

**SKRIPSI**

**HUBUNGAN DURASI PENGGUNAAN ALAT ELEKTRONIK  
(GADGET), AKTIVITAS FISIK DAN POLA MAKAN TERHADAP  
KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA UNSRI INDRALAYA  
SELAMA PANDEMI *COVID-19***



**OLEH**

**NADIAH APRILIA**

**10021381722058**

**PROGRAM STUDI GIZI**

**FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT**

**UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

**2021**

**SKRIPSI**

**HUBUNGAN DURASI PENGGUNAAN ALAT ELEKTRONIK  
(GADGET), AKTIVITAS FISIK DAN POLA MAKAN TERHADAP  
KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA UNSRI INDRALAYA  
SELAMA PANDEMI *COVID-19***



Diajukan sebagai syarat untuk memperoleh gelar (S1)  
Sarjana Gizi Pada Fakultas Kesehatan Masyarakat  
Universitas Sriwijaya

**OLEH**  
**NADIAH APRILIA**  
**10021381722058**

**PROGRAM STUDI GIZI**  
**FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT**  
**UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

**2021**

**GIZI**  
**FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT**  
**UNIVERSITAS SRIWIJAYA**  
**SKRIPSI, September 2021**

**Nadiah Aprilia, Ditia Fitri Arinda, S.Gz, M.PH**

**Hubungan Durasi Penggunaan Alat Elektronik (*Gadget*), Aktivitas Fisik Dan Pola Makan Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Unsri Indralaya Selama Pandemi *Covid-19***

**xi + 70 Halaman, 12 Tabel, 2 Gambar, 2 Lampiran**

**ABSTRAK**

Berdasarkan penelitian *Centers for Disease Control and Prevention* (CDC) pada tahun 2014 menunjukkan 35,2% orang dewasa (usia  $\geq 18$  tahun) di Amerika Serikat memiliki durasi tidur yang singkat ( $< 7$  jam). Waktu tidur malam yang kurang dari 7 jam dapat menyebabkan peradangan pada arteri yang berakibatkan resiko penumpukan plak yang menyumbat pembuluh darah manusia menjadi meningkat. Oleh karena itu penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan durasi penggunaan alat elektronik (*gadget*), aktivitas fisik dan pola makan dengan kualitas tidur pada mahasiswa unsri indralaya selama pandemi *covid-19*. Penelitian ini menggunakan desain *cross sectional* dengan metode penelitian kuantitatif. Teknik pengambilan sampel yaitu cluster random sampling dengan total responden 172 mahasiswa unsri indralaya. Analisis penelitian ini terdiri dari analisis univariat, bivariat dengan uji statistik *chi square*. Hasil penelitian ini menunjukan bahwa mahasiswa unsri indralaya yang memiliki kualitas tidur buruk sebesar 70,9%. Hasil analisis data menunjukkan bahwa variabel pola makan ( $p\text{-value}=0,756$ ), aktivitas fisik ( $p\text{-value}=0,912$ ) tidak memiliki hubungan terhadap variabel kualitas tidur. dan durasi main alat elektronik (*gadget*) ( $p\text{-value}=0,000$ ) memiliki hubungan terhadap variabel kualitas tidur. Oleh karena itu bagi mahasiswa diperlukan untuk meningkatkan pengetahuan terutama mengenai pentingnya kualitas tidur yang baik dan dampak dari penggunaan *gadget* sehingga dampak negatif dari penggunaan *gadget* yang merugikan penggunaannya dapat diminimalisir, memotivasi orang sekitar untuk mengubah perilaku penggunaan *gadget* sehingga setiap individu memiliki kualitas tidur yang baik, dan memberi motivasi orang sekitar untuk menjang pola makan yang seimbang dan menjaga aktivitas fisik yang di lakukan setiap hari minimal 30 menit dalam sehari.

Kata kunci : kualitas tidur, aktivitas fisik, *gadget*, pola makan, unsri indralaya  
Kepustakaan : 69 (2010-2021)

**NUTRITION  
FACULTY OF PUBLIC HEALTH  
UNIVERSITY SRIWIJAYA  
THESIS, September 2021**

**Nadiah Aprilia, Ditia Fitri Arinda, S.Gz, M.PH**

**The Relationship of Duration of Use of Electronic Devices (Gadgets), Physical Activity and Diet with Sleep Quality in Unsri Indralaya Students During the Covid-19 Pandemic**

**xi + 70 Pages, 12 Tables, 2 Pictures, 2 Attachments**

**ABSTRACT**

*Based on the Centers for Disease Control and Prevention (CDC) research in 2014 showed 35.2% of adults (age 18 years) in the United States had a short sleep duration (< 7 hours). Night sleep less than 7 hours can cause inflammation in the arteries which results in the risk of plaque buildup that clogs human blood vessels to increase. Therefore, this study aims to determine the relationship between the duration of the use of electronic devices (gadgets), physical activity and eating patterns with sleep quality in Unsri Indralaya students during the covid-19 pandemic. This study used a cross sectional design with quantitative research methods. The sampling technique was cluster random sampling with a total of 172 students from Unsri Indralaya. The analysis of this study consisted of univariate, bivariate analysis with chi square statistical test. The results of this study indicate that the students of Unsri Indralaya who have poor sleep quality are 70.9%. The results of data analysis showed that the variables of diet (p-value = 0.756), physical activity (p-value = 0.912) did not have a relationship with the sleep quality variable. and duration of playing electronic devices (gadgets) (p-value=0.000) has a relationship with the variable of sleep quality. Therefore, it is necessary for students to increase knowledge, especially about the importance of good quality sleep and the impact of using gadgets so that the negative impact of using gadgets that harm users can be minimized, motivating people around to change behavior in using gadgets so that each individual has good sleep quality, and motivate people around to maintain a balanced diet and maintain physical activity that is done every day for at least 30 minutes a day.*

*Keywords: sleep quality, physical activity, gadgets, eating patterns, elemental senses  
Literature : 69 (2010-2021)*

# LEMBAR PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME

## LEMBAR PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME

Saya dengan ini menyatakan bahwa skripsi ini dibuat dengan sejujurnya dengan mengikuti kaidah Etika Akademik FKM Unsri serta menjamin bebas Plagiarisme. Bila kemudian diketahui saya melanggar Etika Akademik maka saya bersedia dinyatakan tidak lulus/gagal.

Indralaya, tanggal..... 2020

Yang bersangkutan,  
ttd



Nadiah Aprilia

10021381722058

## HALAMAN PERSETUJUAN

Hasil penelitian Skripsi ini dengan judul “Hubungan Durasi Penggunaan Alat Elektronik (*Gadget*), Aktivitas Fisik Dan Pola Makan Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Unsri Indralaya Selama Pandemi *Covid-19*” telah dipertahankan di hadapan tim penguji skripsi fakultas kesehatan masyarakat universitas sriwijaya pada tanggal 5 januari 2022.

