



Hubungan Penggunaan *Gadget* dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Ekstensi Fakultas Kesehatan Masyarakat Indonesia

Ajeng Kusumawardani¹, Cynthia Yolanda²

^{1,2}S1 Ekstensi Ilmu Kesehatan Masyarakat, Universitas Indonesia, Depok, Indonesia

Email: ¹ajeng.kusumawardani@ui.ac.id, ²cynthia.yolanda@ui.ac.id

Abstract

In today's era of globalization, the development of technology, information, and communication is developing so rapidly, so that it can affect all aspects of social life and social interaction in society. The sophistication of technology, information, and communication is growing rapidly along with the development of human needs and an increasingly practical human lifestyle. Gadgets are a modern tool with various applications contained in it such as news, social media, information to various types of entertainment. Gadgets have many benefits, including communication and access to information becoming easier, entertainment facilities and means of increasing knowledge. Knowing the relationship between gadget use and sleep quality in extension students of the Faculty of Public Health, University of Indonesia. The design of this study uses a cross-sectional approach using quantitative data with student respondents extension the Faculty of Public Health, University of Indonesia with the academic status of active students. Data analysis in this study used a chi-square test with a CI of 95%. The results of using gadgets in the moderate category with poor sleep quality were 105 (93.8%) respondents. There is a significant relationship between gadget use and sleep quality in S1 extension students of the Faculty of Public Health, University of Indonesia (P-Value = 0.001).

Keywords : *Student, Gadget Use, Sleep Quality.*

Abstract

Pada era globalisasi sekarang ini, perkembangan teknologi, informasi, serta komunikasi berkembang begitu pesat, sehingga dapat mempengaruhi seluruh aspek kehidupan bermasyarakat serta interaksi sosial dalam masyarakat. Kecanggihan teknologi, informasi, serta komunikasi semakin berkembang pesat seiring dengan berkembangnya kebutuhan manusia serta gaya hidup manusia yang semakin praktis. Gadget merupakan sebuah alat modern dengan berbagai aplikasi yang terdapat didalamnya seperti berita, media sosial, informasi sampai berbagai macam jenis hiburan. Gadget memiliki banyak manfaat, diantaranya adalah komunikasi serta akses informasi menjadi semakin mudah, sarana hiburan serta sarana dalam menambah pengetahuan. Mengetahui hubungan penggunaan gadget dengan kualitas tidur pada mahasiswa ekstensi fakultas kesehatan

masyarakat Universitas Indonesia. Rancangan penelitian ini menggunakan pendekatan cross-sectional dengan menggunakan data kuantitatif dengan responden mahasiswa ekstensi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia dengan status akademik mahasiswa aktif. Analisis data pada penelitian ini menggunakan uji chi-square dengan CI 95%. Hasil penggunaan gadget pada kategori sedang dengan kualitas tidur buruk sebanyak 105 (93,8%) responden. Ada hubungan yang signifikan antara penggunaan gadget dengan kualitas tidur pada mahasiswa S1 ekstensi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia (P-Value = 0,001).

Kata Kunci : Mahasiswa, Penggunaan Gadget, Kualitas Tidur.

PENDAHULUAN

Pada era globalisasi sekarang ini, perkembangan teknologi, informasi, serta komunikasi berkembang begitu pesat, sehingga dapat mempengaruhi seluruh aspek kehidupan bermasyarakat serta interaksi sosial dalam masyarakat. Kecanggihan teknologi, informasi, serta komunikasi semakin berkembang pesat seiring dengan berkembangnya kebutuhan manusia serta gaya hidup manusia yang semakin praktis. *Gadget*¹ merupakan salah satu teknologi yang berkembang begitu pesat, seperti *smartphone*, komputer, tablet, dan laptop. *Gadget* merupakan sebuah alat modern dengan berbagai aplikasi yang terdapat didalamnya seperti berita, media sosial, informasi sampai berbagai macam jenis hiburan. *Gadget* memiliki banyak manfaat, diantaranya adalah komunikasi serta akses informasi menjadi semakin mudah, sarana hiburan serta sarana dalam menambah pengetahuan.

