

Hubungan Konsumsi Kopi, Higiene Tidur, Tingkat Kecemasan, dan Tingkat Kelelahan Terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa S1 Reguler Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia

Sidik, Adil

Deskripsi Lengkap: <https://lib.fkm.ui.ac.id/detail.jsp?id=135827&lokasi=lokal>

Abstrak

Kualitas tidur merupakan keadaan tetap tidur berdasarkan penilaian kualitas tidur yang melibatkan aspek kuantitatif dan kualitatif. Berdasarkan durasi tidur yang kurang dari 7 jam setiap malam berkaitan dengan kesehatan. Beberapa kendala kesehatan yang terjadi seperti hipertensi, penyakit jantung, depresi, dan peningkatan risiko kematian. Tujuan penelitian untuk mengetahui gambaran dan hubungan antara konsumsi kopi, jenis kopi, kecanduan smartphone, higiene tidur, tingkat kecemasan, tingkat kelelahan, dan aktivitas fisik terhadap kualitas tidur pada mahasiswa. Penelitian menggunakan desain studi cross sectional dengan responden berasal dari mahasiswa FKM UI semester 6 sebanyak 145 mahasiswa. Pengambilan data dilakukan dengan kuesioner online yaitu google form. Data yang terkumpul disajikan dalam bentuk analisis univariat dan bivariat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 59% mahasiswa S1 Reguler FKM UI mengalami kualitas tidur yang baik. Analisis bivariat yang dilakukan memperlihatkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara higiene tidur p-value 0,02 dan odds ratio OR = 2,176 (1,104-4,291), tingkat kecemasan p-value 0,002 dan odds ratio OR = 3,588 (1,632-7,894), dan tingkat kelelahan p-value 0,03 dan odds ratio OR = 2,314 (1,107-4,836) terhadap kualitas tidur mahasiswa. Selain itu, analisis bivariat juga memperlihatkan hasil yang tidak terdapat hubungan signifikan antara konsumsi kopi, jenis kopi, kecanduan smartphone, dan aktivitas fisik terhadap kualitas tidur mahasiswa S1 Reguler FKM UI. Peneliti menyarankan mahasiswa lebih memperhatikan higiene tidur dengan mengutamakan kenyamanan saat tertidur dan melakukan kontrol tingkat kecemasan serta memperhatikan kelelahan. Pihak FKM UI disarankan memberikan edukasi higiene tidur kepada mahasiswa dan melakukan promosi pencegahan kecemasan dan kelelahan dengan informasi berupa poster.

Sleep quality is a steady state of sleep based on an assessment of sleep quality that involves both quantitative and qualitative aspects. Based on the duration of sleep less than 7 hours per night related to health. Some health problems that occur such as hypertension, heart disease, depression, and an increased risk of death. The purpose of the study was to determine the description and relationship between coffee consumption, type of coffee, smartphone, sleep hygiene, anxiety levels, fatigue levels, and physical activity on sleep quality in college students. The study used a sectional with 145 students from FKM UI in semester 6 of the study. Data were collected using an online namely google form. The data collected is presented in the form of univariate and bivariate analysis. The results showed that 59% of FKM UI Regular S1 students experienced good sleep quality. The bivariate analysis performed showed that there was a significant relationship between sleep hygiene p-value 0.02 and odds ratio OR = 2.176 (1.104-4.291), anxiety level p-value 0.002 and odds ratio OR = 3.588 (1.632-7.894), and Fatigue level p-value 0.03 and odds ratio OR = 2.314 (1.107-4.836) on the sleep quality of students. In addition, the bivariate analysis also showed that there was no significant relationship between coffee consumption, type of coffee, smartphone, and physical activity on the sleep quality of the Regular S1 FKM UI students. Researchers suggest that students pay more attention to sleep hygiene by prioritizing comfort while sleeping and controlling anxiety levels and paying attention to fatigue. The FKM UI is advised to

provide sleep hygiene education to students and promote the prevention of anxiety and fatigue with information in the form of posters.