

BEBERAPA FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KUALITAS TIDUR PADA  
MAHASISWA FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT UNIVERSITAS  
DIPONEGORO SEMARANG

CICIK SULISTIYANI -- E2A008159  
(2012 - Skripsi)

Tidur merupakan kebutuhan dasar bagi setiap individu. Kondisi seseorang dapat dipengaruhi oleh kualitas tidurnya. Oleh karena itu diperlukan upaya untuk mengetahui faktor yang dapat mempengaruhi kualitas tidur seseorang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui beberapa faktor yang berhubungan dengan kualitas tidur pada remaja di FKM UNDIP. Penelitian ini merupakan penelitian yang bersifat analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswa FKM UNDIP yang berusia 18-21 tahun, teknik pengambilan sampel dengan *simple random sampling*. Penelitian ini menggunakan analisis univariat dan bivariat, dengan menggunakan uji statistik *Chi-Square*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara kondisi suhu kamar tidur dengan kualitas tidur ( $p=0,501$ ;  $OR=0,7$ ;  $95\%CI$  0,3-1,7), tidak ada hubungan antara kegaduhan tempat tinggal dengan kualitas tidur ( $p=0,196$ ;  $OR=1,7$ ;  $95\%CI$  0,7-4,1), tidak ada hubungan antara pencahayaan lampu kamar tidur dengan kualitas tidur ( $p=0,954$ ;  $OR=0,9$ ;  $95\%CI$  0,4-2,2), tidak ada hubungan antara kebiasaan olahraga dengan kualitas tidur ( $p=0,852$ ;  $OR=0,9$ ;  $95\%CI$  0,2-3,2), tidak ada hubungan antara penggunaan *gadget* dengan kualitas tidur ( $p=0,460$ ;  $OR=0,7$ ;  $95\%CI$  0,3-1,7), tidak ada hubungan antara beban tugas kuliah dengan kualitas tidur ( $p=0,733$ ;  $OR=0,8$ ;  $95\%CI$  0,3-2,5), ada hubungan antara Indeks Massa Tubuh dengan kualitas tidur ( $p=0,013$ ;  $OR_1=6,1$ ;  $95\%CI$  1,6-22 &  $OR_2=0,8$ ;  $95\%CI$  0,2-3,9). Pada penelitian ini hanya 1,1% responden yang memiliki kebiasaan merokok < 10 batang rokok per hari dengan jenis rokok filter. Berdasarkan penelitian tersebut maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang bermakna antara Indeks Massa Tubuh dengan kualitas tidur pada mahasiswa FKM UNDIP Semarang.

**Kata Kunci:** faktor, kualitas tidur, mahasiswa