

Hubungan Durasi Penggunaan *Gadget* Dan Sindrom Makan Malam Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Tingkat I Dan II Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Yatsi Madani

Rachel Darmawan¹, Dian Perwita Fitrianingrum², Inna Mukhaira³

¹ Mahasiswa Program Studi Ilmu keperawatan, Universitas Yatsi Madani

² Dosen, Univeritas Yatsi Madani

³ Dosen, Univeritas Yatsi Madani

¹RachelDarmawan220703@gmail.com, ²dianperwita35@gmail.com, ³mukhairainna@gmail.com

Abstrak

Latar Belakang: Insomnia merupakan salah satu gangguan tidur yang banyak dialami remaja dan dewasa muda, terutama mahasiswa. Faktor yang berkontribusi terhadap terjadinya insomnia antara lain durasi penggunaan *Gadget* yang berlebihan dan kebiasaan makan pada malam hari. **Tujuan:** penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan durasi penggunaan *Gadget* dan sindrom makan malam dengan kejadian insomnia pada mahasiswa tingkat I dan II Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Yatsi Madani. **Metode Penelitian:** penelitian ini menggunakan desain Analitik kuantitatif dengan pendekatan *cross-sectional*. Populasi penelitian adalah mahasiswa tingkat I dan II Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Yatsi Madani, dengan sampel sebanyak 242 responden yang dipilih menggunakan teknik *stratified random sampling*. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner durasi penggunaan *Gadget*, *Night Eating Questionnaire* (NEQ), dan *Insomnia Severity Index* (ISI). **Hasil:** analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji Chi-Square. **Hasil penelitian** menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara durasi penggunaan *Gadget* dengan kejadian insomnia ($p = 0,040$; $p < 0,05$) serta terdapat hubungan yang signifikan antara sindrom makan malam dengan kejadian insomnia ($p = 0,012$; $p < 0,05$). **Kesimpulan:** durasi penggunaan *Gadget* yang tinggi dan sindrom makan malam berhubungan dengan meningkatnya kejadian insomnia pada mahasiswa tingkat I dan II. **Saran:** mahasiswa diharapkan membatasi penggunaan *Gadget* terutama menjelang tidur, menerapkan pola makan teratur, serta meningkatkan perilaku hidup sehat untuk menjaga kualitas tidur dan mencegah terjadinya insomnia.

Kata Kunci: Durasi Penggunaan *Gadget*, Sindrom makan malam, Insomnia, Mahasiswa.

PENDAHULUAN

Insomnia merupakan salah satu gangguan tidur yang ditandai dengan kesulitan dalam memulai tidur, mempertahankan tidur, atau tidur yang tidak memadai meskipun memiliki kesempatan untuk tidur yang cukup. Kondisi ini sering dialami oleh mahasiswa karena adanya tuntutan akademik, perubahan pola aktivitas, serta kebiasaan hidup yang kurang teratur. Mahasiswa yang mengalami insomnia biasanya merasa tidak puas terhadap kualitas tidurnya dan mengalami gangguan dalam menjalankan aktivitas sehari-hari akibat kurang tidur (Saras, 2023).

Menurut Tudu et al., (2023), insomnia merupakan gangguan tidur yang ditandai dengan kesulitan tidur secara terus-menerus, sering terbangun pada tengah malam, dan mengalami kesulitan untuk kembali tidur. Tidur yang cukup dan berkualitas merupakan kebutuhan penting bagi mahasiswa karena berperan dalam menjaga kesehatan, konsentrasi, kemampuan belajar, dan kesejahteraan sehari-hari (Saras, 2023). Insomnia dapat memberikan dampak terhadap kesehatan fisik maupun psikologis, seperti kelelahan, gangguan konsentrasi, penurunan produktivitas akademik, serta peningkatan risiko depresi, kecemasan, dan stres (Priska Akwilda Sa'u, 2024).

Prevalensi gangguan tidur masih cukup tinggi di berbagai negara. Berdasarkan data *World Health Organization* (WHO) tahun 2020 yang tercantum dalam penelitian, prevalensi gangguan tidur pada penduduk dunia sebesar 19,1%, sedangkan sekitar 25–57% orang dewasa dan lansia mengalami kesulitan tidur dan sekitar 19% di antaranya mengalami insomnia. Selain itu, *National Sleep Foundation* (NSF) tahun 2022 menyatakan bahwa sekitar 40% dewasa muda di 26 negara mengalami gangguan tidur. Di Indonesia, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia tahun 2025 menyatakan bahwa sekitar 30–40% penduduk mengalami insomnia, *sleep apnea*, dan gangguan tidur lainnya.

