

PERILAKU HIDUP BERSIH DI KAMAR KOS DAN DAMPAKNYA TERHADAP KUALITAS TIDUR MAHASISWA

Leni Meyrina¹, Dr. Hj. Yani Achdiani, M.Si,²

¹² Universitas Pendidikan Indonesia

E-mail: meyrin1326@gmail.com¹, yaniachdiani@upi.edu²

Abstract

Sleep quality among students is influenced by the boarding house environment, particularly cleanliness and sanitation. This study evaluates the relationship between clean living behaviors and sleep quality through a literature review of eleven relevant studies. The prevalence of poor sleep quality ranges from 32.2% to 76%, with poor room cleanliness increasing the risk of sleep disturbances (OR=1.140; 95% CI: 1.028-1.265). Qualitative findings highlight a gap between cleanliness awareness and its implementation among boarding students. Interventions based on sleep hygiene and improvements in boarding house sanitation are recommended to enhance sleep quality

Keywords: Sleep Quality, Boarding House Cleanliness, Sleep Hygiene, Clean and Healthy Living Behavior

Abstrak

Kualitas tidur mahasiswa dipengaruhi oleh lingkungan kamar kos, khususnya kebersihan dan sanitasi. Penelitian ini mengevaluasi hubungan antara perilaku hidup bersih dan kualitas tidur melalui pendekatan literature review terhadap sebelas studi relevan. Prevalensi kualitas tidur buruk berkisar antara 32,2% hingga 76%, dengan kebersihan kamar yang buruk meningkatkan risiko gangguan tidur (OR=1,140; 95% CI: 1,028-1,265). Temuan kualitatif menunjukkan kesenjangan antara pemahaman kebersihan dan implementasinya di kalangan mahasiswa kos. Intervensi berbasis sleep hygiene dan perbaikan sanitasi kamar kos direkomendasikan untuk meningkatkan kualitas tidur

Kata Kunci: Sleep Quality, Kebersihan Kamar Kos, Sleep Hygiene, Pola Hidup Bersih dan Sehat

Article history

Received: Desember 2025

Reviewed: Desember 2025

Published: Desember 2025

Plagiarism checker no 234

Doi : prefix doi :

10.8734/Nutricia.v1i2.365

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/)

PENDAHULUAN

Kualitas tidur merupakan faktor penting bagi kesehatan fisik, mental, dan prestasi akademik mahasiswa. Mahasiswa yang tinggal di kamar kos sering menghadapi tantangan lingkungan seperti kebisingan, ventilasi buruk, dan kebersihan kamar yang tidak memadai. Prevalensi kualitas tidur buruk di kalangan mahasiswa di Jiangsu, Tiongkok, mencapai 39,3% (Hu et al., 2024). Kebisingan di asrama meningkatkan risiko gangguan tidur pada mahasiswa perempuan (OR=2,025) (Zhou et al., 2022). Jadwal akademik yang padat dan stres memperburuk kondisi ini. Penelitian ini mengeksplorasi bagaimana perilaku hidup bersih di kamar kos dapat meningkatkan *sleep quality* mahasiswa di Indonesia.

Kamar kos memiliki karakteristik unik seperti ruang terbatas dan ventilasi minim, yang

memengaruhi tidur. Intervensi lingkungan asrama meningkatkan kualitas tidur pada 193 mahasiswa kedokteran di Tiongkok (Li et al., 2022). Sebanyak 79% mahasiswa di Qatar menunjukkan *sleep hygiene* buruk, berkorelasi dengan kualitas tidur buruk pada 70% partisipan (Mahamade Ali et al., 2023). Kebisingan dan kebersihan kamar yang buruk menjadi penyebab utama gangguan tidur. Praktik kebersihan sederhana, seperti membersihkan debu dan menjaga ventilasi, dapat mengurangi gangguan tersebut. Penelitian ini mengkaji dampak kebersihan kamar kos pada tidur mahasiswa.

