

Universitas Ngudi Waluyo
Program Studi S1 Keperawatan, Fakultas Kesehatan
Skripsi, Agustus 2023
Yuliana Murib
011191108

Gambaran Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Papua di Universitas Ngudi Waluyo
xiv + 54 halaman + 14 tabel + 1 gambar + 13 lampiran

ABSTRAK

Latar Belakang: Tidur merupakan salah satu proses fisiologis yang sangat penting bagi kehidupan manusia yang dapat memberikan suatu pengaruh pada kesehatan seseorang yang sedang dalam menempuh proses belajar, kualitas tidur baik jika tidak ada beberapa ciri-ciri seperti tanda, kedinginan di malam hari, suara kebisingan dan mengonsumsi kafein kurang fokus, mempunyai suasana hati yang buruk. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui karakteristik dan gambaran kualitas tidur pada mahasiswa Papua di Universitas Ngudi Waluyo

Metode: Penelitian menggunakan statistik deskriptif. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh Mahasiswa Papua yang ada di Universitas Ngudi Waluyo sejumlah 53 mahasiswa. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *total sampling* sebanyak 53 mahasiswa. Pada Jenis Analisa data penelitian ini menggunakan salah satu metode dari jenis penelitian deskriptif yaitu metode penelitian survei.

Hasil: Dari hasil penelitian diketahui seluruhnya (100%) mahasiswa memiliki kualitas tidur yang buruk, dimana mahasiswa mengeluhkan, susah untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan yang baru sehingga waktu tidurnya kurang, susah untuk memulai tidur, tidur tidak nyenyak, selalu di pikirkan, lingkungan yang tidak nyaman, begadang sampai larut malam dan sering terbangun tengah malam untuk ke kamar mandi.

Kesimpulan: Mahasiswa Papua di Universitas Ngudi Waluyo Ungaran kualitas tidur buruk adalah sebanyak 53 responden dengan persentase (100%).

Kata Kunci : Kualitas Tidur Mahasiswa

Kepustakaan : 54 (2013-2022)

Ngudi Waluyo University

Bachelor of Nursing Study Program, Faculty of Health

Thesis, August 2023

Yuliana Murib

011191108

Description of Sleep Quality in Papuan Students at Ngudi Waluyo University

xiv + 54 pages + 14 tables + 1 figure + 13 attachments

ABSTRACT

Background: Sleep is a very important physiological process for human life which can have an impact on physical for someone who is in the process of learning, the quality of sleep is good if there are not several characteristics, chills at night, noise and consumption of caffeine, for example lack of focus, have a bad mood. This study aims to determine the characteristics and description of sleep quality in Papuan students at Ngudi Waluyo University

Method: The study uses descriptive statistics to describe or describe. population in this study were all Papuan students at Ngudi Waluyo University with a total of 53 students. The sampling technique in this study was a total sampling of 53 students. Type of data analysis in this study using one type of descriptive research method, namely the survey research method. This type of descriptive research is a way to see the state of a particular place in relation to a group of people, an object, a set of conditions, a system of thought or an ongoing event.

Results: From the results of the study it was known that all (100%) students had poor sleep quality, where students complained, it was difficult to adjust to a new environment so that they had less sleep time, it was difficult to start sleeping, sleep was not restful, they always thought about the environment that uncomfortable, staying up late and often waking up in the middle of the night to go to the bathroom.

Conclusion: Papuan students at Ngudi Waluyo University Ungaran have poor sleep quality as many as 53 respondents with a percentage (100%).

Keywords : Sleep Quality of Students

Literature : 54 (2013-2022)