Didalam dunia pendidikan maupun pekerjaan, *gadget* merupakan media yang sangat dibutuhkan untuk menunjang kegiatan. Hal ini disebabkan dengan gadget dapat mempermudah dalam melakukan aktivitas pekerjaan maupun pembelajaran. Penggunaan *gadget* dalam dunia pekerjaan serta pendidikan sangat membantu dalam proses mengolah data, mencari sumber informasi dan referensi, membuat laporan, dan lain sebagainya. Karena manfaat *gadget* sangat dominan dirasakan terutama bagi mahasiswa, tidak jarang ditemukan penggunaan *gadget* yang berlebihan atau melebihi ambang batas waktu penggunaan *gadget*.

Hasil dari survei statistika.com pada tahun 2017, sekitar 4,77 miliar orang di dunia menggunakan ponsel. Angka ini diprediksi akan meningkat menjadi 5 miliar atau sekitar 67% pada tahun 2019. Sedangkan berdasarkan data yang diperoleh dari Hootsuite, populasi operator telepon mencapai 177,9 juta pengguna dengan tingkat penetrasi yang merupakan rasio pengguna berbanding dengan jumlah penduduk setiap tahun sebesar 67% pada tahun 2018 (Susilowati *et al.*, 2022).

Sedangkan di Indonesia data yang diperoleh berdasarkan kepemilikan *gadget* menurut hasil survei dari (KOMINFO, 2017). Dimana jenis *gadget* yang di data adalah komputer, laptop, tablet, dan *smartphone*. Dimana, kepemilikan *gadget* yang paling banyak adalah *smartphone* sebesar 75,95% dengan durasi penggunaan terlama lebih dari 10 jam sebesar 5,76% . Berdasarkan lamanya waktu penggunaan *gadget* per hari, Indonesia menempati posisi pertama untuk penggunaan *gadget* terlama di dunia (Hablaini, Lestari and Niriyah, 2020)

Selain bermanfaat untuk mempermudah komunikasi, media hiburan, dan sarana meningkatkan pengetahuan serta sebagai media belajar, penggunaan *gadget* yang berlebihan dapat berdampak negatif pada tubuh, misalnya sinar atau cahaya yang dipantulkan pada *gadget* dapat berbahaya bagi kesehatan indera penglihatan atau mata dengan dampak yang ditimbulkan seperti sakit kepala, terasa pegal di daerah sekitar alis,

¹ *Gadget* menurut KBBI merupakan peranti elektronik dengan fungsi praktis

dahi, pelipis, dan juga leher, serta mata lelah dan penglihatan ganda atau terlihat berbayang, merangsang miopia atau rabun jauh, mata berair dan penglihatan buram (Kementerian Kesehatan RI, 2022).

Sebuah studi yang dilakukan di California, berdasarkan informasi dari Direktorat Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular Kementerian Kesehatan RI yang mengamati 653 orang dewasa selama 30 hari, yang merekam waktu dan lamanya responden melihat layar *gadget* serta seberapa lama waktu dan kualitas tidur responden. Studi tersebut menyebutkan bahwa penggunaan *gadget* yang lama erat kaitannya dengan tidur yang lebih buruk dan lebih sebentar, selain itu penggunaan *gadget* bila dipakai dengan berdekatan dengan waktu tidur dapat mengganggu pola tidur. Pola tidur yang buruk dapat mengarah pada obesitas, diabetes, depresi serta kebiasaan membawa ponsel atau *gadget* ke tempat tidur juga dapat mengganggu pengaturan dari hormon melatonin sehingga akan menimbulkan insomnia bagi penggunaanya (P2PTM Kemenkes RI, 2018)

Di Kalangan Civitas Universitas Indonesia, penggunaan laptop juga menjadi sesuatu yang fenomenal. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Nugroho (2007) mengenai Tingkat Pengetahuan Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia Mengenai Cara dan Dampak Penggunaan Laptop. Didapatkan hasil dari penelitian tersebut tingkat pengetahuan responden mengenai postur penggunaan laptop dalam kategori cukup sebesar 48%, tingkat pengetahuan responden mengenai lingkungan saat menggunakan laptop masuk dalam kategori baik sebesar 39% dan sebesar 75% responden memiliki tingkat pengetahuan baik mengenai durasi penggunaan laptop, tetapi masih ada sebanyak 33 responden memiliki pengetahuan kurang mengenai faktor lingkungan tersebut (Puspitasari, 2012).

