

## Hubungan kesadaran dan praktik sleep hygiene dengan kualitas tidur mahasiswa profesi Ners = The relationship between sleep hygiene awareness and practice with sleep quality among nursing professional students

Anasthasya Amanda, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20501157&lokasi=lokal>

---

### Abstrak

Mahasiswa merupakan salah satu populasi yang berisiko memiliki kualitas tidur yang buruk. Kualitas tidur yang buruk dapat diatasi dengan menerapkan sleep hygiene yang adekuat. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kesadaran dan praktik sleep hygiene dengan kualitas tidur mahasiswa profesi ners di dua institusi yang menyelenggarakan program profesi ners di Jakarta dan Depok. Desain penelitian menggunakan analitik korelatif - cross sectional yang melibatkan 120 mahasiswa profesi ners yang dipilih dengan teknik simple random sampling. Peneliti menggunakan kuesioner Sleep Belief Scale, Sleep Hygiene Index, and Pittsburgh Sleep Quality Index untuk mengukur variabel kesadaran tentang sleep hygiene, praktik sleep hygiene, dan kualitas tidur. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang bermakna antara kesadaran sleep hygiene dengan kualitas tidur ( $p=0,807, = 0,05$ ). Akan tetapi, terdapat hubungan yang bermakna antara praktik sleep hygiene dan kualitas tidur dengan kekuatan korelasi sedang ( $p < 0,001, = 0,05, r=0,417$ ). Penerapan praktik sleep hygiene yang baik menggunakan sleep hygiene diary perlu dirancang dan diprogramkan sebagai bagian dari intervensi keperawatan untuk meningkatkan kualitas tidur dalam asuhan keperawatan kepada pasien.

<br>

The adequate sleep hygiene practice can reduce poor sleep quality. This study aimed to determine the relationship sleep hygiene awareness and practice to sleep quality among nursing professional students at two institutions on Jakarta and Depok. This study was correlative analytics with a cross-sectional approach that involved 120 nursing students in the professional practice stage who selected by simple random sampling. This study used the Sleep Belief Scale, Sleep Hygiene Index, and Pittsburgh Sleep Quality Index questionnaire to measure awareness of sleep hygiene, practices of sleep hygiene and sleep quality. Results showed that there was no significant correlation between sleep hygiene awareness and sleep quality ( $p=0,807, = 0,05$ ). However, sleep hygiene practice had moderately significant correlation to sleep quality ( $p < 0,001, = 0,05, r=0,417$ ). Application of adequate and best sleep hygiene practices using sleep hygiene diary needs to develop and to plan as a nursing intervention for improving sleep quality in nursing care toward patients.