

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 ANTARA DURASI PENGGUNAAN TELEPON GENGAM DENGAN KUALITAS TIDUR MAHASISWA 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) Dosen pembimbing dr. Dwi Savitri Rivami, MSc., Ph.D. yang telah meluangkan waktunya dalam memberikan bimbingan dan banyak memberikan masukan kepada penulis.
- 2) Dosen penguji proposal Dr. dr. Cucunawangsih, SpMK yang telah memberikan kritik dan saran selama pelaksanaan sidang proposal.
- 3) Dosen penguji dr. Neneng Suryadinata, M.Psi. T yang telah memberikan kritik dan saran selama pelaksanaan sidang skripsi.
- 4) Dosen penguji dr. Pulo Raja Soaloon Banjarnahor, SpTHT yang telah memberikan kritik dan saran selama pelaksanaan siding skripsi.
- 5) Dosen pengajar tugas akhir I dan statistik yang telah meluangkan waktu dan memberikan banyak ilmu yang digunakan penulis untuk penyelesaian skripsi.
- 6) Staf administrasi Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan yang membantu penulis dalam penulisan skripsi.
- 7) Keluarga penulis: Ramoti Ritonga dan Febe Ritonga yang selalu memberikan dukungan, semangat, doa, dan cintanya kepada penulis selama penulisan skripsi.
- 8) Kelompok bimbingan skripsi: Joshua Garin Dwicahyo Listianto Linggo, Safira Tatyana Sugiarto Gunawan, Leonardo Aaron Hartanto

yang telah memberikan dukungan dan semangat selama penulisan skripsi.

- 9) Teman-sejawat terdekat: Johanna Fredda dan Selina Natalia yang telah memberikan dukungan kepada penulis.
- 10) Seluruh angkatan 2015 dan 2016 Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan yang telah meluangkan waktunya untuk menjadi sampel penulis, dan memberikan motivasi selama penulisan skripsi.
- 11) Semua pihak yang namanya tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah banyak membantu dan memberikan dukungan dalam penulisan skripsi.

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,

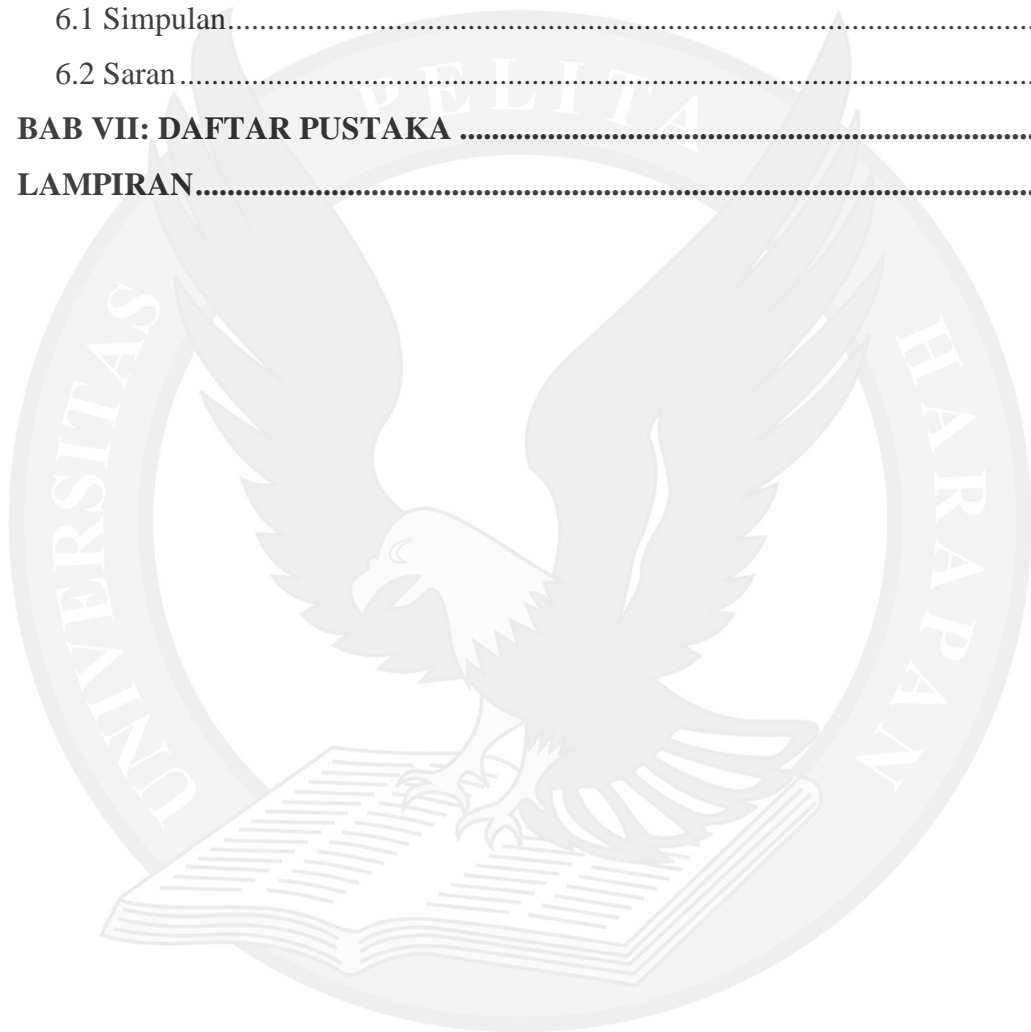
Penulis
(Elizabeth Victoria Fedora Ritonga)

