

Analisis Hubungan Gaya Hidup Terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa Teknik Industri Universitas Telkom

1st Ni Nyoman Prema Mega Cahyani

Prodi S1 Teknik Industri
Fakultas Rekayasa Industri,
Universitas Telkom
Bandung, Indonesia

prenamega@student.telkomuniversitas.ac.id

2nd Mira Rahayu

Prodi S1 Teknik Industri
Fakultas Rekayasa Industri,
Universitas Telkom
Bandung, Indonesia

mirarahayu@telkomuniversity.ac.id

3rd Dr. Yusuf Nugroho Doyo Yekti, S.T., M.T.

Prodi S1 Teknik Industri
Fakultas Rekayasa Industri,
Universitas Telkom
Bandung, Indonesia

doyoyekti@telkomuniversity.ac.id

Abstrak— *Tidur merupakan proses fisiologis penting dalam menjaga kesehatan fisik dan mental. Mahasiswa sering mengalami penurunan kualitas tidur akibat gaya hidup yang kurang sehat. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara gaya hidup dan kualitas tidur mahasiswa Program Studi Teknik Industri Universitas Telkom. Metode penelitian yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif dengan pengumpulan data melalui kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) untuk mengukur kualitas tidur dan Health Promoting Lifestyle Profile II (HPLP II) untuk mengukur gaya hidup. Sampel berjumlah 290 mahasiswa dari angkatan 2021, 2022, dan 2023. Hasil menunjukkan bahwa 93% responden memiliki kualitas tidur yang buruk dan hanya 7% memiliki kualitas tidur yang baik. Gaya hidup mahasiswa berada pada kategori cukup (45%) dan baik (42%), dengan sebagian kecil di kategori rendah (6%) dan sangat baik (7%). Uji korelasi Spearman menunjukkan hubungan signifikan antara gaya hidup dan kualitas tidur dengan nilai korelasi $-0,154$ dan signifikansi $0,009$. Empat komponen gaya hidup yang paling berpengaruh terhadap kualitas tidur adalah tanggung jawab terhadap kesehatan, aktivitas fisik, pertumbuhan spiritual, dan manajemen stres. Semakin baik gaya hidup mahasiswa, semakin baik pula kualitas tidurnya.*

Kata kunci— *gaya hidup, kualitas tidur, mahasiswa, PSQI, HPLP II.*

I. PENDAHULUAN

Tidur merupakan aktivitas biologis yang memegang peranan penting dalam menjaga stabilitas fisiologis dan psikologis seseorang. Proses ini tidak hanya berfungsi sebagai waktu istirahat, tetapi juga sebagai momen penting bagi otak untuk memperkuat memori, mengatur ulang aktivitas neurologis, dan memulihkan kondisi fisik maupun mental. Dalam konteks mahasiswa, tidur menjadi aspek krusial yang sering kali terabaikan, terutama akibat tuntutan akademik, tekanan sosial, dan kebiasaan gaya hidup yang kurang sehat.

Sejumlah studi sebelumnya menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa mengalami penurunan kualitas tidur, yang berdampak pada penurunan konsentrasi, meningkatnya kelelahan, dan terganggunya performa akademik. Durasi tidur yang tidak mencukupi, pola tidur tidak teratur, serta

paparan berlebih terhadap perangkat elektronik sebelum tidur menjadi beberapa penyebab umum dari gangguan tidur pada kelompok usia ini.

Salah satu aspek penting yang perlu ditinjau lebih lanjut adalah gaya hidup mahasiswa, mencakup kebiasaan dalam menjaga kesehatan fisik, pengelolaan stres, aktivitas spiritual, hingga tanggung jawab individu terhadap kesejahteraan diri. Gaya hidup yang tidak seimbang berpotensi memperburuk kualitas tidur, sehingga menurunkan produktivitas dan kesejahteraan secara keseluruhan.