Berdasarkan kondisi atau keadaan mahasiswa Ekstensi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia yang saat ini masih menyelenggarakan sistem Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) dan juga aktivitas sebagai mahasiswa yang mengharuskan dan membutuhkan *gadget* khususnya *smartphone* dan laptop sebagai sarana pembelajaran, menyebabkan durasi penggunaan *gadget* menjadi lebih panjang. Maka dari itu, peneliti tertarik untuk mengetahui bagaimana hubungan penggunaan *gadget* dengan kualitas tidur pada mahasiswa ekstensi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan design penelitian descriptive correlative Rancangan penelitian ini menggunakan pendekatan cross-sectional atau potong lintang. Populasi dari penelitian ini yaitu seluruh Mahasiswa Ekstensi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia dengan kriteria inklusi mahasiswa ekstensi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia dengan status akademik masih sebagai mahasiswa aktif. Adapun kriteria eksklusi dalam penelitian ini yaitu Mahasiswa Ekstensi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia yang tidak bersedia menjadi responden penelitian dan tidak mempunyai *gadget*. Metode pengambilan sampel dilakukan dengan metode *Simple random sampling* dengan menggunakan instrumen kuesioner dalam bentuk google formulir. Variabel independen dalam penelitian ini yaitu penggunaan *gadget*, usia, dan jenis kelamin sedangkan variabel dependen yaitu kualitas tidur. Uji yang digunakan yaitu uji *chi square* untuk melihat hubungan antara variabel penggunaan *gadget*, usia, jenis kelamin dan kualitas tidur mahasiswa S1 ekstensi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia.

HASIL

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap 114 responden, didapatkan hasil sebagai berikut :

Analisis Univariat

Tabel 1. Distribusi Data Demografi

Data Demografi	Jumlah	
	f	%
Jenis Kelamin		
Perempuan	104	91,2
Laki-Laki	10	8,8
Usia		
> 24 Tahun	72	63,2
< 24 Tahun	42	36,8
Total	114	100

Berdasarkan data yang terdapat dalam tabel 1 menunjukkan bahwa usia responden yang terbesar, yaitu > 24 tahun dengan frekuensi sebesar 72 responden (63,2%). Dan jenis kelamin responden yang dominan adalah perempuan dengan frekuensi sebanyak 104 responden (91,2%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Penggunaan *Gadget*

Penggunaan <i>Gadget</i>	Jumlah	
	f	%
Tinggi	4	3,5
Sedang	106	93,0
Rendah	4	3,5

Berdasarkan data yang terdapat dalam tabel 2 menunjukkan bahwa penggunaan *gadget* pada responden yang terbesar berada dalam kategori sedang sebanyak 106 responden atau sebesar 93,0%.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur

Kualitas Tidur	Jumlah	
	f	%
Baik	2	1,8

Buruk	112	98,2
--------------	-----	------

Berdasarkan data yang terdapat dalam tabel 3 menunjukkan bahwa kualitas tidur pada responden didapatkan mayoritas responden masuk dalam kategori buruk sebanyak 112 responden (98,2%).

Analisis Bivariat

Tabel 4. Hubungan Penggunaan *Gadget* Dengan Kualitas Tidur

Penggunaan Gadget	Kualitas Tidur				Total	P-Value	
	Baik		Buruk				
	n	%	n	%	n	%	
Tinggi	1	50,0	3	2,7	4	3,5	0,001
Sedang	1	50,0	105	93,8	106	93,0	
Rendah	0	0,0	4	3,6	4	3,5	
Total	2	100,0	112	100,0	114	100,0	

Berdasarkan data yang terdapat dalam tabel 4 menunjukkan bahwa dari 114 responden pengguna *gadget* terbanyak pada kategori sedang dengan kualitas tidur buruk yaitu dengan jumlah 105 (93,8%) responden. Hasil uji statistik menggunakan uji *chi-square* didapatkan hasil *P-value* (0,001) $\leq \alpha$ (0,05) yang berarti bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara penggunaan *gadget* dengan kualitas tidur pada mahasiswa ekstensi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia.

