
**PERBEDAAN KUALITAS TIDUR MAHASISWA PROGRAM STUDI ILMU
KEPERAWATAN ANTARA KONDISI LAMPU MATI DENGAN KONDISI
LAMPU HIDUP**

**Syafina Melati Azri^{1*}, Ananda Tasya Elisabet Sinaga², Siti Nurhadijah³, Desni
Theresia Butar-butur⁴**

^{1,2,3,4} Ilmu Keperawatan, Universitas Sumatera Utara

*Email: bmonang888@gmail.com

ABSTRAK

Kualitas tidur merupakan kemampuan setiap orang untuk mempertahankan keadaan tidur dan untuk mendapatkan tahap tidur REM dan NREM yang pantas. Tujuan: Mengidentifikasi perbedaan lampu mati dan lampu terhadap kualitas tidur siswa. Metode: Dalam penelitian ini penulis menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan desain quasi eksperimen, Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Kualitas Tidur yang diadaptasi dari Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) dan kuesioner telah diuji validitas dan rehabilitasi. Hasil Penelitian: Kualitas tidur pada kondisi lampu hidup yang terbanyak pada kategori buruk yaitu pada kelompok umur 20 tahun sebanyak 5 orang (45,4%), durasi tidur 6-7 jam yang memiliki kualitas tidur baik sebanyak 5 orang (45,4%), memiliki riwayat penyakit dengan kualitas tidur baik sebanyak 5 orang (45,4%). Sedangkan kualitas tidur dalam kondisi mati lampu yang terbanyak pada kategori baik yaitu pada kelompok umur 19 tahun sebanyak 7 orang (36,8%), dengan durasi tidur 6-7 jam yang mempunyai kualitas tidur baik sebanyak 8 orang (42,1%), tidak mempunyai riwayat penyakit dengan kualitas tidur baik sebanyak 8 orang (42,1%). Kesimpulan: Gambaran penggunaan lampu pada Mahasiswa Keperawatan tahun 2024 pada saat tidur dengan lampu menyala sebanyak 11 orang (36,6%), sedangkan penggunaan lampu pada saat tidur dengan lampu mati sebanyak 19 orang (63,4%). Gambaran kualitas tidur Mahasiswa Keperawatan tahun 2024 yang memiliki kualitas tidur baik sebanyak 22 orang (73,4%), sedangkan kualitas tidur buruk sebanyak 8 orang (26,6%).

Kata kunci: Kualitas Tidur, Lampu Hidup, Lampu Mati

ABSTRACT

Sleep quality is everyone's ability to maintain their sleep state and to get proper REM and NREM sleep stages (Khasanah & Hidayati, 2012). Objective: Identify differences in lights off and lights on students' sleep quality. Method: In this study the author used a quantitative type of study with a quasi-experimental design, the Instrument used in this study was Sleep Quality adapted from the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) and the questionnaire was tested for validity and rehabilitation. Results: Sleep quality in the most living lamp conditions in the bad category, namely in the 20-year-old group as many as 5 people (45.4%), 6-7 hours of sleep duration with good sleep quality as many as 5 people (45.4%), has a history of illness with good sleep quality as many as 5 people (45.4%). Meanwhile, in the 19 years old group, there are 7 people (36.8%), with a 6-7 hours' sleep duration that has a good sleep quality of 8 people (42.1%), there is no history of diseases with a good sleep quality of 8 people (42.1%). Conclusion: The picture of lamp uses in Nursing Students in 2024 when sleeping with lights on is 11 people (36.6%), while lamp use when sleeping with lights off is 19 people (63.4%). The picture of the quality of sleep for Nursing Students in 2024, which has a good quality of sleep, is 22 people (73.4%), while the quality of sleep is 8 people (26.6%).

Keyword: Sleep Quality, Lights On, Lights Off

PENDAHULUAN

Kebutuhan dasar manusia merupakan sesuatu yang dibutuhkan oleh manusia untuk mempertahankan keseimbangan fisiologis maupun psikologis. Menurut King (1971) kebutuhan dasar manusia adalah perubahan energi didalam maupun diluar organisme yang ditunjukkan melalui respon perilaku terhadap situasi, kejadian dan orang. Kebutuhan akan tidur merupakan kebutuhan dasar setiap manusia. Oleh karena itu, tidur harus terpenuhi sesuai kebutuhan individu mengingat kebutuhan tidur setiap individu berbeda. Stores (2009) mengatakan bahwa seorang dewasa awal seharusnya memiliki total jam tidur per hari 7 sampai 8 jam untuk memperoleh fungsi kepuasan tidur. Tidur didefinisikan sebagai suatu keadaan bawah sadar saat orang tersebut dapat dibangunkan dengan pemberian rangsang sensorik atau dengan rangsang lainnya (Guyton & Hall, 2007).