DAFTAR ISI

| | |
|---|-----------|
| HALAMAN JUDUL | |
| PERNYATAAN KEASLIAN TUGAS AKHIR | |
| PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING | |
| PERSETUJUAN TIM PENGUJI TUGAS AKHIR | |
| ABSTRAK..... | vi |
| ABSTRACT..... | vii |
| KATA PENGANTAR..... | viii |
| DAFTAR ISI..... | x |
| DAFTAR GAMBAR..... | xiii |
| DAFTAR TABEL..... | xiv |
| DAFTAR LAMPIRAN..... | xvi |
| BAB I: PENDAHULUAN..... | 1 |
| 1.1 Latar Belakang | 1 |
| 1.2 Rumusan Masalah | 3 |
| 1.3 Pertanyaan Penelitian | 3 |
| 1.4 Tujuan..... | 3 |
| 1.5 Manfaat..... | 4 |
| BAB II: TINJAUAN PUSTAKA | 5 |
| 2.1 Tidur | 5 |
| 2.1.1 Ritme Sirkadian..... | 5 |
| 2.1.2 Tahap Tidur..... | 5 |
| 2.1.3 Kualitas Tidur..... | 6 |
| 2.1.4 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Tidur | 8 |
| 2.1.5 Efek Tidur Tidak Maksimal dan Kualitas Tidur yang Buruk | 8 |
| 2.2 Telepon Genggam | 10 |
| 2.2.1 Epidemiologi Telepon Genggam | 10 |
| 2.2.3 Penggunaan Telepon Genggam..... | 11 |
| 2.3 Hubungan Antara Penggunaan Telepon Genggam dengan Tidur..... | 11 |
| BAB III: KERANGKA TEORI, KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS ... | 13 |

