



ARTIKEL RISET

URL artikel: <http://jurnal.fkm.umi.ac.id/index.php/woph/article/view/woph5203>

FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA  
TINGKAT AKHIR DI FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT  
UNIVERSITAS MUSLIM INDONESIA

<sup>K</sup>Khalishah Yun Safirah<sup>1</sup>, Nur Ulmy Mahmud<sup>2</sup>, Nurul Ulfa Mutthalib<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup> Peminatan Epidemiologi, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muslim Indonesia

Email Penulis Korespondensi (<sup>K</sup>): [14120190246@student.umi.ac.id](mailto:14120190246@student.umi.ac.id)

[14120190246@student.umi.ac.id](mailto:14120190246@student.umi.ac.id)<sup>1</sup>, [nurulmy.mahmud@umi.ac.id](mailto:nurulmy.mahmud@umi.ac.id)<sup>2</sup>, [nurul.ulfah@umi.ac.id](mailto:nurul.ulfah@umi.ac.id)<sup>3</sup>

ABSTRAK

Tidur adalah aktivitas yang akan dilakukan oleh setiap individu yang merupakan aktivitas manusia di kehidupan seseorang dan menjadi salah satu peranan penting dalam faktor kesehatan fisik dan mental. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor yang berhubungan dengan kualitas tidur pada mahasiswa angkatan 2019 di Fakultas Kesehatan Masyarakat. Jenis penelitian ini dengan pendekatan *cross sectional* dalam metode kuantitatif. Populasi sebanyak 148 mahasiswa dengan pengambilan sampel yaitu *Non Probability Sampling* teknik *Purposive Sampling*. Kuesioner digunakan untuk mengumpulkan data. Data analisis menggunakan analisis univariate dan bivariate dengan menggunakan uji *chi-square*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan bermakna antara variabel tingkat stress dengan kualitas tidur dimana diperoleh nilai ( $p=0,001 < \alpha=0,05$ ) dan ada hubungan antara variabel penggunaan gadget dengan kualitas tidur dimana diperoleh nilai ( $p=0,003 < \alpha=0,05$ ) sedangkan variabel kebiasaan konsumsi kopi tidak terdapat hubungan yang bermakna dengan kualitas tidur dimana nilai yang diperoleh ( $p=1,000 > \alpha=0,05$ ). Kesimpulan dalam penelitian ini yaitu terdapat hubungan yang bermakna antara variabel tingkat stress dan penggunaan gadget dengan kualitas tidur sedangkan tidak terdapat hubungan yang bermakna antara variabel kebiasaan konsumsi kopi dengan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Kesehatan Masyarakat.

Kata Kunci : Kualitas tidur; gadget; kopi

**PUBLISHED BY :**

Pusat Kajian dan Pengelola Jurnal Fakultas  
Kesehatan Masyarakat UMI

**Address :**

Jl. Urip Sumoharjo Km. 5 (Kampus II UMI)  
Makassar, Sulawesi Selatan.

**Email :**

[jurnal.woph@umi.ac.id](mailto:jurnal.woph@umi.ac.id)

**Article history :**

Received : 18 Mei 2023

Received in revised form : 22 Juni 2023

Accepted : 20 April 2024

Available online : 30 April 2024

licensed by [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).



---

**ABSTRACT**

*Sleep is an activity that will be carried out by every individual which is a human activity in one's life and becomes one of the important roles in physical and mental health factors. This study aims to determine the factors associated with sleep quality in 2019 class students at the Faculty of Public Health. This type of research with a cross sectional approach in quantitative methods. The population is 148 students with non-probability sampling purposive sampling technique. Questionnaires are used to collect data. Data analysis used univariate and bivariate analysis using the chi-square test. The results showed that there was a significant relationship between the stress level variable and sleep quality where a value was obtained ( $p=0.001 < \alpha=0.05$ ) and there was a relationship between the gadget use variable and sleep quality where a value was obtained ( $p=0.003 < \alpha=0, 05$ ) while the coffee consumption habit variable has no significant relationship with sleep quality where the value is obtained ( $p=1.000 > \alpha=0.05$ ). The conclusion in this study is that there is a significant relationship between stress level and gadget use and sleep quality, while there is no significant relationship between coffee consumption habits and sleep quality in final year students at the Faculty of Public Health.*

