

BAB V

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

1. Sejarah Singkat FKM UMI

Fakultas Kesehatan masyarakat merupakan salah satu fakultas yang ada pada Universitas Muslim Indonesia yang dibuka pada 11 Maret 2002 guna mendukung ketersediaan sumber daya manusia dibidang Kesehatan.

Saat ini FKM UMI menyelenggarakan tiga program studi yakni program studi Kesehatan masyarakat, program studi ilmu keperawatan dan program studi kebidanan. Program studi Kesehatan masyarakat dibuka berdasarkan keputusan Dirjen Dikti Depdiknas No. 495/D/T/2002. Kemudian pada tahun 2006 telah terakreditasi "B" berdasarkan SK Dikti Nomor: 004/BAN-PT/Ak-X/VI/2006. Sementara Program Studi Keperawatan diselenggarakan berdasarkan keputusan Dirjen Dikti Depdiknas Nomor. 2684/D/T/2006 tertanggal 12 Juli 2006. Pada tahun 2007 diberikan pula izin penyelenggaraan Program Studi D3 Kebidanan berdasarkan surat keputusan Dirjen Dikti No. 3632/D/T/2007. Ketiga program studi dilayani oleh para tenaga pendidik yang terdiri atas dosen tetap dan dosen kontrak.

Peminatan yang dibuka untuk program studi Kesehatan Masyarakat FKM UMI adalah sebagai berikut, Peminatan

Epidemiologi, Promosi Kesehatan, Gizi, Kesehatan Lingkungan, Kesehatan dan Keselamatan kerja, serta Administrasi dan Kebijakan Kesehatan.

Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muslim Indonesia beralamat di kampus II Jalan Urip Sumohardjo KM 05 Makassar, Pada saat ini FKM UMI di pimpin oleh Dr. Suharni A. Fachrin, S.Pd., M.Kes.

2. Visi FKM UMI

Terwujudnya Fakultas Kesehatan Masyarakat yang unggul dalam menghasilkan tenaga Kesehatan Masyarakat Profesional dan Islami, kompeten dan berdedikasi tinggi dalam pengembangan Kesehatan pada tingkat internasional 2030.

3. Misi FKM UMI

Adapun misi dari Fakultas Kesehatan Masyarakat, yaitu :

- a. Menyelenggarakan Pendidikan, penelitian dan pengabdian kepada masyarakat yang menghasilkan sumber daya manusia yang sesuai dengan kebutuhan pembangunan khususnya bidang Kesehatan.
- b. Mendidik tenaga Kesehatan yang memiliki integritas kepribadian yang islami, berwawasan luas, memiliki kepekaan sosial, pengabdian yang mandiri, dalam mengembangkan pengetahuan, teknologi dan seni di bidang Kesehatan.

- c. Mendidik sumber daya Kesehatan yang mampu mengasuh (*Caring*), peduli (*Concern*), terlibat (*Belonging*), Kasih (*Aftrecing*) dan bersikap tulus (*Being Available*) dalam menyanggah profesi Kesehatan sebagai tenaga penolong (*Helper*).
- d. Menghasilkan tenaga Kesehatan yang handal, mandiri dan kompetitif di tengah-tengah masyarakat nasional dan internasional.

4. Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muslim Indonesia saat ini di pimpin oleh:

a. Dekan

Dr. Suharni A. Fachrin, S.Pd., M.Kes

b. Wakil Dekan I

Dr. Arman, SKM., M.Kes

c. Wakil Dekan II

Dr. Samsualam, S.Kep, Ns., SKM., M.Kes

d. Wakil Dekan III

Dr. dr. H. A. Muh. Multazam, S.Ked., M.Kes

e. Wakil Dekan IV

Dr. dr. H. Muhammad Khidri Alwi, M.Kes

f. Ketua Program Studi Kesehatan Masyarakat

Dr. A. Surahman Batara, SKM., M.Kes

g. Ketua Program Studi Keperawatan

Ns. Wa Ode Sri Asniar, M.Kes

h. Ketua Program Studi Kebidanan

Dr. Sundari, S.ST., MPH

5. Sarana dan Prasarana Fakultas Kesehatan Masyarakat

Universitas Muslim Indonesia

Adapun sarana dan prasarana di FKM UMI adalah sebagai berikut:

