

**HUBUNGAN INTENSITAS PENGGUNAAN *SCREEN TIME* DENGAN  
KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA/I FAKULTAS  
KEDOKTERAN UISU DI ERA PANDEMI**

**SKRIPSI**

**Oleh**

**ELVINA DIANITHA**

**71180811061**



**FAKULTAS KEDOKTERAN  
UNIVERSITAS ISLAM SUMATERA UTARA  
MEDAN  
2023**

**HUBUNGAN INTENSITAS PENGGUNAAN *SCREEN TIME* DENGAN  
KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA/I FAKULTAS  
KEDOKTERAN UISU DI ERA PANDEMI**

**SKRIPSI**

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Kelulusan  
Menjadi Sarjana Kedokteran**

**Oleh**

**ELVINA DIANITHA**

**71180811061**



**FAKULTAS KEDOKTERAN  
UNIVERSITAS ISLAM SUMATERA UTARA  
MEDAN  
2023**

## HALAMAN PERSETUJUAN

Hasil penelitian dengan judul:

### HUBUNGAN INTENSITAS PENGGUNAAN *SCREEN TIME* DENGAN KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA/I FAKULTAS KEDOKTERAN UISU DI ERA PANDEMI

Yang dipersiapkan oleh:

**ELVINA DIANITHA**

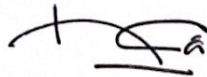
**71180811061**

Hasil penelitian ini telah diperiksa dan disetujui

Medan, 12 Desember 2022

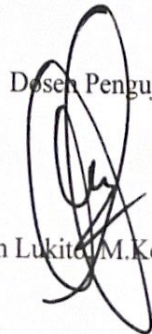
Disetujui,

Dosen Pembimbing



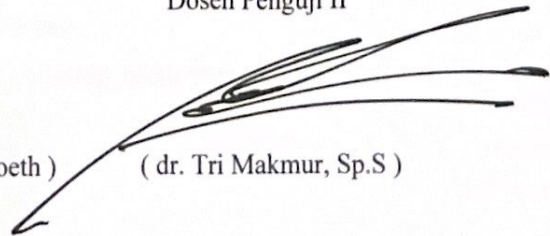
( Bania Maulina Ozar, M.Psi., Psikolog )

Dosen Penguji I



( dr. Alamsyah Lukito, M.Kes, Dipl.Bioeth )

Dosen Penguji II



( dr. Tri Makmur, Sp.S )

## LEMBAR PENGESAHAN

Judul Skripsi : **HUBUNGAN INTENSITAS PENGGUNAAN  
SCREEN TIME DENGAN KUALITAS TIDUR  
PADA MAHASISWA/ FAKULTAS  
KEDOKTERAN UISU DI ERA PANDEMI**

Nama Mahasiswa : Elvina Dianitha

Nomor Induk Mahasiswa : 71180811061


Telah diuji dan dinyatakan **LULUS** didepan tim penguji pada Senin, 12 Desember 2022.

Tim penguji skripsi  
Dosen Pembimbing



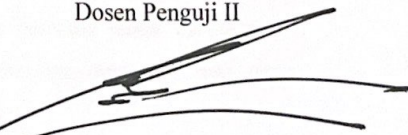
( Bania Maulina Ozar, M.Psi., Psikolog )

Dosen Penguji I



( dr. Alamsyah Lukman, M.Kes, Dipl.Bioeth )

Dosen Penguji II



( dr. Tri Makmur, Sp.S )

Diketahui,

Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara



( dr. Indra Janis, MKT )

## KATA PENGANTAR

*Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh*

*Bismillahirrahmanirrahim, Alhamdulillah Rabbal'alamin*, segala puji dan syukur penulis panjatkan kepada kehadiran Allah SWT atas berkat dan rahmat serta pertolongan – Nya yang berlimpah, sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian dan penyusunan skripsi ini dengan judul “*Hubungan Intensitas Penggunaan Screen Time dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa/I Fakultas Kedokteran UISU di Era Pandemi*”. Penulisan skripsi ini merupakan salah satu persyaratan akademik untuk menyelesaikan pendidikan pada Program Studi S1 Kedokteran di Universitas Islam Sumatera Utara.

Selama proses penyusunan skripsi ini, penulis banyak mendapat bantuan, dorongan dan bimbingan dari berbagai pihak. Untuk itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Dr. Drs. H. Yanhar Jamaluddin, MAP selaku Rektor Universitas Islam Sumatera Utara.
2. dr. H. Indra Janis, MKT selaku Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara.
3. Bania Maulina Ozar, M.Psi., Psikolog, selaku dosen pembimbing yang ditengah kesibukannya, beliau dengan tulus bersedia untuk meluangkan waktu guna membimbing saya, serta memberikan dukungan dan saran terhadap penelitian serta penulisan skripsi ini.
4. dr. Alamsyah Lukito, M.Kes, Dipl.Bioeth, selaku dosen penguji I yang telah memberikan masukan, bantuan, arahan serta meluangkan waktu untuk berkonsultasi sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
5. dr. Tri Makmur, Sp.S, selaku dosen penguji II yang telah memberikan masukan dan arahan dalam penyempurnaan skripsi ini sehingga terselesaikan dengan baik.
6. dr. Surya Akbar, M.MedEd, yang telah memberikan ilmunya sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi ini dengan baik.

7. Dosen dan *staff* Program Studi Pendidikan Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara yang telah memberikan ilmu dan bantuannya sehingga penyusunan proposal penelitian ini dapat berjalan dengan baik.
8. dr. Ani Arianti, M.Kes selaku dosen pembimbing akademik penulis yang telah dengan tulus meluangkan waktunya untuk membimbing serta memberikan masukan kepada penulis hingga tugas akhir ini selesai dengan hasil yang baik.
9. Teramat spesial untuk kedua orang tua tercinta, Ayahanda dr. H. Waluyo, Sp.P, M.Kes, FISR dan Ibunda dr. Hj. Suryani, kedua saudara penulis kakak dr. Ditha Ayu Yovani, M.K.M dan adik Marsya Amanda Triani, serta tak lupa pula untuk abang penulis dr. Jaka Prasetya Vidya Ananta, M.K.M. Terima kasih yang tidak terhingga atas doa, kasih sayang, bimbingan, motivasi, pengorbanan, serta semangat dan ketulusannya dalam mendampingi penulis. Semoga Allah SWT senantiasa melimpahkan rahmat dan ridho – Nya.
10. Keluarga besar penulis Kakek, Nenek, para Om dan Tante, sepupu-sepupu tersayang *ciwi ciwi*, Kak Twina dan Kak Twini, serta keluarga lainnya yang tidak dapat disebutkan satu persatu. Terima kasih telah memberikan dukungan, bimbingan, semangat serta doa kepada penulis.
11. Sahabat – sahabat seperjuangan, Dina, Ebitha, Tasya, Hafifah, Sabilla, Usfa, Radin, Fadliya, Afifah, Hana beserta yang lainnya. Terima kasih banyak atas pengalaman serta warna kehidupan yang telah kalian berikan kepada penulis dari semester awal pendidikan hingga penghujung tugas akhir ini.
12. Sahabat – sahabat tersayang Diba, Eni, dan Nadianty, terima kasih banyak atas dukungan, semangat dan saran kepada penulis.
13. Keluarga besar CIMSA FK UISU, terima kasih atas bimbingan dan pengalamannya kepada penulis.
14. Teman – teman Mahasiswa/i Program Studi Pendidikan Dokter angkatan 2018, terima kasih atas kebersamaan serta kenangan selama 3,5 tahun ini dalam perjuangan kita menempuh pendidikan untuk menjadi seorang dokter.

15. Dan kepada pihak – pihak lain yang telah begitu banyak membantu namun tidak dapat untuk disebutkan satu persatu.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Namun, penulis berharap dengan adanya skripsi ini dapat memberikan sumbangan dan manfaat kepada dunia pengetahuan terutama di bidang kedokteran, masyarakat, serta penulis lainnya. Semoga rahmat dan karunia serta hidayah Allah SWT senantiasa tercurahkan untuk kita semua.

*Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh*

Medan, 12 Desember 2022

Penulis

( Elvina Dianitha )

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN</b> .....	<b>i</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN</b> .....	<b>ii</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>iii</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>vi</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>vii</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>viii</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>x</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>xi</b>
<b>DAFTAR SINGKATAN</b> .....	<b>xii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xiii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
1.1. Latar Belakang.....	1
1.2. Rumusan Masalah .....	6
1.3. Hipotesis Penelitian .....	6
1.4. Tujuan Penelitian.....	6
1.4.1. Tujuan Umum .....	6
1.4.2. Tujuan Khusus .....	6
1.5. Manfaat Penelitian.....	6
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	<b>7</b>
2.1. Landasan Teori .....	7
2.1.1. <i>Screen-Time</i> .....	7
2.1.2. Tidur .....	8
2.1.3. Kualitas Tidur.....	18
2.1.4. COVID-19.....	19
2.1.5. Hubungan Penggunaan <i>Screen-time</i> dengan Kualitas Tidur.....	19
2.2. Kerangka Teori.....	20
2.3. Kerangka Konsep .....	21
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b> .....	<b>22</b>
3.1. Jenis Penelitian .....	22
3.2. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	22
3.3. Populasi dan Sampel Penelitian.....	22



3.3.1.	Populasi Penelitian .....	22
3.3.2.	Sampel Penelitian .....	23
3.4.	Perhitungan Besar Sampel .....	23
3.5.	Teknik Pengambilan Sampel .....	24
3.6.	Variabel Penelitian .....	25
3.6.1.	Variabel Independen (Variabel Bebas) .....	25
3.6.2.	Variabel Dependen (Variabel Terikat) .....	25
3.7.	Definisi Operasional dari Variabel Penelitian .....	25
3.8.	Instrumen Penelitian .....	27
3.9.	Teknik Pengumpulan Data .....	28
3.9.1.	Data Primer .....	28
3.9.2.	Data Sekunder .....	29
3.10.	Rencana Pengolahan dan Analisis Data .....	29
3.10.1.	Pengolahan Data .....	29
3.10.2.	Analisis Data .....	30
<b>BAB IV</b>	<b>HASIL PENELITIAN .....</b>	<b>32</b>
4.1.	Hasil Penelitian .....	32
4.1.1.	Deskripsi Lokasi Penelitian .....	32
4.1.2.	Deskripsi Karakteristik Sampel Penelitian .....	32
4.1.3.	Hasil Analisis Data .....	33
4.1.3.a.	Uji Normalitas .....	33
4.1.3.b.	Hasil Utama Penelitian .....	33
4.1.3.c.	Hasil Tambahan Penelitian .....	34
4.2.	Pembahasan .....	34
<b>BAB V</b>	<b>KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>36</b>
5.1.	Kesimpulan .....	36
5.2.	Saran .....	36
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>37</b>	
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>42</b>	

## DAFTAR TABEL

Nomor	Judul	Halaman
Tabel 3.1	Data Jumlah Populasi .....	22
Tabel 3.2	Definisi Operasional.....	26
Tabel 4.1	Distribusi Frekuensi Mahasiswa/i FK UISU.....	32
Tabel 4.2	Uji Normalitas Variabel .....	33
Tabel 4.3	Hubungan antara Intensitas Penggunaan <i>Screen Time</i> dengan Kualitas Tidur.....	33
Tabel 4.4	Intensitas Penggunaan <i>Screen Time</i> Mahasiswa/i FK UISU .....	34
Tabel 4.5	Kualitas Tidur Mahasiswa/i FK UISU .....	34

## DAFTAR GAMBAR

<b>Nomor</b>	<b>Judul</b>	<b>Halaman</b>
Gambar 2.1 Tahap-Tahap Siklus Tidur.....		12
Gambar 2.2 Kerangka Teori.....		21
Gambar 2.3 Kerangka Konsep Penelitian .....		21

## DAFTAR SINGKATAN

1. AAP : *American Academy of Pediatrics*
2. ARDS : *Acute Respiratory Distress Syndrome*
3. Balita : *Anak di Bawah Lima Tahun*
4. BSR : *Bulbar Synchronizing Regional*
5. CDC : *Centers for Disease Control*
6. CIMSA : *Center for Indonesian Medical Students' Activities*
7. CNBC : *Consumer News and Business Channel*
8. COVID-19 : *Corona Virus Disease 2019*
9. EEG : *Electroencephalogram*
10. FK : *Fakultas Kedokteran*
11. HHS : *United States Department of Health and Human Service*
12. NREM : *Non Rapid Eye Movement*
13. NSF : *The National Sleep Foundation*
14. PSQI : *Pittsburg Sleep Quality Index*
15. RAS : *Reticular Activating System*
16. REM : *Rapid Eye Movement*
17. RNA : *Ribonucleic Acid*
18. SPSS : *Statistical Package for the Social Sciences*
19. WHO : *World Health Organization*

## DAFTAR LAMPIRAN

Nomor	Judul	Halaman
Lampiran 1.	Daftar Riwayat Hidup.....	42
Lampiran 2.	Surat Permohonan Survey Awal .....	43
Lampiran 3.	Surat Izin Survey Awal Fakultas Kedokteran UISU .....	44
Lampiran 4.	Surat Keterangan Selesai Penelitian .....	45
Lampiran 5.	<i>Ethical Clearance</i> .....	46
Lampiran 6.	Surat Pernyataan Keabsahan Daftar Pustaka .....	47
Lampiran 7.	Lembar Penjelasan Sebelum Penelitian.....	48
Lampiran 8.	Lembar Persetujuan ( <i>Informed Consent</i> ).....	50
Lampiran 9.	Kriteria Subjek Penelitian.....	51
Lampiran 10.	Kuesioner <i>Screen time</i> .....	52
Lampiran 11.	Kuesioner Kualitas Tidur.....	53
Lampiran 12.	Pedoman Perhitungan Skor Kuesioner Kualitas Tidur .....	56
Lampiran 13.	Daftar Absensi Bimbingan Proposal Penelitian.....	59
Lampiran 14.	Daftar Absensi Bimbingan Hasil Penelitian .....	60
Lampiran 15.	Tabel Master Data Penelitian.....	61
Lampiran 16.	Output Analisis Data SPSS.....	64
Lampiran 17.	Dokumentasi Penelitian .....	69

## DAFTAR PUSTAKA

- Al-Khani, A. *et al.* (2019) 'A cross-sectional survey on sleep quality, mental health, and academic performance among medical students in Saudi Arabia', *Rev Assoc Med Bras*, 12, pp. 1–5.
- Almojali, A. *et al.* (2017) 'The prevalence and association of stress with sleep quality among medical students.', *J Epidemiol Glob Health.*, 7(3), pp. 169–74.
- Ananta, R. *et al.* (2021) 'Analisis Hubungan Rerata Screen Time Ponsel, Bidang Pekerjaan dengan Rerata Jam Tidur Di Masa Pandemi', *Jurnal Sisfokom (Sistem Informasi dan Komputer)*, 10(2), pp. 150–154. doi: 10.32736/sisfokom.v10i2.1031.
- Aprilia, N. (2021) *Hubungan Durasi Penggunaan Alat Elektronik (Gadget), Aktivitas Fisik dan Pola Makan Terhadap Kualitas Tidur pada Mahasiswa UNSRI Indralaya Selama Pandemi COVID-19*. Universitas Sriwijaya.
- Asshiddiqie, J. and Triastuti, N. J. (2019) 'Hubungan Tingkat Stres, Kualitas Tidur, Tingkat Depresi dan Penggunaan Gadget dengan Prestasi Belajar Mahasiswa Kedokteran', *Ums*, pp. 241–251.
- Aufiya Zahra, F. (2022) *Hubungan Intensitas Penggunaan Perangkat Media Berbasis Layar (PMBL) terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar di Masa Pandemi COVID-19*. Universitas Muhammadiyah Makassar.
- Ayu Yolanda, A. *et al.* (2019) *HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK, SCREEN BASED ACTIVITY DAN SLEEP HYGIEN DENGAN KUALITAS TIDUR PADA REMAJA USIA 15-18 TAHUN (Studi pada Siswa di SMA Negeri 1 Ungaran)*. Semarang. Available at: <http://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jkm>.
- Baiden, P., Tadeo, S. and Peters, K. (2019) 'The Association Between Excessive Screen-Time Behaviors and Insufficient Sleep Among Adolescents: Findings from The 2017 Youth Risk Behavior Surveillance System', *Psychiatry Res*, p. 281.
- Barrett, K. *et al.* (2010) 'Electrical Activity of THE Brain, Sleep- Wake States, & Circadian Rhythms', in *Ganong's review of medical physiology*. USA: The McGraw-Hill Companies Inc, pp. 233–239.
- Bhutani, S., Cooper, J. A. and Vandellen, M. R. (2020) 'Self-reported changes in energy balance behaviors during COVID-19 related home confinement: A Cross-Sectional Study', *MedRxiv*, 35(5), pp. 1068–1089. Available at: <https://doi.org/10.31497/zrzyxb.20200505>.
- Carter, B. *et al.* (2016) 'Association Between Portable Screen-Based Media Device Access or Use and Sleep Outcomes: A Systematic Review and Meta-Analysis. 170(12):1202–8. 6.', *JAMA Pediatr*, 12, p. 170.
- Chang, S. P. *et al.* (2016) 'Association Between Exercise Participation and Quality of Sleep and Life Among University Students in Taiwan. Asia Pac. J. Public Health 28, 356–367.', *Asia Pac. J. Public Health*, 28, pp. 356–367.