Penelitian ini dilakukan untuk memberikan pemahaman yang lebih dalam mengenai keterkaitan antara pola gaya hidup dengan kualitas tidur mahasiswa. Melalui pendekatan kuantitatif, data diperoleh dari 290 mahasiswa Program Studi Teknik Industri Universitas Telkom menggunakan instrumen *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) untuk menilai kualitas tidur dan *Health Promoting Lifestyle Profile II* (HPLP II) untuk mengevaluasi gaya hidup. Temuan dari studi ini diharapkan dapat menjadi dasar dalam pengembangan program promosi kesehatan yang lebih efektif di lingkungan kampus, guna meningkatkan keseimbangan hidup dan performa akademik mahasiswa.

II. KAJIAN TEORI

Menyajikan dan menjelaskan teori-teori yang berkaitan dengan variabel-variabel penelitian. Poin subjudul ditulis dalam abjad.

A. Ergonomi kognitif

Ergonomi kognitif merupakan cabang dari ilmu *ergonomic* yang berfokus pada kemampuan mental manusia dalam memproses informasi, membuat keputusan, dan merespons terhadap tekanan kognitif. Dalam konteks mahasiswa, ergonomi kognitif relevan untuk menganalisis bagaimana beban akademik, stres, serta manajemen waktu dapat memengaruhi performa mental, termasuk kualitas tidur, seperti insomnia atau tidur tidak nyenyak (Hutabarat, 2018). Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa stres akademik merupakan faktor signifikan dalam penurunan kualitas tidur mahasiswa (Maisa et al., 2021). Dengan

pendekatan ergonomi kognitif, manajemen waktu, manajemen stres, serta pola aktivitas harian dapat disesuaikan agar selaras dengan kapasitas mental individu sehingga mendukung gaya hidup sehat dan kualitas tidur yang lebih baik (Abdelaziz et al., 2022)

B. Gaya Hidup

Gaya hidup mencerminkan kebiasaan dan pola perilaku individu dalam menjalani kehidupan sehari-hari, termasuk kebiasaan makan, aktivitas fisik, manajemen stres, serta interaksi sosial (Kotler & Keller, 2016). Faktor internal seperti kepribadian dan motivasi, serta faktor eksternal seperti lingkungan sosial dan budaya, turut membentuk gaya hidup seseorang. Gaya hidup sehat ditandai dengan keseimbangan dalam pemenuhan kebutuhan fisik dan mental, serta kemampuan mengelola stres secara adaptif (Kriswanto, 2021). WHO mendefinisikan gaya hidup sehat sebagai serangkaian tindakan preventif yang ditujukan untuk menjaga dan meningkatkan kesehatan melalui perilaku sadar dan terencana. Dalam konteks mahasiswa, penerapan gaya hidup sehat dapat mencakup aktivitas fisik teratur, konsumsi makanan bergizi, istirahat yang cukup, serta manajemen waktu dan stres yang baik.

C. Kualitas Tidur

Tidur merupakan proses biologis yang krusial untuk regenerasi fungsi tubuh dan pemulihan mental. Kualitas tidur mencakup berbagai aspek seperti durasi, kedalaman tidur, serta kontinuitas tidur yang tidak terganggu. Menurut WHO, tidur yang berkualitas ditandai dengan tidur nyenyak, tanpa gangguan, dan bangun dalam keadaan segar serta bugar (Lemma et al., 2012). Faktor-faktor yang memengaruhi kualitas tidur mencakup aktivitas fisik, tingkat kelelahan, lingkungan tidur, dan gaya hidup. Mahasiswa dengan kebiasaan begadang, kurang olahraga, atau mengalami tekanan akademik berlebihan cenderung mengalami gangguan tidur (Salikunna et al., 2022). Gangguan ini dapat menurunkan performa akademik dan kesejahteraan psikologis.

D. Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)

Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) adalah instrumen pengukuran yang digunakan untuk menilai kualitas tidur secara subjektif. PSQI terdiri dari 19 butir pertanyaan yang mencakup tujuh komponen: kualitas tidur subjektif, latensi tidur, durasi tidur, efisiensi tidur, gangguan tidur, penggunaan obat tidur, dan disfungsi di siang hari (Sukmawati & Putra, 2019). Skor total PSQI digunakan untuk mengkategorikan kualitas tidur individu sebagai baik atau buruk. Dalam penelitian ini, PSQI digunakan untuk mengevaluasi tingkat kualitas tidur mahasiswa secara kuantitatif dan komprehensif.