- a. Ruang kuliah dilengkapi AC dan LCD.
- b. Laboratorium biomedik, keperawatan dasar, keperawatan *medical* bedah, keperawatan maternitas, keperawatan anak, keperawatan jiwa, laboratorium kebidanan dasar, laboratorium fisiologi dan patologi, laboratorium computer, laboratorium Kesehatan lingkungan serta laboratorium terpadu kesmas.
- c. Perpustakaan/ruang baca.
- d. *Wireless Fidelity (Wi-fi)*

B. Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian dengan pembagian kuesioner kepada para mahasiswa tingkat akhir program studi kesehatan masyarakat di fakultas kesehatan masyarakat universitas muslim indonesia diperoleh hasil sebagai berikut:

1. Karakteristik Umum Responden

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

Tabel 5.1
Distribusi Responden Berdasarkan Umur
di Fakultas Kesehatan Masyarakat UMI
Tahun 2023

Umur	n	Persentase
21 Tahun	82	55,4
22 Tahun	47	31,8
23 Tahun	19	12,8
Total	148	100

Sumber : Data Primer

Berdasarkan tabel 5.1 menunjukkan bahwa dari 148 mahasiswa yang berumur 21 tahun sebanyak 82 mahasiswa (55.4%) berumur 22 tahun sebanyak 47 mahasiswa (31,8%) dan berumur 23 tahun sebanyak 19 mahasiswa (12,8%).

Tabel 5.2
Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin
di Fakultas Kesehatan Masyarakat UMI
Tahun 2023

Jenis Kelamin	n	Persentase
Laki-Laki	5	3,4
Perempuan	143	96,6
Total	148	100

Sumber : Data Primer

Berdasarkan tabel 5.2 menunjukkan bahwa dari 148 mahasiswa yang berjenis kelamin laki-laki sebanyak 5 mahasiswa (3,4%) dan yang berjenis kelamin perempuan sebanyak 143 mahasiswa (96,6%).

Tabel 5.3
Distribusi Responden Berdasarkan Jurusan
di Fakultas Kesehatan Masyarakat UMI
Tahun 2023

Jurusan	n	Persentase
Epidemiologi	30	20,3
AKK	43	29,1
Kesling	6	4,1
K3	60	40,5

Promkes	9	6,0
Total	148	100

Sumber : Data Primer

Berdasarkan tabel 5.3 menunjukkan bahwa dari 148 mahasiswa, yang memiliki jurusan dengan jumlah tinggi yaitu jurusan K3 sebanyak 60 Mahasiswa (40,5%) dan jumlah rendah yaitu jurusan kesehatan lingkungan sebanyak 6 mahasiswa (4,1%).

Tabel 5.4
Distribusi Responden Berdasarkan Kegiatan Selain Kuliah
di Fakultas Kesehatan Masyarakat UMI
Tahun 2023

Kegiatan Selain Kuliah	n	Persentase
Senat/Himpunana	22	14,9
Kegiatan kampus/UKM	24	16,2
Organisasi Daerah	17	11,5
Bekerja Part Time	22	14,8
Tidak Ada	63	42,6
Total	148	100

Sumber : Data Primer

Berdasarkan tabel 5.4 menunjukkan bahwa dari 148 mahasiswa, yang memiliki kegiatan selain kuliah dengan jumlah yang tinggi yaitu tidak ada kegiatan selain kuliah sebanyak 63 mahasiswa (42,6) dan jumlah yang rendah yaitu yang mengikuti kegiatan organisasi daerah sebanyak 17 mahasiswa (11,5%).