Kualitas tidur merupakan akumulasi penilaian dari komponen kuantitatif dan kualitatif yang mengacu kepada aspek-aspek seperti panjangnya jam tidur, hambatan untuk memulai tidur, efisiensi tidur dan keadaan dimana tidur tersebut terhalang. Gangguan kualitas tidur dapat menimbulkan berbagai masalah seperti terganggunya seseorang, dalam mengikuti pelajaran dan daya ingat yang rendah, temperamen, mood mudah berubah, kecemasan, tidak fokus, dan masalah perilaku seperti agresif, hiperaktif, dan impulsivitas.

Kualitas tidur remaja dipengaruhi oleh beberapa faktor. Faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur seperti penyakit fisik, obat-obatan, gaya hidup, stress emosional, lingkungan, latihan fisik dan kelelahan, serta asupan makanan (Potter & Perry, 2005). Hal lain yang dapat memberikan pengaruh pada tidur

adalah pencahayaan. Cahaya dapat dibedakan menjadi 2, yaitu cahaya alami seperti matahari dan cahaya buatan seperti lampu. Cahaya memiliki peran yang sangat penting bagi kehidupan setiap manusia, baik itu cahaya lampu, matahari, dan sumber cahaya yang lainnya. Ruangan harus memiliki pencahayaan yang tidak dapat mengganggu aktivitas manusia. Cahaya dapat menjadi penting bagi tubuh manusia. Cahaya alami seperti matahari akan memberikan vitamin yang dapat bermanfaat bagi kulit dan tulang.

Menurut Reza et al (2019) tidur dalam kondisi lampu tidak menyala atau gelap akan jauh memberikan efek baik untuk tubuh manusia dibandingkan dengan lampu yang menyala. Paparan cahaya adalah salah satu faktor yang dapat menjadi alat untuk mengatur tidur atau waktu kerja biologis tubuh manusia. Karena cahaya yang diterima tubuh seseorang saat posisi tertidur dapat memunculkan suatu sinyal yang bekerja dalam suatu tubuh manusia. Banyak sekali efek yang diberikan ketika seseorang tidur dalam keadaan lampu tidak menyala atau gelap, yaitu dapat mengurangi depresi, dapat menjaga kualitas tidur, dapat menjaga kesehatan mata hingga kulit dan tidur dalam keadaan lampu tidak menyala dapat mengurangi atau mencegah terjadinya obesitas

METODE

Pada penelitian ini penulis menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan desain *quasi eksperimen* untuk mengetahui Perbandingan Antara Lampu Hidup Dan Lampu Mati terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan Tahun 2024. Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah Kuesioner Kualitas Tidur yang diadaptasi dari *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI)

dan kuesioner tersebut telah teruji validitas dan reliabilitas. Populasi dan sampel dari penelitian ini adalah Mahasiswa Fakultas Keperawatan di Universitas Sumatera Utara bulan Februari - Mei 2024 yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi sekitar 30 orang.

HASIL

Penelitian ini menggunakan 30 responden. Karakteristik responden yaitu menguraikan deskripsi identitas responden menurut sampel penelitian

yang telah ditetapkan. Salah satu tujuannya adalah Mengidentifikasi perbedaan antara keadaan lampu mati dengan lampu hidup terhadap kualitas tidur mahasiswa yang menjadi sampel dalam penelitian ini. Dalam penelitian sampel, karakteristik responden dikelompokkan berdasarkan usia, durasi tidur, dan riwayat penyakit. Untuk memperjelas karakteristik responden yang dimaksud, maka disajikan tabel berikut ini:

Tabel 1. Cross Tabulation Kualitas Tidur, Durasi Tidur dan Riwayat Penyakit pada kondisi Lampu Hidup

No	Karakteristik Responden	Kualitas Tidur Lampu Hidup			
		Baik		Buruk	
		F	%	F	%
1.	Usia				
	18 Tahun	-	-	-	-
	19 Tahun	3	27,3	2	18,1
	20 Tahun	1	9,1	5	45,4
	Total	4	36,4	7	66,6
2.	Durasi Tidur				
	< 6 Jam	1	9,1	2	18,1
	6-7 Jam	5	45,4	1	9,1
	>7 Jam	1	9,1	1	9,2
	Total	7	66,6	4	36,4
3.	Riwayat Penyakit				
	Ada	5	45,4	1	9,2
	Tidak ada	3	27,3	2	8,1
	Total	8	72,7	3	27,3

