

Faktor Yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Dalam Menyusun Tugas Akhir Pada Mahasiswa Program Sarjana Fakultas Kesehatan Universitas Mh Thamrin Jakarta

Anggi Maudy Anggraini

*Keperawatan, Universitas Mohammad Husni Thamrin. Jl. Raya Pondok Gede No. 23-25 Kramat Jati, Jakarta Timur

Enjimaudy@gmail.com

ABSTRAK

Nama : Anggi Maudy Anggraini
NIM : 1032201004
Judul : Faktor Yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Dalam Menyusun Tugas Akhir Pada Mahasiswa Program Sarjana Fakultas Kesehatan Universitas Mh Thamrin Jakarta

Latar Belakang: Kualitas tidur yang baik sangat penting bagi mahasiswa saat menyusun tugas akhir. Faktor seperti stres akademik, konsumsi kafein, dan faktor lingkungan yang dapat memengaruhi kualitas tidur. Tidur yang cukup mendukung konsentrasi dan kreativitas, sehingga berkontribusi pada keberhasilan penyelesaian tugas akhir. **Tujuan** penelitian ini untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan kualitas tidur dalam menyusun tugas akhir pada mahasiswa Program Sarjana Fakultas kesehatan Universitas Mh Thamrin Jakarta. **Metode:** penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain *cross-sectional* terhadap 141 mahasiswa tingkat akhir dengan teknik pengambilan sample menggunakan *purposive sampling*, data ini di uji dengan *Chi-Square*. **Hasil:** penelitian ini sebagian besar merupakan kelompok usia remaja akhir dan berjenis kelamin perempuan, responden dalam kategori stres berat, mayoritas konsumsi kafein, dan faktor lingkungan yang tidak nyaman. Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan kualitas tidur dengan hasil *p-value* (0,002), konsumsi kafein *p-value* (0,004), faktor lingkungan *p-value* (0,004), faktor usia dan jenis kelamin tidak berhubungan dengan kualitas tidur pada penelitian ini. **Kesimpulan:** hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan antara tingkat stres, konsumsi kafein, dan faktor lingkungan dalam menyusun tugas akhir pada mahasiswa Program Sarjana Fakultas Kesehatan di Universitas Mohammad Husni Thamrin

Kata Kunci: Kualitas Tidur, tugas akhir, mahasiswa, usia, jenis kelamin, tingkat stres, konsumsi kafein, faktor lingkungan.

Daftar Pustaka: 59 (2016-2024).

Factors Related to Sleep Quality in Compiling Final Assignments in Undergraduate Students of the Faculty of Health, Mh Thamrin University, Jakarta

Anggi Maudy Anggraini

*Nursing, Universitas Mohammad Husni Thamrin. Jl. Raya Pondok Gede No. 23-25 Kramat Jati, Jakarta Timur

Enjimaudy@gmail.com

ABSTRACT

Name : Anggi Maudy Anggraini

NIM : 1032201004

Title : *Factors Related to Sleep Quality in Compiling Final Assignments for Undergraduate Students of the Faculty of Health, Mh Thamrin University, Jakarta*

Background: Good sleep quality is very important for students when compiling their final assignments. Factors such as academic stress, caffeine consumption, and environmental factors can affect sleep quality. Adequate sleep supports concentration and creativity, thus contributing to the successful completion of the final assignment.

Purpose: Was to determine the factors related to sleep quality in compiling final assignments in undergraduate students of the Faculty of Health, Mh Thamrin University, Jakarta. **Method:** This study was quantitative with a cross-sectional design on 141 final year students with a sampling technique using purposive sampling, this data was tested with Chi-Square. **Results:** This study was mostly a late adolescent age group and female, respondents in the category of severe stress, the majority of caffeine consumption, and uncomfortable environmental factors. The results showed a significant relationship between stress levels and sleep quality with p-value results (0.002), caffeine consumption p-value (0.004), environmental factors p-value (0.004), age and gender factors were not related to sleep quality in this study.

Conclusion: The results of the study indicate a relationship between stress levels, caffeine consumption, and environmental factors in compiling final assignments in undergraduate students of the Faculty of Health at Mohammad Husni Thamrin University

Keywords: Sleep Quality, final assignments, students, age, gender, stress levels, caffeine consumption, environmental factors.

Bibliography: 59 (2016-2024)