Kejadian insomnia juga ditemukan cukup tinggi pada remaja di Provinsi Banten. Penelitian Nasution et al., (2022) pada 250 siswa SMAN 13 Kota Tangerang menunjukkan bahwa sebesar 95,2% responden mengalami gejala insomnia. Sementara itu, penelitian Mardiyah et al., (2022) di Desa Jati Mulya, Kabupaten Tangerang, menunjukkan bahwa 61,6% remaja mengalami insomnia, yang terdiri dari 49,3% mengalami insomnia ringan dan 12,3% mengalami insomnia berat. Remaja menjadi salah satu kelompok yang rentan mengalami insomnia karena berada pada masa transisi dengan berbagai tekanan akademik, sosial, dan gaya hidup.

Insomnia pada mahasiswa merupakan masalah yang dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti penggunaan *gadget*, pola hidup yang tidak sehat, dan tekanan akademis (Aziz & Zakir, 2022). Salah satu faktor yang perlu diperhatikan adalah durasi penggunaan *gadget*, terutama pada malam hari sebelum tidur. Penggunaan *gadget* dalam waktu lama dapat menyebabkan mahasiswa menunda waktu tidur dan mengalami kesulitan untuk memulai tidur. Paparan cahaya biru dari layar *gadget* dapat menghambat produksi hormon melatonin yang berperan dalam mengatur siklus tidur. Selain itu, aktivitas seperti bermain gim, mengakses media sosial, menonton video, dan berkomunikasi melalui *gadget* dapat meningkatkan stimulasi otak sehingga mahasiswa tetap terjaga dan sulit beristirahat.

Menurut penelitian Mutiara & Purwati, (2022) menunjukkan bahwa penggunaan *gadget* dalam durasi lama, terutama sebelum tidur, berhubungan dengan kejadian insomnia. Penggunaan *gadget* secara berlebihan dapat menyebabkan waktu tidur menjadi lebih larut dan mengurangi durasi tidur. Berdasarkan penelitian Tudu et al., (2023), semakin lama penggunaan *gadget*, terutama sebelum tidur, semakin besar kemungkinan seseorang mengalami kesulitan tidur, sering terbangun pada malam hari, dan merasa tidak segar ketika bangun. Rangsangan dari cahaya layar, suara, serta informasi yang diterima melalui *gadget* dapat membuat tubuh dan pikiran tetap aktif sehingga menghambat proses persiapan untuk tidur.

Sindrom makan malam juga dapat berhubungan dengan kejadian insomnia. Kebiasaan mengonsumsi makanan pada malam hari, baik setelah makan malam maupun saat terbangun di malam hari, dapat mengganggu pola tidur. Kondisi ini dapat menyebabkan kesulitan tidur, sering terbangun, serta merasa lelah ketika bangun pada pagi hari. Menurut dengan Mohamad et al., (2023), kebiasaan makan pada malam hari berkaitan dengan perubahan waktu tidur dan menurunnya kualitas tidur.

Selain itu, sindrom makan malam dapat berkaitan dengan kondisi emosional, seperti stres dan kecemasan, yang dapat memperburuk gangguan tidur. Individu yang memiliki kebiasaan makan pada malam hari cenderung mengalami kesulitan memperoleh tidur yang berkualitas dan merasa lelah pada pagi hari dengan (Mohamad et al., 2023). Dengan demikian, pola makan yang tidak teratur dan kebiasaan mengonsumsi makanan pada malam hari perlu diperhatikan karena dapat memengaruhi kualitas tidur dan meningkatkan kemungkinan terjadinya insomnia.

Berdasarkan survei awal yang dilakukan peneliti di Universitas Yatsi Madani pada tanggal 20 April 2026, dengan menggunakan kuesioner yang dibagikan melalui *Google Form* kepada 36 responden, diperoleh hasil bahwa sebanyak 24 responden dari mereka menggunakan *Gadget* lebih dari 4 jam per hari, terutama pada malam hari menjelang tidur, serta memiliki kebiasaan makan larut malam seperti mengonsumsi mie instan, makanan cepat saji, dan minuman berkafein. Selain itu, mereka tidak menyadari bahwa kebiasaan tersebut merupakan faktor risiko yang dapat memicu terjadinya insomnia.