*Keywords : Sleep quality; gadgets; coffe*

---

**PENDAHULUAN**

Stres adalah respon motorik dari segala tuntutan yang menimbulkan tekanan dan mengganggu kehidupan sehari-hari. Gejala stres yang muncul biasanya terjadi gangguan pada tidur.<sup>1</sup> Pada tahun 2019, *World Health Organization* (WHO) mengatakan ada 264 juta penduduk dunia menderita stres atau depresi.<sup>2</sup> Prediksi *World Health Organization* (WHO) bahwa setelah penyakit jantung iskemik pada tahun 2020, stress menjadi sumber beban global terbesar kedua di dunia.<sup>3</sup> Prevalensi stres di Indonesia saat ini diperkirakan lebih dari 1,33 juta orang dengan 13% di antaranya mengalami stres akut.<sup>4</sup> Berdasarkan hasil Riskesdas 2018 di Indonesia juga menjabarkan prevalensi depresi pada penduduk usia >15 tahun memperoleh 6,1 % dari jumlah penduduk.<sup>5</sup> Sedangkan hasil riset kesehatan dasar tahun 2018 sebanyak 0,78% yang mengalami depresi di Sulawesi selatan.<sup>6</sup>

Kafein suatu alkaloid alami yang dimanfaatkan sebagai impuls dan di dapatkan dalam tanaman di penjuru dunia.<sup>7</sup> Kafein sendiri sebagian besar dimanfaatkan dalam bentuk minuman. Data 35,1% orang Indonesia memiliki perilaku konsumsi minuman kafein lebih dari sekali dalam sehari. Pada tahun 2022 Indonesia diprediksi memperoleh 4.8 juta kantong atau 60kg/kantong, naik hingga 50.000 kantong dari tahun sebelumnya, dengan meluasnya area pasar pada tahun 2021 pemasaran kopi kemasan botol memperoleh sekitar 225 juta liter, meningkat pesat dari sebelumnya. Penelitian di Amerika serikat disebutkan sebanyak 92% mahasiswa memanfaatkan minuman yang mengandung kafein yaitu sebagian besar dalam bentuk minuman.<sup>8</sup> Data tersebut melambung tinggi pada pertumbuhan peminum kopi dunia yang hanya 6% dan pertumbuhan peminum kopi di Indonesia lebih dari 8% merupakan suatu data yang tercatat dalam *International Coffe Organization*.<sup>9</sup>

Di zaman era teknologi saat ini, aktivitas penggunaan gadget remaja yang setiap hari memiliki dampak negatif terhadap peralihan gaya hidup, sehingga menjadi salah satu faktor yang mengakibatkan remaja merasakan kualitas tidur yang buruk. Di Indonesia sekitar 30 juta anak dan remaja merupakan pengguna gadget yang saat ini menjadikan prioritas utama yang digunakan anak remaja saat ini dalam berkomunikasi.<sup>10</sup> Berdasarkan data perkembangan internet di Indonesia 15% atau 38.191.873 yang menggunakan internet dari total populasi 251.160.124 juta penduduk, sedangkan pengguna internet dengan

pemakai gadget memperoleh 14% dari populasi.<sup>11</sup>

Tidur adalah aktivitas yang akan dilakukan oleh setiap individu yang merupakan aktivitas manusia di kehidupan seseorang dan menjadi salah satu peranan penting dalam faktor kesehatan fisik dan mental. Secara anatomi, ketika tidur seseorang tidak berkualitas mampu menyebabkan menurunnya nafsu makan, cepat merasa letih, meningkatkan jumlah malapetaka di lingkungan, mudah tersinggung, berdampak pada ketidakstabilan emosi, sulit berkonsentrasi dan kesulitan dalam membuat suatu keputusan.

Berdasarkan data *National Sleep Foundation* (2018), insomnia terjadi pada penjurur dunia dengan memperoleh 67% dari 1.508 orang di Asia Tenggara dan 7,3% terjadi insomnia di kelompok mahasiswa.<sup>12</sup> Sebuah perusahaan eksperimen global yaitu *Taylor Nelson Sofrens* (TNS) dalam peninjauan indikator gaya hidup sehat *American International Assurance* di Indonesia pada tahun 2013 memperlihatkan bahwa penduduk Indonesia yang ingin yang ingin mendapatkan durasi tidur selama 7-8 jam hanya bisa melakukannya selama 6 jam setiap hari karena mempunyai aktivitas padat.<sup>13</sup> Dari hasil penelitian<sup>14</sup> Kondisi mahasiswa mengalami stress berat dengan terjadinya gangguan pada kualitas tidur sebanyak 100%, stress sedang dengan terjadinya gangguan pada kualitas tidur sebanyak 100%, stress ringan dengan terjadinya gangguan pada kualitas tidur sebanyak 90% dan tidak stress dengan tidak terjadi gangguan pada kualitas tidur sebanyak 10%.

