

FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KUALITAS TIDUR USIA PRODUKTIF

**Satriya Pranata¹, Ayu Risma Yuliana², Ahmad arif sujianto catur imam prayoga³,
Muhammad Wildan nafiz⁴, Ahmad abizar⁵, Niluh Cahaya Desita⁶, Jaka Susila⁷**

¹⁻⁷ Fakultas Ilmu Keperawatan Dan Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Semarang

Email: satriya.pranata@unimus.ac.id, ayyurisma172@gmail.com,
prayogaketapang9@gmail.com, mwildan2366@gmail.com, ahmdabzr6@gmail.com,
niluhcahaya.desita12@gmail.com, jakasusila326@gmail.com

Abstract

Sleep quality is a crucial component of maintaining physical and psychological health as well as supporting daily activities. Among individuals of working age, sleep quality can be influenced by various factors, such as stress, device usage, physical activity, caffeine consumption, and sleep patterns. This literature review aims to identify factors associated with sleep quality in this demographic. The study involved an analysis of articles provided by the author as well as relevant scientific articles published between 2021 and 2026. The findings indicate that stress and nighttime device usage tend to be associated with poorer sleep quality, whereas adequate physical activity tends to be linked to better sleep quality. The relationship between caffeine consumption and sleep quality yielded mixed results. Overall, sleep quality among working-age individuals is influenced by a combination of psychological, behavioral, and lifestyle factors. Efforts to improve sleep quality can be pursued through stress management, the adoption of good sleep hygiene practices, the regulation of device usage, increased physical activity, and the management of caffeine intake.

Keywords: *sleep quality; productive age; stress; physical activity; smartphone; caffeine*

Abstrak

Kualitas tidur merupakan bagian penting dalam menjaga kesehatan fisik, psikologis, dan aktivitas sehari-hari. Pada usia produktif, kualitas tidur dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti stres, penggunaan gawai, aktivitas fisik, konsumsi kafein, dan pola tidur. Literature review ini bertujuan mengidentifikasi faktor-faktor yang berhubungan dengan kualitas tidur pada usia produktif. Kajian dilakukan dengan menelaah artikel yang diberikan penulis serta artikel ilmiah tahun 2021-2026 yang relevan. Hasil kajian menunjukkan bahwa stres dan penggunaan gawai pada malam hari cenderung berhubungan dengan kualitas tidur yang lebih buruk, sedangkan aktivitas fisik yang baik cenderung berhubungan dengan kualitas tidur yang lebih baik. Hubungan konsumsi kafein dengan kualitas tidur menunjukkan hasil yang bervariasi. Secara keseluruhan, kualitas tidur pada usia produktif dipengaruhi oleh kombinasi faktor psikologis,

Article history

Received: Oktober 2026

Reviewed: Oktober 2026

Published: Oktober 2026

Plagirism checker no 234.8576

Copyright : Author

Publish by : Nutricia



This work is licensed under a [creative commons attribution-noncommercial 4.0 international license](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

perilaku, dan gaya hidup. Upaya peningkatan kualitas tidur dapat dilakukan melalui manajemen stres, penerapan *sleep hygiene*, pembatasan penggunaan gawai, peningkatan aktivitas fisik, serta pengaturan konsumsi kafein.

Kata kunci: kualitas tidur; usia produktif; stres; aktivitas fisik; smartphone; kafein

PENDAHULUAN

Tidur merupakan kebutuhan fisiologis yang penting untuk pemulihan tubuh dan fungsi psikologis. Pada kelompok usia produktif, kualitas tidur menjadi perhatian karena mahasiswa dan dewasa muda sering menghadapi tuntutan akademik, pekerjaan, aktivitas sosial, serta penggunaan teknologi yang dapat mengubah pola tidur (Andiani et al., 2024); (Zhao & Zhang, 2024).

Penelitian pada mahasiswa dan kelompok usia muda menunjukkan bahwa kualitas tidur buruk cukup sering ditemukan. Pada mahasiswa pendidikan profesi dokter di Bandar Lampung, 62,3% responden dilaporkan memiliki kualitas tidur buruk, sedangkan penelitian pada mahasiswa pascasarjana keperawatan UGM juga menemukan mayoritas responden memiliki kualitas tidur buruk (Rahman et al., 2024); (Safitri et al., 2025).

Stres merupakan salah satu faktor psikologis yang banyak diteliti. Penelitian pada mahasiswa Universitas Diponegoro menemukan hubungan stres, kecemasan, dan depresi dengan gangguan tidur, sedangkan penelitian pada mahasiswa keperawatan Universitas Udayana melaporkan hubungan stres akademik dengan kualitas tidur (Andiani et al., 2024); (Septianingsih & Wulansari, 2024). Namun, tidak semua penelitian mendapatkan hasil yang sama; studi pada mahasiswa Pendidikan Biologi UIN Walisongo tidak menemukan hubungan bermakna antara stres dan kualitas tidur (Wijayanti et al., 2025).

