



Hubungan kualitas tidur dan penggunaan lampu saat tidur dengan kebugaran tubuh mahasiswa program studi S1 Keperawatan Kampus STIKes Kuningan

Yana Hendriana

Departemen Keperawatan Medikal Bedah, Program Studi Profesi Ners, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kuningan

How to cite (APA)

Hendriana, Y. Hubungan kualitas tidur dan penggunaan lampu saat tidur dengan kebugaran tubuh mahasiswa program studi S1 Keperawatan Kampus STIKes Kuningan. *Journal of Nursing Practice and Education*, 3(2), 179–188.
<https://doi.org/10.34305/jnpe.v3i2.710>

History

Received : 08 Januari 2023

Accepted : 08 April 2023

Published : 1 Juni 2023

Corresponding Author

Yana Hendriana,
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan
Kuningan;
mantriyakaroya@gmail.com



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/).

ABSTRAK

Prevalensi gangguan tidur pelajar bervariasi mulai dari 15,3% hingga 39,2%, bergantung pada jenis gangguan tidur yang dialami. Kurangnya kepedulian terhadap masalah kualitas tidur bahkan penggunaan lampu saat tidur pun banyak dijumpai pada pelajar, dampak yang timbul akibat kualitas tidur itu sendiri pada seseorang dapat mempengaruhi kebugaran. Tujuan penelitian ini untuk menganalisis Hubungan Kualitas Tidur dan Penggunaan Lampu Saat Tidur dengan kebugaran tubuh mahasiswa program studi S1 Keperawatan Kampus STIKes Kuningan.

Jenis penelitian ini adalah analitik korelasional dengan menggunakan desain *cross sectional*. Populasi mahasiswa yang bersedia menjadi responden sebanyak 47. Sampel yang diambil menggunakan metode teknik *total sampling*. Metode pengumpulan data menggunakan lembar kuesioner dan daftar checklist. *Uji statistic* yang dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan *Chi Square*.

Hasil penelitian hubungan antara kualitas tidur dengan Kebugaran Tubuh dengan nilai *p-value* $0,000 < \alpha = 0,05$, dan hubungan antara penggunaan lampu saat tidur dengan Kebugaran Tubuh dengan *p-value* $0,975 > \alpha = 0,05$.

Simpulan hasil penelitian menunjukkan ada hubungan antara kualitas tidur dengan Kebugaran Tubuh mahasiswa program studi S1 Keperawatan Kampus STIKes Kuningan Tahun 2022, dan tidak ada hubungan antara penggunaan lampu saat tidur dengan Kebugaran Tubuh mahasiswa program studi S1 Keperawatan Kampus STIKes Kuningan Tahun 2022. Melalui penelitian ini diharapkan responden dapat mengetahui penggunaan lampu saat tidur yang baik dan mengatasi kualitas tidur agar berkualitas baik sehingga bisa menjadi salah satu solusi untuk mengembalikan kebugaran tubuh pada mahasiswa.

Kata Kunci : Kebugaran Tubuh, Kualitas Tidur, Penggunaan Lampu Saat Tidur

Pendahuluan

Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari tanpa merasa lelah dan masih memiliki cadangan tenaga untuk menikmati waktu luang, dengan demikian kebugaran jasmani merupakan bentuk loyalitas fungsional seseorang untuk melakukan suatu pekerjaan tertentu dengan hasil yang baik atau memuaskan. (Wirnantika 2017 dalam Safaringga, *et al* 2018).

Tingkat kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas tanpa merasa lelah yang artinya tidak mudah lelah dan letih sehingga dapat melakukan pekerjaan sehari-hari dengan maksimal. Manfaat kebugaran jasmani yakni menjaga kualitas kesehatan, meningkatkan sistem imunitas tubuh (Darmawan 2017 dalam Rozi *et al.*, 2021).

Terwujudnya pembelajaran yang efektif dan berhasil menuntut tingkat konsentrasi belajar siswa yang baik. Konsentrasi belajar adalah kegiatan untuk memperoleh pengetahuan, memperkuat kepribadian, memperbaiki perilaku, sikap, dan meningkatkan keterampilan. Berdasarkan pengertian tersebut, dapat didefinisikan bahwa konsentrasi belajar adalah pemusatan perhatian dalam proses perubahan tingkah laku yang dinyatakan dalam bentuk penilaian sikap dan nilai. Dikatakan proses pembelajaran berhasil jika tujuan pembelajaran tercapai. Berhasil atau tidaknya pencapaian tujuan pembelajaran tergantung dari proses pembelajaran yang dilakukan oleh siswa. Konsentrasi merupakan modal utama bagi siswa dalam menerima bahan ajar dan merupakan indikator keberhasilan pelaksanaan pembelajaran (Awaluddin, 2017).