Berdasarkan latar belakang diatas dengan fenomena yang didapatkan, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang "Hubungan Durasi Penggunaan *Gadget* dan Sindrom Makan Malam Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Tingkat I Dan II Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Yatsi Madani".

METODE

Penelitian ini menggunakan desain analitik kuantitatif dengan pendekatan *cross-sectional*. Populasi penelitian adalah mahasiswa tingkat I dan II Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Yatsi Madani, dengan sampel sebanyak 242 responden yang dipilih menggunakan teknik *Stratified Random Sampling*. Instrumen penelitian yang digunakan yaitu kuesioner durasi penggunaan *Gadget*, *Night Eating Questionnaire* (NEQ), dan *Insomnia Severity Index* (ISI). Instrumen penelitian telah dilakukan uji validitas dan reliabilitas, dengan hasil bahwa kuesioner yang digunakan dinyatakan valid dan reliabel. Analisis data dilakukan secara univariat untuk mendeskripsikan karakteristik dan distribusi frekuensi setiap variabel penelitian, sedangkan analisis bivariat menggunakan uji *Chi-Square* untuk mengetahui hubungan antara durasi penggunaan *Gadget* dan sindrom makan malam dengan kejadian insomnia.

HASIL PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Analisis Univariat

Tabel 1
Distribusi frekuensi Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Jumlah (N)	Persentase (%)
Laki – Laki	30	12,4%
Perempuan	212	87,6%
Total	242	100,0%

Berdasarkan data tabel 1 menunjukkan distribusi berdasarkan jenis kelamin diketahui dari 242 mahasiswa/i yang berjenis kelamin perempuan sebanyak 212 mahasiswi (87,6%), sedangkan yang berjenis kelamin laki-laki sebanyak 30 mahasiswa (12,4%).

Tabel 2
Distribusi frekuensi Berdasarkan Usia

Usia	Jumlah (N)	Persentase (%)
------	------------	----------------

17 Tahun	5	2,1%
18 Tahun	50	20,7%
19 Tahun	96	39,7%
20 Tahun	91	37,6%
Total	242	100,0

Berdasarkan data pada tabel 2 menunjukkan distribusi berdasarkan usia diketahui bahwa dari 242 mahasiswa/i, yang berusia 17 tahun sebanyak 5 mahasiswa/i (2,1%), sedangkan yang berusia 18 tahun sebanyak 50 mahasiswa/i (20,7%), yang berusia 19 tahun sebanyak 96 mahasiswa/i (39,7%), dan yang berusia 20 tahun sebanyak 91 mahasiswa/i (37,6%). Dengan demikian, mayoritas responden dalam penelitian ini berusia 19 tahun sebanyak 96 mahasiswa/i (39,7%).

Tabel 3
Distribusi frekuensi Berdasarkan Durasi Penggunaan Gadget

Durasi Penggunaan Gadget	Jumlah (N)	Persentase (%)
Rendah	0	0%
Sedang	116	47,9%
Tinggi	126	52,1%
Total	242	100

Berdasarkan data pada tabel 3 menunjukkan distribusi berdasarkan durasi penggunaan *gadget* diketahui bahwa dari 242 mahasiswa/i, tidak terdapat mahasiswa/i dengan durasi penggunaan *gadget* dalam kategori rendah, yaitu sebanyak 0 mahasiswa/i (0%). Sedangkan mahasiswa/i dengan durasi penggunaan *gadget* kategori sedang sebanyak 116 mahasiswa/i (47,9%), dan kategori tinggi sebanyak 126 mahasiswa/i (52,1%). Dengan demikian, mayoritas responden memiliki durasi penggunaan *gadget* dalam kategori tinggi, yaitu sebanyak 126 mahasiswa/i (52,1%).