Berdasarkan observasi awal pada mahasiswa tingkat akhir dengan melakukan wawancara pada beberapa mahasiswa tingkat akhir dengan keluhan stres karena menyusun skripsi. Beberapa mahasiswa juga mengakui bahwa mengkonsumsi kopi sebagai satu-satunya jalan agar tetap terjaga dalam menyusun skripsi hingga larut malam bahkan ada beberapa mahasiswa mengatakan bahwa menggunakan gadgetnya hingga larut malam. Sehingga dari uraian di atas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Faktor yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muslim Indonesia”.

## METODE

Jenis penelitian yang akan digunakan pada penelitian ini adalah penelitian kuantitatif yang menggunakan pendekatan *cross sectional* yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antar variabel independen dan dependen dalam waktu bersamaan. Populasi dalam penelitian yaitu mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muslim Indonesia. Teknik pengumpulan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan metode *purposive sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 148 mahasiswa. Data diolah menggunakan aplikasi SPSS disajikan dalam bentuk tabel dilengkapi dengan narasi atau penjelasan. Analisis data menggunakan uji *Chi-Square* dengan  $\alpha = 0,05$ . Data dikumpulkan menggunakan hasil kuesioner.

## HASIL

### Karakteristik Umum Responden

Dari hasil kuesioner yang diberikan kepada responden didapatkan hasil sebagai berikut:

**Tabel 1.** Distribusi Karakteristik Umum Responden

<b>Karakteristik</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki-laki	5	3,4
Perempuan	143	96,6
Total	148	100
<b>Umur</b>		
21 Tahun	82	55,4
22 Tahun	47	31,8
23 Tahun	19	12,8
<b>Jurusan</b>		
Epidemiologi	30	20,3
AKK	43	29,1
Kesling	6	4,1
K3	60	40,5
Promkes	9	6,1
<b>Kegiatan selain kuliah</b>		
Senat/Himpunana	22	20,3
Kegiatan kampus/UKM	24	29,1
Organisasi Daerah	17	4,1
Bekerja Part Time	22	40,5
Tidak Ada	63	6,1
<b>Total</b>	<b>148</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa dari 148 mahasiswa, yang berjenis kelamin laki-laki sebanyak 5 orang (3,4%), yang berjenis kelamin perempuan sebanyak 143 orang (96,6%). Dari 148 mahasiswa, yang berumur 21 tahun sebanyak 82 orang (55,4%), yang berumur 22 Tahun tahun sebanyak 47 orang (31,8%), yang berumur 23 tahun sebanyak 19 orang (12,8%). Dari 148 mahasiswa, yang memiliki jurusan epidemiologi sebanyak 30 orang (20,3%), yang memiliki jurusan AKK sebanyak 43 orang (29,1%), yang memiliki jurusan kesling sebanyak 6 orang (4,1%), yang memiliki jurusan k3 sebanyak 60 orang (40,5%), yang memiliki jurusan promkes sebanyak 9 orang (6,1%). Dari 148 mahasiswa, yang memiliki kegiatan selain kuliah senat/himpunan sebanyak 22 orang (14,9%), yang memiliki kegiatan kampus/ukm sebanyak 24 orang (16,2%), yang memiliki kegiatan organisasi daerah (organda) sebanyak 17 orang (11,5%), yang memiliki kegiatan bekerja part time sebanyak 22 orang (14,9%) dan yang tidak memiliki kegiatan selain kuliah sebanyak 63 orang (42,6%).

### Analisis Univariat

Analisis univariat digunakan untuk menganalisis distribusi frekuensi satu variabel penelitian yang diteliti. Variabel - variabel yang terdapat pada penelitian ini terlebih dahulu akan dideskripsikan dengan analisis deskriptif yang hasilnya memberi gambaran umum mengenai responden.