Menurut Benaroch dalam Rusmiyati, (2015) Sebagian besar remaja mengalami kualitas tidur yang kurang optimal. Akibat yang timbul adalah seseorang tidak dapat berkonsentrasi penuh, orang yang kurang tidur cenderung mengalami gangguan konsentrasi dan daya ingat. Remaja usia 12-18 tahun membutuhkan waktu tidur 8-9 jam

per hari. Meskipun ditemukan banyak remaja yang membutuhkan tidur lebih banyak dibandingkan tahun-tahun sebelumnya, tuntutan sosial membuat mereka sulit mendapatkan waktu dan kualitas tidur yang tepat" (Rizema, 2011; Widodo, 2016).

Waktu tidur tetap memegang peranan penting bagi kesehatan. Waktu tidur dan bangun seseorang diatur oleh ritme biologis yaitu ritme sirkadian. Ritme sirkadian dipengaruhi oleh faktor eksogen berupa paparan cahaya. Cahaya mempengaruhi pembentukan hormon melatonin yang berperan dalam proses tidur-bangun seseorang. Terhambatnya pembentukan hormon melatonin dapat memberi perintah pada tubuh manusia untuk mengabaikan tidur dan melakukan aktivitas lebih lama di malam hari sehingga tanda awal adanya gangguan ritme sirkadian adalah terganggunya proses tidur akibat rendahnya produksi dari hormon melatonin. (Sutrisno *et al.*, 2017).

Menurut Briones dalam Rusmiyati, (2015) "Manfaat tidur akan terasa ketika seseorang mencapai tidur yang berkualitas, kualitas tidur seseorang menghasilkan perasaan segar dan bugar ketika seseorang bangun dari tidurnya. Kualitas tidur yang buruk atau kualitas tidur yang buruk dapat menyebabkan gangguan keseimbangan baik fisiologis maupun psikologis seperti kelelahan, kelemahan, kecemasan, dan penurunan kemampuan konsentrasi dalam kehidupan sehari-hari dan salah satu hambatan dalam proses pembelajaran karena mengantuk dan kelelahan sehingga konsentrasi pada belajar dan hasil menurutnya juga prestasi dalam pelajaran" (Aminuddin, 2020; Miftahul, 2021; Nilifda *et al.*, 2016).

Penelitian yang dilakukan oleh (Gustiawati & Murwani, 2020) tentang Kualitas tidur dengan konsentrasi menunjukkan bahwa dari sampel siswa siswi Binaul Ummah Bawuran Pleret Bantul Yogyakarta didapatkan bahwa kualitas tidur

dengan konsentrasi belajar menunjukkan bahwa sebagian besar siswa di MTs Binaul Ummah Bawuran Pleret Bantul Yogyakarta memiliki kualitas tidur yang kurang baik dengan konsentrasi belajar yang kurang. (80,5%), kualitas tidur baik dengan konsentrasi cukup (46,4%), dan konsentrasi belajar baik jika kualitas tidur buruk dengan persentase (71,4%), sedangkan jika kualitas tidur baik dengan persentase (42,9%). Hal ini disebabkan kurangnya istirahat (tidur) menyebabkan siswa tersebut kurang berkonsentrasi saat belajar di kelas. Jika tingkat konsentrasi kurang maka konsentrasi seseorang menjadi tidak maksimal. Salah satu hal yang menandakan hal tersebut ditunjukkan dengan kurangnya istirahat (tidur) yang diperlukan untuk mengembalikan fungsi organ tubuh yang telah bekerja seharian agar tubuh dapat fit kembali untuk bekerja (Sinulingga, 2018).

Penelitian terkait kualitas tidur dan penggunaan lampu saat tidur dengan kebugaran tubuh belum banyak dilakukan, oleh karena itu peneliti tertarik dengan judul tersebut di lokasi penelitian di STIKes Kuningan. Berdasarkan permasalahan tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Hubungan Kualitas Tidur dan Penggunaan Lampu Saat Tidur dengan kebugaran tubuh mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan Kampus STIKes Kuningan”.