Tabel 4
Distribusi frekuensi Berdasarkan Sindrom Makan Malam

Sindrom Makan Malam	Jumlah (N)	Persentase (%)
Normal	230	95,0%
Sindrom makan malam	12	5,0%
Total	242	100

Berdasarkan data pada tabel 4 menunjukkan distribusi berdasarkan sindrom makan malam diketahui bahwa dari 242 mahasiswa/i, sebanyak 230 mahasiswa/i (95,0%) berada dalam kategori normal, sedangkan sebanyak 12 mahasiswa/i (5,0%) mengalami sindrom makan malam. Dengan demikian, mayoritas responden berada dalam kategori normal, yaitu sebanyak 230 mahasiswa/i (95,0%).

Tabel 5
Distribusi frekuensi Berdasarkan Insomnia

Insomnia	Jumlah (N)	Persentase (%)
Tidak Insomnia	33	13,6%
Insomnia Ringan	131	54,1%
Insomnia Sedang	71	29,3%
Insomnia Berat	7	2,9%
Total	242	100

Berdasarkan data pada tabel 5 menunjukkan distribusi berdasarkan kejadian insomnia diketahui bahwa dari 242 mahasiswa/i, sebanyak 33 mahasiswa/i (13,6%) berada dalam kategori tidak insomnia, sedangkan sebanyak 131 mahasiswa/i (54,1%) mengalami insomnia ringan. Selanjutnya, sebanyak 71 mahasiswa/i (29,3%) mengalami insomnia sedang, dan sebanyak 7 mahasiswa/i (2,9%) mengalami insomnia berat. Dengan demikian, mayoritas responden berada dalam kategori insomnia ringan, yaitu sebanyak 131 mahasiswa/i (54,1%).

2. Analisis Bivariat

Tabel 1
Hubungan Antara Durasi Penggunaan *Gadget* Dengan Kejadian Insomnia
Pada Mahasiswa Tingkat I Dan II Universitas Yatsi Madani

Durasi Penggunaan <i>Gadget</i>	KEJADIAN INSOMNIA				Total	<i>P Value</i>
	Tidak Insomnia	Insomnia Ringan	Insomnia Sedang	Insomnia Sangat Berat		
	n	n	n	n	n	
Rendah	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)	0,040
Sedang	19 (16,4%)	69 (59,5%)	24 (20,7%)	4 (3,4%)	116 (100%)	
Tinggi	14 (11,1%)	62 (49,2%)	47 (37,3%)	3 (2,4%)	126 (100%)	
Total	33 (13,6%)	131 (54,1%)	71 (29,3%)	7 (1,9%)	242 (100%)	

Tabel 1. Berdasarkan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa distribusi frekuensi durasi penggunaan *gadget* dengan kejadian insomnia menunjukkan bahwa responden dengan durasi penggunaan *gadget* sedang sebagian besar mengalami insomnia ringan sebanyak 69 siswa/i (59,5%), sedangkan responden dengan durasi penggunaan *gadget* tinggi sebagian besar mengalami insomnia sedang sebanyak 47 siswa/i (37,3%). Sementara itu, pada durasi penggunaan *gadget* rendah tidak terdapat responden yang mengalami insomnia.

Berdasarkan hasil uji *Chi-Square* diperoleh nilai *p-value* sebesar 0,040 ($p < 0,05$) yang berarti H_a diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara durasi penggunaan *gadget* dengan kejadian insomnia pada siswa/i

Tabel 2
Hubungan Antara Sindrom Makan Malam Dengan Kejadian Insomnia
Pada Mahasiswa Tingkat I Dan II Universitas Yatsi Madani

Sindrom Makan Malam	KEJADIAN INSOMNIA				Total	<i>P Value</i>
	Tidak Insomnia	Insomnia Ringan	Insomnia Sedang	Insomnia Berat		
	n	n	n	n	n	
Normal	33 (14,3%)	126 (54,8%)	66 (38,7%)	5 (2,2%)	230 (100%)	0,012
Sindrom makan malam	0 (0%)	5 (41,7%)	5 (41,7%)	2 (16,7%)	12 (100%)	
Total	33 (13,6%)	131 (54,1%)	71 (29,3%)	7 (2,9%)	242 (100%)	

Tabel 2. Berdasarkan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa distribusi frekuensi Sindrom Makan Malam dengan kejadian insomnia menunjukkan bahwa responden yang tidak mengalami sindrom makan malam (normal) sebagian besar mengalami insomnia ringan sebanyak 126 siswa/i (54,8%), sedangkan responden yang mengalami sindrom makan malam sebagian besar mengalami insomnia ringan dan insomnia sedang, masing-masing sebanyak 5 siswa/i (41,7%). Selain itu, pada responden dengan sindrom makan malam terdapat 2 siswa/i (16,7%) yang mengalami insomnia berat, sedangkan tidak terdapat responden yang tidak mengalami insomnia.