Indralaya, Januari 2022

### Panitia Sidang Ujian Skripsi

#### Ketua Penguji:

Yuliarti, S.KM., M.GIZI  
NIP. 198807102019032018

(  )

#### Anggota Penguji:

Desri Maulina Sari, S.Gz., M.EPID  
NIP. 198612112019032009

(  )


Indah Yuliana, S.Gz., M.Si  
NIP. 198804102019032018

(  )

Ditia Fitri Arinda, S.Gz, M.PH  
NIP. 199005052016072201

(  )

Mengetahui,  
Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat  
Universitas Sriwijaya

  
  
Dr. Misnariarti, S.KM., M.KM  
NIP. 197606092002122001

Koordinator Program Studi Gizi



Fatmalina Febry, S.KM., M.Si  
NIP. 1978020820021220003

## HALAMAN PENGESAHAN

**Hubungan Durasi Penggunaan Alat Elektronik (*Gadget*),  
Aktivitas Fisik Dan Pola Makan Dengan Kualitas Tidur Pada  
Mahasiswa Unsri Indralaya Selama Pandemi *Covid-19*”**

### SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu  
Syarat Memperoleh Gelar Serjana Gizi

Oleh :

NADIAH APRILIA  
10021381722058

Indralaya, Januari 2022

Mengetahui,  
Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat  
Universitas Sriwijaya



Dr. Misnaniarti, S.KM., M.KM  
NIP. 197606092002122001

Pembimbing Skripsi



Ditia Fitri Arinda, S.Gz, M.PH  
NIP. 199005052016072201

## DAFTAR RIWAYAT HIDUP

### Data Pribadi

Nama : Nadiah Aprilia  
NIM : 10021381722058  
Tempat, Tanggal Lahir : Lubuklinggau, 15 April 1999  
Angkatan : 2017  
Jurusan : Gizi  
Alamat : Jalan Akmal No 78 RT 05 Kel Taba Koji  
Lubuklinggau Timur 1  
No HP : 082177807520  
Email : nadiah.aprilia12@gmail.com

### Riwayat Pendidikan

Tahun	Pendidikan
2017 - Sekarang	Universitas Sriwijaya – S1 Gizi, Fakultas Kesehatan Masyarakat
2014 - 2017	MAN 1 (Model) Kota Lubuklinggau
2011 - 2014	SMP Negeri 1 Kota Lubuklinggau
2005 - 2011	SD Negeri 27 Kota Lubuklinggau

### Pengalaman Organisasi

Tahun	Organisasi
2020 – sekarang	Anggota FID UKM Unsri Mengajar Universitas Sriwijaya
2019 – 2020	Anggota HRD UKM Unsri Mengajar Universitas Sriwijaya
2019 – 2020	Anggota komisi 2 DPM KM FKM Universitas Sriwijaya
2017 – 2019	Anggota PPSDM Ikatan Keluarga Mahasiswa Silampari Universitas Sriwijaya

### Prestasi

Tahun	Prestasi
-------	----------



## KATA PENGANTAR

*Bismillahirrahmanirrahim,*

Puji syukur kehadiran Allah *Subhanallahu wa ta'ala*, yang telah melimpahkan taufik dan hidayah – Nya, sehingga skripsi dengan judul “Hubungan Durasi Penggunaan Alat Elektronik (*Gadget*), Aktivitas Fisik Dan Pola Makan Terhadap Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Unsri Indralaya Selama Pandemi *Covid-19*’ ini dapat diselesaikan dengan baik. Shalawat serta salam tak lupa peneliti lantunkan kepada junjungan Nabi Muhammad *Shallallahu 'alaihi wassallam*.

Pada kesempatan ini, tidak lupa pula peneliti ucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan naskah skripsi ini, terutama kepada :

1. Ibu dan Bapak yang selalu memberikan doa serta dukungan baik moral maupun material.
2. Ibu Dr. Misnaniarti, SKM., M.KM selaku Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya.
3. Ibu Ditia Fitri Arinda, S.Gz, M.PH selaku dosen pembimbing yang telah sabar dan meluangkan waktu memberikan arahan, bimbingan, dan motivasi bagi penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Ibu Yuliarti, S.KM.,M.GIZI Ibu Desri Maulina Sari, S.Gz.,M.EPID dan ibu Indah Yuliana, S.Gz., M.Si selaku penguji skripsi yang telah memberikan saran, bimbingan, serta waktunya.
5. Seluruh dosen, staf, dan karyawan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya yang telah memberikan didikan dan bantuan selama penulis mengikuti perkuliahan.
6. Yuni Erlinda yang sudah mendukung serta menemani saya dari awal kuliah sampai akhir, dan yang telah menyemangati saya selama drama penyusunan skripsi ini.

7. Karmila Tri Setianingrum yang sudah menjadi teman seperjuangan dari maba sampai akhir, teman gercep disaat ujian datang, teman curhat, dan teman yang selalu menyemangati saya selama ini.
8. Sakinah Hadirama yang sudah membantu saya dalam penyusunan skripsi ini, yang memberi motivasi saya agar dapat menyelesaikan tepat waktu.
9. Gang anak ayam (Mile, Yuni, Nicak, Wulan, Kae, Ucik, Titut, Balin, Timik, Dwik, Diah, Mipta, Dita) yang telah membantu dan memberi semangat pada penulis selama masa perkuliahan.
10. SIFELTADIA yang sudah setia berteman dengan saya dari masa SMP sampai sekarang, yang selalu mendengarkan semua keluh kesah saya selama kuliah, dan tak henti – hentinya memberi semangat dan motivasi agar saya bisa menyelesaikan skripsi ini.
11. Teman SMA saya yang tak henti-henti nya menyemangati saya dalam proses penyusunan skripsi ini.
12. Seluruh rekan – rekan seperjuangan, mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya angkatan 2017 yang tidak bisa disebutkan satu per satu.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih banyak kekurangam. Oleh karena itu, penulis membuka diri terhadap kritik dan saran yang membangun sebagai bahan pembelajaran agar lebih di masa pendentang. Semoga Allah *Subhanallahu Wa ta'ala*, senantiasa meridhoi dan memberkahi setiap langkah kita. Amin

