

## Hubungan antara tingkat adiksi internet dan kualitas tidur mahasiswa kesehatan selama pandemi COVID-19 = The relationship between level of internet addiction and sleep quality among health students during COVID-19 pandemic

Ages Setia Rahayu, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20516144&lokasi=lokal>

---

### Abstrak

Adiksi internet merupakan penggunaan internet maladaptif dan menjadi salah satu perilaku kecanduan yang meningkat selama pandemi COVID-19, terutama di kalangan pelajar dapat mempengaruhi kualitas tidur. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi hubungan antara adiksi internet dan kualitas tidur mahasiswa kesehatan. Desain penelitian ini adalah dengan pendekatan potong lintang menggunakan sampel mahasiswa Rumpun Ilmu Kesehatan sebesar 185 responden yang dipilih dengan teknik convenience sampling. Adiksi internet diukur menggunakan instrumen Internet Addiction Test (IAT) dan kualitas tidur diukur menggunakan instrumen Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). Hasil penelitian menunjukkan bahwa prevalensi adiksi internet dan kualitas tidur buruk cukup tinggi terjadi pada mahasiswa. Prevalensi kualitas tidur buruk yaitu 61,6% mahasiswa dan 69,2% mahasiswa memiliki adiksi internet ringan hingga berat. Hasil analisis statistik menunjukkan ada hubungan yang signifikan ( $p= 0.004 : X^2= 13.319$ ) antara adiksi internet dan kualitas tidur. Penelitian ini dapat menjadi rekomendasi promosi kesehatan sebagai upaya mengurangi adiksi internet dan memperbaiki kualitas tidur mahasiswa.

.....Internet addiction (IA) is defined as a maladaptive internet use and one of the most growing addictive behaviors during COVID-19 pandemic, especially among students affecting their sleep quality. This study aimed to identify the relationship between internet addiction and sleep quality among health students. This study used cross sectional design, involving 185 samples of students from the faculty of health science at University of Indonesia. Samples were selected by convenience sampling. IA was measured by using Internet Addiction Test (IAT) while sleep quality was measured by using Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). The results shows that the prevalence of IA and poor sleep quality is high enough among college students. The prevalence of poor sleep quality is 61,6% among the students and 69,2% of the students are having mild to severe IA. The result showed a significant relationship ( $p= 0.004 : X^2= 13.319$ ) between IA and sleep quality. This study recommended health promotion as a preventive effort to reduce IA and to increase students sleep quality.