Berdasarkan hasil uji *Chi-Square* diperoleh nilai *p-value* sebesar 0,012 ($p < 0,05$) yang berarti H_a diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara sindrom makan malam dengan kejadian insomnia pada siswa/i.

B. Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki durasi penggunaan *Gadget* dalam kategori tinggi, yaitu sebanyak 126 mahasiswa/i (52,1%), sedangkan 116 mahasiswa/i (47,9%) berada dalam kategori sedang dan tidak terdapat responden dalam kategori rendah. Tingginya durasi penggunaan *Gadget* pada mahasiswa menunjukkan bahwa *Gadget* telah menjadi bagian dari aktivitas sehari-hari, baik untuk kegiatan akademik maupun hiburan. Kondisi tersebut sejalan dengan penelitian Suleman et al., (2023) yang menunjukkan bahwa sebagian besar

responden memiliki penggunaan *Gadget* dalam kategori buruk dan berhubungan dengan meningkatnya risiko insomnia. Penelitian Mutiara & Purwati, (2022) juga menunjukkan adanya hubungan antara durasi penggunaan *Gadget* dengan kejadian insomnia pada remaja.

Menurut (Silvani et al., 2022), penggunaan *Gadget* pada malam hari, dapat meningkatkan risiko insomnia melalui paparan cahaya dari perangkat elektronik yang mengganggu ritme sirkadian, menunda onset tidur, dan menurunkan kualitas tidur.

Hasil analisis bivariat menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara durasi penggunaan *Gadget* dengan kejadian insomnia pada mahasiswa tingkat I dan II Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Yatsi Madani dengan nilai $p\text{-value} = 0,040$ ($p < 0,05$). Pada responden dengan durasi penggunaan *Gadget* sedang, sebagian besar mengalami insomnia ringan sebanyak 69 responden (59,5%), sedangkan pada responden dengan durasi penggunaan *Gadget* tinggi, sebagian besar mengalami insomnia ringan sebanyak 62 responden (49,2%) dan insomnia sedang sebanyak 47 responden (37,3%). Hasil ini menunjukkan bahwa durasi penggunaan *Gadget* berhubungan dengan kejadian insomnia pada responden penelitian.

Temuan tersebut sejalan dengan penelitian Mutiara & Purwati, (2022) yang menunjukkan adanya hubungan signifikan antara durasi penggunaan *Gadget* dengan kejadian insomnia pada remaja dengan $p\text{-value} = 0,000$. Hasil penelitian Tudu et al. (2023) juga menunjukkan adanya hubungan antara durasi penggunaan *Gadget* dengan kejadian insomnia pada mahasiswa dengan $p\text{-value} = 0,002$. Hubungan tersebut dapat dijelaskan melalui paparan cahaya biru, stimulasi kognitif, serta kebiasaan menggunakan *Gadget* menjelang tidur yang dapat mengganggu proses relaksasi dan ritme tidur.

Menurut (Pratama et al., 2025), penggunaan *Gadget* dalam durasi yang lama, terutama pada malam hari sebelum tidur, dapat memengaruhi proses tidur melalui beberapa mekanisme. Paparan cahaya biru dari layar *Gadget* dapat menghambat sekresi hormon melatonin yang berperan dalam mengatur ritme sirkadian dan rasa kantuk. Selain itu, aktivitas seperti bermain gim, menonton video, mengakses media sosial, maupun menyelesaikan tugas melalui *Gadget* dapat meningkatkan stimulasi kognitif sehingga otak tetap aktif dan individu menjadi lebih sulit untuk memulai tidur. Penggunaan *Gadget* yang berkepanjangan juga dapat menyebabkan penundaan waktu tidur sehingga waktu istirahat menjadi berkurang.

Menurut (Caninsti & Rahayu, 2024), penggunaan *Gadget* dalam durasi lama juga dapat menyebabkan insomnia melalui aktivasi kognitif dan kecenderungan adiktif sebelum tidur. Interaksi dengan konten digital membuat pikiran tetap terstimulasi, sedangkan adiksi *smartphone* dapat menyebabkan *bedtime procrastination* atau kebiasaan menunda waktu tidur untuk terus menggunakan perangkat, sehingga memperburuk gangguan tidur.

