

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN KARYA TUGAS AKHIR	II
PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING TUGAS AKHIR.....	III
PERSETUJUAN TIM PENGUJI TUGAS AKHIR.....	IV
ABSTRAK.....	V
ABSTRACT	VI
KATA PENGANTAR	VII
DAFTAR ISI	IX
DAFTAR GAMBAR.....	XIII
DAFTAR BAGAN	XIV
DAFTAR TABEL.....	XV
DAFTAR SINGKATAN	XVI
BAB I	8
1.1 LATAR BELAKANG.....	8
1.2 RUMUSAN MASALAH	10
1.3 PERTANYAAN PENELITIAN.....	11
1.4 TUJUAN PENELITIAN	11
1.4.1 <i>Tujuan Umum</i>	<i>11</i>
1.4.2 <i>Tujuan Khusus</i>	<i>12</i>
1.5 MANFAAT PENELITIAN	12
1.5.1 <i>Manfaat Akademis</i>	<i>12</i>
1.5.2 <i>Manfaat Praktis</i>	<i>12</i>
BAB II.....	13

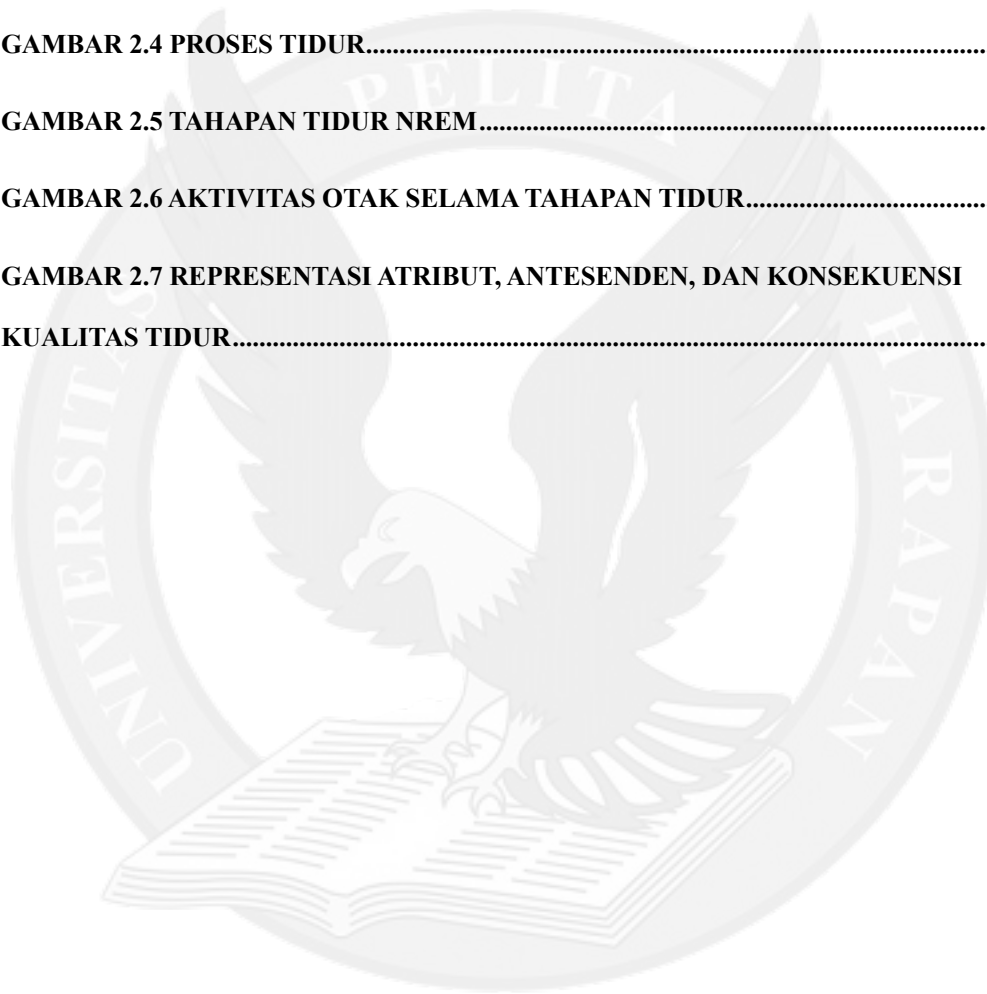
2.1	TINJAUAN TENTANG TELEPON SELULER	13
2.1.1	<i>Pengertian telepon seluler</i>	13
2.1.2	<i>Fungsi telepon seluler</i>	13
2.1.3	<i>Penggunaan telepon seluler</i>	14
2.1.4	<i>Faktor penyebab penggunaan telepon seluler berlebih</i>	15
2.1.5	<i>Dampak negatif penggunaan telepon seluler berlebih</i>	17
2.1.6	<i>Intensitas penggunaan telepon seluler</i>	20
2.1.7	<i>Aspek kecanduan telepon seluler</i>	22
2.2	TINJAUAN TENTANG KUALITAS TIDUR.....	23
2.2.1	<i>Definisi kualitas tidur</i>	23
2.2.2	<i>Fungsi dan tujuan tidur</i>	23
2.2.3	<i>Fisiologi tidur</i>	26
2.2.4	<i>Kebutuhan dan pola tidur</i>	30
2.2.5	<i>Aspek-aspek kualitas tidur</i>	33
2.2.6	<i>Gangguan tidur</i>	36
2.2.7	<i>Pengukuran kualitas tidur</i>	38
2.3	TINJAUAN TENTANG HUBUNGAN PENGGUNAAN TELEPON SELULER DENGAN KUALITAS TIDUR	40
BAB III	42
3.1	KERANGKA TEORI	42
3.2	KERANGKA KONSEP	43
3.3	HIPOTESIS PENELITIAN.....	43
3.3.1	<i>Hipotesis Null</i>	43
3.3.2	<i>Hipotesis Kerja</i>	43
3.4	VARIABEL	43
3.4.1	<i>Variabel Independen</i>	43
3.4.2	<i>Variabel Dependen</i>	44