**Tabel 2.** Distribusi Kualitas Tidur Responden di Fakultas Kesehatan Masyarakat UMI

<b>Kualitas Tidur</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
Baik	55	37,2
Buruk	93	62,8
<b>Total</b>	<b>148</b>	<b>100</b>

Berdasarkan table 2 menunjukkan bahwa dari 148 mahasiswa, yang memiliki kualitas tidur baik sebanyak 55 orang (37,2%) dan yang memiliki kualitas tidur buruk sebanyak 93 orang (62,8%).

### Variabel Independen

**Tabel 3.** Distribusi Tingkat Stres Responden di Fakultas Kesehatan Masyarakat UMI

<b>Tingkat Stres</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
Tidak Stres	48	32,4
Ringan	48	32,4
Sedang	44	29,7
Berat	8	5,4
<b>Total</b>	<b>148</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa dari 148 mahasiswa, yang tidak memiliki tingkat stress sebanyak 48 orang (32,4%), yang memiliki tingkat stress ringan sebanyak 48 orang (32,4%), yang memiliki tingkat stress sedang sebanyak 44 orang (29,7%) dan yang memiliki tingkat stress berat sebanyak 8 orang (5,4%)

**Tabel 4.** Distribusi Kebiasaan Minum Kopi Responden di Fakultas Kesehatan Masyarakat UMI

<b>Kebiasaan Minum Kopi</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
Baik	127	85,5
Kurang Baik	21	14,2
<b>Total</b>	<b>148</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan bahwa dari 148 mahasiswa, yang memiliki kebiasaan minum kopi baik sebanyak 127 orang (85,5%) dan yang memiliki kebiasaan minum kopi tidak baik sebanyak 21 orang (14,2%).

**Tabel 5.** Distribusi Penggunaan Gadget Responden di Fakultas Kesehatan Masyarakat UMI

<b>Penggunaan Gadget</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
Tidak Lama	60	40,5
Lama	88	59,5
<b>Total</b>	<b>148</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 5 menunjukkan bahwa dari 148 mahasiswa, yang memiliki penggunaan gadget tidak lama sebanyak 60 orang (40,5%) dan yang memiliki penggunaan gadget lama sebanyak 88 orang (59,5%).

## Analisis Bivariat

**Tabel 6.** Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur di Fakultas Kesehatan Masyarakat UMI

Tingkat Stres	Kualitas Tidur				Jumlah		Uji Statistik
	Baik		Buruk		n	%	
	n	%	N	%			
Tidak Stres	28	58,3	20	41,7	48	100	$p = 0,001$
Stres Ringan	16	33,3	32	66,7	48	100	
Stres Sedang	10	22,7	34	77,3	44	100	
Stres Berat	1	12,5	7	87,5	8	100	
<b>Total</b>	<b>55</b>	<b>37,3</b>	<b>93</b>	<b>62,8</b>	<b>148</b>	<b>100</b>	

Berdasarkan tabel 6 menunjukkan bahwa dari 148 mahasiswa yang tidak memiliki tingkat stres dengan kategori kualitas tidur baik sebanyak 28 orang (58,3%), yang tidak memiliki tingkat stress dengan kategori kualitas tidur buruk sebanyak 20 orang (41,7%), yang memiliki tingkat stress ringan dengan kategori kualitas tidur baik sebanyak 16 orang (33,3%), yang memiliki tingkat stress ringan dengan kategori kualitas tidur buruk sebanyak 32 orang (66,7%), yang memiliki tingkat stress sedang dengan kategori kualitas tidur baik sebanyak 10 orang (22,7%), yang memiliki tingkat stress sedang dengan kategori kualitas tidur buruk sebanyak 34 orang (77,3%), yang memiliki tingkat stress berat dengan kategori kualitas tidur baik sebanyak 1 orang (12,5%) dan yang memiliki tingkat stress berat dengan kategori kualitas tidur buruk sebanyak 7 orang (87,5%).

Berdasarkan hasil uji statistik *chi-square* diperoleh nilai  $p=0,001<0,05$  maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, artinya bahwa ada hubungan antara tingkat stres dengan kualitas tidur.

