

Hubungan Penggunaan Lampu Kamar dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa di Depok = The Relationship between the Use of Room Lights and Sleep Quality in Collage Students in Depok

Sekar Ayu Mulia Puji Karina, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=9999920527274&lokasi=lokal>

Abstrak

Mahasiswa merupakan kelompok masyarakat yang rentan untuk mengalami penurunan kualitas tidur yang disebabkan oleh banyaknya tuntutan akademik sehingga mengharuskan mahasiswa untuk mengerjakan tugas hingga larut malam, pengerjaan tugas hingga larut malam yang dibarengi oleh penggunaan pencahayaan lampu cukup lama dapat mempengaruhi irama sirkadian seseorang. Penelitian ini bertujuan untuk meneliti hubungan dari penggunaan lampu terhadap kualitas tidur pada mahasiswa di Depok. Desain penelitian ini menggunakan pendekatan potong lintang. Sampel pada penelitian ini adalah 244 mahasiswa yang tersebar dalam 14 fakultas dengan pendekatan convenience sampling. Penelitian ini menggunakan instrumen Pittsburg Sleep Quality Index (PSQI) untuk mengukur kualitas tidur dan kuesioner data primer penggunaan lampu yang diuji statistik dengan menggunakan uji Chi square. Hasil penelitian melalui Uji Korelasi Chi Square menghasilkan adanya hubungan penggunaan lampu dengan kualitas tidur pada Mahasiswa ($p=0.002; \hat{I}\pm=0.05$). Berdasarkan hasil penelitian, peneliti merekomendasikan mahasiswa untuk meningkatkan kesadaran terkait pemenuhan kebutuhan tidurnya serta untuk staf akademik ataupun pengajar di Pendidikan tinggi untuk melakukan evaluasi rutin untuk mengatur jadwal kegiatan pembelajaran di kelas dan mekanisme penugasan akademik untuk mahasiswa.

.....Students are a group of people who are vulnerable to experiencing a decrease in sleep quality caused by many academic demands that require students to work on assignments late at night, working on assignments late at night accompanied by the use of long enough lighting can affect a person's circadian rhythm. This study aims to examine the relationship between the use of lights and sleep quality among students at a university in Depok. The design of this study uses a cross-sectional approach. The sample in this study were 244 students spread across 14 faculties using a convenience sampling approach. This study used the Pittsburg Sleep Quality Index (PSQI) instrument to measure sleep quality and a questionnaire for primary data on lamp use which was statistically tested using the chi square test. The research findings from the Chi-Square Correlation Test indicate a significant relationship between lamp usage and sleep quality among students ($p=0.002; \hat{I}\pm=0.05$). Based on the research results, researchers recommend students to increase awareness regarding meeting their sleep needs and for academic or teaching staff in higher education to carry out routine evaluations to arrange schedules for learning activities in class and academic assignment mechanisms for students.