

**ASOSIASI DURASI PENGGUNAAN MEDIA ELEKTRONIK BERBASIS
LAYAR DENGAN KUALITAS TIDUR MAHASISWA FAKULTAS
KEDOKTERAN UNIKA SOEGIJAPRANATA**

SKRIPSI



CLARISSA SUDIRMAN

19.P1.0015

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN DOKTER FAKULTAS KEDOKTERAN

UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA

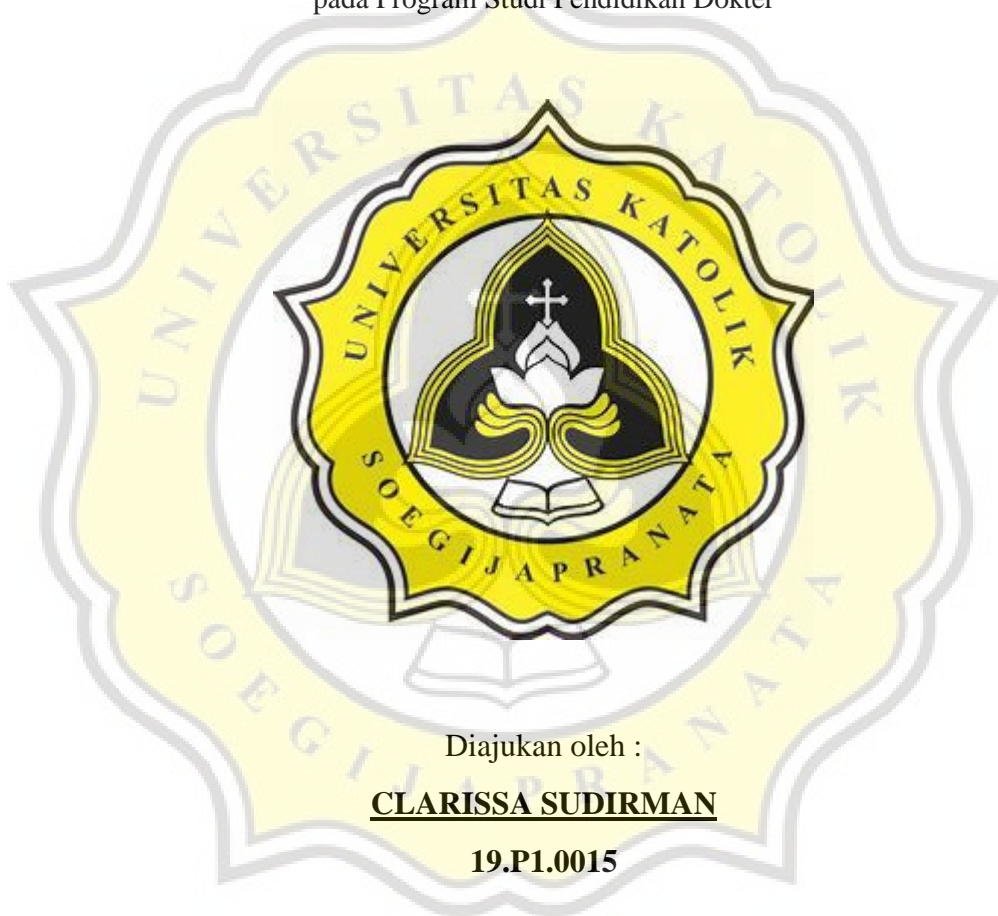
SEMARANG

2023

**ASOSIASI DURASI PENGGUNAAN MEDIA ELEKTRONIK BERBASIS
LAYAR DENGAN KUALITAS TIDUR MAHASISWA FAKULTAS
KEDOKTERAN UNIKA SOEGIJAPRANATA**

SKRIPSI

Diajukan guna memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana
pada Program Studi Pendidikan Dokter



Diajukan oleh :

CLARISSA SUDIRMAN

19.P1.0015

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN DOKTER FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA
SEMARANG**