Tabel 5. Hubungan Usia Dengan Kualitas Tidur

Usia	Kualitas Tidur				Total	P-Value	
	Baik		Buruk				
	n	%	n	%	n		%
> 24 Tahun	1	50,0	71	63,4	72	63,2	1,00
< 24 Tahun	1	50,0	41	36,6	41	36,8	
Total	2	100,0	112	100,0	114	100,0	

Berdasarkan data yang terdapat dalam tabel 5 menunjukkan bahwa dari 72 responden yang berusia > 24 Tahun terdapat 71 responden (63,4%) memiliki kualitas tidur yang buruk. Hasil uji statistik menggunakan uji *chi-square* didapatkan hasil *P-value*

(1,00) $\geq \alpha$ (0,05) yang berarti tidak terdapat hubungan yang signifikan antara usia dengan kualitas tidur pada mahasiswa ekstensi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia.

Tabel 6. Hubungan Jenis Kelamin Dengan Kualitas Tidur

Jenis Kelamin	Kualitas Tidur				Total	<i>P-Value</i>	
	Baik		Buruk				
	n	%	n	%	n	%	
Perempuan	2	100,0	102	91,1	104	91,2	1,00
Laki-Laki	0	0,0	10	8,9	10	8,8	
Total	2	100,0	112	100,0	114	100,0	

Berdasarkan data yang terdapat dalam tabel 6 menunjukkan bahwa dari 104 responden dengan Jenis kelamin Perempuan terdapat 102 responden (91,1%) memiliki kualitas tidur yang buruk. Hasil uji statistik menggunakan uji *chi-square* didapatkan hasil dengan *p-value* (1,00) $\geq \alpha$ (0,05) yang berarti tidak terdapat hubungan yang signifikan antara jenis kelamin dengan kualitas tidur pada mahasiswa ekstensi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia.

PEMBAHASAN

Hubungan Penggunaan *Gadget* dengan Kualitas Tidur

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui bahwa dari total 114 responden bahwa sebagian besar responden pengguna *gadget* pada kategori sedang, yaitu sebanyak 106 responden (93,0%). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Veronika, 2021) yang dilakukan dengan 229 responden mahasiswa menyebutkan bahwa sebanyak 35,4% mahasiswa menggunakan *gadget* dalam kategori sedang. Sejalan juga dengan teori yang dikemukakan oleh (Mawitjere, 2017) yang mengatakan *gadget* merupakan salah satu perkembangan teknologi komunikasi yang canggih sehingga tanpa disadari sudah mempengaruhi setiap aspek kehidupan manusia sehingga banyak yang menggunakannya.

Berdasarkan tabel 3 didapatkan bahwa sebanyak 118 orang (98,2%) mahasiswa ekstensi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia memiliki kualitas tidur yang buruk. Hal ini juga sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (Jarmi and Rahayuningsih, 2017) dengan total 92 responden menunjukkan bahwa sebagian besar responden (53,3%) memiliki kualitas tidur yang buruk. Sejalan juga dengan penelitian yang dilakukan oleh (Tristianingsih and Handayani, 2021) mengenai determinan kualitas tidur mahasiswa menyebutkan bahwa sebesar 59% mahasiswa memiliki kualitas tidur yang buruk.

Berdasarkan hasil uji statistik hubungan penggunaan *gadget* dengan kualitas tidur yang terdapat dalam tabel 4 menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara penggunaan *gadget* dengan kualitas tidur pada responden mahasiswa Ekstensi Fakultas Kesehatan

Masyarakat Universitas Indonesia. Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Jarmi and Rahayuningsih, 2017) mengenai hubungan Penggunaan *Gadget* dengan Kualitas Tidur dengan total 92 responden yang menunjukkan adanya hubungan penggunaan *gadget* dengan Kualitas Tidur. Hal yang sama juga ditemukan dalam penelitian yang dilakukan oleh (Veronika, 2021) yang dilakukan dengan total 119 mahasiswa sebagai responden, didapatkan hasil terdapat hubungan penggunaan *gadget* dengan kualitas tidur pada mahasiswa.

