



**PENGARUH PENGGUNAAN SMARTPHONE BERLEBIHAN TERHADAP  
KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN  
UNIVERSITAS KRISTEN INDONESIA ANGKATAN 2014**

**SKRIPSI**

**Yurelia Hotma Asih Sihombing**

**14610505223**

**FAKULTAS KEDOKTERAN  
UNIVERSITAS KRISTEN INDONESIA  
JAKARTA  
2017**



**PENGARUH PENGGUNAAN SMARTPHONE BERLEBIHAN TERHADAP  
KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN  
UNIVERSITAS KRISTEN INDONESIA ANGKATAN 2014**

**SKRIPSI  
PENELITIAN**

**Diajukan Ke Fakultas Kedokteran UKI  
Sebagai Pemenuhan Salah Satu Syarat  
Mendapatkan Gelar Sarjana Kedokteran**

**Yurelia Hotma Asih Sihombing  
14610505223**

**FAKULTAS KEDOKTERAN  
UNIVERSITAS KRISTEN INDONESIA  
JAKARTA  
2017**

**PENGARUH PENGGUNAAN SMARTPHONE BERLEBIHAN TERHADAP  
KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN  
UNIVERSITAS KRISTEN INDONESIA ANGKATAN 2014**

**Diajukan Ke Fakultas Kedokteran UKI  
Sebagai Pemenuhan Salah Satu syarat  
Mendapatkan Gelar Sarjana Kedokteran**

**Yurelia Hotma A Sihombing  
1461050223**

Telah disetujui oleh Pembimbing  
22 Februari 2018

(Prof. Drh. Reviany Widjajakusuma, M.Sc., PhD, AIF)  
NIP : 041559

**Mengetahui,**

(Prof. Dra. Rondang R. Soegianto, M.Sc., PhD)  
Ketua Tim SKRIPSI  
NIP. 991460

## PERNYATAAN ORISINALITAS

Nama Mahasiswa : Yurelia Hotma A Sihombing

NIM : 1461050223

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa Skripsi berjudul **Pengaruh Penggunaan Smartphone Berlebihan Terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas KristenIndonesia Angkatan 2014** adalah betul-betul karya sendiri. Hal-hal yang bukan karya saya, dalam Skripsi tersebut telah diberi tanda *citation* dan ditunjukkan dalam daftar pustaka.

Apabila di kemudian hari terbukti pernyataan saya tidak benar, maka saya bersedia menerima sanksi akademik.

Jakarta, 22 Februari 2018

Yang membuat pernyataan,

(Yurelia Hotma A Sihombing)  
NIM : 1461050223

**PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK**  
**KEPENTINGAN AKADEMIK**

Sebagai sivitas akademik Universitas Kristen Indonesia, saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Yurelia Hotma A Sihombing

NIM : 1461050223

Program Studi : S1 Kedokteran

Fakultas : Kedokteran

Jenis Karya : Penelitian

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Kristen Indonesia bebas royalti noneksklusif (*Non Exclusive royalty free right*) atas karya ilmiah berjudul :

**Pengaruh Penggunaan Smartphone Berlebihan Terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia Angkatan 2014**

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan hak bebas royalti noneksklusif ini Universitas Kristen Indonesia berhak menyimpan, mengalih media/ format-kan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/ pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 23 Februari 2018

Yang menyatakan,

Yurelia Hotma A Sihombing

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat rahmat dan bimbingan-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Skripsi berjudul **“PENGARUH PENGGUNAAN SMARTPHONE BERLEBIHAN TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS KRISTEN INDONESIA ANGKATAN 2014”** ini disusun sebagai tugas akhir untuk memperoleh gelar Sarjana di Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia. Penulis menyadari sepenuhnya bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan karena menyadari segala keterbatasan yang ada. Selama menyelesaikan penyusunan skripsi ini penulis mendapatkan banyak bantuan dari berbagai pihak, baik secara langsung maupun tidak langsung. Oleh karena itu, penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang membantu, yaitu :