E. Health Promoting Lifestyle Profile II (HPLP II)

Health Promoting Lifestyle Profile II (HPLP II) adalah kuesioner yang dirancang untuk menilai gaya hidup sehat seseorang. Instrumen ini dikembangkan oleh Nola J. Pender dan terdiri dari 52 pernyataan yang terbagi dalam enam subskala utama: tanggung jawab terhadap kesehatan, aktivitas fisik, nutrisi, pertumbuhan spiritual, hubungan interpersonal, dan manajemen stres (Ifroh, 2022). Skor tinggi pada HPLP II menunjukkan bahwa seseorang memiliki gaya hidup sehat yang baik. HPLP II dalam penelitian ini

digunakan untuk mengidentifikasi pola hidup mahasiswa dan mengukur kontribusinya terhadap kualitas tidur.

III. METODE

A. Prosedur Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara kualitas tidur dan gaya hidup mahasiswa Program Studi Teknik Industri Universitas Telkom. Rancangan penelitian disusun dalam beberapa tahap sistematis sebagai berikut:

1. Identifikasi Masalah: Penelitian diawali dengan mengidentifikasi isu utama, yaitu penurunan kualitas tidur di kalangan mahasiswa. Identifikasi ini didasarkan pada observasi awal dan isu-isu yang sering muncul di lingkungan akademik.
2. Studi Literatur: Studi ini dilakukan untuk memperoleh landasan teori dan referensi dari berbagai sumber ilmiah, seperti jurnal, penelitian terdahulu, dan buku yang relevan dengan topik kualitas tidur dan gaya hidup.
3. Studi Lapangan: Studi lapangan dilakukan guna memperoleh data empiris secara langsung dari responden melalui instrumen survei. Proses ini bertujuan memahami kondisi nyata yang dialami oleh mahasiswa.
4. Perumusan Masalah dan Tujuan Penelitian: Berdasarkan studi literatur dan studi lapangan, permasalahan utama dirumuskan. Tujuan penelitian dirancang untuk menjawab permasalahan tersebut secara sistematis.
5. Penyusunan dan Penyebaran Kuesioner: Instrumen penelitian berupa kuesioner PSQI (*Pittsburgh Sleep Quality Index*) dan HPLP II (*Health-Promoting Lifestyle Profile II*) disusun dan disebarluaskan secara daring kepada mahasiswa Teknik Industri angkatan 2021–2023.

B. Sumber dan Teknik Perolehan Data

Penelitian ini menggunakan dua jenis data:

1. Data Primer: Diperoleh melalui penyebaran kuesioner online kepada mahasiswa. Dua instrumen utama yang digunakan adalah:
 - a. HPLP II, yang terdiri dari enam subskala: *Health Responsibility*, *Physical Activity*, *Nutrition*, *Spiritual Growth*, *Interpersonal Relations*, dan *Stress Management*.
 - b. PSQI, dengan tujuh komponen penilaian: kualitas tidur subyektif, latensi tidur, durasi tidur, efisiensi tidur, gangguan tidur, penggunaan obat tidur, dan disfungsi siang hari.
2. Data Sekunder: Meliputi profil responden, data demografis, serta referensi dari jurnal, laporan penelitian terdahulu, dan dokumen akademik lain yang mendukung analisis.

C. Pengolahan dan Analisis Data

Data dari kuesioner PSQI dan HPLP II diolah menggunakan perangkat lunak IBM SPSS. Prosedur pengolahan data mencakup:

1. Pengelompokan responden berdasarkan kualitas tidur (baik/buruk)
2. Pengelompokan berdasarkan kategori gaya hidup (rendah/cukup/baik/sangat baik)
3. Uji korelasi antara kedua variabel untuk mengetahui hubungan antara gaya hidup dan kualitas tidur

D. Analisis dan Penarikan Kesimpulan

Hasil pengolahan data dianalisis untuk menjawab rumusan masalah. Uji korelasi yang dilakukan akan menunjukkan apakah gaya hidup mahasiswa memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kualitas tidur mereka. Berdasarkan hasil tersebut, peneliti memberikan rekomendasi untuk peningkatan kualitas hidup akademik mahasiswa.