Selanjutnya, hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden tidak mengalami sindrom makan malam, yaitu sebanyak 230 mahasiswa/i (95,0%), sedangkan 12 mahasiswa/i (5,0%) mengalami sindrom makan malam. Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki pola makan malam yang relatif normal. Hasil tersebut berbeda dengan kondisi penggunaan *Gadget* yang sebagian besar berada dalam kategori tinggi, sehingga dapat menunjukkan bahwa tidak semua mahasiswa yang memiliki kebiasaan penggunaan *Gadget* tinggi juga mengalami sindrom makan malam.

Menurut (Tzischinsky & Latzer, 2025), hubungan antara sindrom makan malam dan insomnia dapat dijelaskan melalui gangguan ritme sirkadian dan regulasi neuroendokrin antara tidur dan makan. Pola makan yang bergeser ke malam hari dapat menyebabkan ketidaksinkronan antara ritme makan dan tidur-bangun, serta memengaruhi hormon seperti melatonin, leptin, dan ghrelin yang berperan dalam pengaturan tidur dan nafsu makan. Selain itu, aktivitas makan pada malam hari dapat meningkatkan aktivitas metabolik dan sistem saraf sehingga tubuh sulit mencapai kondisi relaksasi untuk memulai dan mempertahankan tidur.

Hasil analisis bivariat menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara sindrom makan malam dengan kejadian insomnia dengan nilai $p\text{-value} = 0,012$ ($p < 0,05$). Pada responden yang mengalami sindrom makan malam, tidak terdapat responden yang tidak mengalami insomnia. Sebanyak 5 responden (41,7%) mengalami insomnia ringan, 5 responden (41,7%) mengalami insomnia sedang, dan 2 responden (16,7%) mengalami insomnia berat. Hasil tersebut menunjukkan bahwa responden yang mengalami sindrom makan malam seluruhnya berada pada kategori insomnia.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian oleh Kwan et al. (2021) yang menunjukkan adanya hubungan signifikan antara sindrom makan malam dengan kualitas tidur yang lebih buruk ($r = 0,306$, $p < 0,001$). Penelitian lain yang sejalan dilakukan oleh (Tzischinsky, 2025) yang menunjukkan terdapat korelasi positif yang signifikan yang diamati antara NEQ-total dan PSQI-total dengan nilai ($R = 0,42$, $P < 0,001$).

Menurut (Lavery & Frum-Vassallo, 2022), *Night Eating Syndrome* (NES) berhubungan dengan insomnia melalui gangguan ritme sirkadian antara pola makan dan tidur. Pergeseran waktu makan ke malam hari dapat mengganggu sinyal internal dan menyebabkan perubahan hormonal, termasuk melatonin dan leptin, sehingga mengakibatkan keterlambatan onset tidur, meningkatnya latensi tidur, serta penurunan kualitas tidur.

Menurut (Tzischinsky et al., 2021), Selain melalui gangguan ritme sirkadian *Night Eating Syndrome* (NES) juga dapat memengaruhi tidur melalui pola makan malam yang abnormal. NES sering dikaitkan dengan gangguan tidur, seperti kesulitan memulai tidur, sering terbangun pada malam hari, dan kualitas tidur yang buruk, sehingga dapat berkontribusi terhadap terjadinya insomnia.

Menurut (Lavery & Frum-Vassallo, 2022) menyatakan keterkaitan sindrom makan malam dengan insomnia ini karena konsumsi makanan dalam jumlah besar menjelang tidur dapat mengganggu proses metabolisme tubuh, meningkatkan aktivitas sistem pencernaan, dan memicu ketidaknyamanan fisik seperti perut begah atau refluks asam.

