

## ABSTRAK

Yosen (01071190229)

### **PENGARUH PENGGUNAAN LAMPU SAAT TIDUR TERHADAP KUALITAS TIDUR MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS PELITA HARAPAN**

(xii + 53 halaman; 10 tabel; 7 lampiran)

**Latar Belakang:** Tidur sangat penting untuk kehidupan manusia, karena tidur memengaruhi makhluk hidup untuk menjalankan fungsinya. Cahaya merupakan salah satu faktor yang dapat memengaruhi kualitas tidur, karena dapat meningkatkan melatonin tubuh dan memengaruhi ritme sirkadian. Sudah ada beberapa penelitian sebelumnya yang membahas pengaruh penggunaan lampu terhadap kualitas tidur namun di antara studi itu terdapat hasil yang berbeda-beda.

**Tujuan:** Penelitian ini digunakan untuk mengetahui hubungan penggunaan lampu saat tidur dengan kualitas tidur, gambaran kualitas tidur dan penggunaan lampu pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan. Hipotesis untuk penelitian ini adalah terdapat hubungan penggunaan lampu saat tidur terhadap kualitas tidur.

**Metode:** Penelitian ini menggunakan metode potong-lintang dengan memberikan kuesioner kepada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan Lippo Village. Peneliti menggunakan analisis *chi-square* untuk melihat hubungan penggunaan lampu saat tidur terhadap kualitas tidur.

**Hasil:** Dari 92 responden didapatkan sebanyak 34 (37%) responden laki-laki dan 58 (63%) responden perempuan. Responden yang tidur dengan menggunakan lampu terdapat sebanyak 45 (48,9%) mahasiswa dan 47 (51,1%) mahasiswa yang tidur tanpa menggunakan lampu. Dan responden yang memiliki kualitas tidur yang buruk terdapat 42 (45,7%) dan responden yang memiliki kualitas tidur yang baik sebanyak 50 (54,3%). Rata-rata usia responden adalah 21. Berdasarkan hasil didapatkan nilai *p-value* > 0,05 (OR 1,291; 95% CI, 0,567-2,938; P = 0,542).

**Kesimpulan:** Tidak ada hubungan signifikan antara penggunaan lampu saat tidur terhadap kualitas tidur.

**Kata Kunci:** Kualitas tidur, Penggunaan lampu saat tidur

**Referensi:** 46 (2008-2022)

## **ABSTRACT**

### ***EFFECT OF USE OF THE LIGHTS DURING SLEEP WITH SLEEP QUALITY ON STUDENTS OF UNIVERSITAS PELITA HARAPAN FACULTY OF MEDICINE***

*(xii + 53 pages; 10 table; 6 attachment)*

**Background:** *Sleep is very important for human life, because sleep affect organism to perform their function. Light is one of the factors that affect sleep quality, because it can increase melatonin in the human body and affect human circadian rhythm. Previously, there have been several studies about relationship of lights during sleep with sleep quality, but among these studies have varying results.*

**Objective:** *This study was used to determine the relationship of using lights during sleep with sleep quality and overview of lights uses and sleep quality among medical students of Universitas Pelita Harapan Faculty of Medicine. The hypothesis for this study is that there is the relation of using lights while sleeping with sleep quality.*

**Methods:** *This study used a cross-sectional method by giving questionnaires to students of the Faculty of Medicine, Pelita Harapan University, Lippo Village. Researchers use chi-square analysis to see the relationship of the lamp usage during sleep with sleep quality.*

**Results:** *Among 92 respondents, there were 34 (37%) male respondents and 58 (63%) female respondents. Respondent who slept using light were 45 (48,9%) students and 47 (51,1) students wo slept without using lights. And respondents who had poor sleep quality were 42 (45,7%) and respondents who had good sleep quality were 50 (54,3%). The average of respondents was 21. Based on the results obtained  $p$ -value  $> 0,05$  (OR 1.291; 95% CI, 0.567-2.938;  $P = 0.542$ ).*

**Conclusion:** *There was no relationship between the lights usage during sleep with sleep quality.*

**Keywords:** *sleep quality, lamp usage during sleep*

**Reference:** 46 (2008-2022)