Metode

Jenis penelitian ini adalah penelitian analitik korelasi dengan desain *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa tingkat III STIKes Kuningan yang bersedia menjadi responden dengan jumlah 47 responden dengan teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling* (Asmadi, 2012).

Hasil

Tabel 5.1

Distribusi frekuensi kualitas tidur mahasiswa S1
Program Studi Keperawatan

Kualitas Tidur	Frekuensi (F)	Persentase (%)
Baik	35	74.5
Kurang Baik	12	25.5
Total	47	100

Berdasarkan tabel 5.1 diatas dapat disimpulkan bahwa sebagian besar kualitas tidur dalam kategori baik sebanyak 35 responden (74,5%).

Tabel 5.2

Distribusi frekuensi penggunaan lampu saat tidur mahasiswa
Program Studi S1 Keperawatan

Penggunaan Lampu Saat Tidur	Frekuensi (F)	Persentase (%)
Menyala	19	40.4
Padam	28	59.6
Total	47	100

Berdasarkan tabel 5.2 diatas dapat disimpulkan bahwa sebagian besar tidur menggunakan lampu dalam kategori lampu padam sebanyak 28 responden (59,6%).

Tabel 5.3

Distribusi frekuensi kebugaran tubuh mahasiswa
Program Studi S1 Keperawatan

Kebugaran Tubuh	Frekuensi	Persentase (%)
Bugar	37	78.7
Tidak Bugar	10	21.3
Total	47	100

Berdasarkan tabel 5.3 diatas dapat disimpulkan bahwa sebagian besar Kebugaran tubuh dalam kategori Bugar sebanyak 37 responden (78,7%).

Tabel 5.4

Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan Kebugaran Tubuh
Mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan

No	Kualitas Tidur	Kebugaran Tubuh				Total	P-Value
		Bugar		Tidak Bugar			
		n	%	n	%		
1	Baik	34	97.1	1	2.9	35	0,000
2	Kurang Baik	3	25	9	75	12	
	Jumlah	37	78.7	10	21.3	47	

Berdasarkan tabel 5.4 diatas dapat disimpulkan bahwa dari 35 responden yang memiliki kualitas tidur dalam kategori baik hamper seluruhnya mempunyai kebugaran tubuh dalam kategori bugar sebanyak 97,1% sedangkan dari 12 responden yang memiliki kualitas tidur dalam

kategori kurang baik sebagian besar mempunyai kebugaran tubuh dalam kategori tidak bugar sebanyak 75%. Berdasarkan hasil pengolahan uji statistik dengan menggunakan *chi square* disimpulkan bahwa *p-value* 0,000.

Tabel 5.5

Hubungan antara penggunaan lampu saat tidur dengan kebugaran tubuh
mahasiswa program Studi S1 Keperawatan

No	Penggunaan lampu	Kebugaran Tubuh				Total	P- Value
		Bugar		Tidak Bugar			
		n	%	n	%		
1	Dinyalakan	15	78.9	4	21.1	19	0.975
2	Dipadamkan	22	78.6	6	21.4	28	
	Jumlah	37	78.7	10	21.3	47	

Berdasarkan tabel 5.5 diatas dapat disimpulkan bahwa dari 28 responden yang penggunaan lampu saat tidur dalam kategori padam sebagian besar memiliki kebugaran tubuh dalam kategori bugar sebanyak 78,6% dan dari 19 responden yang memiliki penggunaan lampu saat tidur dalam kategori lampu menyala sebagian besar pula memiliki kebugaran tubuh dalam kategori bugar sebanyak 78,9 %. Berdasarkan hasil uji statistik dengan menggunakan *chi square* disimpulkan bahwa *p-value* 0.975.

Pembahasan

1. Kualitas tidur mahasiswa program studi S1 keperawatan kampus STIKes Kuningan tahun 2022

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa mahasiswa program studi S1 Keperawatan Kampus STIKes Kuningan tahun 2022 mayoritas memiliki kualitas tidur dalam kategori baik sebanyak 35 responden (74,5%).

Kualitas tidur melibatkan berbagai komponen antara lain efisiensi tidur, latensi tidur, kualitas tidur subyektif,

penggunaan obat-obatan sebelum tidur, durasi tidur yang dapat dinilai dari waktu tidur hingga bangun dari tidur, gangguan tidur, disfungsi siang hari jika ketujuh komponen tersebut terganggu. mengakibatkan penurunan kualitas tidur (Anggraini, 2017; Moi et al., 2017; Seo et al., 2017).

