

FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI KUALITAS TIDUR MAHASISWA ILMU KESEHATAN MASYARAKAT UNJA

Tyoma Saryance Naibaho^{1*}, Hendra Dhermawan Sitanggang², Puspita Sari³

Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi, Jambi^{1,2,3}

*Corresponding Author : hendrasitanggang@unja.ac.id

ABSTRAK

Tidur adalah kegiatan alami dimana tubuh melakukan proses perbaikan, waktu yang dibutuhkan oleh seseorang untuk mendapatkan tidur yang berkualitas berbeda-beda, untuk usia dewasa 18 – 40 tahun membutuhkan tidur kurang lebih 7- 9 jam. Kualitas tidur yang kurang baik dapat memberikan dampak negatif bagi kesehatan baik fisik maupun mental, termasuk penyakit metabolisme dan kardiovaskular, kecemasan dan depresi, serta penurunan fungsi kognitif. Di Indonesia kualitas tidur yang buruk pada remaja hingga dewasa awal sangat tinggi sebanyak 62,9%. Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui faktor – faktor yang mempengaruhi kualitas tidur mahasiswa Ilmu Kesehatan masyarakat Universitas Jambi. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan cross sectional, populasi pada penelitian ini adalah mahasiswa aktif Angkatan 2021 hingga Angkatan 2024 program studi Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Jambi, dengan besar sampel 147 informan yang dipilih menggunakan metode stratified random sampling. Variable dependen penelitian kualitas tidur, variable independen penelitian penggunaan media social, lingkungan kamar, aktivitas fisik, *overweight*/kegemukan. Analisis data menggunakan software SPSS. Hasil penelitian ini menunjukkan tidak ada hubungan antara kualitas tidur dengan penggunaan media social $p\text{-value} = 0,06$, didapatkan hubungan signifikan antara kualitas tidur dengan lingkungan kamar $p\text{-value} = 0,015$, tidak didapatkan hubungan antara kualitas tidur dengan aktivitas fisik $p\text{-value} = 1,00$, tidak terdapat hubungan kualitas tidur dengan *overweight*/kegemukan $p\text{-value} = 1,00$. Faktor yang mempengaruhi kualitas tidur pada mahasiswa Kesehatan Masyarakat Universitas Jambi adalah Faktor lingkungan.

Kata kunci: gangguan tidur, kualitas tidur, tidur

ABSTRACT

Sleep is a natural activity where the body performs a repair process, the time needed by a person to get quality sleep varies, for adults aged 18-40 years need approximately 7-9 hours of sleep. Poor sleep quality can have a negative impact on both physical and mental health, including metabolic and cardiovascular diseases, anxiety and depression, and decreased cognitive function. In Indonesia, poor sleep quality in adolescents to early adults is very high at 62.9%. The purpose of this study was to determine the factors that affect the sleep quality of students of Public Health Sciences, University of Jambi. This type of research is quantitative research with a cross-sectional approach, the population in this study were active students of Class 2021 to Class 2024 of the Public Health Sciences study program, University of Jambi, with a sample size of 147 informants selected using the stratified random method. The dependent variable of the study is sleep quality, the independent variables of the study are the use of social media, bedroom environment, physical activity, overweight/obesity. Data analysis using SPSS software. The results of this study indicate that there is no relationship between sleep quality and the use of social media $p\text{-value} = 0.06$, a significant relationship was found between sleep quality and the bedroom environment $p\text{-value} = 0.015$, there was no relationship between sleep quality and physical activity $p\text{-value} = 1.00$, there was no relationship between sleep quality and overweight/obesity $p\text{-value} = 1.00$. Factors that influence sleep quality in Public Health students at Jambi University are environmental factors.

Keywords: sleep disorders, sleep quality, sleep

PENDAHULUAN

Tidur adalah kegiatan alami dimana tubuh melakukan proses perbaikan (Wahyu Ilahi et al., 2024). Tidur adalah keadaan seseorang melepaskan tanggapan terhadap lingkungan sekitar. Tidur merupakan suatu proses fisiologis dimana terjadi interaksi antara komponen saraf dengan otonom, tidur juga merupakan suatu kegiatan istirahat yang dilakukan oleh seseorang untuk memulihkan kembali fisik dan mental (Perrotta, 2019). Tidur yang berkualitas dan cukup dapat meningkatkan kebugaran jasmani dan memulihkan tenaga yang hilang saat berkegiatan sehari-hari (Saras, 2023). Waktu yang dibutuhkan oleh seseorang untuk mendapatkan tidur yang berkualitas berbeda-beda, untuk usia dewasa 18 – 40 tahun membutuhkan tidur kurang lebih 7-9 jam. Kualitas tidur yang kurang baik dapat memberikan dampak negatif bagi kesehatan baik fisik maupun mental, termasuk penyakit metabolisme dan kardiovaskular, kecemasan dan depresi, serta penurunan fungsi kognitif (Athiutama et al., 2023).