G. Identifikasi Sistem Terintegrasi

Penelitian ini mengintegrasikan tiga elemen utama: manusia, metode, dan informasi, seperti dirangkum dalam Tabel III.3 berikut:

TABEL 1
Identifikasi Sistem Terintegrasi

Komponen	Deskripsi
Manusia (Objek)	Mahasiswa Teknik Industri Universitas Telkom
Metode	Kuesioner PSQI dan HPLP II
Informasi	Data diolah menggunakan IBM SPSS untuk menguji hubungan antara variabel gaya hidup dan kualitas tidur
Rancangan Solusi	Intervensi gaya hidup untuk meningkatkan kualitas tidur mahasiswa

IV. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Responden

1. Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa aktif Program Studi Teknik Industri Universitas Telkom angkatan 2021, 2022, dan 2023, dengan jumlah sekitar 1.500 mahasiswa. Berdasarkan hasil pengumpulan data menggunakan metode survei daring, jumlah responden yang berhasil dikumpulkan sebanyak 290 mahasiswa, yang secara statistik telah melebihi jumlah sampel minimum yang dihitung menggunakan rumus Slovin.

Responden terdiri dari 145 mahasiswa laki-laki dan 145 mahasiswa perempuan, dengan rentang usia 19–23 tahun. Distribusi ini menunjukkan bahwa data cukup representatif dalam menggambarkan kondisi umum mahasiswa Teknik Industri.

2. Kualitas Tidur Mahasiswa

Data diperoleh dari kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). Berdasarkan hasil pengisian:

- a. Sebanyak 270 mahasiswa (93%) memiliki kualitas tidur buruk (skor > 5).
- b. Hanya 20 mahasiswa (7%) yang memiliki kualitas tidur baik (skor ≤ 5).

Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami gangguan atau ketidakaturan tidur. Distribusi skor untuk masing-masing dimensi kualitas tidur seperti kualitas subjektif, latensi, durasi, efisiensi, gangguan tidur, penggunaan obat, dan disfungsi siang hari disajikan pada tabel di bawah ini.

TABEL 2
Hasil Pengumpulan Data Kualitas Tidur

Komponen	Kategori	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Kualitas Tidur Subyektif	Sangat Baik	11	4%
	Cukup Baik	140	48%
	Cukup Buruk	114	39%
	Sangat Buruk	25	9%
Latensi tidur	0	36	12%
	1	95	33%
	2	101	35%
	3	58	20%
Durasi Tidur (jam)	> 7 jam	45	16%
	6 – 7 jam	110	38%
	5 – 6 jam	111	37%
	< 5 jam	24	9%
Efisiensi Tidur/ Lama Tidur Efektif di Ranjang (%)	> 85%	235	81%
	75% – 84%	29	10%
	65% – 74%	20	7%
	< 65%	6	2%
Gangguan Tidur	0	13	4%
	1	170	59%
	2	99	34%
	3	8	3%
Penggunaan Obat	Tidak Pernah	264	92%
	1x Seminggu	13	4%
	2x Seminggu	9	3%
	> 3x Seminggu	4	1%
Disfungsi di Siang Hari	0	11	4%
	1	43	15%
	2	128	44%
	3	108	37%
TOTAL	> 5 = Buruk	270	93%
	< 5 = Baik	20	7%

3. Gaya Hidup Mahasiswa

Data gaya hidup diperoleh melalui kuesioner Health-Promoting Lifestyle Profile II (HPLP II). Hasil menunjukkan:

1. 6% responden memiliki gaya hidup rendah
2. 45% dengan gaya hidup cukup
3. 42% memiliki gaya hidup baik
4. 7% memiliki gaya hidup sangat baik

Data rinci tiap dimensi (tanggung jawab kesehatan, aktivitas fisik, nutrisi, dukungan sosial, pertumbuhan spiritual, dan manajemen stres) disajikan pada tabel di bawah ini

