

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Pelaksanaan Penelitian dari Fakultas Teknologi Pertanian Unika Soegijapranata

11/4/22, 10:52 AM

Lihat surat

PROGRAM STUDI TEKNOLOGI PANGAN

Jl. Pawiyatan Luhur IV/1 Bendan Duwur Semarang 50234
Telp. 024-8441555 (hunting) Fax. 024-8445265, 8415429
e-mail : unika@unika.ac.id http : //www.unika.ac.id



Nomor : 00244/B.3.3/FTP/11/2022
Perihal : Surat Balasan
Lampiran :

Semarang, 03 November 2022

Kepada Yth.
Ketua Program Studi Kedokteran
Unika Soegijapranata
di Semarang

Dengan hormat,

Menanggapi surat nomor 0044/B.7.3/FK/X/2022 tentang Permohonan Ijin Mencari Data, bersama dengan ini kami menginformasikan bahwa permohonan ijin bagi mahasiswa yang bersangkutan a.n Clarissa Sudirman (19.P1.0015) telah disetujui. Dengan demikian, mahasiswa yang bersangkutan dapat mengambil data selama bulan November-Desember 2022

Demikian informasi ini kami sampaikan, atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih.


Hormat kami,
Dekan Fakultas Teknologi Pertanian

Dr. Dra. Laksmi Hartajanie, MP

Lampiran 2. Surat Izin Pelaksanaan Penelitian dari Fakultas Kedokteran Unika Soegijapranata

FAKULTAS KEDOKTERAN

Jl. Pawiyatan Luhur IV/1 Bendan Duwur Semarang 50234
Telp. (024) 8441555, 8505003(hunting) Fax. (024) 8415429 - 8445265
e-mail: unika@unika.ac.id http://www.unika.ac.id


Unika
SOEGIJAPRANATA

Nomor : 0045/B.7.3/FK/X/2022 25 Oktober 2022
Lampiran : -
Perihal : Permohonan Ijin Mencari Data

Kepada Yth
Bapak/Ibu
Dekan Fakultas Kedokteran
Unika Soegijapranata Semarang
di Tempat


Dengan Hormat,

Melalui surat ini kami memberitahukan bahwa mahasiswa Fakultas Kedokteran Unika Soegijapranata dibawah ini bermaksud mengadakan penelitian/ mencari data untuk keperluan skripsi.

Nama : Clarissa Sudirman
NIM : 19.P1.0015
Alamat : Jl. Wonodri Grajen III/5 Semarang
Judul Penelitian : "Pengaruh Durasi Penggunaan Media Elektronik Berbasis Layar Terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran Unika Soegijapranata"
Dosen Pembimbing : 1. dr. Rezka Dian Trisnanto, Sp.An
2. Perigrinus Hermin Sebong, M.PH

Waktu Penelitian : Oktober-Desember 2022

Sehubungan dengan hal tersebut, kami mohon kiranya dapat diberikan ijin kepada mahasiswa yang bersangkutan untuk mengadakan penelitian/mencari data di Instasi/Perusahaan yang Bapak/Ibu pimpin.

Hormat kami
Ka. Progdik Kedokteran,

dr. F. Pramesshinta Hardimarta, M.Si.Med

Lampiran 3. Lembar Penjelasan *Informed Consent*

LEMBAR PENJELASAN PENELITIAN KEPADA CALON RESPONDEN

Nama peneliti : Clarissa Sudirman

Pembimbing 1 : dr. Rezka Dian Tristanto, Sp.An

Pembimbing 2 : Bapak Perigrinus Hermin Sebong S.Km., M.PH

Peneliti adalah mahasiswa S1 Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Unika Soegijapranata Semarang yang akan melakukan penelitian skripsi sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana pada Program Studi Pendidikan Dokter. Penelitian ini berjudul **Asosiasi Durasi Penggunaan Media Elektronik Berbasis Layar Terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Katolik Soegijapranata.**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui asosiasi durasi penggunaan media elektronik berbasis layar terhadap kualitas tidur mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Katolik Soegijapranata.

Peneliti mengharapkan kesediaan Anda untuk berpartisipasi menjadi responden dalam penelitian ini.

A. Kesukarelaan untuk Ikut Penelitian

Anda bebas memilih keikutsertaan dalam penelitian ini tanpa ada paksaan. Bila Anda sudah memutuskan untuk ikut, Anda juga bebas untuk mengundurkan diri/ berubah pikiran setiap saat tanpa dikenai denda atau pun sanksi apapun. Bila Anda tidak bersedia untuk berpartisipasi maka Anda berhak mengundurkan diri kapanpun dengan mengkonfirmasi kepada peneliti.

B. Prosedur Penelitian

Apabila Anda berkenan berpartisipasi dalam penelitian ini, Anda diminta menandatangani lembar persetujuan ini rangkap dua, satu untuk Anda simpan, dan satu untuk untuk peneliti. Prosedur berikutnya, Anda akan mengikuti beberapa prosedur yang telah disiapkan oleh peneliti.

C. Kewajiban Subjek Penelitian

Sebagai subjek penelitian, anda berkewajiban mengikuti aturan atau petunjuk penelitian seperti yang tertulis di atas. Bila ada yang belum jelas, Anda dapat bertanya lebih lanjut kepada peneliti.

D. Risiko dan Efek Samping Penelitian

Penelitian ini tidak menimbulkan risiko maupun efek samping yang berbahaya secara fisik.

E. Manfaat

Keuntungan mengikuti penelitian ini, Anda bisa mendapatkan informasi langsung dari peneliti tentang asosiasi durasi penggunaan media elektronik berbasis layar terhadap kualitas tidur sehingga dapat terhindar dari paparan penggunaan media elektronik berbasis layar yang berlebihan dan kualitas tidur yang buruk melalui praktik *sleep hygiene*.

F. Kerahasiaan

Semua informasi yang berkaitan dengan identitas subjek penelitian akan dirahasiakan dan hanya akan diketahui oleh peneliti. Hasil penelitian akan dipublikasikan tanpa identitas subjek penelitian.

G. Kompensasi

Sebagai tanda terima kasih peneliti, Anda akan mendapat kompensasi berupa *snack*.

H. Pembiayaan

Semua biaya yang terkait penelitian akan ditanggung oleh peneliti.

I. Informasi Tambahan

Anda diberi kesempatan untuk menanyakan semua hal yang belum jelas sehubungan dengan penelitian ini. Bila sewaktu-waktu membutuhkan penjelasan lebih lanjut, Anda dapat menghubungi Clarissa Sudirman (+62 821-3309-8875) dan dr. Rezka Dian Trisnanto, Sp.An (+62 813-5291-3027)

Anda juga dapat menanyakan tentang penelitian kepada Komite Etik Penelitian Kedokteran dan Kesehatan Fakultas Kedokteran UGM (Telp. 0274-588688 ext 17225 atau +62811-2666-869; email: mhrec_fmugm@ugm.ac.id).



Lampiran 4. *Informed Consent*

PERNYATAAN PERSETUJUAN MENJADI SUBJEK PENELITIAN	
Yang bertanda tangan dibawah ini, saya ;	
Nama Lengkap	:
Usia	: tahun. (Laki-laki/ Perempuan)
Angkatan	: 2019 / 2020 / 2021 / 2022
Nomor Telepon	:
Email	:
Alamat	:
Dengan ini menyatakan SETUJU/ TIDAK SETUJU untuk menjadi responden penelitian*	
Saya memahami tujuan dan manfaat penelitian tersebut sebagaimana telah dijelaskan seperti di atas kepada saya.	
Semarang,	2022
	Yang Menyatakan, Responden
*) silakan lingkari jawaban dan coret yang tidak perlu	

Lampiran 5. Bukti Pernyataan Persetujuan Responden

PERNYATAAN PERSETUJUAN MENJADI SUBJEK PENELITIAN

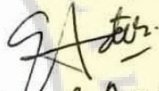
Yang bertanda tangan dibawah ini, saya ;

Nama Lengkap : Emmanuela Anandita Anugrahayasa
Usia : 21 tahun. (~~laki~~/ Perempuan)
Angkatan : 2019/2020/2021/2022
Nomor Telepon : 085226855151
Email : 19p10002@student.unsika.ac.id
Alamat : Mlah Lor 05/05 Kudus

Dengan ini menyatakan SETUJU / ~~TIDAK SETUJU~~ untuk menjadi responden penelitian*

Saya memahami tujuan dan manfaat penelitian tersebut sebagaimana telah dijelaskan kepada saya.

Semarang, 2 Desember 2022
Yang Menyatakan,
Responden


Emmanuela Anandita Anugrahayasa

*) silakan lingkari jawaban dan coret yang tidak perlu

Lampiran 6. Screen Time Questionnaire

Screen-time Questionnaire

For the following set of questions, **primary activity** is defined as the main activity you are engaged in rather than using a television/other screen in the background while performing another activity such as cooking or exercising.