Menurut data dari WHO (*world health organization*) kurang lebih 19,1% penduduk dunia pernah mengalami gangguan sulit tidur dan meningkat setiap tahunnya dengan keluhan yang sedemikian hebat sehingga menyebabkan tekanan jiwa bagi penderitanya (Juwita et al., 2023). Penelitian *National Sleep Foundation* di Amerika Serikat mengatakan bahwa 36% atau sama dengan sepertiga kalangan dewasa muda dari 19 – 29 tahun mengalami gangguan tidur dan sulit terbangun di pagi hari akibat kualitas tidur buruk. Di Indonesia prevalensi kualitas tidur yang buruk pada remaja hingga dewasa awal sangat tinggi sebanyak 62,9%, namun meski sudah banyak ditemui belum banyak yang dilakukan untuk mengatasi masalah tersebut di Indonesia (Makrina et al., 2022).

Kualitas tidur yang baik memberikan perasaan tenang ketika bangun, tubuh lebih segar, serta tidur nyaman hingga tidak menimbulkan gangguan tidur, kualitas tidur baik sangat penting dan vital untuk hidup sehat semua orang (Valentin & Wijono, 2020). Namun, bila kualitas tidur seseorang buruk akan menimbulkan banyak sekali dampak negatif pada Kesehatan fisik dan psikis. Kekurangan tidur juga dapat menyebabkan perubahan *mood* yang cepat, menurunnya aktivitas di siang hari karena mengantuk. Kualitas tidur yang buruk juga menyebabkan gangguan keseimbangan fisiologi dan psikologi, rasa lemah dan lelah, penurunan daya tahan tubuh dan ketidakstabilan tanda-tanda vital (Rulling et al., 2022). Kualitas tidur yang buruk pada dewasa awal dapat menurunkan konsentrasi, fokus, dan kesulitan dalam menyimpan informasi yang dapat menyebabkan penurunan prestasi dan peningkatan stress. Selain dari dampak akademik kualitas tidur yang kurang juga berdampak pada kesehatan fisik dan psikis, mahasiswa dengan kualitas tidur buruk cenderung memiliki suasana hati berubah ubah, depresi, kecemasan, mudah tersinggung, serta kesulitan dalam mengelola stress, kualitas tidur yang buruk juga dapat mengganggu hubungan mahasiswa dengan orang tua, dosen, maupun teman sebaya (Lim & Maulina, 2023).

Menurut Potter & Perry (2005), kualitas tidur buruk dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, baik faktor dari internal individu maupun eksternal dari individu. Faktor-faktor tersebut dibagi menjadi faktor fisiologis dan lingkungan. Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kualitas tidur adalah penyakit, aktivitas fisik dan kelelahan, stress akademik, obat, status gizi, motivasi, faktor lingkungan, jenis kelamin, gaya hidup (penggunaan media sosial, kebiasaan mengkonsumsi kopi, dan kebiasaan merokok). (DeLaune & Ladner, 2010). Kegiatan mahasiswa saat ini tidak lepas dari penggunaan media sosial, media sosial dapat mempermudah kehidupan sehari – hari mahasiswa dalam mencari informasi mengenai tugas perkuliahan, selain itu media sosial juga dapat digunakan sebagai sarana hiburan, online shope dan banyak lagi. Menurut Van Dijk dalam Narsullah (2015) mengatakan bahwa media sosial adalah fasilitator berbasis online yang menghubungkan antar pengguna atau dapat dikatakan

ikatan sosial (Setiadi AMIK BSI Karawang Jl Banten No, n.d.). Penggunaan media sosial yang berlebihan dapat yang berlebihan dapat mempengaruhi kualitas tidur seseorang, Imelda dkk. mengatakan bahwa penggunaan media sosial dapat mempengaruhi kualitas tidur dari hasil penelitian ditemukan nilai p -value – 0,03 ($p > 0,05$) (Utami et al., 2024).

Lingkungan Kamar dapat mempengaruhi kualitas tidur seseorang. Lingkungan kamar adalah kondisi pada fisik dan atmosfer dalam sebuah kamar yang mempengaruhi kenyamanan dan kualitas tidur seseorang yang tidur didalamnya. Faktor-faktor yang mempengaruhi lingkungan kamar adalah kebisingan, suhu dan ventilasi, serta pencahayaan dan kelembaban dalam kamar. Semua aspek ini dapat berperan dalam mempengaruhi kualitas tidur, selain itu semua aspek diatas juga sangat berpengaruh pada kesehatan, dan emosional seseorang penghuni kamar tersebut (Sulistiyani, 2012).

