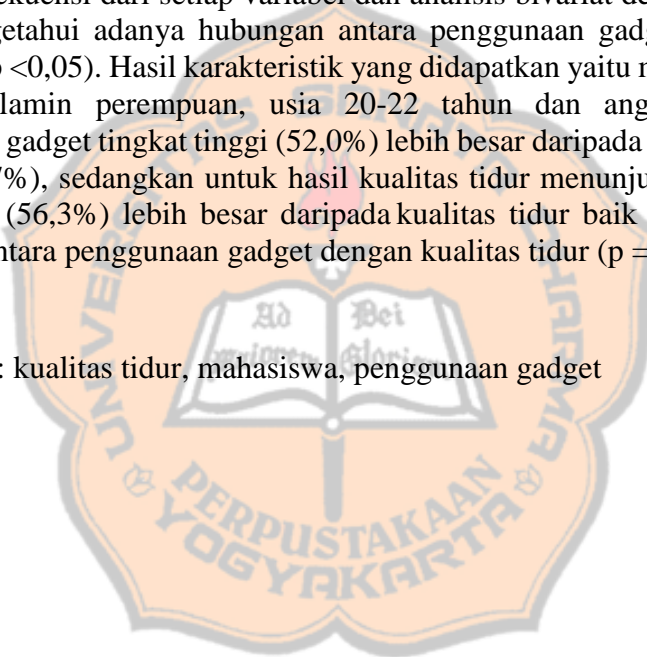


ABSTRAK

Tingginya angka penggunaan *gadget* dikalangan mahasiswa yang diakibatkan dari perkembangan teknologi menuntut mahasiswa untuk menggunakan *gadget* setiap hari. Penggunaan *gadget* yang tinggi terlebih pada saat malam hari merupakan salah satu faktor yang dapat menurunkan kualitas tidur. Tujuan penelitian ini untuk membuktikan adanya hubungan antara penggunaan *gadget* dengan kualitas tidur mahasiswa S1 Fakultas Farmasi Universitas Sanata Dharma Yogyakarta Angkatan 2017-2019. Penelitian ini menggunakan desain studi observasional analitik-*cross-sectional* dengan responden penelitian sebanyak 229 mahasiswa. Pengukuran penggunaan *gadget* menggunakan kuesioner SAS dan pengukuran kualitas tidur menggunakan kuesioner PSQI.

Dalam penelitian ini menggunakan uji analisis univariat untuk melihat distribusi frekuensi dari setiap variabel dan analisis bivariat dengan uji *chi-square* untuk mengetahui adanya hubungan antara penggunaan *gadget* dengan kualitas tidur (nilai $p < 0,05$). Hasil karakteristik yang didapatkan yaitu mayoritas responden berjenis kelamin perempuan, usia 20-22 tahun dan angkatan 2019. Hasil penggunaan *gadget* tingkat tinggi (52,0%) lebih besar daripada sedang (35,4%) dan ringan (12,7%), sedangkan untuk hasil kualitas tidur menunjukkan bahwa kualitas tidur buruk (56,3%) lebih besar daripada kualitas tidur baik (43,7 %). Terdapat hubungan antara penggunaan *gadget* dengan kualitas tidur ($p = 0,013$).

Kata kunci: kualitas tidur, mahasiswa, penggunaan *gadget*



ABSTRACT

The high number of gadget usage among students due to technological developments requires students to use gadgets every day. The first use of gadgets at night is one of the factors that can reduce sleep quality. The purpose of this study is to prove a relationship between the use of gadgets and the quality of sleep of undergraduate students of the Faculty of Pharmacy, Sanata Dharma University Yogyakarta, Class of 2017-2019. This study used an analytic-cross-sectional observational study design with 229 students as respondents. Measurement of gadget use using the SAS questionnaire and measurement of sleep quality using the PSQI questionnaire.

In this study, using univariate analysis test to see the frequency distribution of each variable and bivariate analysis with the chi-square test to determine the relationship between gadget use and sleep quality (p value <0.05). The results of the characteristics obtained are that the majority of respondents are female, aged 20-22 years and batch 2019. The results of high-level gadget use (52.0%) are greater than moderate (35.4%) and light (12.7%), Meanwhile, the results of sleep quality showed that poor sleep quality (56.3%) was greater than good sleep quality (43.7%). There is a relationship between gadget use and sleep quality ($p = 0.013$).

Keywords: sleep quality, students, gadget use

