



Analisis Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Mahasiswa UMPAR

Analysis of Factors Affecting Sleep Quality of UMPAR Students

Nur Afifah Sukardi¹, Milda Juwina¹, Aisyah¹, Sudirman²

¹ Kesehatan Masyarakat, Universitas Muhammadiyah Parepare, Indonesia

² Manajemen, Universitas Muhammadiyah Parepare, Indonesia

ARTICLE INFO

Corresponding
Author:

nurafifah5165@gmail.com

Article History

Submitted:
13 Mei 2025

Accepted:
28 Mei 2025

Available online:
29 Mei 2025

ABSTRACT

Good sleep quality is very important to support the physical and mental health of students, but there are still many students who experience sleep disorders due to dense academic and social activities. This study aims to analyze the factors that affect the quality of sleep of FIKES students Class 2022, Muhammadiyah University of Parepare. This study used a quantitative descriptive design with a cross sectional approach on 14 students selected by simple random sampling. Data were collected through questionnaires measuring sleep quality, physical activity, sleep patterns, and emotional stress. The results showed that 57.14% of students had good sleep quality, while 42.86% experienced poor sleep quality. Most respondents (64.29%) had low physical activity, 35.71% had poor sleep patterns, and 28.57% experienced high emotional stress. It can be concluded that students' sleep quality is influenced by the level of physical activity, sleep patterns, and emotional stress, so efforts are needed to increase physical activity, manage stress, and habituate healthy sleep patterns to support student productivity and health.

Keywords: sleep quality; physical activity; sleep patterns; emotional stress; university students

ABSTRAK

Kualitas tidur yang baik sangat penting untuk mendukung kesehatan fisik dan mental mahasiswa, namun masih banyak mahasiswa yang mengalami gangguan tidur akibat aktivitas akademik dan sosial yang padat. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur mahasiswa FIKES Angkatan 2022 Universitas Muhammadiyah Parepare. Penelitian ini menggunakan desain deskriptif kuantitatif dengan pendekatan cross sectional pada 14 mahasiswa yang dipilih secara simple random sampling. Data dikumpulkan melalui kuesioner yang mengukur kualitas tidur, aktivitas fisik, pola tidur, dan stres emosional. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 57,14% mahasiswa memiliki kualitas tidur baik, sementara 42,86% mengalami kualitas tidur kurang. Sebagian besar responden (64,29%) memiliki aktivitas fisik rendah, 35,71% memiliki pola tidur kurang baik, dan 28,57% mengalami stres emosional tinggi. Dapat disimpulkan bahwa kualitas tidur mahasiswa dipengaruhi oleh tingkat aktivitas fisik, pola tidur, dan stres emosional, sehingga diperlukan upaya peningkatan aktivitas fisik, pengelolaan stres, dan pembiasaan pola tidur yang sehat untuk mendukung produktivitas dan kesehatan mahasiswa.

Kata kunci: kualitas tidur; aktivitas fisik; pola tidur; stres emosional; mahasiswa

PENDAHULUAN

Mahasiswa sebagai pembawa perubahan (*agent of change*) merupakan kelompok yang diharapkan oleh masyarakat umum dapat memberikan pengaruh positif bagi khalayak luas. Kegiatan mahasiswa yang padat, serta tuntutan akademik yang besar dapat menimbulkan masalah manajemen waktu yang buruk, sehingga pemenuhan waktu tidur tidak tercukupi dan menyebabkan deviprasi tidur atau disebut kurang tidur. (1)

Tidur merupakan salah satu faktor yang penting bagi kebutuhan fisiologis dasar manusia, disini terjadi proses pemulihan bagi tubuh dan otak untuk pencapaian kesehatan yang optimal. Kebutuhan tidur termasuk dalam kebutuhan fisiologis atau kebutuhan primer yang menjadi syarat dasar bagi kelangsungan hidup manusia dan ini bergantung pada kualitas tidurnya. Kualitas tidur akan mempengaruhi psikologis dan kesehatan fisik seseorang, yang membuat kehidupan sehari-hari terasa lebih tertekan atau menyebabkan seseorang menjadi kurang produktif. (2)