Screen use on an average weekday		
Thinking of an average weekday (from when you wake up until you go to sleep), how much time do you spend using each of the following types of screen as the primary activity? You must answer both hours and minutes. If zero please type "0" in the box.		
	Hours	Minutes
Television		
TV-connected devices (e.g. streaming devices, video game consoles)		
Laptop/computer		
Smartphone		
Tablet		

Screen use on an average weeknight		
Now, thinking of an average weeknight (from when you return from work until you go to sleep), how much time do you spend using each of the following types of screen as the primary activity? You must answer both hours and minutes. If zero please type "0" in the box.		
	Hours	Minutes
Television		
TV-connected devices (e.g. streaming devices, video game consoles)		
Laptop/computer		
Smartphone		
Tablet		

Screen use on an average weekend day		
Now, thinking of an average weekend day (Saturday or Sunday), how many hours over the course of the whole day (from when you wake up until you go to sleep) do you spend using each of the following types of screen as the primary activity? You must answer both hours and minutes. If zero please type "0" in the box.		
	Hours	Minutes
Television		
TV-connected devices (e.g. streaming devices, video game consoles)		
Laptop/computer		
Smartphone		
Tablet		

For the following set of questions, **background screen** is defined as the use of a television or another screen near you while performing other activities such as exercising, cooking, and interacting with family/friends.

Thinking about a regular weekday (Monday through Friday), on average, how many hours **over the course of the whole day** (from when you wake up until you go to sleep) are you exposed to background screen use?

Example: If you exercise in the morning for one hour while watching the TV news, you use your smartphone for one hour while eating lunch and an additional 30 minutes while eating dinner, you would estimate that you are exposed to 2 hours and 30 minutes of background screen use per day.

	Hours	Minutes
Background screen use on a regular weekday		

Now we want to ask about background screen use **during the evening specifically**. On average, how many hours per evening (Monday through Friday) are you exposed to background screen use from when you return from work until you go to sleep?

Example: If you regularly prepare dinner with the television on for one hour, and you keep the television on for an additional hour while using your smartphone for social media use, you can estimate that you are exposed to 2 hours of background screen use every evening.

	Hours	Minutes
Background screen use on a regular weeknight		

Now we want to ask about background screen use **during the weekend**. Thinking about a regular weekend day (Saturday or Sunday), on average, how many hours over the course of the whole day (from when you wake up until you go to sleep) are you exposed to background screen use?

Example: If you have the television on while you do some online shopping for two hours, and you keep the television on when friends come over to visit for an additional two hours, you can estimate that you are exposed to 4 hours of background screen use every evening.

	Hours	Minutes
Background screen use on a regular weekend day		

Lampiran 7. Kuesioner *Screen Time* Versi Terjemahan Bahasa Indonesia*Kuesioner Screen Time*

Untuk rangkaian pertanyaan berikut, yang dimaksud dengan **aktivitas primer** adalah **aktivitas utama yang Anda lakukan dengan sungguh-sungguh**, bersifat tunggal **tanpa ada kegiatan lain** yang mendampinginya. (Misal: menonton TV saja) . Aktivitas ini berbeda dengan aktivitas lainnya seperti ketika anda memasak atau berolahraga sambil menggunakan media elektronik berbasis layar didekat anda (misal: memasak sambil mendengarkan musik dari handphone).

Rata-rata penggunaan media elektronik berbasis layar pada hari kerja (Senin-Jumat)		
Berapa banyak waktu yang Anda habiskan untuk menggunakan masing-masing jenis media elektronik berbasis layar berikut sebagai aktivitas primer? (sejak Anda bangun hingga tidur)		
Silakan menjawab dalam jam dan menit. Jika nol silakan ketik "0" di dalam kotak.		
	Jam	Menit
Televisi (TV)		
Perangkat yang terkoneksi dengan TV (contoh : media streaming, konsol <i>video game</i>)		
Laptop/komputer		
<i>Smartphone</i>		
Tablet		

Rata-rata penggunaan media elektronik berbasis layar pada malam hari		
Berapa banyak waktu yang Anda habiskan menggunakan masing-masing jenis media elektronik berbasis layar berikut sebagai aktivitas utama? (sejak Anda kembali dari kerja sampai tidur)		
Silakan menjawab dalam jam dan menit. Jika nol silakan ketik "0" di dalam kotak.		
	Jam	Menit
Televisi (TV)		
Perangkat yang terkoneksi dengan TV (contoh : media streaming, konsol <i>video game</i>)		
Laptop/komputer		
<i>Smartphone</i>		
Tablet		

Rata-rata penggunaan media elektronik berbasis layar pada akhir pekan (Sabtu dan Minggu)

Berapa jam yang Anda habiskan untuk menggunakan masing-masing jenis layar berikut sebagai layar utama aktivitas? (sepanjang hari dimulai dari saat Anda bangun hingga tidur)

Silakan menjawab dalam jam dan menit. **Jika nol silakan ketik "0"** di dalam kotak.

	Jam	Menit
Televisi (TV)		
Perangkat yang terkoneksi dengan TV (contoh : media streaming, konsol <i>video game</i>)		
Laptop/komputer		
<i>Smartphone</i>		
Tablet		

Untuk rangkaian pertanyaan berikut, ***background screen*** didefinisikan sebagai **penggunaan media elektronik berbasis layar di dekat Anda saat melakukan aktivitas lain** seperti berolahraga, memasak, dan berinteraksi dengan keluarga/teman.

Rata-rata penggunaan *background screen* pada hari kerja (Senin-Jumat).

Pada hari kerja (Senin sampai Jumat) Berapa jam (dari bangun sampai tidur) Anda terpapar *background screen*?

Contoh: Jika Anda berolahraga di pagi hari selama satu jam sambil menonton berita TV, kemudian Anda menggunakan *smartphone* Anda selama satu jam saat makan

siang dan tambahan 30 menit saat makan malam, Anda akan memperkirakan bahwa Anda terpapar 2 jam 30 menit penggunaan *background screen* per hari.

	Jam	Menit
Penggunaan <i>background screen</i> pada hari kerja (Senin-Jumat)		

Rata-rata penggunaan *background screen* khususnya pada malam hari.

Rata-rata, berapa jam per malam (Senin sampai Jumat) Anda terpapar penggunaan *background screen* dari saat Anda kembali dari kantor hingga Anda pergi tidur?

Contoh: Jika Anda secara teratur menyiapkan makan malam beriringan dengan menonton televisi selama satu jam, dan Anda menggunakan smartphone Anda untuk penggunaan media sosial selama satu jam saat anda menyiapkan makanan, Anda dapat memperkirakan bahwa Anda terpapar 2 jam penggunaan *background screen* setiap malam.

	Jam	Menit
Penggunaan <i>background screen</i> pada malam hari di hari kerja (Senin-Jumat)		

Rata-rata penggunaan *background screen* pada akhir pekan (Sabtu-Minggu).

Rata-rata, berapa jam sepanjang hari (dari saat Anda bangun hingga tidur) Anda terpapar penggunaan *background screen*?

Contoh: Jika Anda menyalakan televisi saat Anda berbelanja online selama dua jam, dan Anda tetap menyalakan televisi ketika teman-teman datang berkunjung

selama dua jam lagi, Anda dapat memperkirakan bahwa Anda terpapar 4 jam penggunaan *background screen* setiap malam.

	Jam	Menit
Penggunaan <i>background screen</i> pada akhir pekan (Sabtu-Minggu)		



Lampiran 8. Kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI)

Halaman 1 dari 4

Singkatan Nama Pasien _____ No. Pasien _____ Tanggal _____ Jam _____

KUESIONER UNIVERSITAS PITTSBURGH TENTANG KUALITAS TIDUR
(Indonesian version of the Pittsburgh Sleep Quality Index - PSQI)**PETUNJUK:**

Pertanyaan-pertanyaan berikut ini berhubungan dengan kebiasaan tidur Anda selama satu bulan (30 hari) terakhir saja. Jawaban Anda harus merupakan jawaban yang paling menggambarkan kebiasaan tidur Anda di sebagian besar siang dan malam hari selama satu bulan terakhir. Jawablah semua pertanyaan yang ada.

1. Selama satu bulan terakhir, pukul berapa Anda biasanya beranjak ke tempat tidur di malam hari?

WAKTU KE TEMPAT TIDUR _____

2. Selama satu bulan terakhir, berapa menit waktu yang Anda biasanya butuhkan mulai dari berbaring hingga benar-benar tertidur setiap malamnya?

WAKTU DALAM MENIT _____

3. Selama satu bulan terakhir, pukul berapa Anda biasanya bangun dari tempat tidur di pagi hari?

WAKTU BANGUN DARI TEMPAT TIDUR _____

4. Selama satu bulan terakhir, berapa jam Anda benar-benar tidur setiap malamnya? (Lamanya waktu ini bisa berbeda dengan lamanya waktu yang Anda habiskan di tempat tidur.)