1. dr. Marwito Wiyanto, M. Biomed, selaku dekan Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia.
2. Prof. Dra. Rondang R. Soegianto, M.Sc., PhD selaku ketua Tim Skripsi dan segenap dokter-dokter sebagai anggota Tim Skripsi.
3. Prof. Drh. Reviany Widjajakusuma, M.Sc., PhD, AIFH selaku dosen pembimbing skripsi yang telah menyediakan waktu, tenaga dan pikiran untuk mengarahkan dan membimbing penulis dalam penyusunan skripsi.

4. Romauli Lumbantobing, S.Si, M. Farm sebagai dosen penguji skripsi yang telah bersedia meluangkan waktu, tenaga dan pikiran dalam membimbing dan mengarahkan penulis menyelesaikan skripsi.
5. Dr. Sudung S. H. Nainggolan, MHSc., yang membimbing penulis dalam menyelesaikan metode penelitian dan pengolahan data dalam penyusunan skripsi.
6. Bagian Akademik Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melakukan penelitian.
7. Dr. dr. Lili Indrawati, M.Kes sebagai dosen pembimbing akademik yang telah membantu seluruh urusan akademik penulis.
8. Kedua orangtua penulis, Jusman Sihombing dan Repina Panjaitan yang selalu memberikan kasih sayang, cinta, doa, perhatian, dukungan moral dan materil serta nasihat dari penulis kecil sampai sekarang penulis telah menyelesaikan penyusunan skripsi.
9. Adik penulis terkasih, Yusrida Elisabeth Sihombing yang selalu menghibur, mendoakan dan mendukung penulis dalam segala hal.
10. Elisabeth Natalia Balok Nahak yang telah banyak membantu dalam penyusunan skripsi ini.
11. Sahabat The Big One (Yoan, Charin dan Rilla) yang selalu menemani penulis dalam menjalani hari-hari di kampus sejak awal semester hingga sekarang, memberi nasihat, menghibur dan saling mendukung penulis dalam segala hal.

12. Sahabat kosan Pak Kasmin (Yohana, Yoan, Helen dan Lisa) yang selalu menghibur, dan mendukung penulis.
13. Yosefin Vermiana Mina, sahabat penulis sejak TK sampai dengan sekarang dan meskipun berjauhan selalu mendukung, tempat curhat dan memberi nasihat pada penulis.
14. Teman-teman UKK KSR PMI Unit UKI yang menemani penulis selama penulis mengikuti organisasi, saling mendukung, menghibur, memberi nasihat dan penulis mendapatkan pelajaran banyak hal dari organisasi tersebut.
15. Yuni Priska Mali sebagai teman seperjuangan skripsi yang telah mendoakan dan mendukung penulis dalam menyelesaikan penyusunan skripsi.
16. Teman bimbingan skripsi, Estri Orno yang telah membantu dan saling mendukung penulis dalam menyelesaikan penyusunan skripsi.
17. Teman-teman FK UKI angkatan 2014 yang telah bersedia menjadi responden penelitian dan menemani penulis dalam hari-hari menjalani kehidupan kampus.
18. Semua pihak yang tidak bisa penulis ucapkan satu persatu yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan penyusunan skripsi.



## DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN .....	ii
PERNYATAAN ORISINALITAS .....	iii
PERSETUJUAN PUBLIKASI .....	iv
KATA PENGANTAR .....	v
DAFTAR ISI .....	viii
DAFTAR TABEL .....	xii
DAFTAR GAMBAR .....	xiii
ABSTRAK .....	xiv
BAB I PENDAHULUAN	
I.1 Latar Belakang .....	1
I.2 Rumusan Masalah .....	4
I.3 Tujuan Penelitian .....	4
I.4 Manfaat Penelitian .....	5
I.5 Hipotesis .....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
II.1 Tidur .....	7
II.1.1 Definisi Tidur .....	7
II.1.2 Fisiologi Tidur .....	8
II.1.2.1 Siklus Bangun-Tidur .....	8
II.1.2.2 Irama Sirkadian .....	10