Faktor perilaku juga menjadi perhatian. Penggunaan gawai atau media elektronik menjelang tidur dapat berkaitan dengan kualitas tidur melalui penundaan waktu tidur, paparan cahaya layar, dan gangguan selama tidur. Studi pada mahasiswa keperawatan Universitas Nasional menemukan hubungan penggunaan gadget dengan kualitas tidur, sedangkan meta-analisis terbaru menunjukkan bahwa penggunaan media elektronik merupakan faktor yang perlu diperhatikan dalam masalah kualitas tidur (Dwi Andira et al., 2022); (Han et al., 2024).

Aktivitas fisik juga menunjukkan hubungan dengan kualitas tidur, meskipun hasilnya tidak selalu seragam. Penelitian pada mahasiswa fisioterapi Universitas Udayana menemukan hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur, sementara penelitian lain pada mahasiswa kedokteran preklinik tidak menemukan hubungan yang signifikan (Suwarno & Kusnanik, 2025).

Konsumsi kafein merupakan faktor gaya hidup lain yang banyak dikaji. Studi pada mahasiswa Universitas Negeri Malang menemukan hubungan antara konsumsi minuman berkafein dan kualitas tidur, sedangkan penelitian lain pada mahasiswa IIUM Kuantan tidak menemukan hubungan signifikan berdasarkan frekuensi konsumsi kafein (Rachmawati et al., 2025); (Rosdi & Hamirudin, 2023). Perbedaan hasil tersebut menunjukkan perlunya sintesis berbagai penelitian.

Berdasarkan uraian tersebut, literature review diperlukan untuk melihat pola temuan dari berbagai penelitian dan mengidentifikasi faktor yang paling konsisten berhubungan dengan kualitas tidur. Review ini secara khusus memusatkan pembahasan pada usia produktif, dengan artikel remaja, mahasiswa, dan dewasa muda sebagai sumber utama. Beberapa artikel yang diberikan penulis menggunakan populasi di luar batas operasional usia produktif, sehingga digunakan terutama sebagai pembandingan kontekstual dan tidak dijadikan dasar utama kesimpulan.

Tujuan literature review ini adalah mengidentifikasi faktor-faktor yang berhubungan

dengan kualitas tidur pada usia produktif serta membahas implikasinya terhadap praktik keperawatan.

METODE PENELITIAN

Desain: Literature review naratif. Sumber utama berupa artikel PDF yang diberikan penulis, kemudian dilengkapi dengan artikel jurnal ilmiah 5 tahun terakhir yang relevan dengan topik.

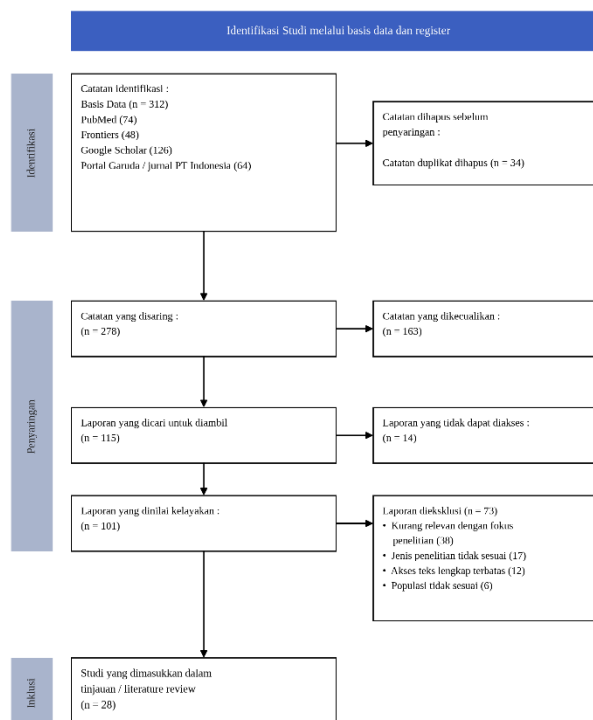
Database/sumber pencarian tambahan: laman jurnal ilmiah, PubMed/PMC, Frontiers, dan portal jurnal perguruan tinggi Indonesia yang menyediakan informasi artikel dan DOI. Artikel yang dipilih diprioritaskan pada publikasi 2021-2026 agar sesuai dengan batas 5 tahun terakhir pada saat penyusunan review.

Kriteria inklusi: (1) artikel penelitian atau systematic review/meta-analysis; (2) publikasi 2021-2026; (3) membahas kualitas tidur sebagai variabel utama atau outcome; (4) meneliti faktor psikologis, perilaku, gaya hidup, teknologi, atau faktor terkait pada remaja akhir, mahasiswa, dewasa muda, atau populasi usia produktif; dan (5) informasi bibliografis/DOI dapat diverifikasi.