LAMA TIDUR SETIAP MALAM (DALAM JAM) _____

Jawablah setiap pertanyaan di bawah ini dengan memberi tanda silang [X] pada tempat yang tersedia sesuai dengan jawaban Anda. Jawablah semua pertanyaan yang ada.

5. Selama satu bulan terakhir, seberapa sering Anda mengalami gangguan tidur karena Anda . . .

- a) Tidak dapat tidur walaupun sudah berbaring selama 30 menit atau lebih

Tidak pernah selama sebulan terakhir _____	Kurang dari satu kali seminggu _____	Satu atau dua kali seminggu _____	Tiga kali atau lebih seminggu _____
--	--------------------------------------	-----------------------------------	-------------------------------------

- b) Terbangun di tengah malam atau terlalu pagi

Tidak pernah selama sebulan terakhir _____	Kurang dari satu kali seminggu _____	Satu atau dua kali seminggu _____	Tiga kali atau lebih seminggu _____
--	--------------------------------------	-----------------------------------	-------------------------------------

- c) Terpaksa bangun untuk ke kamar mandi

Tidak pernah selama sebulan terakhir _____	Kurang dari satu kali seminggu _____	Satu atau dua kali seminggu _____	Tiga kali atau lebih seminggu _____
--	--------------------------------------	-----------------------------------	-------------------------------------

Halaman 2 dari 4

d) Tidak bisa bernafas dengan nyaman

Tidak pernah selama sebulan terakhir _____	Kurang dari satu kali seminggu _____	Satu atau dua kali seminggu _____	Tiga kali atau lebih seminggu _____
--	--------------------------------------	-----------------------------------	-------------------------------------

e) Batuk atau mendengkur (mengorok) dengan keras

Tidak pernah selama sebulan terakhir _____	Kurang dari satu kali seminggu _____	Satu atau dua kali seminggu _____	Tiga kali atau lebih seminggu _____
--	--------------------------------------	-----------------------------------	-------------------------------------

f) Merasa kedinginan

Tidak pernah selama sebulan terakhir _____	Kurang dari satu kali seminggu _____	Satu atau dua kali seminggu _____	Tiga kali atau lebih seminggu _____
--	--------------------------------------	-----------------------------------	-------------------------------------

g) Merasa kepanasan

Tidak pernah selama sebulan terakhir _____	Kurang dari satu kali seminggu _____	Satu atau dua kali seminggu _____	Tiga kali atau lebih seminggu _____
--	--------------------------------------	-----------------------------------	-------------------------------------

h) Mengalami mimpi buruk

Tidak pernah selama sebulan terakhir _____	Kurang dari satu kali seminggu _____	Satu atau dua kali seminggu _____	Tiga kali atau lebih seminggu _____
--	--------------------------------------	-----------------------------------	-------------------------------------

i) Merasa nyeri/kesakitan

Tidak pernah selama sebulan terakhir _____	Kurang dari satu kali seminggu _____	Satu atau dua kali seminggu _____	Tiga kali atau lebih seminggu _____
--	--------------------------------------	-----------------------------------	-------------------------------------

j) Satu atau beberapa alasan lainnya, mohon jelaskan _____

Karena satu atau beberapa alasan tersebut, selama satu bulan terakhir, seberapa sering Anda mengalami gangguan tidur?

Tidak pernah selama sebulan terakhir _____	Kurang dari satu kali seminggu _____	Satu atau dua kali seminggu _____	Tiga kali atau lebih seminggu _____
--	--------------------------------------	-----------------------------------	-------------------------------------

6. Selama satu bulan terakhir, bagaimana kualitas tidur Anda secara keseluruhan?

Sangat baik _____

Cukup baik _____

Kurang baik _____

Sangat buruk _____

Halaman 3 dari 4

7. Selama satu bulan terakhir, seberapa sering Anda minum obat untuk membantu Anda tidur (baik obat resep dokter atau membeli sendiri)?

Tidak pernah selama sebulan terakhir _____ Kurang dari satu kali seminggu _____ Satu atau dua kali seminggu _____ Tiga kali atau lebih seminggu _____

8. Selama satu bulan terakhir, seberapa sering Anda merasa mengantuk ketika mengendarai kendaraan, makan, atau melakukan kegiatan dengan orang lain?

Tidak pernah selama sebulan terakhir _____ Kurang dari satu kali seminggu _____ Satu atau dua kali seminggu _____ Tiga kali atau lebih seminggu _____

9. Selama satu bulan terakhir, apakah Anda mendapat kesulitan untuk tetap bersemangat menyelesaikan pekerjaan/kegiatan?

Tidak ada kesulitan sama sekali _____

Hanya ada sedikit kesulitan _____

Cukup kesulitan _____

Sangat kesulitan _____

10. Apakah Anda tidur atau tinggal serumah dengan orang lain?

Saya tidak tidur atau tinggal serumah dengan orang lain _____

Saya tinggal serumah dengan orang lain yang tidur di kamar lain _____

Orang lain tidur di kamar yang sama, tapi tidak satu tempat tidur _____

Orang lain tidur di tempat tidur yang sama _____

Jika Anda tidur atau tinggal serumah dengan orang lain, tanyakan kepadanya seberapa sering Anda dalam sebulan yang lalu . . .

- a) Mendengkur (mengorok) dengan keras

Tidak pernah selama sebulan terakhir _____ Kurang dari satu kali seminggu _____ Satu atau dua kali seminggu _____ Tiga kali atau lebih seminggu _____

- b) Lama tidak menarik nafas sewaktu tidur

Tidak pernah selama sebulan terakhir _____ Kurang dari satu kali seminggu _____ Satu atau dua kali seminggu _____ Tiga kali atau lebih seminggu _____

Halaman 4 dari 4

c) Menendang dengan tiba-tiba sewaktu tidur

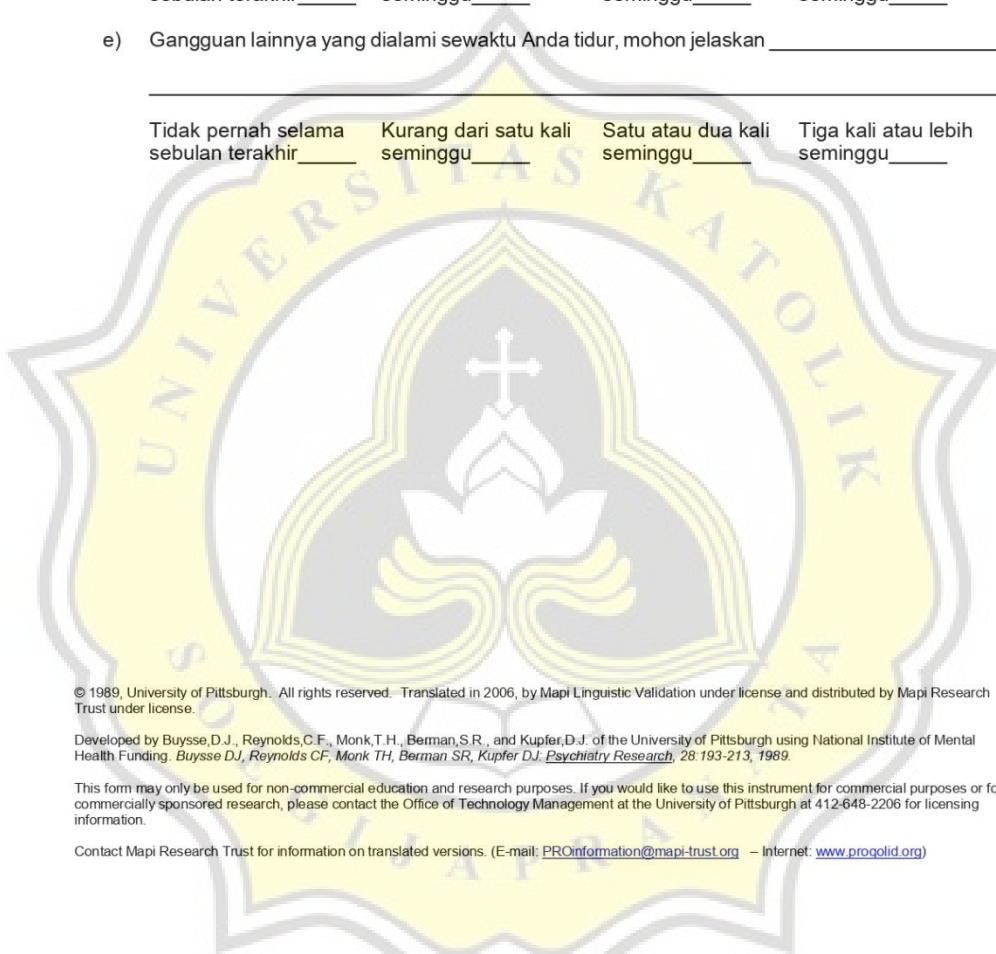
Tidak pernah selama sebulan terakhir_____	Kurang dari satu kali seminggu_____	Satu atau dua kali seminggu_____	Tiga kali atau lebih seminggu_____
--	--	-------------------------------------	---------------------------------------

d) Linglung atau bingung ketika terbangun di malam hari

Tidak pernah selama sebulan terakhir_____	Kurang dari satu kali seminggu_____	Satu atau dua kali seminggu_____	Tiga kali atau lebih seminggu_____
--	--	-------------------------------------	---------------------------------------

e) Gangguan lainnya yang dialami sewaktu Anda tidur, mohon jelaskan _____

Tidak pernah selama sebulan terakhir_____	Kurang dari satu kali seminggu_____	Satu atau dua kali seminggu_____	Tiga kali atau lebih seminggu_____
--	--	-------------------------------------	---------------------------------------



© 1989, University of Pittsburgh. All rights reserved. Translated in 2006, by Mapi Linguistic Validation under license and distributed by Mapi Research Trust under license.

