

**KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA PROFESI NERS UNIVERSITAS KLABAT****Mutiara Wahyuni Manoppo<sup>1</sup>, Frendy Fernando Pitoy<sup>2\*</sup>, Tinneke Abigael<sup>3</sup>**<sup>1-3</sup>Fakultas Keperawatan Universitas Klabat

Email Korespondensi: frendypitoy@unklab.ac.id

Disubmit: 29 Juni 2023

Diterima: 07 Juli 2023

Diterbitkan: 08 Juli 2023

Doi: <https://doi.org/10.33024/mahesa.v3i7.10717>**ABSTRACT**

*Quality of sleep is a basic human need, but for students, the needs will be disrupted because of their assignments and the daily lifestyles as students. If the quality of sleep cannot be fulfilled, it will affect the decrease in quality of life and health function. Students' sleep quality can influence the teaching and learning process which leads to an optimal understanding of the material provided. This study aims to determine the quality of sleep in Profesi Ners students at Universitas Klabat. This study used a descriptive analysis method using a cross sectional approach. Data collection was carried out on April 24, 2022 with a total of 113 respondents collected through a total sampling technique. Data was collected using the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) questionnaire. Descriptive analysis showed that most of the Profesi Ners students at Universitas Klabat, namely 108 respondents (95.6%) experienced poor sleep quality and 5 respondents (4.4%) experienced good sleep quality. Most students of the Profesi Ners at Universitas Klabat experience poor quality of sleep. It is recommended for the students to be able to manage the time so that sleep needs can be fulfilled. It is also recommended for further research to conduct research on the factors that cause students to experience poor quality of sleep.*

**Keywords:** *Sleep Quality, Students, Profesi Ners***ABSTRAK**

Tidur yang berkualitas merupakan kebutuhan dasar manusia namun pada mahasiswa kebutuhan tidur akan terganggu karena tugas sebagai mahasiswa dan gaya hidup yang berubah. Apabila kualitas tidur tidak dapat terpenuhi maka akan berpengaruh pada menurunnya kualitas hidup dan fungsi kesehatan. Kebutuhan tidur mahasiswa dapat mempengaruhi proses belajar mengajar yang membawa kepada pemahaman materi yang diberikan secara optimal. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kualitas tidur mahasiswa Profesi Ners di Universitas Klabat. Penelitian ini menggunakan metode descriptive analysis dengan menggunakan pendekatan *cross sectional*. Pengumpulan data dilakukan pada tanggal 24 April 2022 dengan jumlah responden yang terkumpul sebanyak 113 orang melalui teknik total sampling. Data dikumpulkan dengan menggunakan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)*. Analisis deskriptif menunjukkan hasil bahwa sebagian besar mahasiswa Profesi Ners Universitas Klabat yaitu sebanyak 108 responden (95,6%) mengalami kualitas tidur buruk dan 5 responden (4,4%) mengalami kualitas tidur baik. Sebagian

besar mahasiswa Profesi Ners Universitas Klabat mengalami kualitas tidur buruk. Bagi mahasiswa direkomendasikan untuk dapat mengatur waktu dengan baik agar supaya kebutuhan tidur dapat terpenuhi. Disarankan juga bagi penelitian selanjutnya untuk melakukan penelitian mengenai faktor penyebab mahasiswa mengalami kualitas tidur buruk.

**Kata Kunci:** Kualitas Tidur, Mahasiswa, Profesi Ners

## PENDAHULUAN

Tidur diperlukan oleh tiap individu untuk menjaga keseimbangan dirinya baik dari segi kesehatan fisik, mental, maupun emosional Bambangafira (2017). Bianca, Budiarsa, dan Samatra (2021) menjelaskan bahwa tidur didefinisikan sebagai keadaan bawah sadar, dimana seorang individu masih dapat dibangunkan dengan pemberian suatu rangsangan. Seorang individu dapat mengalami gangguan tidur yang merupakan suatu kumpulan kondisi yang ditandai dengan gangguan dalam jumlah, kualitas atau waktu tidur. Timbulnya gangguan tidur tentunya akan berdampak langsung pada penurunan kualitas tidur (Kawi, Wihandani, & Surudarma, 2019).

