

KARYA TULIS ILMIAH

**HUBUNGAN DURASI PENGGUNAAN *SMARTPHONE* TERHADAP GANGGUAN
TIDUR PADA MAHASISWA TAHUN KE-2 PSPD UMY**

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



**Disusun oleh
Rayhan Fachrudin
20170310090**

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

2020

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini

Nama: Rayhan Fachrudin

NIM: 20170310090

Program Studi: Pendidikan Dokter

Fakultas: Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa Karya Tulis Ilmiah yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri dan belum diajukan dalam bentuk apa pun kepada perguruan tinggi mana pun. 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 di bagian akhir Karya Tulis Ilmiah ini.

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

Yogyakarta,

Yang membuat pernyataan,



Rayhan Fachrudin

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh

Alhamdulillahirabbil'alamin, Puji syukur dipanjatkan ke hadirat Allah SWT atas segala rahmat dan karunianya sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah yang disusun sebagai salah satu syarat dalam siding skripsi untuk memperoleh gelar Sarjana Kedokteran dari Program Studi Pendidikan Dokter Umum Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.

Karya Tulis Ilmiah yang berjudul **“HUBUNGAN DURASI PENGGUNAAN *SMARTPHONE* TERHADAP GANGGUAN TIDUR PADA MAHASISWA TAHUN KE-2 PSPD UMY”**.

Penulisan Karya Tulis Ilmiah ini dapat diselesaikan atas bimbingan, bantuan, dan dorongan dari berbagai pihak. Bersamaan dengan penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini, penulis ingin mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada:

1. Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan hidayahnya sehingga penulis dapat melaksanakan penelitian dan penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.
2. dr. Tesaviani Kusumastiwi Sp.KJ, selaku dosen pembimbing Karya Tulis Ilmiah yang telah menyediakan waktunya untuk memberikan saran, bimbingan, motivasi, perhatian, serta kesabaran sehingga dapat membantu dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.

3. dr. Warih Andan Puspitosari, M.Sc., Sp.KJ (K), selaku dosen penguji Karya Tulis Ilmiah ini.
4. Kedua orang tua saya, Herman Arief dan Diana Paramita yang selalu mendukung dan mendoakan untuk mencapai yang terbaik dalam setiap langkah.
5. Kedua kakak saya, Fauzan Herdian dan Hafizha Herman yang selalu memberikan dukungan dan motivasi untuk selalu maju meraih yang lebih baik.
6. Teman-teman Program Studi Pendidikan Dokter FKIK UMY yang memberikan motivasi dan dukungan selama pembuatan Karya Tulis Ilmiah ini.

Penulis menyadari bahwa Karya Tulis Ilmiah ini jauh dai sempurna. Oleh karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran agar dapat mempersembahkan Karya Tulis Ilmiah yang lebih baik.

Akhir kata, penulis berharap Karya Tulis Ilmiah ini dapat membawa manfaat dan menambah wawasan ilmu pengetahuan terutama ilmu kedokteran bagi kita semua.

Yogyakarta, 06 November 2020



Rayhan Fachrudin

Daftar Isi

HALAMAN PENGESAHAN KTI.....	ii
KATA PENGANTAR	iv
ABSTRAK	vi
Daftar Isi	viii
Daftar Tabel	x
Daftar Gambar	xi
Daftar Singkatan	xii
Daftar Lampiran.....	xiii
BAB I.....	14
A. Latar Belakang.....	14
B. Rumusan Masalah	17
C. Tujuan Penelitian.....	17
D. Manfaat Penelitian	17
E. Keaslian Penelitian	18
BAB II.....	19
A. Tidur.....	19
1. Definisi Tidur	19
2. Fisiologi Tidur	19
3. Gangguan Tidur.....	23
4. Faktor gangguan tidur	26
B. Penggunaan <i>Smartphone</i>	27
1. Definisi <i>smartphone</i>	27
2. Penggunaan <i>Smartphone</i> Pada Mahasiswa.....	28
C. Kerangka Teori.....	31
D. Kerangka Konsep.....	32
E. Hipotesis	32
BAB III.	33
A. Desain Penelitian.....	33
B. Lokasi dan Waktu.....	33
C. Populasi dan Sampel	33

D. Variabel Penelitian	33
E. Definisi Operasional	35
F. Instrumen Penelitian	36
G. Cara Pengumpulan data	37
H. Analisa data.....	37
I. Etik Penelitian.....	38
BAB IV	40
A. Hasil Penelitian	40
1. Karakteristik Responden.....	40
2. Analisis Bivariat	41
B. Pembahasan.....	42
BAB V	46
A. Kesimpulan	46
B. Saran.....	46
Daftar Pustaka.....	47
Lampiran.....	53

Daftar Tabel

Tabel 1	Keaslian Penelitian	14
Tabel 2	Definisi Operasional	31
Tabel 3	Karakteristik Responden	40
Tabel 4	Rata-rata Skor	41
Tabel 5	Analisis Bivariat	41

Daftar Gambar

Gambar 1	Pengaruh paparan cahaya pada ritme sirkadian	16
Gambar 2	Gelombang EEG pada fase dan tahap-tahap tidur	18
Gambar 3	Kerangka Teori	27
Gambar 4	Kerangka Konsep	28

Daftar Singkatan

ADHD	<i>Attention Deficit Hyperactivity Disorder</i>
DSM	<i>Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders</i>
EDS	<i>Excessive Daytime Sleepiness</i>
EEG	<i>Electroencephalogram</i>
FKIK	Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan
HADS	<i>Hospital Anxiety Depression Scale</i>
HPA	<i>Hypothalamic Pituitary Adrenal</i>
ICSD	<i>International Classification of Sleep Disorders</i>
NREM	<i>Non-Rapid Eye Movement</i>
PPDGJ	Pedoman Penggolongan dan Diagnosis Jiwa
PSPD	Program Studi Pendidikan Dokter
PSQI	<i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i>
REM	<i>Rapid Eye Movement</i>
SCN	<i>Suprachiasmatic Nucleus</i>
UMY	Universitas Muhammadiyah Yogyakarta

Daftar Lampiran

- Lampiran 1 Lembar Penjelasan
- Lampiran 2 *Informed Consent*
- Lampiran 3 Kuesioner Data Pribadi
- Lampiran 4 *Hospital Anxiety and Depression Scale*
- Lampiran 5 *Pittsburgh Sleep Quality Index*
- Lampiran 6 Penilaian PSQI