2023

PERNYATAAN ORISINALITAS

Yang bertanda tangan di bawah ini saya, Clarissa Sudirman, mahasiswa Fakultas Kedokteran, NIM 19.P1.0015, skripsi saya yang berjudul “Asosiasi Durasi Penggunaan Media Elektronik Berbasis Layar Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran Unika Soegijapranata”

Menyatakan:

1. Bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu Perguruan Tinggi.
2. Bahwa sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.
3. Apabila dikemudian hari ternyata terbukti bahwa skripsi ini seluruhnya merupakan hasil plagiasi, maka saya rela dibatalkan dengan segala akibat hukumnya sesuai dengan per aturan yang berlaku pada Universitas Katolik Soegijapranata dan/atau peraturan perundang-undangan yang berlaku.
4. Demikian pernyataan ini dibuat dan dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Semarang, 1 Februari 2023

Yang Menyatakan,



Clarissa Sudirman

19.P1.0015

HALAMAN PERSETUJUAN

ASOSIASI DURASI PENGGUNAAN MEDIA ELEKTRONIK BERBASIS LAYAR DENGAN KUALITAS TIDUR MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UNIKA SOEGIJAPRANATA

Skripsi

Diajukan guna memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana pada

Program Studi Pendidikan Dokter

Disusun Oleh

CLARISSA SUDIRMAN

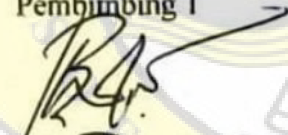
19.P1.0015

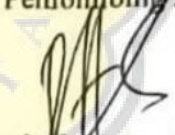
Semarang, 3 Februari 2023

Disetujui Oleh:

Pembimbing 1

Pembimbing 2



dr. Rezka Dian Trisnanto, Sp.An
NPP. 5812019382

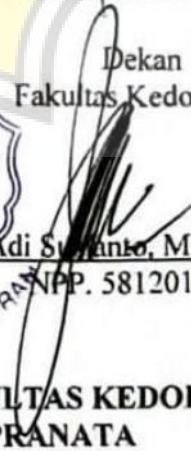

Perigrinus Hermin Sabong, S.KM., M.P.H
NPP. 5812019377

Mengetahui,

Ketua Program Studi
Pendidikan Dokter

Dekan
Fakultas Kedokteran


dr. Fransisca Prameshinta Hardimarta, M.Si.Med
NPP. 5812019370


dr. Indira Adi Sumantha, M.Si.Med., Sp. OG
NPP. 5812018334

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN DOKTER FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA
SEMARANG
2023**

HALAMAN PENGESAHAN

ASOSIASI DURASI PENGGUNAAN MEDIA ELEKTRONIK BERBASIS LAYAR DENGAN KUALITAS TIDUR MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UNIKA SOEGIJAPRANATA

SKRIPSI

Telah dipertahankan di depan dewan penguji dan dinyatakan diterima sebagai bagian persyaratan memperoleh gelar Sarjana Kedokteran (S.Ked) pada Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Katolik Soegijapranata.

Pada Jumat, 3 Februari 2023

1. dr. Vania Angeline Bachtiar, Sp.N ()
2. dr. Edward Hartono, M.ARS ()
3. dr. Rezka Dian Trisnanto, Sp.An ()
4. Perigrinus Hermin Sebong, S.KM., M.P.H ()

Mengesahkan,

Dekan Fakultas Kedokteran



dr. Indra Adi Sulente, M.Si.Med., Sp.OG

NIP. 5812018334

HALAMAN PERNYATAAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Clarissa Sudirman

Program Studi : Pendidikan Dokter

Fakultas : Kedokteran

Jenis Karya : Skripsi

Menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Katolik Soegijapranata Semarang Hak Bebas Royalti Noneksklusif atas karya ilmiah yang berjudul “Asosiasi Durasi Penggunaan Media Elektronik Berbasis Layar Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran Unika Soegijapranata” beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Universitas Katolik Soegijapranata berhak menyimpan, mengalihkan media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir ini selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis / pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Semarang, 3 Februari 2023

Yang menyatakan



Clarissa Sudirman

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Asosiasi Durasi Penggunaan Media Elektronik Berbasis Layar dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran Unika Soegijapranata”. Skripsi ini disusun untuk memenuhi sebagian persyaratan mencapai gelar Sarjana Kedokteran (S.Ked) pada Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran di Universitas Katolik Soegijapranata Semarang.