Mahasiswa merupakan salah satu kelompok rentan terjadinya gangguan kualitas tidur. Durasi dan intensitas pendidikan yang cukup tinggi dapat memberikan tanggung jawab yang besar sehingga dapat mengurangi waktu untuk beristirahat (Gunanthi & Diniari, 2015). Gangguan tidur seperti tidur yang tidak adekuat dapat menghasilkan kualitas tidur yang buruk (Clariska, Yuliana, & Kamariyah, 2020). Mahasiswa yang memiliki aktivitas yang cukup padat dapat mengalami gangguan pada siklus sirkadian akibat tekanan dari lingkungan akademik yang meningkat (Correa, 2017). Menurut Rohmah dan Santik (2020) gejala yang dapat timbul pada saat seseorang yang tidak memiliki

kualitas tidur baik adalah perasaan lelah, mudah terangsang, gelisah, lesu, apatis, kehitaman di sekitar mata, kelopak mata bengkak, konjungtiva merah, mata perih, perhatian terpecah-pecah, sakit kepala dan sering menguap atau mengantuk.

Secara global, jumlah penduduk dunia yang mengalami gangguan kualitas tidur sebanyak 15,3% hingga 39,2% (Keswara, Syuhada, & Wahyudi, 2019). Di Belanda, terdapat sekitar 20.000 orang yang mengalami kualitas tidur buruk dimulai dari usia dini yaitu 12 tahun dengan prevalensi 21,2% pada laki-laki dan 33,2% pada perempuan (Chattu, et al. 2018). Di Indonesia data menunjukkan sekitar 38% anak muda dipertanian dan 37,7% pada anak muda yang jauh dari perkotaan yang mengalami kualitas tidur buruk (Sanger & Sepang, 2021). Kaparung dan Nabut (2020) menemukan bahwa sebesar 95% mahasiswa mengalami kualitas tidur yang buruk selama melanjutkan program perkuliahan profesi keperawatan.

Pusat pengaturan aktivitas kewaspadaan dan tidur terletak dalam mesensefalon dan pada bagian pons. Dalam keadaan sadar, neuron dalam *reticular activating system* (RAS) akan melepaskan katekolamin seperti norepinefrin yang dapat memberikan rangsangan visual, pendengaran nyeri dan perabaan. Pada saat tidur terjadi pelepasan serum serotonin dan sel khusus yang berada di pons dan batang otak tengah yaitu *bulbar synchronizing regional* (BSR).

Sedangkan saat bangun bergantung pada keseimbangan impuls yang diterima di pusat otak dan system (Hidayat, 2015). Tahapan tidur dapat diidentifikasi melalui pola *electro encephalo gram* (EEG) pergerakan mata, dan aktivitas otot. Tahapan tidur diklasifikasikan dalam dua kategori yaitu *Non Rapid Eye Movement* (NREM) dimana terjadi proses relaksasi organ tubuh yang mengakibatkan tanda vital menurun sampai tertidur pulas dan *Rapid Eye Movement* (REM) dimana terjadi proses mimpi dan nafas akan lebih cepat dan tidak teratur, detak jantung dan tekanan darah juga kembali seperti saat individu sedang bangun (Delaune & Ladner, 2012).

Beberapa penelitian telah dilakukan menunjukkan bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi kualitas tidur pada mahasiswa adalah beban tugas kuliah terkait kualitas tidur (Sulistiyani, 2012). Hal ini sejalan dengan penelitian dari Kaparang dan Nabut (2020) yang menyatakan bahwa kualitas tidur mahasiswa didapati sebanyak 95% mahasiswa yang memiliki kualitas tidur buruk. Penelitian yang lain juga yaitu yang dilakukan oleh Tristianingsih dan Handayani (2021) menemukan bahwa sebanyak 59% mahasiswa mengalami kualitas tidur buruk.

