

KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Tuhan yang Maha Esa atas segala berkat yang telah diberikan-Nya, sehingga Tugas Akhir ini dapat diselesaikan.

Tugas Akhir dengan judul “HUBUNGAN PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DENGAN KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS PELITA HARAPAN” ini ditujukan untuk memenuhi sebagian persyaratan akademik guna memperoleh gelar Sarjana Kedokteran Strata Satu Universitas Pelita Harapan, Tangerang.

Penulis menyadari bahwa tanpa bimbingan, bantuan, dan doa dari berbagai pihak, Tugas Akhir ini tidak akan dapat diselesaikan tepat pada waktunya. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah membantu dalam proses penggerjaan Tugas Akhir ini, yaitu kepada:

1. Prof. Dr. Dr. dr. Eka Julianta W., SpBS, Ph.D, selaku Dekan Falkutas Kedokteran.
2. Dr. dr. Allen Widysanto Sp.P, CTTS, FAPSR, selaku Ketua Program Studi Kedokteran.
3. dr. Engelberta Pardamean, Sp.KJ selaku Dosen Pembimbing tugas akhir yang telah memberikan bimbingan dan banyak memberikan masukan kepada penulis sehingga tugas akhir ini dapat diselesaikan dengan sebaik-baiknya.
4. Bapak Veli Sungono, S.KM, MS yang telah meluangkan waktunya untuk membantu penulis dalam hal statistik dan pengolahan data.
5. Semua dosen yang telah mengajar penulis selama berkuliahan di Universitas Pelita Harapan.
6. Staf Karyawan Fakultas Kedokteran dan Staf Karyawan perpustakaan yang telah membantu penulis dalam kegiatan administratif dan lainnya.

7. Seluruh keluarga dan kerabat dekat penulis yang telah memberikan dukungan moral, doa, dan kasih sayang.
8. Teman-teman akrab penulis yang selalu membantu, mendukung, dan memberikan perhatian kepada penulis.
9. Semua pihak yang namanya tidak dapat disebutkan satu-persatu.

Akhir kata, penulis menyadari bahwa masih terdapat banyak kekurangan dalam Tugas Akhir ini. Oleh karena itu, kritik dan saran dari pembaca akan sangat bermanfaat bagi penulis. Semoga Tugas Akhir ini dapat bermamfaat bagi semua pihak yang membacanya

Tangerang, 27 Agustus 2020

Penulis

DAFTAR ISI

UNIVERSITAS PELITA HARAPAN	ii
PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING TUGAS AKHIR	iii
PERSETUJUAN TIM PENGUJI TUGAS AKHIR	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Perumusan Masalah.....	3
1.3 Pertanyaan Penelitian	3
1.4 Tujuan Penelitian	3
1.5 Manfaat Penelitian.....	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	5
2.1 Media Sosial	5
2.1.1 Definisi media sosial.....	5
2.1.2 Fungsi media sosial.....	5
2.1.3 Dampak penggunaan media sosial.....	6
2.1.4 Platform media sosial yang sering digunakan	6
2.1.5 Social Networking Time Use Scale (SONTUS).....	7
2.2 Tidur	7
2.2.1 Pengertian tidur.....	7
2.2.2 Tahap-tahap tidur	9

2.2.3 Mekanisme tidur	11
2.2.4 Kualitas tidur	13
2.2.5 Fungsi tidur	14
2.2.6 Dampak kurang tidur	14
2.2.7 Hal-hal yang dapat mempengaruhi kualitas tidur	14
2.2.8 Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI).....	15
BAB III KERANGKA TEORI, KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS	17
3.1 Kerangka Teori	17
3.2 Kerangka Konsep	18
3.3 Hipotesis	18
3.4 Variabel.....	18
3.4.1 Variabel Independen	18
3.4.2 Variabel Dependen.....	18
3.4.3 Variabel Perancu	18
3.5 Definisi Operasional.....	19
BAB IV METODOLOGI PENELITIAN.....	22
4.1 Rancangan Penelitian	22
4.2 Lokasi dan Waktu Penelitian	22
4.3 Bahan dan Cara Penelitian.....	22
4.4 Populasi dan Sampel Penelitian.....	22
4.5 Teknik Pengambilan Sampel	23
4.6 Jumlah Sampel.....	23
4.7 Analisa Power.....	24
4.8 Kriteria Inklusi dan Ekslusi	25
4.8.1 Kriteria inklusi	25
4.8.2 Kriteria ekslusi.....	25

4.9 Alur Penelitian	25
4.10 Pengolahan Data dan Analisa Statistik	26
4.11 Uji Statistik	26
4.12 Etika Penelitian.....	26
BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN	27
5.1 Data Demografis dan Karakteristik Responden	27
5.2 Analisis Bivariat	29
5.2.1 Hubungan Penggunaan Media Sosial dengan Kualitas Tidur.....	29
5.3 Pembahasan Penelitian	31
5.3.1 Karakteristik Penelitian	31
5.3.2 Hubungan Antara Penggunaan Media Sosial dengan Kualitas Tidur ..	31
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN.....	33
6.1 Kesimpulan.....	33
6.2 Keterbatasan Penelitian	33
6.3 Saran	33
DAFTAR PUSTAKA.....	35
LAMPIRAN	43

DAFTAR TABEL

Tabel 2.2.1 Jenis Sinyal EEG Tiap Tahapan Tidur.....	8
Tabel 2. Definisi Operasional.....	19
Tabel 3.1 Karakteristik Umum Subjek Penelitian.....	27
Tabel 5.3 Hasil Analisa Penggunaan Media Sosial dengan Kualitas Tidur	30



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.2.1 Sinyal EEG Berdasarkan Tahapan Tidur.....	9
Gambar 2.2.3.1 Regulasi ritme sirkadian.....	12



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Informasi Penelitian.....	43
Lampiran 2. Pernyataan Persetujuan.....	46
Lampiran 3. Lembar Kuesioner	47

