

## INTISARI

Saat ini, frekuensi penggunaan *gadget* sangatlah tinggi, terutama di kalangan mahasiswa perguruan tinggi. Radiasi yang ditimbulkan dari frekuensi penggunaan *gadget* yang tinggi diduga dapat mempengaruhi kualitas tidur serta tingkat atensi penggunanya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah penggunaan *smartphone* dan *tablet computer* berpengaruh terhadap kualitas tidur dan tingkat atensi pada mahasiswa-mahasiswi Program Studi Pendidikan Dokter angkatan 2011 Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.

Penelitian ini menggunakan metode observasional analitik dengan pendekatan cross sectional study. Jumlah sampel sebanyak 52 orang, diambil dengan metode quota sampling. Sampel adalah mahasiswa laki-laki dan perempuan pengguna *smartphone* dan atau *tablet computer* yang tidak memiliki gangguan tidur maupun gangguan pemusatan perhatian. Kualitas tidur responden didapat dengan wawancara yang dipandu oleh *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) dan dilanjutkan dengan *Stroop effect test* untuk mengetahui tingkat atensi responden. Analisis data dilakukan dengan program SPSS (*Statistic Package for Social Science*).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa jumlah responden pengguna *smartphone* dan memiliki kualitas tidur buruk adalah 20 orang (55,56%) dibandingkan responden pengguna *smartphone* dan *tablet computer* yang memiliki kualitas tidur buruk adalah 16 orang (44,44%). Responden pengguna *smartphone* dan memiliki tingkat atensi buruk adalah 3 orang (37,50%) dibandingkan responden pengguna *smartphone* dan *tablet computer* yang memiliki tingkat atensi buruk adalah 5 orang (62,50%). Berdasarkan hasil uji statistik Mann Whitney, dijumpai tidak terdapat hubungan yang signifikan antara penggunaan *smartphone* dan *tablet computer* terhadap kualitas tidur ( $p=0,436$ ). Dan dari hasil uji statistik *independent t-test*, tidak terdapat hubungan yang signifikan antara penggunaan *smartphone* dan *tablet computer* terhadap tingkat atensi ( $p=0,430$ ).

**Kata kunci:** *smartphone*, *tablet computer*, kualitas tidur, tingkat atensi, PSQI

## **ABSTRACT**

*These days, the widespread use of gadget has been going sky-high, mainly among college students. Radiation that emitted from the high frequency use of gadgets suspected may affect the sleep quality and human attention levels. Therefore, the aim of the present study is to investigate the correlation of using smartphone and tablet computer with sleep quality and human attention level in medical students' class of 2011 Muhammadiyah University of Yogyakarta.*

*This study was conducted using analytic observational method with cross sectional study design. The number of samples is 52 people, were taken by means of quota sampling. Whom had fulfilled the inclusion and exclusion criteria and were taken by means of quota sampling. Samples were male and female students which using smartphones and or tablet computers that doesn't have any sleep and attention deficit disorders. Quality of sleep data collected by interviews guided by Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) and continued with Stroop effect test to determine the attention levels of respondents. Data analysis is done using SPSS (Statistic Package for Social Science) program.*

*The result of the present study shows that the number of respondent using smartphone and has a poor sleep quality is 20 people (55,56%) compared to respondent using smartphones and tablet computers that has a poor sleep quality is 16 people (44,44%). Number of respondent using smartphone and has a poor attention levels is 3 people (37,50%) compared to respondent using smartphones and tablet computers that has a poor attention levels is 5 people (62,50%). Based on the Mann Whitney test, there is no significant relationship between the use of smartphones and tablet computers with sleep quality ( $p=0,436$ ). And based on the independent t-test results, there is no significant relationship between the use of smartphones and tablet computers with attention levels ( $p=0,430$ ).*

**Keywords:** *smartphone, tablet computer, sleep quality, attention levels, PSQI*