- Chen, P. *et al.* (2020) 'Coronavirus disease (COVID- 19): The need to maintain regular physical activity while taking precautions', *J. Sport Health Sci*, 9, pp. 103–104.
- CNBC (2020) "CNBC Indonesia," [Online], 06 Juni 2020. Available at: <https://www.cnbcindonesia.com/tech/20200602174956-37-162552/penjualan-samsung-huawei-oppo-anjlok-xiaomi-malah-naik%0A> (Accessed: 21 March 2021).
- Craven, R. F. and Hirnle, C. J. (2000) *Fundamental of Nursing: Human Health and Function*. 3rd edn. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.
- Foerster, M. *et al.* (2019) 'Impact of Adolescents' Screen Time and Nocturnal Mobile Phone-Related Awakenings on Sleep and General Health Symptoms: A Prospective Cohort Study', *Int J Environ Res Public Health*, 3, p. 16.
- Fransiska, oktavia wijaya (2021) 'Pengaruh Penggunaan Smartphone Terhadap Kualitas Tidur, Depresi, Kecemasan, Dan Prestasi Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara', *Skripsi*, pp. 44–48.
- Von G, L. D. *et al.* (2019) 'Quality of Sleep and Use of Computers and Cellphones among University Students', *Rev Assoc Med Bras*, 12.
- Gao, Y. *et al.* (2020) 'Structure of the RNA- dependent RNA polymerase from COVID-19 virus', *Science* 368, pp. 779–782.
- Ghrouz, A. K., Noohu, M. M. and Dilshad, M. (2019) 'Physical activity and sleep quality in relation to mental health among college students', *Sleep Breath*, 23, pp. 627–634.
- Guo, Y. R. *et al.* (2020) *The origin, transmission and clinical therapies on coronavirus disease 2019 (COVID-19) outbreak – an update on the status, Mil. Med. Res.*
- Haryantari RT, Susilowati T., Sari IM. (2022) *Hubungan Intensitas Penggunaan Gadget terhadap Status Gizi pada Siswa SMK Batik 2 Surakarta*. Surakarta: Aisyiyah Surakarta Journal of Nursing. Available at : <https://jurnal.aiska-university.ac.id/index.php/ASJN>
- Hidayat, A. A. A. (2009) *Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia: Aplikasi Konsep dan Proses Keperawatan*. 2nd edn. Jakarta: Salemba Medika.
- Kannan, S. *et al.* (2019) 'COVID-19 (Novel Coronavirus 2019)', *recent trends* 6.
- Keputusan Bersama Menteri (2020) *Panduan Penyelenggaraan Pembelajaran pada Tahun Ajaran dan Tahun Akademik Baru di Masa Pandemi Corona Virus Disease (COVID-19)*. Jakarta.
- Lakshono, B. D. and Zulaikha, F. (2018) *Hubungan Penggunaan Smartphone dengan Kualitas Tidur pada Remaja di SMA Negeri 2 Kota Bangun*. Bangun.
- Liswanti, R. and Istiqomah, S. N. (2017) 'Dampak Eksposur Layar Monitor terhadap Gangguan Tidur dan Tingkat Obesitas pada Anak-Anak', *Majority*, 6(2), pp. 72–77.
- Madinah, R. S. (2020) *Hubungan Aktivitas Fisik dan Sreen-Time Smartphone dengan Kualitas Tidur Mahasiswa PSPD Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya di Era Pandemi COVID-19*. Palembang.

- Majumdar, P., Biswas, A. and Sahu, S. (2020) 'COVID-19 pandemic and lockdown: cause of sleep disruption, depression, somatic pain, and increased screen exposure of office workers and students of India.', *Chronobiology International*, pp. 1–10. Available at: <https://doi.org/10.1080/07420528.2020.1786107>.
- Mardjono (2008) 'Kesadaran dan Fungsi Luhur', in. Dian Rakyat Jakarta.
- Marelli, S. *et al.* (2020) 'Impact of COVID-19 lockdown on sleep quality in university students and administration staff', *Journal of Neurology*. Available at: <https://doi.org/10.1007/s00415-020-10056-6>.
- Mark, Y. W. *et al.* (2014) 'Association between Screen Viewing Duration and Sleep Duration , Sleep Quality , and Excessive Daytime Sleepiness among Adolescents in Hong Kong.' Available at: <https://doi.org/10.3390/ijerph11111201>.
- Natarajan A., Kanagamuthu R., Reddy MS., Sindhuja AS., (2020) 'Assesment of Influence of Screen Time on Quality of Sleep among Dental Students'. *Ann Int Med Dent Res*,
- Ni Bulan, S. S. (2021) *Hubungan Aktivitas Fisik Selama Pandemi Covid-19 Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara, Ni Bulan, Shania Sondang*. Universitas Sumatera Utara.
- Nurfadhilah, S. H., R Ahmad, .A. and Julia, M. (2017) 'Nurfadhilah SH, Ahmad RA, Julia M. Aktivitas Fisik dan Screen Based Activity dengan Pola Tidur Remaja di Wates', *J Ber Kedokt Masy*, 33(7), pp. 343–350.
- Ozturk, A. and Yalçın, A. (2020) 'Relationship Between Parenting Practices and Children's Screen Time During the COVID-19 Pandemic in Turkey'.
- Potter and Perry (2005) *Buku Ajar Fundamental Keperawatan Konsep, Proses dan Praktik*. 4th edn. Jakarta: EGC.
- Pratiwi, E. W. (2020) *DAMPAK COVID-19 TERHADAP KEGIATAN PEMBELAJARAN ONLINE DI SEBUAH PERGURUAN TINGGI KRISTEN DI INDONESIA, PERSPEKTIF Ilmu Pendidikan*. Universitas Kristen Satya Wacana.
- Purwanto, O. N. F. (2021) '*Hubungan Antara Intensitas Penggunaan Internet Dengan Kualitas Tidur Di Masa Pandemi Covid -19 Pada Mahasiswa Fakultas Dakwah Iain Purwokerto*'.
- Putri, A. Y. (2018) 'Hubungan Kecanduan Smartphone Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja', *Universitas Islam Negeri Suanan Ampel*, (3), pp. 1–13.
- Putri, O. D., Sinaga S., Sumiati, Abiyoga, A. (2021) '*Korelasi Screen Time Selama Pandemi Covid-19 dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa S1-Ilmu Keperawatan Itkes Wiyata Husada Samarinda*'. Samarinda: Jurnal Keperawatan Wiyata.
- Rahman, S. R. (2020) *Pembelajaran Online di Tengah Pandemi Covid-19*.
- Ramadhan, A. A., Respati, T., dan Ibnusantosa, R. G. (2022). '*Hubungan Durasi Screen Time Terhadap Kualitas Tidur Remaja di Jawa Barat selama Masa Pandemi Covid-19*'. Bandung: Bandung Conference Series Medical Science.