Kriteria eksklusi: artikel yang tidak membahas kualitas tidur, artikel di luar fokus faktor yang ditelaah, serta sumber yang tidak memiliki informasi bibliografis yang cukup untuk diverifikasi. Artikel yang diberikan penulis tetapi menggunakan populasi anak atau lansia tidak dihapus seluruhnya; artikel tersebut digunakan secara terbatas sebagai konteks pembandingan dan ditandai dalam tabel.

Proses sintesis dilakukan secara naratif. Setiap artikel dibandingkan berdasarkan populasi, desain, instrumen, faktor yang diteliti, dan hasil hubungan dengan kualitas tidur. Hasil yang konsisten dan hasil yang berbeda tetap dilaporkan untuk menghindari generalisasi yang tidak didukung data.

Alur Seleksi Artikel (Prisma Flow Diagram)



Gambar 1. Diagram alur PRISMA 2020 proses seleksi artikel

HASIL

No	Judul/Penulis/Tahun	Populasi	Desain/Instrumen	Faktor	Hasil utama
1	Hubungan Penggunaan Smathphone dengan Kualitas Tidur pada siswa/i di SMA Negri Binjai / Sembiring & Harahap (2021)	76 siswa SMA	Cross-sectional; PSQI	Smartphone	Berhubungan; $p=0,001$; $r=0,359$
2	Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Kualitas Tidur dan Fungsi Kognitif pada Kelompok Lansia Dharma Sentana,Batu Bulan/Prianthara et al. (2021)	50 lansia	Cross-sectional; IPAQ, PSQI	Aktivitas fisik	Berhubungan; $p=0,007$
3	Hubungan Tingkat Stress Akademik Dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Tingkat III di Institut Teknologi dan Kesehatan Bali/ et al.(2024)	237Mahasiswa TingkatIII ITEKES Bali	Cross-sectional	Stres akademik dan kualitas tidur	Ada hubungan antara stress akademik dengan kualitas tidur ($p<0,481$)
4	Hubungan Penggunaan Gadget Terhadap Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Keperawatan di Universitas Nasional /Andira et al. (2022)	87 mahasiswa keperawatan	Cross-sectional; PSQI	Gadget	$p=0,001$; OR=5,0
5	Hubungan Durasi Tidur ,Kualitas Tidur,Faktor Stress dan Night Eating Syndrome dengan Preferensi Makanan pada Mahasiswa Universitas Diponegoro/Anindiba et al. (2022)	Mahasiswa UNDIP	Cross-sectional	Durasi tidur/stres	Mengkaji keterkaitan durasi, stres, dan kualitas tidur
6	Technostress From Smartphone Use and Its Impact on University Students” /Yao & Wang (2022)	540 mahasiswa	Structural equation modeling	Technostress/smartphone	Technostress berhubungan dengan kualitas tidur buruk
7	“Prediction of sleep quality among university students after analyzing lifestyles, sports habits, and mental health.” Zhang et al. (2022)	Mahasiswa	Cross-sectional/prediction model	Gaya hidup, olahraga, kesehatan mental	Kualitas tidur diprediksi oleh kombinasi faktor

8	Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur pada Lansia / Natikoh et al. (2023)	100 lansia	Cross-sectional; PASE/KKT	Aktivitas fisik	Berhubungan; $p=0,000$; $r=0,571$
9	Caffeine Intake and Its Association With Stress and Sleep Quality Among Undergraduate Students At Internasional Islamic University Malaysia /Rosdi & Hamirudin (2023)	Mahasiswa IUM	Cross-sectional; PSQI/PSS	Kafein, stres	Tidak ada hubungan frekuensi kafein dengan kualitas tidur
10	"Subjective Sleep Quality, Caffeine, and Dieting Behaviors Among University-Attending Young Adults." Claydon et al. (2023)	Young adults	Observasional	Kafein/diet	Mengkaji kualitas tidur dan perilaku konsumsi kafein
11	Sleep Quality and Sleep Routines as Mediators Of Stressors and Life Satisfaction in Czech University Students / Prokeš (2023)	Mahasiswa	SEM	Stresor/rutinitas tidur	Kualitas tidur dan rutinitas tidur terkait dengan stresor
12	"Hubungan Kualitas Tidur, Tingkat Stres, dan Konsumsi Junk Food dengan Gizi Lebih pada Remaja As-Syafi'iyah 02 Jatiwaringin." Simpatik et al. (2023)	93 siswa SMA	Cross-sectional; PSQI	Kualitas tidur, stres, junk food	83,9% kualitas tidur buruk; 63,4% stres sedang
13	Hubungan Stress,kecemasan,dan Depresi dengan Gangguan Tidur Pada Mahasiswa Universitas Diponegoro/Andiani et al. (2024)	Mahasiswa UNDIP	Cross-sectional	Stres, kecemasan, depresi	Berhubungan dengan gangguan tidur
14	Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Pko / Suwarno & kusnanik (2025)	55 mahasiswa PkO UNESA Angkatan 2023	Cross-sectional; IPAQ/PSQI	Aktivitas fisik & kualitas tidur	Ada hubungan antara stress akademik dengan kualitas tidur ($p<0,05$; $r=0,481$)
15	Hubungan Konsumsi The dan Kopi Ready to Drink Serta Kualitas Tidur Terhadap Risiko Aneia Remaja Putri di SMA 8 Kota Bogor / Marini & Stefani (2024)	79 remaja putri	Cross-sectional; PSQI	Teh/kopi	Tidak ada hubungan konsumsi teh/kopi dengan kualitas tidur
16	"The Effect of Caffeine Consumption on Sleep Quality among Undergraduate Students in	Mahasiswa sarjana	Cross-sectional	Kafein	Mengkaji efek konsumsi kafein terhadap kualitas tidur

