

ABSTRAK

James Jeremia Jason (01071180088)

HUBUNGAN DURASI PEMAKAIAN PONSEL PINTAR YANG MEMANCARKAN SINAR BIRU DENGAN GANGGUAN TIDUR PADA MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS PELITA HARAPAN

(xiii + 53 halaman: 3 gambar; 7 tabel; 6 lampiran)

LATAR BELAKANG

Seiring dengan berkembangnya kemajuan teknologi, kebutuhan akan teknologi seperti ponsel pintar dan gawai-gawai lainnya semakin meningkat baik sebagai media komunikasi maupun hiburan. Ponsel pintar dan gawai-gawai lainnya memancarkan sinar biru yang terbukti memiliki konsekuensi psikologis dan neurologis yang dapat membahayakan kesehatan. Deprivasi tidur menyebabkan seseorang rentan terhadap penyakit, memiliki status emosional dan mental yang labil, menurunnya konsentrasi serta lebih rentan terhadap terbentuknya masalah psikologis. Penelitian di Perancis pada subjek yang memiliki kecanduan gawai atau ponsel pintar, terdapat 70% yang memiliki gangguan tidur. Pemakaian ponsel pintar dan gawai yang berlebihan dan gangguan tidur merupakan masalah umum, namun saat ini masih sedikit penelitian yang menilai seberapa lama durasi pemakaian gawai atau ponsel pintar yang memancarkan sinar biru hingga dapat menyebabkan gangguan tidur.

OBJEKTIF

Mengetahui intensitas penggunaan ponsel pintar yang mengeluarkan sinar biru pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan.

METODOLOGI DAN ANALISIS

Pengumpulan data dilakukan secara daring menggunakan kuesioner. Data yang terkumpul kemudian dianalisis menggunakan uji statistik Chi-square untuk membuktikan hubungan antara durasi pemakaian gawai dan gangguan tidur.

HASIL

Dari hasil penelitian ini, terdapat hubungan yang signifikan antara durasi pemakaian ponsel pintar yang memancarkan sinar biru dengan gangguan tidur pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan ($p = 0,000$, $OR = 2,42$ (95% CI: 1,71 – 5,01)). Pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan ditemukan prevalensi durasi pemakaian ponsel pintar yang lebih dari 5 jam per harinya adalah sebesar 52,3%, sedangkan prevalensi gangguan tidur sebesar 43,2%.

KATA KUNCI

pemakaian gawai, sinar biru, gangguan tidur, mahasiswa fakultas kedokteran.

Referensi: 29 (2006-2021)

ABSTRACT

James Jeremia Jason (01071180088)

THE ASSOCIATION BETWEEN DURATION OF USAGE OF BLUE LIGHT EMITTING SMARTPHONES AND SLEEP DISORDERS AMONG STUDENTS OF FACULTY OF MEDICINE OF UNIVERSITAS PELITA HARAPAN

(xiii + 53 pages: 3 images; 7 table; 6 attachment)

INTRODUCTION

Along with the development of technological advances, the need for technology is increasing for communication and entertainment. Cell phones and other devices emit blue light which has been shown to have psychological and neurological consequences that can be harmful to health. Sleep deprivation causes a person to be susceptible to disease, has an unstable mental status and status, decreases concentration and is more prone to the formation of psychological problems. Research in France on subjects who are addicted to smartphones or smartphones, there are 70% who experience sleep disorders. Excessive use of smartphones and smartphones and sleep disturbances are common problems, but currently there are still few studies assessing how long the duration of using a device or smartphone that emits blue light can cause sleep disturbances.

OBJECTIVE

Knowing the intensity of the use of devices (devices) that emit blue light on students of the Faculty of Medicine, Universitas Pelita Harapan.

METHODOLOGY AND ANALYSIS

Data collection was done online using a questionnaire. The collected data were then analyzed using Chi-square statistical tests to prove the relationship between the duration of smartphone use and sleep disturbances.

RESULTS

From the results of this study, there is a significant relationship between the duration of using smartphones that emit blue light and sleep disturbances in students of the Faculty of Medicine, University of Pelita Harapan ($p = 0.000$, $OR = 2.42$ (95% CI: 1.71 – 5.01) In students of the Faculty of Medicine, University of Pelita Harapan, it was found that the prevalence of using smartphones for more than 5 hours per day was 52.3%, while the prevalence of sleep disorders was 43.2%.

KEYWORDS

use of gadgets, blue light, sleep disorders, medical students.

Reference: 29 (2006-2021)