

HUBUNGAN FAKTOR PERILAKU, LINGKUNGAN, DAN SOSIAL DENGAN KEJADIAN *SLEEP DISORDER* PADA MAHASISWA PENGHUNI RUSUNAWA UNDIP

**ANNISA TRI HANDAYANI-25000122120027
2026-SKRIPSI**

Sleep disorder merupakan gangguan pola tidur yang dapat memengaruhi kesehatan fisik dan mental seseorang. Mahasiswa sebagai kelompok usia remaja akhir hingga dewasa muda memiliki berbagai aktivitas akademik dan sosial yang berpotensi memengaruhi kualitas tidur. Universitas Diponegoro menyediakan fasilitas hunian bagi mahasiswa berupa Rumah Susun Mahasiswa (Rusunawa) yang terdiri dari 6 gedung dengan total populasi penghuni sebanyak 840 mahasiswa. Dalam satu kamar Rusunawa umumnya dihuni oleh 2–4 mahasiswa sehingga interaksi sosial, aktivitas bersama, serta kondisi lingkungan kamar berpotensi memengaruhi pola dan kualitas tidur penghuni. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan faktor perilaku, lingkungan, dan sosial dengan kejadian sleep disorder pada mahasiswa penghuni Rusunawa Universitas Diponegoro. Penelitian ini merupakan penelitian observasional analitik dengan desain cross sectional. Sampel penelitian sebanyak 204 responden yang dipilih menggunakan teknik simple random sampling. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji Chi-Square. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 69,6% responden mengalami sleep disorder. Variabel yang berhubungan signifikan dengan kejadian sleep disorder adalah durasi penggunaan gadget sebelum tidur ($p=0,001$), status merokok ($p=0,038$), konflik dengan teman sekamar ($p=0,007$), dan tingkat stres ($p=0,050$). Variabel yang tidak berhubungan adalah jenis kelamin ($p=0,738$), konsumsi kafein ($p=0,066$), pencahayaan ruangan ($p=0,884$), kebisingan ($p=0,909$), frekuensi membuka ventilasi udara ($p=0,952$), serta intensitas interaksi sosial pada malam hari ($p=0,427$). Faktor yang paling dominan adalah durasi penggunaan gadget sebelum tidur dengan nilai POR sebesar 7,86.

Kata Kunci: Sleep Disorder, Mahasiswa, Gadget