indralaya, januari 2022

Nadiah Aprilia

## Daftar Isi

ABSTRAK.....	i
ABSTRACT .....	ii
LEMBAR PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME .....	iii
HALAMAN PERSETUJUAN .....	iv
HALAMAN PENGESAHAN.....	v
DAFTAR RIWAYAT HIDUP .....	iv
KATA PENGANTAR.....	vii
Daftar Isi .....	ix
Daftar Gambar.....	xii
Daftar Tabel .....	xiii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	5
1.3 Tujuan Penelitian.....	6
1.3.1. Tujuan umum.....	6
1.3.2. Tujuan khusus .....	6
1.4 Manfaat penelitian.....	6
1.4.1 Bagi Fakultas Kesehatan Masyarakat .....	6
1.4.2 Bagi Peneliti.....	7
1.5 Ruang Lingkup Penelitian.....	7
1.5.1 Lingkup Keilmuan .....	7
1.5.2 Lingkup Lokasi .....	7
1.5.3 Lingkup Metode .....	7
1.5.4 Lingkup Waktu .....	7
1.5.5 Lingkup Materi .....	7
TINJAUAN PUSTAKA .....	8
2.1 Remaja .....	8
2.2 Fase Remaja.....	8
2.2.1. Pra Remaja (11 atau 12-13 atau 14 tahun) .....	9
2.2.2. Remaja Awal (13 atau 14 tahun - 17 tahun) .....	9
2.2.3. Remaja Lanjut (17-20 atau 21 tahun).....	9

2.3	Pengertian dan sejarah <i>Gadget</i> .....	9
2.3.1	Fungsi dan manfaat <i>gadget</i> .....	10
2.3.2	Durasi Penggunaan <i>Gadget</i> .....	11
2.3.3	Dampak Negatif dan Positif Menggunakan <i>Gadget</i> .....	11
2.4	Pola Makan .....	11
2.5	Konsep Tidur .....	13
2.5.1	Definisi Tidur .....	13
2.5.2	Kualitas Tidur .....	13
2.5.3	Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur .....	14
2.5.4	Gangguan Tidur .....	15
2.5.5	Dampak Kualitas Tidur Yang Buruk .....	15
2.6	Aktifitas Fisik.....	16
2.6.1	Manfaat Aktivitas Fisik.....	16
2.6.2	Jenis – Jenis Aktivitas Fisik .....	16
2.7	<i>Covid-19</i> .....	17
2.8	Kerangka Teori.....	18
2.9	Penelitian Terkait .....	19
2.10	Kerangka Konsep .....	21
2.11	Definisi Operasional.....	22
2.12	Hipotesis.....	23
<b>BAB III.....</b>		<b>24</b>
<b>METODE PENELITIAN.....</b>		<b>24</b>
3.1	Desain penelitian .....	24
3.2	Populasi dan Sampel Penelitian.....	24
3.2.1	Populasi .....	24
3.2.2	Sampel Penelitian .....	24
3.2.3	Perhitungan Sampel .....	24
3.3	Teknik Pengambilan Sampel.....	25
3.4	Jenis, Cara dan Alat Pengumpulan Data .....	26
3.4.1	Jenis Data .....	26
3.4.2	Alat Pengumpulan Data .....	27
3.4.3	Cara pengumpulan Data .....	27
3.5	Pengolahan Data .....	27
3.6	Validitas dan Reliabilitas data.....	29

3.7	Analisis dan Penyajian Data .....	30
3.7.1	Analisis Univariat .....	30
3.7.2	Analisis Bivariat .....	30
3.7.3	Penyajian Data .....	30
BAB IV	.....	31
HASIL PENELITIAN	.....	31
4.1	Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	31
4.2	Analisis Data .....	32
4.2.1.	Analisis Univariat .....	32
4.2.2.	Analisis Bivariat .....	46
BAB V	.....	50
PEMBAHASAN	.....	50
5.1	Keterbatasan Penelitian.....	50
5.2	Karakteristik Responden.....	50
5.3	Kualitas Tidur .....	52
5.4	Durasi penggunaan alat elektronik ( <i>Gadget</i> ) .....	56
5.5	Pola Makan .....	60
5.6	Aktivitas Fisik .....	63
BAB VI	.....	67
PENUTUP	.....	67
6.1	Kesimpulan.....	67
6.2	Saran.....	67
Daftar Pustaka	.....	68
LAMPIRAN	.....	76
Formulir Identitas Responden	.....	69
Formulir pola makan	.....	70
Formulir Aktifitas Fisik	.....	72
Formulir Kualitas Tidur	.....	75
Formulir Durasi Penggunaan Alat Elektronik ( <i>Gadget</i> )	.....	77
Surat Pernyataan	.....	97

## Daftar Gambar

Gambar 2.1 .....	20
Gambar 2.2 .....	23

## Daftar Tabel

<b>Table 2.1</b> .....	<b>21</b>
<b>Tabel 2.2</b> .....	<b>24</b>
<b>Tabel 3.1</b> .....	<b>27</b>
<b>Tabel 3.2</b> .....	<b>28</b>
<b>Tabel 4.1</b> .....	<b>35</b>
<b>Tabel 4.2</b> .....	<b>36</b>
<b>Tabel 4.3</b> .....	<b>37</b>
<b>Tabel 4.4</b> .....	<b>38</b>
<b>Tabel 4.5</b> .....	<b>44</b>
<b>Tabel 4.6</b> .....	<b>45</b>
<b>Tabel 4.7</b> .....	<b>46</b>
<b>Tabel 4.8</b> .....	<b>46</b>
<b>Tabel 4.9</b> .....	<b>48</b>
<b>Tabel 4.10</b> .....	<b>48</b>
<b>Tabel 4.11</b> .....	<b>50</b>
<b>Tabel 4.12</b> .....	<b>51</b>
<b>Tabel 4.13</b> .....	<b>52</b>

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Masyarakat dunia menjadi resah karena wabah *covid-19* yang akhirnya menjadi pandemi, karena sudah melanda selama berbulan-bulan. Semua negara di dunia berusaha menekan lonjakan angka kematian dan masih belum ada vaksin. Salah satu upaya pemerintah yaitu dengan menerapkan kebijakan, seperti karantina wilayah, pemblokiran dan pembatasan kontak fisik, terutama untuk wilayah yang masuk dalam zona merah (Farah & Darwis, 2020).

Pola dan gaya hidup mahasiswa pada masa pandemi adalah : mahasiswa memiliki waktu luang yang lebih banyak, banyak menggunakan internet atau kuota yang mahal, pembelajaran online yang kurang optimal, kurangnya interaksi dengan lingkungan luar, dan lain sebagainya (Farah & Darwis, 2020). Tidak hanya di kalangan pelajar, tetapi juga di masyarakat, banyak terjadi perubahan gaya hidup selama pandemi *Covid-19*, antara lain mencuci tangan, menggunakan masker, dan terlalu lama terpapar sinar matahari, karena terpapar sinar matahari dalam waktu lama diketahui lebih efektif dalam memulihkan kasus *Covid-19* (Utama, 2020).