TABEL 3
Gaya Hidup Mahasiswa

Komponen	Kategori	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Tanggung Jawab Kesehatan (<i>Health Responsibility</i>)	1	10	3%
	2	147	51%
	3	113	39%
	4	20	7%
Aktivitas Fisik (<i>Physical Activity</i>)	1	9	3%
	2	108	37%
	3	141	49%
	4	32	11%
Nutrisi (<i>Nutrition</i>)	1	3	1%
	2	82	28%
	3	179	62%
	4	26	9%
Pertumbuhan Spiritual (<i>Spiritual Growth</i>)	1	3	1%
	2	22	8%
	3	165	57%
	4	100	34%
Hubungan Interpersonal (<i>Interpersonal Relations</i>)	1	4	1%
	2	13	4%
	3	150	53%
	4	123	42%
Manajemen Stres (<i>Stress Management</i>)	1	5	2%
	2	63	22%
	3	193	67%
	4	29	10%
Total Gaya Hidup	Rendah	16	6%
	Cukup	132	45%
	Baik	123	42%
	Sangat Baik	19	7%

B. Pengolahan Data

1. Statistik Deskriptif

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	Variance
Kualitas_Tidur	290	,00	16,00	8,4931	2,82260	7,967
Gaya_Hidup	290	52,00	206,00	129,0552	24,37716	594,246
Valid N (listwise)	290					

GAMBAR 1

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Kualitas_Tidur_Laki_laki	145	1,00	15,00	8,3241	2,81584
Kualitas_Tidur_Perempuan	145	,00	16,00	8,6621	2,82897
Gaya_Hidup_Laki_laki	145	52,00	206,00	130,3862	27,97697
Gaya_Hidup_Perempuan	145	53,00	180,00	127,7241	20,15788
Valid N (listwise)	145				

GAMBAR 2

2. Validitas dan Reliabilitas Instrumen

Hasil uji validitas menunjukkan bahwa seluruh butir pada kuesioner PSQI dan HPLP II

memiliki nilai r -hitung $> r$ -tabel (0,113) dengan signifikansi $< 0,05$, yang berarti valid. Uji reliabilitas menggunakan *Cronbach's Alpha* juga menunjukkan hasil yang baik, yaitu 0,706 untuk PSQI dan 0,949 untuk HPLP II, mengindikasikan bahwa instrumen yang digunakan reliabel.

3. Uji Normalitas dan Korelasi

Uji normalitas menggunakan Kolmogorov-Smirnov menghasilkan nilai signifikansi $< 0,05$ untuk kedua variabel, sehingga analisis korelasi dilakukan dengan uji Spearman. Hasil uji korelasi antara gaya hidup dan kualitas tidur menunjukkan hubungan negatif signifikan dengan nilai $p = -0,154$ dan $p = 0,009$, yang mengindikasikan bahwa semakin baik gaya hidup mahasiswa, semakin baik pula kualitas tidurnya.

Analisis lebih lanjut menunjukkan bahwa beberapa dimensi gaya hidup memiliki korelasi signifikan terhadap kualitas tidur:

Tanggung jawab kesehatan (X1), aktivitas fisik (X2), pertumbuhan spiritual (X4), dan manajemen stres (X6) secara signifikan berkorelasi negatif dengan kualitas tidur subjektif (Y1).

Dimensi aktivitas fisik, pertumbuhan spiritual, dan manajemen stres juga berhubungan dengan latensi tidur (Y2).

Sementara itu, penggunaan obat tidur (Y6) berkorelasi negatif dengan manajemen stres, namun korelasi positif ditemukan dengan dimensi tanggung jawab kesehatan dan aktivitas fisik, yang menunjukkan kemungkinan responden yang sadar akan kesehatannya cenderung mengupayakan solusi untuk tidur, termasuk penggunaan obat tidur.

C. Pembahasan

Hasil penelitian mengindikasikan bahwa gaya hidup merupakan faktor yang berpengaruh terhadap kualitas tidur mahasiswa, khususnya pada dimensi yang berkaitan dengan kesadaran kesehatan, aktivitas fisik, spiritualitas, dan manajemen stres.