2. Analisis Univariat

a. Variabel Dependen

Tabel 5.5
Distribusi Kualitas Tidur Responden di
Fakultas Kesehatan Masyarakat UMI
Tahun 2023

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

Sumber: Data Primer

Berdasarkan tabel 5.5 menunjukkan bahwa dari 148 mahasiswa, yang memiliki yang memiliki kualitas tidur buruk sebanyak 93 Mahasiswa (62,8%) dan kualitas tidur baik sebanyak 55 mahasiswa (37,2%).

b. Variabel Independen

1) Tingkat Stres

Tabel 5.6
Distribusi Tingkat Stres Responden di
Fakultas Kesehatan Masyarakat UMI
Tahun 2023

Tingkat Stres	n	%
Stres	100	67,6
Tidak Stres	48	32,4
Total	148	100

Sumber: Data Primer

Berdasarkan tabel 5.6 menunjukkan bahwa dari 148 mahasiswa, yang tidak memiliki tingkat stres kategori tidak stres sebanyak 48 mahasiswa (32,4%), yang memiliki tingkat stres kategori stres sebanyak 100 mahasiswa (67,6%).

2) Kebiasaan Minum Kopi

Tabel 5.7
Distribusi Kebiasaan Minum Kopi Responden di
Fakultas Kesehatan Masyarakat UMI
Tahun 2023

Kebiasaan Minum Kopi	n	%
Sering	13	14,2
Jarang	127	85,8
Total	148	100

Sumber: Data Primer

Berdasarkan tabel 5.7 menunjukkan bahwa dari 148 mahasiswa, yang memiliki kebiasaan minum kopi sering sebanyak 13 mahasiswa (14,2%) dan yang memiliki kebiasaan minum kopi jarang sebanyak 127 mahasiswa (85,8%).

Tabel 5.8
Distribusi Kebiasaan Minum Kopi Good Day Responden
di Fakultas Kesehatan Masyarakat UMI
Tahun 2023

Kopi Good Day	n	%
Tidak	108	73,0
Ya	40	27,0
Total	148	100

Sumber: Data Primer

Berdasarkan tabel 5.8 menunjukkan bahwa dari 148 mahasiswa, yang tidak memiliki kebiasaan minum kopi good day sebanyak 108 mahasiswa (73,0%) dan yang memiliki kebiasaan minum kopi good day sebanyak 40 orang (27,0%).

Tabel 5.9
Distribusi Kebiasaan Minum Kopi Luwak White Koffi
Responden di Fakultas Kesehatan Masyarakat UMI
Tahun 2023

Kopi Luwak White Koffi	n	%
Tidak	125	84,5
Ya	23	15,5
Total	148	100

Sumber: Data Primer

Berdasarkan tabel 5.9 menunjukkan bahwa dari 148 mahasiswa, yang tidak memiliki kebiasaan minum kopi luwak white koffi sebanyak 125 mahasiswa (84,5%) dan yang memiliki kebiasaan minum kopi luwak white koffi sebanyak 23 mahasiswa (15,5%).

Tabel 5.10
Distribusi Kebiasaan Minum Kopi Kenangan Responden
di Fakultas Kesehatan Masyarakat UMI
Tahun 2023

Kopi Kenangan	n	%
Tidak	112	75,7
Ya	36	24,3
Total	148	100

Sumber: Data Primer

Berdasarkan tabel 5.10 menunjukkan bahwa dari 148 mahasiswa, yang tidak memiliki kebiasaan minum kopi kenangan sebanyak 112 mahasiswa (75,7%) dan yang memiliki kebiasaan minum kopi kenangan sebanyak 36 mahasiswa (24,3%).

Tabel 5.11
Distribusi Kebiasaan Minum Kopi Ichitan Responden
di Fakultas Kesehatan Masyarakat UMI
Tahun 2023

Kopi Ichitan	n	%
Tidak	122	82,4
Ya	26	17,6
Total	148	100

Sumber: Data Primer

Berdasarkan tabel 5.11 menunjukkan bahwa dari 148 mahasiswa, yang tidak memiliki kebiasaan minum kopi ichitan sebanyak 122 mahasiswa (82,4%) dan yang memiliki kebiasaan minum kopi ichitan sebanyak (17,6%).