Seperti yang diketahui, perkembangan teknologi dan informasi saat ini berlangsung sangat pesat, ditandai dengan kemajuan di bidang informasi dan teknologi. Salah satu teknologi yang paling populer saat ini adalah *gadget (smartphone)*, ungkap sebuah penelitian yang dilakukan oleh *Strategy Analytics*. Terbukti bahwa pengguna gadget pada tahun 2013 dengan 27% populasi dunia mencapai 1,9 miliar dan jumlah pengguna gadget diperkirakan akan terus meningkat menjadi 5,6 miliar pada tahun 2019. Di Asia Tenggara pada tahun 2014 terdapat 120 juta pengguna gadget, yang meningkat sebesar 44% setiap tahun (Chaidirman & dkk, 2019). Di Indonesia penggunaan *gadget* mengalami peningkatan sekitar 40% (keminfo.go.id).



Di masa pandemi *Covid-19*, bentuk perkuliahan bergeser menjadi pembelajaran online, dimana pembelajaran online membutuhkan dukungan perangkat *mobile* tahun, jumlah jam tidurnya sekitar 7 - 8,5 jam per hari. Pola tidur normal pada dewasa muda antara usia 18 sampai 40 tahun tidak jauh berbeda dengan jumlah jam tidur mereka saat remaja, yaitu sekitar 7 – 8 jam sehari, 20 – 25% dari tidur REM. Rata-rata usia dewasa 40 tahun 60 tahun, jumlah jam tidurnya sama dengan saat seseorang dewasa muda yaitu sekitar 7 – 8 jam sehari, tidur REM 20%. Pola tidur orang dewasa berbeda dengan orang dewasa muda. Seseorang yang berusia paruh baya mungkin mengalami insomnia dan sulit tidur. Orang dewasa yang lebih tua (usia > 60) tidur sekitar 6 jam sehari, 20 – 25% tidur REM, dan individu dapat menderita insomnia, dan sering terjaga sewaktu tidur (Alfi & Yuliwar, 2018).

Di era modern ini, aktivitas manusia semakin meningkat sehingga perhatian terhadap kualitas tidur yang cukup masih kurang. Hal ini dibuktikan dengan survei pola hidup sehat *American International Assurance* (AIA) pada tahun 2013 di Indonesia, yang dilaksanakan oleh perusahaan riset global yaitu *Taylor Nelson Sofrens* (TNS). Survei tersebut menunjukkan bahwa orang Indonesia yang ingin tidur 7 – 8 jam hanya bisa mewujudkan 6 – 8 jam sehari karena aktivitasnya yang semakin lama semakin meningkat (Fenny & Supriatmo, 2016).

Kurangnya durasi tidur akan berdampak pada peningkatan asupan kalori yang merupakan salah satu penunjang masalah kegemukan. Kurang tidur (2 – 4 jam sehari) menyebabkan hilangnya 18% leptin dan 28% peningkatan ghrelin yang menyebabkan naiknya nafsu makan sekitar 23 – 24%. Ketika leptin menurun dan ghrelin meningkat, dapat meningkatkan rasa lapar dan memperlambat metabolisme serta mengurangi kemampuan tubuh untuk membakar lemak (Suryenti & Marina, 2018).

Aktivitas fisik dapat meningkatkan kualitas tidur. Olahraga dan kelelahan dapat mempengaruhi kualitas tidur karena kelelahan dengan aktivitas yang tinggi akan memerlukan lebih banyak tidur untuk menjaga keseimbangan energy yang telah dikeluarkan. Orang yang aktif dan lelah dapat tertidur lebih cepat karena (NREM) mereka diperpendek. Selain itu, aktivitas fisik yang teratur membantu jantung,

pelembutan darah, dan pengendalian berat badan, serta merupakan faktor penting dalam mencegah penyakit tidak menular (Baso et al., 2018) .

Semakin sering seseorang dalam penggunaan *gadget* maka semakin kurang terpenuhi kualitas tidur, dan semakin jarang seseorang dalam penggunaan *gadget* maka semakin tercukupi kualitas tidurnya. *Gadget* dapat mempengaruhi kualitas tidur seseorang, seperti mengakses internet dengan peralatan elektronik yang ada dikamar contohnya televisi, *gadget*, dan komputer (Hablaini et al., 2020).

Menurut hasil *Centers for Disease Control and Prevention (CDC)* pada tahun 2014 menunjukkan 35,2% orang dewasa (usia  $\geq 18$  tahun) di amerika serikat memiliki periode tidur pendek (kurang dari 7 jam). Stranges et al. meneliti sebuah studi komunitas dari delapan negara Afrika dan Asia, tercatat 16,6% partisipan meyakini mengalami masalah tidur dengan tingkatan sedang hingga berat. Sebuah studi di Hong Kong menemukan bahwa prevalensi tinggi ( $\geq 40\%$ ) dari mahasiswa yang memiliki durasi tidur pendek ( $< 7$  jam per hari) dengan kualitas tidur buruk yang diukur dengan *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)*. Di Selandia Baru menunjukkan 39,4% mahasiswa mengalami gejala gangguan tidur parah yang berlangsung lebih dari 1 bulan (Aryadi, 2018).

Diperkirakan sekitar 20% dan 50% orang dewasa melaporkan gangguan tidur setiap tahun dan sekitar 17% mengalami gangguan tidur yang parah. Prevalensi gangguan tidur cenderung meningkat setiap tahunnya, yang juga berkaitan dengan usia dan berbagai penyebabnya. Menurut *National Sleep Foundation* di Amerika, lebih dari sepertiga (36%) orang dewasa muda usia 18-29 tahun dilaporkan mengalami kesulitan untuk bangun pagi. Hampir seperempat (22%) orang dewasa muda sering terlambat masuk kelas atau bekerja karena sulit bangun. Dan sebesar 40% orang dewasa muda mengeluhkan mengantuk saat bekerja sekurangnya 2 hari dalam seminggu atau lebih (Sulistiyani, 2012).

Apabila jam tidur berkurang terus menerus dapat mengakibatkan, rusaknya sel otak sehingga bisa menimbulkan gangguan pada kepala, seperti pusing ataupun sakit kepala. Hal ini dikarenakan otak kurang mendapatkan waktu untuk istirahat. Kurang jam tidur pada malam hari bisa berpengaruh pada kesehatan jantung.

Waktu tidur malam yang kurang dari 7 jam dapat menyebabkan peradangan pada arteri yang berakibatkan resiko penumpukan plak yang menyumbat pembuluh darah manusia menjadi meningkat. Hal ini dikarenakan kadar protein C-kreatif (CPR) dalam tubuh meningkat. Selain itu kurang jam tidur pada malam hari juga mengakibatkan gejala apnea, dimana udara yang masuk kedalam paru-paru saat tidur melalui hidung dan mulut sangat sedikit jumlahnya (Diarti et al., 2017).

