

**Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa
Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Halu Oleo Tahun 2025*****Factors Related to Sleep Quality in Students of The Faculty of Public Health
Halu Oleo University In 2025***Ikhlās Ibnu Isnaini¹, Suhadi^{2*}, Siti Nurfadilah H.³^{1,2,3}Universitas Halu Oleo, Indonesiae-mail: ¹ikhlasibnuisnaini@gmail.com, ²*suhaditsel77@uho.ac.id, ³siti.nurfadilah.h@uho.ac.id**ABSTRACT**

Sleep deprivation and sleep disorders are among the most common yet often overlooked and easily treated health problems. College students are the group most likely to experience sleep disorders. Studies show that approximately 50% of the global student population experiences sleep problems, with 62% of them experiencing poor sleep quality. At the Faculty of Public Health, Halu Oleo University, 80.5% of 87 students experienced poor sleep quality, with an average sleep duration of 5-6 hours. This is contrary to the recommendations of the Ministry of Health. This study aims to determine factors associated with sleep quality in students of the Faculty of Public Health, Halu Oleo University in 2025. The type of research used is quantitative research with a cross-sectional study design. The number of samples in this study was 274 people selected using the Proportional Random Sampling technique. Data analysis was carried out univariately and bivariate using the Chi Square test. The results showed a significant relationship between gadget use (p -value = 0.045), physical activity (p -value = 0.039), stress levels (p -value = 0.001), and coffee consumption (p -value = 0.028) and sleep quality. However, there was no significant relationship between environmental factors (p -value = 0.885) and sleep quality. Therefore, it is recommended that students limit gadget use before bed, exercise regularly to increase physical activity, manage stress, and limit caffeine consumption, especially at night, to improve sleep quality.

Keywords: *Gadgets, Sleep Quality, Environment, Stress***ABSTRAK**

Kurang tidur dan gangguan tidur termasuk di antara masalah kesehatan yang paling umum namun sering diabaikan dan mudah diobati. Mahasiswa merupakan kelompok yang paling sering mengalami gangguan tidur. Berbagai studi menunjukkan bahwa sekitar 50% dari populasi mahasiswa di seluruh dunia mengalami masalah tidur dengan 62% dari mereka mengalami kualitas tidur yang buruk. Di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Halu Oleo terdapat 80,5% dari 87 mahasiswa mengalami kualitas tidur buruk, dengan rata-rata durasi tidur 5-6 jam. Hal ini tidak sesuai dengan anjuran Kementerian Kesehatan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Halu Oleo tahun 2025. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan desain studi *Cross-Sectional*. Jumlah sampel pada penelitian ini sebanyak 274 orang yang dipilih menggunakan teknik *Proportional Random Sampling*. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat dengan menggunakan uji *Chi Square*. Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara penggunaan *gadget* (p -value = 0,045), aktivitas fisik (p -value = 0,039), tingkat stres (p -value = 0,001) dan konsumsi kopi (p -value = 0,028) dengan kualitas tidur. Namun, tidak ada hubungan yang signifikan antara faktor lingkungan (p -value = 0,885) dengan kualitas tidur. Oleh karena itu, disarankan kepada mahasiswa sebaiknya membatasi penggunaan *gadget* sebelum tidur, rutin berolahraga untuk meningkatkan aktivitas fisik, mengelola stres serta membatasi konsumsi kafein terutama di malam hari untuk meningkatkan kualitas tidur.

Kata Kunci: *Gadget, Kualitas Tidur, Lingkungan, Stres*

1. PENDAHULUAN

Kualitas tidur merupakan komponen penting dari kesehatan tidur bersama dengan durasi tidur, kepuasan tidur, dan konsistensi tidur (keteraturan) (National Sleep Foundation, 2024). Kualitas tidur meliputi aspek kuantitatif dan kualitatif tidur, seperti lamanya tidur, waktu yang diperlukan untuk bisa tertidur, frekuensi terbangun dan aspek subjektif seperti kedalaman dan kepuasan tidur (Maziyyah dan Suryati, 2023). Kualitas tidur dikatakan baik apabila seseorang mendapatkan tidur yang cukup dan tidak mendapatkan gangguan tidur seperti sulit tidur atau mendapatkan distraksi dari hal lain (Aldin et al., 2023).

Kurang tidur dan gangguan tidur termasuk di antara masalah kesehatan yang paling umum namun sering diabaikan dan mudah diobati. Berdasarkan data ASA (*American Sleep Association*) tahun 2021, diperkirakan sekitar 50 hingga 70 juta orang Amerika mengalami gangguan tidur dan terjaga secara kronis, yang menghambat fungsi sehari-hari serta memberikan dampak negatif pada kesehatan dan usia harapan hidup. Efek jangka panjang kumulatif dari kurang tidur dan gangguan tidur telah dikaitkan dengan berbagai konsekuensi kesehatan yang merugikan termasuk peningkatan risiko hipertensi, diabetes, obesitas, depresi, serangan jantung, dan stroke (*American Sleep Association*, 2021).

Prevalensi gangguan tidur (insomnia) di Indonesia berkisar 10%. Artinya, sekitar 28 juta dari total 238 juta penduduk Indonesia menderita insomnia dan akan terus meningkat seiring berjalannya waktu. *National Sleep Foundation* menyatakan bahwa di Indonesia prevalensi penderita insomnia mencapai 70% paling sedikit seminggu sekali dan 30 juta orang sulit tidur setiap malamnya (Bandera et al., 2023).

Berdasarkan beberapa penelitian di Indonesia menunjukkan bahwa sekitar 78% mahasiswa di Papua memiliki kualitas tidur yang buruk dalam 1 bulan terakhir Kawulur et al., (2023). Mahasiswa di Bali yang mengalami kualitas tidur buruk sekitar 65% Novianti dan Suadnyana (2022). Di Nusa Tenggara Timur sekitar 73,8% responden (mahasiswa) memiliki kualitas tidur yang buruk Habut et al., (2021). Dari beberapa penelitian tersebut, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami kualitas tidur buruk.

Kualitas tidur yang buruk mengakibatkan mahasiswa sering mengantuk saat proses belajar, terlambat datang ke kelas, kurang konsentrasi dalam belajar, malas berbicara dan mengalami lelah dipagi hari (Restu et al., 2024). Hal ini dapat menjadi kendala bagi mahasiswa untuk meningkatkan kualitas pembelajaran, sehingga manajemen waktu pada mahasiswa sangat dibutuhkan agar dapat menjadwalkan waktunya dengan baik sehingga tidak mengganggu kualitas tidur yang akan membuat mahasiswa kurang produktif (Hutagalung et al., 2021).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Halu Oleo pada bulan Desember 2024 dengan 87 mahasiswa yang dijadikan responden. Sekitar 80,5% atau 70 mahasiswa mengalami kualitas tidur yang buruk. Hasil studi pendahuluan yang peneliti lakukan terkait kualitas tidur yaitu dimana durasi tidur rata-rata mahasiswa hanya 5-6 jam yang mana durasi tidur ini tidak mencapai kebutuhan tidur yang sesuai dengan anjuran Kementerian Kesehatan yaitu sekitar 7-8 jam. Selain itu, pada hasil studi pendahuluan ini juga menunjukkan bahwa mahasiswa mengalami gangguan pada komponen subjektif tidur seperti tidak bisa memulai tidur kurang dari 15 menit, merasa kedinginan saat tidur, merasa kepanasan dan sering terbangun ditengah malam atau sangat pagi sehingga dapat mengganggu kualitas tidur pada mahasiswa.

Berdasarkan latar belakang diatas peneliti tertarik untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat

Universitas Halu Oleo tahun 2025 sehingga dapat mencegah mahasiswa untuk memiliki kualitas tidur yang buruk.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif menggunakan desain studi *Cross-Sectional* yang bertujuan untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Halu Oleo. Populasi dalam penelitian yaitu mahasiswa angkatan 2022, 2023 dan 2024 di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Halu Oleo. Teknik pengumpulan sampel dalam penelitian menggunakan metode *Proporsional Random Sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 274 mahasiswa. Data diolah menggunakan *Software SPSS* disajikan dalam bentuk tabel dilengkapi dengan narasi atau penjelasan. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat dengan menggunakan uji *Chi Square* ($\alpha = 0,05$). Data dikumpulkan menggunakan hasil kuesioner.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 HASIL

Analisis Univariat dan Bivariat

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	Jumlah (n)	Persentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	21	7,7
Perempuan	253	92,3
Usia		
17 tahun	1	0,4
18 tahun	35	12,8
19 tahun	102	37,2
20 tahun	86	31,4
21 tahun	46	16,8
22 tahun	4	1,5
Status Tempat Tinggal		
Bersama Orang Tua	64	23,4
Tinggal dengan Kerabat	46	16,8
Tinggal Sendiri	164	59,9
Angkatan		
2022	89	32,5
2023	92	33,6
2024	93	33,9
Total	274	100

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa dari 274 responden, yang berjenis kelamin laki-laki sebanyak 21 responden (7,7%) dan yang berjenis kelamin perempuan sebanyak 253 orang (92,3%). Dari 274 responden, yang berusia 17 tahun sebanyak 1 orang (0,4%), usia 18 tahun sebanyak 35 responden (12,8%), usia 19 tahun sebanyak 102 responden (37,2%), usia 20 tahun sebanyak 86 responden (31,4%), usia 21 tahun sebanyak 46 responden (16,8%) dan usia 22 tahun sebanyak 4 responden (1,5%). Dari 274 responden, status tempat tinggal bersama

orang tua sebanyak 64 responden (23,4%), tinggal dengan kerabat sebanyak 46 responden (16,8%) dan yang tinggal sendiri sebanyak 164 responden (59,9%). Dari 274 responden, mahasiswa angkatan 2022 sebanyak 89 responden (32,5%), mahasiswa angkatan 2023 sebanyak 92 responden (33,6%) dan mahasiswa angkatan 2024 sebanyak 93 responden (33,9%).

Hubungan Penggunaan *Gadget* dengan Kualitas Tidur

Tabel 2. Hubungan Penggunaan *Gadget* dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Halu Oleo Tahun 2025

Penggunaan <i>Gadget</i>	Kualitas Tidur				Jumlah		<i>p-value</i>
	Baik		Buruk				
	n	%	n	%	n	%	
Tidak Kecanduan	25	31,6	54	68,4	79	100	0,045
Kecanduan	38	19,5	157	80,5	195	100	
Total	63	23	211	77	274	100	

Berdasarkan Tabel 2, menunjukkan bahwa responden yang tidak kecanduan sebanyak 79 responden (100%), sebagian besar mengalami kualitas tidur buruk dengan jumlah 54 responden (68,4%) dan yang sedikit adalah responden mengalami kualitas baik dengan jumlah 25 responden (31,6%). Sedangkan responden yang kecanduan sebanyak 195 responden (100%), sebagian besar mengalami kualitas tidur buruk dengan jumlah 157 responden (80,5%) dan yang sedikit adalah responden mengalami kualitas tidur baik dengan jumlah 38 responden (19,5%). Berdasarkan hasil uji statistik *chi-square* dari penelitian ini menunjukkan hasil *p-value* 0,045. Diketahui *p-value* (0,045) < 0,05 maka H_a diterima yang berarti ada hubungan antara penggunaan *gadget* dengan kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Halu Oleo tahun 2025.

Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur

Tabel 3. Hubungan Aktifitas Fisik dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Halu Oleo Tahun 2025

Aktivitas Fisik	Kualitas Tidur				Jumlah		<i>p-value</i>
	Baik		Buruk				
	n	%	n	%	n	%	
Rendah	26	17,7	121	82,3	147	100	0,039
Sedang	23	26,1	65	73,9	88	100	
Tinggi	14	35,9	25	64,1	39	100	
Total	63	23	211	77	274	100	

Sumber: Data Primer Tahun 2025

Berdasarkan Tabel 3, menunjukkan bahwa responden dengan tingkat aktivitas fisik rendah sebanyak 147 responden (100%), sebagian besar mengalami kualitas tidur buruk dengan jumlah 121 responden (82,3%) dan yang sedikit adalah responden mengalami kualitas tidur baik dengan jumlah 26 responden (17,7%). Sedangkan responden dengan tingkat aktivitas fisik sedang sebanyak 88 responden (100%), sebagian besar mengalami kualitas tidur buruk dengan jumlah 65 responden (73,9%) dan yang sedikit adalah responden mengalami

kualitas tidur baik dengan jumlah 23 responden (26,1%). Kemudian responden dengan tingkat aktivitas fisik berat sebanyak 39 responden (100%), sebagian besar mengalami kualitas tidur buruk dengan jumlah 25 responden (64,1%) dan yang sedikit adalah responden mengalami kualitas baik dengan jumlah 14 responden (35,9%). Berdasarkan hasil uji statistik *chi-square* dari penelitian ini menunjukkan hasil *p-value* 0,039. Diketahui *p-value* (0,039) < 0,05 maka H_a diterima yang berarti ada hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Halu Oleo tahun 2025.

Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur

Tabel 4. Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Halu Oleo Tahun 2025

Tingkat Stres	Kualitas Tidur				Jumlah		<i>p-value</i>
	Baik		Buruk		n	%	
	n	%	n	%			
Ringan	33	36,3	58	63,7	91	100	0,001
Sedang	28	17,5	132	82,5	160	100	
Berat	2	8,7	21	91,3	23	100	
Total	63	23	211	77	274	100	

Berdasarkan Tabel 4, menunjukkan bahwa responden dengan tingkat stres ringan sebanyak 91 responden (100%), sebagian besar mengalami kualitas tidur buruk dengan jumlah 58 responden (63,7%) dan yang sedikit adalah responden mengalami kualitas tidur baik dengan jumlah 33 responden (36,3%). Sedangkan responden dengan tingkat stres sedang sebanyak 160 responden (100%), sebagian besar mengalami kualitas tidur buruk dengan jumlah 132 responden (82,5%) dan yang sedikit adalah responden mengalami kualitas tidur baik dengan jumlah 28 responden (17,5%). Kemudian responden dengan tingkat stres berat sebanyak 23 responden (100%), sebagian besar mengalami kualitas tidur buruk dengan jumlah 21 responden (91,3%) dan yang sedikit adalah responden mengalami kualitas baik dengan jumlah 2 responden (8,7%). Berdasarkan hasil uji statistik *chi-square* dari penelitian ini menunjukkan hasil *p-value* 0,001. Diketahui *p-value* (0,001) < 0,05 maka H_a diterima yang berarti ada hubungan antara tingkat stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Halu Oleo tahun 2025.

Hubungan Faktor Lingkungan dengan Kualitas Tidur

Tabel 5. Hubungan Faktor Lingkungan dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Halu Oleo Tahun 2025

Faktor Lingkungan	Kualitas Tidur				Jumlah		<i>p-value</i>
	Baik		Buruk		n	%	
	n	%	n	%			
Nyaman	57	23,4	187	76,6	244	100	0,885
Tidak Nyaman	6	20	24	80	30	100	
Total	63	23	211	77	274	100	

Berdasarkan Tabel 5, menunjukkan bahwa responden yang memiliki lingkungan nyaman sebanyak 244 responden (100%), sebagian besar mengalami kualitas tidur buruk dengan jumlah 187 responden (76,6%) dan yang sedikit adalah responden mengalami kualitas tidur baik dengan jumlah 57 responden (23,4%). Sedangkan responden yang memiliki

lingkungan tidak nyaman sebanyak 30 responden (100%), sebagian besar mengalami kualitas tidur buruk dengan jumlah 24 responden (80%) dan yang sedikit adalah responden mengalami kualitas tidur baik dengan jumlah 6 responden (20%). Berdasarkan hasil uji statistik *chi-square* dari penelitian ini menunjukkan hasil *p-value* 0,885. Diketahui *p-value* (0,885) > 0,05 maka H_0 diterima yang berarti tidak ada hubungan antara faktor lingkungan dengan kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Halu Oleo tahun 2025.

Hubungan Konsumsi Kopi dengan Kualitas Tidur

Tabel 6. Hubungan Konsumsi Kopi dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Halu Oleo Tahun 2025

Masyarakat Universitas Negeri Cilegon Tahun 2023							
Konsumsi Kopi	Kualitas Tidur				Jumlah		<i>p-value</i>
	Baik		Buruk				
	n	%	n	%	n	%	
Tidak Konsumsi	33	30,3	76	69,7	109	100	0,028
Rendah	28	20	112	80	140	100	
Tinggi	2	8	23	92	25	100	
Total	63	23	211	77	274	100	

Berdasarkan Tabel 6, menunjukkan bahwa responden yang tidak konsumsi kopi sebanyak 109 responden (100%), sebagian besar mengalami kualitas tidur buruk dengan jumlah 76 responden (69,7%) dan yang sedikit adalah responden mengalami kualitas tidur baik dengan jumlah 33 responden (30,3%). Sedangkan responden dengan tingkat konsumsi kopi rendah sebanyak 140 responden (100%), sebagian besar mengalami kualitas tidur buruk dengan jumlah 112 responden (80%) dan yang sedikit adalah responden mengalami kualitas tidur baik dengan jumlah 28 responden (20%). Kemudian responden dengan tingkat konsumsi kopi tinggi sebanyak 25 responden (100%), sebagian besar mengalami kualitas tidur buruk dengan jumlah 23 responden (92%) dan yang sedikit adalah responden mengalami kualitas tidur baik dengan jumlah 2 responden (8%). Berdasarkan hasil uji statistik *chi-square* dari penelitian ini menunjukkan hasil *p-value* 0,028. Diketahui *p-value* (0,028) < 0,05 maka H_a diterima yang berarti ada hubungan antara konsumsi kopi dengan kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Halu Oleo tahun 2025.

3.2 PEMBAHASAN

Hubungan Penggunaan Gadget dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Halu Oleo Tahun 2025

Penggunaan *gadget* merujuk pada aktivitas pemanfaatan perangkat elektronik portabel seperti *smartphone*, tablet, laptop dan perangkat digital lainnya dalam berbagai aspek kehidupan sehari-hari. Aktivitas ini meliputi komunikasi, hiburan, belajar, bekerja, serta akses informasi secara digital. Secara teoretis, penggunaan gadget yang berlebihan dapat berdampak negatif pada kualitas tidur, bahkan menyebabkan kecanduan yang mengganggu pola tidur seseorang. Penggunaan *gadget* yang berlebihan khususnya pada siang hari dapat meningkatkan risiko gangguan tidur yang mempengaruhi kualitas tidur. Selain itu, penggunaan *gadget* pada malam hari juga dapat menurunkan efisiensi tidur dan membuat seseorang lebih sulit untuk tertidur karena sinar biru pada *gadget* yang menyerupai cahaya pada siang hari dapat menyebabkan seseorang terus terjaga. Selain itu, paparan cahaya terang pada malam hari dapat meningkatkan stimulasi fisik dan mental, menunda ritme sirkadian dan

berkontribusi pada gangguan neuropsikiatri seperti depresi, kecemasan, serta peningkatan kewaspadaan di malam hari (Andira *et al.*, 2022).

Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara penggunaan *gadget* dengan kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Halu Oleo tahun 2025. Hasil menunjukkan bahwa responden yang kecanduan *gadget* sebagian besar mengalami kualitas tidur yang buruk, yakni sebesar 80,5%, dibandingkan dengan responden tidak kecanduan *gadget* yang persentasenya 68,4%. Responden yang sudah berada pada tahap kecanduan *gadget* memiliki probabilitas yang jauh lebih tinggi untuk mengalami gangguan tidur dibandingkan mereka yang penggunaan *gadget*nya masih dalam batas tidak kecanduan.

