

## ABSTRAK

### HUBUNGAN DURASI PENGGUNAAN GAWAI DENGAN KEJADIAN INSOMNIA PADA MAHASISWA PROGRAM STUDI PENDIDIKAN DOKTER

Oleh

**Fuad Fadillah**

**Latar Belakang:** Insomnia merupakan gangguan tidur yang sering terjadi dan dapat berdampak buruk pada kesehatan fisik, mental, serta kinerja sehari-hari. Mahasiswa kedokteran termasuk dalam kelompok yang rentan mengalami insomnia, karena tingginya tuntutan akademik dan penggunaan gawai untuk berbagai keperluan, seperti belajar, komunikasi, dan hiburan. Penggunaan gawai dalam durasi yang panjang, terutama pada malam hari, berpotensi mengganggu kualitas tidur akibat paparan cahaya biru yang dapat menghambat produksi melatonin dan mengganggu ritme sirkadian. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan durasi penggunaan gawai dengan kejadian insomnia pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter.

**Metode Penelitian:** Penelitian ini menggunakan metode analitik observasional dengan desain *cross sectional*. Penelitian ini dilakukan di Fakultas Kedokteran Universitas Lampung pada bulan September 2024 hingga Januari 2025. Jumlah sampel penelitian sebanyak 146 mahasiswa yang memenuhi kriteria inklusi. Pengukuran durasi penggunaan gawai dilakukan menggunakan *Questionnaire for Screen Time of Adolescents* (QueST), sementara insomnia diukur menggunakan *Insomnia Severity Index* (ISI). Data hasil penelitian dianalisis menggunakan uji *chi-square*.

**Hasil Penelitian:** Hasil analisis univariat menunjukkan bahwa 62,3% responden memiliki durasi penggunaan gawai normal, dan 49,3% responden tidak mengalami insomnia yang signifikan secara klinis. Hasil analisis bivariat menunjukkan tidak ada hubungan signifikan antara durasi penggunaan gawai dengan kejadian insomnia ( $p\text{ value} = 0,824$ ).

**Simpulan:** Tidak terdapat hubungan antara durasi penggunaan gawai dengan kejadian insomnia pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter.

**Kata Kunci:** gawai, insomnia, mahasiswa kedokteran

## ABSTRACT

### THE RELATIONSHIP BETWEEN THE DURATION OF GADGET USAGE AND INSOMNIA AMONG MEDICAL STUDENTS

By

**Fuad Fadillah**

**Background:** Insomnia is a common sleep disorder that can negatively impact physical health, mental well-being, and daily performance. Medical students are particularly vulnerable to experiencing insomnia due to high academic demands and the use of gadget for various purposes, such as studying, communication, and entertainment. Prolonged use of gadget, especially at night, has the potential to disrupt sleep quality due to exposure to blue light, which can inhibit melatonin production and disturb circadian rhythms. This study aims to examine the relationship between the duration of gadget usage and the occurrence of insomnia among Medical Students.

**Methods:** This study used an observational analytic method with a cross-sectional design. The research was conducted at the Faculty of Medicine, University of Lampung from September 2024 to January 2025, with a total sample of 146 students who met the inclusion criteria. The duration of gadget usage was measured using the Questionnaire for Screen Time of Adolescents (QueST), while insomnia was assessed using the Insomnia Severity Index (ISI). The data collected were analyzed using the chi-square test.

**Results:** The univariate analysis results showed that 62.3% of respondents had a normal duration of gadget usage, and 49.3% did not experience clinically significant insomnia. The bivariate analysis revealed no significant association between the duration of gadget usage and the incidence of insomnia (p value = 0.824).

**Conclusion:** There was no relationship between the duration of gadget usage and the incidence of insomnia among Medical Students.

**Keywords:** gadget, insomnia, medical students