

**FAKULTAS KEDOKTERAN  
UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA**

**Skripsi, Desember 2025**

**SHILFA ADZKIA IMAHANI, No. NRP 2210211134**

**DAMPAK PENGGUNAAN GADGET DALAM PENCAHAYAAN RENDAH,  
KUALITAS TIDUR, KEBIASAAN MEROKOK, DAN RASIO LINGKAR  
PINGGANG PANGGUL TERHADAP VARIABILITAS TEKANAN DARAH  
MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UPN “VETERAN” JAKARTA  
ANGKATAN 2024**

RINCIAN HALAMAN (xx + 115 halaman, 13 tabel, 2 gambar, 9 lampiran)

**ABSTRAK**

**Tujuan**

Penelitian ini dilakukan untuk menganalisis hubungan antara penggunaan *gadget* dalam pencahayaan rendah, kualitas tidur, kebiasaan merokok, dan rasio lingkaran pinggang-panggul terhadap variabilitas tekanan darah pada mahasiswa FK Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta Program Studi Kedokteran dan Farmasi Program Sarjana angkatan 2024.

**Metode**

Studi ini dilaksanakan di UPN “Veteran” Jakarta, Fakultas Kedokteran yang berlangsung sejak Maret-Desember 2025. Penelitian ini menggunakan desain penelitian potong lintang. Metode sampel acak sederhana digunakan untuk pengambilan sampel. Rumus uji hipotesis dua proporsi digunakan untuk mendapatkan besar sampel sebanyak 46 orang. Data dikumpulkan melalui pengukuran rasio lingkaran pinggang-panggul dan tekanan darah pagi dan malam serta pengisian kuesioner. Data dianalisis menggunakan analisis univariat dan bivariat dengan uji *Chi-Square*.

**Hasil**

Penggunaan *gadget* dalam pencahayaan rendah, kualitas tidur, rasio lingkaran pinggang-panggul, dan kebiasaan merokok terhadap variabilitas tekanan darah memiliki nilai  $p > 0,05$ .

**Kesimpulan**

Penelitian ini menemukan tidak terdapat pengaruh antara penggunaan *gadget* dalam pencahayaan rendah, kualitas tidur, kebiasaan merokok, dan rasio lingkaran pinggang-panggul terhadap variabilitas tekanan darah mahasiswa FK UPN “Veteran” Jakarta.

**Daftar Pustaka** : 87 (2015-2025)

**Kata Kunci** : Kualitas tidur, pencahayaan rendah, rasio lingkaran pinggang-panggul, variabilitas tekanan darah,

**FACULTY OF MEDICINE  
UNIVERSITY PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA**

**Undergraduate Thesis, December 2025**

**SHILFA ADZKIA IMAHANI, No. NRP 2210211134**

**THE IMPACT OF GADGET USAGE IN LOW LIGHT, SLEEP QUALITY,  
SMOKING HABITS, AND WAIST-TO-HIP RATIO ON BLOOD PRESSURE  
VARIABILITY OF STUDENTS OF THE FACULTY OF MEDICINE, UPN  
“VETERAN” JAKARTA, CLASS OF 2024**

PAGE DETAIL (xx + 115 pages, 13 tables, 2 pictures, 9 appendices)

**ABSTRACT**

**Objective**

*This study was conducted to analyze the relationship between gadget use under low-light conditions, sleep quality, smoking habits, and the waist-to-hip ratio with blood pressure variability among students of the Faculty of Medicine, Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta, Undergraduate Medical and Pharmacy Study Programs, Class of 2024.*

**Method**

*This study was carried out at the Faculty of Medicine, UPN “Veteran” Jakarta, from March to December 2025. A cross-sectional study design was used. Simple random sampling was applied for sample selection. The two-proportion hypothesis test formula was used to determine a sample size of 46 participants. Data were collected through measurements of the waist-to-hip ratio and morning and evening blood pressure, as well as questionnaire completion. Data were analyzed using univariate and bivariate analyses with the Chi-square test.*

**Result**

*Gadget use under low-light conditions, sleep quality, waist-to-hip ratio, and smoking habits in relation to blood pressure variability yielded  $p$ -values  $> 0.05$ .*

**Conclusion**

*This study found no association between gadget use under low-light conditions, sleep quality, smoking habits, and waist-to-hip ratio with blood pressure variability among students of the Faculty of Medicine, UPN “Veteran” Jakarta.*

**Reference** : 87 (2015-2025)

**Keywords** : Blood pressure variability, low light, sleep quality, waist-to-hip ratio