Berdasarkan tabel 1 bahwasannya Kualitas Tidur pada Kondisi Lampu Hidup yang terbanyak dalam kategori buruk, yaitu pada kelompok usia 20 tahun sebanyak 5 orang (45,4%). Sedangkan pada karakteristik durasi tidur pada kondisi lampu hidup yang terbanyak dalam kategori baik selama 6-7 jam sebanyak 5 orang (45,4%) dan terbanyak memiliki riwayat penyakit sebanyak 5 orang (45,4%).

Tabel 2. Cross Tabulation Kualitas Tidur, Durasi Tidur dan Riwayat Penyakit pada kondisi Lampu Mati

No	Karakteristik Responden	Kualitas Tidur Lampu Mati			
		Baik		Buruk	
		F	%	F	%
1.	Usia				
	18 Tahun	1	5,3	-	-
	19 Tahun	7	36,8	3	15,8
	20 Tahun	6	31,6	2	10,5
	Total	14	73,7	5	26,3
2.	Durasi Tidur				
	< 6 Jam	4	21	1	5,3
	6-7 Jam	8	42,1	3	15,8
	>7 Jam	12	10,5	1	5,3
	Total	14	73,7	5	26,3
3.	Riwayat Penyakit				
	Ada	6	31,6	1	5,3
	Tidak ada	8	42,1	4	21
	Total	14	73,7	5	26,3

Berdasarkan tabel 2 bahwasannya Kualitas Tidur pada Kondisi Lampu Mati yang terbanyak dalam kategori baik, yaitu pada kelompok usia 19 tahun sebanyak 7 orang (36,8%). Sedangkan pada karakteristik durasi tidur pada kondisi lampu hidup yang terbanyak dalam kategori baik selama 6-7 jam sebanyak 8 orang (42,1%) dan terbanyak tidak memiliki riwayat penyakit sebanyak 8 orang (42,1%).

PEMBAHASAN

Kualitas Tidur terhadap Lampu Hidup Berdasarkan Usia

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kualitas tidur responden pada kondisi hidup lampu yang terbanyak dalam kategori buruk yaitu pada kelompok usia 20 tahun (45,4%). Sejalan dengan teori Sastrawan (2017) yang mengemukakan bahwa rentang usia remaja dan dewasa muda memiliki faktor risiko yang dapat mengganggu kualitas tidur. Adapun faktor resiko seperti kebiasaan mengkonsumsi makanan yang tidak sehat, konsumsi alkohol, merokok, keluar hingga larut malam, menonton film dan kebiasaan bermain game hingga begadang, dan lain sebagainya.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Gooley (2011) yang dilakukan kepada 116 responden dengan

usia antara 18 – 30 tahun, paparan terhadap cahaya di dalam ruangan akan memiliki pengaruh buruk terhadap hormon melatonin. Setengah dari responden diberi paparan lampu yang terang pada saat menjelang tidur sedangkan setengahnya lagi diberi paparan lampu redup pada saat tidur dan hal ini dilakukan selama lima hari berturut – turut, kemudian setiap 30 – 60 menit kadar melatonin diukur dan terlihat bahwa cahaya dalam ruangan dapat mengurangi kadar melatonin rata – rata selama 90 menit. Dan kamar yang tetap terang saat tidur akan mengurangi kadar melatonin hingga 50 persen.

Kualitas Tidur terhadap Lampu Hidup Berdasarkan Durasi Tidur

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kualitas tidur responden pada kondisi hidup lampu yang terbanyak dalam kategori baik yaitu pada kelompok durasi

tidur 6-7 jam (45,4%). Teori ini tidak sejalan dengan teori yang dikemukakan Muhammad Taufik dkk (2024), Penggunaan lampu yang terlalu terang saat tidur memiliki hubungan yang signifikan dengan kualitas tidur remaja. Cahaya terang dapat menembus kelopak mata dan merangsang otak, membuat seseorang sulit tidur karena tubuh dan otak tidak dapat beristirahat secara penuh. Selain itu, cahaya lampu dapat mempengaruhi ritme sirkadian dan menghambat produksi hormon melatonin. Ketika terpapar cahaya lampu pada malam hari, produksi melatonin yang terlibat dalam pengaturan tidur dapat terganggu. Akibatnya, kualitas tidur dapat terganggu, yang pada gilirannya dapat memengaruhi keseimbangan fisiologis dan psikologis.