	Malaysia.” Ikram et al. (2024)				
17	Electronic Media Use and Sleep Quality/Han et al. (2024)	Berbagai populasi	Systematic review/meta-analysis	Media elektronik	Penggunaan media elektronik berkaitan dengan kualitas tidur
18	Moderated Serial Mediation Effects of Adaptation Problems,Academic Stress, and Interpersonal Relationships on the Sleep Quality of Early-Year ,University Students / Zhao & Zhang (2024)	Mahasiswa tahun awal	Observasional	Adaptasi, stres akademik , relasi	Faktor psikososial memengaruhi jalur menuju kualitas tidur
19	Gambaran Kualitas Tidur pada Mahasiswa Pendidikan Profesi Dokter di Rumah Sakit Pertamina Bintang Amin / Rahman et al. (2024)	69 mahasiswa profesi dokter	Cross-sectional; PSQI	Kualitas tidur	62,3% kualitas tidur buruk
20	Sleep Quality and Stress Levels Among Second-Year Nursing Students/Anjani et al. (2025)	59 mahasiswa keperawatan	Cross-sectional; DASS/PSQI	Stres	Mengkaji hubungan stres dan kualitas tidur
21	The Relationship Between Caffeine Consumption and Sleep Quality of Student of the Faculty of Sports Science Universitas Negeri Malang / Rachmawati et al. (2025)	120 mahasiswa	Cross-sectional; PSQI	Kafein	Ada hubungan signifikan; $p<0,05$
22	The Relationship Between Physical Activity And Sleep Quality Wuth Stress Levels in Dormitory 23Students at Stikes Persada Husada Indonesia / Safitri et al. (2025)	69 mahasiswa asrama	Cross-sectional; IPAQ/PSQI/DASS	Aktivitas fisik, stres	Stres berhubungan dengan aktivitas fisik dan kualitas tidur
23	The Relationship Between Sleep Quality And Stress Level in Biology Education Students / Wijayanti et al. (2025)	36 mahasiswa	Cross-sectional; PSQI/PSS	Stres	Tidak ada hubungan signifikan; $p=0,920$
24	“The Impact of Physical Exercise on Sleep Quality Among College Students: The Chain Mediating Effects of Perceived Stress and Ruminative Thinking.” Liu et al. (2025)	Mahasiswa	Observasional	Latihan fisik, stres, ruminasi	Aktivitas fisik dikaji terhadap kualitas tidur

25	Kualitas Tidur dan Keterhubungannya dengan Stress Akademik pada Mahasiswa Akhir di Universitas Klabat / Pangajow & Pitoy (2025)	167 mahasiswa tingkat akhir	Cross-sectional	Stres akademik	Ada hubungan; 89,8% kualitas tidur buruk
26	“Korelasi Durasi Menatap Layar Gadget dan Tingkat Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa di Jurusan Fisioterapi Poltekkes Kemenkes Surakarta.” Irawan et al. (2025)	Mahasiswa fisioterapi	Cross-sectional	Screen time, aktivitas fisik	Mengkaji korelasi durasi layar/aktivitas fisik dengan kualitas tidur
27	“Hubungan Penggunaan Media Sosial dan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur pada Remaja.” Palupi et al. (2026)	99 siswa	Cross-sectional; PSQI	Media sosial, aktivitas fisik	Keduanya berhubungan signifikan dengan kualitas tidur
28	“Perilaku Konsumsi Kopi, Kualitas Tidur, dan Status Gizi pada Remaja: Systematic Review.” Ashriady et al. (2026)	Remaja/ mahasiswa dalam review	Systematic review; PRISMA	Kafein/kopi	Mayoritas studi menunjukkan hubungan dengan kualitas tidur buruk

PEMBAHASAN

A. Stres dan faktor psikologis

Stres merupakan faktor yang paling konsisten muncul dalam literatur. Penelitian pada mahasiswa Universitas Diponegoro menunjukkan adanya hubungan stres, kecemasan, dan depresi dengan gangguan tidur, sedangkan mahasiswa keperawatan Universitas Udayana juga menunjukkan hubungan stres akademik dengan kualitas tidur (Andiani et al., 2024); (Septianingsih & Wulansari, 2024). Temuan pada mahasiswa keperawatan tahun kedua dan mahasiswa tingkat akhir juga mendukung keterkaitan stres dengan kualitas tidur (Anjani et al., 2023); (Pangajow & Pitoy, 2025).

