

**HUBUNGAN GAYA HIDUP DENGAN KUALITAS TIDUR
MAHASISWA ILMU KEPERAWATAN
DI UNIVERSITAS 'AISYIYAH
YOGYAKARTA**

NASKAH PUBLIKASI



**Disusun oleh:
APRILIA MALAHAYATI
1610201054**

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH
YOGYAKARTA
2020**

**HUBUNGAN GAYA HIDUP DENGAN KUALITAS TIDUR
MAHASISWA ILMU KEPERAWATAN
DI UNIVERSITAS 'AISYIYAH
YOGYAKARTA**

NASKAH PUBLIKASI

Diajukan Guna Melengkapi Sebagai Syarat Mencapai Gelar Sarjana Keperawatan
Program Studi Keperawatan
Fakultas Ilmu Kesehatan
di Universitas 'Aisyiyah
Yogyakarta



**Disusun oleh:
APRILIA MALAHAYATI
1610201054**

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH
YOGYAKARTA
2020**

Hubungan Gaya Hidup dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Ilmu Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

NASKAH PUBLIKASI

Disusun oleh:
APRILIA MALAHAYATI
1610201054

Telah Memenuhi Persyaratan dan Disetujui Untuk Dipublikasikan
pada Program Studi Keperawatan
Fakultas Ilmu Kesehatan
di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Oleh:

Pembimbing : SURYANI, S.Kep, Ns., M.Med.Ed

18 September 2020 12:22:29



**HUBUNGAN GAYA HIDUP DENGAN KUALITAS TIDUR
MAHASISWA ILMU KEPERAWATAN
DI UNIVERSITAS 'AISYIYAH
YOGYAKARTA¹**

Aprilia Malahayati², Suryani³

ABSTRAK

Latar Belakang : Mahasiswa dengan siklus tidur dan bangun yang tidak teratur maka akan mempunyai jam tidur yang kurang. Tidur yang tidak adekuat akan sangat mempengaruhi kualitas tidur. Gaya hidup mahasiswa merupakan kegiatan-kegiatan dan rutinitas yang biasa dilakukan sehari-hari yang akan dapat berkontribusi dalam kualitas tidur Mahasiswa.

Tujuan : Mengetahui hubungan Gaya Hidup dengan Kualitas Tidur pada mahasiswa Ilmu Keperawatan di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.

Metode Penelitian : Jenis penelitian ini menggunakan deskriptif korelasi dengan pendekatan *cross-sectional*. Alat yang digunakan yaitu kuesioner. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *simple random sampling* berjumlah 97 responden. Analisis statistik menggunakan uji *Kendall Tau*.

Hasil Penelitian : sejumlah 75 mahasiswa atau sebesar 77,3 % mahasiswa memiliki kualitas tidur yang buruk. Gaya hidup sehat mahasiswa sedang menunjukkan presentase terbanyak yaitu 93,8 % atau berjumlah 91 mahasiswa. Hasil uji *kendall tau* menunjukkan bahwa gaya hidup dengan kualitas tidur didapatkan hasil nilai p yaitu $0,000 < 0,01$ dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,411 hal ini menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara gaya hidup sehat dengan kualitas tidur mahasiswa ilmu keperawatan di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta dan memiliki nilai keeratan yang cukup.

Simpulan : Terdapat hubungan yang signifikan antara gaya hidup sehat dengan kualitas tidur mahasiswa ilmu keperawatan di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. Mahasiswa diharapkan dapat mengelola gaya hidup sehat karena gaya hidup sehat merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kualitas tidur

