

## ABSTRAK

Nama : Denisha Oktavia Fauziah Salma

Program Studi : Kedokteran Umum

Judul : Hubungan Penggunaan *Gadget* Terhadap Kualitas Tidur Pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Umum Universitas YARSI Angkatan 2017 dan Tinjauannya Menurut Pandangan Islam

**Latar Belakang:** Pada tahun 2016 peningkatan penggunaan *gadget* di perkotaan sebesar 90,7% dan di pedesaan sebesar 79,5% dengan akses internet sebesar 36,0% dari semua kalangan. Penggunaan *Gadget* dapat merangsang fisiologis dan psikologis yang dapat mempengaruhi kualitas tidur. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui hubungan penggunaan *gadget* terhadap kualitas tidur pada mahasiswa perempuan Fakultas Kedokteran Umum Universitas YARSI.

**Metode:** Jenis penelitian yang digunakan adalah deskriptif analitik dengan rancangan penelitian *cross sectional*. Penelitian ini dilakukan pada mahasiswi Fakultas Kedokteran Umum Universitas YARSI Angkatan 2017. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 130 responden yang masuk dalam kriteria inklusi. Pemilihan sampel menggunakan teknik *total sampling*. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner penggunaan *gadget* yang sudah tervalidasi dan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI). Analisa data dilakukan dengan analisis univariat dan bivariat. Instrumen

**Hasil:** Pada penelitian ini ditemukan durasi penggunaan *gadget* terbanyak yaitu 7-12 jam sehari dan yang terendah 1-16 jam dalam sehari dimana nilai tertinggi pada responden yang menggunakan *gadget* tingkat sedang (26,9%) dengan kualitas tidur buruk (64,6%) sedangkan paling rendah pada menggunakan *gadget* tingkat tinggi (1,53%) dengan kualitas tidur buruk (6,9%). Hasil uji *chi-square* menunjukkan *p-value* 0,430 ( $p > 0,05$ ) dimana tidak ada hubungan yang bermakna antara penggunaan *gadget* terhadap kualitas tidur.

**Kesimpulan:** Tidak ada hubungan yang bermakna antara penggunaan *gadget* terhadap kualitas tidur.

Kata Kunci: Penggunaan *Gadget*, Kualitas Tidur, Mahasiswi, PSQI

## ABSTRACT

*Name : Denisha Oktavia Fauziah Salma*

*Study Program: General Medicine*

*Title : Relationship Between The Use Of Gadget and The Quality Of Sleep In Female Students Of the Faculty Of Medicine YARSI University Class Of 2017 and Their Review From An Islamic Perspective*

**Background:** *in 2016 increased use of gadgets in cities by 90.7% and rural areas by 79.5% with Internet access by 36.0% of all peoples. The use of gadgets stimulates physiological and psychological qualities that can affect sleep quality. The purpose of this study is to identify the connection between the use of gadgets to the quality of sleep in the YARSI University general medical school.*

**Method:** *the type of research used is an analytic descriptive with a sectional view of the study. This study was conducted with a student at the 2017 university general medical school. The samples in this study number 130 respondents in the inclusion criteria. Selection samples using the total sampling technique. The research instrument USES the validated application of gadgets and the Pittsburgh Sleep questionnaire the Quality Index (PSQI). Data analysis is performed with univariate and bivariate analysis.*

**Results:** *the study has found the most efficient use of gadgets: 7-12 hours a day and a low of 1-16 hours a day in which the highest value is in those who use moderate gadgets (26.9%) with poor sleep quality (64.6%) while at the lowest level of advanced gadgets (1.53%) with poor sleep quality (6.9%). The chi-square test showed p-value 0.430 ( $p > 0.05$ ) where there is no meaningful connection between the use of gadgets to sleep quality*

**Conclusion:** *there is no meaningful connection between the use of gadgets to the quality of sleep.*

**Keyword:** *Gadget use, sleep quality, female students, PSQI*