

Tipe Koleksi: UHAMKA - Skripsi FIKES

Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Gangguan Pola Tidur Pada Mahasiswa Kampus A Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. HAMKA Tahun 2020

Anggana Dyah Utari

Deskripsi Lengkap: <http://lib.uhamka.ac.id/detail.jsp?id=74880&lokasi=lokal>

Abstrak

Sebanyak 28,053 juta orang Indonesia yang mengalami gangguan pola tidur atau sekitar 11,7%. 10% dialami oleh kalangan remaja yang sedang menempuh dunia pendidikan. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan gangguan pola tidur pada mahasiswa kampus A Universitas Muhammadiyah PROF.DR.HAMKA Jakarta tahun 2020. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain studi cross sectional. Jumlah sampel yang digunakan sebanyak 200 responden dan teknik sampling yaitu quota sampling. Instrumen yang digunakan pada penelitian ini menggunakan kuesioner yang dibagikan melalui aplikasi WhatsApp. Hasil univariat terbanyak menunjukkan gangguan pola tidur sebesar 65,5%, umur ≥21 tahun sebesar 57,5%, jenis kelamin perempuan sebesar 82%, kecanduan smartphone berat sebesar 80%, tidak memiliki kebiasaan merokok sebesar 90%, konsumsi minuman berkafein ringan sebesar 73,5%, kurang olahraga sebesar 54,5%, tidak mengkonsumsi alkohol sebesar 95,5%, dan stres berat 82%. Hasil analisis bivariat variabel yang menunjukkan adanya hubungan yang signifikan yaitu jenis kelamin (Pvalue 0,019), konsumsi minuman berkafein (Pvalue 0,012) dan stres (0,006). Hasil analisis multivariat menunjukkan bahwa variabel paling dominan yang berhubungan dengan gangguan pola tidur pada mahasiswa kampus A Universitas Muhammadiyah PROF.DR.HAMKA Jakarta tahun 2020 yaitu variabel konsumsi alkohol dengan nilai OR 3,607. Disarankan bagi mahasiswa kampus A Universitas Muhammadiyah PROF.DR.HAMKA Jakarta untuk melakukan pola hidup yang sehat seperti tidak merokok, tidak mengkonsumsi alkohol, mengurangi penggunaan smartphone secara berlebihan, melakukan hal yang bermanfaat, nyaman dan menyenangkan supaya tidak mengalami stres.