Tanpa bantuan dari berbagai pihak, maka akan sulit bagi peneliti untuk menyelesaikan skripsi ini. Oleh karena itu pada kesempatan ini peneliti ingin menyampaikan ucapan terima kasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada:

1. DR. Ferdinand Hindiarto, S.Psi, M.Psi., selaku rektor Universitas Katolik Soegijapranata Semarang.
2. dr. Indra Adi Susianto, M.Si Med, Sp.OG, selaku Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Katolik Soegijapranata Semarang.
3. dr. Fransisca Pramesshinta H, M,Si Med, selaku Ketua Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Katolik Soegijapranata
4. dr. Rezka Dian Trisnanto, Sp.An dan Bapak Perigrinus Hermin Sebong, M.P.H selaku dosen pembimbing.
5. dr. Vania Angeline Bachtiar, Sp.N dan dr. Edward Hartono, M.ARS selaku dosen penguji.
6. dr. Ratna Shintia Defi, M.Biomed (AAM) selaku dosen wali.
7. Mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Fakultas Teknologi Pertanian Universitas Katolik Soegijapranata selaku responden penelitian.
8. Orang tua dan keluarga yang telah memberikan dukungan serta memberikan penguatan bagi peneliti dalam pengerjaan tugas akhir ini dari awal hingga akhir.
9. Seluruh pihak lainnya yang tidak dapat disebutkan satu persatu telah memberikan ilmu yang bermanfaat serta pengalaman berharga.

Peneliti menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih ada beberapa kekurangan dan ketidaksempurnaan karena keterbatasan kemampuan, pengalaman dan waktu dari peneliti. Oleh karena itu, peneliti meminta maaf yang sebesar-besarnya bila ada yang kurang berkenan bagi para pembaca. Dengan ini, penulis mengharapkan adanya kritik dan saran yang bersifat membangun dari berbagai pihak. Semoga Skripsi ini bermanfaat bagi para pembaca dan pihak-pihak yang membutuhkan.

Semarang, 1 Februari 2023

Clarissa Sudirman

ABSTRAK

Latar Belakang :

Mahasiswa kedokteran cenderung memiliki durasi penggunaan media elektronik berbasis layar yang tinggi untuk melakukan beragam aktivitas seperti belajar, menggunakan internet (*google, browsers*, bermain game, dan nonton video), dan menonton televisi.

Tujuan :

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui asosiasi durasi penggunaan media elektronik berbasis layar dengan kualitas tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran Unika Soegijapranata.

Metode :

Penelitian ini merupakan penelitian observasional dengan desain *cross sectional*. Penelitian dilakukan pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Katolik Soegijapranata. Sampel dalam penelitian ini diambil dengan teknik *purposive sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 104 orang. Instrumen penelitian terdiri dari 3 bagian yaitu karakteristik sosiodemografi, *Pittsburgh Sleep Quality Index* dan *Screen Time Questionnaire*. Penelitian ini menggunakan analisis statistik uji *Chi-Square*.

Hasil :

Responden yang memiliki kualitas tidur buruk sebanyak 73 (70,2%). Responden yang menghabiskan waktu >6 jam per hari untuk menggunakan media elektronik berbasis layar pada hari kerja (Senin-Jumat) sebesar 91 mahasiswa (87,5%), pada malam hari kerja (Senin-Jumat) sebesar 46 mahasiswa (44,2%), pada akhir pekan (Sabtu-Minggu) sebesar 89 mahasiswa (85,6%). Hasil uji statistik *chi-square* asosiasi durasi penggunaan media elektronik pada hari kerja, malam hari kerja, dan akhir pekan terhadap kualitas tidur menunjukkan hasil *p-value* 0,146 ; 0,460 ; 0,481.

Kesimpulan :

Durasi penggunaan media elektronik berbasis layar baik pada hari kerja, malam hari kerja maupun akhir pekan tidak berhubungan signifikan dengan kualitas tidur mahasiswa.