Kualitas tidur dipengaruhi beberapa faktor yakni faktor lingkungan, status kesehatan, gaya hidup, diet, dan stres akademik. Lingkungan tempat tinggal mahasiswa berpengaruh terhadap tidur, semakin tinggi tingkat keributan lingkungan semakin sulit mahasiswa untuk tidur dan mahasiswa tertarik untuk berkumpul maupun melakukan permainan hingga larut malam. Kondisi kurang tidur banyak ditemui dikalangan dewasa muda terutama mahasiswa yang nantinya bisa menimbulkan banyak efek, seperti berkurangnya konsentrasi belajar dan gangguan kesehatan. (3)

Pola tidur yang kurang baik akan mengganggu siklus tidur-bangun tubuh, hal ini dapat mengganggu sistem kerja otak dan akan menimbulkan berbagai gangguan kesehatan. Mahasiswa rentan mengalami kualitas tidur buruk akibat aktivitas yang padat dan tuntutan tugas kuliah serta kehidupan sosial. Manajemen waktu pada mahasiswa sangat dibutuhkan agar dapat menjadwalkan waktunya dengan baik sehingga tidak mengganggu kualitas tidur yang akan membuat mahasiswa kurang produktif. (4)

Kualitas tidur merupakan suatu keadaan yang menggambarkan tentang kemampuan seseorang untuk mempertahankan siklus tidur dan tidak terjadinya gangguan sehingga membuat seseorang tidak mengalami kantuk berlebih, sakit kepala, sering menguap, mata bengkak serta perasaan gelisah. (5)

METODE

Penelitian ini merupakan peneitian kuantitatif deskriptif dengan pendekatan *cross sectional*, populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa FIKES angkatan 2022. Penelitian dilakukan pada bulan April 2025 di Universitas Muhammadiyah Parepare. Sampel penelitian ini adalah sebesar 14 mahasiswa semester VI AKK Angkatan 2022.

Teknik penelitian ini menggunakan simple random sampling. Teknik pengumpulan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan metode *proportional random sampling* dengan jumlah sampel

sebanyak 14 mahasiswa. Pengambilan data dilakukan dengan teknik wawancara menggunakan instrumen kuesioner untuk mengukur kualitas tidur responden.

HASIL

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor yang mempengaruhi kualitas tidur mahasiswa FIKES Angkatan 2022 Universitas Muhammadiyah Parepare tahun 2025. Penelitian dilakukan dengan pengisian kuesioner mengenai bagaimana pengaruh pola tidur mahasiswa. Sebanyak 14 mahasiswa memenuhi kriteria inklusi dan bersedia mengikuti seluruh rangkaian penelitian.

Tabel 1. Distribusi frekuensi berdasarkan karakteristik responden

Karakteristik	n	%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	2	14,29
Perempuan	12	85,71
Umur		
20 tahun	6	42,86
21 tahun	5	35,71
22 tahun	1	7,14
23 tahun	1	7,14
24 tahun	1	7,14
Total	14	100

Tabel 2. Distribusi sampel berdasarkan kualitas tidur, aktivitas fisik, pola tidur, dan stress emosial

Variabel	n	%
Kualitas Tidur		
Baik	8	57,14
Kurang	6	42,86
Aktivitas fisik		
Tinggi	5	35,71
Rendah	9	64,29
Pola tidur		
Baik	9	64,29
Kurang	5	35,71
Stress emosional		
Baik	10	71,43
Kurang	4	28,57
Total	14	100

Data di atas menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa memiliki kualitas tidur yang baik, meskipun ada proporsi yang signifikan mengalami kualitas tidur yang kurang baik. Aktivitas fisik yang rendah dan pola tidur yang kurang baik juga terlihat pada sebagian responden.

PEMBAHASAN

Kualitas Tidur

Kualitas tidur yang baik sangat penting dalam menunjang kesehatan mental dan fisik mahasiswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 57,14% mahasiswa memiliki kualitas tidur baik, namun masih ada 42,86% dengan kualitas tidur kurang. Hal ini menandakan adanya gangguan pada pola istirahat sebagian mahasiswa. Menurut penelitian oleh Dewi et al. (2022) mahasiswa dengan kualitas tidur buruk cenderung memiliki konsentrasi belajar yang rendah dan berisiko mengalami gangguan kecemasan ringan hingga sedang.