Secara teoritis, stres dapat meningkatkan aktivasi fisiologis dan membuat individu lebih sulit memasuki kondisi relaksasi sebelum tidur. Hubungan tersebut tidak selalu sama pada semua populasi. Penelitian (Wijayanti et al., 2025) tidak menemukan hubungan signifikan antara stres dan kualitas tidur, sehingga faktor lain seperti karakteristik sampel, ukuran sampel, instrumen, dan kondisi lingkungan dapat ikut menjelaskan perbedaan hasil.

Bagi keperawatan, temuan ini mendukung pentingnya pengkajian stres dan kesehatan mental sebagai bagian dari pengkajian tidur, khususnya pada mahasiswa atau pekerja usia produktif dengan beban akademik atau pekerjaan tinggi.

B. Penggunaan smartphone, gadget, media sosial, dan perangkat elektronik

Penggunaan teknologi merupakan faktor perilaku yang sering dikaitkan dengan kualitas tidur. Pada siswa SMA Negeri 6 Binjai, penggunaan smartphone berhubungan dengan kualitas tidur dengan $p=0,001$ dan korelasi $r=0,359$, sedangkan pada mahasiswa keperawatan Universitas Nasional penggunaan gadget berlebih berhubungan dengan kualitas tidur dengan $p=0,001$ dan $OR=5,0$ (Sina et al., 2021); (Dwi Andira et al., 2022).

Temuan tersebut sejalan dengan penelitian yang membahas technostress pada mahasiswa, yang menunjukkan bahwa penggunaan smartphone kompulsif dan information overload dapat meningkatkan technostress yang kemudian berkaitan dengan masalah tidur (Yao & Wang, 2022). Systematic review dan meta-analysis mengenai penggunaan media elektronik juga menunjukkan bahwa berbagai bentuk media digital perlu diperhatikan dalam kaitannya dengan kualitas tidur (Han et al., 2024).

Namun, hubungan ini sebaiknya dipahami sebagai asosiasi, bukan otomatis hubungan sebab-akibat, karena banyak penelitian menggunakan desain cross-sectional. Faktor lain seperti stres, aktivitas fisik, kebiasaan tidur, dan tuntutan akademik dapat muncul bersamaan dengan penggunaan teknologi (Han et al., 2024); (Zhao & Zhang, 2024).

Implikasi keperawatan yang dapat diterapkan adalah edukasi sleep hygiene, pembatasan penggunaan gawai menjelang tidur, pengurangan notifikasi saat waktu tidur, dan pengaturan lingkungan kamar tidur agar mendukung tidur.

C. Aktivitas fisik dan perilaku sedentari

Aktivitas fisik cenderung berhubungan dengan kualitas tidur yang lebih baik pada beberapa penelitian. Mahasiswa fisioterapi Universitas Udayana dengan tingkat aktivitas fisik lebih tinggi menunjukkan kualitas tidur yang lebih baik (Suwarno & Kusnanik, 2025). Penelitian pada mahasiswa asrama juga menemukan keterkaitan aktivitas fisik dengan stres dan kualitas tidur (Safitri et al., 2025).

Hasil tersebut tidak sepenuhnya konsisten. Penelitian pada mahasiswa kedokteran preklinik tahun 2025 tidak menemukan hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dan kualitas tidur, meskipun terdapat kecenderungan bahwa aktivitas fisik yang lebih tinggi berkaitan dengan tidur yang lebih baik (Fadgam Utsula, 2025). Studi pada lansia yang termasuk dalam file penulis juga menunjukkan hubungan aktivitas fisik dan kualitas tidur, tetapi populasi tersebut berada di luar fokus utama usia produktif (I Made Dhita Prianthara et al., 2021); (Natikoh et al., 2023).

Perbedaan hasil dapat berkaitan dengan variasi instrumen, tingkat aktivitas, waktu aktivitas, karakteristik responden, serta faktor lain yang tidak diukur. Oleh karena itu, aktivitas fisik dapat diposisikan sebagai salah satu faktor gaya hidup yang potensial, bukan satu-satunya penentu kualitas tidur.

D. Konsumsi kafein

Konsumsi kafein menunjukkan hasil yang lebih beragam dibandingkan stres dan penggunaan teknologi. Penelitian pada mahasiswa Universitas Negeri Malang menemukan hubungan signifikan antara konsumsi minuman berkafein dan kualitas tidur, sedangkan penelitian IIUM Kuantan tidak menemukan hubungan signifikan berdasarkan frekuensi konsumsi kafein (Rachmawati et al., 2025); (Rosdi & Hamirudin, 2023).