Kata Kunci :

Mahasiswa Kedokteran, Kualitas Tidur, Durasi Penggunaan Media Elektronik Berbasis Layar, Cross Sectional

ABSTRACT

Background:

Medical students tend to have a high duration of using screen-based electronic media to carry out various activities such as studying, using the internet (google, browser, playing games, and watching videos), and watching television.

Objective:

The main objective was to investigate the effect of the duration of screen time on sleep quality of Soegijapranata Catholic University Medical Students.

Methods:

This research is an observational study with cross-sectional design. The study was conducted on medical students of Soegijapranata Catholic University. The sample in this study was taken with purposive sampling technique with 104 samples. The research instrument comprised of 3 parts sociodemographic characters, Pittsburgh Sleep Quality Index and Screen Time Questionnaire. This research using analysis statistic of Chi-Square test.

Results:

Respondents who had poor sleep quality were 73 (70.2%). Respondents who spent >6 hours per day using screen-based electronic media on weekdays (Monday-Friday) were 91 students (87.5%), on weekday evenings (Monday-Friday) were 46 students (44.2%), on weekends (Saturday-Sunday) of 89 students (85.6%). The results of the chi-square statistical test association between the duration of electronic media use on weekdays, weeknights, and weekends and sleep quality showed a p-value of 0.146; 0.460; 0.481.

Conclusion:

The duration of using screen-based electronic media on weekdays, weeknights and weekends is not significantly related to the quality of students' sleep.

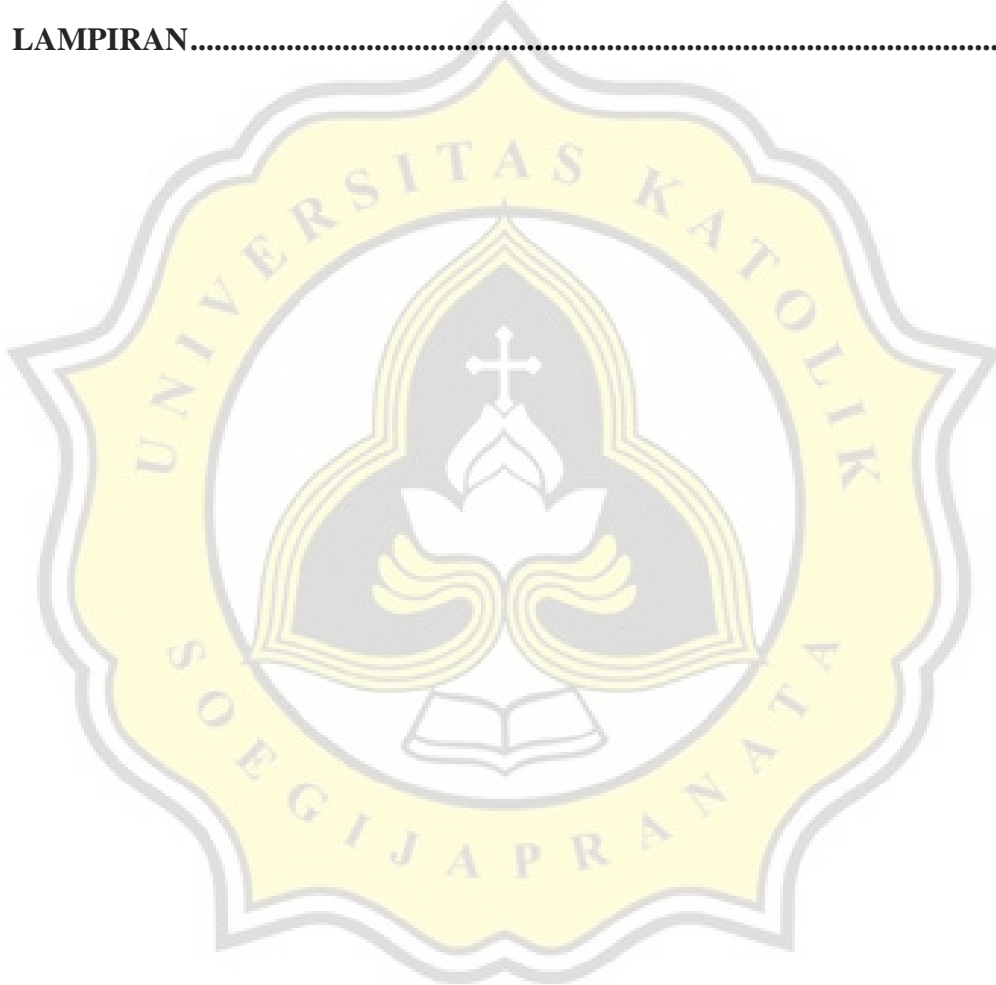
Key Words :