Sebuah penelitian yang dilakukan Bils (2017) seringkali seseorang tidak dapat mencapai waktu tidur yang ideal tersebut. Mulai dari kekurangan waktu tidur atau bahkan melebihi waktu tidur yang dianjurkan tersebut. Kedua hal tersebut dipengaruhi oleh faktor eksogen berupa paparan cahaya yang dapat berdampak negatif pada kesehatan fisik dan psikis seseorang seperti meningkatnya kadar kolesterol, tekanan darah, dan resiko diabetes, serta menurunnya fungsi memori dan belajar seseorang

Kualitas Tidur terhadap Lampu Hidup Berdasarkan Riwayat Penyakit

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kualitas tidur responden pada kondisi hidup lampu yang terbanyak dalam kategori baik yaitu pada kelompok memiliki riwayat penyakit (45,4%). Tidak sejalan dengan teori Wardani, Wijayanti, & Ainiyah, (2019) mengemukakan kualitas tidur yang baik berarti seseorang puas terhadap tidurnya sehingga tidak menunjukkan perasaan lelah setelah tidur, lesu, gelisah, kehitaman di sekitar mata, konjungtiva

merah, sering menguap atau mengantuk hingga sakit kepala. Kualitas tidur yang terganggu akibat cahaya dapat menjadi salah satu faktor risiko penyakit DM dan sebaliknya DM dapat menyebabkan gangguan tidur karena munculnya gejala nocturia dan nyeri.

Menurut asumsi peneliti Resti (2018), Kualitas tidur yang baik akan memberikan kenyamanan dalam beristirahat, jika kualitas tidur buruk bagi pasien DM adalah sering berkemih pada malam hari, makan berlebihan sebelum waktu tidur, stress dan kecemasan yang berlebihan serta peningkatan suhu tubuh dapat mengganggu pola tidur di malam hari terlebih cahaya malam, sehingga menyebabkan kurangnya kualitas tidur. Sehingga dengan kurangnya tidur juga akan berpengaruh terhadap perubahan hormon leptin dan ghrelin. Hormon leptin bertanggung jawab terhadap rasa kenyang, kurangnya waktu untuk tidur akan menurunkan kadar hormon leptin, dan membuat seseorang menjadi lebih banyak makan.

Menurut penelitian Sumarna (2019) Terdapatnya hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan tekanan darah dengan $p\text{Value} = 0,047$, membuktikan bahwa semakin buruk kualitas tidur seseorang, semakin tinggi pula tekanan darahnya. Oleh karena itu kita harus memperbaiki kualitas tidur dengan cara melakukan intervensi terhadap faktor - faktor yang mempengaruhi kualitas tidur.

Kualitas Tidur terhadap Lampu Mati Berdasarkan Usia

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kualitas tidur responden pada kondisi hidup lampu yang terbanyak dalam kategori buruk yaitu pada kelompok usia 19 tahun (36,8%). Selaras dengan teori Dini & Vina (2021) mengemukakan kondisi kurang tidur yang dialami oleh remaja di pengaruhi oleh beberapa faktor, salah satunya adalah cahaya. Cahaya

lampu yang digunakan pada saat tidur yang terlalu terang dapat menembus kelopak mata dan merangsang otak untuk tetap beraktivitas dan menyebabkan seseorang sulit tidur karena tubuh dan otak tidak dapat beristirahat secara penuh.

Menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh Rusmiyati (2015) lampu yang mati pada saat tidur membuat kinerja hormon melatonin maksimal sehingga tubuh dan otak dapat beristirahat secara penuh dan mendapatkan kualitas tidur yang baik maka para remaja dapat mengikuti aktivitas belajar mengajar dengan baik dan dapat menjaga kesehatan fisiknya. Didukung dengan teori yang dikemukakan oleh Rusmiyati (2015) yang mengatakan bahwa meredupkan lampu pada malam hari dan tidur dalam keadaan gelap mampu mengurangi gangguan tidur salah satunya insomnia.