Systematic review pada remaja dan mahasiswa yang terdapat dalam file penulis melaporkan bahwa mayoritas studi menunjukkan konsumsi kopi atau kafein berkaitan dengan kualitas tidur yang buruk, walaupun hasil mengenai status gizi tidak konsisten (Muntaha et al., 2026). Studi (Rizka Marini et al., 2024) juga tidak menemukan hubungan konsumsi teh dan kopi ready-to-drink dengan kualitas tidur pada remaja putri, sehingga jenis minuman, dosis, waktu konsumsi, dan karakteristik individu perlu dipertimbangkan.

Dalam praktik keperawatan, edukasi dapat diarahkan pada pengenalan sumber kafein, pengaturan waktu konsumsi, dan pengamatan hubungan antara konsumsi kafein dengan keluhan sulit tidur pada masing-masing individu.

E. Durasi tidur, rutinitas tidur, dan tuntutan akademik

Kualitas tidur tidak hanya berkaitan dengan faktor eksternal tetapi juga dengan durasi dan rutinitas tidur. Penelitian pada mahasiswa UNDIP membahas keterkaitan durasi tidur dan faktor stres, sedangkan penelitian pada mahasiswa pendidikan profesi dokter menunjukkan durasi tidur 5-6 jam cukup sering ditemukan pada responden dengan kualitas tidur buruk (Fatin Anindiba et al., 2022); (Rahman et al., 2024).

Rutinitas tidur juga berperan dalam konteks stresor kehidupan mahasiswa. Model struktural pada mahasiswa menunjukkan bahwa kualitas tidur dan rutinitas tidur dapat menjadi bagian dari hubungan antara stresor dan kepuasan hidup (Prokeš, 2023). Temuan ini menunjukkan bahwa pengelolaan tidur sebaiknya tidak hanya berfokus pada lama tidur, tetapi juga konsistensi waktu tidur dan kondisi yang mendukung tidur.

F. Persamaan dan perbedaan hasil penelitian

Persamaan utama antarartikel adalah bahwa kualitas tidur buruk sering ditemukan pada populasi pelajar atau mahasiswa, dan stres serta penggunaan teknologi sering muncul sebagai faktor yang berkaitan. Beberapa penelitian juga menunjukkan arah hubungan yang mendukung peran aktivitas fisik dalam kualitas tidur (Andiani et al., 2024); (Han et al., 2024); (Suwarno & Kusnanik, 2025).

Perbedaan terutama terlihat pada konsumsi kafein dan aktivitas fisik. Sebagian penelitian menemukan hubungan signifikan, sedangkan penelitian lain tidak menemukan hubungan yang bermakna (Rosdi & Hamirudin, 2023); (Rizka Marini et al., 2024); Fadgam Utsula, 2025). Variasi desain cross-sectional, ukuran sampel, karakteristik populasi, instrumen pengukuran, serta definisi kategori variabel dapat menjadi sumber heterogenitas.

Artikel yang diberikan penulis juga memperlihatkan bahwa populasi penelitian cukup beragam, mulai dari siswa, mahasiswa, hingga lansia. Karena fokus paper ini adalah usia produktif, temuan pada lansia digunakan sebagai pembandingan dan tidak dijadikan dasar utama untuk generalisasi terhadap usia produktif.

G. Implikasi terhadap praktik keperawatan

Perawat dapat melakukan pengkajian kualitas tidur menggunakan instrumen yang sesuai, mengidentifikasi stres dan faktor psikologis, menilai kebiasaan penggunaan gawai, mengkaji aktivitas fisik, serta menanyakan konsumsi kafein dan pola tidur. Pendekatan edukasi dapat diarahkan pada sleep hygiene, manajemen stres, aktivitas fisik yang teratur, serta penggunaan teknologi secara lebih terkontrol (Dwi Andira et al., 2022); (Safitri et al., 2025).

Pada mahasiswa kesehatan, pengkajian tidur juga relevan karena tuntutan pendidikan dan praktik klinik dapat berjalan bersamaan dengan aktivitas digital dan tuntutan sosial. Oleh karena itu, intervensi promotif sebaiknya bersifat multidimensional dan mempertimbangkan kebiasaan individu.

H. Keterbatasan artikel yang ditelaah

Sebagian besar penelitian yang ditelaah menggunakan desain cross-sectional sehingga hubungan temporal dan kausalitas belum dapat dipastikan. Selain itu, banyak penelitian menggunakan kuesioner self-report seperti PSQI, sehingga hasil dapat dipengaruhi persepsi dan ingatan responden. Variasi instrumen dan karakteristik populasi juga menyebabkan hasil antarpenelitian tidak selalu seragam.

