

FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAKASSAR

Adriani Susilowati¹, Kadri Rusman², Hairul Anwar³, Nurani Aziz⁴ ¹Mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Makassar/email adrianisusilowati@gmail.com, ²Dosen Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Makassar, ³Dosen Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Makassar, ⁴Dosen Departemen Al-Islam Kemuhammadiyah Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Makassar.

“HUBUNGAN PENGGUNAAN SMARTPHONE DI MALAM HARI DENGAN GANGGUAN TIDUR DAN GEJALA DEPRESI PADA MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAKASSAR ANGKATAN 2019-2020”

ABSTRAK

Latar Belakang : penggunaan smartphone yang berlebihan dapat merugikan kesehatan otak, mata, dan tangan, terpapar radiasi, serta mengganggu kualitas tidur. Penggunaan jangka panjang dapat menyebabkan tekanan pada tendon, otot, dan jaringan sekitarnya, yang berpotensi memicu sindrom VDT pada sistem muskuloskeletal. smartphone dapat menyebabkan kecanduan. Banyak orang cenderung berinteraksi dengan smartphone mereka bahkan saat tidur, meskipun ada berbagai risiko yang berkaitan dengan penggunaan smartphone sebelum tidur. Depresi merupakan gangguan mental yang bersifat kronis serta umum, yang dapat menjadi beban berat bagi individu, keluarga, dan masyarakat. Individu yang mengalami depresi sering kali merasakan penurunan signifikan dalam fungsi dan kualitas hidup mereka. Dampak depresi dapat menjadi serius, seperti menurunnya kualitas hidup, berkurangnya interaksi sosial, dan dalam kasus ekstrem, meningkatkan risiko bunuh diri serta memberikan efek ekonomi, baik langsung maupun tidak langsung, terhadap masyarakat. Depresi adalah penyebab utama kecacatan di antara berbagai masalah kesehatan mental. **Tujuan:** Hubungan Penggunaan Smartphone Di Malam Hari Dengan Gangguan Tidur Dan Gejala Depresi Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar Angkatan 2019-2020. **Metode :** Peneliti juga menggunakan metode data yang terfokus pada satu waktu tertentu, yang artinya data dikumpulkan pada waktu yang sama. Penelitian ini menggunakan data primer yang diambil berdasarkan kuesioner yang dibagikan ke responden. **Hasil Penelitian :** penelitian ini jenis kelamin perempuan sebanyak 86 orang dengan presentase sebesar 55.1%. Sedangkan responden dengan jenis kelamin laki-laki sebanyak 70 orang dengan presentase sebesar 44.9%. menunjukkan bahwa total partisipan dalam penelitian ini berjumlah 156 orang. Terdapat lima orang responden, yang setara dengan 3,2 persen, yang mematikan smartphone mereka di malam hari. Sementara itu, 151 orang atau 96,8 persen membiarkan smartphone tetap menyala saat malam. **Kesimpulan :** Studi yang dilakukan tentang penggunaan smartphone di kalangan mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah angkatan 2019-2020 menunjukkan bahwa lebih dari setengah dari mereka, yakni 81 mahasiswa, menggunakan ponsel secara berlebihan di malam hari, mencapai 51,9%.

Kata Kunci : Penggunaan smartphone di malam hari, gangguan tidur, gejala depresi