Menurut Maulina et al., (2019) Kualitas tidur yang terganggu disebabkan oleh banyak faktor, kualitas tidur yang terganggu akan dikaitkan dengan penurunan kondisi psikologis, perilaku dan fungsi somatik dan juga berakibat pada penurunan fungsi psikososial dan interpersonal. Tidur dipengaruhi oleh dua faktor yaitu faktor internal (biologis, kesehatan, psikososial) dan faktor eksternal yaitu terkait keluarga, lingkungan dan budaya yang secara langsung maupun tidak langsung mempengaruhi tidur anak (Arifin, 2018).

Faktor gangguan tidur lainnya yang dialami mahasiswa seperti terbangun di tengah malam karena kedinginan, ingin buang air kecil, dan mendengkur, penggunaan obat-obatan juga dapat mempengaruhi proses tidur. Beberapa jenis obat yang dapat mempengaruhi proses tidur adalah jenis obat anti depresan yang dapat menekan REM, kafein dapat meningkatkan saraf simpatis yang menyebabkan sulit tidur (Retnaningsih & Kustriyani, 2018).

Gangguan pada saat tidur dapat menimbulkan berbagai macam masalah antara lain rasa lelah, lesu, menguap, mengantuk, aktivitas sekolah sering terganggu bahkan konsentrasi belajar siswa di kelas terganggu. Sesuai dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Djamililleil et al., (2020), yang mengatakan bahwa hal tersebut bisa terjadi karena beberapa faktor antara lain penggunaan alat dan perlengkapan komunikasi smartphone secara berlebihan saat berada di kamar tidur seperti televisi, pengaruh lingkungan, jadwal sekolah yang sangat padat, dan banyaknya siswa yang

mengonsumsi minuman berkafein. Agar kualitas tidur menjadi baik, sebaiknya selalu perhatikan pola tidur kita, waktu yang kita butuhkan untuk tidur, dan lingkungan tempat tidur kita karena hal-hal seperti itu akan mempengaruhi kualitas tidur seseorang. Jika kualitas tidur baik maka tubuh kita akan selalu segar, sehat, bugar, dan selalu semangat menjalani aktivitas di siang hari serta konsentrasi belajar tidak akan terganggu.

Berdasarkan asumsi peneliti bahwa hasil penelitian dengan menggunakan kuesioner PSQI diperoleh sebanyak 80 responden (44,4%) yang kurang baik dan mengalami gangguan tidur yang dapat dilihat dari segi kualitas dan kuantitas. Dari segi kualitas tidur yang kurang baik berupa rasa ngantuk, lelah atau tidak segar, akibat kebiasaan pada malam hari bermain game di gadget, menonton film pada malam hari, sering terbangun dan sulit tidur biasanya terjadi pada dini hari. jam pagi, berdasarkan penelitian ternyata hormon melatonin ini paling banyak diproduksi sekitar pukul 02.00-04.00 malam. Melatonin sendiri merupakan hormon kelenjar yang sangat sensitif terhadap cahaya dan berperan penting dalam pengaturan beberapa fungsi biologis, khususnya tidur (Ambarwati, 2017). Berdasarkan kuantitas tidur seseorang, kuantitas yang kurang dapat dilihat dari waktu tidur yang singkat. Gangguan tidur merupakan masalah umum dan keluhan yang cukup berarti yang dialami oleh mahasiswa, terkadang keluhan tersebut tidak dipahami dengan baik sehingga diabaikan oleh mahasiswa itu sendiri.

2. Penggunaan lampu saat tidur mahasiswa program studi S1 Keperawatan kampus STIKes Kuningan tahun 2022

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan Kampus STIKes Kuningan tahun 2022 sebagian besar tidur menggunakan lampu dengan kategori mati lampu sebanyak 28 responden (59,6%).

