

# 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=20444016&lokasi=lokal>

---

## Abstrak

**ABSTRACT**

Mahasiswa merupakan kelompok usia dewasa awal yang rentan memiliki sleep hygiene tidak adekuat sebagai akibat dari tuntutan kehidupan akademis dan sosialnya, serta kurangnya pengetahuan mengenai kesehatan tidur. Praktik sleep hygiene yang tidak adekuat secara langsung mempengaruhi kualitas tidur pada mahasiswa sehingga dapat menyebabkan beberapa dampak negatif seperti penurunan konsentrasi, perasaan mengantuk sepanjang hari, dan mudah emosi. Penelitian ini menggunakan desain penelitian cross sectional untuk mengetahui hubungan antara pengetahuan mengenai tidur dengan praktik sleep hygiene pada mahasiswa program sarjana reguler Universitas Indonesia. Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa pengetahuan mengenai tidur berhubungan positif dengan praktik sleep hygiene mahasiswa  $p=0,023$ ;  $r=0,05$ . Oleh karena itu, dibutuhkan upaya promotif seperti adanya pendidikan kesehatan tidur untuk meningkatkan kualitas tidur mahasiswa.

---

**ABSTRACT**

College student is a young adult age group that prone to have inadequate sleep hygiene as a result of the demands of their academic and social life, and also because their lack of sleep knowledge. Inadequate sleep hygiene practice affects the quality of sleep so that they can lead to several negative consequences for students such as decreased concentration, feeling sleepy during the day, and irritable. This study used a cross sectional study which aimed to determine the relationship between sleep knowledge and the sleep hygiene practices in undergraduate regular student University of Indonesia. Based on this research, the results show that the sleep knowledge is positively associated with student sleep hygiene practices  $p 0,023 0,05$ . Therefore, promotive intervention is needed such as sleep health education to improve the students sleep quality.