Faktor psikologis dan perilaku berperan dalam hubungan antara kebersihan kamar dan kualitas tidur. Lingkungan sekitar kamar memengaruhi tidur melalui mediasi stres, dengan 55% mahasiswa kedokteran tidur hanya 6,3 jam per malam (Wang et al., 2023). Lebih dari 76% mahasiswa kedokteran di Karachi mengalami *sleep deprivation* akibat *sleep hygiene* buruk (Khawaja et al., 2023). Praktik hidup bersih, seperti menjaga kerapian kamar, mengurangi stres. *Self-control* yang baik mendukung tidur berkualitas. Penelitian ini mengintegrasikan temuan tersebut untuk memahami konteks kamar kos di Indonesia.

Tujuan penelitian ini adalah mengidentifikasi hubungan antara perilaku hidup bersih di kamar kos dan kualitas tidur mahasiswa. Sebanyak 32,2% mahasiswa di Hubei, Tiongkok, melaporkan kualitas tidur buruk, dipengaruhi oleh lingkungan dan kesehatan mental (Yin et al., 2022). Penelitian ini mengisi kesenjangan pengetahuan dengan fokus pada konteks Indonesia. Kamar kos merupakan tempat tinggal utama mahasiswa di Indonesia. Pertanyaan penelitian mencakup sejauh mana kebersihan kamar memengaruhi *sleep quality*. Rekomendasi praktis untuk perbaikan lingkungan dihasilkan dari penelitian ini.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan *literature review* untuk mengevaluasi hubungan antara perilaku hidup bersih di kamar kos dan kualitas tidur mahasiswa. Tujuh jurnal open access dipilih dari basis data seperti PMC, Frontiers, PeerJ, dan MDPI, diterbitkan antara 2021 hingga 2024. Kriteria inklusi mencakup studi yang meneliti kualitas tidur mahasiswa, faktor lingkungan asrama atau kamar kos, dan praktik *sleep hygiene*. Proses seleksi melibatkan penyaringan judul, abstrak, dan teks lengkap untuk memastikan relevansi dengan topik kebersihan lingkungan dan tidur. Data diekstraksi secara sistematis, mencakup prevalensi kualitas tidur, faktor risiko lingkungan, dan efek intervensi. Analisis naratif digunakan untuk mengidentifikasi pola dan hubungan antarvariabel tanpa membuat asumsi data baru.

Ekstraksi data berfokus pada indikator kualitas tidur, seperti skor *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) dan *Sleep Hygiene Index* (SHI), serta praktik kebersihan kamar, seperti frekuensi pembersihan dan ventilasi. Kualitas studi dinilai berdasarkan desain penelitian, ukuran sampel, dan ketelitian metodologi. Tinjauan ini mengelompokkan temuan ke dalam tiga tema utama: prevalensi kualitas tidur buruk, faktor lingkungan kamar kos, dan implikasi intervensi. Analisis naratif memungkinkan sintesis temuan secara holistik. Proses ini memastikan objektivitas dan transparansi dalam penyusunan hasil. Tinjauan ini mematuhi pedoman etika penelitian, dengan fokus pada integritas data dan akurasi sumber.

HASIL

Prevalensi Kualitas Tidur Buruk

Tabel berikut merangkum prevalensi kualitas tidur buruk dan temuan terkait kebersihan berdasarkan tinjauan pustaka:

Tabel 1. Penelitian Hasil Riset Literature

Penelitian	Lokasi	Prevalensi Kualitas Tidur Buruk	Skor PSQI/SHI	Temuan Terkait Kebersihan
Hu et al. (2024)	Jiangsu, Tiongkok	39,3%	PSQI: 7,57±3,03	Ketidakpuasan kebersihan asrama meningkatkan risiko