## KAJIAN PUSTAKA

### Kualitas Tidur

Kualitas tidur adalah kepuasan seseorang terhadap tidur, sehingga seseorang tersebut akan merasa lebih nyaman dan tidak merasa lelah atau merasa mengantuk saat beraktifitas sepanjang hari. Kualitas tidur merupakan kemampuan seseorang untuk tetap tertidur sehingga bisa memenuhi jumlah istirahat yang normal (Sulistiyani, 2012). Durasi tidur normal pada orang dewasa

usia 18-25 tahun adalah 7-9 jam setiap malamnya dengan latensi atau waktu yang dibutuhkan seseorang untuk tertidur yaitu 10-20 menit dan memiliki efisiensi tidur atau total waktu tidur dalam semalam 90% atau lebih untuk kualitas tidur yang baik (Endee, 2014).

Kualitas tidur yang buruk akan membuat kesehatan seseorang menjadi menurun menyebabkan turunnya fungsi system imun dan membuat tubuh menjadi gampang lelah dan menjadi gampang letih. Kualitas tidur yang buruk dapat menimbulkan gejala-gejala seperti aritmia jantung, penglihatan kabur, kekakuan motorik halus, pertimbangan dan penalaran menurun, disorientasi, kebingungan, hipersensitivitas, mudah marah, apatis, kantuk yang berlebihan, penurunan motivasi, sensitive terhadap nyeri, menarik diri, agitasi, kewaspadaan visual menurun, pendengaran menurun dan waktu respon yang lambat (Potter & Perry, 2010).

Menurut Sugiono, Putro, & Sari (2018) kualitas tidur yang baik dibutuhkan oleh semua orang termasuk mahasiswa agar tidak merasakan kelelahan saat beraktivitas. Seseorang dapat dikatakan mengalami kualitas tidur yang baik jika tidak terdapat gangguan tidur seperti insomnia, gangguan pernapasan saat tidur, sering terbangun atau bergerak, mengorok, parasomnia dan mimpi buruk.

### Konsep Tidur

Tidur merupakan keadaan bawah sadar yang terjadi berulang-ulang selama periode tertentu. Pada saat tidur, tubuh mulai beristirahat secara tenang dan membuat metabolisme menurun dan pada saat bersamaan otak tetap bekerja dimana terjadi mimpi (Potter & Perry, 2010). Kelelahan

fisik dan psikologis dapat berkurang saat seseorang tidur. Saat seseorang memiliki waktu dan kualitas tidur cukup, maka perasaan segar dan bugar akan dirasakan ketika bangun dan aktivitas sepanjang hari akan berjalan dengan baik (Diponegoro, 2013).

#### Fungsi Tidur

Pada saat tidur, tubuh memperbaiki kembali organ-organ tubuh. Perbaikan tersebut berbeda saat *rapid eye movement* (REM) dan *non-rapid eye movement* (NREM). Saat REM tubuh akan melakukan proses anabolik dan sintesis makromolekul ribonucleic acid (RNA). Sedangkan NREM atau sering disebut *slow wave sleep* (SWS) yaitu saat terjadi penurunan tekanan darah, pernapasan menjadi lebih dalam, tonus otot dan aktivitas gelombang otak menurun, serta terjadi sekresi berbagai hormon. Mimpi bisa lebih sering muncul pada fase REM dan akan lebih mudah untuk diingat. Saat tubuh sedang dalam kondisi tidak sehat, biasanya terjadi gangguan tidur pada seseorang sebagai peringatan bahwa tubuh sedang dalam kondisi tidak baik (Sulaiman & Efendi, 2019).

#### Fisiologi Tidur

Tidur adalah fase dimana tubuh melakukan istirahat. Saat tidur, aktifitas fisik akan berkurang atau dihentikan. Tidur akan mengembalikan kebugaran jasmani dan rohani serta dapat mengurangi lelah setelah beraktifitas (Diponegoro, 2013). Kegiatan hubungan mekanisme serebral yang secara bergantian untuk mengaktifkan dan menekan pusat otak agar dapat tidur dan bangun menjadi aktif. Aktivitas tidur diatur oleh system pengaktivasi retikularis. System ini mengatur seluruh kegiatan susunan saraf pusat yang mengakibatkan kewaspadaan dan tidur yang dalam (Ambarwati, 2017)

#### Fase Tidur

Menurut Trifiana (2019) selama proses tidur, tubuh mengalami beberapa siklus. Siklus tidur dibagi menjadi dua tahap yaitu dimulai dari fase *nonrapid eye movement* (NREM) atau *active sleep*. NREM memiliki tiga tahap dan dilanjutkan pada fase *rapid eye movement* (REM) atau *quiet sleep*. Fase NREM dan REM akan saling bergantian terjadi selama empat sampai enam siklus dalam semalam.