- Sañudo, B., Fennell, C. and Antonio, J. S. (2020) 'Objectively-Assessed Physical Activity, Sedentary Behavior, Smartphone Use, and Sleep Patterns Pre and during COVID-19 Quarantine in Young Adults from Spain', pp. 1–12.
- Sargent, A. (2017) 'Screen Time and Sleep Condition among Selected College Students', *Capstone Proj*, p. 681.
- Sastroasmoro, S. (2016) *dasar-dasar metodologi penelitian klinis*. Edited by 5. Jakarta.
- Sherwood, L. (2018) *Fisiologi Manusia 9: Dari Sel ke Sistem*. Jakarta: EGC.
- Sigman, A. (2012) 'Time for a view on screen time', *Biochemical Medical Journal*.
- Smith and Segal (2010) 'How much sleep do you need? Sleep cycles & stages, lack of sleep, and getting the hours you need'. Available at: <http://www.helpguide.org/articles/sleep/how-much-sleep-do->.
- Sujarweni, V. W. (2016) *Metode penelitian: Lengkap, praktis, dan mudah dipahami*. Yogyakarta: Pustaka baru press.
- Sulistiyani, C. (2012) 'Beberapa Faktor yang Berhubungan dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa', *J Kesehat Masy*, 2, p. 280.
- Suraya, R. (2018) 'Pengaruh konsumsi makanan jajanan, aktivitas fisik',.
- Sutarsih, T. *et al.* (2020) *Statistik Telekomunikasi Indonesia 2019*. Edited by E. Sari, S. Utoyo, and L. Anggraini. Jakarta: Badan Pusat Statistik (BPS - Statistics Indonesia).
- Sutarsih, T. *et al.* (2021) *Statistik Telekomunikasi Indonesia 2020*. Edited by E. Sari et al. Jakarta: Badan Pusat Statistik (BPS - Statistics Indonesia).
- Tasya, D. F., Bustamam, N. and Lestari, W. (2021) 'Perbandingan Screen-time berdasarkan Kuantitas dan Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasiona Veteran Jakarta pada Pandemi Corona Virus Disease-19', *Jurnal Kedokteran Syiah Kuala*, 21, pp. 117–122. doi: [org/10.24815/jks.v21i2.20406](https://doi.org/10.24815/jks.v21i2.20406).
- Twenge, J., Hisler, G. and Krizan, Z. (2019) 'Associations Between Screen Time and Sleep Duration Are Primarily Driven by Portable Electronic Devices: Evidence from A Population-Based Study of U.S. Children Ages 0–17. *Sleep Med*. 2019;56:211–8.', *Sleep Med*, 8, p. 211.
- United States Department of Health and Human Services (2011) 'Your guide to healthy sleep', p. 72. Available at: [https://www.nhlbi.nih.gov/files/docs/public/sleep/healthy\\_sleep.pdf](https://www.nhlbi.nih.gov/files/docs/public/sleep/healthy_sleep.pdf) t p://www.nhlbi.nih.gov/health/resources/sleep/healthy-sleep.
- Wang, L. *et al.* (2016) 'Prevalence and risk factors of poor sleep quality among Inner Mongolia Medical University students: A cross-sectional survey', *Psychiatry Res*, 8, p. 243.
- WHO (2020) *Naming the coronavirus disease (COVID-19) and the virus that causes it*. Available at: [https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/technical-guidance/naming-the-coronavirus-disease-\(covid-2019\)-and-the-virus-that-causes-it](https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/technical-guidance/naming-the-coronavirus-disease-(covid-2019)-and-the-virus-that-causes-it)%0AWHO.
- Wicaksono *et al.* (2012) 'Analisis Faktor Dominan yang Berhubungan dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Airlangga'.
- Widuri, H. (2010) 'Kebutuhan Dasar Manusia : Aspek Mobilitas dan Istirahat Tidur', in. Yogyakarta: Gosityen Publishing, pp. 32–37.

- Wu, X. *et al.* (2015) 'Low Physical Activity and High Screen Time Can Increase the Risks of Mental Health Problems and Poor Sleep Quality among Chinese College Students', pp. 1–10. Available at: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0119607>.
- Xiaoyan, W. *et al.* (2015) 'Low Physical Activity and High Screen Time Can Increase the Risks of Mental Health Problems and Poor Sleep Quality among Chinese College Students', *J PloS One*, 20(3), pp. 1–10.
- Xu, F. *et al.* (2019) 'Relationship between Physical Activity, Screen Time, and Sleep Quantity and Quality in US Adolescents Aged 16–19', *Environmental Research and Public Health*, 16.

## LAMPIRAN

### Lampiran 1. Daftar Riwayat Hidup

#### DAFTAR RIWAYAT HIDUP



#### A. BIODATA PRIBADI

- |                         |  |
|-------------------------|--|
| 1. Nama                 | : Elvina Dianitha  |
| 2. Jenis Kelamin        | : Perempuan  |
| 3. Tempat/Tanggal Lahir | : Medan/21 Juli 2000   |
| 4. Agama                | : Islam  |
| 5. Email                | : <a href="mailto:elvinadianitha21@yahoo.com">elvinadianitha21@yahoo.com</a> |
| 6. No. Hp               | : 087867495537   |
| 7. Alamat               | : Jl. Beringin VII No.69, Medan Helvetia,<br>Medan, Sumatera Utara           |

#### B. RIWAYAT PENDIDIKAN

- |                     |   |
|---------------------|---|
| 1. SD               | : SD Swasta IKAL Medan                                    |
| 2. SMP              | : SMP Negeri 1 Medan                                      |
| 3. SMA              | : SMA Negeri 4 Medan                                      |
| 4. PERGURUAN TINGGI | : Fakultas Kedokteran Universitas Islam<br>Sumatera Utara |

#### C. PENGALAMAN ORGANISASI

- |   |  |
|---|--|
| 1. Center For Indonesian Medical Student Activities (CIMSA) FK UISU |  |
| Periode 2018  |  |

## Lampiran 2. Surat Permohonan Survey Awal



### UNIVERSITAS ISLAM SUMATERA UTARA FAKULTAS KEDOKTERAN

KAMPUS JL. STM NO. 77 MEDAN  
KAMPUS JL. SM. RAJA NO. 2 A MEDAN - 20212  
TELP. (061) 42778962

Nomor : 225 /L/E.03/II/2022  
Lampiran : -  
Hal : Permohonan Survey Awal

Medan, 28 Jumadil Akhir 1443 H  
31 Januari 2022 M

Kepada Yth.  
Dekan Fakultas Kedokteran UISU  
di  
Tempat

Dengan hormat, kami doakan semoga Bapak berada dalam keadaan sehat wal afiat dan sukses menjalankan tugas sehari-hari. Amin.

Sehubungan dengan rencana penyusunan Proposal Skripsi mahasiswa FK UISU dengan tema "Hubungan Intensitas Penggunaan Screen Time dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran UISU di Era Pandemi" maka dengan ini kami memohon izin agar mahasiswa FK UISU yang bernama :

Nama : Elvina Dianitha

NPM : 71180811061

Untuk dapat melaksanakan **Survey Awal** di Fakultas Kedokteran UISU.

Demikianlah disampaikan dan atas perhatiannya kami ucapkan terimakasih.

An. Dekan  
Wakil Dekan Bidang Akademik dan Dakwah Islamiyah




dr. Dewi Pangestuti, M.Biomed

- Tembusan :
1. Yth. Dekan Fakultas Kedokteran UISU (sebagai laporan)
  2. Peringgal

NB : Tetap menjalankan protokol kesehatan dengan menjaga jarak, memakai masker dan menjaga kebersihan tangan / menggunakan handsinitizer.

