

ABSTRAK

Latar Belakang: Kebiasaan tidur dekat *smartphone* merupakan fenomena yang semakin umum di kalangan mahasiswa, dan terbukti memengaruhi kualitas tidur serta aktivitas fisik. Paparan cahaya biru dan aktivitas kognitif sebelum tidur dapat mengganggu ritme sirkadian, menurunkan motivasi beraktivitas fisik, serta berdampak pada kesehatan fisik dan mental.

Tujuan: Mengetahui hubungan antara kebiasaan tidur dekat *smartphone* dengan aktivitas fisik dan kualitas tidur pada Mahasiswa Prodi Kedokteran Universitas Diponegoro.

Metode: Penelitian ini menggunakan desain *cross-sectional* dengan 98 responden mahasiswa aktif angkatan 2023. Data dikumpulkan melalui kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI), *Global Physical Activity Questionnaire* (GPAQ), serta kuesioner kebiasaan tidur dekat *smartphone*. Analisis data menggunakan uji *Fisher's Exact test*

Hasil: Terdapat hubungan signifikan antara kebiasaan tidur dekat *smartphone* dengan aktivitas fisik ($p < 0,010$) dan kualitas tidur ($p < 0,001$). Mahasiswa dengan kebiasaan tidur dekat *smartphone* yang buruk memiliki risiko 5,9 kali lebih besar mengalami aktivitas fisik ringan, serta 84 kali lebih besar mengalami kualitas tidur yang buruk.

Kesimpulan: Terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan tidur dekat *smartphone* dengan aktivitas fisik dan kualitas tidur pada mahasiswa

Kata kunci: *smartphone*, kualitas tidur, aktivitas fisik, mahasiswa, kebiasaan tidur