Kecanduan *gadget* atau *smartphone* dapat mempengaruhi kualitas tidur pada mahasiswa karena ketika seorang mahasiswa yang memiliki tingkat kecanduan *smartphone* yang tinggi akan terus mencari waktu luang untuk terus menerus menggunakan *smartphone* dan waktu luang yang baik adalah ketika di malam hari. Seharusnya malam hari digunakan untuk istirahat karena umumnya tidak ada aktivitas rutin yang dilakukan di malam hari seperti sekolah, kuliah dan bekerja. Namun hal ini berbeda untuk seseorang yang kecanduan dengan *smartphone*, ia akan terus menggunakan *smartphone* di waktu luang bahkan saat malam hari hingga larut malam sehingga mengorbankan jam istirahat dan tidurnya, hal ini secara tidak langsung juga membuat kualitas tidurnya pun semakin menurun (Adhitama *et al.*, 2021).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Andira *et al.*, (2022) dimana hasil uji chi square menunjukkan nilai $p = 0,001 < 0,05$, berarti ada hubungan penggunaan *gadget* terhadap kualitas tidur. Penelitian lainnya juga menyatakan hasil yang sama yaitu terdapat hubungan yang signifikan antara penggunaan *gadget* dengan kualitas tidur dengan nilai p -value 0,001 (Kusumawardani dan Yolanda, 2023).

Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Halu Oleo Tahun 2025

Aktivitas fisik adalah pergerakan tubuh yang dilakukan oleh otot-otot tubuh dan sistem pendukungnya, yang membutuhkan penggunaan energi. Aktivitas fisik dapat meningkatkan kualitas tidur seseorang. Hal ini dikarenakan kelelahan pasca aktivitas tinggi menyebabkan tubuh memerlukan durasi tidur yang lebih panjang demi menyeimbangkan kembali energi yang telah digunakan. Orang yang telah melakukan aktivitas dan mencapai kelelahan maka orang tersebut akan lebih cepat untuk dapat tidur karena tahap tidur gelombang lambatnya (*Non-Rapid Eye Movement/NREM*) diperpendek (Nugraha *et al.*, 2023).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Halu Oleo tahun 2025. Dalam penelitian ini, ditemukan bahwa responden dengan tingkat aktivitas fisik rendah memiliki risiko sangat tinggi mengalami kualitas tidur yang buruk, yaitu sebesar 82,3%. Persentase tersebut lebih tinggi dibandingkan dengan responden yang memiliki aktivitas fisik sedang (73,9%) dan aktivitas fisik tinggi (64,1%) yang mengalami kualitas tidur buruk. Tingginya angka tersebut menunjukkan adanya hubungan yang erat antara tingkat aktivitas fisik dengan kualitas tidur seseorang. Aktivitas fisik yang rendah cenderung menyebabkan individu lebih sulit untuk mencapai fase tidur dalam, yang merupakan fase penting dalam siklus tidur untuk memulihkan fungsi tubuh secara optimal, termasuk pemulihan sistem saraf.

Secara teori, aktivitas fisik mempengaruhi kualitas tidur. Hal ini terjadi karena saat melakukan aktivitas fisik, terjadi penurunan hormon stres seperti hormon kortisol dan tubuh memproduksi serta mengeluarkan beberapa neurotransmitter yang meliputi serotonin, endorfin dan hormon dopamin sehingga tubuh menjadi lebih baik. Endorfin berfungsi

dalam penurunan rasa nyeri atau sakit secara alami atau natural, penurunan tingkat stres serta peningkatan rasa bahagia pada hati sehingga kualitas tidur akan meningkat pada malam hari. Selain endorphin aktivitas fisik dapat membantu mensekresi hormon serotonin yang memiliki peran dalam fisiologi tidur yaitu pada pons dan medulla oblongata terletak *Bulbar Synchronizing Region* (BSR) terjadi mekanisme homeostasis dimana terjadi pelepasan serotonin yang akan berdampak pada timbulnya rasa kantuk dan menyebabkan tertidur (Paramananda, 2022). Sehingga dapat disimpulkan bahwa aktivitas fisik akan mempengaruhi kualitas tidur mahasiswa, semakin tinggi tingkat aktivitas fisik seseorang, semakin rendah pula kemungkinan mereka mengalami kualitas tidur yang buruk (Wiyana *et al.*, 2023).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Naryati dan Ramdhaniyah (2021) dengan hasil uji *chi square* diperoleh *p-value* = 0,002. ($p < 0,05$) dapat diartikan bahwa ada hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur. Penelitian lainnya juga menyatakan hasil yang sama yaitu terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur dengan nilai *p-value* sebesar 0,001 ($p < 0,05$) (Permata *et al.*, 2023).

Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Halu Oleo Tahun 2025

Stres adalah reaksi fisik dan psikologis seseorang terhadap tekanan atau tuntutan yang melebihi kemampuan adaptasi individu, yang dapat berdampak positif jika dalam batas normal, namun berbahaya jika berlebihan. Stres bisa muncul akibat berbagai faktor, seperti masalah pekerjaan, akademik, hubungan sosial, atau perubahan hidup yang signifikan.

Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan kualitas pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Halu Oleo pada tahun 2025. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa responden dengan tingkat stres berat mengalami kualitas tidur yang buruk dengan persentase sangat tinggi sebesar 91,3%. Persentase tersebut lebih tinggi dibandingkan dengan responden yang memiliki stres sedang (82,5%) dan stres ringan (63,7%) yang mengalami kualitas tidur buruk. Stres yang dirasakan secara khusus telah terbukti menjadi faktor signifikan yang memengaruhi kualitas tidur mahasiswa. Hal ini sesuai studi yang dilakukan oleh Zan *et al.*, (2020) yang melibatkan mahasiswa dari tujuh negara mengonfirmasi bahwa tingkat stres yang dirasakan yang lebih tinggi berhubungan langsung dengan kualitas tidur yang lebih buruk.