Gangguan kebisingan hingga tingkat tertentu dapat diadaptasi oleh fisik namun saraf dapat terganggu, kekerasan bunyi dapat menimbulkan dampak buruk bagi kesehatan manusia bila berlangsung terus-menerus (Setiawan, 2010). Efek kebisingan terhadap Kesehatan yang dijadikan patokan oleh WHO untuk kebisingan lingkungan adalah: gangguan, kemampuan berbicara dan gangguan komunikasi, gangguan untuk mendapatkan informasi dan gangguan pendengaran (Birgitta et al., 1999). Suhu udara merupakan faktor yang paling berpengaruh terhadap rasa nyaman seseorang, suhu tubuh seseorang akan naik mengikuti suhu udara. Ruangan yang terlalu panas atau terlalu dingin akan menyebabkan seseorang tidak nyaman (Silfiyana Rohman & Nurbaiti, 2021). Pencahayaan lampu yang terlalu terang dapat menyebabkan seseorang sulit tidur. Cahaya lampu dapat mempengaruhi hormon melatonin, yakni hormon yang dihasilkan oleh pineal berada dekat dengan otak manusia. Hormon ini sangat penting untuk membuat tidur seseorang menjadi lebih nyenyak (Sulistiyani, 2012).

Menurut WHO (2017) aktivitas fisik merupakan gerakan tubuh yang dihasilkan otot rangka dan membutuhkan energi, aktivitas yang dilakukan saat bekerja, berbadan, melakukan pekerjaan rumah tangga, bepergian dan kegiatan rekreasi (Kusumo, 2020). Aktivitas fisik dibagi menjadi 3 bagian, yaitu: aktivitas fisik ringan, aktivitas fisik sedang dan aktivitas fisik berat. Beberapa faktor yang mempengaruhi seseorang melakukan aktivitas fisik diantaranya, yaitu: jenis kelamin, persepsi manfaat, persepsi hambatan, dukungan teman/orang terdekat, ketersediaan fasilitas yang memungkinkan seseorang melakukan aktivitas fisik (Sabila, 2022). Kurangnya aktivitas fisik berdampak pada timbulnya penyakit tidak menular, seperti obesitas, insomnia atau susah tidur, dan penyakit kronis lainnya. Kurangnya aktifitas fisik juga dapat memperlambat metabolisme tubuh, yang berarti kurang saat beraktivitas, lebih sedikit kalori yang dibakar dan lebih banyak kalori yang disimpan di dalam tubuh (Risky, 2023).

Overweight adalah suatu kondisi dimana berat badan seseorang lebih besar dari berat rata-rata. Menurut data WHO, lebih dari 1,9 miliar orang dewasa berusia 18 tahun keatas mengalami *Overweight*, yang menunjukkan bahwa satu dari setiap tujuh orang yang mereka temui memiliki masalah berat badan. Menurut WHO, 2,8 juta orang meninggal setiap tahun akibat *Overweight*. Individu yang mengalami *Overweight* berusia 18 tahun ke atas menyumbang 39% dari populasi orang dewasa global. Jumlah penduduk laki-laki secara keseluruhan adalah 38%, dan penduduk perempuan adalah 40% (Paraqleta et al., 2022). Menurut Taheri dkk. menunjukkan bahwa terdapat penurunan kadar leptin serta peningkatan ghrelin pada seseorang yang memiliki waktu tidur yang kurang, sehingga menyebabkan nafsu makan meningkat. Hal ini terjadi karena respon tubuh yang mempertahankan diri agar tetap terjaga sehingga terjadi peningkatan nafsu makan, sehingga dapat menyebabkan terjadinya peningkatan pada berat badan seseorang (Tanjaya & Sundari, 2023). Dampak buruk kegemukan terhadap kesehatan, sangat berhubungan erat dengan penyakit serius, seperti

tekanan darah tinggi, jantung, diabetes mellitus dan penyakit pernafasan. Dampak lain yang sering diabaikan adalah obesitas dapat mengganggu kejiwaan pada diri seseorang, yakni sering merasa kurang percaya diri (Setiyo & Sudirman, 2020). *Overweight* akan memberikan dampak negatif terhadap kesehatan fisik dan mental individu untuk masa kehidupan selanjutnya, seperti kolesterol tinggi, hipertensi, diabetes melitus, penyakit jantung, gangguan pernafasan, gangguan sendi dan kanker yang menyebabkan menurunnya angka harapan hidup (Setiyo & Sudirman, 2020).

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis kuantitatif dengan pendekatan cross sectional. Peneliti mengkaji 5 (lima) faktor yang mempengaruhi kualitas tidur pada mahasiswa Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Jambi yaitu penggunaan media sosial, lingkungan kamar, aktivitas fisik, dan overweight/kegemukan. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam menggunakan kuesioner yang telah diuji validitas. Analisis data yang digunakan yakni menggunakan software SPSS. Informan penelitian terdiri dari 147 orang yang dilakukan di Kampus Universitas Jambi Pondok Meja Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan. Waktu pelaksanaan penelitian dilaksanakan pada bulan November 202 – Februari 2025.