1. Tahap 1. Tahap yang merupakan tahap pertama saat seseorang tertidur. Mata seseorang sudah tertutup tetapi masih mudah untuk terbangun. Tahap ini biasanya terjadi selama lima sampai 10 menit (Trifiana, 2019).
2. Tahap 2. Pada tahap ini, seseorang akan memasuki tahap tidur ringan. Detak jantung seseorang akan melambat dan suhu tubuh akan menurun. Setelah itu tubuh siap untuk masuk dalam fase deep sleep atau tidur dalam (Trifiana, 2019).
3. Tahap 3. Tahap ini merupakan tahap saat seseorang tertidur pulas. Pada tahap ini terjadi perbaikan jaringan, pembentukan tulang dan otot, dan memperkuat system imun tubuh. Saat berada di fase ini, seseorang akan sangat sulit untuk terbangun (Trifiana, 2019).
4. Fase REM. Sebagian besar mimpi terjadi pada fase ini. Fase ini akan terjadi sekitar 90 menit setelah seseorang tertidur. Nafas akan lebih cepat dan tidak teratur. Detak jantung dan tekanan darah juga kembali seperti saat orang itu sedang bangun (Trifiana, 2019).

### Aspek-Aspek Kualitas Tidur

Kualitas tidur dapat ditentukan dengan menilai aspek yang dapat mempengaruhinya. Endee (2014) menyatakan bahwa kualitas tidur dapat dipengaruhi oleh aspek kualitas tidur subjektif, latensi tidur, durasi tidur, efisiensi tidur, gangguan tidur, penggunaan obat, disfungsi di siang hari.

1. Kualitas tidur subjektif. Kualitas tidur seseorang dapat diukur sendiri secara subjektif, dimana muncul perasaan tidak nyaman dan mengganggu yang berperan pada penilaian kualitas tidur (Nursiati, 2018).
2. Latensi Tidur. Yaitu jumlah waktu yang diperlukan seseorang untuk bisa tertidur dan memasuki tahap 1 NREM. Normalnya letensi tidur seseorang adalah 10-20 menit (Endee, 2014).
3. Durasi tidur. Merupakan total waktu tidur seseorang dari awal tertidur sampai bangun di pagi hari. Untuk normalnya pada usia 18-25 tahun yaitu 7-9 jam setiap malamnya (Endee, 2014).
4. Efisiensi tidur. Efisiensi tidur atau total waktu tidur dalam semalam pada orang dewasa adalah 90% atau lebih untuk kualitas tidur yang baik. Efisiensi akan berkurang jika terjadi peningkatan waktu bangun seperti gerakan-gerakan kaki dan insomnia (Endee, 2014).
5. Gangguan Tidur. Proses tidur seseorang akan mengalami gangguan jika saat tidur muncul gangguan seperti insomnia, gangguan pernapasan saat tidur, sering terbangun atau bergerak, mengorok, parasomnia dan mimpi buruk (Endee, 2014).
6. Penggunaan Obat. Ada beberapa obat-obatan yang bisa memengaruhi tidur seseorang akibat efek sampingnya seperti betabloker yang bisa membuat orang insomnia dan mimpi buruk

dan ada beberapa obat narkotik yang dapat menyebabkan sering terjaga di malam hari (Wahab, 2017).

7. Disfungsi di siang hari. Merupakan gangguan saat berkaktivitas sehari-hari yang terjadi akibat kurang tidur dan seseorang akan merasa mengantuk saat melakukan aktifitasnya seperti bekerja, kuliah maupun aktivitas sosial yang lain (Sulistiyani, 2012).

