

**Universitas Muslim Indonesia
Fakultas Kesehatan Masyarakat
Program Studi Kesehatan Masyarakat
Peminatan Kesehatan dan Keselamatan Kerja (K3)
Hasil Penelitian**

**Fitra Nurislamia
14120210041**

"Faktor yang Berhubungan dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muslim Indonesia Tahun 2025"

Kualitas tidur merupakan aspek penting dalam menjaga kesehatan fisik dan mental, terutama bagi mahasiswa tingkat akhir yang menghadapi tekanan akademik tinggi. Dari hasil wawancara singkat di beberapa mahasiswa angkatan 2021 terdapat 12 orang mahasiswa akhir angkatan 2021 yang di wawancarai secara singkat mengenai kualitas tidurnya mengeluh pola tidurnya yang tidak teratur, terbangun dengan keadaan tidak bugar, tidak segar dan mengantuk di siang hari selain itu penggunaan gadget di malam hari juga berpengaruh negatif karena paparan cahaya radiasi dari layar sehingga mengganggu proses tidur. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan faktor yang berhubungan dengan kualitas tidur mahasiswa tingkat akhir di FKM UMI Tahun 2025.

Jenis Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain cross-sectional. Populasi dalam penelitian ini yaitu mahasiswa angkatan 2021 di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muslim Indonesia. Sampel terdiri dari 105 mahasiswa tingkat akhir, yang dipilih menggunakan teknik random sampling. Pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Data diambil menggunakan kuesioner dan dianalisis dengan uji univariat dan bivariat dengan tingkat kepercayaan $\alpha=0,05$.

Hasil analisis menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan signifikan antara penggunaan gadget dan kualitas tidur ($p=0,115$), terdapat hubungan signifikan antara pola tidur dan kualitas tidur ($p=0,050$), terdapat hubungan signifikan antara tingkat stres dan kualitas tidur ($p=0,017$), terdapat hubungan signifikan antara kecemasan akademik dan kualitas tidur ($p=0,034$).

Disarankan agar mahasiswa mulai menerapkan pola tidur teratur, membatasi penggunaan gadget sebelum tidur, dan mengelola stres dengan baik. Pihak fakultas juga diharapkan menyediakan layanan konseling dan edukasi terkait pentingnya kualitas tidur dan kesehatan mental bagi mahasiswa tingkat akhir.

Daftar Pustaka: 35 (2020-2025)

Kata Kunci: Kualitas Tidur, Gadget, Pola Tidur, Stres, Kecemasan Akademik