### Lampiran 3. Surat Izin Survey Awal Fakultas Kedokteran UISU



## UNIVERSITAS ISLAM SUMATERA UTARA

# FAKULTAS KEDOKTERAN

KAMPUS JL. STM NO. 77 MEDAN  
KAMPUS JL. SM. RAJA NO. 2 A MEDAN - 20212  
TELP. (061) 42778962

---

Nomor	: 273/E/E.03/II/2022	Medan, 04 Rajab 1443 H
Lampiran	: -	07 Februari 2022 M
Hal	: Permohonan Izin Survey Awal	

Kepada Yth :  
Bapak Dekan Fakultas Kedokteran  
Universitas Islam Sumatera Utara  
Di  
Tempat

*Assalamu 'alaikum Warahmatullahi Wabarakaatuh*

Dengan hormat, kami doakan semoga Bapak berada dalam keadaan sehat wal afiat dan sukses menjalankan tugas sehari-hari. Amin.

Sehubungan adanya surat Wakil Dekan Bidang Akademik dan Dakwah Islamiyah Fakultas Kedokteran UISU Nomor : 225 /L/E.03/I/2022 tanggal 31 Januari 2022 tentang Permohonan Survey Awal, dengan ini disampaikan bahwa pada prinsipnya kami tidak keberatan menerima mahasiswa/i Bapak untuk pengambilan data di Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera.


Berkenaan dengan hal tersebut diatas dengan ini kami menerima mahasiswa/i yang tertera namanya dibawah ini :

Nama	: Elvina Dianitha	
NPM	: 71180811061	
Tema Skripsi	: Hubungan Intensitas Penggunaan Screen Time dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran UISU di Era Pandemi	

Untuk melakukan survey awal dengan ketentuan dan peraturan yang berlaku di Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara.

Demikianlah disampaikan dan atas perhatiannya kami ucapkan terimakasih.

*Wassalamu 'alaikum Warahmatullahi Wabarakaatuh*



Dr. Indra Janis, MKT

- Peringgal



## Lampiran 4. Surat Keterangan Selesai Penelitian



### UNIVERSITAS ISLAM SUMATERA UTARA FAKULTAS KEDOKTERAN

KAMPUS JL. STM NO. 77 MEDAN  
KAMPUS JL. SM. RAJA NO. 2 A MEDAN - 20212  
TELP. (061) 42778962

#### SURAT KETERANGAN SELESAI PENELITIAN

Nomor : 1772/E/I.02/XI/2022

Yang bertanda tangan dibawah ini, menerangkan bahwa :

Nama : Elvina Dianitha  
NPM : 71180811061  
Judul Penelitian : Hubungan Intensitas Penggunaan Screen Time Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa/I Fakultas Kedokteran UISU di Era Pandemi.  
Lokasi Penelitian : Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara

Nama tersebut diatas telah menyelesaikan penelitian tersebut di Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara.

Demikianlah surat keterangan ini kami perbuat dengan sebenarnya untuk dapat dipergunakan seperlunya. Atas perhatiannya, kami ucapkan terima kasih.

Medan, 14 November 2022

Dekan

dr. Indra Jahis, MKT



Lampiran 5. *Ethical Clearance*



**UNIVERSITAS ISLAM SUMATERA UTARA**  
**FAKULTAS KEDOKTERAN**  
**BAGIAN ETHICAL CLEARANCE**  
 KAMPUS JL. STM NO.77 MEDAN  
 KAMPUS JL. SM. RAJA NO.2A MEDAN - 20212  
 TELP. (061) 42778962

---

**KETERANGAN LAYAK ETIK**  
*DESCRIPTION OF ETHICAL EXEMPTION*  
**"ETHICAL EXEMPTION"**

No.298/EC/KEPK.UISU/X/2022

Protokol penelitian versi 1 yang diusulkan oleh :  
*The research protocol proposed by*

**Peneliti utama** : Elvina Dianitha  
*Principal In Investigator*

**Nama Institusi** : Fakultas Kedokteran Universitas Islam  
 Sumatera Utara  
*Name of the Institution*

Dengan judul:  
*Title*  
**"Hubungan Intensitas Penggunaan Screen Time dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa/I Fakultas Kedokteran UISU di Era Pandemi"**


*"The Relationship between the Intensity of Screen Time with Sleep Quality in UISU Medical Faculty Students in the Pandemic Era"*

Dinyatakan layak etik sesuai 7 (tujuh) Standar WHO 2011, yaitu 1) Nilai Sosial, 2) Nilai Ilmiah, 3) Pemerataan Beban dan Manfaat, 4) Risiko, 5) Bujukan/Eksploitasi, 6) Kerahasiaan dan Privacy, dan 7) Persetujuan Setelah Penjelasan, yang merujuk pada Pedoman CIOMS 2016. Hal ini seperti yang ditunjukkan oleh terpenuhinya indikator setiap standar.

*Declared to be ethically appropriate in accordance to 7 (seven) WHO 2011 Standards, 1) Social Values, 2) Scientific Values, 3) Equitable Assessment and Benefits, 4) Risks, 5) Persuasion/Exploitation, 6) Confidentiality and Privacy, and 7) Informed Consent, referring to the 2016 CIOMS Guidelines. This is as indicated by the fulfillment of the indicators of each standard.*

Pernyataan Laik Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 20 Oktober 2022 sampai dengan tanggal 20 Oktober 2023.

*This declaration of ethics applies during the period October 20, 2022 until October 20, 2023.*





October 20, 2022  
*Professor and Chairperson,*  
 dr. Suryani Eka Mustika, Sp.PA

## Lampiran 6. Surat Pernyataan Keabsahan Daftar Pustaka



### UNIVERSITAS ISLAM SUMATERA UTARA FAKULTAS KEDOKTERAN

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEDOKTERAN

KAMPUS : JL. STM NO. 77 SUKA MAJU, MEDAN – 20146

KAMPUS JL. SM RAJA NO. 2A MEDAN – 20212

TELP. (061) 4572733, 4143491, 4142993, FAX. 061 – 4142495

#### SURAT PERNYATAAN KEABSAHAN DAFTAR PUSTAKA

Saya yang bertanda tangan dibawah ini telah memeriksa kebenaran daftar pustaka yang digunakan oleh

Nama Mahasiswa : ELVINA DIAMITHA  
 NPM : 71180811061  
 Judul Skripsi : Hubungan Intensitas Penggunaan Screen Time dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa/i Fakultas Kedokteran UISU di Era Pandemi.

Demikian pernyataan ini disampaikan, atas kerjasamanya diucapkan terima kasihkasih.

Dosen Pembimbing Skripsi

( Bania Maulina D2r, M. Psi, Psikolog )



## Lampiran 7. Lembar Penjelasan Sebelum Penelitian

### LEMBAR PENJELASAN SEBELUM PENELITIAN

*Assalamu 'alaikum Warahmatulahi Wabarakatuh*

Dengan hormat,

Saya mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara tahun 2018 yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Elvina Dianitha

NPM : 71180811061

Bermaksud untuk melakukan penelitian dengan judul **“Hubungan Intensitas Penggunaan Screen Time dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa/I Fakultas Kedokteran UISU di Era Pandemi”**. Penelitian ini bertujuan untuk melihat gambaran intensitas penggunaan *screen time* dan kualitas tidur pada mahasiswa/i Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara di era pandemi, serta melihat hubungan antara variabel-variabel tersebut, penelitian ini juga diharapkan dapat memberi informasi terkait pada responden. Penelitian ini dilakukan sebagai tahap akhir dalam penyelesaian studi S1 di Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara.

Dalam penelitian ini, pengumpulan data akan dilakukan melalui pengisian kuesioner lama paparan screen-time dan kuesioner kualitas tidur yang menggunakan Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) yang membutuhkan waktu 10-15 menit dan bersifat sukarela atau tidak memaksa.

Semua data yang didapat oleh peneliti akan dijamin kerahasiaannya. Informasi hanya akan dipergunakan untuk kepentingan pendidikan dan kepentingan ilmiah. Tidak ada biaya yang akan dibebankan kepada responden. Saudara/i bebas menolak dan berhak mengundurkan diri dari penelitian ini. Apabila Saudara/i menyetujui untuk berpartisipasi menjadi responden, silahkan menandatangani lembar persetujuan (terlampir). Apabila ada pertanyaan terkait penelitian ini, dapat menghubungi saya, Elvina Dianitha, nomor kontak/*Whatsapp*: 087867495537 atau ID Line: elvinadianitha21.