Kualitas Tidur terhadap Lampu Mati Berdasarkan Durasi Tidur

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kualitas tidur responden pada kondisi mati lampu yang terbanyak dalam kategori baik yaitu pada kelompok durasi tidur 6-7 jam sebanyak 8 orang (42,1%). Selaras dengan Veratamala (2019) ketika mata terpapar oleh cahaya antara waktu pagi dan sore hari, cahaya tersebut menghambat sel saraf dan menekan pelepasan hormon melatonin. Saat tidur dalam kondisi lampu menyala, otak tidak akan memproduksi hormon melatonin. Terlalu banyak paparan cahaya sesaat sebelum tidur bisa mendapatkan kualitas tidur yang buruk. Mengatur paparan cahaya merupakan cara efektif untuk menjaga siklus sirkadian. Kebutuhan tidur yang baik sebenarnya bukan sekadar waktu yang dihabiskan untuk tidur itu sendiri, melainkan tidur yang membawa ketenangan, nyenyak, dan tidak merasa terganggu oleh kondisi apapun. Tidur

yang nyenyak bukanlah berdasarkan pada jam tidur yang panjang, melainkan tidur yang mampu memulihkan rasa lelah, merasakan kenyamanan ketika bangun, dan memulihkan semangat untuk kembali beraktivitas.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Muhammad Dien Iqbal (2017) Salah satu faktor yang berkontribusi besar terhadap kualitas tidur responden adalah pola jam biologis. Setiap individu memiliki pola jam biologis, manusia normal akan lebih banyak melakukan aktivitas pada siang hari dan beristirahat pada malam hari (Agustin, 2012: 3). Perubahan irama fisiologis tubuh berulang setiap 24 jam mengikuti perputaran siang dan malam yang teratur, irama tersebut dikenal sebagai irama sirkadian (Barnard, 2002: 136). Jika pola hidup seseorang tidak teratur maka secara otomatis irama sirkadian yang dimiliki sebelumnya akan berubah dan dapat berakibat terganggunya jam biologis antara waktu tidur dan terjaga, hal ini akan mempengaruhi pola dan kualitas tidur.

Kualitas Tidur terhadap Lampu Mati Berdasarkan Riwayat Penyakit

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kualitas tidur responden pada kondisi mati lampu yang terbanyak dalam kategori baik yaitu pada kelompok tidak memiliki riwayat penyakit sebanyak 8 orang (42,1%). Sejalan teori Gooley, meredupkan lampu saat malam hari dan tidur dalam keadaan gelap dapat mengurangi insomnia, menjaga tekanan darah tetap normal dan menurunkan terjadinya diabetes mellitus. Dalam berbagai penelitian juga disebutkan bahwa melatonin mempunyai peran dalam mengatasi kualitas tidur yang buruk, hipertensi dan kanker. Sekresi melatonin bersifat siklik sepanjang hari, sekresinya tinggi pada malam (dalam gelap) dan rendah pada siang hari. Melatonin akan bekerja dengan memberi

sinyal kapan waktu untuk tidur dan waktu terjaga. Penggunaan lampu yang mati pada saat tidur akan membuat kinerja hormon melatonin maksimal sehingga tubuh dan otak akan beristirahat secara penuh dan mendapatkan kualitas tidur yang baik.

Menurut asumsi peneliti Resti (2018), Kualitas tidur yang baik akan memberikan kenyamanan dalam beristirahat, jika kualitas tidur buruk bagi pasien DM adalah sering berkemih pada malam hari, makan berlebihan sebelum waktu tidur, stress dan kecemasan yang berlebihan serta peningkatan suhu tubuh dapat mengganggu pola tidur di malam hari, sehingga menyebabkan kurangnya kualitas tidur. Sehingga dengan kurangnya tidur juga akan berpengaruh terhadap perubahan hormon leptin dan ghrelin. Hormon leptin bertanggung jawab terhadap rasa kenyang, kurangnya waktu untuk tidur akan menurunkan kadar hormon leptin, dan membuat seseorang menjadi lebih banyak makan. Menurut penelitian Sumarna (2019) Terdapatnya hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan tekanan darah dengan $p\text{Value} = 0,047$, membuktikan bahwa semakin buruk kualitas tidur seseorang, semakin tinggi pula tekanan darahnya. Oleh karena itu kita harus memperbaiki kualitas tidur dengan cara melakukan intervensi terhadap faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur.

Hubungan Kualitas Tidur Dengan Lampu Mati dan Lampu Hidup

Dalam penelitian ini dari 30 responden didapatkan hasil bahwa kualitas tidur pada mahasiswa di Fakultas Keperawatan Universitas Sumatera Utara Angkatan 2022 lebih mayoritas memiliki kualitas tidur yang baik dalam keadaan lampu mati daripada memiliki kualitas tidur yang lain dengan berbagai macam karakteristik. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Syamsul Bakhri (2018)

Saat tidur, tubuh akan memproduksi hormone 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 hormone 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.