Bagi wanita, penggunaan internet sampai larut malam dapat mempengaruhi sekresi hormone dan kualitas ovum. Hal tersebut cenderung mempengaruhi siklus menstruasi dan bagi pria, seseorang yang begadang dapat mempengaruhi kualitas dan kuantitas sperma. Dampak dari kekurangan tidur yang diakibatkan oleh kecanduan menggunakan internet yaitu kelelahan, melemahnya sistem kekebalan tubuh, sakit kepala dan mempengaruhi kesuburan. Menggunakan internet sampai larut malam dapat menyebabkan kelelahan fisik dan mental, yang berkaitan dengan tetap aktif tanpa menunda-nunda untuk mendapatkan istirahat yang cukup. Efek dari kelelahan dapat menyebabkan gangguan kesehatan dan daya tahan tubuh yang berkurang, hal tersebut membuat tubuh lebih rentan terhadap berbagai jenis infeksi dan penyakit yang disebabkan oleh virus seperti influenza, demam, infeksi paru-paru, infeksi usus, hepatitis, dan lainnya (Diarti et al., 2017).

Untuk mencegah terjadinya penyebaran *covid-19* semua orang harus meningkatkan daya tahan tubuh, yaitu dengan mengatur pola makan yang seimbang dan sehat, berolahraga minimal 30 menit/hari, serta istirahat yang cukup (Kementerian Kesehatan RI, 2020). Berdasarkan penelitian pendahuluan yang telah saya lakukan pada tanggal 14 agustus sampai 16 agustus 2020 kemarin, dengan menggunakan metode penyebaran google form melalui sosial media, terdapat 170 responden yang terdiri dari perwakilan beberapa mahasiswa 10 fakultas di unsri indralaya. Dari semua responden yaitu, 90% mahasiswa dari kampus unsri indralaya dan 10% mahasiswa dari kampus Palembang. Di dapatkan hasil jam tidur mahasiswa selama pandemi *covid-19* sebanyak 74,1% mahasiswa tidur sekitar pukul 22-00 – 01.00 WIB. Durasi tidur mahasiswa selama pandemi *covid-19* sebanyak 31,2% mahasiswa tidur selama 7 jam. Untuk penggunaan *gadget*

sebanyak 91,8% mahasiswa lebih banyak menggunakan *gadget* selama pandemi *covid-19*. Aktifitas fisik yang dilakukan mahasiswa selama pandemi *covid-19* sebanyak 82,4% mahasiswa melakukan aktifitas fisik yang ringan. Untuk pola makan mahasiswa selama pandemi *covid-19* sebanyak 51,8% mahasiswa makan sebanyak 3x sehari.

## 1.2 Rumusan Masalah

Perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi masa kini, mendorong terjadinya perubahan gaya hidup yang serba cepat, mudah, aktivitas fisik kurang dan pola konsumsi makanan yang berlebih, sehingga meningkatkan risiko overweight pada semua kalangan usia. Salah satu wujud perkembangan teknologi yang sedang digemari oleh semua kalangan salah satunya adalah *gadget*. Durasi *screen time viewing* atau yang di kenal dengan durasi menghabiskan waktu harian untuk menatap layar setiap hari di luar dari pedoman yang direkomendasikan, akan menyebabkan perubahan pola makan. *Screen time viewing* dalam waktu lama dapat menyebabkan peningkatan asupan energi, dan menimbulkan kebiasaan mengkonsumsi makanan ringan serta cemilan, yang dapat menyebabkan ketidakseimbangan energi dan penambahan berat badan.

Seperti yang diketahui salah satu faktor yang menyebabkan remaja mengalami kualitas tidur yang buruk adalah perubahan gaya hidup, termasuk penggunaan *gadget*. Kecanggihan dan kemudahan yang diberikan oleh *gadget* saat ini membuat banyak orang menggunakannya setiap saat. Upaya dalam mencegah penyebaran *Covid-19*, WHO memberikan himbauan untuk menghentikan acara-acara yang dapat menyebabkan massa berkerumun. Maka dari itu, perkuliahan harus diselenggarakan secara daring, seperti yang diketahui untuk pelaksanaan pembelajaran daring memerlukan dukungan perangkat *mobile* seperti *smartphone* atau telepon android, laptop, komputer, tablet, dan iphone yang dapat digunakan untuk mengakses informasi selama pembelajaran. Pada masa pandemi *covid-19* semua orang harus menjaga pola makan yang seimbang dan sehat guna meningkatkan sistem kekebalan tubuh, bukan hanya itu untuk aktifitas fisik selama pandemi *covid-19* harus juga sangat penting, seperti melakukan olahraga selama 30

menit per hari agar terlindungi dari infeksi virus. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk mengetahui Hubungan Durasi Penggunaan Alat Elektronik (*Gadget*), Aktivitas Fisik dan Pola Makan Terhadap Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Unsri Indralaya Selama Pandemi *Covid-19*.

### **1.3 Tujuan Penelitian**

#### **1.3.1. Tujuan umum**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Hubungan Durasi Penggunaan Alat Elektronik (*Gadget*), Aktivitas Fisik Dan Pola Makan Terhadap Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Unsri Indralaya Selama Pandemi *Covid-19*.

#### **1.3.2. Tujuan khusus**

- 1.1 Mengetahui gambaran durasi penggunaan *gadget*, aktifitas fisik, pola makan terhadap kualitas tidur pada mahasiswa/i unsri indralaya selama pandemi *covid-19*
- 2.1 Mengetahui hubungan penggunaan *gadget* pada mahasiswa dengan kualitas tidur pada mahasiswa unsri indralaya selama pandemi *covid-19*
- 3.1 Mengetahui hubungan aktivitas fisik pada mahasiswa dengan kualitas tidur pada mahasiswa unsri indralaya selama pandemi *covid-19*
- 4.1 Mengetahui hubungan pola makan pada mahasiswa dengan kualitas tidur pada mahasiswa unsri indralaya selama pandemi *covid-19*

### **1.4 Manfaat penelitian**

#### **1.4.1 Bagi Fakultas Kesehatan Masyarakat**

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi untuk penelitian selanjutnya dan juga dapat menjadi bahan perbandingan serta menambah pengetahuan dan wawasan bagi mahasiswa khususnya bagi civitas akademik Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya.

#### **1.4.2 Bagi Peneliti**

Penelitian ini dapat dijadikan penulis sebagai upaya untuk menambah pengetahuan, wawasan dan pemahaman di bidang gizi serta memberikan

pengalaman meneliti yang dapat dijadikan bekal dalam mengamalkan ilmu dan studi selanjutnya, dan Penulis mendapatkan tambahan wawasan tentang Hubungan Durasi Penggunaan Alat Elektronik (*Gadget*), Aktivitas Fisik Dan Pola Makan Terhadap Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Unsri Indralaya Selama Pandemi *Covid-19*.