Kondisi ini membuat tubuh sulit mencapai tidur yang nyenyak serta mengganggu tahapan tidur normal, sehingga kualitas tidur menurun secara signifikan. Dengan demikian, pola makan yang tidak teratur pada malam hari dapat menjadi salah satu faktor yang berhubungan dengan gangguan tidur pada mahasiswa.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara durasi penggunaan *Gadget* dan sindrom makan malam dengan kejadian insomnia pada mahasiswa. Tingginya jumlah responden yang memiliki durasi penggunaan *Gadget* dalam kategori tinggi menunjukkan bahwa penggunaan *Gadget* yang berlebihan dapat meningkatkan risiko terjadinya insomnia karena mahasiswa cenderung menunda waktu tidur, mengalami peningkatan stimulasi kognitif, serta terpapar cahaya dari layar *Gadget* yang dapat mengganggu proses tidur. Selain itu, hasil penelitian pada variabel sindrom makan malam juga menunjukkan bahwa terdapat hubungan dengan kejadian insomnia. Pola makan yang bergeser ke malam hari dapat mengganggu keseimbangan antara ritme makan dan ritme tidur-bangun, sehingga tubuh tetap aktif ketika seharusnya memasuki waktu istirahat. Dengan demikian, semakin tinggi durasi penggunaan *Gadget* dan semakin tidak teratur pola makan pada malam hari, maka risiko terjadinya gangguan tidur seperti insomnia dapat meningkat. Oleh karena itu, mahasiswa perlu mengontrol penggunaan *Gadget*, terutama menjelang waktu tidur, serta menerapkan pola makan yang teratur untuk membantu mencegah terjadinya insomnia.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan durasi penggunaan gadget dan sindrom makan malam dengan kejadian insomnia pada mahasiswa tingkat I dan II Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Yatsi Madani, diperoleh hasil bahwa sebagian besar responden memiliki durasi penggunaan gadget dalam kategori tinggi, yaitu sebanyak 126 mahasiswa/i (52,1%), sedangkan sebanyak 116 mahasiswa/i (47,9%) berada dalam kategori sedang dan tidak terdapat responden dalam kategori rendah. Selain itu, sebagian besar responden berada dalam kategori normal pada variabel sindrom makan malam, yaitu sebanyak 230 mahasiswa/i (95,0%), sedangkan sebanyak 12 mahasiswa/i (5,0%) mengalami sindrom makan malam. Pada variabel kejadian insomnia, sebagian besar responden mengalami insomnia ringan sebanyak 131 mahasiswa/i (54,1%), diikuti insomnia sedang sebanyak 71 mahasiswa/i (29,3%), tidak insomnia sebanyak 33 mahasiswa/i (13,6%), dan insomnia berat sebanyak 7 mahasiswa/i (2,9%).

Hasil uji statistik menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara durasi penggunaan gadget dengan kejadian insomnia dengan nilai p-value sebesar 0,040 ($p < 0,05$). Artinya, terdapat hubungan antara durasi penggunaan gadget dengan kejadian insomnia pada mahasiswa tingkat I dan II Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Yatsi Madani. Selain itu, hasil uji statistik juga menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara sindrom makan malam dengan kejadian insomnia dengan nilai p-value sebesar 0,012 ($p < 0,05$). Artinya, terdapat hubungan antara sindrom makan malam dengan kejadian insomnia pada mahasiswa tingkat I dan II Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Yatsi Madani.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih kepada Ns. Dian Perwita Fitrianingrum, S.Kep., M.Kep. selaku dosen pembimbing serta pihak-pihak yang telah memberikan bimbingan, masukan, arahan, dan dukungan selama proses penelitian hingga penelitian ini dapat terselesaikan. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada pihak Universitas Yatsi Madani dan seluruh mahasiswa tingkat I dan II Program Studi Ilmu Keperawatan yang telah bersedia menjadi responden dan berpartisipasi dalam penelitian ini, serta kepada semua pihak yang telah memberikan bantuan dan dukungan selama proses pengumpulan data hingga penyusunan penelitian ini..

