

ABSTRACT

Background: Internet use has become an essential part of university students' daily lives, particularly among health sciences students who face high academic demands. Excessive and uncontrolled internet use may lead to internet dependence, which can negatively affect sleep quality. Poor sleep quality is associated with adverse physical and psychological outcomes as well as decreased academic performance. This study aims to examine the relationship between the level of internet dependence and sleep quality among undergraduate students of the Faculty of Medicine, Public Health, and Nursing at Universitas Gadjah Mada.

Objective: To determine the relationship between the level of internet addiction and sleep quality among undergraduate students of FK-KMK Universitas Gadjah Mada.

Methods: This quantitative study employed a cross-sectional design. The study sample consisted of undergraduate students of FK-KMK UGM selected using a consecutive sampling technique. Internet addiction was measured using the *Internet Addiction Test* (IAT), while sleep quality was assessed using the *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI). The association between variables was analyzed using the Gamma test.

Results: The majority of respondents were classified as having internet dependence (59.1%), while poor sleep quality was observed in most participants (70.8%). Statistical analysis demonstrated a significant relationship between internet dependence and sleep quality ($r = 0.345$; $p = 0.047$).

Conclusion: There is a significant association between the level of internet addiction and sleep quality among undergraduate students of the Faculty of Medicine, Public Health, and Nursing, Universitas Gadjah Mada.

Keywords: internet addiction, sleep quality, students, PSQI, IAT.

INTISARI

Latar Belakang: Penggunaan internet telah menjadi bagian yang tidak terpisahkan dalam kehidupan mahasiswa, khususnya mahasiswa fakultas kesehatan yang memiliki tuntutan akademik tinggi. Penggunaan internet yang berlebihan dan tidak terkontrol dapat berkembang menjadi ketergantungan internet dan berpotensi memengaruhi kualitas tidur. Kualitas tidur yang buruk dapat berdampak negatif terhadap kesehatan fisik, psikologis, serta performa akademik mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat ketergantungan internet dengan kualitas tidur pada mahasiswa strata I Fakultas Kedokteran, Kesehatan Masyarakat, dan Keperawatan Universitas Gadjah Mada.

Tujuan: Mengetahui hubungan antara tingkat ketergantungan internet dengan kualitas tidur pada mahasiswa Strata I FK-KMK Universitas Gadjah Mada.

Metode: Penelitian ini merupakan studi observasional analitik dengan desain potong lintang. Subjek penelitian berjumlah 154 mahasiswa strata 1 FK-KMK UGM dari Program Studi Pendidikan Dokter, Ilmu Keperawatan, dan Gizi Kesehatan. Data primer diperoleh melalui kuesioner yang disebarakan menggunakan GForm. Ketergantungan internet diukur menggunakan *Internet Addiction Test* (IAT), sedangkan kualitas tidur dinilai menggunakan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI). Analisis data meliputi analisis univariat, bivariat menggunakan uji Gamma, dan multivariat menggunakan regresi logistik.

Hasil: Sebagian besar responden diklasifikasikan memiliki ketergantungan internet (59,1%), sedangkan kualitas tidur yang buruk ditemukan pada sebagian besar partisipan (70,8%). Analisis statistik menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara ketergantungan internet dan kualitas tidur ($r = 0,345$; $p = 0,047$).

Kesimpulan: : Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat ketergantungan internet dengan kualitas tidur pada mahasiswa Strata 1 Fakultas Kedokteran, Kesehatan Masyarakat, dan Keperawatan Universitas Gadjah Mada.

Kata kunci: ketergantungan internet, kualitas tidur, mahasiswa, PSQI, IAT.