



UNIVERSITAS PELITA HARAPAN
FAKULTAS KEDOKTERAN

ABSTRAK

Ketty Amanda Putri (01071170193)

**HUBUNGAN ANTARA SLEEP HYGIENE DENGAN KUALITAS TIDUR
PADA MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS
PELITA HARAPAN**

(xiii+ 34 halaman: 3 gambar; 6 tabel; 4 lampiran)

Sleep hygiene adalah kumpulan perilaku dan kondisi lingkungan yang bertujuan untuk memastikan tidur yang restoratif dan berkualitas. *Sleep hygiene* juga digunakan sebagai terapi untuk pasien insomnia. Beberapa penelitian terdahulu menyatakan *sleep hygiene* yang tidak adekuat menyebabkan kualitas tidur yang buruk. Kualitas tidur sangatlah penting karena kualitas tidur berperan penting dalam kesehatan psikis dan fisik seseorang. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan *sleep hygiene* dengan kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan.

Penelitian ini merupakan penelitian analitik komparatif kategorik tidak berpasangan dengan metode potong lintang. Responden diperoleh sebanyak 105 orang dengan cara purposive sampling. Data ditabulasi menggunakan *Microsoft Excel* dan diolah menggunakan SPSS. Data dianalisis menggunakan uji *Chi-Square* (χ^2) untuk melihat apakah ada hubungan antara *sleep hygiene* dengan kualitas tidur.

105 responden berusia 18-22 tahun, 50,5% memiliki kualitas tidur yang buruk. Tidak ada hubungan yang bermakna antara *sleep hygiene* dengan kualitas tidur ($p=0,368$).

Kata kunci: *Sleep Hygiene*, Kualitas Tidur

Referensi: 52 (1989-2020)



UNIVERSITAS PELITA HARAPAN
FAKULTAS KEDOKTERAN

ABSTRACT

Ketty Amanda Putri (01071170193)

(xiii + 34 page: 3 images; 6 tabels; 4 attachments)

Sleep hygiene is a collection of behaviors and environmental conditions that aim to ensure restorative and quality sleep. Sleep hygiene is also used as a therapy for insomnia patients. Several previous studies have stated that inadequate sleep hygiene causes poor sleep quality. Sleep quality is very important because sleep quality plays an important role in a person's psychological and physical health. The purpose of this study was to determine the relationship between sleep hygiene and sleep quality in students of the Faculty of Medicine, University of Pelita Harapan.

This research is an unpaired categorical comparative analytic study with cross sectional method. There were 105 respondents obtained by means of purposive sampling. Data were tabulated using Microsoft Excel and processed using SPSS. Data were analyzed using the Chi-Square (χ^2) test to see if there was a relationship between sleep hygiene and sleep quality.

Of the 105 respondents aged 18-22 years, 50.5% had poor sleep quality. There was no significant relationship between sleep hygiene and sleep quality ($p = 0.368$).

Keywords: Sleep Hygiene, Sleep Quality

Reference: 52 (1989-2020)