

ABSTRAK

Raden Jeremy Andrian (00000017361)

HUBUNGAN ANTARA PENGGUNAAN GADGET DENGAN INSOMNIA PADA MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN DAN KEPERAWATAN UNIVERSITAS PELITA HARAPAN

(xvi + 34 halaman: 15 tabel; 1 lampiran)

Latar Belakang: Berdasarkan survei Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia terjadi peningkatan penggunaan *gadget* tahun 2016 sebesar 51.8% dari 260 juta penduduk. Prevalensi gangguan tidur di Indonesia sekitar 10% yang berarti 23.8 juta orang dari total 238 juta penduduk Indonesia menderita insomnia. Diperlukan penelitian lebih spesifik tentang penggunaan *gadget* dengan insomnia pada mahasiswa dikarenakan tingginya beban akademis dibandingkan jurusan lain sehingga lebih mudah mengalami gangguan tidur.

Tujuan: Mengetahui hubungan antara penggunaan *gadget* dengan insomnia pada mahasiswa kedokteran dan keperawatan Universitas Pelita Harapan.

Metode Penelitian: Penelitian ini bersifat analitik dengan desain *cross-sectional*. Pengambilan sampel dilakukan dengan cara *purposive sampling* pada mahasiswa angkatan 2015-2017. Sampel yang digunakan sebanyak 196 mahasiswa dan telah memenuhi kriteria inklusi dan kriteria eksklusi. Penilaian menggunakan kuesioner penggunaan *gadget* (durasi, jumlah, dan jenis) dan gangguan tidur menggunakan skor *Insomnia Rating Scale* (IRS). Penelitian ini akan diuji secara statistik menggunakan uji *Chi Square*.

Hasil: Analisis data dengan uji *chi square* diperoleh data sebanyak 59.2% mahasiswa mengalami insomnia dengan 52.6% mengalami insomnia ringan dan 7.1% mengalami insomnia sedang namun tidak ada hubungan yang signifikan antara keduanya ($p=0.392$). Selain itu diperoleh juga hubungan yang signifikan antara jurusan ($p<0.001$), indeks prestasi kumulatif ($p=0.004$), kegiatan mahasiswa ($p=0.003$) dan konsumsi kafein malam hari ($p=0.04$).

Kesimpulan: Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara penggunaan *gadget* dengan insomnia pada mahasiswa fakultas kedokteran dan keperawatan Universitas Pelita Harapan namun ditemukan hubungan yang signifikan pada faktor lain seperti jurusan, indeks prestasi kumulatif, kegiatan mahasiswa, dan konsumsi kafein.

Kata kunci: *gadget*, insomnia, mahasiswa kedokteran, mahasiswa keperawatan, gangguan tidur, gaya hidup,

ABSTRACT

Raden Jeremy Andrian (00000017361)

ASSOCIATION BETWEEN GADGET USAGE AND INSOMNIA IN MEDICAL AND NURSING STUDENTS OF UNIVERSITAS PELITA HARAPAN

(xvi + 34 pages: 15 tables; 1 attachment)

Background: Based on survey by Indonesian Internet Service Provider Association there is an increase of 51.8% of gadget usage in 2016. The prevalence of sleeping problems in Indonesia is 10% out of 238 million people which makes it 23.8 million people. Further research in the association between gadget usage and insomnia is needed due to academic level burden of medical and nursing students which are higher than other major students. Therefore, they are more susceptible to have sleeping problems.

Aim: To assess the association of gadget usage towards insomnia in medical and nursing students of Universitas Pelita Harapan.

Material and Method: This research designed as analytical cross-sectional. Sampling was conducted using purposive sampling which took students from batch 2015-2017 as samples. 196 samples were acquired after inclusion and exclusion criteria were fulfilled. The usage of gadget was assessed using gadget usage questionnaire (duration, type, and total) and insomnia level was assessed using Insomnia Rating Scale (IRS). The statistical test used the Chi Square test.

Result: The data analysis by chi square showed there are 59.2% students which have insomnia with 52.6% having mild insomnia and 7.1% having moderate insomnia. Significance between gadget usage and insomnia was not found ($p=0.392$). However, significance in other factor such as major ($p<0.001$), grade point average ($p=0.004$), activity ($p=0.003$), and caffeine consumption at night ($p=0.04$) was observed.

Conclusion: There is no significant relation between the use of *gadget* with insomnia in medical and nursing students of Universitas Pelita Harapan. However, other factors such as major, grade point average, activity, and caffeine consumption.

Keywords: gadget, insomnia, medical students, nursing students, sleeping problem, activity