Tabel 5.12
Distribusi Kebiasaan Minum Kopi Starbucks Responden
di Fakultas Kesehatan Masyarakat UMI
Tahun 2023

Kopi Starbucks	n	%
Tidak	115	77,7
Ya	33	22,3
Total	148	100

Sumber: Data Primer

Berdasarkan tabel 5.12 menunjukkan bahwa dari 148 mahasiswa, yang tidak memiliki kebiasaan minum kopi starbuck sebanyak 115 mahasiswa (77,7%) dan yang memiliki kebiasaan minum kopi starbucks sebanyak 33 mahasiswa (22,3%).

3) Penggunaan Gadget

Tabel 5.13
Distribusi Penggunaan Gadget Responden di
Fakultas Kesehatan Masyarakat UMI
Tahun 2023

Penggunaan Gadget	n	%
Lama	88	59,5
Tidak Lama	60	40,5
Total	148	100

Sumber: Data Primer

Berdasarkan tabel 5.13 menunjukkan bahwa dari 148 mahasiswa, yang memiliki penggunaan gadget yang memiliki penggunaan gadget lama sebanyak 88 orang (59,5%) dan tidak lama sebanyak 60 orang (40,5%).

3. Analisis Bivariat

a. Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur

Tabel 5.14
Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur
di Fakultas Kesehatan Masyarakat UMI
Tahun 2023

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

Sumber: Data Primer

Berdasarkan tabel 5.14 menunjukkan bahwa dari 148 mahasiswa yang tidak memiliki tingkat stress dengan kategori kualitas tidur buruk sebanyak 20 orang (41,7%), yang tidak memiliki tingkat stres dengan kategori kualitas tidur baik sebanyak 28 orang (58,3%), yang memiliki tingkat stress ringan dengan kategori kualitas tidur buruk sebanyak 32 orang (66,7%), yang memiliki tingkat stress ringan dengan kategori kualitas tidur baik sebanyak 16 orang (33,3%), yang memiliki tingkat stress sedang dengan kategori kualitas tidur buruk sebanyak 34 orang (77,3%), yang memiliki tingkat stress sedang dengan kategori kualitas tidur baik sebanyak 10 orang (22,7%), yang memiliki tingkat stress berat dengan kategori kualitas tidur buruk sebanyak 7 orang (87,5%) dan yang memiliki tingkat stress berat dengan kategori kualitas tidur baik sebanyak 1 orang (12,5%).

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.

b. Hubungan Kebiasaan Minum Kopi dengan Kualitas Tidur

Tabel 5.15
Hubungan Kebiasaan Minum Kopi dengan Kualitas Tidur
di Fakultas Kesehatan Masyarakat UMI
Tahun 2023

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

Sumber: Data Primer

Berdasarkan tabel 5.15 menunjukkan bahwa dari 148 mahasiswa yang memiliki kebiasaan minum sering dengan kategori kualitas tidur buruk sebanyak 13 mahasiswa (61,9%) yang memiliki kebiasaan minum kopi yang jarang dengan kategori kualitas tidur baik sebanyak 8 mahasiswa (38,1%) dan yang memiliki kebiasaan minum kopi sering dengan kategori kualitas tidur buruk sebanyak 80 mahasiswa (63,0%) yang memiliki kebiasaan minum kopi jarang dengan kategori kualitas tidur baik sebanyak 47 orang (37,0%).