Literature review ini juga memiliki keterbatasan karena tidak semua artikel yang

diberikan penulis berada pada populasi usia produktif secara ketat. Artikel pada anak sekolah dan lansia tetap dipertahankan sebagai sumber yang diberikan penulis, tetapi interpretasinya dibatasi sebagai konteks pembandingan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil literature review, kualitas tidur pada usia produktif berkaitan dengan berbagai faktor psikologis, perilaku, dan gaya hidup. Stres merupakan salah satu faktor yang paling sering menunjukkan hubungan dengan kualitas tidur, walaupun terdapat penelitian dengan hasil berbeda. Penggunaan smartphone, gadget, media sosial, dan perangkat elektronik terutama menjelang tidur juga berulang kali dikaitkan dengan kualitas tidur yang buruk.

Aktivitas fisik pada beberapa penelitian berhubungan dengan kualitas tidur yang lebih baik, tetapi hasil tidak selalu konsisten. Konsumsi kafein juga menunjukkan hasil yang bervariasi sehingga perlu mempertimbangkan frekuensi, jumlah, jenis minuman, dan waktu konsumsi. Secara keseluruhan, kualitas tidur sebaiknya dipahami sebagai hasil interaksi berbagai faktor, bukan akibat satu faktor tunggal.

Saran

Bagi praktik keperawatan, diperlukan pengkajian tidur yang komprehensif dengan memperhatikan stres, aktivitas fisik, penggunaan gawai, konsumsi kafein, durasi tidur, dan rutinitas tidur.

Bagi pendidikan keperawatan, materi sleep hygiene dan manajemen stres dapat diperkuat dalam edukasi kesehatan bagi mahasiswa usia produktif.

Bagi penelitian selanjutnya, diperlukan penelitian longitudinal atau intervensional dengan ukuran sampel lebih besar dan instrumen yang lebih seragam untuk menjelaskan hubungan temporal dan faktor yang paling berpengaruh terhadap kualitas tidur

DAFTAR PUSTAKA

- Andiani, S., Udijono, A., & Peminatan Epidemiologi dan Penyakit Tropik, B. (2024). Hubungan Stres, Kecemasan, dan Depresi dengan Gangguan Tidur pada Mahasiswa Universitas Diponegoro. *MEDIA KESEHATAN MASYARAKAT INDONESIA*, 23(2), 180-186. <https://doi.org/10.14710/MKMI.23.2.180-186>
- Anjani, E. B., Khadijah, S., & Sulistyowati, D. A. (2023). Sleep Quality and Stress Levels Among Second-Year Nursing Students. *Interest: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 12(2), 112-118. <https://doi.org/10.37341/INTEREST.V12I2.720>
- Dwi Andira, A., Mayasari Usman, A., Wowor Hubungan Penggunaan Gadget Terhadap Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Keperawatan di Universitas Nasional, T. J., Wowor Program Studi Keperawatan, T. J., & Ilmu Kesehatan, F. (2022). Hubungan Penggunaan Gadget Terhadap Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Keperawatan di Universitas Nasional. *Jurnal Promotif Preventif*, 4(2), 51-56. <https://doi.org/10.47650/JPP.V4I2.354>
- Fatin Anindiba, I., Widyastuti, N., Purwanti, R., & Fitra Dieny, F. (2022). Hubungan Durasi Tidur, Kualitas Tidur, Faktor Stress, dan Night Eating Syndrome dengan Preferensi Makanan pada Mahasiswa Universitas Diponegoro. *MEDIA KESEHATAN MASYARAKAT INDONESIA*, 21(1), 53-62. <https://doi.org/10.14710/MKMI.21.1.53-62>
- Han, X., Zhou, E., & Liu, D. (2024). Electronic Media Use and Sleep Quality: Updated Systematic Review and Meta-Analysis. *Journal of Medical Internet Research*, 26(1), e48356. <https://doi.org/10.2196/48356>
- I Made Dhita Prianthara, B. I., Pascha Paramurthi, I., Putu Astrawan, I., Studi Fisioterapi, P., & Ilmu-Ilmu Kesehatan, F. (2021). HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK TERHADAP KUALITAS TIDUR DAN FUNGSI KOGNITIF PADA KELOMPOK LANSIA DHARMA SENTANA, BATUBULAN. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan*, 17(2), 110-120.

