

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	i
PERNYATAAN KEASLIAN KARYA TUGAS AKHIR .....	ii
PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING TUGAS AKHIR .....	iii
ABSTRAK .....	iv
ABSTRACT .....	v
KATA PENGANTAR .....	vi
DAFTAR ISI .....	viii
DAFTAR GAMBAR .....	xiv
DAFTAR TABEL .....	xv
<b>BAB I. PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
<b>1.1. Latar Belakang .....</b>	<b>1</b>
<b>1.2. Rumusan Masalah .....</b>	<b>3</b>
<b>1.3. Pertanyaan Penelitian .....</b>	<b>3</b>
<b>1.4. Tujuan Penelitian .....</b>	<b>3</b>
1.4.1. Tujuan Umum .....	3
1.4.2. Tujuan Khusus .....	3
<b>1.5. Manfaat Penelitian .....</b>	<b>4</b>
1.5.1. Manfaat Akademik .....	4
1.5.2. Manfaat Praktis .....	4
<b>BAB II. TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>5</b>
<b>2.1. Tidur .....</b>	<b>5</b>
2.1.1. Definisi Tidur .....	5
<b>2.2. Pengaruh negatif sinar biru pada tubuh manusia .....</b>	<b>6</b>
<b>2.3. Gangguan Tidur .....</b>	<b>7</b>
2.3.1. Definisi .....	7
2.3.2. Faktor yang dapat mempengaruhi tidur .....	7
2.3.3. Cara diagnosis gangguan tidur.....	9
2.3.4. Pengaruh tidur terhadap kondisi psikis dan tubuh manusia.....	10
2.3.5. Cara Pengukuran Durasi Pemakaian Gawai.....	11