HASIL

Analisis Univariat

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	Jumlah	Persentase(%)
Angkatan		
2021	35	23.5
2022	36	24.2
2023	36	24.2
2024	42	28.2
Usia		
18	24	16.1
19	57	38.3
20	31	20.8
21	19	12.8
22	16	10.7
23	2	1.3
Jenis Kelamin		
Laki-laki	17	11.4
Perempuan	132	88.6

Dari 147 responden terdapat 35 (23.5%) diantaranya dari angkatan 2021, 36 (24.2%) dari angkatan 2022, 36 (24.2%) dari angkatan 2023, dan 42 (28.2%) dari angkatan 2024. Rentan usia mahasiswa pada prodi Ilmu Kesehatan Masyarakat adalah antara 18 tahun hingga 23 tahun, dimana usia 23 tahun adalah yang paling sedikit dengan persentase 1.3% dan mahasiswa dengan usia 19 tahun adalah yang paling banyak dengan persentase 38.3%.

Tabel 2. Gambaran Variabel Kualitas Tidur Pada

Kualitas Tidur	Frekuensi	Persentase (%)
Buruk	127	85.2
Baik	22	14,8
Jumlah	149	100.0

Mayoritas mahasiswa Ilmu Kesehatan Masyarakat memiliki kualitas tidur yang buruk, sebanyak 127 mahasiswa (85,2%) dan yang memiliki kualitas tidur baik sebanyak 22 mahasiswa (14.8%).

Tabel 3. Gambaran Variabel Penggunaan Media Sosial

Penggunaan Media Sosial	Frekuensi	Persentase (%)
Aktif	124	83,2
Pasif	25	16,8
Jumlah	149	100.0

Sebanyak 124 mahasiswa (83,2%) adalah pengguna aktif media sosial, dan sebanyak 25 mahasiswa (16,8%) adalah pengguna pasif media sosial.

Tabel 4. Gambaran Variabel Lingkungan Kamar

Lingkungan Kamar	Frekuensi	Persentase (%)
Kurang Nyaman	28	18.8
Nyaman	121	81,2
Jumlah	149	100.0

Sebanyak 121 mahasiswa (81,2%) memiliki lingkungan kamar nyaman, dan sebanyak 28 mahasiswa (18.8%) memiliki lingkungan kamar yang kurang nyaman.

Tabel 5. Gambaran Variabel Aktivitas Fisik

Aktivitas Fisik	Frekuensi	Persentase (%)
Ringan	66	44,3
Sedang	37	24,8
Berat	46	30,9
Jumlah	149	100.0

Mayoritas mahasiswa memiliki aktivitas fisik ringan sebanyak 66 mahasiswa (44,3%), sebanyak 37 mahasiswa (24,8%) memiliki aktivitas fisik sedang, dan sebanyak 46 mahasiswa (30,9%) memiliki aktivitas fisik berat.

Tabel 6. Gambaran Variabel Kegeukan/Overweight

Kegeukan/Overweight	Frekuensi	Persentase (%)
---------------------	-----------	----------------

Underweight	24	16,1
Overweight	35	23,5
Normal	90	60,4
Jumlah	149	100.0

mahasiswa yang memiliki berat badan kurang (Underweight) sebanyak 24 orang (16,1%), jumlah mahasiswa yang memiliki berat badan normal sebanyak 90 orang (60,4%), dan jumlah mahasiswa yang kelebihan berat badan (Overweight) sebanyak 35 orang (23.5).

Analisis Bivariat

Tabel 7. Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Kualitas Tidur

Media Sosial	Kualitas Tidur				Total		PR 95% CI	P-value
	Buruk		Baik					
	n	%	n	%	n	%		
Aktif	109	87,9	15	12,1	124	100	1,22 (1 – 1,5)	0,06
Pasif	18	72	7	28	25	100		

Proporsi

kualitas tidur buruk pada pengguna aktif media sosial lebih tinggi (87,9%) dibandingkan dengan pengguna pasif media sosial (72%). Hasil analisis didapatkan nilai p-value = 0,06, tidak ada hubungan signifikan antara penggunaan media sosial dengan kualitas tidur. Namun, jika dilihat hasil uji statistik diperoleh hasil analisis dengan nilai prevalence ratio (PR) sebesar 1,22 (95% CI 1 – 1,5), yang berarti mahasiswa yang aktif menggunakan media sosial 1,2 kali berisiko memiliki kualitas tidur yang buruk dibandingkan dengan mahasiswa yang pasif menggunakan media sosial.