Stres yang tidak dapat diatasi oleh mahasiswa dapat mempengaruhi pikiran, perubahan suasana hati, reaksi fisik, maupun tingkah laku. Secara kognitif, mahasiswa akan mengalami gangguan fokus belajar, kesulitan mengingat materi, dan memiliki pikiran negatif terhadap diri dan lingkungan sekitarnya. Secara afektif, stres dapat menimbulkan perubahan suasana hati, seperti kecemasan berlebih dan kemarahan yang mudah muncul. Selain itu, secara fisiologis, stres dapat menyebabkan gejala seperti muka yang lebih pucat, tremor, jantung berdebar-debar, pusing, sakit perut, keringat dingin dan gangguan kualitas tidur (Lubis *et al.*, 2021). Disisi lain, mahasiswa yang terlalu keras dalam berpikir dapat memicu stres, yang berakibat pada kesulitan mengontrol emosi, meningkatkan ketegangan, dan kesulitan memulai tidur. Ketegangan ini menyebabkan siswa sulit tidur dan sering terbangun, mengganggu pola tidur mereka serta menghambat tercapainya kualitas tidur yang baik (Utami dan Ismail, 2023).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Muhafilah dan Suwarningsih (2023) dengan hasil uji *chi square* diperoleh *p-value* = 0,016 ($p < 0,05$) artinya terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan kualitas tidur. Penelitian Sibarani *et al.*, (2023) juga membuktikan bahwa terdapat hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur dengan nilai *p-value* sebesar 0,000 ($< 0,05$). Selain itu, penelitian Siswanto *et al.*,

(2022) menunjukkan hasil penelitian yang sama bahwa terdapat hubungan antara tingkat stres dengan kualitas tidur dengan nilai *p-value* sebesar 0,000 ($p < 0,05$).

Hubungan Faktor Lingkungan dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Halu Oleo Tahun 2025

Faktor lingkungan merupakan salah satu faktor eksternal yang mempengaruhi kualitas tidur seseorang. Lingkungan merupakan kondisi disekitar individu saat tidur yang dapat mempengaruhi kemampuan untuk tertidur. Lingkungan fisik saat tidur meliputi kebisingan, cahaya lampu, suhu, tempat tidur, bantal dan ventilasi (Aulia, 2022).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara faktor lingkungan dengan kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Halu Oleo tahun 2025. Meskipun demikian, data menunjukkan bahwa responden yang tinggal di lingkungan yang tidak nyaman cenderung lebih banyak mengalami kualitas tidur yang buruk, dengan persentase sebesar 80,0% dibandingkan dengan responden yang tinggal di lingkungan yang nyaman, yaitu sebesar 76,6%. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun secara statistik pengaruhnya tidak signifikan, kondisi lingkungan tetap berpotensi mempengaruhi kenyamanan saat tidur. Faktor-faktor seperti gangguan, pencahayaan, suhu ruangan, dan kepadatan tempat tinggal dapat mempengaruhi kemampuan individu untuk beristirahat dengan optimal. Namun, kemungkinan besar terdapat faktor lain yang lebih dominan, seperti stres, beban akademik atau kebiasaan penggunaan *gadget*, yang lebih berperan dalam menentukan kualitas tidur mahasiswa

Faktor lingkungan diketahui dapat mempercepat atau memperlambat tidur seseorang. Kenyamanan lingkungan yang dirasakan dapat meningkatkan kualitas tidur dan perubahan lingkungan menimbulkan ketidaknyamanan sehingga menyulitkan individu untuk tidur. Setiap perubahan yang dialami akan mempengaruhi tidur misalnya perubahan suhu lingkungan, kadar cahaya ataupun suara bising di lingkungan yang dapat mencegah seseorang untuk tidur. Selain itu, faktor penting lainnya adalah kemampuan diri sendiri untuk merasa relaks sebelum tidur sehingga dapat meningkatkan kualitas tidur (Murti, 2022).

Faktor lain yang menyebabkan tidak ditemukannya hubungan yang signifikan antara faktor lingkungan dengan kualitas tidur adalah karakteristik individu yang cepat beradaptasi terhadap lingkungan sekitar sehingga pengaruh kondisi lingkungan menjadi kurang terasa pada kualitas tidurnya. Adaptasi yang cepat ini memungkinkan seseorang tetap memiliki kualitas tidur yang baik meskipun tinggal di lingkungan yang kurang nyaman. Dengan kata lain, ketika seseorang memasuki tahap kantuk yang berlebih maka seseorang akan mudah tertidur tanpa memperdulikan lingkungan sekitarnya. Pada penelitian ini diketahui juga bahwa 100 orang (36,5%) dapat mudah tertidur jika menggunakan cahaya lampu. Hal ini bertolak belakang dengan teori yang menyebutkan bahwa tidur dengan cahaya lampu dapat menghambat seseorang untuk tertidur dikarenakan adanya cahaya dapat menekan produksi melatonin dalam tubuh (Nugraha *et al.*, 2023).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Huma *et al.*, (2023) dengan hasil uji *chi-square* didapatkan nilai ($p = 0,312 > 0,05$) yang menunjukkan tidak ada pengaruh hubungan yang signifikan antara lingkungan dengan kualitas tidur. Namun, hasil penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian Hutagalung *et al.*, (2021) yang menemukan adanya hubungan signifikan antara lingkungan dengan kualitas tidur ($p\text{-value} = 0,001 < 0,05$). Hal serupa juga ditemukan dalam penelitian Nugraha *et al.*, (2023) yang menunjukkan adanya hubungan antara lingkungan dengan kualitas tidur ($p\text{-value} = 0,005 < 0,05$).