**Tabel 7.** Hubungan Kebiasaan Minum Kopi dengan Kualitas Tidur

Kebiasaan Minum Kopi	Kualitas Tidur				Jumlah		Uji Statistik
	Baik		Buruk		n	%	
	n	%	n	%			
Baik	47	37,0	80	63,0	127	100	$p = 1,000$
Kurang Baik	8	38,1	13	61,9	21	100	
<b>Total</b>	<b>55</b>	<b>37,2</b>	<b>93</b>	<b>62,8</b>	<b>148</b>	<b>100</b>	

Berdasarkan tabel 7 menunjukkan bahwa dari 148 mahasiswa yang memiliki kebiasaan minum kopi baik dengan kategori kualitas tidur baik sebanyak 47 orang (37,0%), yang memiliki kebiasaan minum kopi baik dengan kategori kualitas tidur buruk sebanyak 80 orang (63,0%), yang memiliki kebiasaan minum kopi kurang baik dengan kategori kualitas tidur baik sebanyak 8 orang (38,1%) dan yang memiliki kebiasaan minum kopi kurang baik dengan kategori kualitas tidur buruk sebanyak 13 orang (61,9%).

Berdasarkan hasil uji statistik *chi-square* diperoleh nilai  $p=1,000>0,05$  maka  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak, artinya bahwa tidak ada hubungan antara kebiasaan minum kopi dengan kualitas tidur.

**Tabel 8.** Hubungan Penggunaan Gadget dengan Kualitas Tidur

Penggunaan Gadget	Kualitas Tidur				Jumlah	Uji Statistik	
	Baik		Buruk				
	n	%	n	%	n	%	
Tidak Lama	31	51,7	29	48,3	60	100	$p = 0,003$
Lama	24	27,3	64	72,7	88	100	
<b>Total</b>	<b>55</b>	<b>37,2</b>	<b>93</b>	<b>62,8</b>	<b>148</b>	<b>100</b>	

Berdasarkan tabel 8 menunjukkan bahwa dari 148 mahasiswa yang penggunaan gadget nya tidak lama dengan kategori kualitas tidur baik sebanyak 31 orang (51,7%), yang penggunaan gadget nya tidak lama dengan kategori kualitas tidur buruk sebanyak 29 orang (48,3%), yang penggunaan gadget nya lama dengan kategori kualitas tidur baik sebanyak 24 orang (27,3%) dan yang penggunaan gadget nya lama dengan kategori kualitas tidur buruk sebanyak 64 orang (72,7%).

Berdasarkan hasil uji statistik *chi-square* diperoleh nilai  $p=0,003 < 0,05$  maka  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak, artinya bahwa ada hubungan antara penggunaan gadget dengan kualitas tidur.

## PEMBAHASAN

### Hubungan Tingkat Stress Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Tingkat Akhir

Stres adalah keadaan yang sering terjadi pada tubuh baik secara fisik maupun emosional apabila ada perubahan dari lingkungan yang mengharuskan tubuh maupun pikiran seseorang untuk bisa menyesuaikan diri. Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan dengan mahasiswa didapatkan bahwa mahasiswa yang berada di tingkat akhir cenderung mengalami stress sehingga dapat membuat tekanan yang berlebih dan timbul gejala-gejala sulit tidur di malam hari adapun mahasiswa yang tidak mengalami stress masih ada yang mengalami gangguan tidur, hal ini terjadi karena mahasiswa yang tidak mengalami stress namun baru terdapat gejala stress yang ringan membuat individu tidak menyadari bahwa dirinya sedang menghadapi suatu ancaman. Sebaliknya mahasiswa yang mengalami stress tidak mampu mengatasi ancaman kronis yang sedang dihadapinya sehingga menimbulkan ketidakseimbangan emosi dan fikiran.

Hal ini menunjukkan bahwa stress merupakan juga salah satu penyebab dari masalah gangguan tidur yang sering tidak disadari oleh individu itu sendiri. seseorang yang terlalu keras dalam berpikir yang mengakibatkan ia sulit mengatur tingkat emosi akan berdampak besar pada ketegangan sehingga ia akan sulit untuk tertidur dengan cepat. Perasaan tegang ini dapat mempengaruhi seseorang dalam penentuan kualitas tidurnya. Dari pengisian kuesioner, didapat hasil bahwa durasi tidur seseorang tidak bisa menentukan apakah ia memiliki kualitas tidur yang baik. Jika dilihat dari durasi tidur yang disarankan, manusia membutuhkan 7- 8 jam untuk tidur setiap harinya. Namun perlu dilihat kembali jam berapa ia tidur dan bagaimana cara ia untuk memulai tidur agar bisa dikategorikan memiliki kualitas tidur yang baik. Kualitas tidur yang baik harus melihat dari 2 kategori aspek yaitu kuantitatif dan kualitatif.<sup>15</sup>