Aktivitas Fisik

Sebagian besar responden (64,29%) memiliki tingkat aktivitas fisik yang rendah. Kurangnya aktivitas fisik dapat berdampak negatif pada kualitas tidur, karena aktivitas fisik yang cukup membantu menyeimbangkan sistem tubuh, mengurangi stres, dan mempermudah proses tidur. Penelitian oleh Khairunissa dan Rahayu (2024) menunjukkan adanya hubungan signifikan antara aktivitas fisik dan kualitas tidur pada mahasiswa semester akhir di Surakarta, meskipun korelasinya lemah. (6)

Demikian pula, penelitian oleh Maziyyah dan Suryati (2023) menemukan bahwa aktivitas fisik dan tingkat stres berhubungan dengan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir program studi S1 Keperawatan. (7)

Pola Tidur

Sebagian besar mahasiswa (64,29%) memiliki pola tidur yang baik, sedangkan sisanya (35,71%) kurang baik. Pola tidur yang tidak teratur, sering tidur larut malam, serta lingkungan yang bising menjadi faktor utama yang memperburuk kualitas tidur mahasiswa. Studi oleh Shulan International Medical College (2023) menegaskan bahwa kebiasaan tidur (bedtime habits) sangat memengaruhi kualitas tidur, terutama bila dikombinasikan dengan tingkat stres dan kontrol diri yang rendah. (8)

Stress Emosional

Sebagian besar mahasiswa (71,43%) memiliki tingkat stres emosional yang baik (rendah), namun 28,57% mengalami stres emosional yang kurang baik (tinggi). Stres akademik dan emosional diketahui sebagai faktor utama yang mengganggu kualitas tidur mahasiswa.

Penelitian oleh Kurniawan & Wardani (2023) menunjukkan bahwa stres akademik dapat secara langsung menurunkan kualitas tidur dan memicu burnout di kalangan mahasiswa. (9)

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap mahasiswa FIKES Angkatan 2022 Universitas Muhammadiyah Parepare, dapat disimpulkan bahwa kualitas tidur mahasiswa masih menjadi isu penting yang dipengaruhi oleh beberapa faktor utama. Sebagian besar mahasiswa memiliki kualitas tidur yang baik, namun proporsi mahasiswa dengan kualitas tidur kurang juga cukup signifikan. Faktor yang paling dominan mempengaruhi kualitas tidur adalah tingkat aktivitas fisik yang rendah, pola tidur yang kurang baik, serta tingkat stres emosional yang tinggi. Aktivitas fisik yang cukup dan pola tidur yang teratur terbukti berperan positif dalam menunjang kualitas tidur, sedangkan stres emosional yang tinggi cenderung berdampak negatif. Oleh karena itu, upaya peningkatan kualitas tidur mahasiswa perlu difokuskan pada peningkatan aktivitas fisik, pengelolaan stres, dan pembiasaan pola tidur yang sehat agar kesehatan fisik dan mental mahasiswa tetap terjaga serta mendukung produktivitas akademik mereka.

DAFTAR PUSTAKA

1. Nalesnik RP. State and local science policy [1]. Science (80-). 1978;199(4324):6.
2. Sulistiyani C. Beberapa Faktor Yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa. J Kesehat Masy [Internet]. 2019;1(2):280–92. Available from: <http://ejournals1.undip.ac.id/index.php/jkm>
3. Hutagalung N, Marni E, Erianti S. FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA TINGKAT SATU PROGRAM STUDI KEPERAWATAN STIKes HANG TUAH PEKANBARU. J Keperawatan Hang Tuah (Hang Tuah Nurs Journal). 2022;2(1):77–89.
4. Ardiani NKN, Subrata IM. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Yang Mengonsumsi Kopi Di Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. Arch Community Heal. 2021;8(2):372.
5. Murwani A, Utari HS. Hubungan Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Yang Menyusun Skripsi Di Stikes Surya Global Yogyakarta. J Formil (Forum Ilmiah) Kesmas Respati. 2021;6(2):129.
6. D. IM. . Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Perantau Di Yogyakarta. Pendidik Jasm Kesehat dan Rekreasi. 2017;4(11):1–11.
7. Maziyyah AN, Suryati T. Hubungan Aktivitas Fisik dan Tingkat Stress Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Tingkat Akhir Program Studi S1 Keperawatan. J Kesehat. 2023;12(2):333–8.
8. Wang Y, Dai X, Zhu J, Xu Z, Lou J, Chen K. What complex factors influence sleep quality in college students? PLS-SEM vs. fsQCA. Front Psychol. 2023;14(August).
9. kurniawan L johaness & WR. 21389-71181-2-Pb. Eff Acad Stress Sleep Qual Mediat by Sch Burn Among High Sch Students. 2023;8:94–106.