Tabel 8. Hubungan Lingkungan Kamar Dengan Kualitas Tidur

Lingkungan kamar	Kualitas Tidur				Total		PR 95% CI	P-value
	Buruk		Baik					
	n	%	n	%	n	%		
Kurang Nyaman	28	100	0	0	28	100	1,21 (1,12– 1,32)	0,015
Nyaman	99	81,8	22	18,2	121	100		

Proporsi kualitas tidur buruk dengan lingkungan kamar kurang nyaman (100%) lebih tinggi, dibandingkan dengan lingkungan kamar nyaman (81,8%). Hasil analisis didapatkan hubungan yang signifikan antara penggunaan media sosial dengan kualitas tidur mahasiswa dengan p-value = 0,015 ($p < 0,05$). Berdasarkan hasil uji statistik diperoleh hasil analisis dengan nilai prevalence ratio (PR) sebesar 1,21 (95% CI 1,12 - 1,32), yang dimana mahasiswa yang memiliki lingkungan kamar kurang nyaman 1,21 kali berisiko akan memiliki kualitas tidur yang buruk dibandingkan dengan mahasiswa yang memiliki lingkungan kamar yang nyaman.

Tabel 9. Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur

Aktivitas Fisik	Kualitas Tidur				Total		95% CI	P-Value
	Buruk		Baik					
	n	%	n	%	n	%		
Ringan	56	84,8	10	15,2	66	100	1 (0,85 – 1,00)	1,00
Sedang	32	86,5	5	13,5	37	100		
Berat	39	84,8	7	15,2	46	100		

Proporsi kualitas tidur buruk pada aktivitas fisik sedang (86,5%) lebih tinggi dibandingkan dengan aktivitas fisik ringan (84,8%) dan aktivitas fisik berat (84,8%). Dari hasil analisis didapatkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara variabel aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada mahasiswa Ilmu Kesehatan Masyarakat UNJA. Berdasarkan hasil uji statistik didapatkan prevalence ratio (PR) antara aktivitas fisik berat dengan aktivitas fisik ringan sebesar 1, didapatkan pula nilai prevalence ratio (PR) antara aktivitas fisik berat dengan aktivitas fisik sedang sebesar 1, yang berarti bahwa mahasiswa dengan aktivitas fisik ringan dan sedang tidak menjadi faktor risiko mahasiswa memiliki kualitas tidur buruk.

Tabel 10. Hubungan Kegemukan/Overweight Dengan Kualitas Tidur

Kegemukan /Overweight	Kualitas Tidur				Total		PR 95% CI	P-value
	Buruk		Baik					
	n	%	n	%	n	%		
Underweight	21	87,5	3	12,5	24	100	1(0,86-1,21)	1,00
Overweight	29	82,9	6	17,1	35	100	1(0,86-1,22)	0,92
Normal	77	85,5	13	14,4	90	100		

Proporsi kualitas tidur buruk dengan underweight (87,5%) lebih tinggi dibanding dengan berat badan normal (85,6%) dan overweight (82,9%). Dari hasil analisis didapatkan bahwa tidak ada hubungan signifikan antara variabel kelebihan berat badan atau overweight dengan kualitas tidur buruk. Berdasarkan uji statistik diperoleh nilai *prevalence ratio* (PR) sebesar 1, yang berarti mahasiswa dengan berat badan *underweight* berisiko memiliki kualitas tidur buruk. Berdasarkan hasil uji statistik didapatkan prevalence ratio (PR) antara berat badan normal dengan berat badan underweight sebesar 1, dan berdasarkan hasil uji statistik didapatkan prevalence ratio (PR) antara berat badan normal dengan berat badan kegemukan/*overweight* sebesar 0,92, yang berarti mahasiswa dengan berat badan underweight dan kegemukan/*overweight* satu kali lebih berisiko memiliki kualitas tidur buruk.

PEMBAHASAN

Penggunaan Media Sosial

Proporsi mahasiswa Ilmu Kesehatan Masyarakat UNJA yang aktif menggunakan media sosial pada penelitian didapatkan sebanyak 83,2% mahasiswa. Berdasarkan penelitian proporsi pengguna media sosial aktif dengan kualitas tidur buruk 87,9% lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa pengguna media sosial pasif dengan kualitas tidur buruk 72%. Pada hasil penelitian ini tidak ditemukan adanya hubungan yang signifikan antara penggunaan media sosial dengan kualitas tidur, namun pada nilai PR diperoleh hasil 1,22 (95% CI 1 – 1,5) yang mengartikan bahwa penggunaan media sosial merupakan faktor risiko kualitas tidur buruk, dimana mahasiswa yang merupakan pengguna aktif media sosial 1,22 kali lebih berisiko memiliki kualitas tidur buruk dibandingkan dengan mahasiswa pengguna aktif media sosial.

