

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS SILIWANGI
TASIKMALAYA
PROGRAM STUDI KESEHATAN MASYARAKAT
PEMINATAN EPIDEMIOLOGI
2023**

ABSTRAK

MUHAMAD RIZAL RAMDANI

**HUBUNGAN TINGKAT STRES, KECANDUAN *SMARTPHONE*, DAN
AKTIVITAS OLAHRAGA DENGAN KEJADIAN INSOMNIA**

Insomnia dikenal sebagai salah satu gangguan tidur yang sering dialami oleh sebagian besar manusia di dunia. Mahasiswa menjadi salah satu kelompok yang rentan mengalami insomnia. Tujuan dari penelitian ini adalah menganalisis hubungan tingkat stres, kecanduan *smartphone*, dan aktivitas olahraga dengan kejadian insomnia pada mahasiswa. Penelitian dilakukan dengan menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan pendekatan studi *case control* pada populasi mahasiswa angkatan 2018 program studi kesehatan masyarakat fakultas ilmu kesehatan Universitas Siliwangi. Populasi dan sampel diambil dengan menggunakan teknik *total sampling* dan *matching*, sehingga sampel yang diambil sebanyak 90 responden dengan rincian 45 responden kelompok kasus dan 45 responden kelompok kontrol. Analisis bivariat dilakukan dengan uji *pearson chi square*. Hasil analisis bivariat menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara variabel tingkat stres ($p = 0.000$, OR = 19,38), kecanduan *smartphone* ($p = 0.000$, OR = 30,07), dan aktivitas olahraga ($p = 0.000$, OR = 13,125) dengan kejadian insomnia pada mahasiswa. Saran untuk institusi pendidikan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Siliwangi agar dapat mengangkat isu kesehatan mental seperti bahaya stres, kecanduan *smartphone*, dan pentingnya aktivitas olahraga bagi kesehatan. Untuk mahasiswa agar lebih mengontrol diri dan lebih bijak dalam menggunakan *smartphone*, serta menjaga pola hidup sehat dengan olahraga secara rutin dan teratur. Serta untuk peneliti selanjutnya diharapkan menambah variabel independen lain agar informasi menjadi lebih beragam dengan metode dan instrumen yang berbeda.

Kata Kunci: stres, *smartphone*, olahraga, mahasiswa, insomnia