

ABSTRAK

Nama : Afif Yuliarti
Program Studi : Magister Kesehatan Masyarakat
Judul : Tingkat Stres Dan *Sleep Hygiene* Dengan Kualitas Tidur Tahanan Baru Di Rutan Bareskrim Polri

Latar belakang : Tingginya prevalensi gangguan tidur pada tahanan yang berdampak negatif terhadap kesehatan fisik dan mental mereka. Tingkat stres yang tinggi dan kebiasaan *sleep hygiene* yang kurang baik diduga menjadi faktor utama yang mempengaruhi kualitas tidur tahanan.

Tujuan : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat stres dan *sleep hygiene* dengan kualitas tidur pada tahanan baru di Rutan Bareskrim Polri.

Metode : Penelitian kuantitatif dengan desain *cross-sectional* yang melibatkan 135 responden. Data dikumpulkan melalui kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI), *Perceived Stress Scale-10* (PSS-10), *Sleep Hygiene Index* (SHI), serta kuesioner lingkungan dan data demografis.

Hasil : Hasil analisis univariat memiliki kualitas tidur buruk (77%), tingkat stres berat (77,8%), dan *sleep hygiene* buruk (81,5%). Lingkungan tahanan dinilai buruk oleh responden (54,8%), dan menjalani masa tahanan 1-2 bulan (70,4%). Sebagian besar responden adalah laki-laki (85,2%) dan berusia 19-44 tahun (55,3%). Hasil analisis bivariat terdapat hubungan variabel tingkat stres dan *sleep hygiene* terhadap kualitas tidur tahanan baru di Rutan Bareskrim Polri didapatkan p-value pada tingkat stres sebesar ($p=0,002$, OR 7,7077, CI=3,734-18,663) dan *sleep hygiene* ($p=0,001$, OR 6,750, CI=2,663-16,205). Hasil analisis multivariat menunjukkan bahwa terdapat hubungan tingkat stres dan *sleep hygiene* dengan kualitas tidur tahanan baru di Rutan Bareskrim Polri didapatkan variabel tingkat stres dengan nilai ($p=0,003$, OR=7,901, CI 3,582-18,105) setelah dikontrol lingkungan tahanan, lama masa tahanan dan jenis kelamin sebagai variabel protektif.

Rekomendasi : Penelitian ini menegaskan pentingnya pengelolaan stres dan edukasi kebiasaan tidur sehat untuk meningkatkan kualitas tidur tahanan. Temuan ini menjadi dasar bagi pengembangan intervensi pembinaan tahanan yang berfokus pada kesehatan mental dan kondusifnya lingkungan tidur.

Kata Kunci : Tahanan, Stres, *Sleep Hygiene*, Kualitas tidur

ABSTRACT

Name : Afif Yuliarti
Study Program : Magister Kesehatan Masyarakat
Title : Stress Level And Sleep Hygiene With Sleep Quality Of New Inmates At Bareskrim Polri Detained Center

Background : The high prevalence of sleep disorders among inmates negatively affects their physical and mental health. High stress levels and poor sleep hygiene habits are suspected to be major factors influencing the sleep quality of inmates.

Aims : This research aims to determine the relationship between stress levels and sleep hygiene with sleep quality in new inmates at Bareskrim Polri Detention Center.

Method : Quantitative research with a cross-sectional design involving 135 respondents. Data was collected through the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI), Perceived Stress Scale-10 (PSS-10), Sleep Hygiene Index (SHI), as well as environmental questionnaires and demographic data.

Result : The results of the univariate analysis showed poor sleep quality (77%), severe stress levels (77.8%), and poor sleep hygiene (81.5%). The prison environment was rated as poor by the respondents (54.8%), and the majority had been detained for 1-2 months (70.4%). Most respondents were male (85.2%) and aged 19-44 years (55.3%). The results of the bivariate analysis showed a relationship between stress levels and sleep hygiene with the sleep quality of new inmates at the Bareskrim Police Detention Center, with a p-value for stress levels of ($p=0.002$, OR 7.7077, CI=3.734-18.663) and for sleep hygiene ($p=0.001$, OR 6.750, CI=2.663-16.205). The results of the multivariate analysis indicated that there is a relationship between stress levels and sleep hygiene with the sleep quality of new inmates at the Bareskrim Police Detention Center, where the variable for stress levels had a value of ($p=0.003$, OR=7.901, CI 3.582-18.105) after controlling for the detention environment, length of detention, and gender as protective variables.

Recommendation : This study emphasizes the importance of stress management and education on healthy sleep habits to improve the sleep quality of detainees. These findings serve as a basis for the development of interventions in detainee management that focus on mental health and conducive sleeping environments.

Keywords : Detained, Stress, Sleep Hgiene, Sleep Quality