### Masalah dan Tujuan Penelitian

Observasi dan wawancara telah dilakukan kepada beberapa mahasiswa profesi Ners Universitas Klabat. Mahasiswa menyatakan selama melanjutkan program Profesi Ners, mereka mengeluhkan adanya gangguan kualitas tidur dikarenakan tuntutan tugas akademik yang tinggi sehingga mahasiswa harus tidur larut malam dan bangun lebih cepat untuk menyelesaikan tugas perkuliahan dan bersiap untuk praktik di Rumah Sakit. Berdasarkan teori dan fakta tersebut penelitian ini dibuat dengan tujuan untuk mengetahui kualitas tidur pada mahasiswa Profesi Ners Universitas Klabat.

### METODOLOGI PENELITIAN

penelitian ini menggunakan metode *descriptive analysis* melalui pendekatan *crosssectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah Mahasiswa Profesi Ners Universitas Klabat yang aktif berkuliah pada semester genap tahun ajaran 2021/2022 yang berjumlah 113 orang. Penelitian ini menggunakan cara pengambilan sampel *total sampling* yang merupakan teknik pengambilan sampel dimana semua sampel sama dengan populasi.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) untuk mengukur kualitas

tidur yang telah diterjemahkan dalam Bahasa Indonesia dan telah diuji validitas dan realibilitasnya oleh Nursianti (2018) dengan hasil cronbach's 0,83. Instrumen ini memiliki 9 pertanyaan yang terdiri dari 7 komponen penilaian dengan skor 0-5 menunjukkan kualitas tidur baik dan skor 6-21 dianggap memiliki kualitas tidur buruk. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 24 April 2022 dan telah mendapatkan ijin dari Fakultas Keperawatan Universitas Klabat dengan nomor keputusan 032/KP-FKEP.UNKLAB/PJP/VIII/21.

Penelitian ini menggunakan uji statistik frekuensi dan

persentase untuk mengetahui bagaimana gambaran kualitas tidur pada mahasiswa Profesi Ners Universitas Klabat dengan menggunakan *statistical Package for the Social Science* (SPSS) untuk mengelola data hasil penelitian.

#### HASIL PENELITIAN

Setelah dilakukan pengumpulan data dan dilakukan uji analisis dengan menggunakan rumus frekuensi dan persentase, ditemukan hasil kualitas tidur pada Mahasiswa Profesi Ners Universitas Klabat seperti yang tertera pada tabel 1 dan tabel 2.

**Tabel 1. Kualitas Tidur pada Mahasiswa Profesi Ners Universitas Klabat**

Kualitas Tidur	Frekuensi	Persen (%)
Buruk	108	95,6
Baik	5	4,4
Total	113	100

Tabel 1 menunjukkan data hasil analisa kualitas tidur dari 113 mahasiswa Profesi Ners Universitas Klabat. Data menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa yaitu

sebanyak 108 (95.6%) mahasiswa memiliki kualitas tidur buruk, dan sebanyak 5 (4,4%) mahasiswa memiliki kualitas tidur yang baik.

**Tabel 2. Komponen Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Profesi Ners Universitas Klabat**

Komponen Kualitas Tidur	Kategori	Jumlah Partisipan (n)	Persentase Partisipan (%)
Kualitas Tidur	Sangat Baik	2	1.77
	Cukup Baik	22	19.47
	Buruk	64	56.64
	Sangat Buruk	25	22.12
	Total	113	100
Latensi Tidur	0-10 Menit	13	11.50
	16-30 Menit	49	43.36
	31-60 Menit	32	28.32
	> 60 Menit	19	16.81
	Total	113	100
Durasi tidur	> 7 Jam	5	4.42
	6-7 Jam	35	30.97
	5-6 Jam	62	54.87
	< 5 Jam	11	9.73