					tidur buruk (OR=1,140; 95% CI: 1,028-1,265).
Mahamade Ali et al. (2023)	Qatar	70%	PSQI: 7,57±3,03; SHI: 21,79±6,69		<i>Sleep hygiene</i> buruk pada 79% partisipan, termasuk kebersihan kamar.
Zhou et al. (2022)	Guizhou, Tiongkok	53,7%	PSQI: 5,94±2,73		Kebisingan asrama meningkatkan risiko tidur buruk pada perempuan (OR=2,025).
Yin et al. (2022)	Hubei, Tiongkok	32,2%	PSQI: 9,18±3,22		Lingkungan buruk memengaruhi tidur dan kesehatan mental.
Khawaja et al. (2023)	Karachi, Pakistan	>76%	-		<i>Sleep deprivation</i> akibat <i>sleep hygiene</i> buruk, termasuk kebersihan lingkungan.
Wang et al. (2023)	Tiongkok	55%	-		Durasi tidur 6,3 jam/malam; lingkungan memengaruhi tidur via stres.
Li et al. (2022)	Tiongkok	Tidak dilaporkan	-		Intervensi kebersihan asrama meningkatkan tidur pada 193 mahasiswa.
Sutopo & Maisya (2025)	Indonesia	Tidak dilaporkan	-		Kesenjangan antara pemahaman slogan “Kebersihan Sebagian Dari Iman” dan implementasi kebersihan.
Nisrina et al. (2023)	Tuntungan, Indonesia	Tidak dilaporkan	-		Sanitasi kamar kos belum memenuhi standar kesehatan; perlu perbaikan fasilitas.
Karlina Fitriani (2022)	Padang, Indonesia	Tidak dilaporkan	-		Mahasiswa aktif menjaga kebersihan kos dengan menyapu dan membuang sampah.
Zahara et al. (2024)	Aceh, Indonesia	Tidak dilaporkan	-		Sosialisasi PHBS meningkatkan pemahaman kebersihan pada mahasiswa kos.

Tinjauan pustaka menunjukkan prevalensi kualitas tidur buruk yang tinggi di kalangan mahasiswa, berkisar antara 32,2% hingga 76%. Prevalensi sebesar 39,3% dilaporkan di Jiangsu, Tiongkok, dengan skor PSQI rata-rata 7,57±3,03 (Hu et al., 2024). Mahasiswa di Qatar menunjukkan prevalensi tertinggi, yaitu 70%, dengan *sleep hygiene* buruk pada 79% partisipan (Mahamade Ali et al., 2023). Mahasiswa kedokteran di Karachi melaporkan *sleep deprivation* pada lebih dari 76% partisipan (Khawaja et al., 2023). Kualitas tidur buruk berdampak pada kesehatan fisik dan mental. Intervensi mendesak diperlukan untuk mengatasi masalah ini.

Sebanyak 53,7% mahasiswa di Guizhou, Tiongkok, mengalami kualitas tidur buruk, dengan skor PSQI rata-rata 5,94±2,73 (Zhou et al., 2022). Skor PSQI rata-rata 9,18±3,22 dilaporkan di Hubei, Tiongkok, dengan 32,2% mahasiswa mengalami tidur buruk (Yin et al.,

2022). Mahasiswa kedokteran tidur rata-rata 6,3 jam per malam, dengan 55% mengalami kualitas tidur buruk (Wang et al., 2023). Mahasiswa di Indonesia menunjukkan kesadaran kebersihan, tetapi implementasinya belum maksimal (Sutopo & Maisya, 2025). Prevalensi yang tinggi menegaskan masalah kesehatan masyarakat. Tinjauan ini mengkonfirmasi tingkat keparahan gangguan tidur.

Kualitas tidur buruk sering dikaitkan dengan gangguan fisik seperti kelelahan. Mahasiswa dengan *sleep hygiene* buruk melaporkan gejala fisik yang signifikan (Khawaja et al., 2023). Stres akademik memperburuk kualitas tidur pada mahasiswa perempuan (Zhou et al., 2022). Kesehatan mental yang buruk meningkatkan risiko tidur buruk (OR=2,924; 95% CI: 2,309-3,702) (Hu et al., 2024). Mahasiswa di Padang aktif menjaga kebersihan kos untuk mencegah penyakit (Karlina & Fitriani, 2022). Faktor lingkungan kamar kos menjadi fokus utama. Tinjauan ini menyoroti urgensi perbaikan lingkungan tidur.

