

ABSTRAK

Tidur merupakan aktivitas dasar yang dilakukan untuk meningkatkan fungsi fisik dan kesehatan. Mahasiswa sering dikaitkan dengan kualitas tidur yang buruk dan cenderung mengalami gangguan tidur. Tujuan penelitian ini adalah memetakan kondisi tidur mahasiswi yang tinggal di kos dan di rumah serta melihat hubungannya dengan temperatur dan kelembapan relatif sekitarnya. Dalam penelitian ini, diteliti mahasiswi semester akhir yang tinggal di rumah (8 orang) dan di kos (8 orang), khususnya area Kecamatan Tembalang dan Banyumanik, Semarang, Indonesia. Evaluasi kondisi tidur dilakukan menggunakan jam Polar Vantage V, pengukuran temperatur udara dan kelembapan relatif dilakukan dengan *Data Logger Elitech*, serta *software* PC-PVT untuk mengukur *reaction time*. Parameter kondisi tidur yang dilihat pada penelitian ini berupa *Sleep Continuity*, *Sleep Score*, *Total Sleep Time*, *Wake After Sleep Onset*, *Onset Latency*, dan *Sleep Efficiency*. Dari hasil penelitian didapatkan bahwa mahasiswi yang tinggal di kos memiliki kondisi tidur yang lebih tidak memenuhi nilai standard dari pada mahasiswi yang tinggal di rumah. Tetapi secara keseluruhan, semua subjek penelitian belum memiliki kondisi yang memenuhi standard, kecuali pada parameter durasi *Wake After Sleep Onset*. Oleh karena itu dirancanglah lingkungan tidur untuk menunjang kondisi tidur mahasiswi dari segi *clothing*, *furniture arrangement* dan *ventilation placement*.

Kata kunci: tidur; lingkungan tidur; kos; rumah; mahasiswi