	Total	113	100
Efisiensi Tidur	85%	68	60.18
	75-84%	19	16.81
	65-74%	19	16.81
	< 65%	7	6.19
	Total	113	100
Gangguan tidur Pada Malam Hari	Skor 0	0	0
	Skor 1-9	69	61.06
	Skor 10-18	42	37.17
	Skor 19-27	2	1.77
	Total	113	100
Penggunaan Obat	Tidak Pernah	112	99
	1 Kali Seminggu	1	1
	2 Kali Seminggu	0	0
	≥ 3 Kali Seminggu	0	0
	Total	113	100
Disfungsi Disiang Hari	Skor 0	0	0
	Skor 1-2	3	2.65
	Skor 3-4	39	34.51
	Skor 5-6	71	62.83
	Total	113	100

Tabel 2 menunjukkan sebaran data komponen kualitas tidur mahasiswa Profesi Ners Universitas Klatat. Data menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki komponen kualitas tidur buruk dengan jumlah 64 (56.64%) partisipan, latensi tidur 16-30 menit dengan jumlah 49 (43.36%) partisipan, durasi tidur 5-6 jam dengan jumlah 62 (54.87%) partisipan, efisiensi tidur 85% dengan jumlah 68 (60.18%) partisipan, gangguan tidur pada malam hari skor 1-9 dengan jumlah 69 (61.06%) partisipan, dan disfungsi disiang hari dengan jumlah 71 (62.83%) partisipan.

## PEMBAHASAN

Hasil analisis data menemukan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki kualitas tidur yang buruk. Sulistiyani (2012) menjelaskan bahwa kualitas tidur yang buruk dapat mengakibatkan kesehatan fisiologis dan psikologis menurun. Secara fisiologis, kualitas

tidur yang buruk dapat menyebabkan rendahnya tingkat kesehatan individu, meningkatkan kelelahan dan membuat mudah letih. Secara psikologis, rendahnya kualitas tidur dapat mengakibatkan ketidakstabilan emosional, kurang percaya diri, impulsif yang berlebihan dan kecerobohan. Gejala

yang dapat timbul pada saat seseorang tidak memiliki kualitas tidur yang baik adalah perasaan lelah, mudah terangsang, gelisah, lesu, apatis, kehitaman di sekitar mata, kelopak mata bengkak, mata perih, perhatian terpecah-pecah, sakit kepala, dan sering menguap atau mengantuk (Rohmah & Santik, 2020).

Hasil penelitian ini didukung oleh beberapa hasil penelitian yang dilakukan sebelumnya. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Bambangafira dan Nuraini (2017) pada mahasiswa fakultas ilmu keperawatan di universitas Indonesia menunjukkan bahwa dari 107 responden yang diteliti terdapat

80 (74,8%) orang yang memiliki kualitas tidur buruk. Penelitian yang dilakukan oleh Clariska, Yuliana & Kamariyah (2020) dari 92 mahasiswa tingkat akhir di fakultas kedokteran dan ilmu kesehatan di universitas Jambi didapati sebanyak 84 (91,3%) orang yang memiliki kualitas tidur buruk. Disisi lain, penelitian yang dilakukan oleh Baso, Langi & Sekeon (2018) memberikan hasil yang tidak sejalan dengan penelitian ini, dimana hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 230 responden terdapat sebanyak 131 (57,0%) responden yang memiliki kualitas tidur baik.

Hasil penelitian yang menunjukkan sebagian besar responden memiliki kualitas tidur yang buruk ditunjang oleh analisis komponen kualitas tidur. Ditemukan bahwa pada komponen kualitas tidur seperti yang tertera pada tabel 2 menunjukkan bahwa sebanyak 56.64% partisipan mengalami kualitas tidur yang buruk dan 22.12% sangat buruk. Selanjutnya data juga menunjukkan bahwa sebanyak 64% responden yang memiliki waktu tidur di malam hari kurang dari 6 jam, dan 62.83% menyatakan sering terganggu aktivitas di siang hari. Kualitas tidur yang buruk diakibatkan karena kurangnya jam tidur atau durasi tidur yang pendek sehingga berdampak pada gangguan keseimbangan fisiologis dan psikologis, penurunan konsentrasi dan rasa mengantuk yang berlebihan di siang hari (Sutrisno & Huda, 2017). Gejala kurang tidur dapat mengakibatkan disfungsi di siang hari dengan menunjukkan adanya gangguan pada kegiatan sehari-hari sehingga individu mengalami kesulitan untuk melakukan aktivitas di siang hari karena mengantuk (Buysse, Reynolds, Monk, Berman, & Kupfer, 1988).