Tingginya proporsi mahasiswa dengan kualitas tidur buruk meskipun sebagian besar memiliki gaya hidup yang cukup hingga baik menunjukkan adanya faktor eksternal seperti tuntutan akademik, jam belajar malam, dan tingkat stres, yang menjadi tantangan tersendiri bagi mahasiswa. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan holistik dalam meningkatkan kualitas hidup mahasiswa, termasuk intervensi berbasis edukasi, promosi tidur sehat, dan kegiatan manajemen stres.

V. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 290 mahasiswa Teknik Industri Universitas Telkom, ditemukan bahwa sebagian besar responden mengalami kualitas tidur yang tergolong buruk, yaitu sebanyak 93% dari total responden. Sementara itu, data mengenai gaya hidup menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa berada dalam kategori gaya hidup cukup dan baik, dengan proporsi masing-masing sebesar 45% dan 42%. Melalui uji korelasi Spearman, diketahui bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara gaya hidup dengan kualitas tidur, dengan nilai korelasi sebesar -0,154 dan signifikansi 0,009. Hal ini menunjukkan

bahwa semakin baik gaya hidup yang dijalani mahasiswa, maka semakin baik pula kualitas tidur mereka. Lebih lanjut, beberapa komponen gaya hidup yang terbukti memiliki hubungan signifikan dengan kualitas tidur adalah tanggung jawab kesehatan, aktivitas fisik, pertumbuhan spiritual, dan manajemen stres.

Mahasiswa yang memiliki kesadaran tinggi terhadap kesehatan cenderung memiliki kualitas tidur yang lebih baik, begitu pula mahasiswa yang aktif secara fisik dan memiliki spiritualitas yang terjaga. Kemampuan dalam mengelola stres juga terbukti menjadi faktor penting dalam mendukung kualitas tidur yang optimal. Temuan ini menunjukkan bahwa peningkatan kualitas tidur mahasiswa dapat dicapai melalui intervensi gaya hidup sehat yang terfokus pada keempat dimensi tersebut. Implementasi kegiatan seperti kampanye edukatif tentang pentingnya tidur, aktivitas fisik terjadwal, penguatan spiritualitas, dan dukungan psikologis di lingkungan kampus diharapkan dapat menjadi strategi yang efektif dalam menciptakan pola tidur yang lebih sehat di kalangan mahasiswa.