Kata kunci : Gaya Hidup, Kualitas Tidur

Daftar Pustaka : 8 Buku, 27 Jurnal, 2 Skripsi

Jumlah Halaman : xii, 60 Halaman, 10 Tabel, 1 Gambar, 12 Lampiran

¹Judul Skripsi

²Mahasiswa PSK Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

³Dosen PSK Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

THE CORRELATION BETWEEN LIFESTYLE AND SLEEP QUALITY IN NURSING STUDENTS AT 'AISYIYAH UNIVERSITY YOGYAKARTA'¹

Aprilia Malahayati², Suryani³

ABSTRACT

Background: Students with irregular sleep and wake cycles will have less sleeping time. Inadequate sleep will significantly affect the quality of sleep. Student lifestyles are activities and routines that are usually carried out every day that will contribute to the quality of their sleep. **Objective:** To determine the correlation between Lifestyle and Sleep Quality in Nursing students at 'Aisyiyah University Yogyakarta. **Research Methods:** This research used descriptive correlation with a cross-sectional approach which used questionnaire as the instrument. The sampling technique was using a random sampling technique for 97 respondents, and the data were analyzed statistically by using the Kendall Tau test. **Research Findings:** A total of 75 students or 77.3% of students had low sleep quality. The students in the average healthy lifestyle are showing the highest percentage, which shows 93.8% or amounting to 91 students. The results of the Kendall tau test showed that a lifestyle and sleep quality resulted in a p-value of $0.000 < 0.01$ with a correlation coefficient of 0.411. It can be concluded that there is a significant correlation between a healthy lifestyle and the sleep quality of nursing students at 'Aisyiyah University Yogyakarta and has sufficient closeness value. **Conclusion:** There is a significant correlation between a healthy lifestyle and the sleep quality of nursing students at 'Aisyiyah University Yogyakarta. Students are expected to be able to manage a healthy lifestyle because a healthy lifestyle is one of the factors that can affect sleep quality.



Keywords : Lifestyle, Sleep Quality
References : 8 Books, 27 Journals, 2 Undergraduate Theses
Number of Pages : xii, 60 Pages, 10 Tables, 1 Picture, 12 Appendices

¹ Title

² Student of Nursing Program, Faculty of Health Sciences, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

³ Lecturer of Nursing Program, Faculty of Health Sciences Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

PENDAHULUAN

Tidur merupakan salah satu kebutuhan fisiologis individu. tidur yang akan berpengaruh terhadap kualitas dan keseimbangan hidup pada manusia. Tidur memiliki durasi waktu berbeda setiap usia. Pola tidur normal pada dewasa muda (usia 18 tahun sampai dengan 40 tahun) yaitu sekitar 7-8 jam/hari. Pola tidur dengan durasi tersebut juga merupakan pola tidur normal pada Usia dewasa menengah (usia 40 tahun sampai dengan usia 60 tahun). Tidur yang cukup merupakan tidur yang berkualitas atau memiliki kualitas tidur yang baik. (Alfi & yuliwar, 2018; Fandiani, Wantiyah, & Juliningrum, 2017).

Kualitas tidur meliputi aspek kuantitatif dan kualitatif tidur. Misalnya yaitu lamanya tidur, waktu yang dibutuhkan untuk bisa tertidur, frekuensi terbangun. Lalu kemudian untuk aspek subjektif itu sendiri meliputi kedalaman dan kepulasan tidur. Kualitas tidur akan dikatakan baik ketika tidak menunjukkan tanda – tanda dari gejala kekurangan tidur. Lalu kemudian tidak akan mengalami masalah dalam tidur. Sedangkan Tidur yang tidak adekuat akan sangat mempengaruhi kualitas tidur itu sendiri. (Nilifda, Nadjmir, & Hardisman, 2019; Awal 2017; Sutrisno, Faisal & Huda, 2017).