Mahasiswa yang memiliki kualitas tidur buruk dapat disebabkan karena mahasiswa harus menyelesaikan tugas-tugas yang diberikan oleh dosen. Dengan demikian, agar mahasiswa dapat menyelesaikan tugas sesuai dengan waktu yang telah ditentukan, maka mengakibatkan mahasiswa yang bersangkutan sering tidur larut malam yang membuat mahasiswa tersebut perlu untuk merubah pola tidurnya.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap 30 responden Tentang "Perbedaan Kualitas Tidur Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Antara Kondisi Lampu Mati Dengan Kondisi Lampu Hidup Tahun 2024" peneliti dapat menarik kesimpulan sebagai berikut:

Gambaran penggunaan cahaya lampu pada Mahasiswa Keperawatan tahun 2024 saat tidur dengan lampu hidup sebanyak 11 (36,6%) responden

Sedangkan penggunaan lampu pada saat tidur dengan lampu mati sebanyak 19 (63,4%) responden.

Gambaran kualitas tidur pada Mahasiswa Keperawatan tahun 2024 yang memiliki kualitas tidur baik sebanyak 22 (73,4%) responden, Sedangkan yang memiliki kualitas tidur buruk sebanyak 8 (26,6%) responden.

Gambaran penggunaan cahaya lampu pada saat tidur dengan lampu hidup pada usia 20 tahun dengan kualitas tidur buruk sebanyak 5 (45,4%) responden, dengan durasi tidur 6-7 jam yang memiliki kualitas tidur baik sebanyak 5 (45,4%) responden, dan yang memiliki riwayat penyakit dengan kualitas tidur baik sebanyak 5 (45,4%) responden.

Sedangkan gambaran Penggunaan lampu pada saat tidur dengan lampu mati pada usia 19 tahun dengan kualitas tidur baik sebanyak 7 (36,8%) responden, dengan durasi tidur 6-7 jam yang memiliki kualitas tidur baik sebanyak 8 (42,1%) responden, dan yang tidak memiliki riwayat penyakit dengan kualitas tidur baik sebanyak 8 (42,1%) responden.

SARAN

Diharapkan kepada institusi pendidikan untuk mengembangkan ilmu kebutuhan dasar manusia kepada peserta didik sehingga pengetahuan tentang kualitas tidur yang baik di antara lampu mati dan lampu hidup bagi kesehatan tubuh.

Dengan adanya penelitian ini penulis dapat mengembangkan pengetahuan serta wawasan khususnya mengenai ilmu riset kebutuhan dasar manusia tentang penerapan cahaya tidur yang baik terkait dengan kualitas tidur.

Dapat dijadikan pertimbangan edukasi kepada mahasiswa terkait kualitas tidur dengan lampu mati dan hidup bagi kesehatan tubuh.

Diharapkan hasil penelitian ini

dapat memberikan informasi mengenai baiknya penggunaan cahaya lampu dalam posisi lampu yang mati pada saat tidur maka dapat memberikan kualitas tidur yang baik bagi remaja.

Dengan adanya penelitian ini peneliti selanjutnya dapat mengembangkan pengetahuan serta wawasan kualitas tidur bagi mahasiswa terkait dengan lampu mati dan hidup serta adanya kaitan dengan penyakit keturunan

DAFTAR PUSTAKA

- Aiyuda, N. (2009). Pengaruh Kualitas Tidur terhadap Prestasi Belajar, Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim, Riau. Retrieved januari 12, 2015, from www.scribd.com:8080/http://www.scribd.com/doc/27709071/Makalah-Psi-Islam-PengaruhKualitas-Tidur-Terhadap-Prestasi-Belajar
- Almaa, D. B., Rizka, Y., & Nopriadi, N. (2023). Hubungan antara Kejadian Computer Vision Syndrome (CVS) dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Keperawatan. *Jurnal Ilmu Kedokteran dan Kesehatan Indonesia*, 3(1), 01-12
- Asrita, N., Tharida, M., & Masthura, S. (2021). Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Pada Penderita asma. *Idea Nursing Journal*, 12(2), 1-5.
- Barakat, Safa, et.al. 2019. Sleep Quality in Patients with Type 2 Diabetes Mellitus. *J Clin Med Res*. 11(4):261-266. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6436571/>
- Bari, A., & Hidayat, R. (2022). Teori Hirarki Kebutuhan Maslow Terhadap Keputusan Pembelian Merek Gadget. *MOTIVASI*, 7(1), 8-14.
- Bingga, Isvi Aliffia. 2021. Kaitan Kualitas Tidur Dengan Diabetes

