

ABSTRAK

Judul : Hubungan Kecemasan dan perilaku sehari-hari terhadap insomnia pada Mahasiswa Umur 20-25 tahun Di Universitas Prima Indonesia

Penyusun : Dita Anisa Ismardi

NIM : 2233071010048

Fakultas/Program Studi : Fakultas Kedokteran Gigi dan Ilmu Kesehatan/ Sarjana Kedokteran

Dosen Pembimbing : dr. Edlin Nadi, Sp.An

Kecemasan dan insomnia merupakan permasalahan kesehatan mental yang banyak dialami oleh mahasiswa, terutama pada usia dewasa muda. Berbagai faktor diduga berperan terhadap terjadinya insomnia, baik faktor psikologis maupun perilaku sehari-hari. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan tingkat kecemasan, aktivitas fisik, dan konsumsi kafein dengan tingkat insomnia pada mahasiswa Universitas Prima Indonesia tahun 2025. Penelitian ini menggunakan desain observasional analitik dengan pendekatan cross sectional. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner yang telah disesuaikan dengan kriteria inklusi dan eksklusi, kemudian dianalisis menggunakan uji chi-square. Hasil penelitian menunjukkan bahwa secara deskriptif terdapat kecenderungan peningkatan tingkat insomnia seiring meningkatnya tingkat kecemasan, namun hubungan tersebut tidak bermakna secara statistik ($p = 0,203$). Aktivitas fisik juga tidak menunjukkan hubungan yang bermakna dengan tingkat insomnia ($p = 0,190$). Berbeda dengan variabel tersebut, konsumsi kafein memiliki hubungan yang bermakna secara statistik dengan tingkat insomnia ($p = 0,006$), di mana responden yang mengonsumsi kafein cenderung mengalami insomnia sedang. Kesimpulan dari penelitian ini adalah konsumsi kafein merupakan faktor yang berhubungan signifikan dengan kejadian insomnia pada mahasiswa, sedangkan tingkat kecemasan dan aktivitas fisik tidak menunjukkan hubungan yang bermakna. Oleh karena itu, diperlukan edukasi mengenai pengaturan konsumsi kafein sebagai upaya pencegahan gangguan tidur pada mahasiswa.

Kata kunci: kecemasan, aktivitas fisik, konsumsi kafein, insomnia, mahasiswa

Kata Kunci:

