

## INTISARI

**Latar Belakang:** Mahasiswa keperawatan memiliki pengetahuan terkait dengan keperawatan holistik, salah satunya terkait *sleep hygiene* yang merupakan seperangkat perilaku yang diyakini memiliki efek positif pada kualitas tidur. Kualitas tidur berperan penting dalam menjaga kesejahteraan fisik, emosional, dan kognitif. Oleh karena itu, penerapan *sleep hygiene* pada mahasiswa keperawatan penting untuk diteliti.

**Tujuan:** Mengetahui gambaran *sleep hygiene*, kualitas tidur, dan hubungan *sleep hygiene* terhadap kualitas tidur mahasiswa keperawatan UGM di malam hari.

**Metode:** Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Rancangan yang digunakan pada penelitian ini adalah *cross sectional*. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 82 mahasiswa keperawatan pada tahap akademik dengan menggunakan teknik *consecutive sampling*. Instrumen yang digunakan adalah *Sleep Hygiene Index* (SHI) dan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) versi bahasa Indonesia.

**Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan bahwa *sleep hygiene* pada mayoritas mahasiswa (78%) berada pada kategori sedang dengan rata-rata skor total 31,52. Mahasiswa keperawatan UGM memiliki rata-rata skor total PSQI 7,88 dengan sebagian besar (70,7%) memiliki kualitas tidur buruk. Hasil uji *pearson* menunjukkan  $p = 0,00$  ( $p < 0,05$ ) dengan  $r = 0,487$  (korelasi sedang).

**Kesimpulan:** *Sleep hygiene* memiliki hubungan positif terhadap kualitas tidur mahasiswa keperawatan UGM di malam hari. Semakin baik penerapan *sleep hygiene* maka semakin baik pula kualitas tidurnya.

**Kata kunci:** *Sleep Hygiene*, Kualitas Tidur, Mahasiswa Keperawatan

## ABSTRACT

**Background:** Nursing students have knowledge related to holistic nursing, one of which is related to sleep hygiene, which is a set of behaviors that are believed to have a positive effect on sleep quality. Sleep quality plays an important role in maintaining physical, emotional and cognitive well-being. Therefore, the application of sleep hygiene in nursing students is important to research.

**Objectives:** To identify sleep hygiene, sleep quality, and analyze the relationship between sleep hygiene and sleep quality of undergraduate nursing students in UGM.

**Methods:** The type of this research is quantitative research with a correlational approach. The design used in this research was cross sectional. The number of samples in this study were 82 nursing students at the academic stage using consecutive sampling techniques. The instruments used were the Indonesian version of the Sleep Hygiene Index (SHI) and the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI).

**Results:** The results showed that the sleep hygiene of the majority of students (78%) was in the moderate category with an average total score of 31.52. UGM nursing students had an average PSQI total score of 7.88 with the majority (70.7%) were having poor sleep quality. The Pearson test results show p value = 0.00 ( $p < 0.05$ ) with  $r = 0.487$  (medium correlation).

**Conclusion:** Sleep hygiene has a positive relationship with the sleep quality of UGM nursing students at night. The better the implementation of sleep hygiene, the better the quality of sleep.

**Keywords:** Sleep Hygiene, Sleep Quality, Nursing Students