

ABSTRAK

Desi Maranata Hutasoit (01501190200),
Inez Jane Mendrofa (01501190176),

GAMBARAN KUALITAS TIDUR MAHASISWA DI SATU UNIVERSITAS SWASTA INDONESIA BAGIAN BARAT

(xiii+32 Halaman; 1 Bagan; 3 Tabel; 12 Lampiran)

Kualitas tidur dinilai dari seberapa baik seseorang dapat tidur lelap sehingga dapat bangun dalam kondisi bugar. Seseorang dengan kualitas tidur buruk akan menyebabkan gangguan pada kognitifnya sehingga sulit berkonsentrasi dan menimbulkan berbagai masalah kesehatan. Mahasiswa keperawatan berpotensi mengalami masalah pada kualitas tidur karena dipersiapkan secara holistik dan bertanggung jawab meningkatkan keterampilan klinik serta kegiatan pembelajaran. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui gambaran kualitas tidur mahasiswa keperawatan angkatan 2020 di satu universitas swasta Indonesia Bagian Barat. Metode penelitian yang digunakan adalah metode deskriptif kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa keperawatan angkatan 2020 di satu universitas swasta Indonesia Bagian Barat yang berjumlah 173 mahasiswa dengan teknik pengambilan sampel *total sampling*. Hasil penelitian diperoleh responden yang berjenis kelamin perempuan berjumlah 87,9% dan responden yang berjenis kelamin laki-laki berjumlah 12,1%, serta didapatkan hasil sebanyak 85% mahasiswa memiliki kualitas tidur yang buruk dan 15% mahasiswa memiliki kualitas tidur yang baik.

Kata Kunci: Kualitas tidur, Mahasiswa keperawatan, PSQI
Referensi: 40 (2011-2021)

ABSTRACT

Desi Maranata Hutasoit (01501190200),
Inez Jane Mendrofa (01501190176),

A DESCRIPTION OF THE SLEEP QUALITY IN NURSING STUDENTS CLASS OF 2020 AT A PRIVATE UNIVERSITY OF WEST INDONESIA

(xiii+32 Pages; 1 Chart; 3 Tables; 12 Attachments)

Sleep quality is judged by how well a person can sleep well so that they can wake up in a fit condition. A person with poor sleep quality will make it difficult to concentration and cause various health problems. Nursing students have the potential to experience problems with sleep quality because they are prepared and are responsible for improving clinical skills and learning activities. The purpose of this study was to describe the sleep quality of nursing students in 2020 at a private university in Western Indonesia. The research method used is a descriptive quantitative method. The population in this study was nursing students batch 2020 at a private university in Western Indonesia, totaling 173 students with a total sampling technique of sampling. The results showed that 87.9% female respondents and 12.1% male respondents and the results showed that 85% of students had poor sleep quality and 15% of students had good sleep quality.

Keywords: Sleep quality, Nursing student, PSQI

References: 40 (2011-2021)