Penelitian yang dilakukan oleh Sakti dkk didapatkan hasil melalui analisis statistik nilai p-value sebesar 0,174 ($p > 0,05$) sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak ditemukan adanya pengaruh penggunaan media sosial dengan kualitas tidur (Rizki et al., n.d.). Penelitian dengan hasil yang serupa dilakukan oleh Ilah dan Suwarningsih didapatkan nilai p-value sebesar 0,537 ($P > 0,05$) yang berarti penggunaan media sosial tidak mempengaruhi kualitas tidur seseorang (Muhafilah & Suwarningsih, 2023). Mahasiswa pengguna aktif media sosial lebih berisiko memiliki kualitas tidur yang buruk dibandingkan dengan mahasiswa yang merupakan pengguna pasif media sosial, mengurangi penggunaan media sosial sebelum tidur dapat sangat

membantu meningkatkan kualitas tidur, mahasiswa juga dapat membuat batas penggunaan media sosial, membuat rutinitas tidur yang sehat serta mematikan pemberitahuan media sosial ketika ingin tidur, menghindari penggunaan media sosial sebelum tidur selain untuk meningkatkan kualitas tidur juga dapat menghindari kecanduan penggunaan media sosial.

Lingkungan Kamar

Pada penelitian yang dilakukan didapatkan proporsi lingkungan kamar kurang nyaman dengan kualitas tidur buruk 100% pada mahasiswa Ilmu Kesehatan Masyarakat UNJA, dengan nilai p-value 0,032 ($p > 0,005$) mengartikan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara lingkungan kamar dengan kualitas tidur pada mahasiswa Ilmu Kesehatan Masyarakat UNJA. Lingkungan kamar yang dekat dari keramaian yang menimbulkan kebisingan dapat mengganggu kenyamanan seseorang untuk tidur atau bahkan dapat membuat seseorang tidak bisa tidur akibat suara dari luar lingkungan kamar. Suhu kamar yang panas akan menimbulkan kegerahan yang dapat dirasakan oleh seseorang, sedangkan suhu yang dingin akan menimbulkan rasa kedinginan pada seseorang, sehingga akan mengakibatkan rasa tidak nyaman yang nantinya akan membuat kesulitan untuk tidur atau mengganggu tidur (Sulistiyani, 2012).

Pencahaya adalah faktor penting yang mempengaruhi kualitas tidur, beberapa orang dapat tertidur pada kondisi gelap namun beberapa orang hanya dapat tertidur jika dalam kondisi kamar terang, namun cahaya lampu dapat mempengaruhi hormon melatonin, yakni hormon yang dihasilkan oleh pineal berada dekat dengan otak manusia. Hormon ini sangat penting untuk membuat tidur seseorang menjadi lebih nyenyak. Jika tubuh terpapar cahaya akan menekan produksi hormon melatonin yang dibutuhkan oleh tubuh untuk tidur. Gelombang cahaya akan masuk ke kelopak mata akan diterima oleh retina dan lensa mata, kemudian hal tersebut akan merangsang aktivitas otak untuk bekerja dan mengolah informasi yang masuk, sehingga akan mempersulit seseorang untuk tidur atau bahkan akan mengganggu tidur (Sulistiyani, 2012).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Nadya dkk dimana diperoleh nilai p-value 0,001 ($p > 0,005$), dimana dapat disimpulkan bahwa ada hubungan lingkungan kamar dengan kualitas tidur pada mahasiswa (Hutagalung et al., 2022). Penelitian dengan hasil yang sama juga dilakukan oleh Tria Ayu dkk, didapatkan hasil p-value 0,002 yang berarti bahwa lingkungan kamar dengan kualitas tidur mahasiswa ada hubungan yang signifikan (Anggraeni & Rayasari, n.d.).

Aktivitas Fisik

Proporsi kualitas tidur buruk pada aktivitas fisik sedang (86,5%) lebih tinggi dibandingkan dengan aktivitas fisik ringan (84,8%) dan aktivitas fisik berat (84,8%). Berdasarkan hasil uji statistik tidak didapatkan hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur nilai p-value 1 ($p > 0,05$). Berdasarkan penilaian hasil statistik ditemukan nilai PR sama dengan 1 yang berarti variabel aktivitas fisik tidak menjadi faktor resiko dan faktor protektif terhadap kualitas tidur pada mahasiswa Ilmu Kesehatan Masyarakat UNJA. Penelitian yang dilakukan oleh Farihatul dan Nunung dimana tidak ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada mahasiswa Kedokteran dan Kesehatan, nilai p-value 1 ($p > 0,005$) (Kamila & Dainy, 2023). Penelitian yang dilakukan oleh Bella dan Susy dimana tidak ditemukannya hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada mahasiswa Kedokteran, nilai p-value 0,619 ($p > 0,005$) (Saputri & Lontoh, 2023).

Menurut Kline CE. aktivitas fisik yang teratur belum konsisten untuk meningkatkan kualitas tidur yang baik, karena sebaliknya kualitas tidur yang buruk dapat menyebabkan aktivitas fisik berkurang juga (Kline, 2014). Aktivitas fisik tidak signifikan mempengaruhi

kualitas tidur, karena apabila seseorang memiliki kualitas tidur yang buruk akan meningkatkan disfungsi siang hari yang membuat seseorang terganggu dalam melakukan aktivitas sehingga memiliki aktivitas fisik yang kurang.