Faktor demografis memengaruhi prevalensi kualitas tidur buruk. Mahasiswa tingkat akhir memiliki risiko lebih tinggi (OR=1,582; 95% CI: 1,344-1,863) (Hu et al., 2024). Mahasiswa kedokteran menunjukkan prevalensi tidur buruk yang lebih tinggi (Wang et al., 2023). Perempuan menghadapi lebih banyak faktor risiko lingkungan (Zhou et al., 2022). Sanitasi kamar kos yang buruk menghambat *PHBS* (Nisrina et al., 2023). Intervensi harus disesuaikan dengan karakteristik demografis. Tinjauan ini menegaskan perlunya pendekatan spesifik gender.

Lingkungan kamar kos berkontribusi pada prevalensi tidur buruk. Ketidakpuasan terhadap kebersihan asrama meningkatkan risiko tidur buruk (OR=1,140; 95% CI: 1,028-1,265) (Hu et al., 2024). Sosialisasi *PHBS* meningkatkan pemahaman kebersihan pada mahasiswa kos (Zahara et al., 2024). Kebisingan di asrama memperburuk kualitas tidur (OR=2,025) (Zhou et al., 2022). Ventilasi yang buruk menjadi faktor risiko. Tinjauan ini menegaskan pentingnya kebersihan lingkungan. Temuan ini menjadi dasar untuk intervensi lingkungan.

Faktor Lingkungan Kamar Kos

Tabel di atas menunjukkan bahwa kebersihan kamar kos memengaruhi kualitas tidur secara signifikan. Ketidakpuasan terhadap kebersihan asrama meningkatkan risiko tidur buruk (OR=1,140; 95% CI: 1,028-1,265) (Hu et al., 2024). Asrama yang tenang mengurangi risiko gangguan tidur (OR=0,732; 95% CI: 0,647-0,828). Debu dan sampah yang menumpuk memperburuk latensi tidur. Ventilasi yang buruk menyebabkan gangguan pernapasan malam. Mahasiswa di Indonesia menunjukkan kesenjangan antara pemahaman dan praktik kebersihan (Sutopo & Maisya, 2025). Kebersihan kamar menjadi faktor kunci.

Intervensi lingkungan asrama meningkatkan kualitas tidur pada 193 mahasiswa kedokteran (Li et al., 2022). Pengelolaan kebisingan dan kebersihan kamar terbukti efektif. Mahasiswa di kamar kos dengan ventilasi baik melaporkan tidur lebih nyenyak. Frekuensi pembersihan kamar berkorelasi dengan *sleep quality*. Sanitasi kamar kos yang buruk menghambat kesehatan penghuni (Nisrina et al., 2023). Praktik kebersihan sederhana memberikan dampak besar.

Kebisingan di kamar kos menjadi faktor risiko utama. Lingkungan asrama yang bising meningkatkan risiko tidur buruk pada perempuan (OR=2,025) (Zhou et al., 2022). Kebisingan dari teman sekamar mengganggu pola tidur. Asrama yang tenang mendukung tidur berkualitas (Hu et al., 2024). Mahasiswa di Padang aktif menyapu dan membuang sampah untuk menjaga kebersihan kos (Karlina & Fitriani, 2022). Pengelolaan kebisingan sangat penting. Mahasiswa membutuhkan lingkungan kondusif untuk tidur.

Sleep hygiene buruk berkontribusi pada gangguan tidur. Sebanyak 79% mahasiswa di Qatar menunjukkan *sleep hygiene* buruk (skor SHI rata-rata 21,79±6,69) (Mahamade Ali et al., 2023). Praktik seperti membiarkan kamar kotor memperburuk tidur. Pembersihan rutin mengurangi risiko gangguan tidur. Sosialisasi *PHBS* meningkatkan pemahaman kebersihan (Zahara et al., 2024). Edukasi tentang kebersihan kamar diperlukan. Mahasiswa harus dilatih

untuk menjaga lingkungan.

Stres akibat lingkungan kamar memediasi efek pada tidur. Lingkungan sekitar kamar memengaruhi kualitas tidur melalui stres (Wang et al., 2023). Kamar kos yang tidak rapi meningkatkan kecemasan. Ventilasi buruk menyebabkan ketidaknyamanan fisik. Kesenjangan antara pemahaman dan praktik kebersihan memperburuk situasi (Sutopo & Maisya, 2025). Kebersihan kamar mengurangi stres lingkungan.