Penggunaan *gadget* yang melebihi durasi penggunaan *gadget* yang normal akan berdampak negatif terhadap kualitas tidur. Sebelum tidur seseorang membutuhkan waktu untuk pre-sleep kurang lebih 10 sampai 30 menit, jika waktu pre-sleep² digunakan untuk menggunakan *gadget* maka waktu untuk pre-sleep akan melebihi dari 30 menit. Ketika sebelum tidur, seseorang merasa terganggu yang disebabkan oleh berbagai hal, maka akan menyebabkan seseorang akan sulit memulai tidur, maka akan terjadilah pemanjangan latensi tidur, dan durasi tidur yang memendek, sehingga akan terjadi perburukan pada kualitas tidur seseorang. Orang dengan kualitas tidur yang buruk akan cenderung mengantuk bahkan tertidur, dalam melakukan aktivitasnya seperti menonton televisi, membaca, sedang duduk di tempat umum, ataupun berbicara dengan seseorang, bahkan saat berada dalam kendaraan (Budyawati, Utami and Widyadharma, 2019).

Menggunakan gadget, terutama saat malam hari dapat berakibat pada jadwal tidur yang terganggu dan juga menatap layar *gadget* dalam waktu yang lama akan menimbulkan efek kesulitan untuk tertidur karena pada *gadget* terdapat sinar biru yang menyerupai cahaya pada siang hari yang dapat menyebabkan seseorang terus terjaga (Keswara, Syuhada and Wahyudi, 2019).

Menurut (Jarmi and Rahayuningsih, 2017) secara fisiologi tubuh tidur diatur di pusat otak di bagian RAS (retikular activating system) dan BSR (bulbar synchronizing region). BSR akan aktif saat kondisi lingkungan yang tenang dan nyaman sehingga seseorang akan tidur. Namun, pada saat menggunakan gadget maka otak akan menerima stimulus dari luar yang berupa suara, cahaya, dan getaran dari gadget, selanjutnya otak mengirimkan sinyal tersebut yang dapat mengaktifkan RAS sehingga menyebabkan tetap terjaga di malam hari. Jika hal ini terus berlangsung dalam waktu yang lama maka dapat mengganggu kualitas tidur.

Dampak fisiologis yang muncul akibat buruknya kualitas tidur adalah penurunan aktivitas sehari-hari, rasa lelah, lemah, kondisi neuromuskular yang buruk, proses penyembuhan menjadi lambat, daya tahan tubuh menurun, dan ketidakstabilan tanda vital. Selain itu, dampak psikologis dari kualitas tidur yang buruk meliputi stres, depresi, cemas, tidak konsentrasi, dan koping tidak efektif. Selain itu kualitas tidur yang buruk juga dapat mempengaruhi aktivitas dan kinerja sehari-hari (Indrawati, 2012).

Kualitas tidur yang buruk juga memiliki berbagai dampak buruk yang dapat terjadi dalam jangka waktu yang singkat maupun jangka waktu yang panjang. Seseorang yang memiliki gangguan kualitas tidur cenderung memiliki tekanan darah yang tinggi. Kualitas tidur yang buruk dalam jangka panjang juga dapat meningkatkan indeks masa tubuh dan depresi (Alfi and Yuliwar, 2018).

Hubungan Usia dengan Kualitas Tidur

Berdasarkan hasil uji statistik pada tabel 5 diperoleh bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara usia dengan kualitas tidur pada mahasiswa ekstensi

² *Pre – Sleep* merupakan Keadaan seseorang masih dalam keadaan sadar, namun mulai ada keinginan untuk tidur. (Anggreani, 2019).

Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia. Responden berusia > 24 Tahun lebih banyak memiliki kualitas tidur yang buruk (63,4 %). Hasil dari penelitian ini sama dengan penelitian (Sari *et al.*, 2016) yang membahas mengenai hubungan umur dengan kualitas tidur pada karyawan Universitas Abdurrah dengan total 74 responden dengan *P value* 0,06 hasilnya menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara usia dengan kualitas tidur pada karyawan Universitas Abdurrah.

Hasil penelitian ini tidak sesuai dengan penelitian sebelumnya oleh (Rudimin, 2017) yang menyatakan bahwa ada hubungan antara tingkat umur dan kualitas tidur pada lansia di Posyandu Permadi Kelurahan Tlogomas Kecamatan Lowokwaru Malang dengan *P-Value* 0,007.