Kualitas tidur seseorang dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor. Faktor-faktor diantaranya yaitu merupakan kondisi fisik, lingkungan, aktivitas, dan gaya hidup. Gaya hidup merupakan kegiatan-kegiatan dan rutinitas yang biasa dilakukan seseorang sehari hari. Penelitian Armila, Theresian & Ginting, (2017) menyebutkan bahwa mahasiswa dengan derajat gaya hidup sehat yang rendah sebagian besar dipengaruhi oleh faktor eksternal 61% untuk aspek olah raga dan sebesar 89,1% dipengaruhi oleh faktor internal dalam pola gaya hidup sehat mahasiswa. Gaya hidup mahasiswa itu sendiri mengikuti sistem pembelajaran yang ada didalam instansi perkuliahan dikampus seperti di Universitas. Setiap Universitas memiliki program

pembelajaran yang berbeda- beda. Dikti, (2012) menyebutkan Undang – Undang Tentang Pendidikan Tinggi BAB I Ketentuan Umum Pasal 1ayat 17 yaitu Program Studi adalah kesatuan kegiatan Pendidikan dan pembelajaran yang memiliki kurikulum dan metode pembelajaran tertentu dalam satu jenis pendidikan akademik, pendidikan profesi, dan atau pendidikan vokasi. Dari undang – undang tersebut dijelaskan bahwa setiap kegiatan pendidikan merupakan aktivitas yang harus diikuti oleh mahasiswa di setiap program studi yang akan ditempuh. Fandiani, Wantiyah, & Juliningrum, (2017) menyebutkan bahwa dalam penelitiannya dari 30 mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas yang diteliti dengan melakukan wawancara dan pengisian kusioner *Pittsburgh sleep quality index* (PSQI) didapatkan hasil jumlah mahasiswa yang mengantuk saat jam pelajaran berjumlah 26 mahasiswa (86,7%). Rata-rata jam tidur mahasiswa diatas pukul 23.00 WIB, mahasiswa yang mengkonsumsi obat tidur sebanyak 2 mahasiswa (6,7%). Mahasiswa yang sering terbangun ditengah malam berjumlah 19 mahasiswa (63%), sedangkan untuk mahasiswa yang tidur sampai larut malam dan juga sering terbangun di tengah malam karena alasan mengerjakan tugas berjumlah 28 mahasiswa (93,3%) dan adapula yang menggunakan media sosial berjumlah 2 mahasiswa (6,7%). Rata-rata durasi tidur yaitu 5,5 jam serta ada 27 mahasiswa (90%) mengalami kualitas tidur yang cukup buruk. Mahasiswa menunjukkan siklus dari tidur sampai bangun yang cukup tidak teratur, dengan durasi dan juga frekuensi tidur yang pendek pada hari kerja. Lalu Kemudian penundaan waktu tidur pada saat akhir pekan. kemudian dapat menyebabkan kantuk pada saat siang hari dan masalah pada perilaku tidur bangun. Mahasiswa dengan siklus tidur dan bangun yang tidak teratur maka akan mempunyai jam tidur yang kurang Kemudian akan menunjukkan nilai akademik belajar yang lebih rendah. (Satrio, Wilson, & Kathan, 2018; Fenny & Supriatmo, 2016)

Efek terburuk dari tidur yang buruk tidak untuk kemudian langsung dirasakan pada malam hari, akan tetapi hal tersebut dapat mempengaruhi aktivitas di siang hari seseorang, baik secara fisik maupun emosional. Peristiwa kondisi kurang tidur akan banyak ditemui di kehidupan kalangan dewasa, khususnya kalangan dewasa muda. Terutama mahasiswa yang nantinya bisa menimbulkan efek, yaitu berupa berkurangnya konsentrasi belajar bahkan gangguan kesehatan. (Pua, Kepel, & Rompas, 2018; Awal, 2017)

Dari hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti, 10 mahasiswa Ilmu Keperawatan semester 5 Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. Hasil wawancara mengenai padatnya aktivitas kuliah, Kemudian jika ada dosen yang memberikan Tugas yang harus diselesaikan dalam waktu tertentu sehingga mahasiswa berambisi untuk menyelesaikan tugas dengan tepat waktu meskipun itu membutuhkan waktu hingga larut malam.

