

## Gambaran kualitas tidur mahasiswa program sarjana Universitas Indonesia tahun 2013 = Descriptive study of sleep quality among undergraduate students in University of Indonesia year 2013

Ginting, Hestiani Windari Br., author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20346579&lokasi=lokal>

---

### Abstrak

Penelitian-pemelitian sebelumnya menemukan mahasiswa sebagai salah satu populasi yang sering mengalami masalah tidur. Penelitian ini bertujuan untuk melihat gambaran kualitas tidur mahasiswa program sarjana Universitas Indonesia. Penelitian ini dilakukan terhadap tiga Fakultas di UI, yakni FIK, FT, dan FISIP. Penelitian bersifat kuantitatif deskriptif dengan pendekatan crosssectional. Responden pada penelitian ini berjumlah 130 orang (mean usia, =21,7; SD=4,23) yang diambil secara purposive sampling. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner Pittsburg Sleep Quality Index (PSQI).

<br><br>

Hasil penelitian menunjukkan sebanyak 83,75% (n=109) mahasiswa memiliki kualitas tidur yang kurang baik (PSQI >5). Mayoritas mahasiswa memiliki kualitas tidur yang kurang baik, hal tersebut perlu menjadi perhatian dari pihak universitas dan fakultas untuk melakukan upaya promosi kesehatan pada mahasiswa.

<hr>

Prior studies have found college students as population with high prevalence of sleep problems. Main objective of this study was investigating sleep quality among undergraduate students in University of Indonesia. This study was quantitative descriptive with cross-sectional survey. This study using Pittsburg Sleep Quality Index (PSQI) questionnaire to asses sleep quality. Participants of this study was 130 students (mean age: 21,7; SD=4,23), taken using purposive sampling.

<br><br>

Result showed that 83,75% (n=109) of college students have poor sleep quality (PSQI >5). Most of college students was found having poor sleep quality, university and study programs should give health promotion to improve sleep quality among students.