Hal ini kemungkinan disebabkan karena keterbatasan sample penelitian yang hanya dilakukan pada Mahasiswa Ekstensi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia dengan total sample 114 responden yang masih dalam rentang usia produktif yaitu rentang usia 21-42 tahun karena kualitas tidur cenderung akan menurun pada lanjut usia atau dalam rentang usia diatas 60 tahun. Selain itu, kualitas tidur akan berpengaruh jika terdapat variabel lain yang menyertai seperti gaya hidup atau riwayat penyakit.

Hubungan Jenis Kelamin dengan Kualitas Tidur

Berdasarkan hasil uji statistik hubungan penggunaan jenis kelamin dengan kualitas tidur yang terdapat dalam tabel 6 menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara jenis kelamin dengan kualitas tidur pada responden mahasiswa ekstensi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia.

Hal ini sejalan dengan penelitian (Viona, 2013) dengan *P-value* 1,999 yang membahas mengenai Hubungan karakteristik mahasiswa dengan kualitas tidur pada mahasiswa program studi kedokteran hasilnya menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara jenis kelamin dengan kualitas tidur, namun secara deskriptif mahasiswa kedokteran perempuan lebih banyak mengalami kualitas tidur buruk (77,3%). Banyaknya kualitas tidur buruk pada perempuan dapat disebabkan oleh karena turunnya kadar hormon estrogen dan progesteron selama siklus menstruasi. Penurunan kadar progesteron selama masa pra menstruasi berhubungan dengan kesulitan tidur dan meningkatkan frekuensi bangun.

Tidak adanya hubungan antara jenis kelamin dengan kualitas tidur, hal ini kemungkinan disebabkan karena keterbatasan sample penelitian yang hanya dilakukan pada Mahasiswa Ekstensi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia dengan total sample 114 responden yang masih dalam rentang usia produktif yaitu rentang usia 21-42 tahun serta didominasi oleh responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 104 orang (91,2%). Selain itu, kualitas tidur akan berpengaruh jika terdapat variabel lain yang menyertai seperti gaya hidup atau riwayat penyakit.

KESIMPULAN

Terdapat hubungan yang signifikan antara penggunaan *gadget* dengan kualitas tidur pada Mahasiswa S1 Ekstensi Fakultas Kesehatan Masyarakat. Sedangkan tingkat usia dan jenis kelamin tidak terdapat hubungan yang signifikan terhadap kualitas tidur pada Mahasiswa S1 Ekstensi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia Pada angkatan Tahun 2020,2021, dan 2022.