3.4.3	<i>Variabel Perancu</i>	44
3.5	DEFINISI OPERASIONAL	44
BAB IV	49
4.1	DESAIN PENELITIAN.....	49
4.2	LOKASI DAN WAKTU PENELITIAN.....	49
4.3	BAHAN DAN CARA PENELITIAN	49
4.3.1	<i>Bahan Penelitian</i>	49
4.3.2	<i>Cara Penelitian</i>	50
4.4	POPULASI PENELITIAN	50
4.4.1	<i>Populasi Target</i>	50
4.4.2	<i>Populasi Terjangkau</i>	51
4.5	SAMPEL PENELITIAN	51
4.6	CARA PENGAMBILAN SAMPEL	51
4.7	CARA PENGHITUNGAN JUMLAH SAMPEL	51
4.8	KRITERIA SAMPEL.....	53
4.8.1	<i>Kriteria Inklusi</i>	53
4.8.2	<i>Kriteria Eksklusi</i>	54
4.9	ALUR PENELITIAN.....	54
4.10	PENGOLAHAN DATA DAN ANALISA STATISTIK	55
4.11	ETIKA PENELITIAN	55
4.12	DANA PENELITIAN	56
4.13	JADWAL PENELITIAN	56
BAB V	58
5.1	HASIL PENELITIAN	58
5.1.1	<i>Karakteristik Responden</i>	58
5.1.2	<i>Karakteristik Distribusi Intensitas Penggunaan Telepon Seluler dan Kualitas Tidur</i>	

5.1.3	<i>Analisis Intensitas Penggunaan Telepon Seluler Terhadap Kualitas tidur</i>	61
5.1.4	<i>Analisis Tingkat Stress dengan Kualitas Tidur</i>	63
5.1.5	<i>Analisis Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur</i>	65
5.1.6	<i>Analisis Tingkat Stress dengan Intensitas Penggunaan Telepon Seluler</i>	66
5.1.7	<i>Analisis Aktivitas Fisik dengan Intensitas Penggunaan Telepon Seluler</i>	67
5.2	PEMBAHASAN	69
5.2.1	<i>Hubungan Intensitas Penggunaan Telepon Seluler dengan Kualitas Tidur</i>	69
5.2.2	<i>Hubungan Tingkat Stress dengan Kualitas Tidur</i>	72
5.2.3	<i>Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur</i>	74
5.2.4	<i>Kelemahan dan Kelebihan Penelitian</i>	76
BAB VI	78
6.1	KESIMPULAN	78
6.2	SARAN	79
DAFTAR PUSTAKA	80
LAMPIRAN	85

