

FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN GANGGUAN TIDUR PADA MAHASISWA UNIVERSITAS DIPONEGORO

SELLYNA ANDIANI-25000119130118
2023-SKRIPSI

Latar Belakang: Tidur atau istirahat merupakan kebutuhan dasar bagi semua orang agar tubuh bisa berfungsi normal untuk beraktivitas sehari-hari. Namun, tidak semua orang memiliki pola tidur yang normal. Di Indonesia, prevalensi gangguan tidur mencapai angka 10%, atau sekitar 23 juta dari total 238 juta penduduk Indonesia menderita gangguan tidur. Faktor-faktor terkait tidur bermacam-macam meliputi faktor gaya hidup, faktor psikososial, faktor lingkungan, dan faktor kondisi medis. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan faktor-faktor yang berhubungan dengan gangguan tidur pada mahasiswa Universitas Diponegoro. **Metode:** Jenis penelitian ini yaitu kuantitatif dengan desain penelitian *Cross-Sectional*. Besar sampel penelitian ini berjumlah 223 responden. Teknik *sampling* menggunakan metode *purposive sampling*. Penelitian ini menggunakan analisis bivariat yaitu uji *Chi-Square*. **Hasil:** Hasil uji analisis *Chi-Square* didapatkan bahwa terdapat hubungan antara tingkat stres ($p=0,001$), tingkat kecemasan ($p=0,000$), tingkat depresi ($p=0,002$), frekuensi konsumsi kafein ($p=0,021$), dan status merokok ($p=0,023$) dengan kejadian gangguan tidur pada mahasiswa Universitas Diponegoro. Sementara tidak terdapat hubungan antara jenis kelamin ($p=0,306$), dan durasi penggunaan gadget ($p=0,433$) dengan dengan kejadian gangguan tidur pada mahasiswa Universitas Diponegoro. **Kesimpulan:** Selain faktor kondisi medis, faktor gaya hidup seperti konsumsi kafein dan merokok, serta faktor psikososial seperti stres, kecemasan, dan depresi pada mahasiswa dapat mempengaruhi kejadian gangguan tidur. **Saran:** Pihak universitas diharapkan menyediakan layanan konseling dan mahasiswa dapat melakukan konseling sebelum kondisi kesehatan mental memburuk. Mahasiswa diharapkan menghindari faktor-faktor yang dapat menyebabkan terjadinya gangguan tidur.

Kata Kunci : Faktor Risiko, Gangguan Tidur, Mahasiswa