DAFTAR PUSTAKA

- aziz, A., & Zakir, S. (2022). *Indonesian Research Journal On Education : Jurnal Ilmu Pendidikan*. 2(3), 1030–1037.
- Caninsti, R., & Rahayu, S. A. T. (2024). *The Role Of Smartphone Addiction On Bed Procrastination And Mindful Eating Behavior In Adolescents. Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9(1), 1–13. <https://doi.org/10.23917/Indigenous.V9i1.2804>
- Kwan, Y. Q., Lee, S. S., & Cheng, S.-H. (2021). *Night Eating Syndrome And Its Association With Sleep Quality And Body Mass Index Among University Students During The Covid-19. Malaysian Journal Of Social Sciences And Humanities (Mjssh)*, 6(8), 371–383. <https://doi.org/10.47405/Mjssh.V6i8.944>
- Lavery, M. E., & Frum-Vassallo, D. (2022). *An Updated Review Of Night Eating Syndrome: An Under-Represented Eating Disorder. Current Obesity Reports*, 11(4), 395–404. <https://doi.org/10.1007/S13679-022-00487-9>
- Mardiyah, M., Noviana Nasriyanto, E., Mei Winarni, L., Ridwan, M., Yatsi Madani, U., & Desa Jati Mulya, K. (2022). Hubungan Insomnia Terhadap Tingkat Konsentrasi Belajar Pada Remaja Di Desa Jati Mulya Kabupaten Tangerang *The Relationship Of Insomnia To The Level Of Learning Concentration In Adolescents In Jati Mulya Village, Tangerang. Nusantara Hasana Journal*, 2(5), Page.
- Mohamad, N. U. R. A., Gizi, D. I., Ilmu, K., Terkait, K., Islam, U., Sultan, J., Shah, A., Mahkota, B. I., Hamirudin, A. H., Gizi, D. I., Ilmu, K., Terkait, K., Islam, U., Sultan, J., Shah, A., & Mahkota, B. I. (2023). Sindrom Makan Malam Hari Dan

Hubungannya Dengan Kualitas. 7(5), 133–142.

- Mutiara, A. L., & Purwati, N. H. (2022). Hubungan Durasi Penggunaan Gadget Dengan Kejadian Insomnia Pada Remaja Di Smk Pelita Ciampea 2 Bogor Tahun 2022. *Jurnal Keperawatan Anak*, 1–20.
- Nasution, M. A., Retno Mardhiati, & Dian Kholika Hamal. (2022). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Gejala Insomnia Pada Siswa Menengah Atas. *Buletin Kesehatan: Publikasi Ilmiah Bidang Kesehatan*, 6(2), 173–186. <https://doi.org/10.36971/Keperawatan.V6i2.124>
- Pratama, D., Muchamad, J., Temun, T., & Rachmanita, Z. A. (2025). *Blue Light Exposure, Sleep Quality, And Eye Strain : Interkoneksi Penggunaan Gadget Dan Kesehatan Mata Mahasiswa Kedokteran Universitas Lampung, Indonesia Mata Dan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa. Salah Satunya Dilakukan Oleh Kurniawan Et Al . Vitalitas Medis : Jurnal Kesehatan Dan Kedokteran*, 2(3), 108–116.
- Priska Akwilda Sa'u, A. T. (2024). *Studi Literatur Efektifitas Pengobatan Insomnia Dengan Menggunakan Akupunktur*. 4(1), 3851–3862.
- Silvani, M. I., Werder, R., & Perret, C. (2022). *The influence of blue light on sleep , performance and wellbeing in young adults : A systematic review. August. https://doi.org/10.3389/fphys.2022.943108*
- Suleman, I., Anggun, T., Lewo, F., Firsandi, M. R., Ilmu Keperawatan, J., Olahraga, F., & Kesehatan, D. (2023). Hubungan Lama Penggunaan Smartphone Sebelum Tidur Dengan Gejala Insomnia Pada Remaja Kelas X Sma Negeri 3 Gorontalo *the Relationship Between Smartphone Use Before Sleep With Insomnia Symptoms in Adolescent Grade X Sma Negeri 3 Gorontalo. Journal Health & Science : Gorontalo Journal Health and Science Community*, 289–298. <https://ejurnal.ung.ac.id/index.php/gojhes/index>
- Tudu, F. N. B., Tira, D. S., & Landi, S. (2023). Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Fkm. *Jurnal Kesehatan*, 12(1), 12–19. <https://doi.org/10.37048/kesehatan.v12i1.226>
- Tzischinsky, O., Latzer, I. T., Alon, S., & Latzer, Y. (2021). *Sleep quality and eating disorder-related psychopathologies in patients with night eating syndrome and binge eating disorders. Journal of Clinical Medicine*, 10(19). <https://doi.org/10.3390/jcm10194613>
- Tzischinsky, O., & Latzer, Y. (2025). *Night eating syndrome prevalence and its association with sleep quality, eating patterns, and psychopathology in an Israeli community sample. Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 60(12), 2859–2869. <https://doi.org/10.1007/s00127-025-02880-w>