

## KATA PENGANTAR

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

Tugas Akhir Skripsi dengan judul “Hubungan Adiksi Smartphone terhadap Nilai Rerata PSQI dan Komponennya pada Mahasiswa Preklinik Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan” ini ditujukan untuk memenuhi salah satu persyaratan akademik guna memperoleh gelar Sarjana Kedokteran di Universitas Pelita Harapan

Terima kasih atas bimbingan dan doa dari berbagai pihak yang telah membantu dalam proses pengerjaan Tugas Akhir ini, yaitu kepada;

1. dr. Veronica Wiwing, Sp. MK selaku dosen pembimbing tugas akhir yang telah sabar membantu penulis dalam memberikan bimbingan dan masukan sehingga tugas akhir ini dapat diselesaikan dengan sebaik-baiknya
  2. dr. Andree Kurniawan, Sp. PD dan Ibu Gladies Mercya G Neolaka, S.SI, M.Biomed, selaku dosen penguji yang telah memberikan kritik dan saran yang membangun selama pelaksanaan sidang tugas akhir
  3. Keluarga penulis terutama Ayah dan Ibu penulis yang senantiasa bersabar, memberikan dukungan, semangat, kasih sayang dan doa.
  4. Agnes Gracia Wandanu yang selalu bersabar memberikan dukungan moral dan tiada henti memberi dorongan kepada penulis dalam menyelesaikan tugas akhir.
  5. Patrick P Lukito selaku sahabat penulis yang senantiasa mendukung dan menghibur penulis
  6. Teman-teman angkatan 2015 FK UPH yang telah saling membantu dalam penyelesaian tugas akhir
  7. Semua pihak yang telah berpartisipasi namun tidak dapat disebutkan satu persatu.
- Akhir kata, penulis menyadari bahwa masih terdapat banyak kekurangan dalam Tugas Akhir Skripsi ini. Oleh karena itu, kritik dan saran dari pembaca akan sangat bermanfaat bagi penulis. Semoga Tugas Akhir ini dapat bermanfaat bagi semua pihak yang membacanya.

Tangerang, 21 April 2021  
Penulis

(Calvin Tjugito)

## DAFTAR ISI

<b>JUDUL</b> .....	<b>i</b>
<b>PERNYATAAN DAN PERSETUJUAN UNGGAH TUGAS AKHIR</b> .....	<b>ii</b>
<b>PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING TUGAS AKHIR</b> .....	<b>iii</b>
<b>PERSETUJUAN DOSEN PENGUJI TUGAS AKHIR</b> .....	<b>iv</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>v</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>vi</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>vii</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>viii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>x</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>x</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	3
1.3 Pertanyaan Penelitian .....	3
1.4 Tujuan Penelitian.....	4
1.4.1 Tujuan Umum.....	4
1.4.2 Tujuan Khusus .....	4
1.5 Manfaat Penelitian.....	4
1.5.1 Manfaat akademik .....	4
1.5.2 Manfaat praktis .....	4
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	<b>5</b>
2.1 Tidur .....	5
2.1.1 Definisi.....	5
2.1.2 Fungsi.....	5
2.1.3 Fisiologis.....	6
2.1.4 Konsep dan hal-hal lain yang mempengaruhi kualitas tidur.....	12
2.1.5 Kebutuhan jumlah tidur normal .....	14

2.1.6	Skala pengukuran kualitas tidur .....	14
2.2	<i>Smartphone</i> .....	16
2.2.1	Pengertian dan fitur <i>smartphone</i> .....	16
2.2.2	Sejarah singkat perkembangan <i>smatphone</i> dan <i>smartphone</i> di Indonesia 17	
2.2.3	Aplikasi dan dampak penggunaan <i>smartphone</i> pada mahasiswa .....	19
2.3	Hubungan penggunaan <i>smartphone</i> terhadap kualitas tidur .....	20
2.4	Metode pengukuran tingkat adiksi <i>smartphone</i> .....	21
<b>BAB III KERANGKA KONSEP, KERANGKA TEORI DAN HIPOTESIS .....</b>		<b>22</b>
3.1	Kerangka Teori.....	22
3.2	Kerangka Konsep .....	23
3.3	Hipotesis.....	23
3.4	Definisi Operasional.....	24
<b>BAB IV METODE PENELITIAN .....</b>		<b>30</b>
4.1	Desain Penelitian.....	30
4.2	Waktu Dan Tempat Penelitian .....	30
4.3	Populasi Dan Sampel Penelitian .....	30
4.5	Instrumen Dan Tata Cara Pengumpulan Data.....	31
4.6	Cara Perhitungan Sampel .....	31
4.7	Alur Penelitian.....	32
4.8	Pengolahan Data.....	32
4.9	Uji Statistik.....	33
<b>BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN.....</b>		<b>34</b>
5.1	Hasil .....	34
5.2	Pembahasan.....	38
<b>BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>		<b>42</b>
6.1	Kesimpulan .....	42
6.2	Saran .....	42
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>		<b>43</b>

LAMPIRAN.....	47
---------------	----

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Gelombang Otak Tahap N1 .....	8
Gambar 2. 2 Gelombang otak tahap N2.....	9
Gambar 2. 3 Gelombat otak tahap N3 .....	10
Gambar 2. 4 Gelombat otak tahap REM.....	11
Gambar 3. 1 Kerangka teori.....	22
Gambar 3. 2 Kerangka Konsep.....	23
Gambar 4. 1 Alur Penelitian .....	32

## DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Karakteristik Ritme EEG .....	11
Tabel 2. 2 Karakteristik tahap tidur .....	12
Tabel 2. 3 Kebutuhan tidur berdasarkan usia.....	14
Tabel 3. 1 Definisi Operasional .....	24
Table 5. 1 Karakteristik subyek berdasarkan usia dan PSQI .....	34
Table 5. 2 Karakteristik subyek berdasarkan jenis kelamin dan adiksi <i>smartphone</i> ..	35
Table 5. 3 Hubungan antara adiksi dengan PSQI .....	35
Table 5. 4 Hubungan antara jenis kelamin dengan PSQI .....	37