

Tipe Koleksi: UHAMKA - Skripsi FIKES

Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Kampus A Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka Tahun 2020

Julia Tristianingsih

Deskripsi Lengkap: <http://lib.uhamka.ac.id/detail.jsp?id=75479&lokasi=lokal>

Abstrak

Tidur yang berkualitas adalah kebutuhan dasar manusia namun pada mahasiswa kebutuhan tidur akan terganggu karena tugas sebagai mahasiswa dan gaya hidup yang berubah. Apabila kualitas tidur tidak terpenuhi atau mengalami gangguan berpengaruh pada menurunnya kualitas hidup seseorang serta menurunnya fungsi kesehatan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan kualitas tidur pada mahasiswa Kampus A Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka tahun 2020. Penelitian ini menggunakan desain cross sectional dengan teknik pengambilan sampel proportional stratified random sampling. Populasi penelitian ialah seluruh mahasiswa Kampus A UHAMKA dengan sampel 117 mahasiswa. Data yang digunakan ialah data primer dengan menggunakan kuesioner dalam bentuk g-form. Analisis data menggunakan uji chi-square. Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan penggunaan gawai ($p=0,000$), aktivitas fisik ($p=0,000$), dan stress ($p=0,001$) dengan kualitas tidur. Sedangkan tidak ada hubungan antara jenis kelamin ($p=0,313$) dengan kualitas tidur. Berdasarkan hasil tersebut menunjukkan perlunya mahasiswa menjadwalkan waktu tidur, mengatur aktivitas fisik, mengatur manajemen stress, dan mengontrol waktu penggunaan gadget.