

KARYA TULIS ILMIAH
PENGARUH PENGGUNAAN *SMARTPHONE* DAN
***TABLET COMPUTER* TERHADAP KUALITAS TIDUR**
DAN TINGKAT ATENSI

**Disusun untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh Derajat Sarjana
Kedokteran pada Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Yogyakarta**



Disusun oleh :
ARRIZQI RAMADHANI MUCHTAR
20110310057

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN DOKTER
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH YOGYAKARTA
2015

HALAMAN PENGESAHAN KTI
PENGARUH PENGGUNAAN *SMARTPHONE* DAN
***TABLET COMPUTER* TERHADAP KUALITAS TIDUR**
DAN TINGKAT ATENSI

Disusun oleh:
ARRIZQI RAMADHANI MUCHTAR
20110310057

Telah disetujui dan diseminarkan pada tanggal 26 Juni 2015

Dosen Pembimbing

Dosen Penguji

dr.Ratna Indriawati, M.Kes
NIK : 19720820200101173038

drh. Zulkhah Noor, M.Kes
NIK : 19640903199511173014

Mengetahui,

Kaprosdi Pendidikan Dokter FKIK
Universitas Muhammadiyah Yogyakarta

dr.Alfaina Wahyuni, Sp.OG., M.Kes
NIK : 19711028199709173027

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini

Nama : Arrizqi Ramadhani Muchtar

NIM : 20110310057

Program Studi : S1 Pendidikan Dokter

Fakultas : Kedokteran dan Ilmu Kesehatan

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa Karya Tulis Ilmiah yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil karya tulis saya sendiri dan belum diajukan dalam bentuk apapun kepada perguruan tinggi manapun. Sumber informasi yang berasal atau dikutip dari karya yang diterbitkan maupun tidak diterbitkan dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam Daftar Pustaka dibagian akhir Karya Tulis Ilmiah ini.

Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan Karya Tulis Ilmiah ini hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Yogyakarta, 5 Agustus 2014

Yang membuat pernyataan,

Arrizqi Ramadhani Muchtar

KATA PENGANTAR

Dengan memanjatkan puji dan syukur kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan dengan baik Proposal Karya Tulis Ilmiah yang berjudul “Pengaruh Penggunaan *Smartphone* dan *Tablet Computer* terhadap Kualitas Tidur dan Tingkat Atensi”. Shalawat serta salam selalu tercurahkan kepada junjungan kita Nabi Muhammad SAW.

Penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini merupakan langkah awal untuk menyelesaikan pendidikan strata satu di fakultas kedokteran Universitas Muhammadiyah Yogyakarta. Dalam kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. dr. H. Ardi Pramono, Sp. An., selaku Dekan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.
2. dr. Ratna Indriawati M.Kes, selaku dosen pembimbing yang telah memberikan saran, semangat, dan motivasi kepada penulis.
3. Orang tua tercinta, dr. Muchtar Machjudin, Sp. S. dan Umi Hanifah, S. Ag., serta adik-adikku tersayang, Ahmad Alvin Noor Muchtar dan Zia Azizah Neurinda Muchtar yang memberikan dorongan moril dan materi serta do'a kepada penulis.
4. Sahabat seperjuangan saya (Muhammad Rosyidul Haq dan I Nyoman Roslesmana) yang senantiasa memberikan motivasi dan do'a kepada penulis.
5. Kepada seluruh pihak yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan proposal ini.

Penulis mohon maaf atas segala kekurangan dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini. Semoga proposal ini dapat memberi manfaat bagi banyak pihak.

Yogyakarta, 25 Juni 2015

Arrizqi Ramadhani Muchtar

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGESAHAN KTI.....	ii
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN.....	iii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL.....	vii
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
INTISARI.....	x
ABSTRACT.....	xi
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	7
C. Tujuan Penelitian	7
D. Manfaat penelitian	8
E. Keaslian penelitian.....	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Landasan Teori.....	13
1. Definisi <i>Smartphone</i> (Ponsel Pintar)	13
2. Definisi <i>Tablet Computer</i>	13
3. Fungsi-Fungsi <i>Smartphone</i>	13
4. Kelebihan <i>Smartphone</i>	14
5. Kekurangan <i>Smartphone</i>	15
6. Gelombang Elektromagnetik	17
7. Radiasi Elektromagnetik dari Telepon Seluler	18
8. Definisi Tidur.....	20
9. Tidur Gelombang Lambat.....	21
10. Tidur Gelombang Cepat.....	23
11. Gelombang Otak	24
12. Faktor-Faktor yang Berpengaruh terhadap Kualitas Tidur	26
13. <i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i> (PSQI).....	27
14. Definisi Atensi/Perhatian	28
15. Atensi/Perhatian Selektif	30
16. Kapasitas Perhatian.....	30
17. Atensi/Perhatian yang Dipertahankan	31
18. <i>Stroop Effect Test</i>	31
B. Kerangka Teori	33
C. Hipotesis	33

BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Desain Penelitian	34
B. Populasi dan Sampel Penelitian	34
C. Variabel Penelitian.....	35
D. Definisi Operasional	35
E. Instrumen Penelitian	37
F. Cara Pengumpulan Data	37
G. Pengolahan dan Analisis Data	38
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	40
1. Deskripsi Lokasi Penelitian.....	40
2. Distribusi Responden Penelitian	41
B. Hasil Analisa Data Statistik	47
C. Pembahasan.....	48
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	52
B. Saran	52
DAFTAR PUSTAKA	53
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Distribusi Responden berdasarkan Jenis Kelamin.....	41
Tabel 2. Distribusi Responden berdasarkan Usia	41
Tabel 3. Distribusi Responden berdasarkan Lama Waktu Tidur	42
Tabel 4. Distribusi Responden berdasarkan Jenis Gadget	42
Tabel 5. Distribusi Berbagai Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur.....	43
Tabel 6. Distribusi Responden berdasarkan Kualitas Tidur.....	45
Tabel 7. Distribusi Responden berdasarkan Tingkat Atensi	46
Tabel 8. Distribusi Responden berdasarkan Jenis Gadget dan Kualitas Tidur	46
Tabel 9. Distribusi Responden berdasarkan Jenis Gadget dan Tingkat Atensi.....	47

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Teori.....	33
-------------------------------	----

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : Surat Pernyataan
- Lampiran 2 : Pengantar Pengisian Kuesioner
- Lampiran 3 : Kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)*
- Lampiran 4 : *Stroop Test Mini Cards*
- Lampiran 5 : Tabel Analisa SPSS
- Lampiran 6 : Surat Keterangan Kelayakan Etika Penelitian