REFERENSI

- [1] A. M. Abdelaziz, H. M. Elsayed, E. M. Hassan, and R. A. Al-Zahrani, "Health promoting lifestyle behaviors and sleep quality among Saudi postmenopausal women," *Middle East Current Psychiatry*, vol. 27, no. 1, pp. 1–7, 2020. [Online]. Available: <https://doi.org/10.1186/s43045-020-00033-6>
- [2] M. A. T. S. Tari, M. O. A. Kamayani, and M. R. S. Damayanti, "Hubungan stres akademik dengan kualitas tidur pada mahasiswa keperawatan Universitas Udayana," *Community of Publishing in Nursing (COPING)*, vol. 10, no. 2, pp. 173–179, 2022.
- [3] N. A. Salikunna, W. D. Astiawan, F. Handayani, and M. Z. Ramadhan, "Hubungan antara kualitas tidur dengan tingkat konsentrasi pada mahasiswa," *Healthy Tadulako Journal*, vol. 8, no. 3, pp. 157–163, 2022.
- [4] A. Malahayati, "Hubungan gaya hidup dengan kualitas tidur mahasiswa Ilmu Keperawatan di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta," *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, vol. 19, no. 1, pp. 31–38, 2020.
- [5] S. Hutabarat, *Kognitif ergonomi: Konsep dan penerapannya di lingkungan kerja*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC, 2015.
- [6] "Peran mahasiswa dalam mengedukasi masyarakat pentingnya menjaga lingkungan dan gaya hidup sehat selama pandemi Covid-19," *Journal of Nonformal Education and Community Empowerment*, vol. 5, no. 2, pp. 179–184, 2021. [Online]. Available: <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jnfc/article/view/52689>
- [7] J. Sarfriyanda, D. Karim, and A. P. Dewi, "Hubungan antara kualitas tidur dan kuantitas tidur dengan prestasi belajar mahasiswa," *JOM Fakultas Keperawatan Universitas Riau*, vol. 2, no. 2, pp. 1178–1184, 2015.
- [8] S. Lemma *et al.*, "The epidemiology of sleep quality, sleep patterns, consumption of caffeinated beverages, and khat use among Ethiopian college students," *Sleep Disorders*, vol. 2012, Article ID 583510, 2012. [Online]. Available: <https://doi.org/10.1155/2012/583510>
- [9] E. Safaringga and R. P. Herpandika, "Hubungan antara kebugaran jasmani dengan kualitas tidur," *Jurnal SPORTIF*, vol. 4, no. 2, pp. 123–130, 2018. [Online]. Available: https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v4i2.12498
- [10] N. M. H. Sukmawati and I. G. S. W. Putra, "Reliabilitas kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) versi bahasa Indonesia dalam mengukur kualitas tidur lansia," *Wicaksana: Jurnal Lingkungan & Pembangunan*, vol. 3, no. 2, pp. 30–38, 2019. [Online]. Available: <https://ejournal.warmadewa.ac.id/index.php/wicaksana>
- [11] F. Lainsamputty and N. Gerungan, "Korelasi gaya hidup dan stres pada penderita hiperkolesterolemia," *JIKSH*, vol. 11, no. 1, pp. 1–9, 2022. [Online]. Available: <https://doi.org/10.35816/jiksh.v11i1.719>
- [12] R. M. Napitupulu, "Gambaran perilaku sehat mahasiswa fisioterapi Universitas Kristen Indonesia," *Jurnal Fisioterapi dan Rehabilitasi*, vol. 5, no. 2, pp. 105–113, 2021.
- [13] C. A. W. Heryanto, C. S. F. Korangbuku, M. I. A. Djeen, and A. Widayati, "Pengembangan dan validasi kuesioner untuk mengukur penggunaan internet dan media sosial dalam pelayanan kefarmasian," *Jurnal Farmasi Klinik Indonesia*, vol. 8, no. 3, pp. 175–187, 2019. [Online]. Available: <https://doi.org/10.15416/ijcp.2019.8.3.175>
- [14] R. H. Ifroh, I. N. Imamah, and A. A. F. Rizal, "The health-promoting lifestyle assessment among nursing students in East Kalimantan," *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, vol. 13, no. 2, pp. 168–179, 2022. [Online]. Available: <https://doi.org/10.26553/jikm.2022.13.2.168-179>
- [15] H. Khazaie, E. Norouzi, L. Rezaie, and R. Safari-Faramani, "Effect of physical activity on sleep quality in patients with major depression disorder: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials," *Current Psychology*, vol. 42, pp. 28846–28856, 2023. [Online]. Available: <https://doi.org/10.1007/s12144-022-03810-8>
- [16] S. S. Maharani and S. Halim, "Hubungan antara aktivitas fisik dan kualitas tidur mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara," *Journals of Ners Community*, vol. 13, no. 3, pp. 510–514, 2023.
- [17] E. A. Maisa, M. Andrial, D. Murni, and S. Sidaria, "Hubungan stres akademik dengan kualitas tidur mahasiswa keperawatan tingkat akhir program alih jenjang," *JiUBJ*, vol. 21, no. 1, pp. 438–444, 2021. [Online]. Available: <https://doi.org/10.33087/jiubj.v21i1.1345>
- [18] Sugiyono, *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta, 2013.

- [19] W. A. C. Ningrum, Imardiani, and S. Rahma, "Faktor yang berhubungan dengan kualitas tidur pasien gagal ginjal kronik dengan terapi hemodialisa, 2017
- [20] M. Rahayu, Hubungan antara kualitas tidur dengan prestasi akademik mahasiswa, Seminar Nasional Perhimpunan Ergonomi Indonesia (PEI), 139. p-ISSN 2088-948, 2024.
- [21] P. Kotler and K. L. Keller, *Marketing Management*, 15th ed. Pearson Education, 2016.