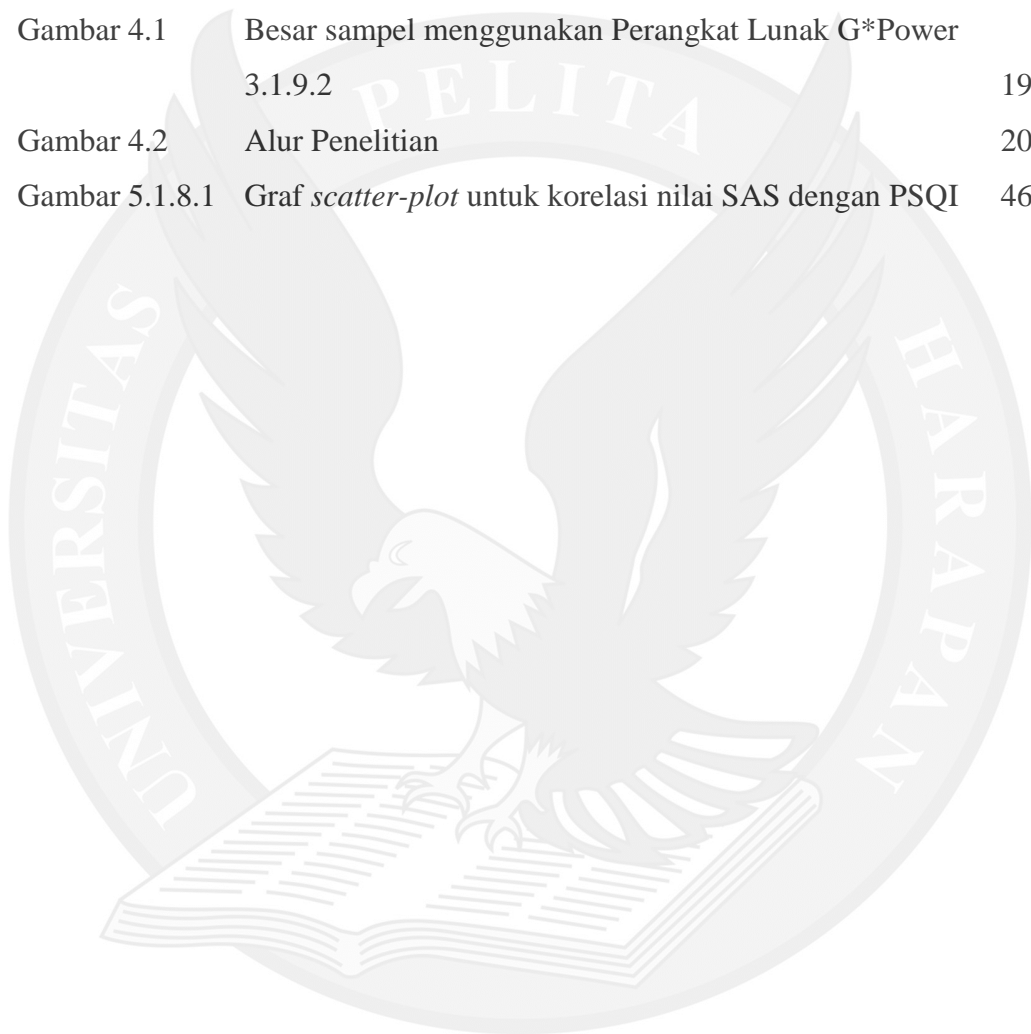
| | |
|---|-----------|
| 3.1 Kerangka Teori..... | 13 |
| 3.2 Kerangka Konsep | 13 |
| 3.3 Hipotesis | 14 |
| 3.4 Variabel | 14 |
| 3.5 Definisi Operasional..... | 15 |
| BAB IV: METODOLOGI PENELITIAN | 17 |
| 4.1 Desain Penelitian | 17 |
| 4.2 Lokasi dan Waktu..... | 17 |
| 4.3 Bahan dan Cara Penelitian | 17 |
| 4.4 Populasi Penelitian | 18 |
| 4.5 Sampel Penelitian | 18 |
| 4.6 Cara Pengambilan Sampel..... | 18 |
| 4.7 Besar Sampel | 18 |
| 4.8 Kriteria Inklusi dan Eksklusi | 19 |
| 4.9 Alur Penelitian..... | 20 |
| 4.10 Pengolahan Data..... | 21 |
| 4.11 Uji Statistik..... | 21 |
| 4.12 Organisasi Penelitian | 21 |
| BAB V: HASIL DAN PEMBAHASAN..... | 22 |
| 5.1 Hasil..... | 22 |
| 5.1.1 Data Demografi Subjek..... | 22 |
| 5.1.2 Perbandingan adiksi telepon genggam pada jenis kelamin..... | 27 |
| 5.1.3 Perbandingan durasi penggunaan telepon genggam siang hari dan jenis kelamin | 28 |
| 5.1.4 Perbandingan durasi penggunaan telepon genggam malam hari dan jenis kelamin | 29 |
| 5.1.5 Perbandingan kualitas tidur dan jenis kelamin..... | 30 |
| 5.1.6 Hubungan antara durasi penggunaan telepon genggam pada siang hari dengan kualitas tidur | 31 |

