

RINGKASAN

**Universitas Muslim Indonesia
Fakultas Kesehatan Masyarakat
Program Studi Kesehatan Masyarakat
Peminatan Epidemiologi
Skripsi, Agustus 2025**

Nazhwa Aulia Rizky Zainal

14120210137

**“Pengaruh Penggunaan Gadget Terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa
Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muslim Indonesia”**

(xv + 182 halaman + 47 tabel + 8 Lampiran)

Kualitas tidur sangat penting untuk menjaga kesehatan yang dicapai melalui kebiasaan tidur yang sehat. Penggunaan teknologi seperti gadget yang berlebihan, berdampak negatif pada kualitas tidur mahasiswa. Adapun tujuan penelitian adalah (1) mengetahui pengaruh penggunaan gadget terhadap kualitas tidur mahasiswa, (2) mengetahui pengaruh frekuensi penggunaan gadget terhadap kualitas tidur mahasiswa, (3) mengetahui pengaruh durasi penggunaan gadget terhadap kualitas tidur mahasiswa, dan (4) mengetahui pengaruh waktu penggunaan gadget terhadap kualitas tidur mahasiswa.

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif untuk mengukur pengaruh aspek penggunaan gadget terhadap kualitas tidur. Penelitian dilaksanakan di Universitas Muslim Indonesia (UMI) dengan subyek 65 orang mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat angkatan 2024, memakai teknik sampel acak sederhana. Analisis data menggunakan metode statistik deskriptif untuk menggambarkan karakteristik dan menguji hubungan antarvariabel.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa frekuensi, durasi, dan waktu penggunaan gadget, berkontribusi terhadap penurunan kualitas tidur mahasiswa sebesar 65,7%. Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) memperlihatkan bahwa sebanyak 92,31% mahasiswa memiliki kualitas tidur yang buruk. Frekuensi penggunaan gadget berpengaruh terhadap kualitas tidur mahasiswa sebesar 26,3% terhadap kualitas tidur, yang menunjukkan bahwa semakin sering menggunakan gadget akan menurunkan kualitas tidur. Durasi penggunaan gadget berpengaruh terhadap kualitas tidur mahasiswa sebesar 56,7% yang menandakan bahwa semakin lama penggunaan gadget, semakin tinggi risiko penurunan kualitas tidur. Waktu penggunaan gadget berpengaruh 22,5% terhadap kualitas tidur, yang mengindikasikan bahwa penggunaan gadget dekat waktu tidur, beresiko menurunkan kualitas tidur.

Daftar Pustaka: 145 (1977-2024)

Kata Kunci : Frekuensi; Durasi; Waktu; Kualitas Tidur; Gadget