### Hubungan Konsumsi Kopi Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Tingkat Akhir

Kopi menjadi salah satu minuman paling populer dan digemari di seluruh dunia, salah satunya di Indonesia. Satu cangkir kopi menjadi perangkat simbol yang luar biasa karena tidak hanya berfungsi sebagai penghilang rasa kantuk atau teman begadang, tetapi sebagai kode simbolik yang digunakan

sebagian kalangan dalam mengaktualisasikan keberadaan mereka dalam kelompok social. Kebiasaan minum kopi ini juga akan berdampak waktu tidur seseorang sehingga seseorang dapat mengalami gangguan tidur. Berdasarkan hasil wawancara mendalam pada saat di lapangan, mahasiswa mengatakan mengonsumsi kopi sebagai minuman kesukaannya disaat mereka ingin tetap terjaga. Mereka juga menyatakan bahwa meminum kopi lebih sering sebagai minuman khusus disaat mereka ingin mengerjakan sesuatu agar terhilang dari rasa kantuk. Mereka banyak menyebutkan mengenai minuman kopi good day hal ini dikarenakan kopi tersebut memiliki banyak varian rasa sehingga mereka bisa menyesuaikan dengan mood di saat mereka ingin minum kopi. Sebagian besar mahasiswa tingkat akhir juga menyatakan bahwa sebagai penyuka kopi ada beberapa kopi yang jarang mereka minum disebabkan karena kopi tersebut tidak berefek untuk menghilangkan rasa kantuknya, ada pula yang mengatakan bahwa kopi yang tidak membuat mereka tetap terjaga itu karena minuman kopi tersebut kurang kandungan kafein atau kandungan susunya terlalu banyak sehingga kandungan kafein pada minuman itu tidak memiliki efek.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh mengenai tidak adanya hubungan antara konsumsi kopi dengan kualitas tidur yang ditunjukkan dengan analisis bivariate diketahui bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi kopi dengan kualitas tidur pada mahasiswa dengan nilai *P value* 1,000 dimana diketahui bahwa  $p > 0.05$  merupakan tidak terdapatnya hubungan antara dua variable.<sup>16</sup>

### **Hubungan Penggunaan Gadget Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Tingkat Akhir**

Gadget adalah suatu benda atau barang yang diciptakan khusus di era yang serba maju ini dengan tujuan untuk membantu segala sesuatu menjadi mudah dan praktis dibandingkan teknologi-teknologi sebelumnya. Salah satu dari faktor yang menyebabkan remaja mengalami kualitas tidur yang buruk diantaranya adalah perubahan gaya hidup termasuk penggunaan gadget.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh mengenai adanya hubungan penggunaan gadget dengan kualitas tidur diketahui dengan berdasarkan hasil uji statistic menggunakan uji *chi-square* didapatkan bahwa responden dengan penggunaan gadget berlebih memiliki kualitas tidur yang buruk dengan persentase 46,0% nilai *P value* 0.001 dan *odd ratio* (OR) 5.000 dimana diketahui bahwa nilai  $p < 0,05$ .<sup>11</sup> Berdasarkan hasil wawancara mendalam yang dilakukan, didapatkan bahwa sebagian besar mahasiswa di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muslim Indonesia menggunakan gadget sama dengan atau lebih dari 2 jam perhari tanpa henti. Gadget yang paling banyak digunakan yaitu handphone.