| | |
|---|-----------|
| 5.1.7 Hubungan antara durasi penggunaan telepon genggam pada malam hari dengan kualitas tidur | 37 |
| 5.1.8 Hubungan antara nilai SAS dengan nilai PSQI secara korelatif | 44 |
| 5.2 Pembahasan | 45 |
| BAB VI: SIMPULAN DAN SARAN | 52 |
| 6.1 Simpulan..... | 52 |
| 6.2 Saran..... | 52 |
| BAB VII: DAFTAR PUSTAKA | 53 |
| LAMPIRAN..... | 61 |



DAFTAR GAMBAR

| No. Gambar | Judul Gambar | Hal. |
|----------------|---|------|
| Gambar 2.2.1 | Pengguna Media Elektronik di Indonesia per Januari 2017 | 11 |
| Gambar 3.1 | Kerangka Teori | 13 |
| Gambar 3.2 | Kerangka Konsep | 13 |
| Gambar 4.1 | Besar sampel menggunakan Perangkat Lunak G*Power | |
| | 3.1.9.2 | 19 |
| Gambar 4.2 | Alur Penelitian | 20 |
| Gambar 5.1.8.1 | Graf <i>scatter-plot</i> untuk korelasi nilai SAS dengan PSQI | 46 |



DAFTAR TABEL

| No. Tabel | Judul Tabel | Hal. |
|---------------|--|------|
| Tabel 3.1 | Definisi Operasional | 15 |
| Tabel 5.1.1.1 | Distribusi data demografi mahasiswa FK UPH | 23 |
| Tabel 5.1.1.2 | Nilai rata-rata dari variabel numerik | 26 |
| Tabel 5.1.2.1 | Tabel 2x2 adiksi telepon genggam dan jenis kelamin | 27 |
| Tabel 5.1.2.2 | Perbandingan adiksi telepon genggam pada jenis kelamin | 28 |
| Tabel 5.1.3.1 | Tabel 2x2 durasi penggunaan telepon genggam siang hari dan jenis kelamin | 28 |
| Tabel 5.1.3.2 | Perbandingan durasi penggunaan telepon genggam siang hari pada jenis kelamin | 29 |
| Tabel 5.1.4.1 | Tabel 2x2 durasi penggunaan telepon genggam malam hari dan jenis kelamin | 29 |
| Tabel 5.1.4.2 | Perbandingan durasi penggunaan telepon genggam malam hari pada jenis kelamin | 30 |
| Tabel 5.1.5.1 | Tabel 2x2 kualitas tidur dan jenis kelamin | 30 |
| Tabel 5.1.5.2 | Perbandingan kualitas tidur pada jenis kelamin | 31 |
| Tabel 5.1.6.1 | Tabel 2x2 durasi penggunaan telepon genggam siang hari dan kualitas tidur | 31 |
| Tabel 5.1.6.2 | Tabel stratifikasi durasi penggunaan telepon genggam siang hari dan kualitas tidur pada jenis kelamin | 32 |
| Tabel 5.1.6.3 | Tabel stratifikasi durasi penggunaan telepon genggam siang hari dan kualitas tidur pada media elektronik <i>tablet</i> | 33 |
| Tabel 5.1.6.4 | Tabel stratifikasi durasi penggunaan telepon genggam siang hari dan kualitas tidur pada media elektronik televisi | 34 |
| Tabel 5.1.6.5 | Tabel stratifikasi durasi penggunaan telepon genggam siang hari dan kualitas tidur pada penggunaan telepon untuk menelepon | 35 |
| Tabel 5.1.6.6 | Tabel stratifikasi durasi penggunaan telepon genggam siang hari dan kualitas tidur pada penggunaan telepon untuk | |