Developed by Buysse, D.J., Reynolds, C.F., Monk, T.H., Berman, S.R., and Kupfer, D.J. of the University of Pittsburgh using National Institute of Mental Health Funding. *Buysse DJ, Reynolds CF, Monk TH, Berman SR, Kupfer DJ. Psychiatry Research. 28: 193-213, 1989.*

This form may only be used for non-commercial education and research purposes. If you would like to use this instrument for commercial purposes or for commercially sponsored research, please contact the Office of Technology Management at the University of Pittsburgh at 412-648-2206 for licensing information.

Contact Mapi Research Trust for information on translated versions. (E-mail: PROinformation@mapi-trust.org – Internet: www.proqolid.org)

Lampiran 9. Hasil Uji Reliabilitas *Screen Time Questionnaire*

```
RELIABILITY
  /VARIABLES=X01 X02 X03 X04 X05 X06 X07 X08 X09 X10 X11 X12 X13
X14 X15 X16 X17 X18
  /SCALE('ALL VARIABLES') ALL
  /MODEL=ALPHA
  /SUMMARY=TOTAL.
```

Reliability

Scale: ALL VARIABLES

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	33	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	33	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's	
Alpha	N of Items
.703	18

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
X01	2935.21	1462527.422	.068	.705
X02	2943.85	1450724.070	.162	.702
X03	2635.82	1216478.341	.338	.687
X04	2492.88	1200990.672	.454	.669
X05	2933.39	1454985.746	.073	.705
X06	2945.82	1458781.778	.169	.703
X07	2954.76	1460302.252	.290	.703
X08	2772.64	1355394.364	.203	.700
X09	2733.70	1432457.905	.068	.709
X10	2934.91	1364166.523	.483	.683
X11	2903.70	1518810.718	-.267	.721

X12	2942.94	1464427.309	.052	.705
X13	2718.55	1210092.943	.363	.683
X14	2396.42	1105865.689	.487	.663
X15	2942.94	1455296.059	.123	.703
X16	2666.58	1088581.314	.556	.650
X17	2818.24	1242128.189	.667	.656
X18	2666.73	1105129.080	.545	.652



Lampiran 10. Hasil Penelitian

21/123, 3:54 PM Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)

Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)

Selamat pagi/siang/sore/malam teman-teman. Saya Clarissa Sudirman, Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Katolik Soejiapranata Semarang Angkatan 2019. Saat ini saya sedang melakukan pengumpulan data untuk tugas akhir saya yang berjudul "Pengaruh Penggunaan Media Elektronik Berbasis Layar Terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran Unika Soejiapranata". Oleh sebab itu saya memohon bantuan Anda untuk meluangkan waktu dalam mengisi kuesioner ini hingga selesai.

Dalam penelitian ini tidak ada jawaban benar maupun salah. Oleh sebab itu, diharapkan Anda mengisi kuesioner ini sesuai dengan kondisi yang Anda alami. Identitas, jawaban, maupun data Anda akan sangat dijamin kerahasiaannya. Waktu pengerjaan sekitar 10-20 menit. Saya berharap Anda dapat mengisi kuesioner penelitian ini hingga selesai.

Apabila ada pertanyaan terkait penelitian ini, Anda dapat menghubungi saya melalui:
Whatsapp : 082133098875
Email : 19p10015@student.unika.ac.id

Terima kasih atas kesediaan dan partisipasi Anda. Bantuan Anda sangat berarti bagi peneliti.


Salam,
Clarissa Sudirman

Email responden (19p10002@student.unika.ac.id) dicatat saat formulir ini dikirimkan.

https://docs.google.com/forms/d/12UAYQPEzZvKBCGhNPW356gLnq_22x2Vur00bVgJedI#response=ACYDBN8XMQ1AQqMS4-CVUp20...

21/123, 3:55 PM Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)

Berikut terlampir surat izin penelitian saya



FAKULTAS KEDOKTERAN
Unika SOEJIAPRANATA

Jl. Pemuda Lulu RW1 Bendan Dewa Semarang 50224
Telp. (62) 61 123 3098 (Kantor) Fax: (62) 61 123 340223
email: unika@unika.ac.id http://www.unika.ac.id

Nomor : 0045/6.7.3/FK/K/2022 25 Oktober 2022
Lampiran : -
Perihal : Permohonan Ijin Mencari Data

Kepada Yth
Bapak/Ibu
Dekan Fakultas Kedokteran
Unika Soejiapranata Semarang
di Tempat

Dengan Hormat,

Metalui surat ini kami memberitahukan bahwa mahasiswa Fakultas Kedokteran Unika Soejiapranata dibawah ini bermaksud mengadakan penelitian/ mencari data untuk keperluan skripsi.

Nama : Clarissa Sudirman
NIM : 19.P1.0015
Alamat : Jl. Wonodri Grajen III/5 Semarang
Judul Penelitian : "Pengaruh Durasi Penggunaan Media Elektronik Berbasis Layar Terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran Unika Soejiapranata"
Dosen Pembimbing : 1. dr. Retka Dian Trihartono, Sp.An
2. Penghulu Hermin Sebong, M.FH

Waktu Penelitian : Oktober-Desember 2022

Selubungan dengan hal tersebut, kami mohon kiranya dapat diberikan ijin kepada mahasiswa yang bersangkutan untuk melaksanakan penelitian/mencari data di Instasi/Perusahaan yang Bapak/Ibu pimpin.

Hormat kami
Ks. Prodi Kedokteran,
dr. F. Framestinta Hardimarta, M.Si.Med

https://docs.google.com/forms/d/12UAYQPEzZvKBCGhNPW356gLnq_22x2Vur00bVgJedI#response=ACYDBN8XMQ1AQqMS4-CVUp20...

21/123, 3:55 PM Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)

Setelah membaca penjelasan di atas apakah Anda bersedia terlibat secara sukarela dalam pengisian kuesioner penelitian ini ?

Ya
 Tidak

Harap isi data diri Anda

Anda dapat mengisi identitas pribadi Anda dengan jujur. Jawaban yang Anda berikan akan sangat dijamin kerahasiaannya.

Nama Lengkap *
emmanuela anandita anughrayasa

Usia (tahun) *
21

Jenis kelamin *
 Perempuan
 Laki-laki

NIM *
19.p1.0002

https://docs.google.com/forms/d/12UAYQPEzZvKBCGhNPW356gLnq_22x2Vur00bVgJedI#response=ACYDBN8XMQ1AQqMS4-CVUp20...

21/123, 3:55 PM Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)

Angkatan *

2019
 2020
 2021
 2022

Pertanyaan berikut berhubungan dengan riwayat diagnosis gangguan tidur dan kebiasaan Anda dalam satu bulan terakhir.

Apakah anda pernah didiagnosis mengalami gangguan tidur dan saat ini mengonsumsi obat-obatan yang mempengaruhi tidur ?

Contoh obat-obatan GABA agonist:
- golongan Benzodiazepin
- Non-Benzodiazepin hipnotik (Zaleplon, Zolpidem, dan Eszopiclone)
- Antidepressan penenang (SNRI dan SSRI)
- Antihistamin (Diphenhydramine dan Doxylamine), Melatonin agonist, Obat herbal (Valeriana officinalis dan Piper methysticum)

Ya
 Tidak

Apakah anda saat ini mengonsumsi obat yang dapat mempengaruhi tidur ? *

Ya
 Tidak

https://docs.google.com/forms/d/12UAYQPEzZvKBCGhNPW356gLnq_22x2Vur00bVgJedI#response=ACYDBN8XMQ1AQqMS4-CVUp20...

2/12/23, 3:55 PM Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)

Jika Ya, harap sebutkan obat yang anda konsumsi *

.....