Hubungan Konsumsi Kopi dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Halu Oleo Tahun 2025

Konsumsi kopi adalah suatu perilaku individu dalam mengonsumsi minuman yang mengandung kafein yaitu zat stimulan yang dapat mempengaruhi sistem saraf pusat, khususnya kopi. Kebiasaan minum kopi memiliki dampak pada waktu tidur seseorang sehingga seseorang dapat mengalami gangguan tidur. Durasi tidur yang rendah dapat mengakibatkan perubahan hormonal dan metabolisme yang berkontribusi pada kenaikan berat badan. Perubahan hormonal tersebut meliputi peningkatan hormon ghrelin dan penurunan kadar leptin sesuai dengan peningkatan rasa lapar dan nafsu makan (Zahra, 2024).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi kopi dengan kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Halu Oleo tahun 2025. Penelitian ini menunjukkan bahwa responden yang tingkat konsumsi kopi tinggi mengalami kualitas tidur yang buruk dengan persentase sangat tinggi, mencapai 92,0% dibandingkan dengan responden yang tingkat konsumsi kopinya rendah (80,0%) dan tidak konsumsi kopi (69,7%) yang mengalami kualitas tidur buruk. Temuan ini menunjukkan adanya hubungan antara konsumsi kafein yang berlebihan dan penurunan kualitas tidur.

Kandungan kafein didalam kopi dapat meningkatkan pengeluaran pada hormon norepinefrin dan epinefrin sehingga dapat mengakibatkan seseorang merasa tidak mengantuk. Selain itu, diketahui bahwa kafein yang berasal dari kopi dapat menyebabkan peningkatan aktivitas kardiovaskular seperti peningkatan denyut jantung dan tekanan darah yang membuat seseorang dalam keadaan terjaga sehingga mempengaruhi kualitas tidur pada seseorang. Hal ini diperkuat dengan penelitian yang dilakukan oleh Ristiani *et al.*, (2023) diketahui bahwa konsumsi kafein dapat mengurangi waktu tidur, memperpanjang waktu tidur dan secara keseluruhan mengganggu kualitas tidur.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Arpiani *et al.*, (2023) dengan hasil uji statistik *chi-square test* didapatkan nilai *p-value* sebesar 0,001 (<0,05) yang berarti dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kebiasaan konsumsi kopi dengan kualitas tidur. Penelitian Permata *et al.*, (2023) juga membuktikan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kebiasaan konsumsi kopi dengan kualitas tidur (*p-value* 0,001 <0,05).

4. KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan antara penggunaan *gadget*, aktivitas fisik, tingkat stres dan konsumsi kopi dengan kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Halu Oleo tahun 2025. Sementara itu, tidak terdapat hubungan antara faktor lingkungan dengan kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Halu Oleo tahun 2025.

5. SARAN

Penelitian selanjutnya dapat dilakukan dengan mengkaji faktor-faktor lain yang mungkin berpengaruh terhadap kualitas tidur seperti pola makan, kesehatan mental dan kebiasaan tidur (*sleep hygiene*).

DAFTAR PUSTAKA

American Sleep Association. (2021). The State Of Sleep Health In America 2023. *Sleep Health*.
<https://www.sleephealth.org/sleep-health/the-state-of-sleephealth-in-america/>

