

ABSTRAK

Yong Yee Wen (01071200030)

PENGARUH PENGGUNAAN AUDIO *AUTONOMOUS SENSORY MERIDIAN RESPONSE* (ASMR) TERHADAP FUNGSI MEMORI JANGKA PENDEK PADA MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS PELITA HARAPAN

(xvi + 63 halaman: 8 gambar; 7 tabel; 12 lampiran)

Latar Belakang: Memori jangka pendek berperan penting dalam kehidupan sehari-hari dan dapat mengalami penurunan karena berbagai aspek, misalnya durasi tidur yang tidak optimal dan stres yang berlebih, dimana kedua hal tersebut cenderung dialami oleh mahasiswa Fakultas Kedokteran. *Autonomous Sensory Meridian Response* (ASMR) merupakan gagasan baru di era digital ini yang diteliti dapat meningkatkan aktivitas regio otak frontal dan parietal sehingga dapat menstimulasi otak untuk meningkatkan fungsi memori jangka pendek seseorang.

Tujuan Penelitian: Mengetahui pengaruh penggunaan audio ASMR terhadap fungsi memori jangka pendek pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan.

Metode: Penelitian ini menggunakan desain studi intervensi acak dengan kontrol yang dilaksanakan pada 40 mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan yang memenuhi kriteria penelitian dengan teknik *stratified sampling*. Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan kuesioner *Scenery Picture Memory Test* (SPMT).

Hasil: Pada kelompok intervensi, nilai SPMT sebelum dan setelah periode intervensi ASMR adalah 16.05 ± 2.78 dan 21.05 ± 1.66 . Sedangkan pada kelompok kontrol, SPMT sebelum dan setelah periode intervensi ASMR adalah 16.25 ± 3.41 dan 18.05 ± 3.33 . Perbedaan nilai SPMT sebelum dan setelah periode intervensi pada kelompok intervensi ($p < 0.001$) memiliki signifikansi yang lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok kontrol ($p = 0.001$).

Kesimpulan: Terdapat pengaruh penggunaan audio ASMR terhadap fungsi memori jangka pendek mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan.

Kata kunci: *Autonomous Sensory Meridian Response*, mahasiswa Fakultas Kedokteran, memori jangka pendek, *Scenery Picture Memory Test* (SPMT)

Referensi: 52 (2000-2022)

ABSTRACT

Yong Yee Wen 01071200030

THE EFFECT OF THE AUTONOMOUS SENSORY MERIDIAN RESPONSE (ASMR) AUDIO ON SHORT-TERM MEMORY FUNCTION IN MEDICAL STUDENTS IN THE FACULTY OF MEDICINE UNIVERSITAS PELITA HARAPAN

(xvi + 63 pages; 8 figures; 7 tables; 12 attachments)

Background: *Short-term memory plays an important role in our daily lives and can deteriorate due to several aspects, such as nonoptimal sleep duration and excessive stress, both of which tend to be experienced by medical students. Autonomous Sensory Meridian Response (ASMR) is a breakthrough in this digital era that was observed to be able to increase brain activity in the frontal and parietal regions so that it can stimulate the brain to increase short-term memory.*

Objective: *To find out the effect of the ASMR audio on short-term memory function in medical students in the Faculty of Medicine Universitas Pelita Harapan.*

Method: *This study used a randomized controlled trial of 40 medical students in the Faculty of Medicine Universitas Pelita Harapan that fulfilled the criteria with stratified sampling techniques. This research will be using the Scenery Picture Memory Test (SPMT).*

Results: *In the intervention group, the SPMT score before and after ASMR intervention period are 16.05 ± 2.78 and 21.05 ± 1.66 . In the control group, the SPMT score before and after ASMR intervention period are 16.25 ± 3.41 dan 18.05 ± 3.33 . The SPMT score before and after ASMR intervention period differences have higher significance in the intervention group ($p < 0.001$) than those in the control group ($p = 0.001$).*

Conclusion: *ASMR audio affects short-term memory function in medical students in the Faculty of Medicine Universitas Pelita Harapan.*

Keywords: *Autonomous Sensory Meridian Response (ASMR), medical students, Scenery Picture Memory Test (SPMT), short-term memory*

References: *52 (2000-2022)*