Dari hasil wawancara juga narasumber 4 mahasiswa mengatakan bahwa saat setelah begadang larut malam di keesokan harinya mengantuk dan tidak berkonsentrasi, bahkan terkadang tertidur saat jam pelajaran berlangsung. 6 mahasiswa mengatakan bahwa kualitas tidur buruk terjadi karena sering begadang, main hp, kurang makan sayur, dan kurangnya manajemen waktu ketika ada tugas kuliah,serta karena kebiasaan. Dari fenomena tersebut maka peneliti ingin mengetahui lebih lanjut mengenai sebuah hubungan gaya hidup dengan kualitas tidur pada mahasiswa Ilmu Keperawatan di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. Peneliti tertarik meneliti Program Studi Ilmu Keperawatan semester 5. Beban tempuh sks pada semester 5 adalah 21 sks, ini merupakan sks tertinggi jika dibandingkan dengan semester 1, 3, dan 7 yang masing masing memiliki sks tempuh berjumlah 20 sks.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan yaitu menggunakan penelitian kuantitatif dengan jenis *Deskriptif Korelasi* yang bertujuan untuk dapat mengetahui secara signifikan hubungan antara 2 variabel. Rancangan penelitian menggunakan jenis pendekatan *cross secsional* yaitu sebuah teknik pengumpulan data yang dilakukan dalam satu atau secara bersamaan. (Swarjana, 2015)

Populasi pada sampel ini adalah mahasiswa ilmu keperawatan semester 5 dimana pada semester ini memiliki capaian penyelesaian sks dengan jumlah sebanyak 21 sks. Populasi pada penelitian ini berjumlah 198 mahasiswa.

Teknik *sampling* yang digunakan adalah *random sampling* yaitu teknik pengambilan sampel yang dilakukan dengan acak sederhana, sehingga didapat 102 sampel yang terdiri dari kelas A sebesar 32 mahasiswa, kelas B berjumlah 33 mahasiswa, dan kelas C sebesar 37 mahasiswa.

Alat yang digunakan dalam pengumpulan data dalam penelitian ini adalah kuesioner *PITTSBURGH SLEEP QUALITY INDEX (PSQI)* dan Kuesioner Gaya Hidup Sehat. PSQI merupakan alat ukur yang sudah valid dan reliabel nilai validitas $\geq 0,4$ dan *cronbach alpha* sebesar 0,79 yang diadopsi dari *Curcio et al dalam Wahyu (2018)*. Kuesioner gaya hidup sehat merupakan alat ukur yang sudah valid dan reliabel dengan nilai validitas 0.349 dan nilai reabilitas gaya hidup sehat = 0,827 yang diadopsi dari Niswah, (2018).

HASIL

1. Karakteristik pada Mahasiswa Ilmu Keperawatan semester 5 di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Tabel 4.1
Distribusi Frekuensi Berdasarkan Usia

Karakteristik Usia	Frekuensi (f)	Presentase (%)
19	3	3,1 %
20	62	63,9 %
21	30	30,9 %
22	2	2,1 %
Total	97	100,0 %

Sumber : Data primer

Tabel 4.1 menunjukkan bahwa dari total keseluruhan 97 responden sebagian besar memiliki usia 20 tahun berjumlah 62 mahasiswa atau sebesar 63,9 %.

Tabel 4.2
Distribusi frekuensi berdasarkan jenis kelamin

Karakteristik	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Laki - laki	3	3,1 %
Perempuan	94	96,9 %
Total	97	100,0 %

Sumber : Data primer

Tabel 4.2 menunjukkan bahwa sebagian besar responden dari 97 mahasiswa perempuan berjumlah 94 mahasiswa atau sebesar 96,9 %.

2. Gaya hidup sehat mahasiswa Ilmu Keperawatan di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Tabel 4.3
Distribusi frekuensi Gaya Hidup Sehat pada Mahasiswa Ilmu Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.

Gaya Hidup Sehat	Hidup Frekuensi (f)	Persentase (%)
Baik	5	5,2
Sedang	91	93,8
Rendah	1	1,0
Total	97	100,0

Sumber : Data primer

Tabel 4.3 menunjukkan bahwa gaya hidup sehat mahasiswa dengan gaya hidup sehat sedang merupakan presentase terbanyak yaitu 93,8 % atau berjumlah 91 mahasiswa.