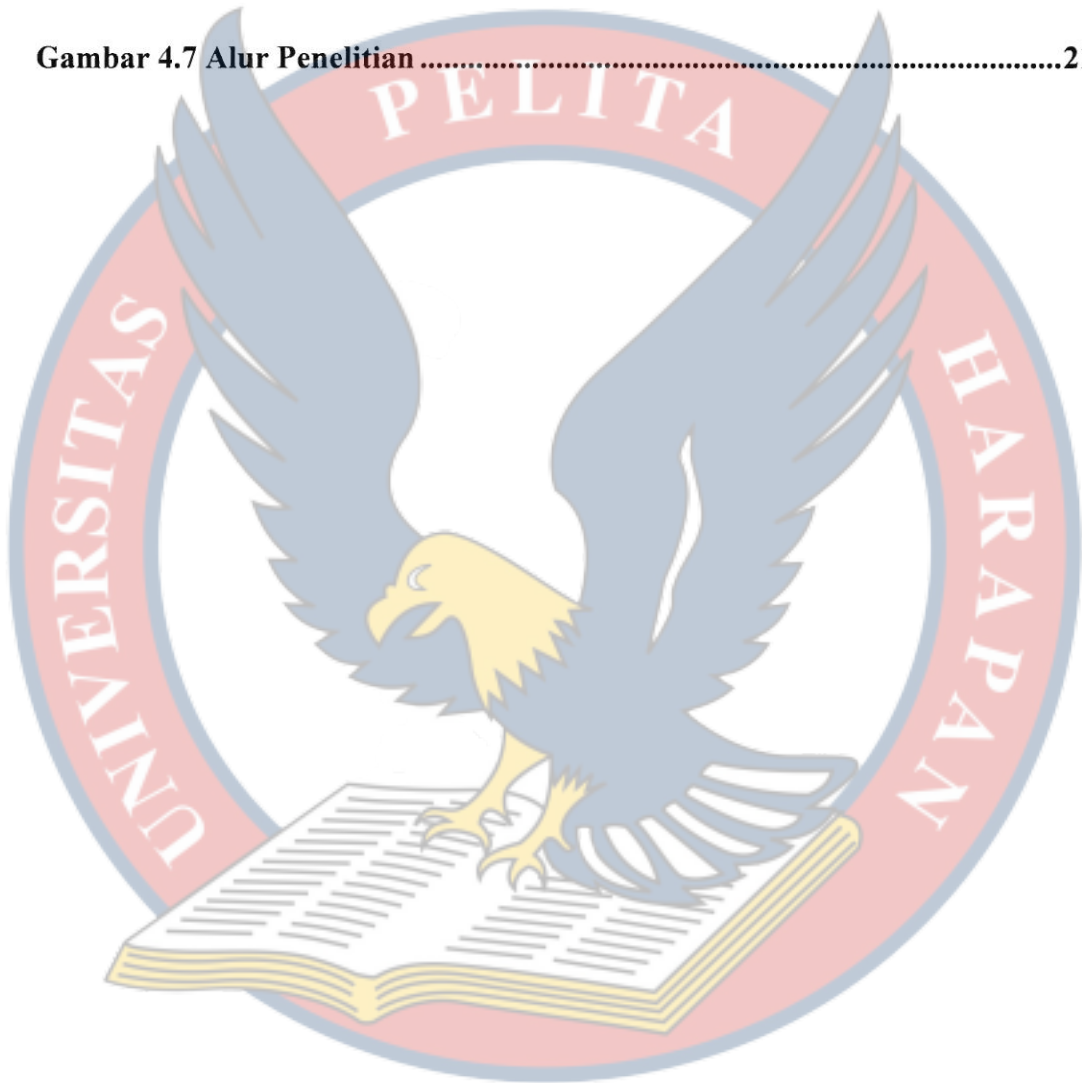
<b>BAB III. KERANGKA TEORI, KERANGKA KONSEP, DAN HIPOTESIS</b>	<b>12</b>
3.1. Kerangka Teori.....	12
3.2. Kerangka Konsep .....	13
3.3. Hipotesis .....	13
3.4. Identifikasi variabel penelitian .....	13
3.5. Definisi Operasional .....	14
<b>BAB IV. METODOLOGI PENELITIAN</b>	<b>16</b>
4.1. Desain Penelitian .....	16
4.2. Lokasi dan waktu penelitian .....	16
4.3. Populasi dan sampel penelitian .....	16
4.3.1. Populasi target .....	16
4.3.2. Populasi terjangkau.....	16
4.3.3. Sampel penelitian.....	16
4.3.4. Estimasi Besar Sampel .....	17
4.3.5. Teknik pengambil sampel.....	18
4.4. Instrumen dan tata cara pengumpulan data .....	18
4.4.1. Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini .....	18
4.4.2. Instrumen yang digunakan.....	19
4.4.3. Cara pengumpulan data .....	19
4.5. Analisa Data .....	19
4.6. Etika penelitian.....	20
4.7. Alur penelitian .....	21
<b>BAB V. HASIL DAN PEMBAHASAN</b>	<b>22</b>
5.1. Data Demografi dan Karakteristik Responden .....	22
5.5.1. Demografi Karakteristik Subjek Penelitian .....	22
5.5.2. Hasil Uji Statistik Durasi Pemakaian Gawai dengan Gangguan Tidur .....	24
5.2. Pembahasan .....	25
<b>BAB VI. SIMPULAN DAN SARAN</b>	<b>29</b>
6.1. Simpulan .....	29
6.2. Saran .....	29
<b>DAFTAR PUSTAKA</b>	<b>30</b>

**LAMPIRAN.....A**  
**Lampiran A. Informasi informasi penelitian ..... A-1**  
**Lampiran B. Surat persetujuan.....B-1**  
**Lampiran C. Biodata Form..... C-1**  
**Lampiran D. PITTSBURGH SLEEP QUALITY INDEX (PSQI) ..... D-1**  
**Lampiran E. Dokumen Lolos Kaji Etik .....E-1**



## DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1 Kerangka Teori.....	12
Gambar 3.3 Kerangka Konsep .....	13
Gambar 4.7 Alur Penelitian .....	21



## DAFTAR TABEL

Tabel 3.5 Definisi operasional.....	14
Tabel 4.1 Perhitungan jumlah sampel .....	18
Tabel 5.1 Demografi karakteristik subjek penelitian .....	22
Tabel 5.3 Hubungan Durasi Pemakaian Gawai dengan Gangguan Tidur.....	24
Tabel 5.4 Statistik Uji Chi Square.....	25