Demikian permohonan saya, atas perhatian serta kerjasama Saudara/i dalam penelitian ini saya ucapkan terima kasih.

*Wassalamualaikum Warahmatulahi Wabarakatuh*

Medan, Oktober 2022

(Elvina Dianitha)

## Lampiran 8. Lembar Persetujuan (*Informed Consent*)

### LEMBAR PERSETUJUAN SEBAGAI SUBJEK PENELITIAN

Yang bertanda dibawah ini:

**Nama** :  
**NPM** :  
**Tempat, Tanggal Lahir** :  
**Alamat** :  
**Nomor HP/ *Whatsapp*** :

Menyatakan telah mendapat penjelasan rinci mengenai tujuan, manfaat, serta tata cara penelitian yang akan dilakukan. Setelah memahami mengenai hal-hal terkait dalam penelitian ini, maka saya dengan sukarela dan tanpa paksaan menyetujui untuk menjadi subjek penelitian dalam penelitian yang dilakukan oleh:

**Nama peneliti** : Elvina Dianitha  
**NPM** : 71180811061  
**Alamat** : Jl. Beringin VII No.69, Medan Helvetia, Medan.  
***Whatsapp/ ID Line*** : 087867495537 / elvinadianitha21  
**Judul penelitian** : Hubungan Intensitas Penggunaan Screen Time dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa/I Fakultas Kedokteran UISU di Era Pandemi

Medan, Oktober 2022

( )

## Lampiran 9. Kriteria Subjek Penelitian

### KRITERIA SUBJEK PENELITIAN

1. Nama Lengkap :
2. NPM :
3. Jenis Kelamin :
4. Usia :
5. Nomor HP/ *Whatsapp* :
6. Angkatan :
7. Apakah anda memiliki gangguan kesehatan ataupun gangguan mental bermakna yang dapat mengakibatkan kesulitan tidur dalam 1 minggu terakhir?
8. Apakah anda memiliki aktivitas fisik berat?
9. Apakah anda meminum obat-obatan secara rutin yang mempengaruhi tidur dalam 1 minggu terakhir?
10. Apakah anda memiliki status gizi yang buruk?

**Lampiran 10. Kuesioner *Screen time*****Kuesioner *Screen time***

1. Berapa lama (jam/hari) waktu yang anda habiskan dalam rata-rata selama 7 hari terakhir pada saat weekdays (senin-jumat) untuk menonton TV dan berada di depan screen berupa TV, mobile phones, tablets, dan komputer dan/atau laptop?
2. Berapa lama (jam/hari) waktu yang anda habiskan dalam rata-rata selama 7 hari terakhir pada saat weekends (sabtu-minggu) untuk menonton TV dan berada di depan screen berupa TV, mobile phones, tablets, dan komputer dan/atau laptop?

## Lampiran 11. Kuesioner Kualitas Tidur

### Kuesioner

#### *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)*

#### PETUNJUK

Pertanyaan berikut ini berkaitan dengan kebiasaan tidur yang biasa anda lakukan selama seminggu lalu. Jawaban dari anda akan mengindikasikan tanggapan yang paling akurat pada mayoritas sehari-hari atau malam-malam yang anda lalui seminggu lalu. Mohon anda menjawab semua pertanyaan.

#### B. Jawablah pertanyaan berikut ini pada titik-titik yang disediakan!

1. Selama seminggu terakhir, kapan (jam berapa) biasanya anda tidur pada malam hari? .....
2. Selama seminggu terakhir, berapa lama (dalam menit) yang anda perlukan untuk dapat tertidur tiap malam? .....
3. Selama seminggu terakhir, kapan (jam berapa) biasanya anda bangun di pagi hari? .....
4. Selama seminggu terakhir, berapa jam lama tidur anda yang sebenarnya tiap malam? ..... (hal ini berbeda dengan jumlah jam yang anda habiskan ditempat tidur)

#### C. Berikan tanda (√) pada salah satu jawaban yang anda anggap paling sesuai!

No	Pertanyaan	Tidak pernah	1x seminggu	2x seminggu	≥ 3x seminggu
5	Selama seminggu yang lalu, seberapa sering anda mengalami: a. Tidak dapat tidur di malam hari dalam waktu 30 menit sejak berbaring				
	b. Bangun tengah malam atau dini hari				

	c. Harus bangun di malam hari untuk ke kamar mandi				
	d. Tidak dapat bernapas dengan nyaman saat tidur malam hari				
	e. Batuk atau mendengkur keras saat tidur di malam hari				
	f. Merasa kedinginan atau menggigil demam saat tidur di malam hari				
	g. Merasa terlalu kepanasan saat tidur di malam hari				
	h. Mengalami mimpi buruk saat tidur di malam hari				
	i. Merasa kesakitan saat tidur di malam hari (misal : kram, pegal, nyeri)				
	j. Hal lain yang membuat tidur anda terganggu di malam hari, tolong jelaskan: ..... ..... ..... ..... Jika ada, seberapa sering anda mengalami kesulitan tidur karena alasan tersebut ?				
6	Selama seminggu yang lalu, seberapa sering anda mengonsumsi obat yang bisa menyebabkan rasa kantuk ?				

	(diresepkan oleh dokter atau obat bebas)				
7	Selama seminggu yang lalu, seberapa sering anda mengalami kesulitan untuk tetap terjaga/segar/tidak merasa ngatuk ketika makan atau melakukan aktivitas lain ?				

No	Pertanyaan	Tidak antusias	Kecil	Sedang	Besar
8	Selama seminggu yang lalu, seberapa antusias anda ingin menyelesaikan masalah yang anda hadapi ?				

No	Pertanyaan	Sangat baik	Baik	Kurang	Sangat kurang
9	Bagaimana kualitas tidur anda selama 1 minggu yang lalu ?				

**JUMLAH SKOR :**  
**TERMASUK KATEGORI KUALITAS TIDUR BAIK/BURUK**  
(Diisi oleh peneliti)



## Lampiran 12. Pedoman Perhitungan Skor Kuesioner Kualitas Tidur

### Pedoman Perhitungan Skor Kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI)

PSQI memiliki 7 komponen, Setiap jawaban memiliki skor 0-3

1. **Kualitas Tidur Subjektif** (Pertanyaan nomor 9)
  - a) Sangat baik (0)
  - b) Baik (1)
  - c) Kurang (2)
  - d) Sangat kurang (3)

2. **Latensi Tidur** (Pertanyaan nomor 2 & 5a)

#### Nomor 2

- a) 15 menit = 0
- b) 16 – 30 menit = 1
- c) 31 – 60 menit = 2
- d) > 60 menit = 3

#### Nomor 5

- a) Tidak pernah (0)
- b) 1x seminggu (1)
- c) 2x seminggu (2)
- d)  $\geq$  3x seminggu (3)

Kemudian hasil skor kedua nomor dijumlahkan dan ditentukan hasil :

- a) 0 = 0
- b) 1 – 2 = 1
- c) 3 – 4 = 2
- d) 5 – 6 = 3

3. **Durasi Tidur** (Pertanyaan nomor 4)

- a) > 7 (0)
- b) 6 – 7 (1)
- c) 5 – 6 (2)
- d) < 5 (3)

4. **Efisiensi Tidur** (Pertanyaan nomor 1, 3, 4)

dapat dihitung dengan menggunakan rumus :

$$\frac{\text{Durasi tidur nyenyak}}{\text{Durasi tidur}} \times 100\%$$

5. **Gangguan Saat Tidur** (Pertanyaan nomor 5b-j)

- a) 0 = 0
- b) 1 – 9 = 1
- c) 10 – 18 = 2
- d) 19 – 27 = 3

6. **Penggunaan Obat Tidur** (Pertanyaan nomor 6)

- a) Tidak pernah (0)
- b) 1x seminggu (1)
- c) 2x seminggu (2)
- d)  $\geq$  3x seminggu (3)