Perilaku teman sekamar memengaruhi kualitas tidur. Waktu tidur teman sekamar yang lebih awal mengurangi risiko tidur buruk (OR=0,799; 95% CI: 0,718-0,888) (Hu et al., 2024). Interaksi sosial di kamar kos memengaruhi *sleep hygiene*. Mahasiswa perlu menyepakati aturan bersama. Sanitasi yang buruk menghambat PHBS (Nisrina et al., 2023). Kebersihan kamar kos menjadi solusi praktis.

Implikasi Intervensi

Tabel di atas menunjukkan bahwa intervensi berbasis kebersihan kamar kos dapat meningkatkan *sleep quality*. Edukasi tentang *sleep hygiene* meningkatkan kualitas tidur (adjusted OR=3,66; 95% CI: 2,8-4,8) (Mahamade Ali et al., 2023). Program pelatihan harus mencakup pembersihan rutin. Ventilasi yang baik harus diprioritaskan. Sosialisasi PHBS meningkatkan pemahaman kebersihan (Zahara et al., 2024). Mahasiswa dapat dilatih melalui lokakarya.

Intervensi lingkungan asrama terbukti efektif. Perbaikan kebersihan dan pengelolaan teman sekamar meningkatkan tidur (Li et al., 2022). Kamar kos dengan ventilasi baik mengurangi gangguan pernapasan. Pembersihan rutin mencegah akumulasi debu. Sanitasi kamar kos yang buruk memerlukan perbaikan fasilitas (Nisrina et al., 2023). Pengelola kamar kos harus terlibat.

Edukasi tentang pengelolaan kebisingan diperlukan. Asrama yang tenang mengurangi risiko tidur buruk (OR=0,732; 95% CI: 0,647-0,828) (Hu et al., 2024). Aturan ketenangan di kamar kos harus ditegakkan. Mahasiswa perlu menyepakati jadwal tidur. Mahasiswa di Padang menunjukkan perilaku proaktif dalam menjaga kebersihan kos (Karlina & Fitriani, 2022). Intervensi ini dapat diterapkan secara luas.

Kesehatan mental harus diintegrasikan dalam intervensi. Stres memediasi efek lingkungan pada tidur (Wang et al., 2023). Kamar kos yang bersih mengurangi kecemasan. Konseling psikologis dapat mendukung *sleep hygiene*. Kesenjangan antara pemahaman dan praktik kebersihan perlu diatasi (Sutopo & Maisya, 2025). Program kesehatan mental diperlukan.

Faktor gender memengaruhi efektivitas intervensi. Perempuan lebih rentan terhadap gangguan tidur akibat lingkungan (Zhou et al., 2022). Intervensi harus disesuaikan dengan kebutuhan perempuan. Edukasi tentang kebersihan kamar lebih relevan bagi kelompok ini. Sosialisasi PHBS terbukti efektif untuk mahasiswa rantau (Zahara et al., 2024). Program harus mempertimbangkan kerentanan ini.

Pengelola kamar kos memiliki peran penting. Kebijakan kebersihan dapat meningkatkan *sleep quality* (Yin et al., 2022). Ventilasi dan pembersihan rutin harus diwajibkan. Pedoman kebersihan kamar kos perlu dikembangkan. Mahasiswa akan mendapat manfaat dari lingkungan yang teratur. Tinjauan ini merekomendasikan kerja sama dengan pengelola.

KESIMPULAN

Perilaku hidup bersih di kamar kos meningkatkan kualitas tidur mahasiswa. Praktik seperti pembersihan rutin, ventilasi baik, dan pengelolaan kebisingan mengurangi risiko sleep deprivation. Tinjauan ini menemukan prevalensi kualitas tidur buruk antara 32,2% hingga 76%. Kesenjangan antara pemahaman dan implementasi kebersihan perlu diatasi. Intervensi berbasis *sleep hygiene* dan PHBS direkomendasikan. Penelitian lanjutan harus mengeksplorasi efektivitas intervensi di berbagai konteks budaya.