Kegemukan/Overweight

Proporsi kualitas tidur buruk dengan underweight atau berat badan kurang (87,5%) lebih tinggi dibandingkan dengan berat badan normal (85,5%) dan overweight (82,9%). Berdasarkan hasil uji statistik tidak didapatkan hubungan yang signifikan antara overweight dengan kualitas tidur nilai p-value 1 ($p>0,05$). Penelitian sejalan dilakukan oleh Yetty dkk dimana tidak ditemukan hasil yang signifikan antara kegemukan atau overweight dengan kualitas tidur, nilai p-value 0,188 ($p>0,05$) (Sandy et al., 2023). Penelitian serupa juga dilakukan oleh M. Dwi Satriyanto dkk dimana tidak ditemukan adanya hubungan yang signifikan antara overweight dengan kualitas tidur dengan nilai p-value 0,080 ($p>0,005$) (Satriyanto et al., 2024).

Kegemukan/overweight pada mahasiswa dapat menurunkan kualitas tidur melalui berbagai mekanisme, mulai dari gangguan pernafasan hingga ketidaknyamanan mencari posisi tidur. Hal yang dapat dilakukan adalah menurunkan berat badan secara bertahap dengan olahraga yang teratur, mengurangi makanan berat atau berlemak sebelum tidur, memperbaiki posisi saat tidur, diharapkan dengan penurunan berat badan yang sehat dapat meningkatkan kualitas tidur pada mahasiswa.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, disimpulkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara penggunaan media sosial dengan kualitas tidur mahasiswa Ilmu Kesehatan Masyarakat UNJA dengan nilai p-value=0,06 ($p<0,05$), prevalence ratio 1,22 (95% CI 0,94 – 1,57). Ada hubungan yang signifikan antara lingkungan kamar dengan kualitas tidur mahasiswa Ilmu Kesehatan Masyarakat UNJA dengan nilai p-value=0,015 ($p<0,05$), prevalence ratio 1,21 (95% CI 1,12 – 1,32). Tidak ada hubungan signifikan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur mahasiswa Ilmu Kesehatan Masyarakat UNJA. Tidak ada hubungan signifikan antara kegemukan/overweight dengan kualitas tidur mahasiswa Ilmu Kesehatan Masyarakat UNJA.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kepada instansi Universitas Jambi yang sudah memberikan izin untuk melakukan penelitian. Terima kasih disampaikan kepada semua pihak yang telah membantu, mendukung, dan memberi dorongan hingga selesainya penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraeni, T. A., & Rayasari, F. (n.d.). *FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JAKARTA TAHUN 2020*.
- Athiutama, A., Ridwan, R., Febriani, I., Erman, I., & Trulianty, A. (2023). Penggunaan Media Sosial Dan Kualitas Tidur Pada Remaja. *JURNAL KEPERAWATAN RAFLESIA*, 5(1), 57–64. <https://doi.org/10.33088/jkr.v5i1.867>
- Birgitta, B., Thomas, L., & Dietrich, H. S. (1999). *Guidelines For Community Noise. The WHO Expert Task Force Meeting On Guidelines For Community Noise*.
- DeLaune, S., & Ladner, P. K. (2010). *Fundamentals of Nursing (Standards & Practice)* (4th ed.). Delmar Cengage Learning.