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.

c. Hubungan Penggunaan Gadget dengan Kualitas Tidur

Tabel 5.16
Hubungan Penggunaan Gadget dengan Kualitas Tidur
di Fakultas Kesehatan Masyarakat UMI
Tahun 2023

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

Sumber: Data Primer

Berdasarkan tabel 5.16 menunjukkan bahwa dari 148 mahasiswa yang penggunaan gadgetnya lama dengan kategori kualitas tidur buruk sebanyak 64 mahasiswa (72,7%) yang penggunaan gadgetnya lama dengan kategori kualitas tidur baik

sebanyak 24 mahasiswa (27,3%) dan yang penggunaan gadgetnya tidak lama sebanyak 29 mahasiswa dengan kategori kualitas tidur buruk (48,3%) yang penggunaan gadgetnya tidak lama dengan kategori kualitas tidur yang baik sebanyak 31 mahasiswa (51,7%).

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.

C. Pembahasan

Berdasarkan hasil dari penelitian dan pengolahan data yang telah disajikan maka dalam pembahasan ini akan dijelaskan sesuai tujuan penelitian yaitu “Faktor Yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Tingkat Akhir di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muslim Indonesia”.

1. Variabel yang diteliti

a. Hubungan tingkat stress dengan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir di fakultas kesehatan masyarakat universitas muslim Indonesia tahun 2023

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 (Kemenkes, 2016).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Sulana et al., 2020) mengenai adanya

hubungan antara tingkat stress dengan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir diketahui dengan berdasarkan analisis bivariat hubungan tingkat stress dengan kualitas tidur menggunakan uji statistic didapatkan hasil *P Value* 0,000 dimana diketahui bahwa $p < 0,05$.

Penelitian lain yang tidak sejalan dengan penelitian ini yaitu hasil penelitian yang dilakukan oleh (Wulandari, 2012) Berdasarkan analisis bivariat menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara tingkat stress dengan gangguan tidur menggunakan uji *chi-square* didapatkan hasil *P value* 0,675 dimana diketahui bahwa $p > 0,05$.

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 pikiran.

Hal ini menunjukkan bahwa stress merupakan juga salah satu penyebab dari masalah terjadinya kualitas tidur yang tidak baik hingga 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. Pernyataan ini dapat diperkuat dengan teori yang diberikan oleh (Mayoral, 2016) ia mengatakan bahwa stres berpengaruh terhadap mimpi buruk dan keluhan tidur lainnya yang membuat kualitas tidur seseorang semakin buruk. Pada saat seseorang mengalami stres akan terjadi peningkatan pada hormon epinefrin, norepinefrin, dan kortisol yang mempengaruhi seluruh susunan saraf pada tubuh manusia dan membuat tubuh kita tetap terjaga. Peningkatan pada perubahan hormon tersebut juga mempengaruhi siklus tidur Non Rapid Eye Movement (NREM) dan Rapid Eye Movement (REM) yang menjadi penyebab mengapa seseorang sering terbangun di malam hari (Tejawati, 2021).

Dari pengisian kuesioner, di dapatkan 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. Pernyataan ini didukung dengan teori yang dikemukakan oleh (Lemma et.al, 2012) dimana kualitas tidur yang baik harus melihat dari 2 kategori aspek yaitu kuantitatif dan kualitatif (Putri, 2022).

Sebanyak 100 (67,6%) mengalami stres disebabkan karena mahasiswa tersebut berada pada masa yang penting, dimana mahasiswa tingkat akhir ini sedang mengerjakan skripsi dan melakukan banyak aktivitas lain seperti mengurus berbagai kelengkapan berkas sebagai syarat pemenuhan untuk ujian proposal, ujian seminar hasil hingga ujian tutup. Hal ini menimbulkan banyaknya tekanan pada mahasiswa yang mengharuskan mahasiswa untuk mengejar target penyelesaian skripsi untuk ikut wisuda pada periode kedua, tentunya dengan berbagai tuntutan dari orang tua maupun dosen pembimbing untuk mendapatkan hasil yang maksimal.

b. Hubungan konsumsi kopi dengan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir di fakultas kesehatan masyarakat universitas muslim Indonesia tahun 2023

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.

