



# UNIVERSITAS PELITA HARAPAN

## FAKULTAS KEDOKTERAN

---

### ABSTRAK

*Elizabeth Victoria Fedora Ritonga (00000013203)<sup>1</sup>, Dwi Savitri Rivami<sup>2</sup>.*

1. Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan
2. Staf Pengajar Bagian Ilmu Kesehatan Masyarakat Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan

#### **Hubungan antara durasi penggunaan telepon genggam dengan kualitas tidur mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan**

**Latar Belakang:** Tingkat penggunaan telepon genggam di dunia mencapai 91%, dan banyak orang memiliki ketergantungan terhadapnya. Salah satu dampak negatif dari ketergantungan tersebut adalah kualitas tidur yang buruk karena medan elektromagnetik serta cahaya dari telepon genggam menyebabkan terlambatnya sekresi melatonin dan membuat orang lupa akan waktu.

**Tujuan:** Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara durasi penggunaan telepon genggam dengan kualitas tidur.

**Metode Penelitian:** Studi ini adalah studi kuantitatif-analitik dengan desain studi potong-lintang. Data primer didapatkan menggunakan kuesioner. Sampel adalah 121 mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan angkatan 2015-2016. Data diambil menggunakan *purposive sampling*. Analisis data dengan uji statistik *chi-square* menggunakan *IBM Statistical Product and Service Solution (SPSS) v22.0* tahun 2013.

**Hasil:** Durasi penggunaan telepon genggam setelah jam sembilan malam tidak memiliki hubungan dengan kualitas tidur ( $p\text{-value} = 0,090$ ). Durasi penggunaan telepon genggam pada siang hari juga menunjukkan hasil yang tidak signifikan ( $p\text{-value} = 0,348$ ).

**Simpulan:** Durasi penggunaan telepon genggam > 4 jam pada malam hari tidak memiliki hubungan terhadap kualitas tidur. Hasil mendukung hipotesis nol yang dapat disebabkan oleh berbagai hal seperti jenis pemilihan sampel yang tidak acak, jumlah sampel yang sedikit, dan penggunaan kuesioner untuk mengambil data yang bersifat subjektif.

**Kata Kunci:** durasi penggunaan telepon genggam, kualitas tidur, mahasiswa, setelah jam sembilan malam



UNIVERSITAS PELITA HARAPAN  
FAKULTAS KEDOKTERAN

---

**ABSTRACT**

*Elizabeth Victoria Fedora Ritonga (00000013203)<sup>1</sup>, Dwi Savitri Rivami<sup>2</sup>.*

1. Student of Faculty of Medicine Universitas Pelita Harapan
2. Lecturer in Public Health Section of Faculty of Medicine Universitas Pelita Harapan

**The Relationship between Duration of Mobile Phone Use with Sleep Quality among Medical Students in Pelita Harapan University**

**Background:** Rate of mobile phone use in the world reaches 91%, and a lot of people are addicted to it. Poor sleep quality is one negative impact from excessive mobile phone use due to forgetting time, late onset of melatonin secretion from the electromagnetic field and light from the mobile phone.

**Aim:** The aim of this research is to identify the relationship between the duration of mobile phone use towards sleep quality.

**Material and Methods:** This study is a quantitative analytic study that uses a cross-sectional design. Primary data obtained through questionnaire using purposive sampling technique. Samples are 121 students from Faculty of Medicine Pelita Harapan University batch 2015-2016. Chi-Square and stratification were used for analysis using *IBM Statistical Product and Service Solution (SPSS) v22.0* year 2013.

**Results:** Duration of mobile phone use after nine at night did not have any association with quality of sleep ( $p\text{-value} = 0,090$ ). Duration of mobile phone use during the day did not have significant results as well ( $p\text{-value} = 0,348$ ).

**Conclusion:** Duration of mobile phone use after nine at night did not have any association with quality of sleep. Null hypothesis was supported which could be caused by insufficient sample size, non-randomized sampling and subjective data gained from questionnaire.

**Key Words:** mobile phone use duration, sleep quality, medical students, after nine p.m.