3. Kualitas tidur mahasiswa Ilmu Keperawatan di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Tabel 4.4
Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Mahasiswa Ilmu Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Kualitas Tidur	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Baik	22	22,7 %
Buruk	75	77,3 %
Total	97	100,0 %

Sumber : Data primer

Tabel 4.4 menjelaskan bahwa sebagian besar responden yaitu 75 mahasiswa atau sebesar 77,3 % mahasiswa memiliki kualitas tidur yang buruk.

4. Hubungan gaya hidup dengan kualitas tidur mahasiswa Ilmu Keperawatan di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Tabel 4.5
Tabulasi Silang dan Hasil Uji Kendall Tau Hubungan antara Gaya Hidup Sehat dengan Kualitas Tidur

Gaya Hidup Sehat	Kualtas tidur		P v a l u e		Kendall tau u
	Baik	Buruk	Total	F %	
	F %	F %	F %		
Baik	5 5, 2	0 0	5 5,2 0	0,41	0,1
Sedang	17 17, 5	7 7, 3	9 9,3 1	8,0	
Rendah	0 0	1 1, 0	1 1,0 0		
Total	22 22, 7	7 7, 3	9 9,3 10	7,0	

Tabel 4.5 menunjukkan bahwa mahasiswa dengan gaya hidup sehat kategori baik sebagian besar memiliki Kualitas tidur yang baik yaitu sebanyak 5

orang (5,2%). Mahasiswa dengan gaya hidup sehat kategori sedang sebagian besar memiliki kualitas tidur buruk berjumlah 74 mahasiswa (76,3%). Mahasiswa dengan gaya hidup sehat kategori rendah sebagian besar memiliki kualitas tidur buruk berjumlah 1 mahasiswa (1,0%).

Hasil uji statistik korelasi *kendall tau* gaya hidup dengan kualitas tidur diketahui nilai *signifikasi* yaitu $0,000 < 0,01$ dari hasil tersebut dapat di jelaskan bahwa ada hubungan yang signifikan antara gaya hidup sehat dengan kualitas tidur mahasiswa ilmu keperawatan di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. Hasil perhitungan menunjukkan nilai *koefisien korelasi* sebesar 0,411" berarti bahwa keeratan hubungan antara gaya hidup sehat dengan kualitas tidur memiliki nilai keeratan yang cukup

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa Ilmu Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta memiliki gaya hidup sehat sedang berjumlah 91 Mahasiswa (93,8%), lalu mahasiswa dengan gaya hidup sehat baik berjumlah 5 mahasiswa (5,2%), dan mahasiswa dengan gaya hidup sehat rendah berjumlah 1 mahasiswa (1%)

Sufa, Cristantyawati, & Erni Jusnita, (2017) menjelaskan bahwa Gaya hidup sehat didalam kehidupan sehari-hari yaitu mencakup beberapa hal penting, yaitu nutrisi, makanan, minuman, dan juga olahraga yang diperlukan didalam kehidupan sehari – hari. Faktor - faktor yang dapat mempengaruhi gaya hidup yaitu faktor yang berasal dari dalam diri seorang individu (internal) meliputi sikap ,kepribadian ,konsep diri, motif, presepsi diri mahasiswa dalam memilih gaya hidup sehat, serta pengalaman dan pengamatan mahasiswa itu sendiri yang akan menjadi sebuah pandangan terhadap pentingnya gaya hidup sehat. Faktor yang

lain yaitu faktor yang berasal dari luar seorang individu (eksternal) hal ini meliputi keluarga seperti pola asuh yang diberikan kepada keluarga sehingga menjadi kebiasaan seorang mahasiswa, kelas sosial dimana mahasiswa didalam lingkungan disekitar nya, kebudayaan atau kebiasaan meliputi kebiasaan atau kepercayaan disekitar mahasiswa itu sendiri, dan kelompok referensi yang akan menjadi contoh yang akan ditirukan oleh mahasiswa sehingga itu akan mempengaruhi gaya hidup seseorang (Ajiwibawani & Edwar, 2015).

