

# **ANALISIS DAMPAK ADIKSI INTERNET TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA KESEHATAN MASYARAKAT UPN VETERAN JAKARTA SELAMA PEMBELAJARAN DARING TAHUN 2021**

**Rizky Putri Amelia**

## **Abstrak**

Adiksi internet terus mengalami peningkatan selama masa pandemi. Hal ini dapat menyebabkan gangguan tidur, karena internet terutama media sosial dijadikan sebagai media rekreasi selama masa pandemi dan dapat diakses hingga larut malam oleh remaja. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis dampak adiksi internet terhadap kualitas tidur pada mahasiswa Kesehatan Masyarakat UPN Veteran Jakarta selama pembelajaran daring tahun 2021. Penelitian ini menggunakan pendekatan *cross sectional* dengan sampel penelitian berjumlah 221 orang. Instrumen penelitian yang digunakan ialah kuesioner *Internet Addiction Test* (IAT) dan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI). Analisis pada hasil penelitian adalah analisis univariat dan analisis bivariat dengan menggunakan uji *chi square* dan regresi logistik. berdasarkan hasil analisis, didapatkan bahwa adiksi internet memiliki dampak terhadap kualitas tidur, dimana *p-value* untuk tingkat adiksi internet sedang sebesar 0,001 dan *p-value* untuk tingkat adiksi internet berat sebesar 0,001 (*p-value*<0,05). Dengan adanya dampak adiksi internet terhadap kualitas tidur ini, mahasiswa disarankan untuk mulai memberikan jadwal dan mengontrol pemakaian internet, mulai mencari aktivitas di kehidupan nyata, dan tidak mengakses internet minimal 30 menit sebelum tidur.

**Kata Kunci :** Adiksi Internet, Kualitas Tidur, Pembelajaran Daring

# **ANALYSIS OF THE IMPACT OF INTERNET ADDICTION ON SLEEP QUALITY FOR PUBLIC HEALTH STUDENTS AT UPN VETERAN JAKARTA DURING ONLINE LEARNING IN 2021**

**Rizky Putri Amelia**

## **Abstract**

Internet addiction continues to increase during the pandemic which can cause sleep disturbances, this is because the internet, especially social media, is used as a recreational medium during the pandemic and can be accessed late at night by teenagers. The purpose of this study was to analyze the impact of internet addiction on sleep quality on UPN Veteran Jakarta Public Health students during online learning in 2021. This study used a Cross Sectional approach with a research sample of 221 people. The research instrument used was the Internet Addiction Test (IAT) questionnaire and the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). The analysis of the results of this study is univariate analysis and bivariate analysis using Chi Square and Logistic Regression. The results of the analysis show that internet addiction has an impact on sleep quality, where the p-value for moderate internet addiction is 0.001 and the p-value for severe internet addiction is 0.000 (p-value <0.05). With the impact of internet addiction on sleep quality, students are advised to start scheduling and controlling internet usage, start looking for activities in real life, and not access the internet at least 30 minutes before going to bed.

**Keywords :** Internet Addiction, Sleep Quality, Online Learning