Apakah anda saat ini mengonsumsi kopi >7 gelas per minggu *

Ya

Tidak

Petunjuk Pengerjaan:

Pertanyaan-pertanyaan berikut ini berhubungan dengan kebiasaan tidur Anda selama satu bulan (30 hari) terakhir saja. Jawaban Anda harus merupakan jawaban yang paling menggambarkan kebiasaan tidur Anda di sebagian besar siang dan malam hari selama satu bulan terakhir. Jawablah semua pertanyaan yang ada.

Selamat mengerjakan!

1. Selama satu bulan terakhir, pukul berapa Anda biasanya berangkat ke tempat tidur di malam hari? Waktu ke tempat tidur...

Waktu

22 . 00

2. Selama satu bulan terakhir, berapa menit waktu yang Anda biasanya butuhkan mulai dari berbaring hingga benar-benar tertidur setiap malamnya? Waktu dalam menit...

1

2/12/23, 3:55 PM Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)

3. Selama satu bulan terakhir, pukul berapa Anda biasanya bangun dari tempat tidur di pagi hari? Waktu bangun dari tempat tidur...

Waktu

05 . 00

4. Selama satu bulan terakhir, berapa jam Anda benar-benar tidur setiap malamnya? (Lamanya waktu ini bisa berbeda dengan lamanya waktu yang Anda habiskan di tempat tidur.) Lama tidur setiap malam (dalam jam)...

7

Jawablah setiap pertanyaan di bawah ini dengan memilih opsi sesuai dengan jawaban Anda. Jawablah semua pertanyaan yang ada.

5. Selama 1 bulan terakhir, seberapa sering Anda memiliki masalah tidur karena Anda...

a. Tidak dapat tidur walaupun sudah berbaring selama 30 menit atau lebih *

Tidak ada dalam 1 bulan terakhir

<1 x dalam seminggu

1-2x dalam seminggu

≥ 3x dalam seminggu

[https://docs.google.com/forms/d/12UAvyQPEzZwKBCGhNFW356jLrL2z2VurFO0bVgjeidI#response=ACYDBNixMq1AQm54-CVapp0... 5/13](https://docs.google.com/forms/d/12UAvyQPEzZwKBCGhNFW356jLrL2z2VurFO0bVgjeidI#response=ACYDBNixMq1AQm54-CVapp0...)

[https://docs.google.com/forms/d/12UAvyQPEzZwKBCGhNFW356jLrL2z2VurFO0bVgjeidI#response=ACYDBNixMq1AQm54-CVapp0... 8/13](https://docs.google.com/forms/d/12UAvyQPEzZwKBCGhNFW356jLrL2z2VurFO0bVgjeidI#response=ACYDBNixMq1AQm54-CVapp0...)

2/12/23, 3:55 PM Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)

b. Terbangun di tengah malam atau terlalu pagi? *

Tidak ada dalam 1 bulan terakhir

<1 x dalam seminggu

1-2x dalam seminggu

≥ 3x dalam seminggu

c. Terpaksa bangun untuk ke kamar mandi *

Tidak ada dalam 1 bulan terakhir

<1 x dalam seminggu

1-2x dalam seminggu

≥ 3x dalam seminggu

d. Tidak bisa bernafas dengan nyaman *

Tidak ada dalam 1 bulan terakhir

<1 x dalam seminggu

1-2x dalam seminggu

≥ 3x dalam seminggu

2/12/23, 3:55 PM Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)

e. Batuk atau mendengkur (mengorok) dengan keras *

Tidak ada dalam 1 bulan terakhir

<1 x dalam seminggu

1-2x dalam seminggu

≥ 3x dalam seminggu

f. Merasa keinginanan *

Tidak ada dalam 1 bulan terakhir

<1 x dalam seminggu

1-2x dalam seminggu

≥ 3x dalam seminggu

g. Merasa kepanasan *

Tidak ada dalam 1 bulan terakhir

<1 x dalam seminggu

1-2x dalam seminggu

≥ 3x dalam seminggu

[https://docs.google.com/forms/d/12UAvyQPEzZwKBCGhNFW356jLrL2z2VurFO0bVgjeidI#response=ACYDBNixMq1AQm54-CVapp0... 7/13](https://docs.google.com/forms/d/12UAvyQPEzZwKBCGhNFW356jLrL2z2VurFO0bVgjeidI#response=ACYDBNixMq1AQm54-CVapp0...)

[https://docs.google.com/forms/d/12UAvyQPEzZwKBCGhNFW356jLrL2z2VurFO0bVgjeidI#response=ACYDBNixMq1AQm54-CVapp0... 8/13](https://docs.google.com/forms/d/12UAvyQPEzZwKBCGhNFW356jLrL2z2VurFO0bVgjeidI#response=ACYDBNixMq1AQm54-CVapp0...)

2/12/2023, 3:55 PM Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)

h. Mengalami mimpi buruk *

Tidak ada dalam 1 bulan terakhir

<1 x dalam seminggu

1-2x dalam seminggu

≥ 3x dalam seminggu

i. Merasa nyeri/ kesakitan *

Tidak ada dalam 1 bulan terakhir

<1 x dalam seminggu

1-2x dalam seminggu

≥ 3x dalam seminggu

j. Satu atau beberapa alasan lainnya, mohon jelaskan *

.....

Karena satu atau beberapa alasan tersebut, selama satu bulan terakhir, seberapa sering Anda mengalami gangguan tidur? *

Tidak ada dalam 1 bulan terakhir

<1 x dalam seminggu

1-2x dalam seminggu

≥ 3x dalam seminggu

2/12/2023, 3:55 PM Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)

6. Selama satu bulan terakhir, bagaimana kualitas tidur Anda secara keseluruhan? *

Sangat Baik

Cukup Baik

Kurang Baik

Sangat Buruk

7. Selama satu bulan terakhir, seberapa sering Anda minum obat untuk membantu Anda tidur? (baik obat resep dokter atau membeli sendiri)? *

Tidak ada dalam 1 bulan terakhir

<1 x dalam seminggu

1-2x dalam seminggu

≥ 3x dalam seminggu

8. Selama satu bulan terakhir, seberapa sering Anda merasa mengantuk ketika mengendarai kendaraan, makan, atau melakukan kegiatan dengan orang lain? *

Tidak ada dalam 1 bulan terakhir

<1 x dalam seminggu

1-2x dalam seminggu

≥ 3x dalam seminggu

2/12/2023, 3:55 PM Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)

9. Selama satu bulan terakhir, apakah Anda mendapat kesulitan untuk tetap bersemangat menyelesaikan pekerjaan/kegiatan? *

Tidak ada kesulitan sama sekali

Hanya sedikit kesulitan

Cukup kesulitan

Sangat kesulitan

10. Apakah Anda tidur atau tinggal serumah dengan orang lain? *

Saya tidak tidur atau tinggal serumah dengan orang lain

Saya tinggal serumah dengan orang lain yang tidur di kamar lain

Orang lain tidur di kamar yang sama, tapi tidak satu tempat tidur

Orang lain tidur di tempat tidur yang sama

Jika Anda tidur atau tinggal serumah dengan orang lain, tanyakan kepadanya seberapa sering Anda dalam sebulan yang lalu ...

a. Mendengkur (mengorok) dengan keras *

Tidak ada dalam 1 bulan terakhir

<1 x dalam seminggu

1-2x dalam seminggu

≥ 3x dalam seminggu

2/12/2023, 3:55 PM Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)

b. Lama tidak menarik nafas sewaktu tidur *

Tidak ada dalam 1 bulan terakhir

<1 x dalam seminggu

1-2x dalam seminggu

≥ 3x dalam seminggu

c. Menendang dengan tiba-tiba sewaktu tidur *

Tidak ada dalam 1 bulan terakhir

<1 x dalam seminggu

1-2x dalam seminggu

≥ 3x dalam seminggu

d. Linglung atau bingung ketika terbangun di malam hari *

Tidak ada dalam 1 bulan terakhir

<1 x dalam seminggu

1-2x dalam seminggu

≥ 3x dalam seminggu

Gangguan lainnya yang dialami sewaktu Anda tidur, mohon jelaskan... *

.....

2/12/2023, 3:55 PM Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)

https://docs.google.com/forms/d/12UAvyQPEzZwKBCGhNFW356jLm_2z2iVur00bVgiedt#response=ACYDBNixMq1AQzMS4-CVappz... 10/13

https://docs.google.com/forms/d/12UAvyQPEzZwKBCGhNFW356jLm_2z2iVur00bVgiedt#response=ACYDBNixMq1AQzMS4-CVappz... 10/13

https://docs.google.com/forms/d/12UAvyQPEzZwKBCGhNFW356jLm_2z2iVur00bVgiedt#response=ACYDBNixMq1AQzMS4-CVappz... 11/13

https://docs.google.com/forms/d/12UAvyQPEzZwKBCGhNFW356jLm_2z2iVur00bVgiedt#response=ACYDBNixMq1AQzMS4-CVappz... 12/13

2/10/2023, 3:55 PM

Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)

Seberapa sering dalam sebulan terakhir Anda mengalami kesulitan tidur karena hal ini *

- Tidak ada dalam 1 bulan terakhir
- <1 x dalam seminggu
- 1-2x dalam seminggu
- ≥ 3x dalam seminggu

Formulir ini dibuat dalam Soegijapranata Catholic University.

