

ABSTRAK

Tidur merupakan kebutuhan dasar manusia yang harus dipenuhi sebab berdampak pada berbagai aspek seperti kesehatan, fungsi kognitif, dan kinerja seseorang. *Sleep hygiene* merupakan seperangkat aturan mengenai kebiasaan tidur yang dapat menunjang kualitas tidur. Kualitas tidur yang baik mampu meningkatkan kesehatan secara umum dan meningkatkan fungsi kognitif, sehingga berdampak pada produktivitas manusia. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi kualitas tidur mahasiswa Undip penghuni Rusunawa, menganalisis hubungan antara *sleep hygiene* terhadap kualitas tidur, menganalisis hubungan antara kualitas tidur terhadap performa kognitif, serta memberikan rancangan edukasi *sleep hygiene* sebagai usulan perbaikan. Berdasarkan analisis yang dilakukan, responden memiliki kuantitas tidur yang rendah (TST<7 jam), *sleep efficiency* (SE) yang normal (87%), kualitas tidur yang *fair* berdasarkan *sleep score* (SS) pada Fitbit Inspire 2, dengan persentase setiap tahapan tidur yang cukup baik (REM *sleep* 21%; *light sleep* 60%; *deep sleep* 20%). Penelitian ini menemukan hubungan yang signifikan antara *sleep hygiene* terhadap *sleep onset latency* (SOL) dan *sleep efficiency* (SE). Penelitian ini juga menemukan hubungan yang signifikan antara TST, SS, SE, SOL, REM *sleep*, dan *deep sleep* terhadap performa kognitif *vigilant attention* dan *short term memory*. Sementara *light sleep* hanya berhubungan dengan *vigilant attention*. Mayoritas responden belum menerapkan *sleep hygiene* dengan baik, memiliki pengetahuan kafein yang rendah, namun memiliki pengetahuan mengenai *sleep hygiene* yang baik. Oleh sebab itu, diperlukan edukasi *sleep hygiene* sebagai strategi pencegahan dan peningkatan kesadaran mengenai penerapan *sleep hygiene* guna menunjang kualitas tidur yang lebih baik.

Kata Kunci: *Sleep Hygiene*; Kualitas Tidur; Performa Kognitif; Mahasiswa