- Melitus Tipe 2. *Jurnal Medika Utama* 02 (04).
- Bils, P. (2017). Quality sleep: The center of a healthy life. Sleep Number. Diunduh dari SleepNumber.com.
- Bukit, E.K. (2005). Kualitas tidur dan faktor-faktor gangguan tidur klien lanjut usia yang dirawat inap di ruang penyakit dalam rumah sakit, medan 2003. *Jurnal Keperawatan Indonesia*. 9(2), 41-47.
- Dewi, Rosliana. (2021). Teknik Relaksasi Lima Jari Terhadap Kualitas Tidur, Fatigue, Dan Nyeri Pada Pasien Kanker Payudara. Yogyakarta: Deepublish
- Gustiawati, I., & Murwani, A. (2020). Relationship Quality Sleep with Learning Concentration Class VII and VIII Students. *Jurnal Kesehatan Poltekkes Kemenkes Ri Pangkalpinang*, 8(2).
- Gyuton & hall. (2007). Buku ajaran fisiologi kedokteran (edisi 11). Jakarta: EGC.
- Hengkengbala, H., & Halim, S. (2022). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Pengaruh Penggunaan Lampu Tidur Pada Siswa/I SMA Negeri 2 Bitung, Sulawesi Utara. *Jurnal Kesehatan dan Kedokteran Tarumanagara*, 1(1), 29-34.
- Hershner, S. (2020). Sleep and academic performance: measuring the impact of sleep. *Current Opinion in Behavioral Sciences*, 33, 51–56.
- Hidayat, A. A., & Uliyah, M. (2015). Buku Ajar Kebutuhan Dasar Manusia. Health Books Publishing.
- Hidayat, M. T., Nurmaulid, A., Wulandari, D. S., Muto'an, A. S., & Aditya, D. (2024). Hubungan Gelombang Cahaya Lampu dan Cahaya Biru dengan Kualitas Tidur Remaja Dewasa. *Bhinneka: Jurnal Bintang Pendidikan dan Bahasa*, 2(1), 39-51
- Iqbal, M. D. (2017). Hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur mahasiswa perantau di Yogyakarta. *Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi*, 6(11).
- Jumilia, (2020), Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Di Sma Pgri 2 Padang Jumilia. Lembaga Penelitian Dan Penerbitan Hasil Penelitian Ensiklopedia, 2(3), 313322
- Keswara, U. R., Syuhada, N., & Wahyudi, W. T. (2019), Perilaku Penggunaan Gadget Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 13(3), 233–239.
- Khasanah, K., & Handayani, W. (2012). Kualitas tidur lansia balai rehabilitasi sosial “MANDIRI” Semarang. *Jurnal Keperawatan Diponegoro*, 1(1), 189-196.
- Kohyama J. (2021). Which Is More Important for Health: Sleep Quantity or Sleep Quality?. *Children* (Basel, Switzerland), 8(7), 542. <https://doi.org/10.3390/children8070542>
- Li, L., Li, L., Chai, J. X., Xiao, L., Ng, C. H., Ungvari, G. S., & Xiang, Y. T. (2020). Prevalence of Poor Sleep Quality in Patients with Hypertension in China: A Meta-analysis of Comparative Studies and Epidemiological Surveys. *Frontiers in psychiatry*, 11, 591. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2020.00591>
- Luyster, F. S., Teodorescu, M., Bleecker, E., Busse, W., Calhoun, W., Castro, M., Chung, K. F., Erzurum, S., Israel, E., Strollo, P. J., & Wenzel, S. E. (2012). Sleep quality and asthma control and quality of life in non-severe and