Medical Student, Screen Time, Sleep Quality, Cross Sectional Study

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
HALAMAN PERNYATAAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH	v
KATA PENGANTAR.....	vi
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR GRAFIK	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	3
1.3 Tujuan Penelitian.....	3
1.4 Manfaat Penelitian.....	4
1.5 Orisinalitas Penelitian.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	9
2.1 Tinjauan Pustaka	9
2.2 Kerangka Teori.....	23
2.3 Kerangka Konsep	24
2.4 Hipotesis Penelitian.....	24
BAB III METODE PENELITIAN	25
3.1 Jenis dan Rancangan Penelitian	25
3.2 Tempat dan Waktu Penelitian	25
3.3 Populasi dan Sampel Penelitian	26
3.4 Variabel Penelitian dan Definisi Operasional	29
3.5 Instrumen Penelitian.....	31
3.6 Prosedur Pengumpulan Data	32
3.7 Alur Penelitian.....	33
3.8 Cara Pengolahan dan Analisis Data Penelitian	34
3.9 Persetujuan Etik.....	35
BAB IV HASIL DAN ANALISIS DATA.....	37

4.1 Hasil.....	37
4.2 Analisis Bivariat.....	41
BAB V PEMBAHASAN.....	45
BAB VI PENUTUP.....	48
6.1 Kesimpulan.....	48
6.2 Saran.....	48
DAFTAR PUSTAKA.....	50
LAMPIRAN.....	56



DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Orisinalitas Penelitian	5
Tabel 2.1 Rekomendasi Waktu Tidur Menurut National Sleep Foundation	15
Tabel 2.2 Rekomendasi Waktu Tidur Menurut P2PTM Kemenkes RI ⁴⁴	16
Tabel 3.1 Jadwal Penelitian.....	25
Tabel 3.2 Definisi Operasional	30
Tabel 4.1 Distribusi Karakteristik Demografi Responden.....	38
Tabel 4.2 Analisis Asosiasi Penggunaan Media Elektronik Berbasis Layar Terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran Unika Soegijapranata Pada Hari Kerja.....	41
Tabel 4.3 Analisis Asosiasi Penggunaan Media Elektronik Berbasis Layar Terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran Unika Soegijapranata Pada Malam Hari Kerja.....	42
Tabel 4.4 Analisis Asosiasi Penggunaan Media Elektronik Berbasis Layar Terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran Unika Soegijapranata Pada Akhir Pekan (Sabtu-Minggu).....	43