Penelitian lain yang tidak sejalan dengan hasil penelitian ini dilakukan oleh (Irmawanti, 2016) berdasarkan analisis bivariat didapatkan hasil bahwa terdapat adanya hubungan yang bermakna pada hubungan konsumsi kopi terhadap kualitas tidur dengan *P value* 0,003 dimana diketahui bahwa $p > 0,05$.

Berdasarkan hasil kuesioner pada mahasiswa yaitu sebanyak 40 mahasiswa (27,0%) yang minum kopi good day sehingga peneliti menyambungkan dengan hasil wawancara mendalam pada saat di lapangan. Mereka 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. Sebanyak 125 (84,5%) mahasiswa juga mengatakan bahwa mereka tidak meminum kopi luwak white kofli karena minuman kopi satu ini seperti minuman susu yang disebabkan mereka menyatakan bahwa tidak ada sedikitpun rasa pahit dan hanya terasa manis saja pada minuman itu, sehingga mereka tetap merasakan kantuk dan hanya dalam waktu yang cepat mereka sudah tidak terjaga sehingga hampir seluruh tugas mereka tidak terselesaikan.

c. Hubungan penggunaan gadget dengan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir di fakultas kesehatan masyarakat universitas muslim Indonesia tahun 2023

Gadget adalah suatu benda atau barang yang diciptakan khusus di era yang serba maju ini dengan tujuan untuk 10

membantu segala sesuatu menjadi mudah dan praktis dibandingkan teknologi-teknologi sebelumnya. Beberapa contoh dari gadget yaitu laptop, gadget, ipad, ataupun tablet yang merupakan alat-alat teknologi yang berisi aneka aplikasi dan informasi mengenai semua hal yang ada di dunia ini. Salah satu dari faktor yang menyebabkan remaja mengalami kualitas tidur yang buruk diantaranya adalah perubahan gaya hidup termasuk penggunaan gadget. Dibandingkan faktor lain, penggunaan gadget dikalangan remaja sudah menjadi faktor yang tidak dapat dihindarkan. Menggunakan gadget dalam waktu yang lama dapat memberikan tekanan tambahan pada mata dan susunan syarafnya. Saat melihat gadget dalam waktu lama (> 2 jam) dan terus menerus dengan frekuensi kedip yang rendah dapat menyebabkan kelelahan mata, mata mengalami penguapan berlebihan sehingga mata menjadi kering

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Andira et al., 2022) 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 $p < 0,05$. Dan menurut penelitian yang dilakukan Putri (2018) yang berargumen bahwa penggunaan gadget yang berlebihan pada malam hari menunjukkan bahwa semakin tinggi kecanduan gadget maka semakin rendah kualitas tidur pada remaja. Penelitian yang dilakukan Tawitjere (2017) menjelaskan bahwa pemakaian gadget dalam waktu lama menyebabkan remaja memerlukan sekitar 60 menit lebih lama untuk tertidur dari pada waktu biasanya. Dengan demikian, para remaja ini akan cenderung tidur terlambat dari biasanya.

Penelitian lain yang tidak sejalan dengan hasil penelitian ini dilakukan oleh (Keswara et al., 2019) diketahui bahwa berdasarkan hasil bivariante dengan uji statistik menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara penggunaan gadget dengan kualitas tidur didapatkan hasil nilai *P value* 0,469 dimana diketahui bahwa $p > 0,05$.

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.

Sebanyak 112 (75.7%) juga mengatakan hampir seluruh tugas kuliah harus dikerjakan menggunakan laptop, sehingga setiap hari mereka selalu berhadapan dengan layar monitor laptop dengan cukup lama hingga tugas mereka terselesaikan.

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.

Hal ini menunjukkan bahwa lebih banyak penggunaan gadget yang lama sehingga kualitas tidurnya buruk daripada penggunaan gadget yang lama dengan kualitas tidur yang baik sehingga terdapat hubungan karena tinggi angka penggunaan gadget lama yang mengakibatkan kualitas tidur buruk.