

**HUBUNGAN PENGGUNAAN SMARTPHONE PADA MALAM  
HARI TERHADAP KUALITAS TIDUR MAHASISWA PROGRAM  
STUDI PENDIDIKAN DOKTER FAKULTAS KEDOKTERAN  
UNIVERSITAS ANDALAS**



Dosen Pembimbing :  
1. dr. Fathiya Juwita Hanum, Sp.Onk.Rad  
2. dr. Mohamad Reza, Ph.D

FAKULTAS KEDOKTERAN

UNIVERSITAS ANDALAS

PADANG

2020

**THE RELATIONSHIP OF THE USE OF SMARTPHONE ON NIGHT  
AGAINST THE SLEEP QUALITY OF STUDENTS EDUCATION  
MEDICINE DOCTORS MEDICAL FACULTY OF MEDICINE  
ANDALAS UNIVERSITY**

**By**

**Nika Fitri**

**ABSTRACT**

A smartphone is a phone that combines advanced capabilities and is an advanced form of Wireless Mobile Device (WMD) that can function like a computer by offering features such as Personal Digital Assistant (PDA), internet access, e-mail, and Global Positioning System (GPS). There are also other features such as camera, video, audio player and cellphone functions. Smartphones equipped with light-emitting diode (LED) displays which at night can suppress melatonin production which affects the circadian regulation of the sleep-wake cycle, thereby affecting sleep quality. While Indonesia is a country with the largest active smartphone users who are in the fourth position in the world after China, India, and America. This study aims to determine the relationship of smartphone use at night to the sleep quality of students of the Medical Education study program at the Andalas University Faculty of Medicine in the classes of 2017, 2018 and 2019.

The research is an analytic study with cross-sectional research design. Period this research was conducted in October 2019 - June 2020. The sampling technique used was stratified random sampling with a total sample of 261 samples.

The results showed: smartphone use at night <2 hours (11.1%), > 2 hours (88.9%), good sleep quality (37.9%), poor sleep quality (62.1%). The bivariate analysis results obtained p-value of 0.024 (<0.05) which means there is a significant relationship between the use of smartphones at night to the sleep quality of 2017, 2018 and 2019 students of Medical Education, Faculty of Medicine, Andalas University.

The conclusion of this study is that there is a significant relationship between the use of smartphones at night to the sleep quality of students of the Medical Education study program at the Faculty of Medicine, Andalas University.

Keywords: Smartphone, sleep quality.

**HUBUNGAN PENGGUNAAN *SMARTPHONE* PADA MALAM  
HARI TERHADAP KUALITAS TIDUR MAHASISWA PROGRAM  
STUDI PENDIDIKAN DOKTER FAKULTAS KEDOKTERAN  
UNIVERSITAS ANDALAS**

**Oleh**

**Nika Fitri**

**ABSTRAK**

*Smartphone* adalah telepon yang menggabungkan kemampuan-kemampuan canggih dan merupakan bentuk lanjutan dari *Wireless Mobile Device* (*WMD*) yang bisa berfungsi seperti komputer dengan menawarkan fitur-fitur yaitu *Personal Digital Assistant* (*PDA*), akses internet, *e-mail*, dan *Global Positioning System* (*GPS*). Selain itu juga terdapat fitur lain seperti kamera, video, pemutar audio, dan fungsi ponsel. Indonesia merupakan negara dengan pengguna aktif *smartphone* terbesar yang berada pada posisi keempat di dunia setelah Cina, India, dan Amerika. *Smartphone* dilengkapi dengan tampilan *light-emitting diode* (*LED*) yang pada malam hari dapat menyebabkan penekanan produksi melatonin yang mempengaruhi regulasi sirkadian dari siklus tidur-bangun, sehingga mempengaruhi kualitas tidur. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan penggunaan *smartphone* pada malam hari terhadap kualitas tidur mahasiswa program studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Andalas pada angkatan 2017, 2018 dan 2019.

Penelitian ini merupakan penelitian analitik dengan desain penelitian *cross-sectional*. Penelitian ini dilakukan di Fakultas Kedokteran Universitas Andalas. Waktu penelitian ini dilakukan pada bulan Oktober 2019 – Juni 2020. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *stratified random sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 261 sampel.

Hasil penelitian didapatkan : penggunaan *smartphone* pada malam hari <2 jam (11,1 %), >2 jam (88,9%), kualitas tidur baik (37,9%), kualitas tidur buruk (62,1%). Hasil analisis bivariat didapatkan nilai *p-value* 0,024 (<0,05) yang berarti terdapat hubungan yang bermakna antara penggunaan *smartphone* pada malam hari terhadap kualitas tidur mahasiswa angkatan 2017, 2018 dan 2019 Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Andalas.

Kesimpulan dari penelitian ini adalah terdapat hubungan yang bermakna antara penggunaan *smartphone* pada malam hari terhadap kualitas tidur mahasiswa program studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Andalas.