Para mahasiswa menyatakan bahwa mereka sangat senang menggunakan handphone saat memiliki waktu luang. Mereka menggunakan handphone dengan membuka aplikasi social media bahkan main game. Hal tersebut membuat para mahasiswa menjadi tidak sadar telah menghabiskan banyak waktu didepan layar handphone sehingga mengabaikan untuk mengerjakan revisi skripsi. Selain itu, lamanya penggunaan gadget oleh mahasiswa juga diakui karena sedang mengerjakan skripsi, kebijakan dari fakultas sebagai syarat mengikuti ujian harus mengumpulkan beberapa berkas sehingga hal tersebut membuat mahasiswa mau tidak mau tetap harus melakukan aktivitas didepan layar computer dengan waktu yang cukup lama.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara tingkat stress dan penggunaan gadget dengan kualitas tidur sedangkan tidak terdapat hubungan antara kebiasaan konsumsi kopi dengan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muslim Indonesia. Diharapkan untuk meningkatkan pengetahuan mahasiswa terkait cara mengelola stress, durasi penggunaan gadget dan mengatur pola tidur yang baik dalam mencegah terjadinya kualitas tidur yang buruk.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Gamayanti W, Mahardianisa M, Syafei I. Self Disclosure dan Tingkat Stres pada Mahasiswa yang sedang Mengerjakan Skripsi. *Psymphathic : Jurnal Ilmiah Psikologi*. 2018;5(1):115–30.
2. Putri, Oktaviani AD, Utami ASF, Latif N, Addiina HA, Nisa H. Hubungan Pembelajaran Jarak Jauh dan Gangguan Somatoform dengan Tingkat Stres Mahasiswa UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. *Perilaku dan Promosi Kesehatan: Indonesian Journal of Health Promotion and Behavior*. 2020;2(1):38.
3. Munawara. Hubungan Tingkat Stres dengan Tingkat Insomnia Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muslim Indonesia. *mahasiswa kedokteran*. 2022;2(5):359–67.
4. Asshiddiqie J, Triastuti NJ. Hubungan Tingkat Stres, Kualitas Tidur, Tingkat Depresi dan Penggunaan Gadget dengan Prestasi Belajar Mahasiswa Kedokteran. *Ums*. 2019;241–51.
5. Alfina. Darurat Kesehatan Mental bagi Remaja [Internet]. *egsaugm*. 2020 [cited 2023 Jan 18]. Available from: <https://egsa.geo.ugm.ac.id/2020/11/27/darurat-kesehatan-mental-bagi-remaja/>
6. Clariska W, Yuliana Y, Kamariyah K. Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi. *Jurnal Ilmiah Ners Indonesia*. 2020;1(2):94–102.
7. Ekawati FR. Hubungan Konsumsi Kopi dengan Status Gizi Pada Pekerja WFH Selama Covid-19 di Surabaya. *Media Gizi Kesmas*. 2021;10(1):97–105.
8. Nursita. Gambaran Asupan Kafein Dan Pola Tidur Pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta. Vol. 15. Universitas Muhammadiyah Surakarta; 2022.
9. Ishak, Haniarti, Usman. Hubungan Pola Konsumsi Kopi Terhadap Kejadian Gastritis Pada Mahasiswa Muhammadiyah Parepare. *Jurnal Ilmiah Manusia Dan Kesehatan*. 2019;2(3):433–46.
10. Rahmawaty DRI. Hubungan Penggunaan Gadget Dengan Ketajaman Pengelihatian Pada Siswa Kelas VII dan VIII. *the Relation With the Use of Gadgets Acuteness of Sight To Students*. 2018;68–70.
11. Andira AD, Usman AM, Wowor TJF. Hubungan Penggunaan Gadget Terhadap Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Keperawatan di Universitas Nasional. *Jurnal Promotif Preventif*. 2022;4(2):51–6.
12. Fitri NN, Amalia N. Hubungan Stres Akademik Terhadap Insomnia Dimasa Pandemi Covid-19 Pada Mahasiswa. *Borneo Student Research (BSR)*. 2021;3(1):721–9.
13. Fenny F, Supriatmo S. Hubungan Kualitas dan Kuantitas Tidur dengan Prestasi Belajar pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran. *Jurnal Pendidikan Kedokteran Indonesia: The Indonesian Journal of Medical Education*. 2016;5(3):140.

14. Andi Asdeda. Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muslim Indonesia Tahun 2018. Universitas Muslim Indonesia; 2018.
15. Putri PA. Hubungan Pola Konsumsi Makanan Tinggi Kalori dan Kopi, Durasi Tidur, dan Tingkat Stress dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. Media Gizi Kesmas. 2022;11(2):464–74.
16. Rizal NS, Afriandi D. Hubungan Konsumsi Kopi Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara. Ibnu Sina: Jurnal Kedokteran dan Kesehatan - Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara. 2022;21(2):233–9.