DAFTAR PUSTAKA

- Hu, B., Wu, Q., Wang, Y., Zhou, H., & Yin, D. (2024). *Factors associated with sleep disorders among university students in Jiangsu Province: a cross-sectional study*. *Frontiers in Psychiatry*, 15, 1288498. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2024.1288498>
- Khawaja, U., Wasim, M. A., & Abid Ali, F. (2023). *Association between poor sleep hygiene practices, sleep deprivation, and their effects on medical students of Karachi: A cross-sectional study*. *Journal of Contemporary Studies in Epidemiology and Public Health*, 4(1), ep23004. <https://doi.org/10.29333/jconseph/13004>
- Li, M., Han, Q., Pan, Z., Wang, K., Xie, J., Zheng, B., & Lv, J. (2022). *Effectiveness of Multidomain Dormitory Environment and Roommate Intervention for Improving Sleep Quality of Medical College Students: A Cluster Randomised Controlled Trial in China*. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(22), 15337. <https://doi.org/10.3390/ijerph192215337>
- Mahamade Ali, R., Zolezzi, M., Awaisu, A., & Eltorki, Y. (2023). *Sleep Quality and Sleep Hygiene Behaviours Among University Students in Qatar*. *International Journal of General Medicine*, 16, 2427-2439.
- Wang, Y., Dai, X., Zhu, J., Xu, Z., Lou, J., & Chen, K. (2023). *What complex factors influence sleep quality in college students? PLS-SEM vs. fsQCA*. *Frontiers in Psychology*, 14, 1185896. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1185896>
- Yin, F., Chen, C., Song, S., Chen, Z., Jiao, Z., Yan, Z., Yin, G., & Feng, Z. (2022). *Factors Affecting University Students' Sleep Quality during the Normalisation of COVID-19 Epidemic Prevention and Control in China: A Cross-Sectional Study*. *Sustainability*, 14(17), 10646. <https://doi.org/10.3390/su141710646>
- Zhou, Y., Bo, S., Ruan, S., Dai, Q., Tian, Y., & Shi, X. (2022). *Deteriorated sleep quality and influencing factors among undergraduates in northern Guizhou, China*. *PeerJ*, 10, e13833. <https://doi.org/10.7717/peerj.13833>
- Sutopo, N. L. A., & Maisya, A. (2025). *Pemahaman Mahasiswa Kos Terhadap Slogan "Kebersihan Sebagian Dari Iman" Dan Implementasinya Dalam Kehidupan Sehari-Hari*. *AL-MUSTAQBAL: Jurnal Agama Islam*, 2(2), 56-71. <https://doi.org/10.59841/al-mustaqbal.v2i2.134>
- Nisrina, Adinda, Aramdani, A. A., Putri, D. Y., Ritongas, P. A. A., Putri, S. A., Siregar, Y. S., & Sembiring, I. M. (2023). *Sanitasi Rumah Kos dan Perilaku Hidup Bersih Sehat (PHBS) Pada Penghuni Kos di Desa Tuntungan*. *Alahyan Jurnal Pengabdian Masyarakat Multidisiplin (ECOS-PRENEURS)*, 1(2), 129-135.
- Karlina, E., & Fitriani, E. (2022). *Perilaku Sehat Mahasiswa (Studi Kasus Fakultas Ilmu Sosial Universitas Negeri Padang)*. *Jurnal Perspektif: Jurnal Kajian Sosiologi dan Pendidikan*, 5(4), 572-581. <https://doi.org/10.24036/perspektif.v5i4.696>
- Zahara, C. I., Safitri, Y. N., Dwiputri, W., Permana, A. M., Bangun, N. Z. S., Harahap, N. J. H., & Ananta, A. P. (2024). *Perilaku Hidup Sehat dan Bersih Pada Mahasiswa Rantau yang Tinggal di Kost*. *Jurnal Pengabdian Kolaborasi dan Inovasi IPTEKS*, 2(3).