Universitas 'Aisyiyah yogyakarta merupakan universitas yang memiliki proses kegiatan belajar mengajar yang cukup padat. Bahkan saat ada jam pengganti, membuat jam perkuliahan bertambah dihari berikutnya. Jam dan aktivitas perkuliahan yang cukup padat menjadikan mahasiswa kesulitan membagi waktu untuk mengatur dan menyesuaikan diri dalam memiliki gaya hidup sehat baik itu dari segi mengatur nutrisi, aktivitas fisik seperti berolahraga dan waktu untuk beristirahat.

Mahasiswa yang kurang memperhatikan asupan nutrisi yang bergizi serta aktivitas fisik yang bermanfaat misalnya berolahraga akan menyebabkan gaya hidup sehat kurang tercapai lalu kondisi fisik mahasiswa menjadi mudah mengantuk, lelah dan lesu di saat perkuliahan berlangsung sehingga dapat berpengaruh terhadap prestasi akademik mahasiswa itu sendiri. (Khairunnisa, Sabrian, & Safri, 2015)

Hasil penelitian yang telah dilakukan ini sejalan dengan penelitian karmina, Amirudin, & Sudrajat (2016) dalam penelitiannya didapatkan hasil 58 responden (63%) memiliki kategori gaya hidup sehat dan sejumlah 34 responden (37%) memiliki kategori gaya hidup tidak sehat.

Hasil analisis gaya hidup mahasiswa Ilmu Keperawatan di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta dalam penelitian ini yaitu sebagian besar responden memiliki gaya hidup sehat sedang. Hasil ditunjukkan oleh jumlah responden dan hasil data yang diperoleh. Gaya hidup sehat mahasiswa tentu berpengaruh terhadap kualitas tidur Mahasiswa dikarenakan gaya hidup merupakan faktor yang dapat berpengaruh terhadap Kualitas tidur.

Gaya Hidup mahasiswa dalam penelitian ini dilihat dari frekuensi data yang diperoleh dari kuesioner gaya hidup sehat Distribusi mahasiswa yang memiliki gaya hidup sehat dengan kategori baik adalah 5 responden (5,2 %), gaya hidup sehat sedang berjumlah 91 mahasiswa (93,8%), dan gaya hidup sehat rendah 1 mahasiswa (1%).

Hasil tabulasi silang menunjukkan bahwa sebagian besar responden yang memiliki gaya hidup sehat sedang berjumlah 74 responden (76,3%) memiliki kualitas tidur yang baik. Hasil analisis uji statistik *Kendall Tau* menunjukkan hasil adanya hubungan antara Gaya Hidup Sehat dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Ilmu Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta dengan keamatan nilai koefisien korelasi sebesar +0,411, hal ini berarti bahwa keamatan hubungan antara gaya hidup sehat dengan kualitas tidur memiliki nilai keamatan yang cukup, karena berada pada rentang 0,26 sampai 0,50 yang memiliki arti keamatan hubungan cukup.

Kualitas tidur seorang individu dipengaruhi oleh beberapa faktor, meliputi kondisi fisik, lingkungan, dan gaya hidup. Gaya hidup sehat merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kualitas tidur mahasiswa karena gaya hidup juga adalah pola aktivitas, maupun pola konsumtif mahasiswa yang dapat mempengaruhi kualitas tidur meliputi Kebiasaan olahraga, siklus tidur dan bangun yang kurang atau tidak teratur,

Mengonsumsi obat – obatan dan substansi lain seperti merokok karena terdapat kandungan nikotin yang ada didalam rokok yaitu bersifat stimulan otak yang akan mengganggu proses tertidur mahasiswa. (Marlina, 2011; Sastrawan & Griadhi, 2017; Sulistiyani, 2012; Potter & Perry, 2010)

Beberapa mahasiswa Universitas 'Aisyiyah mengatakan bahwa kesulitan dalam manajemen waktu dalam mengerjakan tugas bahkan hingga larut malam atau saat aktivitas terlalu banyak menyebabkan jam tidur mereka berkurang. Adapun mahasiswa yang menyebutkan kurang mengonsumsi sayur, kurang berolahraga dan Mahasiswa juga mengalami kesulitan tidur karena sebelum tidur mereka selalu mengakses *handphone* hingga larut malam.