## **1.5 Ruang Lingkup Penelitian**

### **1.5.1 Lingkup Keilmuan**

Batasan ilmu dalam penelitian ini ruang lingkup ilmu kesehatan masyarakat dan ilmu gizi.

### **1.5.2 Lingkup Lokasi**

Penelitian ini akan dilaksanakan di Universitas Sriwijaya Indralaya.

### **1.5.3 Lingkup Metode**

Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah metode kuantitatif dengan desain cross sectional.

### **1.5.4 Lingkup Waktu**

Lingkup waktu penelitian ini dilakukan pada bulan April sampai Mei 2021

### **1.5.5 Lingkup Materi**

Penelitian ini membahas tentang Hubungan Durasi Penggunaan Alat Elektronik (*Gadget*), Aktivitas Fisik Dan Pola Makan Terhadap Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Unsri Indralaya Selama Pandemi *Covid-19*.

## Daftar Pustaka

- Ahmad, I. E., Rijal, S., & Haryati, H. (2020). Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Halu Oleo. *Jurnal Surya Medika*, 5(2), 42–53. <https://doi.org/10.33084/Jsm.V5i2.1290>
- Alfi, W. N., & Yuliwar, R. (2018). The Relationship Between Sleep Quality And Blood Pressure In Patients With Hypertension. *Jurnal Berkala Epidemiologi*, 6(1), 18. <https://doi.org/10.20473/Jbe.V6i12018.18-26>
- Amandatiana, A. (2019). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Pola Makan Pada Mahasiswa Program Studi S1 Kesehatan Masyarakat Di Stikes Kharisma Persada. *Jurnal Mahasiswa Dan Penelitian Kesehatan*, 6(1), 35-41.
- Anggraeni, S. (2019). Pengaruh Pengetahuan Tentang Dampak Gadget Bagi Kesehatan Terhadap Perilaku Penggunaan Gadget Pada Siswa Sdn Kebun Bunga 6 Banjarmasin. *Faletahan Health Journal*, 6(2), 64–68.
- Anggunadi, A., & Sutarina, N. (2017). Manfaat Accelerometer Dalam Pengukuran Aktivitas Fisik. *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 13(1), 10–33. <https://doi.org/10.21831/Jorpres.V13i1.12881>
- Arianti, S. D., Syamsianah, A., & Handarsari, E. (2015). Hubungan Kontribusi Lauk Hewani, Nabati Dan Sayuran Dengan Tingkat Konsumsi Protein Dan Zat Besi Pada Mahasiswi Yang Tinggal Di Rusunawa Residence 1 Unimus. *Jurnal Gizi*, 4(2), 22–28. [http://download.portalgaruda.org/article.php?article=418837&val=421&title=Hubungan Kontribusi Lauk Hewani, Nabati Dan Sayuran Dengan Tingkat Konsumsi Protein Dan Zat Besi Pada Mahasiswi Yang Tinggal Di Rusunawa Residence 1 Unimus](http://download.portalgaruda.org/article.php?article=418837&val=421&title=Hubungan%20Kontribusi%20Lauk%20Hewani,%20Nabati%20Dan%20Sayuran%20Dengan%20Tingkat%20Konsumsi%20Protein%20Dan%20Zat%20Besi%20Pada%20Mahasiswi%20Yang%20Tinggal%20Di%20Rusunawa%20Residence%201%20Unimus)
- Aryadi, I. P. H. & Dkk. (2018). Korelasi Kualitas Tidur Terhadap Tingkat Depresi, Cemas, Dan Stres Mahasiswa Kedokteran Universitas Udayana. *Jurnal Berkala Neurologi Bali*, 1, 10–15. <https://doi.org/10.29342/Cnj.V1i1.4>

- Ashadi, K., Mita Andriana, L., & Pramono, B. A. (2020). Pola Aktivitas Olahraga Sebelum Dan Selama Asa Pandemi Covid-19 Pada Mahasiswa Fakultas Olahraga Dan Fakultas Non-Olahraga. *Jurnal Sportif: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 6(3), 713–728. [https://doi.org/10.29407/Js\\_Unpgri.V6i3.14937](https://doi.org/10.29407/Js_Unpgri.V6i3.14937)
- Astuti, P., & Fathonah, S. (2019). Pengaruh Aktivitas Fisik Dan Status Gizi Terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa Fakultas Teknik Unnes Tahun 2019. *Teknobuga: Jurnal Teknologi Busana Dan Boga*, 7(2), 93–102.
- Baso, M. C., Langi, F. L. F. G., & Sekeon, S. A. S. (2018). Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Di Sma Negeri 9 Manado. *Jurnal Kesmas*, 7(5), 5–10.
- Cahyaningsih, A. A., Ati, N. U., & Abidin, A. Z. (2019). Gadget Dan Mahasiswa (Studi Tentang Dampak Penggunaan Gadget Terhadap Perilaku Mahasiswa Di Universitas Brawijaya). *Jurnal Respon Publik*, 13(3), 21–29. [File:///E:/%23 My Document/Downloads/3693-10996-1-Pb.Pdf](file:///E:/%23 My Document/Downloads/3693-10996-1-Pb.Pdf)
- Chaidirman, & Dkk. (2019). Fenomena Kecanduan Penggunaan Gawai ( Gadget ) Pada Kalangan Remaja Suku Bajo. *Journal Of Holistic Nursing And Health Science*, 2(2), 33–41. <https://doi.org/10.14710/Hnhs.2.2.2019.33-41>
- Chusna, P. A. (2018). Pengaruh Media Gadget Pada Perkembangan Karakter Anak. *Dinamika Penelitian: Media Komunikasi Sosial Keagamaan*, 17(2), 315–330.
- Diananda, A. (2018). Psikologi Remaja Dan Permasalahannya. *Journal Istighna*, 1(1), 116–133. <https://doi.org/10.33853/Istighna.V1i1.20>
- Diarti, E., Sutriningsih, A., & H, W. R. (2017). Hubungan Antara Penggunaan Internet Dengan Gangguan Pola Tidur Pada Mahasiswa Psik Unitri Malang. *Nursing News*, 2(3), 321–331.
- Dwi Putri, Arfianingsih. (2017). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Nilai Akademik Mahasiswa Akademi Kebidanan Alifah Padang. *Jik- Jurnal Ilmu Kesehatan*, 1(1), 22–26. <https://doi.org/10.33757/Jik.V1i1.22>