SARAN

Mahasiswa S1 Ekstensi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia harus memperbaiki kualitas tidurnya dengan mengatur kembali waktu tidurnya, durasi tidurnya dan menerapkan pola hidup sehat agar tidak berpengaruh terhadap kesehatan fisik, mental, konsentrasi ataupun masalah yang lebih serius. Diharapkan untuk mengurangi penggunaan *gadget*, mengelola waktu dengan baik, mengerjakan tugas dengan cara mencicil dari jauh-jauh hari agar tidak kurang tidur. Responden hendaknya mengetahui banyaknya dampak negatif yang diakibatkan dari kualitas tidur buruk sehingga mahasiswa bisa lebih bijak dalam memanfaatkan waktu tidur supaya terhindar dari dampak buruk kurang tidur bagi kesehatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggreani, I. (2019) 'Prevalensi dan Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas tidur', *Fakultas Ilmu Kesehatan UMP*, p. 13.
- Alfi, W.N. and Yuliwar, R. (2018) 'Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah Pasien Hipertensi', *Jurnal Berkala Epidemiologi*, 6(1), p. 18. Available at: <https://doi.org/10.20473/jbe.v6i12018.18-26>.
- Budyawati, N.P.L.W., Utami, D.K.I. and Widyadharma, I.P.E. (2019) 'Proposi dan Karakteristik Kualitas Tidur Buruk pada Guru-Guru Sekolah Menengah Atas Negeri di Denpasar', *E-Jurnal Medika*, 8(3), pp. 1–7. Available at: <https://ocs.unud.ac.id/index.php/eum/article/view/49852>.
- Hablaini, S., Lestari, R.F. and Niriyah, S. (2020) 'Hubungan Penggunaan Gadget Dengan Kuantitas Dan Kualitas Tidur Pada Anak Sekolah (Kelas Iv Dan V) Di Sd Negeri 182 Kota Pekanbaru', *Jurnal Keperawatan Abdurrah*, 4(1), pp. 26–37. Available at: <https://doi.org/10.36341/jka.v4i1.1252>.
- Indrawati, N. (2012) *Perbandingan Kualitas Tidur Mahasiswa Yang Mengikuti Ukm Dan Tidak Mengikuti Ukm Pada Mahasiswa Reguler FIK UI, Fakultas Ilmu Keperawatan Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia*.
- Jarmi, A. and Rahayuningsih, S.I. (2017) 'Hubungan penggunaan gadget dengan kualitas tidur pada remaja', *Jurnal Keperawatan*, pp. 1–7.
- Kementrian Kesehatan RI (2022) *6 Dampak Penggunaan Gadget Berlebihan, 2022*. Available at: <https://promkes.kemkes.go.id/6-dampak-penggunaan-gadget-berlebihan#:~:text=Dampak Negatif Paparan Gawai yang Berlebihan&text=Sakit kepala,biasa dikenal dengan rabun jauh>.
- Keswara, U.R., Syuhada, N. and Wahyudi, W.T. (2019) 'Perilaku penggunaan gadget dengan kualitas tidur pada remaja', *Holistik Jurnal Kesehatan*, 13(3), pp. 233–239. Available at: <https://doi.org/10.33024/hjk.v13i3.1599>.
- KOMINFO (2017) *Survey Penggunaan TIK 2017*.
- Mawitjere, omega T. (2017) 'Hubungan Lama Penggunaan Gadget Dengan Kejadian Insomnia Pada Siswa Siswi Di SMA Negeri 1 Kawangkoan', *E-Journal*

Keperawatan, 5, pp. 1–6.

- P2PTM Kemenkes RI (2018) *Studi : Penggunaan Ponsel Bisa Ganggu Kualitas Tidur, Kementerian Kesehatan RI*. Available at: Penggunaan Ponsel Bisa Ganggu Kualitas Tidur.
- Puspitasari, A. (2012) *Hubungan Antara Perilaku Penggunaan Laptop dan Keluhan Kesehatan Akibat Penggunaan Laptop pada Mahasiswa Sarjana Reguler Fakultas Ilmu Komputer Universitas Indonesia, Fakultas Ilmu Keperawatan Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia*. Available at: <https://lib.ui.ac.id/file?file=digital/20297471-S1889-Ananda Puspitasari.pdf>.
- Rudimin (2017) ‘Hubungan Tingkat Umur Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia Di Posyandu Permadi Kelurahan Tlogomas Kecamatan Lowokwaru Malang’, *Nursing News*, 2, pp. 119–127.
- Sari, T.W. *et al.* (2016) ‘Hubungan Umur Dengan Kualitas Tidur Pada Karyawan Universitas Abdurrah Tahun 2016’, *Departemen Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Abdurrah*, 2016, pp. 60–65.
- Susilowati, I.H. *et al.* (2022) ‘The Prevalence of Bad Posture and Musculoskeletal Symptoms Originating from the Use of Gadgets as an Impact of the Work from Home Program of the University Community’, *SSRN Electronic Journal*, 8(October), p. e11059. Available at: <https://doi.org/10.2139/ssrn.4072470>.
- Tristianingsih, J. and Handayani, S. (2021) ‘Determinan Kualitas Tidur Mahasiswa Kampus A di Universitas Muhammadiyah Prof DR Hamka’, *Perilaku dan Promosi Kesehatan: Indonesian Journal of Health Promotion and Behavior*, 3(2), p. 120. Available at: <https://doi.org/10.47034/ppk.v3i2.5275>.
- Veronika, G.L. (2021) *Hubungan antara penggunaan gadget dengan kualitas tidur mahasiswa S1 fakultas farmasi universitas sanata dharma yogyakarta angkatan 2017-2019, Universitas Sanata Dharma*.
- Viona (2013) ‘Hubungan Antara Karakteristik Mahasiswa Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura’, *Fakultas Kedokteran Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Tanjung Pura* [Preprint].