

ABSTRAK

Nama : Agni Arivana Dewi
Program Studi : S1 Kesehatan Masyarakat
Judul : Hubungan Smartphoen Addiction, Kecemasan, dan Stres Terhadap Insomnia Pada Mahasiswa Program Studi S1 Kesehatan Masyarakat Universitas MH Thamrin Pada Tahun 2025

Insomnia adalah gangguan tidur yang membuat seseorang sulit untuk mulai tidur atau tetap tertidur. Akibatnya, penderita merasa tidak puas dengan waktu dan kualitas tidurnya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan smartphone addiction, kecemasan, dan stres terhadap kejadian insomnia pada mahasiswa program studi S1 Kesehatan Masyarakat Universitas MH Thamrin Tahun 2025. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif yang merupakan penelitian bersifat deskriptif dan analitik dengan desain cross sectional. Analisis data dilakukan dengan uji Chi-Square. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan signifikan antara kecanduan kecemasan dan stres terhadap insomnia ($p < 0,05$).

Kata Kunci: Insomnia, Smartphone Addiction, Kecemasan, Stres

ABSTRACT

Name : Agni Arivana Dewi
Study Program : S1 Public Health
Tittle : The Relationship between Smartphone Addiction, Anxiety, and Stress and Insomnia in Undergraduate Students of Public Health Program at MH Thamrin University in 2025

Insomnia is a sleep disorder that makes it difficult for a person to fall asleep or stay asleep. As a result, sufferers feel dissatisfied with the duration and quality of their sleep. This study aims to determine the relationship between smartphone addiction, anxiety, and stress with the incidence of insomnia among undergraduate Public Health students at Universitas MH Thamrin in 2025. This study used a quantitative method with a descriptive and analytical approach and a cross-sectional design. Data were analyzed using the Chi-Square test. The results showed a significant relationship between smartphone addiction, anxiety, and stress with insomnia ($p < 0.05$).

Keywords: *Insomnia, Smartphone Addiction, Anxiety, St*