Menurut Maghfirah dalam Rusmiyati (2015) tidur dengan lampu menyala akan menghambat bahkan menghentikan produksi hormon melatonin. Hal ini dikarenakan selama ada cahaya, fotoreseptor di retina akan mengalami hiperpolarisasi yang akan menghambat sekresi norepinefrin. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Syamsul Bakhri (2018) Saat tidur, tubuh akan memproduksi hormon melatonin, dimana hormon ini memiliki banyak manfaat antara lain meningkatkan sistem kekebalan tubuh serta mencegah dan menghambat pertumbuhan sel kanker. Namun, sintesis dan sekresi hormon ini dirangsang oleh kegelapan dan dihambat oleh cahaya. Normalnya produksi hormon melatonin dalam tubuh mempengaruhi jumlah neutrofil dan limfosit, salah satu alat sistem pertahanan tubuh. Jika daya tahan tubuh dalam jumlah normal, maka tubuh akan sulit terserang penyakit. Jika seseorang tidur dengan lampu menyala, maka akan mengakibatkan terhambatnya atau bahkan terhentinya produksi hormon melatonin yang dapat berdampak negatif pada sistem kekebalan tubuh. Sementara itu, tidur dengan lampu mati akan memaksimalkan produksi melatonin, sehingga dapat berdampak baik bagi sistem kekebalan tubuh.

Berdasarkan asumsi peneliti didapatkan bahwa penggunaan lampu pada kategori on lebih sering diterapkan oleh mahasiswa dan salah satu dampak tidur dengan lampu menyala adalah insomnia, karena akan menurunkan kadar melatonin sehingga kita mengalami kesulitan. sedang tidur. Selain itu, sebagian besar siswa belum begitu memahami bahwa penggunaan lampu saat tidur merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kualitas tidur seseorang.

3. Kebugaran tubuh mahasiswa program studi S1 Keperawatan Kampus STIKes Kuningan tahun 2022

Berdasarkan penelitian yang telah dilaksanakan didapatkan hasil bahwa

mahasiswa program studi S1 Keperawatan Kampus STIKes Kuningan Tahun 2022 sebagian besar Kebugaran tubuh dalam kategori Bugar sebanyak 37 responden (78,7%).

Konsentrasi mempunyai manfaat yang sangat berguna bagi siswa khususnya anak sekolah, antara lain siswa mampu mengendalikan pikiran dan fokus pada satu pikiran, dapat mengasah daya ingat, mampu dan kompeten dalam mengerjakan sesuatu, mampu bekerja secara konsisten dan menghasilkan kinerja yang lebih baik. Tinggi rendahnya konsentrasi dipengaruhi oleh faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal adalah faktor jasmani dan rohani yang meliputi kondisi tubuh yang sehat, tidur dan istirahat yang cukup sedangkan faktor eksternal meliputi lingkungan, udara, suhu, orang-orang di sekitar lingkungan dan fasilitas. (Caesaridha, 2021) Menurut penelitian yang dilakukan oleh Pitaloka & Utami (2015) tentang kemampuan konsentrasi belajar mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Riau diperoleh hasil penelitian dari 100 responden, mayoritas responden memiliki tingkat konsentrasi belajar yang rendah. yaitu sebesar (63%) yang memiliki konsentrasi belajar tinggi (37%).

Berdasarkan hasil penelitian, peneliti dapat menyimpulkan bahwa penggunaan lampu saat tidur berguna untuk meningkatkan kualitas tidur seseorang sehingga konsentrasi belajar siswa sangat baik. Peneliti melihat bahwa sebagian besar responden merasa baik akan konsentrasi belajarnya hal ini dikarenakan banyak faktor salah satunya responden memiliki kebiasaan yang baik dalam hal belajar dan mendapat motivasi yang baik untuk pembelajaran (Muhamad, N., & Wahjuni, 2017; Putra & Kriswanto, 2019).

4. Hubungan kualitas tidur dengan kebugaran tubuh mahasiswa program studi S1 Keperawatan Kampus STIKes Kuningan tahun 2022

Berdasarkan hasil pengolahan uji statistik dengan menggunakan *chi square* diperoleh nilai *p-value* $0,000 < \alpha = 0,05$ artinya ada hubungan antara kualitas tidur dengan Kebugaran Tubuh mahasiswa program studi S1 Keperawatan Kampus STIKes Kuningan Tahun 2022.

Menurut Carpenito dalam Iqbal (2018) Pengertian gangguan pola tidur adalah suatu kondisi ketika individu mengalami atau beresiko mengalami perubahan kualitas dan kuantitas pola tidur yang menimbulkan rasa tidak nyaman atau mengganggu gaya hidup yang diinginkan. Kualitas dan kuantitas tidur dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti penyakit fisik seperti nyeri dan penyakit lainnya, lingkungan, kelelahan, gaya hidup yang penuh tekanan dan lain-lain.

Penelitian Herpendika (2018) Mengenai kebugaran jasmani dengan kualitas tidur didapatkan bahwa sebagian besar responden yang dikategorikan tidak fit sebanyak 24 responden (63,0%), dan rata-rata responden memiliki kualitas tidur yang kurang baik sebanyak 28 responden (73,7%). Hal ini menunjukkan adanya hubungan antara kualitas tidur dengan kebugaran jasmani (Arta & Fithroni, 2021). Hasil tersebut didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Novita & Rochmani (2019) dengan judul "Hubungan Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Siswa Mts Yabika Kabupaten Tangerang Tahun 2019" sebanyak 133 responden dengan hasil uji *chi square* menunjukkan adanya hubungan antara kualitas tidur dan konsentrasi belajar dengan nilai *p-value* $= 0,001 < 0,05$.

Menurut Caesarridha, (2021) dengan judul "Hubungan Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Pada Mahasiswa FK Pada Masa Pandemi Covid-19" 76 responden dengan hasil uji *chi square* didapatkan nilai $p = 0,034$ yaitu ada

hubungan kualitas tidur dengan konsentrasi belajar mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah Padang (Hidayat, 2012; Wartonah, 2015).

Menurut penelitian Nabila (2022) Kualitas dan pola tidur yang buruk disebabkan oleh kebiasaan siswa yang sering begadang untuk mengerjakan tugas. Selain itu, aktivitas yang membuat kelelahan fisik mengganggu kualitas tidur. Individu dengan kelelahan sepanjang hari akan merasakan ketidaknyamanan pada tubuh pada malam hari. Ini akan membuat individu sulit untuk rileks, sehingga sulit untuk mulai tidur (Irsanty, 2019).

5. Hubungan penggunaan lampu saat tidur dengan kebugaran tubuh mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan Kampus STIKes Kuningan tahun 2022

Berdasarkan hasil uji statistik menggunakan *chi square* diperoleh *p-value* $0,975 > \alpha = 0,05$ artinya tidak ada hubungan penggunaan lampu saat tidur dengan kebugaran tubuh mahasiswa program studi S1 Keperawatan Kampus STIKes Kuningan Tahun 2022.

Berdasarkan beberapa jurnal yang hampir mirip terlihat bahwa masih ada kekurangan terkait penggunaan lampu saat tidur dengan konsentrasi belajar, namun menurut teori tidur dengan lampu menyala akan menghambat bahkan menghentikan produksi hormon melatonin, sebagaimana dibuktikan dalam jurnal Rusmiyati (2015) "hal ini dikarenakan selama ada cahaya, fotoreseptor di retina akan mengalami hiperpolarisasi yang akan menghambat sekresi norepine yang akan menghambat melatonin agar tidak disekresikan dalam jumlah kecil."

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Triska (2022) bahwa ada kebiasaan responden dengan tidur menggunakan lampu menyala sejak kecil, selain itu juga ada beberapa responden yang mengatakan bahwa responden tersebut pernah mencoba untuk tidur dengan menggunakan lampu padam akan tetapi sangat tidak nyaman dikarenakan merasa

sesak ketika lampu dimatikan dan beberapa responden juga tidak terbiasa karena merasa takut jika harus tidur dengan lampu padam, hal ini mengakibatkan responden yang tidur dengan menggunakan lampu padam sangat minim. Menurut Ambarwati, (2017) pada kondisi cahaya gelap, produksi melatonin akan meningkat sehingga akan banyak terjadi konversi dari serotonin menjadi melatonin, jumlah serotonin yang menekan tidur akan berkurang sehingga pada kondisi cahaya gelap akan terjadi peningkatan tidur (Badriah, 2019; Heriana, 2020; Moonti, 2022).

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan :

1. Kualitas Tidur mahasiswa program studi S1 Keperawatan sebagian besar berada pada kategori baik sebanyak 35 responden (74,5%).
2. Penggunaan lampu saat tidur pada mahasiswa program studi S1 Keperawatan paling banyak pada kategori mati lampu sebanyak 28 responden (59,6%).
3. Sebagian besar mahasiswa program studi S1 Keperawatan berada pada

kategori Fit yaitu sebanyak 37 responden (78,7%).

4. Berdasarkan hasil uji statistik dengan menggunakan chi square diperoleh p-value sebesar 0,000. $\alpha = 0,05$ artinya ada hubungan antara kualitas tidur dengan kebugaran tubuh pada mahasiswa program studi S1 Keperawatan.
5. Berdasarkan hasil uji statistik dengan menggunakan chi square diperoleh p-value sebesar 0,975. $\alpha = 0,05$, artinya tidak ada hubungan penggunaan lampu saat tidur dengan kebugaran tubuh mahasiswa program studi S1 Keperawatan.