DAFTAR GAMBAR

GAMBAR 2.1 PENGGUNA TELEPON SELULER TERBANYAK DI DUNIA.....	15
GAMBAR 2.2 BAHAYA RADIASI TELEPON SELULER.....	20
GAMBAR 2.3 HUBUNGAN KUANTITAS TIDUR DENGAN ASUPAN KALORI.....	26
GAMBAR 2.4 PROSES TIDUR.....	27
GAMBAR 2.5 TAHAPAN TIDUR NREM.....	27
GAMBAR 2.6 AKTIVITAS OTAK SELAMA TAHAPAN TIDUR.....	28
GAMBAR 2.7 REPRESENTASI ATRIBUT, ANTESENDEN, DAN KONSEKUENSI KUALITAS TIDUR.....	34



DAFTAR BAGAN

BAGAN 3.1 KERANGKA TEORI.....	42
BAGAN 3.2 KERANGKA KONSEP	43
BAGAN 4.1 ALUR PENELITIAN.....	55



DAFTAR TABEL

TABEL 3.1 DEFINISI OPERASIONAL	48
TABEL 4.2 DANA PENELITIAN	56
TABEL 4.3 JADWAL PENELITIAN.....	57
TABEL 5.1 DISTRIBUSI DEMOGRAFIS SAMPEL.....	58
TABEL 5.2 KARAKTERISTIK INTENSITAS PENGGUNAAN TELEPON SELULER.....	60
TABEL 5.3 KARAKTERISTIK KUALITAS TIDUR	60
TABEL 5.4 ANALISIS INTENSITAS PENGGUNAAN TELEPON SELULER DENGAN KUALITAS TIDUR.....	62
TABEL 5.5 ANALISIS INTENSITAS PENGGUNAAN TELEPON SELULER DENGAN.. KUALITAS TIDUR (2X2)	63
TABEL 5.6 KARAKTERISTIK TINGKAT STRESS.....	64
TABEL 5.7 ANALISIS TINGKAT STRESS DENGAN KUALITAS TIDUR	65
TABEL 5.8 KARAKTERISTIK AKTIVITAS FISIK.....	65
TABEL 5.9 ANALISIS AKTIVITAS FISIK DENGAN KUALITAS TIDUR.....	66
TABEL 5.10 ANALISIS TINGKAT STRESS DENGAN INTENSITAS PENGGUNAAN TELEPON SELULER	67
TABEL 5.11 ANALISIS AKTIVITAS FISIK DENGAN INTENSITAS PENGGUNAAN TELEPON SELULER	69

DAFTAR SINGKATAN



KBBI	: Kamus Besar Bahasa Indonesia
DSM-5	: <i>Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder</i>
HPA	: Hipotalamus-Hipofisis-Adrenal
NREM	: <i>Non-Rapid Eye Movement</i>
REM	: <i>Rapid Eye Movement</i>
SNS	: <i>Sympathetic Nervous System</i>
EEG	: <i>Electroencephalogram</i>
GABA	: <i>Gamma-Aminobutyric Acid</i>
SSP	: Sistem Saraf Pusat
QS	: <i>Quiet Sleep</i>
AS	: <i>Active Sleep</i>
RLS	: <i>Restless Leg Syndrome</i>
SDB	: <i>Sleep-Disordered Breathing</i>
PSQI	: <i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i>
AIS	: <i>Athens Insomnia Scale</i>
ISI	: <i>Insomnia Severity Index</i>
MSQ	: <i>Mini-Sleep Questionnaire</i>
JSS	: <i>Jenkins Sleep Scale</i>
LSEQ	: <i>Leeds Sleep Evaluation Questionnaire</i>
ESS	: <i>Epworth Sleepiness Scale</i>
PSS	: <i>Perceived Stress Scale</i>
IPAQ	: <i>International Physical Activity Questionnaire</i>
FK	: Fakultas Kedokteran
UPH	: Universitas Pelita Harapan
IMT	: Indeks Massa Tubuh
OR	: <i>Odd Ratio</i>