- Farah, B., & Darwis, N. R. (2020). Analisis Perubahan Orientasi Pola Hidup Mahasiswa Pasca Berakhirnya Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Noken: Ilmu-Ilmu Sosial*, 5(2), 23. <https://doi.org/10.33506/Jn.V5i2.968>
- Fatmaningrum, Prawiradilaga, R. S., & Garna, H. (2021). Korelasi Aktivitas Fisik Dan Screen Time Selama Pandemi Covid-19 Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung Tahun Akademik 2020–2021. *Jurnal Riset Kedokteran*, 1(1), 19–25. <https://doi.org/10.29313/Jrk.V1i1.109>
- Fenny, & Supriatmo. (2016). Kualitas Tidur Dan Prestasi Belajar Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran. *Jurnal Kedokteran*, 5(3), 140–147.
- Hablaini, S., Lestari, R. F., & 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 Abdurrab*, 4(1), 26–37. <https://doi.org/10.36341/Jka.V4i1.1252>
- Handojo, M., Pertiwi, J. M., & Ngantung, D. (2018). Hubungan Gangguan Kualitas Tidur Menggunakan Psqi Dengan Fungsi Kognitif Pada Ppds Pasca Jaga Malam. *Jurnal Sinaps*, 1(1), 91–101.
- Hastuti, D. T., Prastiani, D. B., & Khodijah. (2015). Hubungan Intensitas Penggunaan Smartphone Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan Stikes Bhamada Slawi. *Jurnal Ilmu Dan Teknologi Kesehatan*, 6(2), 1–5.
- Hendsun, Firmansyah, Y., Eka Putra, A., Agustin, H., & Chandra Sumampouw, H. (2021). Gambaran Aktivitas Fisik Mahasiswa Selama Pembelajaran Jarak Jauh Dan Masa Pandemi Covid - 19. *Jurnal Medika Hutama*, 02(02), 726–732. <http://www.jurnalmedikahutama.com/index.php/jmh/article/view/163>
- Ishak, S., Hatta, H., & Hadi, A. J. (2019). Hubungan Pola Makan, Keterpaparan Media Dan Keturunan Terhadap Kelebihan Berat Badan Pada Siswa Sekolah Dasar. *Promotif: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 9(1), 76–84.

- Jarmi, A., & Rahayuningsih, S. I. (2017). Hubungan Penggunaan Gadget Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja The Correlation Between Gadget Use And Sleep Quality Of Teenagers. *2017*, 1–7.
- Kementerian Kesehatan Ri. (2020). *Panduan Gizi Seimbang Pada Masa Pandemi Covid-19* (P. 32).
- Keswara, U. R., Syuhada, N., & Wahyudi, W. T. (2019). *Perilaku Penggunaan Gadget Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja*. *13*(3), 233–239.
- Kumara, I. N. A., Aryani, L. N. A., & Diniari, N. K. S. (2019). Proporsi Gangguan Tidur Pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Semester Satu Dan Semester Tujuh Fakultas Kedokteran Universitas Udayana, Bali, Indonesia. *Intisari Sains Medis*, *10*(2), 235–239. <https://doi.org/10.15562/ism.v10i2.391>
- Kurniawati, & Susanti, M. (2021). *Hubungan Durasi Penggunaan Gawai Dengan Visus Pada Mahasiswa Fk Uisu Tahun 2020 Relationship Of Duration Of Gawai Use With Visus Students Of The Faculty Of Medicine Uisu 2020*. *20*(2), 91–102.
- Kusuma, I. A., Sirajuddin, S., & Jafar, N. (2014). Gambaran Pola Makan Dan Status Gizi Mahasiswa Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin Makassar. [Http://repository.unhas.ac.id/handle/123456789/11328](http://repository.unhas.ac.id/handle/123456789/11328), 5–6.
- Larassati, & Lestari, P. (2021). Hubungan Kontrol Diri Dengan Penggunaan Smartphone Pada Remaja Selama Masa Pandemi Covid-19 Di Desa Puluhan Tengah. *Indonesian Journal Of Nursing Research*, *4*(2), 1–11.
- Lestari, D. R., Citrawati, M., & Hardini, N. (2018). Hubungan Aktivitas Fisik Dan Kualitas Tidur Dengan Dismenorea Pada Mahasiswi Fk Upn “Veteran” Jakarta. *Majalah Kedokteran Andalas*, *41*(2), 48–58. <https://doi.org/10.25077/mka.v41.i2.p48-58.2018>
- Lestari, I., & Yarmi, G. (2017). Pemanfaatan Handphone Di Kalangan Mahasiswa Ika Lestari & 2 Gusti Yarmi Pgsd Universitas Negeri Jakarta. *Jurnal Ilmu Pendidikan*,

31(1), 55–59.

Liando, L. E., Amisi, M. D., & Sanggelorang, Y. (2021). Gambaran Aktivitas Fisik Mahasiswa Semester Iv Fakultas Kesehatan Masyarakat Unsrat Saat Pembatasan Sosial Masa Pandemi Covid -19. *Jurnal Kesmas*, 10(1), 118–128.

Marpaung, J. (2018). Pengaruh Penggunaan Gadget Dalam Kehidupan. *Kopasta: Jurnal Program Studi Bimbingan Konseling*, 5(2), 55–64. <https://doi.org/10.33373/Kop.V5i2.1521>

Masturoh, I., & T, Nauri Anggita. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

Nilifda, H., Nadjmir, N., & Hardisman, H. (2016). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Prestasi Akademik Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Angkatan 2010 Fk Universitas Andalas. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 5(1), 243–249. <https://doi.org/10.25077/jka.V5i1.477>

Novianti Tantri, I., & Sundari, L. . R. (2019). Hubungan Antara Jenis Kelamin, Konsumsi Kafein, Tinggal Sendiri, Dan Jam Mulai Tidur Dengan Kualitas Tidur Buruk Mahasiswa Di Kota Denpasar. *Medika Udayana*, 8(7), 9.

Nursalam. (2013). *Ilmu Keperawatan Pendekatan Praktis* (P. Puji Lestari (Ed.); 4th Ed.). Salemba Medika.

Nyoman Yuni Suryani Dharmaputri Pinatih, L. P. A., Sari, K. A. K., & Aryani, P. (2021). Hubungan Antara Kejadian Mengantuk Dengan Asupan Gizi Dan Aktivitas Sehari-Hari Pada Mahasiswa Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *Jurnal Medika Udayan*, 10(2), 9–12.

