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN ALIFAH PADANG

Skripsi, September 2023

Sandra Widuri

Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Profesi Ners Stikes Alifah Padang Tahun 2023

xiii + 59 halaman, 9 tabel, 2 gambar, 9 lampiran

ABSTRAK

Penurunan kualitas tidur yang dialami oleh individu berdampak buruk bagi kesehatan, terutama di kalangan mahasiswa karena rata-rata remaja mengalami kualitas tidur kurang baik. *Centers for Disease Control and Prevention* (CDC) tahun 2019 melaporkan persentase prevalensi tidak cukup tidur pada mahasiswa tingkat akhir (76,6%) lebih tinggi daripada mahasiswa bukan semester akhir (59,7%). Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan kualitas tidur pada mahasiswa Profesi Ners STIKes Alifah Padang tahun 2023.

Metode penelitian kuantitatif desain *cross sectional study*. Penelitian ini dilakukan pada bulan Maret-Agustus 2023 dengan populasi mahasiswa profesi Ners yang berjumlah 101 orang. Pengambilan sampel menggunakan teknik *accidental sampling* sebanyak 77 responden. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner, data dianalisis secara univariat dan bivariat menggunakan uji *Chi-Square*.

Hasil penelitian didapatkan lebih dari separoh (51,9%) mahasiswa memiliki kualitas tidur buruk, lebih dari separoh (50,6%) mahasiswa memiliki adiksi internet online, sebanyak 49,4% mahasiswa memiliki durasi penggunaan *gadget* tinggi, dan 36,4% mahasiswa memiliki shift praktek berisiko. Ada hubungan adiksi internet online ($p=0,000$), durasi penggunaan *gadget* ($p=0,000$), dan shift praktek ($p=0,000$) dengan kualitas tidur pada mahasiswa profesi ners STIKes Alifah Padang tahun 2023.

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan adiksi internet online, durasi penggunaan *gedget* dan shift praktek dengan kualitas tidur. Melalui ketua STIKes Alifah Padang diharapkan pihak kampus untuk memberikan informasi dan edukasi kepada mahasiswa tentang pentingnya dan bahayanya kualitas tidur.

Daftar Bacaan : 22 (2016-2022)

Kata Kunci : Adiksi internet, kualitas tidur, penggunaan *gadget*

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN ALIFAH PADANG

Skripsi, September 2023

Sandra Widuri

Factors Associated with Sleep Quality in Alifah Padang Stikes Nursing Professional Students in 2023

xiii + 59 pages, 9 tables, 3 figures, 9 attachments

ABSTRACT

The decrease in sleep quality experienced by individuals has a negative impact on health, especially among students because the average teenager experiences poor sleep quality. The Centers for Disease Control and Prevention (CDC) in 2019 reported that the prevalence percentage of not getting enough sleep in final year students (76.6%) was higher than non-final year students (59.7%). The aim of this research is to determine the factors related to sleep quality in STIKes Alifah Padang Nursing Professional students in 2023.

Quantitative research method cross sectional study design. This research was conducted in March-August 2023 with a population of 101 nursing professional students. Sampling using accidental sampling technique was 77 respondents. Data collection was carried out using a questionnaire, data was analyzed univariately and bivariately using the Chi-Square test.

The research results showed that more than half (51.9%) of students had poor sleep quality, more than half (50.6%) of students had online internet addiction, 49.4% of students had high duration of gadget use, and 36.4% students have risky practice shifts. There is a relationship between online internet addiction ($p=0.000$), duration of gadget use ($p=0.000$), and practice shifts ($p=0.000$) with sleep quality among nursing profession students at STIKes Alifah Padang in 2023.

Based on the research results, it can be concluded that there is a relationship between online internet addiction, duration of gadget use and practice shifts with sleep quality. Through the chairman of STIKes Alifah Padang, it is hoped that the campus will provide information and education to students about the importance and dangers of quality sleep.

Reading List : 22 (2016-2022)

Keywords : Internet addiction, sleep quality, gadget use