7. **Disfungsi Beraktivitas Pada Siang Hari** (Pertanyaan nomor 7 dan 8)

**Nomor 7**

- a) Tidak pernah (0)
- b) 1x seminggu (1)
- c) 2x seminggu (2)
- d)  $\geq$  3x seminggu (3)

**Nomor 8**

- a) Tidak antusias (0)
- b) Kecil (1)
- c) Sedang (2)
- d) Besar (3)

Selanjutnya hasil skor kedua nomor dijumlahkan dan ditentukan hasilnya:

- a) 0 = 0
- b) 1 – 2 = 1
- c) 3 – 4 = 2
- d) 5 – 6 = 3

**Total skor keseluruhan = 0 – 21**

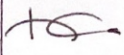
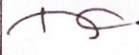
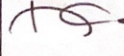
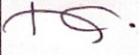

Nilai :

1.  $\leq 5$  : Kualitas Tidur Baik
2.  $> 5$  : Kualitas Tidur Buruk

### Lampiran 13. Daftar Absensi Bimbingan Proposal Penelitian

#### LEMBAR KEGIATAN BIMBINGAN PROPOSAL PENELITIAN


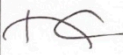



Dosen Pembimbing : Bania Maulina, S.Psi., M.Psi., Psikolog

TANGGAL	MATERI DISKUSI	KETERANGAN	PARAF
16/11-2021	Diskusi Bab I dan II		
19/01-2022	Diskusi Bab I, II, III		
16/07-2022	Diskusi kuesioner		
3/08-2022	Diskusi Bab III	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Definisi operasional</li> <li>✓ metode</li> <li>✓ kuesioner</li> </ul>	
23/08-2022	Revisi Bab I & II	Acc Proposal	

### Lampiran 14. Daftar Absensi Bimbingan Hasil Penelitian

#### LEMBAR KEGIATAN BIMBINGAN HASIL PENELITIAN

Dosen Pembimbing : Bania Maulina Ozar, M.Psi., Psikolog

TANGGAL	MATERI DISKUSI	KETERANGAN	PARAF
7 / November 2021	Diskusi Bab IV	Pengumpulan Bab IV	
14 / 11 - 2022	Revisian Bab IV		
17 / 11 - 2022	Diskusi Bab IV & V		
22 / 11 - 2022	Diskusi Bab IV & V	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Perbaiki uji</li> <li>✓ Perbaiki penulisan</li> <li>✓ Perbaiki tabel</li> </ul>	
28 / 11 - 2022	Revisian Bab IV & V	Acc Hasil penelitian	

**Lampiran 15. Tabel Master Data Penelitian**

No	Nama	Jenis Kelamin	Usia (tahun)	Angkatan	Screen Time		Kualitas Tidur	
					Waktu	Kategori	Skor	Kategori
1	MR	Laki-laki	21	2019	6,28	Tinggi	2	Baik
2	NAR	Perempuan	21	2019	9,14	Tinggi	10	Buruk
3	MF	Laki-laki	21	2019	13,25	Tinggi	10	Buruk
4	WMP	Laki-laki	21	2019	5,14	Tinggi	5	Baik
5	AMFM	Perempuan	19	2019	8,25	Tinggi	7	Buruk
6	RMBS	Laki-laki	21	2019	5,14	Tinggi	3	Baik
7	SH	Perempuan	21	2019	6,28	Tinggi	4	Baik
8	ZP	Perempuan	22	2019	12,00	Tinggi	13	Buruk
9	MFA	Laki-laki	21	2019	9,14	Tinggi	8	Buruk
10	SF	Laki-laki	21	2019	7,14	Tinggi	7	Buruk
11	RF	Perempuan	21	2019	4,28	Tinggi	4	Baik
12	DIS	Laki-laki	22	2019	12,00	Tinggi	10	Buruk
13	AS	Perempuan	21	2019	5,14	Tinggi	3	Baik
14	TAR	Perempuan	21	2019	6,28	Tinggi	4	Baik
15	ZDE	Perempuan	20	2019	4,57	Tinggi	10	Buruk
16	MAP	Laki-laki	21	2019	4,57	Tinggi	5	Baik
17	APA	Perempuan	21	2019	7,25	Tinggi	6	Buruk
18	ZFB	Laki-laki	21	2019	9,14	Tinggi	10	Buruk
19	SMW	Perempuan	21	2019	6,28	Tinggi	5	Baik
20	MRS	Laki-laki	20	2019	12,11	Tinggi	7	Buruk
21	ANB	Perempuan	21	2019	10,57	Tinggi	10	Buruk
22	DU	Laki-laki	21	2019	6,25	Tinggi	3	Baik
23	MRA	Laki-laki	20	2019	4,28	Tinggi	4	Baik
24	MI	Laki-laki	21	2019	9,28	Tinggi	7	Buruk
25	ZF	Perempuan	21	2019	6,28	Tinggi	5	Baik
26	LS	Laki-laki	21	2019	15,25	Tinggi	12	Buruk
27	NBR	Perempuan	21	2019	6,42	Tinggi	5	Baik
28	SM	Perempuan	21	2019	7,14	Tinggi	5	Baik
29	RFDHB	Laki-laki	21	2019	8,00	Tinggi	7	Buruk
30	AN	Perempuan	21	2019	6,11	Tinggi	4	Baik
31	DPA	Laki-laki	22	2019	7,14	Tinggi	10	Buruk
32	SNR	Perempuan	21	2019	10,11	Tinggi	11	Buruk
33	AN	Laki-laki	21	2019	11,14	Tinggi	10	Buruk
34	IF	Laki-laki	21	2019	16,57	Tinggi	6	Buruk
35	SAPP	Perempuan	22	2019	9,42	Tinggi	10	Buruk
36	MFA	Laki-laki	21	2019	10,11	Tinggi	12	Buruk
37	DA	Perempuan	21	2019	6,28	Tinggi	4	Baik
38	AHZIP	Perempuan	20	2019	6,00	Tinggi	10	Buruk
39	WK	Perempuan	21	2019	4,42	Tinggi	5	Baik
40	AK	Laki-laki	21	2019	12,28	Tinggi	11	Buruk
41	MRS	Laki-laki	20	2019	6,00	Tinggi	5	Baik

42	ALH	Perempuan	21	2019	7,28	Tinggi	9	Buruk
43	NF	Perempuan	21	2019	5,14	Tinggi	3	Baik
44	DRHS	Laki-laki	19	2020	6,11	Tinggi	3	Baik
45	PR	Perempuan	20	2020	8,42	Tinggi	9	Buruk
46	YS	Perempuan	20	2020	6,11	Tinggi	5	Baik
47	MAIK	Laki-laki	20	2020	8,00	Tinggi	5	Baik
48	AI	Laki-laki	20	2020	11,14	Tinggi	11	Buruk
49	MR	Laki-laki	20	2020	9,14	Tinggi	8	Buruk
50	TNC	Perempuan	19	2020	6,11	Tinggi	4	Baik
51	AN	Perempuan	20	2020	10,57	Tinggi	7	Buruk
52	FRP	Laki-laki	20	2020	11,14	Tinggi	10	Buruk
53	MS	Laki-laki	20	2020	10,57	Tinggi	7	Buruk
54	NDPH	Perempuan	20	2020	12,25	Tinggi	10	Buruk
55	K	Perempuan	20	2020	6,57	Tinggi	5	Baik
56	AIJT	Laki-laki	19	2020	9,14	Tinggi	6	Buruk
57	MA	Perempuan	20	2020	9,42	Tinggi	9	Buruk
58	SIP	Perempuan	20	2020	7,00	Tinggi	4	Baik
59	ZM	Perempuan	20	2020	11,14	Tinggi	11	Buruk
60	AFL	Perempuan	20	2020	11,57	Tinggi	10	Buruk
61	DA	Laki-laki	21	2020	6,57	Tinggi	4	Baik
62	MAN	Laki-laki	20	2020	13,25	Tinggi	10	Buruk
63	CS	Perempuan	20	2020	14,14	Tinggi	12	Buruk
64	MD	Laki-laki	20	2020	13,25	Tinggi	13	Buruk
65	FRL	Laki-laki	20	2020	12,11	Tinggi	12	Buruk
66	NKS	Perempuan	20	2020	8,57	Tinggi	9	Buruk
67	NIA	Perempuan	20	2020	5,14	Tinggi	5	Baik
68	EH	Perempuan	20	2020	11,25	Tinggi	8	Buruk
69	VN	Perempuan	20	2020	4,42	Tinggi	5	Baik
70	NH	Laki-laki	20	2020	8,00	Tinggi	5	Baik
71	AO	Perempuan	20	2020	10,11	Tinggi	9	Buruk
72	AAP	Laki-laki	20	2020	18,57	Tinggi	10	Buruk
73	DNH	Perempuan	19	2020	7,14	Tinggi	8	Buruk
74	RRD	Perempuan	19	2020	12,57	Tinggi	11	Buruk
75	NF	Perempuan	20	2020	11,14	Tinggi	7	Buruk
76	PAA	Perempuan	20	2020	12,57	Tinggi	10	Buruk
77	MFZI	Laki-laki	19	2021	9,11	Tinggi	12	Buruk
78	MNA	Laki-laki	19	2021	4,42	Tinggi	5	Baik
79	MRP	Laki-laki	19	2021	4,25	Tinggi	2	Baik
80	AK	Perempuan	19	2021	7,57	Tinggi	8	Buruk
81	DSAS	Perempuan	19	2021	11,57	Tinggi	13	Buruk
82	DFB	Laki-laki	19	2021	3,57	Rendah	3	Baik
83	FF	Perempuan	20	2021	5,42	Tinggi	4	Baik
84	MAN	Laki-laki	19	2021	4,11	Tinggi	1	Baik
85	HAP	Laki-laki	19	2021	13,25	Tinggi	11	Buruk

