

ABSTRAK

Dyta Ghezhanny William (01071170179)

HUBUNGAN PENGGUNAAN AUDIO *AUTONOMOUS SENSORY MERIDIAN RESPONSE (ASMR)* TERHADAP KUALITAS TIDUR MAHASISWA KEDOKTERAN

(xi + 79 halaman: 8 gambar; 3 bagan; 25 tabel; 4 lampiran)

Buruknya kualitas tidur mahasiswa Fakultas Kedokteran telah menjadi urgensi global yang berdampak pada rendahnya angka sumber daya kesehatan yang baik di masa depan. Hal ini disebabkan karena efek buruk pada performa akademik dan konsolidasi memori yang terjadi apabila seseorang memiliki kualitas tidur yang buruk. Belakangan ini, banyak penelitian yang fokus terhadap Autonomous Sensory Meridian Response (ASMR), yaitu video dan audio yang dikaitkan dengan penurunan angka stress, depresi juga penurunan detak jantung yang secara tidak langsung akan memperbaiki kualitas tidur seseorang.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menilai apakah ada hubungan penggunaan audio ASMR sebelum tidur terhadap kualitas tidur. Penelitian ini menggunakan metode studi intervensi acak dengan kontrol pada 33 responden mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan yang memenuhi kriteria penelitian dan diolah menggunakan software SPSS 24.0 dengan metode T-test tidak berpasangan.

Dari hasil penelitian ditemukan bahwa penggunaan audio Autonomous Sensory Meridian Response berpengaruh secara signifikan dalam memperbaiki kualitas tidur mahasiswa kedokteran.

Kata kunci : ASMR; kualitas tidur

Referensi : 68 (2004-2019)

ABSTRACT

Dyta Ghezhanny William (01071170179)

RELATIONSHIP ON USING AUDIO AUTONOMOUS SENSORY MERIDIAN RESPONSE (ASMR) ON SLEEP QUALITY OF MEDICAL STUDENTS

(xi + 79 pages: 8 images; 3 diagrams; 25 tables; 4 attachments)

The poor quality of sleep of students of the Faculty of Medicine has become a global urgency that has an impact on the low number of good health resources in the future. This is due to the adverse effects on academic performance and memory consolidation that occurs when a person has poor sleep quality. Lately, many studies have focused on the Autonomous Sensory Meridian Response (ASMR), which is video and audio associated with a reduction in stress, depression and also a decrease in heart rate which will indirectly improve the quality of one's sleep.

The purpose of this study was to assess whether there is a correlation between the use of ASMR audio before going to sleep to sleep quality. This study used a randomized intervention study method with controls on 33 respondents of the Faculty of Medicine students of Pelita Harapan University who met the research criteria and were processed using SPSS 24.0 software with unpaired T- test.

From the results of the study it was found that the use of Autonomous Sensory Meridian Response audio significantly influenced the sleep quality of medical students.

Keywords : ASMR; sleep quality

Refrences : 68 (2004-2019)