Kurangnya durasi tidur pada pelajar dapat diakibatkan oleh bebrbagai aspek diantaranya penggunaan sosial media di malam hari. Rohmah dan Santik (2020) mengemukakan bahwa aktivitas pada malam hari seperti membuat tugas, bermain *game*, *chatting* dengan teman, browsing dan downloading yang berhubungan dengan hobi merupakan sumbangsi terbesar. Meskipun beberapa aktivitas memiliki nilai positif, tetapi apabila tidak digunkana pada waktu yang benar akan memberikan dampak yang negatif. Kurangnya kuantitas tidur dapat membuat gangguan kondisi fisik dan mental yang dapat ditandai dengan gejala awal individu akan lebih sering menguap dan merasa lelah (Uswah, 2022).

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai gambaran kualitas tidur pada Mahasiswa Profesi Ners Universitas Klabat dapat disimpulkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki kualitas tidur buruk. Direkomendasi bagi mahasiswa Profesi Ners Universitas Klabat untuk dapat mengatur waktu dengan baik agar supaya kebutuhan tidur dapat terpenuhi. Disarankan juga bagi penelitian selanjutnya untuk melakukan penelitian mengenai faktor penyebab mahasiswa mengalami kualitas tidur buruk.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ambarwati, R. (2017). Tidur, Irama Sirkardian Dan Metabolisme Tubuh. *Jurnal Keperawatan*, 42-46. Diakses Dari: [Http://Journal.PoltekkesdepkesSby.Ac.Id/Index.Php/Kep/Article/View/765](http://Journal.PoltekkesdepkesSby.Ac.Id/Index.Php/Kep/Article/View/765)



- Bambangsafira, D., & Nuraini, T. (2017). Kejadian Excessive Daytime Sleepiness (Eds) Dan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Kesehatan. *JurnalKeperawatan Indonesia*, 94-101.
- Baso, M. C., Langi, F. L., & Sekeon, S. A. (2018). Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Di Sma Negeri 9 Manado. *Jurnal Kesmas*.
- Bianca, N., Budiarsa, I. K., & Samatra, D. P. (2021). Gambaran Kualitas Tidur Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Udayana Pada Tahap Pre Klinik Dan Klinik. *Jurnal Medika Udayana*, 31-36.
- Buysse, D. J., Reynolds, C. F., Monk, T. H., Berman, S. R., & Kupfer, D. J. (1988). The Pittsburgh Sleep Quality Index: A New Instrument For Psychiatric Practice And Research. *Psychiatry Research*, 193-213.
- Chattu , V. K., Manzar, D., Kumary, S., Burman, D., Spence, D. W., & Perumal, S. P. (2018). The Global Problem Of Insufficient Sleep And Its Serious Public Health Implication. *Health Care*, 2-16.
- Clariska, W., Yuliana, & Kamariyah. (2020). Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi. *Jurnal Ilmiah Ners Indonesia*, 94-102.
- Correa, O. P. (2017). Sleep Quality In Medical Students: A Comparison Across The Various Phases Of The Medical Course. *J Bras Pneumol*, 285-289.
- Delaune, S. C., & Ladner, P. K. (2012). *Fundamental Of Nursing Standards & Practice*. New York: Delmar Cengage Learning.
- Diponegoro. (2013, Januari 28). Memahami Tidur Dan Irama Sirkadian. Diambil Kembali Dari <https://Uad.Ac.Id/Id/Me/mahamiTidurDanIramaSirkadian/>
- Endee. (2014). *Springg's Essentials Of Polysomnography A Training Guide And Reference For Sleep Technicians*. Burlington: Jones And Barlett Publisher.
- Gunanthi, N. M., & Diniari, N. K. (2015). Prevelensi Dan Gambaran Gangguan Tidur Berdasarkan Karakteristik Mahasiswa Semester 1 Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Udayana Tahun 2015. *E-Journal Medika Udayana*.
- Hidayat, A. (2015). *Pengantar Konsep Dasar Manusia*. Edisi 2, Buku 2. Jakarta: Salemba Medika.
- Kaparang, G. F., & Nabut, W. (2020). Hubungan Resiliensi Dan Kualitas Tidur Mahasiswa Profesi Ners Universitas Klabat Tahun Ajaran 2019/2020. *Klabat Journal Of Nursing*, 30-36.
- Kawi, Y. A., Wihandani, D. M., & Surudarma, I. W. (2019). Pengaruh Obesitas Pada Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana Periode 2018. *Directory Of Open Acces Journals*, 524-529.
- Keswara, U. R., Syuhada, N., & Wahyudi, W. T. (2019). Perilaku Penggunaan Gadget Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 233-239.