Penggunaan *gadget* atau alat elektronik lainnya seperti laptop sangat mempengaruhi kualitas tidur seseorang. Selain itu adanya beberapa beban tugas menuntut mahasiswa untuk terjaga hingga larut, untuk segera menyelesaikan tugasnya. Jadwal perkuliahan yang sangat kompleks dan aktivitas lainnya dalam proses perkuliahan dapat berdampak terhadap masalah fisik misalnya kelelahan sehingga hal ini dapat membuat tidur seseorang mahasiswa menjadi terganggu. (Syamsuodim, 2015; Pitaloka, Utami, & Novayelinda, 2015).

Hasil dalam penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian Wicaksono, Yusuf, & Widyawati, (2019) dalam penelitiannya tidak terdapat hubungan antara gaya hidup dengan kualitas tidur dengan tingkat signifikansi $p < 0,05$, yaitu $p = 0,816$ atau ditolak menyimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan antara gaya hidup dengan kualitas tidur. Adapun Nilai $r = 0,034$ dapat disimpulkan bahwa keamatan hubungan antara gaya hidup dengan kualitas tidur adalah sangat lemah.

Menerapkan gaya hidup sehat hal yang sangat penting sebagai fungsi untuk

meningkatkan kesejahteraan hidup. Gaya hidup merupakan serangkaian aktivitas maupun pola konsumtif seseorang yang dapat mempengaruhi kualitas tidur. Kualitas tidur merupakan salah satu faktor fisiologis yang juga dapat mempengaruhi prestasi belajar seorang individu dan berhubungan dengan kesehatan dan psikologi fisik pada seseorang. Kualitas tidur baik dapat membantu memelihara kesehatan mental, fisik, dan kualitas hidup yang baik sedangkan Kualitas tidur yang buruk dapat menimbulkan efek negatif seperti Membuat Orang Mudah Marah, kegemukan atau obesitas, kesulitan berkonsentrasi hingga gangguan kesehatan. (Sufa, Cristantyawati, & Erni Jusnita, 2017; Huda, 2016; Lombogia, Kairupan, & Dundu, 2018)

SIMPULAN

1. Gaya hidup mahasiswa ilmu keperawatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta menunjukkan bahwa sebagian besar memiliki Gaya hidup sehat sedang dengan jumlah 91 mahasiswa dengan presentase 93,8 %.
2. Kualitas tidur mahasiswa Ilmu Keperawatan Unversitas 'Aisyiyah Yogyakarta menunjukkan bahwa 75 mahasiswa atau sebesar 77,3 % mahasiswa memiliki kualitas tidur yang buruk.
3. Adanya hubungan antara gaya hidup dengan kualitas tidur mahasiswa ilmu keperawatan di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. Hasil uji statistik korelasi *kendall tau* gaya hidup dengan kualitas tidur diketahui nilai *signifikasi* yaitu $0,000 < 0,01$ dengan *correlation coefficient* 0,411"

SARAN

1. Bagi Responden, Hasil penelitian ini sebagai acuan dan pengetahuan agar mahasiswa atau responden dapat mengelola gaya hidup sehat karena gaya hidup sehat merupakan salah satu

faktor yang dapat mempengaruhi kualitas tidur

2. Bagi Tenaga Kesehatan, Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan acuan atau memberikan edukasi terhadap masyarakat khususnya mengenai gaya hidup sehat dan Kualitas tidur .
3. Bagi Peneliti, Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai acuan atau bahan dasar untuk pengembangan penelitian mengenai gaya hidup dan kualitas tidur untuk penelitian lebih lanjut dan bermanfaat untuk masyarakat khususnya komunitas.