Google Formulir



2/12/21, 4:32 PM

Kuesioner Penggunaan Waktu Layar (Screen Time Questionnaire)

Kuesioner Penggunaan Waktu Layar (Screen Time Questionnaire)

Selamat pagi/siang/sore/malam teman-teman, Saya Clarissa Sudirman, Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Katolik Soegijapranata Semarang Angkatan 2019. Saat ini saya sedang melakukan pengumpulan data untuk tugas akhir saya yang berjudul "Pengaruh Penggunaan Media Elektronik Berbasis Layar Terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran Unika Soegijapranata". Oleh sebab itu saya memohon bantuan Anda untuk meluangkan waktu dalam mengisi kuesioner ini hingga selesai.

Dalam penelitian ini tidak ada jawaban benar maupun salah. Oleh sebab itu, diharapkan Anda mengisi kuesioner ini sesuai dengan kondisi yang Anda alami. Identitas, jawaban, maupun data Anda akan sangat dijamin kerahasiaannya. Waktu pengerjaan sekitar 10-20 menit. Saya berharap Anda dapat mengisi kuesioner penelitian ini hingga selesai.

Apabila ada pertanyaan terkait penelitian ini, Anda dapat menghubungi saya melalui:
Whatsapp : 082133098875
Email : 19p10015@student.unika.ac.id

Terima kasih atas kesediaan dan partisipasi Anda. Bantuan Anda sangat berarti bagi peneliti.

Salam,
Clarissa Sudirman

Email responden (19p10002@student.unika.ac.id) dicatat saat formulir ini dikirimkan.

https://docs.google.com/forms/d/19K0nwV3Rztl_mvFETpSu_Uk3MMyGIELA_e8pY3skedIdt/responses/ACYDBNjpcEDAnZYFk9CvokRf... 1/9

2/12/21, 4:32 PM

Kuesioner Penggunaan Waktu Layar (Screen Time Questionnaire)

Setelah membaca penjelasan di atas apakah Anda bersedia terlibat secara sukarela dalam pengisian kuesioner penelitian ini ?

- Ya
 Tidak

Harap isi data diri Anda

Anda dapat mengisi identitas pribadi Anda dengan jujur. Jawaban yang Anda berikan akan sangat dijamin kerahasiaannya.

Nama Lengkap *

emmanuela anandita anughrayasa

Usia (tahun) *

21

Jenis kelamin *

- Perempuan
 Laki-laki

NIM *

19.p1.0002

https://docs.google.com/forms/d/19K0nwV3Rztl_mvFETpSu_Uk3MMyGIELA_e8pY3skedIdt/responses/ACYDBNjpcEDAnZYFk9CvokRf... 3/9

2/12/21, 4:32 PM

Kuesioner Penggunaan Waktu Layar (Screen Time Questionnaire)

Berikut terlampir surat izin penelitian saya

FAKULTAS KEDOKTERAN
Unika SOEGIJAPRANATA

Jl. Pemuda Lulu IV/1 Benda, Damar Semarang 50214
Telp. (62) 61 841553-8058 (Berkantor) Fax (62) 61 841529 (Berkantor)
E-mail: unika@unika.ac.id | MSIS: www.unika.ac.id

Nomor : 0045/0.7.3/FK/X/2022
Lampiran :
Perihal : Permohonan Ijin Mencari Data

25 Oktober 2022

Kepada Yth
Bapak/Ibu
Dekan Fakultas Kedokteran
Unika Soegijapranata Semarang
di Tempat,

Dengan Hormat,

Melalui surat ini kami memberitahukan bahwa mahasiswa Fakultas Kedokteran Unika Soegijapranata dibawah ini bermaksud mengadakan penelitian/ mencari data untuk keperluan skripsi.

Nama : Clarissa Sudirman
NIM : 19.P1.0015
Alamat : Jl. Wonodri Grajen III/5 Semarang
Judul Penelitian : "Pengaruh Durasi Penggunaan Media Elektronik Berbasis Layar Terhadap Kualitas Tidur" Mahasiswa Fakultas Kedokteran Unika Soegijapranata
Dosen Pembimbing : 1. dr. Rezka Dian Trisanto, Sp.An
2. Pragnita Hermin Sebong, M.PH

Waktu Penelitian : Oktober-Desember 2022

Sehubungan dengan hal tersebut, kami mohon kiranya dapat diberikan ijin kepada mahasiswa yang bersangkutan untuk mengadakan penelitian/mencari data di instansi/Perusahaan yang Bapak/Ibu pimpin.

Hormat kami
Ka. Prodi Kedokteran,

dr. F. Franceshinta Hardimarta, M.Si.Med

https://docs.google.com/forms/d/19K0nwV3Rztl_mvFETpSu_Uk3MMyGIELA_e8pY3skedIdt/responses/ACYDBNjpcEDAnZYFk9CvokRf... 2/9

2/12/21, 4:32 PM

Kuesioner Penggunaan Waktu Layar (Screen Time Questionnaire)

Angkatan *

- 2019
 2020
 2021
 2022

Petunjuk Pengerjaan:

1. Dibawah ini terdapat beberapa pertanyaan, mohon kesediaan Anda untuk memberikan jawaban sesuai dengan kondisi Anda.
2. Tidak ada jawaban yang salah dalam penelitian ini selama Anda mengisi kuesioner sesuai dengan keadaan yang sebenarnya.

Selamat mengerjakan !

Untuk rangkaian pertanyaan berikut, yang dimaksud dengan aktivitas primer adalah aktivitas utama yang Anda lakukan dengan sungguh-sungguh, bersifat tunggal tanpa ada kegiatan lain yang mendampinginya. (Misal: menonton TV saja). Aktivitas ini berbeda dengan aktivitas lainnya seperti ketika anda memasak atau berolahraga sambil menggunakan media elektronik berbasis layar didekat anda.

Rata-rata penggunaan media elektronik berbasis layar pada hari kerja (Senin-Jumat)
Rata-rata berapa banyak waktu yang Anda habiskan untuk menggunakan masing-masing media elektronik berbasis layar berikut sebagai aktivitas primer? (sejak Anda bangun hingga tidur)

Silakan menjawab dalam jam dan menit. Jika nol silakan ketik "0"

Televisi (TV) *

Jam Menit:detik
00 : 00 : 00

https://docs.google.com/forms/d/19K0nwV3Rztl_mvFETpSu_Uk3MMyGIELA_e8pY3skedIdt/responses/ACYDBNjpcEDAnZYFk9CvokRf... 4/9

