

**HUBUNGAN LAMANYA PEMAKAIAN GAWAI ELEKTRONIK
SEBELUM TIDUR DENGAN KUALITAS TIDUR MAHASISWA
PROFESI DOKTER UNIVERSITAS ANDALAS
ANGKATAN 2014-2015**

Skripsi

OLEH:

SITI NABILAH FAIRUSZITA
1310312121



Pembimbing:
1. dr. Erkadius, M.Sc
2. dr. Nita Afriani, M.Biomed

**FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS ANDALAS
PADANG
2017**

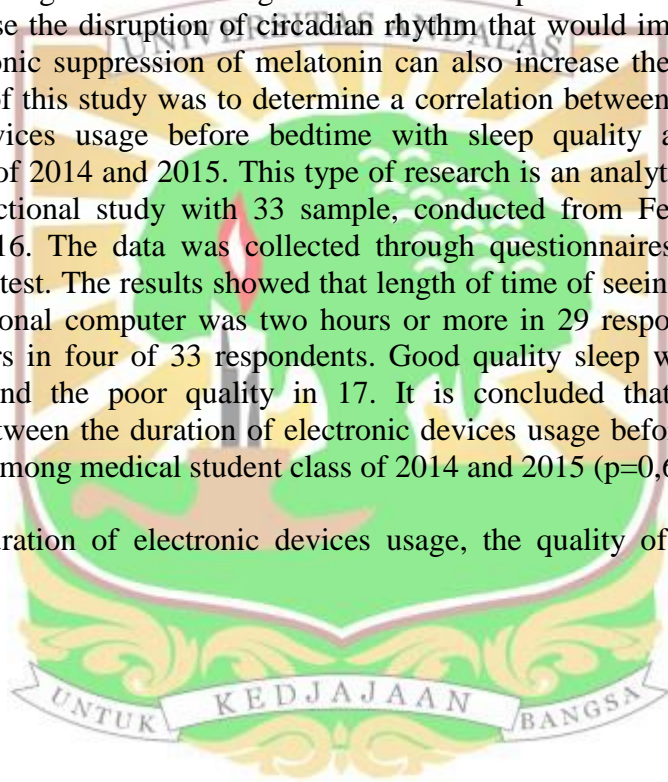
**CORRELATION BETWEEN THE DURATION OF ELECTRONIC
DEVICES USAGE BEFORE BEDTIME WITH SLEEP QUALITY
AMONG MEDICAL STUDENT CLASS OF 2014 AND 2015.**

**By:
Siti Nabilah F**

ABSTRACT

Poor sleep quality will decrease work productivity due to drowsiness and decreased alertness the next morning. Poor sleep quality associated with the risks of obesity, diabetes, and cardiovascular disease. Poor sleep quality can be caused by various factors, one of which is exposure to short-wavelength light generated by Light Emitting Diode. This light will affect the production of melatonin at night and cause the disruption of circadian rhythm that would impact the quality of sleep. Chronic suppression of melatonin can also increase the risk of cancer. The purpose of this study was to determine a correlation between the duration of electronic devices usage before bedtime with sleep quality among Medical Student class of 2014 and 2015. This type of research is an analytic observational with cross sectional study with 33 sample, conducted from February 2016 to December 2016. The data was collected through questionnaires, and analyzed using Fisher's test. The results showed that length of time of seeing a smartphone, tablet, or personal computer was two hours or more in 29 respondents and less than two hours in four of 33 respondents. Good quality sleep was found in 16 respondents and the poor quality in 17. It is concluded that there was no correlation between the duration of electronic devices usage before bedtime with sleep quality among medical student class of 2014 and 2015 ($p=0,601$).

Keywords: duration of electronic devices usage, the quality of sleep, medical students



**HUBUNGAN LAMANYA PEMAKAIAN GAWAI ELEKTRONIK
SEBELUM TIDUR DENGAN KUALITAS TIDUR MAHASISWA
PROFESI DOKTER UNIVERSITAS ANDALAS
ANGKATAN 2014-2015**

**Oleh:
Siti Nabilah F**

ABSTRAK

Kualitas tidur yang buruk akan menurunkan produktivitas kerja akibat rasa kantuk dan penurunan kewaspadaan keesokan harinya. Kualitas tidur yang buruk berkaitan dengan risiko obesitas, diabetes, dan penyakit kardiovaskular. Kualitas tidur yang buruk dapat disebabkan oleh berbagai faktor, salah satunya adalah paparan cahaya *short-wavelength* yang dihasilkan oleh *light emitting diode*. Cahaya ini akan mempengaruhi produksi melatonin di malam hari dan menyebabkan terganggunya irama harian sehingga dapat berdampak kepada kualitas tidur seseorang. Supresi melatonin yang bersifat kronik juga dapat meningkatkan risiko kanker. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara lamanya pemakaian gawai elektronik sebelum tidur dengan kualitas tidur mahasiswa profesi dokter angkatan 2014 dan 2015. Jenis penelitian ini adalah analitik observasional dengan studi *cross sectional* serta sampel 33 orang. Penelitian ini dilakukan pada bulan Februari 2016 sampai Desember 2016. Pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner dengan menggunakan analisis statistik uji *Fisher's*. Hasil penelitian didapatkan bahwa tingkatan lamanya melihat *smartphone*, tablet, ataupun *pc* dari 33 responden yaitu 29 sampel melihat selama ≥ 2 jam pada malam hari, sedangkan 4 orang lainnya melihat < 2 jam. Kelompok kualitas tidur baik sebanyak 16 sampel dan buruk sebanyak 17. Kesimpulan penelitian ini adalah tidak terdapat hubungan yang bermakna antara lamanya pemakaian gawai elektronik sebelum tidur dengan kualitas tidur mahasiswa profesi dokter angkatan 2014 dan 2015 ($p=0,601$).

Kata kunci: lama pemakaian gawai elektronik, kualitas tidur, mahasiswa kedokteran