

RINGKASAN

Universitas Muslim Indonesia
Fakultas Kesehatan Masyarakat
Program Studi Kesehatan Masyarakat
Peminatan Epidemiologi
Hasil Penelitian, Mei 2023

Khalishah Yun Safirah
14120190246

“Faktor Yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muslim Indonesia Tahun 2023”

(cxix 127 Halaman + 16 Tabel + 8 Lampiran)

Tidur merupakan aktivitas yang harus dilakukan oleh setiap individu yang merupakan aktivitas manusia dalam kehidupan dan menjadi salah satu peran penting dalam faktor kesehatan fisik dan mental. Di era teknologi ini, aktivitas sehari-hari remaja berdampak negatif dalam peralihan gaya hidup remaja termasuk penggunaan gadget sehingga menjadi suatu faktor penyebab remaja mengalami kualitas tidur yang buruk. Tujuan penelitian untuk mengetahui faktor yang berhubungan dengan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muslim Indonesia Tahun 2023.

Jenis penelitian yaitu dengan pendekatan *cross sectional* dalam metode kuantitatif. Populasi sebanyak 264 mahasiswa dengan teknik pengambilan sampel yaitu *purposive* sampling dengan jumlah sampel sebanyak 148 mahasiswa. Instrumen yang digunakan kuesioner. 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 dari penelitian 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.

Daftar Pustaka : 68 (2004-2022)

Kata Kunci : Stres, Kualitas Tidur, Kopi, Gadget