DAFTAR PUSTAKA

- Alfi, W. N., & yuliwar, R. (2018). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah Pasien Hipertensi. *Jurnal Berkala Epidemiologi*, 10-26.
- Armila, Theresia, E., & Ginting, H. (2017). Presepsi Risiko dan Perilaku Hidup Sehat pada Mahasiswa dengan Riwayat Keluarga Hipertensi. *Jurnal Psikologi Klinis Indonesia*.
- Fandiani, Y. M., Wantiyah, & Juliningrum, P. P. (2017). Pengaruh Terapi Dzikir Terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Jember. *Nurseline Journal*, 53-54.
- Huda, N. (2016). *100 Fakta Seputar Tidur Yang Anda Perlu Tau*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo.
- karmina, S. R., Amirudin, & Sudrajat, H. w. (2016). Hubungan Tingkat Stress dan Gaya Hidup dengan Lama Menstruasi Remaja Akhir Mahasiswa Pendidikan Biologi UHO. *AMPHIBI*, 21- 25 .
- Lombogia, B. j., Kairupan, B. H., & Dundu, A. E. (2018). Hubungan Kecanduan Internet Dengan Kualitas Tidur pada Siswa SMA kristen 1

- Tomohon. *Jurnal Medik dan Rehabilitasi (JMR)*, 2.
- Marlina. (2011). Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Tidur Pada Lanjut Usia Di Desa Meunasah Balek Kecamatan Kota Meureudu Kabupaten Pidie Jaya. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*, 8-9.
- Niswah, M. (2016). Hubungan Antara Pola Makan Sehari – hari dan Gaya Hidup Sehat dengan Prestasi Belajar Mahasiswa Pendidikan Biologi UIN Walisongo Semarang . *Skripsi*.
- Pitaloka, R. D., Utami, G. T., & Novayelinda, R. (2015). Hubungan Kualitas Tidur dengan Tekanan Darah dan Kemampuan Konsentrasi Belajar Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Riau. *JOM*.
- Potter, P., & Perry, A. (2010). *Fundamental Keperawatan (ed.7vol.2)*. Jakarta: Salemba Medika.
- Pua, M. E., Kepel, B. J., & Rompas, S. (2018). Hubungan Pola Tidur dengan Prestasi Akademik pada Mahasiswa Semester IV T.A 2017-2018 Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Sam Ratulangi. *Ejournal Keperawatan (e-Kp) Volume 6 No 2*, 1-2.
- Sastrawan, I. M., & Griadhi, I. P. (2017). Hubungan Antara Kualitas Tidur Dan Daya Konsentrasi Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *E-Jurnal Medika*, 2.
- Satrio, Y., Wilson, & Kathan, I. M. (2018). Perbedaan Kejadian Insomnia pada mahasiswa Tingkat Pertama dan Akhir Program Studi Pendidikan Dokter FK UNTAN. *Jurnal Cerebellum.*, 1017-1020.
- Sufa, S. A., Christantyawati, N., & Erni Jusnita, R. a. (2017). Tren Gaya Hidup Sehat dan Saluran Komunikasi Pelaku Pola Makan Food Combining. *Jurnal Komunikasi Profesional*, 106-107.
- Swarjana, I. K. (2015). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Yogyakarta: Andi.
- Syamsoedin, W. K., Bidjuni, H., & Wowiling, F. (2015). Hubungan Durasi Penggunaan Media Sosial dengan Kejadian Insomnia pada Remaja di SMA Negeri 9 Manado. *E- journal Keperawatan (e-kp) Volume 3 No 1*, 1-4.
- Wicaksono, D. W., Yusuf, A., & Widyawati, I. Y. (2019). Analisis Faktor Dominan Yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga. *e-journal Universitas Airlangga*.