Palayukan, S. S. (2020). Faktor- Faktor Yang Berhubungan Dengan Perubahan Kualitas Tidur Mahasiswa Universitas Megarezky Makassar. *Nursing Inside Community*, 2(2), 59–63. <http://180.178.93.169/index.php/nic/article/view/6/3>

Purdiani, M. (2014). Hubungan Penggunaan Minuman Berkafein Terhadap Pola Tidur

- Dan Pengaruhnya Pada Tingkah Laku Mahasiswa/I Universitas Surabaya. *Calyptra: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, 3(1), 1–15.
- Putri, S. A., Ichsan, B., Dasuki, S., & Agustina, T. (2021). *Hubungan Pola Tidur Dan Tingkat Stres Dengan Prestasi Mahasiswa Fk Ums Selama Perkuliahan Online Syahanita*. 158–165.
- Rahmah, A., Rezal, F., & Rasma, R. (2017). Perilaku Konsumsi Serat Pada Mahasiswa Angkatan 2013 Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Halu Oleo Tahun 2017. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kesehatan Masyarakat Unsyiah*, 2(6), 198088.
- Ratnaningtyas, T. O., & Fitriani, D. (2020). Hubungan Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Edu Masda Journal*, 4(1), 21–31. [Http://Openjournal.Masda.Ac.Id/Index.Php/Edumasda/Article/View/49/49](http://Openjournal.Masda.Ac.Id/Index.Php/Edumasda/Article/View/49/49)
- Rikandi, M., & Elvisa, F. Y. (2020). Hubungan Pola Makan Dengan Status Gizi Lebih Dalam Wabah Covid-19 Pada Mahasiswa Akper Aisyiyah Padang. *Jurnal Kesehatan Lentera Aisyiyah*, 3(1), 358–364.
- Riyanto, Z., & Riyanto, Z. (2019). Analisis Perilaku Mahasiswa Sains Dan Teknologi Dalam Penggunaan Smartphone (Gadget) Untuk Meningkatkan Prestasi Akademik. *Performa Media Ilmiah Teknik Industri*, 17(2), 132–138. <https://doi.org/10.20961/Performa.17.2.28802>
- Rosiyanti, H., & Muthmainnah, R. N. (2018). Penggunaan Gadget Sebagai Sumber Belajar Mempengaruhi Hasil Belajar Pada Mata Kuliah Matematika Dasar. *Fibonacci: Jurnal Pendidikan Matematika Dan Matematika*, 4(1), 25. <https://doi.org/10.24853/Fbc.4.1.25-36>
- Sadikin, A., & Hamidah, A. (2020). Pembelajaran Daring Di Tengah Wabah Covid-19. *Biodik*, 6(2), 109–119. <https://doi.org/10.22437/Bio.V6i2.9759>
- Sarfriyanda, J., Karim, D., & Dewi, A. P. (2015). Hubungan Antara Kualitas Tidur Dan Kuantitas Tidur Dengan Prestasi Belajar Mahasiswa. *Cybrarians Journal*, 2(37), 1–31.

- Setiawan, A. R. (2020). Lembar Kegiatan Literasi Sainifik Untuk Pembelajaran Jarak Jauh Topik Penyakit Coronavirus 2019 (Covid-19). *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 2(1), 28–37. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v2i1.80>
- Sitoayu, L., & Rahayu, P. (2019). Hubungan Asupan Vitamin (B6, B12, Asam Folat), Olahraga Dan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Universitas Esa Unggul. *Media Gizi Mikro Indonesia*, 11(1), 73–82. <https://doi.org/10.22435/mgmi.v11i1.1442>
- Stefanie, & Irawaty, E. (2019). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Hasil Belajar Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara. *Tarumanegara Medical Journal*, 1(2), 403–409.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Alfabeta.
- Sulana, I. O. P., Sekeon, S. A. S., & Mantjoro, E. M. (2020). Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi. *Kesmas*, 9(7), 37–45. <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/kesmas/article/view/31609>
- Sulistia, T., Djamahar, R., & Rahayu, S. (2018). Hubungan Kualitas Tidur Dan Aktivitas Fisik Dengan Hasil Belajar Kognitif Sistem Koordinasi Manusia. *Jurnal Penelitian Pendidikan Biologi*, 2(2), 113–120.
- Sulistiyani, C. (2012). Beberapa Faktor Yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro Semarang. *Kesehatan Masyarakat*, 1(2).
- Sumarna, U., Senjaya, S., & Suhendar, I. (2020). Hubungan Antara Obesitas Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran Kampus Garut. 20, 112–118.
- Sumilat, D. D., & Fayasari, A. (2020). Hubungan Aktivitas Sedentari Dengan Kejadian Gizi Lebih Pada Mahasiswa Universitas Nasional. *Jurnal Pangan Kesehatan Dan Gizi*, 1(1), 1–10. <https://journal.binawan.ac.id/jakagi/article/view/115>

- Suryenti, V., & Marina. (2018). Hubungan Pola Makan Dan Durasi Tidur Dengan Kejadian Obesitas Pada Anak Usia 6-7 Tahun Di Sd Unggul Sakti Kota Jambi. *Jurnal Endurance*, 3(3), 603. <https://doi.org/10.22216/Jen.V3i3.2913>
- Sutrisno, R., Faisal, & Huda, F. (2017). Perbandingan Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Padjadjaran Yang Menggunakan Dan Tidak Menggunakan Cahaya Lampu Saat Tidur. *Jurnal Sistem Kesehatan*, 3(2), 73–79. <https://doi.org/10.24198/Jsk.V3i2.15006>
- Tim Menulis Poltekes Depkes Jakarta 1. (2010). *Kesehatan Remaja Problem Dan Solusinya* (R. Aryani (Ed.)). Salemba Medika.
- Triana, V. (2017). Faktor Yang Berhubungan Dengan Pemberian Imunisasi Dasar Lengkap Pada Bayi Tahun 2015. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Andalas*, 10(2), 123. <https://doi.org/10.24893/Jkma.V10i2.196>
- Utama, Lalu Juntra. (2020). Gaya Hidup Masyarakat Nusa Tenggara Timur Dalam Menghadapi Pandemi Corona Virus Disease 19 (Covid-19). *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7(1), 34–40. <https://ojs.uniska-bjm.ac.id/index.php/ann/article/view/2994>
- Utami, D. T., Hatijah, N., Shofiya, D., Gizi, J., & Kemenkes Surabaya, P. (2016). Efek Aktivitas Fisik Terhadap Status Gizi Remaja Di Smp Muhammadiyah 5 Surabaya. *Jurnal Gizikes*, 2(1), 122–128.
- Wicaksono, D. W., Yusuf, A., & Widyawati, I. Y. (2012). *Faktor Dominan Yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga. 2006.*
- Widi, R. (2011). Uji Validitas Dan Reliabilitas Dalam Penelitian Epidemiologi Kedokteran Gigi. *Stomatognatic*, 8(1), 27–34.
- Witari, N. W. S., Sudjana, I. D. N., & Suarjana, I. M. (2015). Perilaku Konsumsi Gizi Seimbang Mahasiswa Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Denpasar. *Jurnal Ilmu Gizi*, 6, 75–89.

Yanuar, I. (2018). Hubungan Antara Dimensi Big Five Personality Dengan Riwayat Kecelakaan Sopir Di Perusahaan X. *Jurnal Promkes*, 4(2), 140.  
<https://doi.org/10.20473/jpk.v4.i2.2016.140-150>