86	AMTS	Laki-laki	19	2021	7,00	Tinggi	4	Baik
87	AWS	Perempuan	17	2021	15,25	Tinggi	12	Buruk
88	AM	Laki-laki	20	2021	17,11	Tinggi	8	Buruk
89	NAZ	Perempuan	20	2021	10,57	Tinggi	9	Buruk
90	DS	Perempuan	19	2021	7,57	Tinggi	12	Buruk
91	MTA	Laki-laki	19	2021	6,11	Tinggi	4	Baik
92	MYH	Perempuan	19	2021	10,57	Tinggi	10	Buruk
93	NMS	Perempuan	19	2021	6,42	Tinggi	8	Buruk
94	MFT	Laki-laki	21	2021	6,42	Tinggi	6	Buruk
95	MA	Perempuan	19	2021	8,00	Tinggi	5	Baik
96	AA	Perempuan	19	2021	11,14	Tinggi	8	Buruk
97	NF	Perempuan	19	2021	3,00	Rendah	5	Baik
98	KR	Laki-laki	20	2021	11,14	Tinggi	8	Buruk
99	VS	Perempuan	19	2021	3,57	Rendah	1	Baik
100	HHJ	Perempuan	20	2021	7,14	Tinggi	6	Buruk
101	NR	Perempuan	18	2021	11,42	Tinggi	8	Buruk
102	SAM	Perempun	19	2021	7,14	Tinggi	7	Buruk
103	MPH	Perempuan	18	2021	16,42	Tinggi	7	Buruk
104	AN	Laki-laki	20	2021	14,14	Tinggi	11	Buruk
105	FS	Perempuan	19	2021	6,28	Tinggi	5	Baik
106	MA	Perempuan	18	2021	6,25	Tinggi	3	Baik
107	VR	Perempuan	19	2021	9,14	Tinggi	14	Buruk
108	MS	Perempuan	19	2021	10,11	Tinggi	6	Buruk
109	IKSD	Laki-laki	19	2021	8,25	Tinggi	8	Buruk
110	WA	Perempuan	19	2021	8,42	Tinggi	6	Buruk
111	LN	Laki-laki	19	2021	4,42	Tinggi	4	Baik
112	DDH	Laki-laki	19	2021	3,25	Rendah	3	Baik
113	NAD	Perempuan	19	2021	16,11	Tinggi	8	Buruk
114	ASH	Perempuan	19	2021	4,28	Tinggi	5	Baik
115	IAS	Laki-laki	19	2021	9,42	Tinggi	10	Buruk
116	RK	Laki-laki	19	2021	6,42	Tinggi	3	Baik
117	AMS	Laki-laki	18	2021	5,25	Tinggi	3	Baik
118	SA	Perempuan	19	2021	9,42	Tinggi	13	Buruk
119	NH	Perempuan	19	2021	8,25	Tinggi	10	Buruk
120	SDM	Perempuan	19	2021	6,28	Tinggi	3	Baik



### Lampiran 16. Output Analisis Data SPSS

#### ANALISIS UNIVARIAT

Statistics						
		Jenis Kelamin	Usia	Angkatan	Screen Time	Kualitas Tidur
N	Valid	120	120	120	120	120
	Missing	0	0	0	0	0
Mean		1.57	2.28	2.01	1.97	1.61
Std. Error of Mean		.045	.050	.078	.016	.045
Median		2.00	2.00	2.00	2.00	2.00
Mode		2	2	3	2	2
Std. Deviation		.498	.549	.855	.180	.490
Variance		.248	.302	.731	.032	.240
Range		1	2	2	1	1
Minimum		1	1	1	1	1
Maximum		2	3	3	2	2
Sum		188	273	241	236	193

Jenis Kelamin					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki-laki	52	43.3	43.3	43.3
	Perempuan	68	56.7	56.7	100.0
	Total	120	100.0	100.0	

Usia					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	17-18	6	5.0	5.0	5.0
	19-20	75	62.5	62.5	67.5
	21-22	39	32.5	32.5	100.0
	Total	120	100.0	100.0	

<b>Angkatan</b>					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	2019	43	35.8	35.8	35.8
	2020	33	27.5	27.5	63.3
	2021	44	36.7	36.7	100.0
	Total	120	100.0	100.0	

<b>Screen Time</b>					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	4	3.3	3.3	3.3
	Tinggi	116	96.7	96.7	100.0
	Total	120	100.0	100.0	

<b>Kualitas Tidur</b>					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Baik	47	39.2	39.2	39.2
	Buruk	73	60.8	60.8	100.0
	Total	120	100.0	100.0	

### UJI NORMALITAS

<b>Case Processing Summary</b>						
	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Screen Time	120	100.0%	0	0.0%	120	100.0%
Kualitas Tidur	120	100.0%	0	0.0%	120	100.0%

<b>Descriptives</b>				
			Statistic	Std. Error
Screen Time	Mean		8.6083	.30717
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	8.0001	
		Upper Bound	9.2166	
	5% Trimmed Mean		8.4372	
	Median		8.0000	
	Variance		11.323	
	Std. Deviation		3.36489	
	Minimum		3.00	
	Maximum		18.57	
	Range		15.57	
	Interquartile Range		4.89	
	Skewness		.658	.221
	Kurtosis		-.039	.438
	Kualitas Tidur	Mean		7.19
95% Confidence Interval for Mean		Lower Bound	6.62	
		Upper Bound	7.76	
5% Trimmed Mean		7.16		
Median		7.00		
Variance		9.887		
Std. Deviation		3.144		
Minimum		1		
Maximum		14		
Range		13		
Interquartile Range		5		
Skewness		.143	.221	
Kurtosis		-1.021	.438	

<b>Tests of Normality</b>						
	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Screen Time	.112	120	.001	.956	120	.001
Kualitas Tidur	.149	120	.000	.957	120	.001
a. Lilliefors Significance Correction						

## ANALISIS BIVARIAT

<b>Correlations</b>				
			Screen Time	Kualitas Tidur
Spearman's rho	Screen Time	Correlation Coefficient	1.000	.770**
		Sig. (2-tailed)	.	.000
		N	120	120
	Kualitas Tidur	Correlation Coefficient	.770**	1.000
		Sig. (2-tailed)	.000	.
		N	120	120
**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).				

**Lampiran 17. Dokumentasi Penelitian**