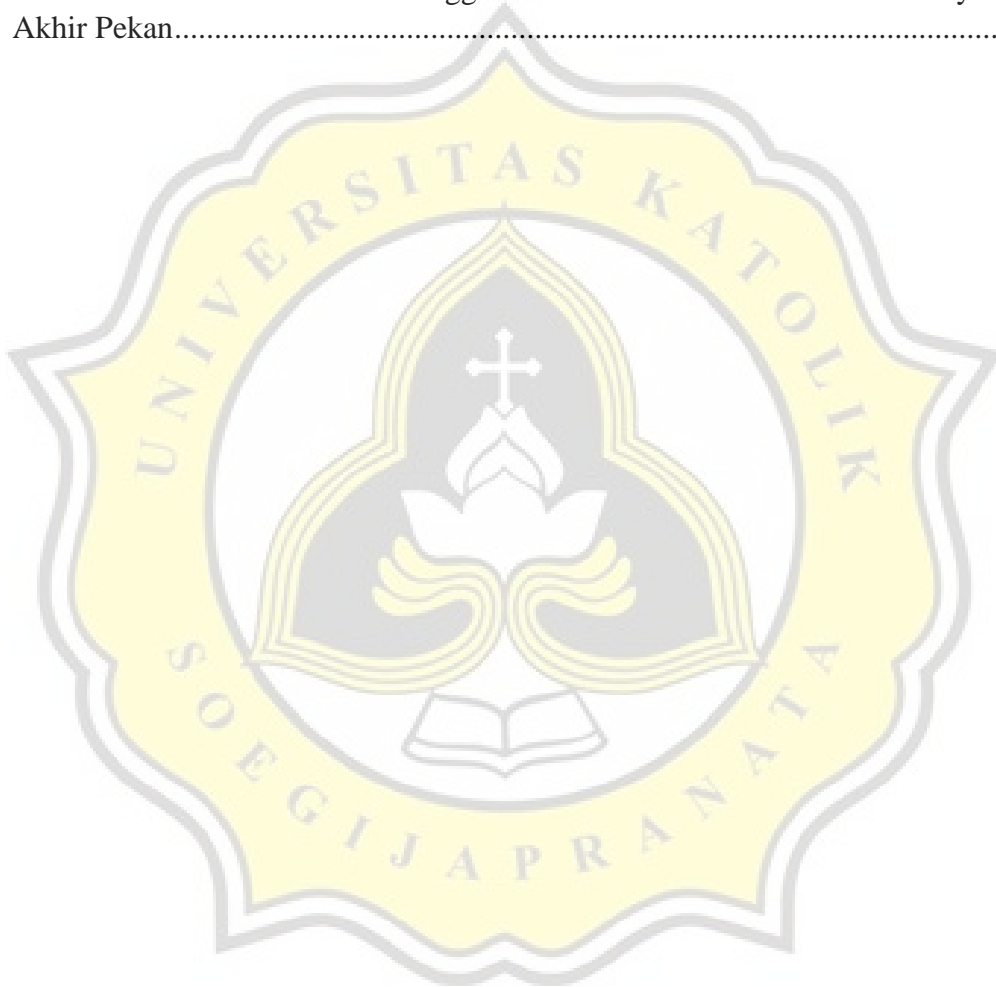
DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Regulasi Siklus Bangun-Tidur	11
Gambar 2.2 Kerangka Teori.....	23
Gambar 2.3 Kerangka Konsep	24
Gambar 3.1 Alur Penelitian.....	33
Gambar 4.1 Kampus Unika Soegijapranata BSB	37



DAFTAR GRAFIK

Grafik 4.1 Gambaran Kualitas Tidur Responden.....	38
Grafik 4.2 Gambaran Durasi Penggunaan Media Elektronik Berbasis Layar Pada Hari Kerja.....	39
Grafik 4.3 Gambaran Durasi Penggunaan Media Elektronik Berbasis Layar Pada Malam Hari Kerja	40
Grafik 4.4 Gambaran Durasi Penggunaan Media Elektronik Berbasis Layar Pada Akhir Pekan.....	40



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Pelaksanaan Penelitian dari FTP Unika Soegijapranata ..	56
Lampiran 2. Surat Izin Pelaksanaan Penelitian dari FK Unika Soegijapranata....	57
Lampiran 3. Lembar Penjelasan Informed Consent.....	58
Lampiran 4. Informed Consent	61
Lampiran 5. Bukti Pernyataan Persetujuan Responden	62
Lampiran 6. Screen Time Questionnaire	63
Lampiran 7. Kuesioner Screen Time Versi Terjemahan Bahasa Indonesia.....	65
Lampiran 8. Kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)	69
Lampiran 9. Hasil Uji Reliabilitas Screen Time Questionnaire.....	73
Lampiran 10. Hasil Penelitian.....	75
Lampiran 11. Logbook Penelitian.....	86
Lampiran 12. Dokumentasi Penelitian.....	88
Lampiran 13. Hasil Uji Antiplagiasi.....	89