<https://doi.org/10.26753/JIKK.V17I2.628>

- Muntaha, Y., Mahmud, A., Gizi Poltekkes Kemenkes Mamuju, J., Arsiparis Poltekkes Kemenkes Mamuju, B., Keperawatan Poltekkes Kemenkes Mamuju, J., Kebidanan Poltekkes Kemenkes Mamuju, J., & Tinggi Ilmu Kesehatan Nani Hasanuddin Makassar, S. (2026). Perilaku Konsumsi Kopi, Kualitas Tidur, dan Status Gizi pada Remaja: Systematic Review. *Mando Care Jurnal*, 5(1), 65-82. <https://doi.org/10.55110/MCJ.V5I1.321>
- Natikoh, Wirakhmi, I. N., & Haniyah, S. (2023). HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KUALITAS TIDUR PADA LANSIA. *Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan*, 14(2), 79-86. <https://doi.org/10.54630/JK2.V14I2.305>
- Pangajow, A. L., & Pitoy, F. F. (2025). Kualitas Tidur dan Keterhubungannya dengan Stres Akademik pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Universitas Klabat. *Nutrix Journal*, 9(2), 343-352. <https://doi.org/10.37771/NJ.V9I2.1404>
- Prokeš, M. (2023). Sleep quality and sleep routines as mediators of stressors and life satisfaction in Czech university students: a structural equation model. *Frontiers in Psychology*, 14, 1231773. <https://doi.org/10.3389/FPSYG.2023.1231773/TEXT>
- Rachmawati, W. C., Mawarni, D., Alma, L. R., Rahma, A., Rachmawati, W. C., Mawarni, D., Alma, L. R., & Rahma, A. (2025). The Relationship between Caffeine Consumption and Sleep Quality of Students of the Faculty of Sports Science Universitas Negeri Malang. *Preventia: The Indonesian Journal of Public Health*, 10(1), 24. <https://doi.org/10.17977/um044v10i12025p27-37>
- Rahman, A. F., Fitriyani, F., Mandala, Z., & Anggorotomo, W. (2024). Gambaran Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Pendidikan Profesi Dokter Di Rumah Sakit Pertamina Bintang Amin. *Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan*, 11(6), 1244-1251. <https://doi.org/10.33024/JIKK.V11I6.15329>
- Rizka Marini, A., Stefani, M., Studi Gizi, P., & Teknologi Pangan dan Kesehatan, F. (2024). HUBUNGAN KONSUMSI TEH DAN KOPI READY TO DRINK SERTA KUALITAS TIDUR TERHADAP RISIKO ANEMIA REMAJA PUTRI DI SMAN 8 KOTA BOGOR. 13(2), 115-126. <http://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jnc/>
- Rosdi, N., & Hamirudin, A. H. (2023). CAFFEINE INTAKE AND ITS ASSOCIATION WITH STRESS AND SLEEP QUALITY AMONG UNDERGRADUATE STUDENTS AT INTERNATIONAL ISLAMIC UNIVERSITY MALAYSIA (IIUM) KUANTAN. *International Journal of Allied Health Sciences*, 7(5). <https://doi.org/10.31436/IJAHS.V7I5.843>
- Safitri, I., Rahmah, Y., & Herlina, H. (2025). The Relationship Between Physical Activity and Sleep Quality with stres Levels in Dormitory Students at STIKes Persada Husada Indonesia (PHI) in 2025: Ida Safitri, Yuniar Rahmah, Herlina. *Jurnal Persada Husada Indonesia*, 12(4), 16-21. <https://doi.org/10.56014/JPHI.V12I4.450>
- Septianingsih, N. L. R., & Wulansari, I. M. K. N. N. T. (2024). HUBUNGAN TINGKAT STRES AKADEMIK DENGAN KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA TINGKAT III DI INSTITUT TEKNOLOGI DAN KESEHATAN BALI. *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*, 8(2), 144-148. <https://ejournal.itekes-bali.ac.id/index.php/jrkn/article/view/614>
- Sina, I., Kedokteran, J., Kedokteran, K.-F., Islam, U., Utara, S., Sembiring, M. N., Penelitian, A., & Harahap, S. (2021). HUBUNGAN PENGGUNAAN SMARTPHONE DENGAN KUALITAS TIDUR PADA SISWA/I DI SMA NEGERI 6 BINJAI TAHUN 2020. *Ibnu Sina: Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan - Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara*, 20(2), 49-56. <https://doi.org/10.30743/IBNUSINA.V20I2.98>
- Suwarno, M. S. A., & Kusnanik, N. W. (2025). Hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur mahasiswa pko angkatan 2023. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 8(2), 861-866. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/66918>
- Wijayanti, E., Yuliani, A. E., & Bulut, S. (2025). The Relationship Between Sleep Quality and Stress Level in Biology Education Students. *Indonesian Journal of Science and Education*, 9(1), 49-57. <https://doi.org/10.31002/IJOSE.V9I1.1703>

- Yao, N., & Wang, Q. (2022). Technostress from Smartphone Use and Its Impact on University Students' Sleep Quality and Academic Performance. *The Asia-Pacific Education Researcher* 2022 32:3, 32(3), 317-326. <https://doi.org/10.1007/S40299-022-00654-5>
- Zhao, C., & Zhang, Y. (2024). Moderated serial mediation effects of adaptation problems, academic stress, and interpersonal relationships on the sleep quality of early-year university students. *Frontiers in Public Health*, 12, 1476020. <https://doi.org/10.3389/FPUBH.2024.1476020/TEXT>