- severe asthma. *Sleep & breathing* = *Schlaf & Atmung*, 16(4), 1129–1137.
<https://doi.org/10.1007/s11325-011-0616-8>
- Nugraha, FA, Aisyiah, A., & Wowor, TJ (2023). Analisis Faktor yang Berhubungan dengan Kualitas Tidur pada Remaja di SMPN 254 Jakarta. *Jurnal Keperawatan Malahayati*, 5 (9), 3063-3076.
- Purnama, Ni Luh, Silalahi, V, (2020), Efektifitas Pendidikan Kesehatan Dengan Media Booklet Dan Audiovisual Terhadap Perilaku Sleep Hygiene Dan Kualitas Tidur Remaja Dengan Gangguan Tidur. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah Bengkulu*, 5(1), 56–62.
- Putri, A. F. (2019). Pentingnya orang dewasa awal menyelesaikan tugas perkembangannya. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, 3(2), 35-40.
- Ratnaningtyas, T. O., & Fitriani, D. (2019). Hubungan stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir. *Edu Masda Journal*, 3(2), 181-191.
- Resti, D. (2018, August). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Kadar Glukosa Darah Pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe II. In *Prosiding Seminar Kesehatan Perintis* (Vol. 1, No. 1).
- Rosyidah, R. A., Hartini, W. M., Putu, N., & Dewi, M. Y. (2022). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Kadar Hemoglobin Pada Mahasiswa Prodi D3 Tbd Semester Vi Poltekkes Bhakti Setya Indonesia)
- Rusmiyati, R. S. (2015). Pengaruh Penggunaan Lampu Pada Saat Tidur Terhadap Kualitas Tidur Remaja Di Madrasah Aliyah Negeri 2 Pontianak. *ProNers*, 3(1).
- Safei, I., Basri, R. P. L., & Rachman, M. E. (2023). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Pola Tidur pada Usia Lanjut. *Fakumi Medical Journal: Jurnal Mahasiswa Kedokteran*, 3(1), 1-11.
- Sampel, P. N. Teknik sampling. Sampel Adalah Bagian Dari Jumlah Dan Karakteristik Yang Dimiliki.
- Santrock, J, W, (2011). *Life-Span Development* (Perkembangan Masa Hidup) Jakarta: Erlangga
- Saputro, B. E., Wulandari, I. S., & Adi, G. S, (2020), Analisis Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Pada Dewasa Muda di Kedai Kopi Pak Agus Surakarta, 1–9.
- Sastrawan, I. M. A., & Griadhi, I. P. A. (2017). Hubungan Antara Kualitas Tidur dan Daya Konsentrasi Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *E-Jurnal Medika*, 6(8), 2-8.
- Sholikhah, A. N., Savitri, A. W. N., Kusuma, A. R. V., Jaslina, A. N., Nur'aini, A. P., Rahmadhan, A., & Ndari, A. W. (2023). Pengetahuan Mahasiswa Universitas Duta Bangsa Tentang Insomnia Yang Berpengaruh Terhadap Kesehatan. *Jurnal Osadhawedyah*, 1(2), 63-65.
- Simatupang, N. R. Y., Lestari, I. C., Susanti, M., & Sari, S. (2022). Hubungan Kecemasan dengan kualitas tidur Mahasiswa FK UISU Pada masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Kedokteran STM (Sains dan Teknologi Medik)*, 5(2), 72-79.
- Stores, G. 2009. *Insomnia and other adult sleep problem*. Oxford: Oxford University Press.
- Sukmalara, D. (2022). Hubungan Penggunaan Lampu Pada Saat Tidur Dengan Kualitas Tidur

- Remaja Di Smk Kesdam Jaya Jakarta. Afiat, 8(2), 55-61.
- Sulistiyani, C. (2012). Beberapa faktor yang berhubungan dengan kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro*, 1 (2), 18762.
- Sumarna, U., Rosidin, U., & Suhendar, I. (2019). Hubungan Kualitas Tidur dengan Tekanan Darah pada Pasien Prehipertensi/Hipertensi Puskesmas Tarogong Garut. *Jurnal Keperawatan BSI*, 7(1).
- Suralaga, C., Misgiati, D. E., & Usman, A. M. (2023). Hubungan Lama Bermain Game Online dengan Tingkat Stres dan Kualitas Tidur pada Remaja. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 5(1), 269-280.
- 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.
- Verametala, A. (2019). Mengapa Perlu Matikan Lampu Saat Tidur. Diakses dari <https://halosehat.com>
- Wardani, E. K., Wijayanti, L., Ainiyah, N. (2019). Pengaruh spa kaki diabetik terhadap kualitas tidur dan sensitivitas kaki penderita diabetes mellitus tipe 2. *Jurnal Ners LENTERA*. 7(2): 130-141.
- Wiyono Joko, Subekti Imam, Hariyanto Tanto. (2015). Perbedaan Kualitas Tidur pada Remaja Putri yang Menggunakan Lampu dan Tidak Menggunakan Lampu. *Jurnal Keperawatan Terapan*, 1, 60-66