

KATA PENGANTAR


Segala puji kepada Tuhan yang maha esa karena berkat rahmatnya penulis dapat menyelesaikan tugas akhir ini. Pengajuan tugas akhir berjudul **“HUBUNGAN ANTARA SCREEN TIME DENGAN KUALITAS TIDUR MAHASISWA SELAMA KELAS DARING”** bertujuan untuk memenuhi persyaratan lulus akademik untuk mendapatkan gelar Sarjana Kedokteran dari Fakultas Kedokteran Pelita Harapan.

Penulis mengucapkan terimakasih atas dukungan, bimbingan dan doa dari:

1. dr. Nana Novia Jayadi Sp.K.K sebagai dosen pembimbing saya selama 2 semester ini.
3. Mama saya yang sudah memberikan dukungan secara emosional maupun materi
2. Sheilanie Thian sahabat saya yang selalu memberi dukungan secara emosional dari awal hingga akhir.
5. Teman-teman saya Theresia Isabell, Jessibell Natalie, Kevin Halim, Kristopher Henrico, Clarissa Tan, Valerie Ongko, Theresa Giorgina dan Gabriela Safitri.
6. Dosen penguji saya.
7. Terutama untuk almarhum ayah saya yang menjadi alasan utama saya untuk mengambil jurusan ini.

Tugas akhir ini masih jauh dari kata sempurna karena keterbatasan ilmu dan pengalaman dari penulis. Oleh karena itu, penulis menerima kritik dan saran yang dapat membuat penelitian ini menjadi lebih baik.

Tangerang, 2021



Clara Tamamah Chairudin.

DAFTAR ISI

<i>PERNYATAAN DAN PERSETUJUAN UNGGAH TUGAS AKHIR</i>	<i>Error!</i>
<i>Bookmark not defined.</i>	
LEMBAR PERSETUJUAN PENGUJI TUGAS AKHIR	iii
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR SINGKATAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	3
1.3 Pertanyaan Penelitian	4
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 Akademis	4
1.5.2 Manfaat Praktis	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	5
2.1 Definisi Tidur dan Tingkatan Tidur	5
2.1.1 Tingkatan Tidur.....	5
2.2 Fisiologi Tidur	7
2.3 Gangguan tidur	8
2.4 PSQI (Pittsburgh Sleep Quality Index)	8
2.5 Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur	9
2.5.1 Usia	9
2.5.2 Jenis Kelamin.....	10
2.5.3 Cahaya ruangan.....	11
2.5.4 Suhu kamar.....	11
2.5.5 Sleep hygiene	12
2.5.6 DAS (Depresi, ansietas, dan stress)	12
2.6 Screen Time	13
2.7 Screen-time Based Sedentary Behavior Questionnaire (HELENA Study)	14
BAB III KERANGKA TEORI KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS	15
3.1 Kerangka Teori	15
3.2 Kerangka Konsep	16
3.3 Hipotesis	16
3.3.1 Hipotesis Null.....	16
3.3.2 Hipotesis Kerja.....	16
3.4 Variabel	16

3.4.1 Variabel Independen	16
3.4.2 Variabel Dependen.....	16
3.4.3 Variabel Perancu	16
3.5 Definisi Operasional.....	17
<i>BAB IV METODOLOGI PENELITIAN.....</i>	<i>21</i>
4.1 Desain Penelitian	21
4.2 Lokasi dan Waktu Penelitian.....	21
4.3 Bahan dan Cara Penelitian	21
4.3.1 Bahan Penelitian.....	21
4.3.2 Alat Penelitian.....	21
4.3.3 Cara Pengambilan Data.....	21
4.4 Populasi Penelitian	22
4.5 Sampel Penelitian	22
4.6 Pengambilan Sampel.....	22
4.7 Cara Perhitungan Jumlah Sampel	22
4.8 Kriteria Penelitian.....	23
4.8.1 Kriteria Inklusi	23
4.8.2 Kriteria Eksklusi.....	23
4.9 Alur Penelitian.....	23
4.10 Pengambilan Data dan Uji Statistik	24
4.11 Etika Penelitian	24
<i>BAB V ANALISA DAN PEMBAHASAN.....</i>	<i>25</i>
5.1 Hasil Penelitian.....	25
5.1.1 Data Demografis	25
5.1.2. Analisa Hubungan <i>Screen Time</i> dan Kualitas Tidur	26
5.1.3. Peningkatan <i>Screen Time</i> dan Penurunan Kualitas Tidur sebelum dan selama masa pandemi	28
5.1.4. Screen-Time Based Activity Mahasiswa	28
5.1.5 Analisis Variabel Perancu	30
5.2 Pembahasan	30
<i>BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN.....</i>	<i>34</i>
6.1. Kesimpulan	34
6.2. Saran.....	34
<i>BAB VII BIAYA PENELITIAN.....</i>	<i>35</i>
<i>BAB VIII JADWAL PENELITIAN.....</i>	<i>36</i>
<i>BAB IX DAFTAR PUSTAKA.....</i>	<i>37</i>
<i>LAMPIRAN</i>	<i>A-1</i>

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Fisiologi tubuh saat tidur	6
Gambar 2.2 Regulasi ritme sirkadian	7
Gambar 2.3 Gangguan tidur yang paling banyak terjadi ⁴¹	8
Gambar 2.4 Perubahan siklus tidur terhadap penuaan.....	9
Gambar 2.5 Jumlah adenosine load terhadap penambahan usia.....	10



DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Tabel definisi operasional.....	20
Tabel 5.1 Data demografis	26
Tabel 5.2 Hubungan screen time terhadap kualitas tidur.....	26
Tabel 5.3 Screen time	27
Tabel 5.4 Penilaian pribadi mengenai screen time	28
Tabel 5.5 Penilaian pribadi mengenai kualitas tidur.....	28
Tabel 5. 6 Screen-time based activity.....	29



DAFTAR BAGAN

Bagan 3.1 Kerangka teori	15
Bagan 3.2 Kerangka konsep	16
Bagan 4.1 Alur penelitian.....	24



DAFTAR LAMPIRAN

A. Lampiran A. Penjelasan Mengenai Penelitian.....	A-1
B. Lampiran B. <i>Informed Consent</i> dan Pertanyaan Penelitian.....	B-1
C. Lampiran C. <i>Pittsburgh Sleep Quality Questionnaire Index (PSQI)</i>	C-1
D. Lampiran D. <i>Screenshot Screen Time</i>	D-1
E. Lampiran E. HELENA <i>Screen-time Based Sedentary Behavior Questionnaire</i>	E-1



DAFTAR SINGKATAN

DAS	: Depresi, Ansietas dan Stress
EEG	: <i>Electroencephalogram</i>
FK	: Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan
HELENA	: Healthy Lifestyle in Europe by Nutrition in Adolescence
LED	: <i>Light-emitting Diode</i>
Non-FK	: Non-Fakultas Kedokteran
NREM	: <i>Non Rapid Eye Movement</i>
PSQI	: <i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i>
REM	: <i>Rapid Eye Movement</i>
RGC	: <i>Retina Ganglion Cell</i>
RHT	: <i>Retinohypothalamic Tract</i>
SCG	: <i>Superior Cervical Ganglion</i>
SCN	: <i>Supra Chiasmatic Nucleus</i>
VLPO	: <i>Ventrolateral Pre-Optic Area</i>