Saran

Diharapkan hasil penelitian ini dapat diterapkan oleh mahasiswa terkait manfaat kualitas tidur dan penggunaan lampu saat tidur dalam upaya meningkatkan kebugaran tubuh. Penelitian ini juga dapat dijadikan sebagai evidence based untuk penelitian selanjutnya dengan desain dan variabel yang berbeda dan peneliti merekomendasikan kepada peneliti selanjutnya untuk dapat mengkaji lebih detail hal-hal apa saja yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kualitas tidur yang baik agar memiliki tubuh yang bugar.

Daftar Pustaka

- Ambarwati, R. (2017). Tidur, Irama Sirkadian Dan Metabolisme Tubuh. *Jurnal Keperawatan*, 10(1), 42–46.
- Aminuddin, M. (2020). Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan Prestasi Belajar Mahasiswa Akademi Keperawatan Pemprov Kaltim Samarinda. *Jurnal Kesehatan Pasak Bumi Kalimantan*, 1(1), 51–71.
- Anggraini, B. R. (2017). "Hubungan Antara Durasi Tidur Terhadap Tingkat Kebugaran Tubuh Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Indonesia Angkatan 2013". Skripsi. *Yogyakarta : Universitas Islam Indonesia Yogyakarta*.
- Arifin, Z. (2018). Pengaruh Latihan Senam Kebugaran Jasmani (SKJ) Terhadap Tingkat Kebugaran Siswa Kelas V Di MIN Donomulyo Kabupaten Malang. *Journal Of Education*, 1(1).
- Arta, R. D., & Fithroni, H. (2021). Hubungan Tingkat Stres dan Aktivitas Fisik Terhadap Kebugaran Jasmani Pada Mahasiswa Semester Akhir Di Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 261–270.
- Asmadi. (2012). Teknik Procedural Keperawatan Konsep dan Aplikasi Kebutuhan Dasar. *Jakarta: Salemba Medika*.
- Awaluddin, H. Q. (2017). *Hubungan Antara Kualitas Tidur dengan Prestasi Belajar pada Mahasiswa Keperawatan Angkatan*

- 2014 UIN Alauddin Makassar. UIN Alauddin Makassar.
- Badriah, D. . (2019). Metodologi penelitian ilmu-ilmu kesehatan. *Multazam*.
- Caesaridha, D. K. (2021). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Medika Utama*, 2(04 Juli), 1213–1217.
- Djamalilleil, S. F., Rosmaini, R., & Dewi, N. P. (2020). Hubungan Kualitas Tidur Terhadap Konsentrasi Belajar Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Baiturahmah Padang Angkatan 2018. *Journal Health and Medical Journal*, 3(1), 43–50.
- Gustiawati, I., & Murwani, A. (2020). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Siswa Kelas VII Dan VIII. *Jurnal Kesehatan Poltekkes Kemenkes RI Pangkalpinang*, 8(2), 107–113.
- Heriana, C. (2020). Heriana, C. (2020). Manajemen Pengolahan Data Kesehatan. *Refika Aditama*.
- Herpendika, P. . (2018). Hubungan Antara Kebugaran Jasmani Dengan Kualitas Tidur. Skripsi. *Kediri : Universitas Nusantara PGRI Kediri*.
- Hidayat, A. . (2012). Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia Aplikasi Konsep dan Proses Keperawatan. *Salemba Medika*.
- Iqbal, M. (2018). Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi Di Program Studi Matematika Di STKIP PGRI Kabupaten Pacitan. *STIKES Bhakti Mulia Madiun*.
- Irsanty, N. P. (2019). *Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket Smp Islam As-Shofa Pekanbaru*. Universitas Islam Riau.
- Maulina, A. D., Nurhayati, E., & Dewi, M. K. (2019). Hubungan Kualitas Tidur dengan Daya Konsentrasi pada Mahasiswa Tingkat Empat Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung.
- Miftahul, S. (2021). Hubungan Keseimbangan Energi, Status Gizi, Dan Latihan Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Atlet Dayung Di Sekolah Keberbakatan Olahraga (Sko) Ranomeeto Kabupaten Konawe Selatan Provinsi Sulawesi Tenggara. Poltekkes Kemenkes Kendari.
- Moi, M. A., Widodo, D., & Sutriningsih, A. (2017). Hubungan gangguan tidur dengan tekanan darah pada lansia. *Nursing News: Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 2(2).
- Moonti, Mutia Agustiani. (2022). Pengaruh Terapi Kognitif Untuk Menurunkan Kecemasan Terhadap Orang Dengan Hiv-Aids (ODHA) Di Kota Gorontalo. *Journal of Nursing Practice and Education* 2(02):90–98.
<https://doi.org/10.34305/jnpe.v2i2.460>.
- Muhamad, N., & Wahjuni, E. S. (2017). Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani dan Status Gizi Pada Siswa MAN Perkotaan dan Pedesaan (Studi pada siswa MAN 2 Kota Kediri dan MAN Krecek Kediri). *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 85–91.
- Nabila, A. (2022). *Penerapan Loving Touch Massage Terhadap Kualitas Tidur Pada Balita Di PMB Siti Jamila, S. ST, Lampung Selatan Tahun 2022*. Poltekkes Tanjungkarang.
- Nilifda, H., Nadjmir, N., & Hardisman, H. (2016). Hubungan kualitas tidur dengan prestasi akademik mahasiswa program studi pendidikan dokter angkatan 2010 FK Universitas Andalas. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 5(1).
- Novita, B., & Rochmani, S. (2019). Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Siswa Mts Yabika Kabupaten Tangerang Tahun 2019. *Jurnal Kesehatan*, 8(2), 33–41.
- Pitaloka, R. D., & Utami, G. T. (2015). Hubungan kualitas tidur dengan tekanan darah dan kemampuan konsentrasi belajar mahasiswa program studi ilmu keperawatan universitas riau. *Jurnal Online Mahasiswa (JOM) Bidang Ilmu Keperawatan*, 2(2), 1435–1443.
- Putra, R. A. K., & Kriswanto, E. S. (2019). Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan Kebugaran Jasmani Kardiorespirasi Siswa Kelas VIII Di Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Mlati Kabupaten Sleman.

- Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi*, 8(10).
- Retnaningsih, D., & Kustriyani, M. (2018). Hubungan Antara Kualitas Tidur dengan Konsentrasi Belajar pada Anak Usia Sekolah di SD Negeri 3 Candisari Kecamatan Purwodadi Kabupaten Grobogan. *Jurnal Ners Widya Husada*, 1(1).
- Rizema, P. S. (2011). Tips Sehat dengan Pola Tidur yang Tepat Cerdas. *Buku Biru. Yogyakarta*.
- Rozi, F., Safitri, S. R., & Syukriadi, A. (2021). Evaluasi Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa pada Perkuliahan Pendidikan Jasmani IAIN Salatiga. *Jurnal Edutrained: Jurnal Pendidikan Dan Pelatihan*, 5(1), 13–18.
- Rusmiyati, R. S. (2015). Pengaruh Penggunaan Lampu Pada Saat Tidur Terhadap Kualitas Tidur Remaja Di Madrasah Aliyah Negeri 2 Pontianak. *ProNers*, 3(1).
- Safaringga, E., & Herpandika, R. P. (2018). Hubungan antara kebugaran jasmani dengan kualitas tidur. *Sportif*, 4(2), 235–247.
- Seo, J.-S., Wei, J., Qin, L., Kim, Y., Yan, Z., & Greengard, P. (2017). Cellular and molecular basis for stress-induced depression. *Molecular Psychiatry*, 22(10), 1440–1447.
- Sinulingga, H. A. (2018). Hubungan Kuantitas Tidur Dengan Tingkat Konsentrasi Pada Mahasiswa Stambuk 2014 Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara Pada Tahun 2017.
- Sutrisno, R., Faisal, F., & Huda, F. (2017). Perbandingan Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Padjadjaran yang Menggunakan dan Tidak Menggunakan Cahaya Lampu saat Tidur. *Jurnal Sistem Kesehatan*, 3(2).
- Syamsul Bakhri, A. (2018). Analisis jumlah leukosit dan jenis leukosit pada individu yang tidur dengan lampu menyala dan yang dipadamkan.
- Wartonah, T. (2015). Kebutuhan Dasar Manusia dan Proses Keperawatan (5th ed.). *Salemba Medika*.
- Widodo, D. P., & Soetomenggolo, T. S. (2016). Perkembangan normal tidur pada anak dan kelainannya. *Sari Pediatri*, 2(3), 139–145.