

GAMBARAN KUALITAS TIDUR MAHASISWA SARJANA KEPERAWATAN DI UNIVERSITAS BHAKTI KENCANA BANDUNG

**Qurrota A'yun
211FK03020**

Program Studi Sarjana Keperawatan
Fakultas Keperawatan, Universitas Bhakti Kencana Bandung

ABSTRAK

Mahasiswa keperawatan merupakan kelompok usia dewasa awal yang rentan mengalami gangguan kualitas tidur akibat beban akademik, tuntutan praktik klinik, dan tekanan psikososial. Kualitas tidur yang buruk dapat berdampak pada penurunan fungsi fisiologis, psikologis, serta prestasi akademik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran kualitas tidur mahasiswa sarjana keperawatan di Universitas Bhakti Kencana Bandung. Penelitian ini menggunakan desain deskriptif kuantitatif dengan pendekatan *Survey*. Jumlah sampel sebanyak 220 responden yang dipilih menggunakan teknik stratified random sampling. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI). Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 130 mahasiswa (59,1%) memiliki kualitas tidur yang baik dan 90 mahasiswa (40,9%) memiliki kualitas tidur yang buruk. Hasil ini menunjukkan bahwa meskipun sebagian besar mahasiswa memiliki kualitas tidur yang baik, akan tetapi masih terdapat mahasiswa dengan kualitas tidur buruk yang cukup tinggi. Faktor-faktor seperti stres akademik, konsumsi kafein, penggunaan gadget sebelum tidur, manajemen waktu yang buruk, aktivitas fisik, penggunaan obat diduga menjadi penyebab gangguan tidur. Oleh karena itu, penting bagi institusi pendidikan untuk memberikan edukasi dan intervensi preventif guna meningkatkan kualitas tidur mahasiswa agar tercapai performa akademik dan kesehatan mental yang optimal.

Kata kunci: kualitas tidur, mahasiswa sarjana keperawatan,

OVERVIEW OF SLEEP QUALITY AMONG UNDERGRADUATE NURSING STUDENTS AT BHAKTI KENCANA UNIVERSITY BANDUNG

**Qurrota A'yun
211FK03020**

*Undergraduate Nursing Program
Faculty of Nursing, Bhakti Kencana University Bandung*

ABSTRACT

Nursing students are part of early adulthood age group who are vulnerable to sleep quality disturbances due to academic workload, clinical practice demands, and psychosocial stressors. Poor sleep quality can negatively affect physiological, psychological functions, and academic performance. This study aimed to describe the sleep quality among undergraduate nursing students at Bhakti Kencana University Bandung. The research employed a quantitative descriptive design with a survey approach. A total of 220 respondents were selected using stratified random sampling. The instrument used was the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) questionnaire. The results showed that 130 students (59.1%) had good sleep quality, while 90 students (40.9%) had poor sleep quality. These findings indicate that although the majority of students had good sleep quality, a considerable proportion still experienced poor sleep. Factors such as academic stress, caffeine consumption, gadget use before bedtime, and poor time management are suspected to contribute to sleep disturbances. Therefore, it is essential for educational institutions to provide education and preventive interventions to improve students' sleep quality in order to enhance academic performance and mental health.

Keywords: *Bachelor nursing students, sleep quality*