<p>21/23, 4:32 PM Kuesioner Penggunaan Waktu Layar (Screen Time Questionnaire)</p> <p>Perangkat yang terkoneksi dengan TV * contoh : media streaming, konsol video game</p> <p>Jam MenitDetik 00 - 00 - 00</p>	<p>21/23, 4:32 PM Kuesioner Penggunaan Waktu Layar (Screen Time Questionnaire)</p> <p>Televisi (TV) *</p> <p>Jam MenitDetik 00 - 00 - 00</p>
<p>Laptop/komputer *</p> <p>Jam MenitDetik 02 - 00 - 00</p>	<p>Perangkat yang terkoneksi dengan TV * contoh : media streaming, konsol video game</p> <p>Jam MenitDetik 00 - 00 - 00</p>
<p>Smartphone *</p> <p>Jam MenitDetik 03 - 00 - 00</p>	<p>Laptop/komputer *</p> <p>Jam MenitDetik 03 - 00 - 00</p>
<p>Tablet *</p> <p>Jam MenitDetik 01 - 00 - 00</p>	<p>Smartphone *</p> <p>Jam MenitDetik 02 - 00 - 00</p>
<p>Rata-rata penggunaan media elektronik berbasis layar pada malam hari Rata-rata berapa banyak waktu yang Anda habiskan menggunakan masing-masing media elektronik berbasis layar berikut sebagai aktivitas primer? (sejak Anda kembali dari kerja sampai tidur)</p> <p>Silakan menjawab dalam jam dan menit. Jika nol silakan ketik "0"</p>	<p>Tablet *</p> <p>Jam MenitDetik 00 - 30 - 00</p>
<p>https://docs.google.com/forms/d/19K0nwV3Rztl_mvFETqSu_Uk3MjyGELA_e8pY3k6tdI#response=ACYDBNjpcEDAnZYfN6isQvokRFaf... 5/9</p>	<p>https://docs.google.com/forms/d/19K0nwV3Rztl_mvFETqSu_Uk3MjyGELA_e8pY3k6tdI#response=ACYDBNjpcEDAnZYfN6isQvokRFaf... 6/9</p>
<p>21/23, 4:32 PM Kuesioner Penggunaan Waktu Layar (Screen Time Questionnaire)</p> <p>Rata-rata penggunaan media elektronik berbasis layar pada akhir pekan (Sabtu dan Minggu) Pada akhir pekan, rata-rata berapa jam yang Anda habiskan untuk menggunakan masing-masing media elektronik berbasis layar berikut sebagai aktivitas primer? (sepanjang hari dimulai dari saat Anda bangun hingga tidur)</p> <p>Silakan menjawab dalam jam dan menit. Jika nol silakan ketik "0"</p>	<p>21/23, 4:32 PM Kuesioner Penggunaan Waktu Layar (Screen Time Questionnaire)</p> <p>Tablet *</p> <p>Jam MenitDetik 01 - 00 - 00</p>
<p>Televisi (TV) *</p> <p>Jam MenitDetik 01 - 00 - 00</p>	<p>Petunjuk Pengerjaan :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Dibawah ini terdapat beberapa pertanyaan, mohon kesediaan Anda untuk memberikan jawaban sesuai dengan kondisi Anda. 2. Tidak ada jawaban yang salah dalam penelitian ini selama Anda mengisi kuesioner sesuai dengan keadaan yang sebenarnya. <p>Selamat mengerjakan !</p>
<p>Perangkat yang terkoneksi dengan TV * contoh : media streaming, konsol video game</p> <p>Jam MenitDetik 00 - 00 - 00</p>	<p>Untuk rangkaian pertanyaan berikut, background screen didefinisikan sebagai penggunaan media elektronik berbasis layar di dekat Anda saat melakukan aktivitas lain seperti berolahraga, memasak, dan berinteraksi dengan keluarga/teman.</p>
<p>Laptop/komputer *</p> <p>Jam MenitDetik 02 - 00 - 00</p>	<p>Rata-rata penggunaan background screen pada hari kerja (Senin-Jumat). Pada hari kerja (Senin-Jumat) rata-rata berapa jam dari sepanjang hari (dari bangun sampai tidur) Anda terpapar background screen?</p> <p>Contoh: Jika Anda berolahraga di pagi hari selama satu jam sambil menonton berita TV, kemudian Anda menggunakan smartphone Anda selama satu jam saat makan siang dan tambahan 30 menit saat makan malam, Anda akan memperkirakan bahwa Anda terpapar 2 jam 30 menit penggunaan background screen per hari.</p>
<p>Smartphone *</p> <p>Jam MenitDetik 03 - 00 - 00</p>	<p>Penggunaan background screen pada hari kerja (Senin-Jumat) * Dalam jam dan menit</p> <p>Jam MenitDetik 02 - 00 - 00</p>
<p>https://docs.google.com/forms/d/19K0nwV3Rztl_mvFETqSu_Uk3MjyGELA_e8pY3k6tdI#response=ACYDBNjpcEDAnZYfN6isQvokRFaf... 7/9</p>	<p>https://docs.google.com/forms/d/19K0nwV3Rztl_mvFETqSu_Uk3MjyGELA_e8pY3k6tdI#response=ACYDBNjpcEDAnZYfN6isQvokRFaf... 8/9</p>

2/10/2023, 4:32 PM

Kuesioner Penggunaan Waktu Layar (Screen Time Questionnaire)

Rata-rata penggunaan background screen khususnya pada malam hari

Rata-rata, berapa jam per malam (Senin sampai Jumat) Anda terpapar penggunaan background screen dari saat Anda kembali dari kantor hingga Anda pergi tidur?

Contoh: Jika Anda secara teratur menyiapkan makan malam sambil menonton televisi selama satu jam, dan Anda tetap menyalakan televisi sambil menggunakan smartphone Anda untuk penggunaan media sosial selama satu jam berikutnya, Anda dapat memperkirakan bahwa Anda terpapar 2 jam penggunaan background screen setiap malam.

Penggunaan background screen pada malam hari di hari kerja (Senin-Jumat) *

Dalam jam dan menit

Jam MenitDetik

00 - 30 - 00

Rata-rata penggunaan background screen pada akhir pekan (Sabtu-Minggu)

Selama akhir pekan, rata-rata berapa jam dari sepanjang hari (dari saat Anda bangun hingga tidur)

Anda terpapar penggunaan background screen?

Contoh:

Jika Anda menyalakan televisi saat Anda berbelanja online selama dua jam, dan Anda tetap menyalakan televisi ketika teman-teman datang berkunjung selama dua jam lagi, Anda dapat memperkirakan bahwa Anda terpapar 4 jam penggunaan background screen setiap malam.

Penggunaan background screen pada akhir pekan (Sabtu-Minggu) *

Dalam jam dan menit

Jam MenitDetik

01 - 00 - 00

Formulir ini dibuat dalam Soegijapranata Catholic University.

Google Formulir

https://docs.google.com/forms/d/19KhwVGRzEt_mvFETqjUk3MMyGELA_sIpy73ekedHhResponse/ACYD8NpGdAaZV7k6isCvafFda... 9/9



Lampiran 8. Hasil Analisis Statistik

```

CROSSTABS
  /TABLES=STWD BY SQ
  /FORMAT=AVALUE TABLES
  /STATISTICS=CHISQ
  /CELLS=COUNT TOTAL
  /COUNT ROUND CELL.

```

Crosstabs

Case Processing Summary

	Valid		Cases Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
	Penggunaan Media Elektronik Berbasis Layar Pada Hari Kerja * Kualitas Tidur	104	100.0%	0	0.0%	104

**Penggunaan Media Elektronik Berbasis Layar Pada Hari Kerja *
Kualitas Tidur Crosstabulation**

		Kualitas Tidur			
		Baik	Buruk	Total	
Penggunaan Media Elektronik Berbasis Layar Pada Hari Kerja	Rendah	Count	6	7	13
		% of Total	5.8%	6.7%	12.5%
Tinggi	Count	25	66	91	
	% of Total	24.0%	63.5%	87.5%	
Total	Count	31	73	104	
	% of Total	29.8%	70.2%	100.0%	

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)
Pearson Chi-Square	1.897 ^a	1	.168		
Continuity Correction ^b	1.110	1	.292		
Likelihood Ratio	1.776	1	.183		
Fisher's Exact Test				.200	.146
Linear-by-Linear Association	1.879	1	.170		
N of Valid Cases	104				

a. 1 cells (25.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 3.88.

b. Computed only for a 2x2 table

```

CROSSTABS
  /TABLES=STWDN BY SQ
  /FORMAT=AVALUE TABLES
  /STATISTICS=CHISQ
  /CELLS=COUNT TOTAL
  /COUNT ROUND CELL.

```

Crosstabs

Case Processing Summary

	Valid		Cases Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Penggunaan Media Elektronik Berbasis Layar Pada Malam Hari Kerja * Kualitas Tidur	104	100.0%	0	0.0%	104	100.0%

Penggunaan Media Elektronik Berbasis Layar Pada Malam Hari Kerja * Kualitas Tidur Crosstabulation

		Kualitas Tidur		Total	
		Baik	Buruk		
Penggunaan Media Elektronik Berbasis Layar Pada Malam Hari Kerja	Rendah	Count	19	39	58
		% of Total	18.3%	37.5%	55.8%
Tinggi	Count	12	34	46	
	% of Total	11.5%	32.7%	44.2%	
Total	Count	31	73	104	
	% of Total	29.8%	70.2%	100.0%	

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)
Pearson Chi-Square	.546 ^a	1	.460		
Continuity Correction ^b	.273	1	.601		
Likelihood Ratio	.549	1	.459		
Fisher's Exact Test				.521	.302
Linear-by-Linear Association	.541	1	.462		
N of Valid Cases	104				

a. 0 cells (0.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 13.71.

b. Computed only for a 2x2 table

```

CROSSTABS
  /TABLES=STWE BY SQ
  /FORMAT=AVALUE TABLES
  /STATISTICS=CHISQ
  /CELLS=COUNT TOTAL
  /COUNT ROUND CELL.

```

Crosstabs

Case Processing Summary

	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Penggunaan Media Elektronik Berbasis Layar Pada Akhir Pekan * Kualitas Tidur	104	100.0%	0	0.0%	104	100.0%

Penggunaan Media Elektronik Berbasis Layar Pada Akhir Pekan * Kualitas Tidur Crosstabulation

		Kualitas Tidur			
		Baik	Buruk	Total	
Penggunaan Media Elektronik Berbasis Layar Pada Akhir Pekan	Rendah	Count	5	10	15
		% of Total	4.8%	9.6%	14.4%
Tinggi	Count	26	63	89	
	% of Total	25.0%	60.6%	85.6%	
Total	Count	31	73	104	
	% of Total	29.8%	70.2%	100.0%	

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)
Pearson Chi-Square	.104 ^a	1	.747		
Continuity Correction ^b	.000	1	.986		
Likelihood Ratio	.102	1	.749		
Fisher's Exact Test				.765	.481
Linear-by-Linear Association	.103	1	.748		
N of Valid Cases	104				

a. 1 cells (25.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 4.47.

b. Computed only for a 2x2 table

Lampiran 9. Ethical Clearance



MEDICAL AND HEALTH RESEARCH ETHICS COMMITTEE (MHREC)
FACULTY OF MEDICINE, PUBLIC HEALTH AND NURSING
UNIVERSITAS GADJAH MADA – DR. SARDJITO GENERAL HOSPITAL

**ETHICS COMMITTEE APPROVAL**

Ref. No. : KE/FK/1512/EC/2022

Title of the Research Protocol : Pengaruh Durasi Penggunaan Media Elektronik Berbasis Layar Terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran Unikasogijapranata

Document(s) Approved and version : 1. Study Protocol version 02 2022
 2. Information for Subjects version 02 2022
 3. Informed consent form version 02 2022

Principle Investigator : Clarissa Sudirman

Participating Investigator(s) : 1. dr. Rezka Dian Tristanto, Sp.An.
 2. Perigrinus Hermin Sebong, S.KM., M.PH.