- Hutagalung, A. N., Marni, E., & Erianti, S. (2022). Factors Affecting Sleep Quality In Nursing Students Level One Nursing Study Program STIKES Hang Tuah Pekanbaru. *Jurnal Keperawatan Hang Tuah (Hang Tuah Nursing Journal)*, 2(1), 49–62. <https://doi.org/10.25311/jkh.vol2.iss1.564>
- Juwita, D., Nulhakim, L., & Purwanto, E. (2023). Hubungan Kecemasan Dengan Insomnia Pada Lansia Hipertensi Di Posyandu Lansia Desa Tengkapak Kabupaten Bulungan. *Aspiration of Health Journal*, 1(2), 240–251. <https://doi.org/10.55681/aohj.v1i2.104>
- Kamila, F., & Dainy, N. C. (2023). Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Kedokteran dan Kesehatan UMJ. *Jurnal Ilmu Gizi Dan Dietetik*, 2(3), 168–174. <https://doi.org/10.25182/jigd.2023.2.3.168-174>
- Kline, C. E. (2014). The Bidirectional Relationship Between Exercise and Sleep: Implications for Exercise Adherence and Sleep Improvement. *American Journal of Lifestyle Medicine*, 8(6), 375–379. <https://doi.org/10.1177/1559827614544437>
- Kusumo, P. M. (2020). *Buku Pemantauan Aktivitas Fisik* (M. Purnama, Ed.; I). The Journal Publishing.
- Lim, A. J., & Maulina, R. V. (2023). Pentingnya Tidur Bagi Mahasiswa. *Konsorsum Psikologi Ilmiah Nusantara*, 9(22).
- Makrina, A., Hemas, R., Indiasari W, S., & Silalahi, V. (2022). GAMBARAN KUALITAS TIDUR PADA REMAJA DI ASRAMA PUTRI EMAUS SURABAYA. *Jurnal Penelitian Kesehatan*, 12(1), 1–6.
- 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>
- Paraqleta, N. E. A., Nurhikmawati, K., Safei, I., & Faisal, S. R. (2022). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Overweight pada Tenaga Kependidikan di Universitas Muslim Indonesia. *Fakumi Medical Journal*, 2(12), 914–922.
- Perrotta, G. (2019). Sleep-wake Disorders: Definition, Contexts and Neural Correlations. *J Neurol Psycho*, 7(09), 34–42.
- Risky, S. I. (2023). Pengaruh Makanan dan Kurangnya Aktivitas Fiskik Terhadap Terjadinya Obesitas. *JK: Jurnal Kesehatan*, 1(1), 170–176.
- Rizki, S. M., Sahidu, M. G., & Andansari, N. (n.d.). Hubungan Penggunaan Media Sosial dengan Kualitas Tidur di Masa Pandemi COVID-19 pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Mataram. *Lombok Medical Journal*.
- Rulling, H., Sari, A., Kharisma Fitriani, R., Arini, S. Y., & Sulistyowati, M. (2022). *Hubungan Kualitas Tidur Dengan Psychological Distress Pada Mahasiswa Universitas X*. 13(2), 291–301. <http://jurnal.fkm.untad.ac.id/index.php/preventif>
- Sabila, S. (2022). *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Aktivitas Fisik Pada Mahasiswa Program Studi Kesehatan Masyarakat UIN Syarif Hidayatullah Jakarta Tahun 2022*.
- Sandy, D. Y., Rukmana, E., Damanik, K. Y., & Permatasari, T. (2023). KUALITAS TIDUR DAN ASUPAN ENERGI TERHADAP INDEKS MASSA TUBUH MAHASISWA DI KOTA MEDAN. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7(3), 16475–16482.
- Saputri, C. B., & Lontoh, O. S. (2023). Pengaruh Aktivitas Fisik Terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa/i Fakultas Kedokteran. *Jurnal Kesehatan Dan Kedokteran Tarumanegara*, 2(1), 22–26.
- Saras, T. (2023). *Mengatasi Insomnia* (W. Anita, Ed.; I). Tiram Media .
- Satriyonto, D. S., Maulana, A. A., & Parnawi, A. (2024). Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan Indeks Massa Tubuh Berlebih Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Abdurrah. *Jurnal Ners*, 8(1), 634–640. <http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/ners>

- Setiadi AMIK BSI Karawang Jl Banten No, A. (n.d.). *PEMANFAATAN MEDIA SOSIAL UNTUK EFEKTIFITAS KOMUNIKASI*.
- Setiawan, F. M. (2010). Tingkat Kebisingan Pada Perumahan Di Perkotaan. *Teknik Sipil Dan Perencanaan*, 12(2), 191–201.
- Setiyo, N. P., & Sudirman. (2020). Factors Analysis of Overweight on Adolescent and Youth Adults. *Jurnal Dunia Kesmas*, 9(4), 537–544. <http://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/duniakesmas/index>
- Silfiyana Rohman, A., & Nurbaiti, U. (2021). *Analysis Of Room Temperature Comfort*. 17(1), 2302–3708.
- Sulistiyani, C. (2012). *SEVERAL FACTORS RELATED TO QUALITY OF SLEEP ON THE STUDENTS OF THE FACULTY OF PUBLIC HEALTH UNIVERSITY OF DIPONEGORO IN SEMARANG*. 1(2), 280–292. <http://ejournals1.undip.ac.id/index.php/jkm>
- Tanjaya, S. E., & Sundari, R. P. L. (2023). Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan Indeks Massa Tubuh Pada Pelajar SMA 4 Di Denpasar Tahun 2015. *Jurnal Medika Udayana*, 12(3), 2023. <https://doi.org/10.24843.MU.2023.V12.i3.P14>
- Utami, H. I., SHIFA, A. N., & Rukiah, N. (2024). Durasi Penggunaan Media Sosial dengan Kualitas Tidur dan Kestabilan Emosi pada Mahasiswa Keperawatan Tahun 2023. *Jurnal Kesehatan Dan Kedokteran*, 1(2), 81–94. <https://doi.org/10.62383/vimed.v1i2.140>
- Valentin, G., & Wijono, S. (2020). Optimisme Dengan Problem Focused Coping Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Tugas Akhir. *Edukatif J Ilmu Pendidik*, 2(1), 15–22.
- Wahyu Ilahi, N., Dian Mitra, Mk. D., Farrah Lisa, U., Aldina Ayunda Insani, Mk., Wahyu Hidayati, R., & Puspitasari, E. (2024). *KEBUTUHAN DASAR MANUSIA* (S. Susanti & Sukurni, Eds.; I). EUREKA MEDIA AKSARA.