

Hubungan pengetahuan mengenai tidur dengan praktik sleep hygiene pada mahasiswa program sarjana reguler Universitas Indonesia = Relationships between sleep knowledge and sleep hygiene practice in University of Indonesia students

Evita Nur Indahsari, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20442473&lokasi=lokal>

Abstrak

ABSTRAK

Praktik sleep hygiene yang tidak adekuat secara langsung dapat mempengaruhi kualitas tidur pada mahasiswa yang rentan memiliki sleep hygiene tidak adekuat sebagai akibat dari tuntutan kehidupan akademis dan sosialnya, serta kurangnya pengetahuan mengenai kesehatan tidur. Sleep hygiene tidak adekuat pada mahasiswa dapat menyebabkan beberapa dampak negatif seperti penurunan konsentrasi, perasaan mengantuk sepanjang hari, dan mudah emosi. Penelitian ini dilakukan pada 99 responden mahasiswa Universitas Indonesia dan menggunakan desain penelitian cross sectional untuk mengetahui hubungan antara pengetahuan mengenai tidur dengan praktik sleep hygiene pada mahasiswa program sarjana reguler Universitas Indonesia. Pengetahuan mengenai tidur diukur menggunakan kuesioner Sleep Knowledge Questionnaire (SKQ) dan praktik sleep hygiene menggunakan Sleep Hygiene Index (SHI). Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa pengetahuan mengenai tidur berhubungan positif dengan praktik sleep hygiene mahasiswa ($p=0,023$; $\alpha=0,05$). Oleh karena itu, dibutuhkan upaya promotif seperti adanya pendidikan kesehatan tidur untuk meningkatkan kualitas tidur mahasiswa.

ABSTRACT

Inadequate sleep hygiene practice can directly affect the quality of sleep in college students that prone to have inadequate sleep hygiene as a result of the demands of the academic and social life, and also because their lack of knowledge about sleep hygiene. Inadequate sleep hygiene in college students may cause some negative impacts such as decreased concentration, feeling sleepy during the day, and irritable. This study was conducted on 99 students in University of Indonesia and using cross sectional study design. This study using a Sleep Knowledge Questionnaire (SKQ) and Sleep Hygiene Index (SHI) to measure student's sleep knowledge and sleep hygiene practice. Based on this research, the results show that the sleep knowledge is positively associated with student sleep hygiene practices ($p=0,023$; $\alpha=0,05$). Therefore, intervention based on health promotion is needed such as sleep health education to improve the students' sleep quality.