Name of medically Responsible Physician : dr. Rezka Dian Tristanto, Sp.An.

Date of Approval : **29 NOV 2022**
 (Valid for one year beginning from the date of approval)

Institution(s)/place(s) of research : Fakultas Kedokteran Universitas Katolik Soegijapranata Semarang

The Medical and Health Research Ethics Committee (MHREC) states that the document above meets the ethical principle outlined in the International and National Guidelines on ethical standards and procedures for researches with human beings.

The Medical and Health Research Ethics Committee (MHREC) has the right to monitor the research activities at any time.

The investigator(s) is/are obliged to submit:
 Progress report as a continuing review (state its due time)
 Report of any serious adverse events (SAE)
 Final report upon the completion of the study

Prof. Dr. dr. Sri Sularni, Sp.S(K).
 Panel's chairperson

dr. Yunita Widyastuti, Sp.An., M.Kes., KAP., Ph.D.
 Panel's secretary

P.S: This letter uses signature scan of the panel's chairperson and Secretary of the Ethics Committee. The hardcopy official letter with authority's signature will be issued when it is possible and are kept as an archive of the Ethics Committee

Validation number :
 6388544400f1b
 (<http://komisietik.fk.ugm.ac.id/validasi>)



Lampiran 11. Logbook Penelitian

LOGBOOK PENELITIAN SKRIPSI MAHASISWA

NAMA: Clarissa Sudirman

NIM: 19 01 0015

JUDUL PENELITIAN: Pengaruh Diksi Penggunaan Media Elektronik Berbasis Layar Terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran Unika Soegijapranata
 HARAP TULIS TANGAN (TIDAK DIKETIK) DAN LAMPIRKAN DATA PENELITIAN YANG DIAMBIL

HARI/TANGGAL	URAIAN KEGIATAN	PARAF PENANGGUNG JAWAB DATA DENGAN CAP FASKES/PROPL YANG DI TELITI
Rabu, 9 November 2022	Uji validitas dan Reliabilitas instrumen penelitian Screen Time Questionnaire pada Mahasiswa Fakultas Teknologi Pertanian , via google form	Ka. Prodi S1 Teknologi Pangan Unika Soegijapranata Dea. W. N. P. S. P. P. S.
Jumat, 11 November 2022	Pemayanan penelitian , meminta informed consent responden , dan pengisian kuesioner Mahasiswa Fakultas Kedokteran Unika Soegijapranata Angkatan 2021 dan 2020	Ka. Prodi S1 Teknologi Pangan Unika Soegijapranata Jr. Fransisco Fransesimo H. M. Ji. Md
Jelasa, 15 November 2022	Pemayanan penelitian , meminta informed consent responden , dan pengisian kuesioner penelitian pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Unika Soegijapranata Angkatan 2021	Ka. Prodi S1 Pendidikan Dokter Unika Soegijapranata Jr. Fransisco Fransesimo H. M. Ji. Md


LOGBOOK PENELITIAN SKRIPSI MAHASISWA

NAMA: Clansia Sudirman

NIM: 19.11.0015

JUDUL PENELITIAN: Pengaruh Durasi Penggunaan Media Elektronik Berbasis Layar Terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran Unika Soegijapranata

HARAP TULIS TANGAN (TIDAK DIKETIK) DAN LAMPIRKAN DATA PENELITIAN YANG DIAMBIL

HARI/TANGGAL	URAIAN KEGIATAN	PARAF PENANGGUNG JAWAB DATA DENGAN CAP FASKES/PRODI YANG-DI TELITI
Jumat, 2 Oktober 2017	Pemeriksaan penelitian meminta informed consent responden, dan pengisian kuesioner penelitian pada pada mahasiswa fakultas kedokteran Unika Soegijapranata Angkatan 2019	 <p>No. Prodi: 51 Pendidikan Dokter Unika Soegijapranata dr. Fransisco Pratiasthita N., M.S., Med</p>

Lampiran 12. Dokumentasi Penelitian



Lampiran 13. Hasil Uji Antiplagiasi

Similarity Report

PAPER NAME

TA-19.P1.0015.docx

WORD COUNT

8772 Words

CHARACTER COUNT

55736 Characters

PAGE COUNT

52 Pages

FILE SIZE

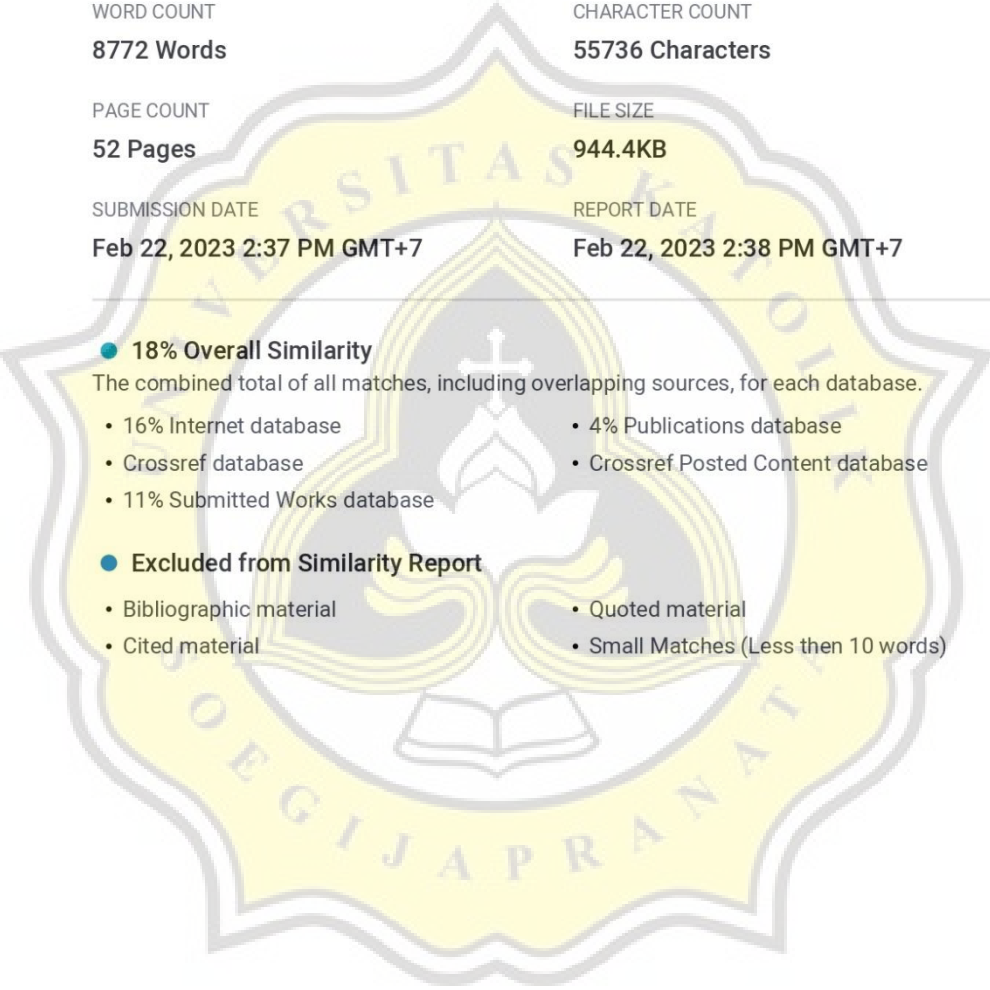
944.4KB

SUBMISSION DATE

Feb 22, 2023 2:37 PM GMT+7

REPORT DATE

Feb 22, 2023 2:38 PM GMT+7



- **18% Overall Similarity**

The combined total of all matches, including overlapping sources, for each database.

- 16% Internet database
- Crossref database
- 11% Submitted Works database
- 4% Publications database
- Crossref Posted Content database

- **Excluded from Similarity Report**

- Bibliographic material
- Cited material
- Quoted material
- Small Matches (Less than 10 words)

Summary