- Arpiani, S., Widhawati, R., Purwanti, H., & Satya, U. I. (2023). Hubungan Kebiasaan Konsumsi Kopi dengan Kualitas Tidur Mahasiswa di Universitas Ichsan Satya Tangerang Selatan. *Jurnal Kesehatan STIKes IMC Bintaro*, VI(6 (2)), 160–165. <https://jurnal.stikesimcbintaro.ac.id/index.php/djs/article/view/202>
- Aulia, Z. P. (2022). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa UIN Syarif Hidayatullah Jakarta Tahun 2022. In *Skripsi*. Program studi Kesehatan Masyarakat. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta. Jakarta.
- Bandera, I. A., Yasnani, Y., & Akifah, A. (2023). Hubungan Antara Stres Dengan Keluhan Insomnia Pada Mahasiswa Fakultas Farmasi Universitas Halu Oleo Tahun 2022. *Jurnal Wawasan Promosi Kesehatan*, 4(2), 76–80. <https://doi.org/10.37887/jwins.v4i2.43210>
- Habut, M. A., Manafe, D. T., & Wungouw, H. P. L. (2021). Hubungan Adiksi Internet Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Preklinik Fakultas Kedokteran. *Cendana Medical Journal (CMJ)*, 9(1), 38–45. <https://doi.org/10.35508/cmj.v9i1.4933>
- Huma, C., Junias, M. S., & Boeky, D. L. A. (2023). Factors Associated with Sleep Quality in Final Year Students. *Journal of Health and Behavioral Science*, 5(1), 82–93. <https://doi.org/10.35508/jhbs.v5i1.8629>
- Hutagalung, N., Marni, E., & Erianti, S. (2021). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur pada Mahasiswa Tingkat Satu Program Studi Keperawatan STIKes Hang Tuah Pekanbaru. *Jurnal Keperawatan Hang Tuah (Hang Tuah Nursing Journal)*, 2(1), 77–89. <https://doi.org/10.25311/jkh.vol2.iss1.535>
- Kawulur, E. I. J. J., Janah, A. K., & Dwiranti, F. (2023). Sleep Quality Among College Students. *Jurnal Penelitian Pendidikan IPA*, 9(6), 4472–4476. <https://doi.org/10.29303/jppipa.v9i6.2241>
- Lubis, H., Ramadhani, A., & Rasyid, M. (2021). Stres Akademik Mahasiswa dalam Melaksanakan Kuliah Daring Selama Masa Pandemi Covid 19. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 10(1), 31. <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v10i1.5454>
- Muhafilah, I., & Suwarningsih, S. (2023). Durasi Penggunaan Media Sosial dan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur pada Remaja. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 12(05), 346–351. <https://doi.org/10.33221/jikm.v12i05.2076>
- Murti, T. (2022). Faktor-Faktor Yang Berhubungan dengan Kualitas Tidur Pada Siswa-Siswa SMA Negeri 33 Jakarta Tahun 2022. In *Skripsi*. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah. Jakarta.
- Naryati, N., & Ramdhaniyah, R. (2021). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan Di Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Jakarta Tahun 2021. *Jurnal Mitra Kesehatan (JMK)*, 4(1), 5–13. <https://doi.org/10.47522/jmk.v4i1.97>
- Novianti, I. G. A. S. W., & Suadnyana, I. A. A. (2022). Hubungan Kecemasan Terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa Baru Prodi Fisioterapi Universitas Bali Internasional. *PREPOTIF: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 6(1), 495–501. <https://doi.org/10.31004/prepotif.v6i1.3226>
- Nugraha, F. A., Aisyiah, A., & Wowor, T. J. F. (2023). Analisis Faktor yang Berhubungan dengan Kualitas Tidur pada Remaja di SMPN 254 Jakarta. *Malahayati Nursing Journal*, 5(9), 3063–3076. <https://doi.org/10.33024/mnj.v5i9.9242>
- Paramananda, I. P. (2022). *Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Program Studi Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha*. Skripsi. Universitas Pendidikan Ganesha.
- Permata, Y. N., Sriwiyati, K., & Affanin, S. (2023). Hubungan kebiasaan minum kopi dan aktivitas fisik dengan kualitas tidur mahasiswa fakultas kedokteran. *Journal of Nursing Practice and Education*,

4(1), 206–211. <https://doi.org/10.34305/jnpe.v4i1.957>

- Restu, J., Damanik, S. R. H., & Dilaruri, A. (2024). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi Fakultas Keperawatan Universitas Riau. *Jurnal Kesehatan Dan Teknologi Medis (JKTM)*, 06(03), 187–200.
- Sibarani, J. V., Widayati, R., & Mutiasari, D. (2023). Hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa preklinik Fakultas Kedokteran Universitas Palangka Raya. *Barigas: Jurnal Riset Mahasiswa*, 1(1), 13–23. <https://doi.org/10.37304/barigas.v1i1.8033>
- Siswanto, A., Faradisa, N., Lestari, N., Basuki, S. W., Ady, K., & Alamat, S. (2022). Hubungan Aktivitas Fisik dan Tingkat Stres Terhadap Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surakarta Selama Pandemi Covid-19. *Proceeding Book Call for Papers Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surakarta*, 40, 1059–1068. <https://proceedings.ums.ac.id/index.php/kedokteran/article/view/2201/2156>
- Utami, A. Z., & Ismail, K. (2023). Analisis Tingkat Stres dan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Universitas Sebelas Maret. *Edu Masda Journal*, 07(02), 100–111. <https://api.semanticscholar.org/CorpusID:264134129>
- Wiyana, I. G., Dahlia, Y., Rinayu, N. P., & Utary, D. (2023). Hubungan Indeks Massa Tubuh, Aktivitas Fisik dan Durasi Penggunaan Media Sosial dengan Kualitas Tidur Siswa. *Jurnal Global Ilmiah*, 1(2), 130–142. <https://doi.org/10.55324/jgi.v1i2.19>
- Zan, M. C. H., Du, C., Cho, M. J., Fenton, J. I., Hsiao, P. Y., Hsiao, R., Keaver, L., Lai, C. C., Lee, H. S., Ludy, M. J., Shen, W., Swee, W. C. S., Thirvikraman, J., Tseng, K. W., Tseng, W. C., & Tucker, R. M. (2020). Increased Resilience Weakens the Relationship between Perceived Stress and Anxiety on Sleep Quality: A Moderated Mediation Analysis of Higher Education Students from 7 Countries. *Clocks and Sleep*, 2(3), 334–353. <https://doi.org/10.3390/clockssleep2030025>