| | |
|--|----|
| bermain <i>game</i> | 36 |
| Tabel 5.1.6.7 Tabel stratifikasi durasi penggunaan telepon genggam siang hari dan kualitas tidur pada penggunaan telepon untuk belajar atau mengerjakan PR | 37 |
| Tabel 5.1.7.1 Tabel 2x2 durasi penggunaan telepon genggam malam hari dan kualitas tidur | 38 |
| Tabel 5.1.7.2 Tabel stratifikasi durasi penggunaan telepon genggam malam hari dan kualitas tidur pada jenis kelamin | 39 |
| Tabel 5.1.7.3 Tabel stratifikasi durasi penggunaan telepon genggam malam hari dan kualitas tidur pada media elektronik <i>tablet</i> | 40 |
| Tabel 5.1.7.4 Tabel stratifikasi durasi penggunaan telepon genggam malam hari dan kualitas tidur pada media elektronik televisi | 41 |
| Tabel 5.1.7.5 Tabel stratifikasi durasi penggunaan telepon genggam malam hari dan kualitas tidur pada penggunaan telepon untuk menelepon | 42 |
| Tabel 5.1.7.6 Tabel stratifikasi durasi penggunaan telepon genggam malam hari dan kualitas tidur pada penggunaan telepon untuk bermain <i>game</i> | 43 |
| Tabel 5.1.7.7 Tabel stratifikasi durasi penggunaan telepon genggam malam hari dan kualitas tidur pada penggunaan telepon untuk belajar atau mengerjakan PR | 44 |
| Tabel 5.1.8.1 Korelasi PSQI terhadap SAS | 44 |

DAFTAR LAMPIRAN

| <u>No. Lampiran</u> | <u>Judul Lampiran</u> | <u>Hal.</u> |
|---------------------|--|-------------|
| Lampiran A. | Informasi Mengenai Penelitian | A1 |
| Lampiran B. | Persetujuan Partisipasi (<i>Informed Consent</i>) | B1 |
| Lampiran C. | Persetujuan Partisipasi (<i>Informed Consent</i>) dari Komisi Etik | C1 |
| Lampiran D. | Kuesioner | D1 |
| Lampiran E. | Keterangan Lolos Kaji Etik | E1 |



DAFTAR SINGKATAN



| | |
|--------|--|
| ASA | American Sleep Association |
| CRP | C-Reactive Protein |
| Daring | Dalam Jaringan |
| EEG | Electroencephalography |
| EMG | Electromyography |
| EOG | Electrooculography |
| FK | Fakultas Kedokteran |
| GPS | Global Positioning System |
| IL-6 | Interleukin-6 |
| KEP | Komisi Etik Penelitian |
| ME | Media Elektronik |
| PR | Pekerjaan Rumah |
| PSQI | Pittsburgh Sleep Quality Index |
| REM | Rapid Eye Movement |
| SAS-SV | Smartphone Addiction Scale - Short Version |
| SCN | Suprachiasmatic Nucleus |
| SPSS | Statistical Product and Service Solution |
| SWS | Slow-Wave Sleep |
| UPH | Universitas Pelita Harapan |