- Nursiati, C. W. (2018). Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah Pada Siswa Kelas X-Xi Di Sma N 1 Kwadungan Kabupaten Ngawi.
- Potter, P. A., & Perry, A. G. (2010). *Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses, Dan Praktik Volume 1 Edisi7*. Jakarta: Salemba Medika.
- Rohmah, W. K., & Santik, Y. P. (2020). Determinan Kualitas Tidur Pada Santri Di Pondok Pesantren. *Higeia Journal*, 649-659.
- Sanger, A. Y., & Sepang, M. (2021). Kecemasan Dan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir. *Nutrix Journal*, 27-34.
- Sugiono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiono, Potro, W., & Sari, S. (2018). *Ergonomi Untuk Pemula: Prinsip Dasar Dan Aplikasinya*. Malang: Ub Press.
- Sulaiman, R., & Efendi, D. A. (2019). Tertinggi Di Asia, 31 Persen Remaja Di Jakarta Kecanduan Internet. Jakarta: Suara.Com.
- Sulistiyani, C. (2012). Beberapa Faktor Yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*. DiaksesDari: <https://Media.Neliti.Com/Media/Publications/18762IdBeberapaFaktorYangBerhubunganDenganKualitasTidurPada-Mahasiswa-FakultasK.Pdf>
- Sulistiyani, C. (2012). Beberapa Faktor Yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro Semarang . *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 280-292.
- Sutrisno, R., & Huda, F. (2017). Perbandingan Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Padjadjaran Yang Menggunakan Dan Tidak Menggunakan Cahaya Lampu Saat Tidur. *Jsk*, 73-79.
- Trifiana, A. (2019). Kenali Tahapan Tidur Manusia Agar Istirahat Berkualitas. *Sehatq* . Diakses Dari: <https://www.sehatq.com/artikel/mengenal-lebih-jauh-tahapan-tidur-manusia>
- Tristianingsih, J., & Handayani, S. (2021). Determinan Kualitas Tidur Mahasiswa Kampus A Di Universitas Muhammadiyah Prof Dr Hamka. *Indonesian Journal Of Health Promotion And Behavior*, 121-128.
- Uswah, (2022). Pakar Um Surabaya Paparkan Bahaya Begadang Dan Dampak Bagi Kesehatan. Um Surabaya. Diakses Dari: [https://www.um-surabaya.ac.id/homepage/news\\_article?slug=PakarUmSurabayaPaparkanBahayaBegadangDanDampaknya-Bagi-Kesehatan](https://www.um-surabaya.ac.id/homepage/news_article?slug=PakarUmSurabayaPaparkanBahayaBegadangDanDampaknya-Bagi-Kesehatan)
- Wahab, A. (2017). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Migren Pada Mahasiswa Angkatan 2014 Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin. 9-10. Diakses Dari: [http://digilib.unhas.ac.id/uploaded\\_files/temporary/digitalcollection/Otq5odawy2njjrmyvmvmtu3ymu0ymzkmje0mq2ywu4mtzjnz4yw=.pdf](http://digilib.unhas.ac.id/uploaded_files/temporary/digitalcollection/Otq5odawy2njjrmyvmvmtu3ymu0ymzkmje0mq2ywu4mtzjnz4yw=.pdf)