II.1.2.3 Fase-Fase Tidur .....	11
II.1.3 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Tidur .....	16
II.1.4 Manfaat Tidur .....	19
II.1.5 Kualitas Tidur .....	21
II.2 Smartphone .....	23
II.2.1 Definisi Smartphone .....	23
II.2.2 Fungsi dan Manfaat Smartphone .....	24
II.3 Penggunaan Smartphone Berlebihan .....	26
III.3.1 Definisi Penggunaan Smartphone Berlebihan .....	26
III.3.2 Durasi Penggunaan Smartphone .....	27
III.3.3 Faktor-Faktor Penyebab Penggunaan Smartphone Berlebihan .....	28
III.3.4 Dampak Penggunaan Smartphone Berlebihan .....	31
III.3.5 Indikator Penggunaan Smartphone Berlebihan .....	33
II.4 Hubungan Penggunaan Smartphone Berlebihan dengan Kualitas Tidur ...	35
II.5 Kerangka Teori .....	38
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
III.1 Desain Penelitian .....	41
III.2 Populasi dan Sampel .....	41
III.2.1 Populasi .....	41
III.2.2 Sampel .....	41
III.3 Waktu dan Tempat Penelitian .....	43

III.4 Instrumen Penelitian .....	43
III.5 Validitas dan Reabilitas .....	46
III.5.1 Validitas .....	46
III.5.2 Reabilitas .....	48
III.6 Rencana Pengolahan Data .....	49
III.7 Analisis Data .....	50
III.7.1 Analisis Univariat .....	50
III.7.2 Analisis Bivariat .....	51
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN</b>	
IV.1 Deskripsi Data .....	56
IV.2 Hasil Penelitian .....	56
IV.2.1 Analisis Univariat .....	56
IV.2.1.1 Jenis Kelamin Responden .....	56
IV.2.1.2 Durasi Penggunaan Smartphone .....	57
IV.2.1.3 Penggunaan Smartphone Berlebihan .....	57
IV.2.1.4 Kualitas Tidur .....	58
IV.2.2 Analisis Bivariat .....	59
IV.2.2.1 Jenis Kelamin dengan Durasi Penggunaan Smartphone .....	59
IV.2.2.2 Durasi Penggunaan Smartphone dengan Kualitas Tidur .....	60
IV.2.2.3 Penggunaan Smartphone Berlebihan dengan Kualitas Tidur .....	61

## BAB V PEMBAHASAN PENELITIAN

V.1 Karakteristik Responden Menurut Jenis Kelamin .....	62
V.2 Durasi Penggunaan Smartphone .....	62
V.3 Penggunaan Smartphone Berlebihan .....	63
V.4 Kualitas Tidur .....	66
V.5 Jenis Kelamin dengan Durasi Penggunaan Smartphone .....	68
V.6 Durasi Penggunaan Smartphone dengan Kualitas Tidur .....	69
V.7 Penggunaan Smartphone Berlebihan dengan Kualitas Tidur .....	71
V.8 Keterbatasan Penelitian .....	72

## BAB IV PENUTUP

VI.1 Kesimpulan .....	74
VI.2 Saran .....	75
DAFTAR PUSTAKA .....	76
LAMPIRAN .....	83

## DAFTAR TABEL

Tabel III.1 Komponen dan Nomor Pernyataan pada SAS .....	45
Tabel III.2 Komponen dan Nomor Pertanyaan pada PQSI.....	46
Tabel III.3 Definisi Operasional dan Skala Pengukuran .....	54
Tabel IV.1 Distribusi Responden berdasarkan Jenis Kelamin .....	56
Tabel IV.2 Distribusi Responden berdasarkan Durasi Penggunaan <i>Smartphone</i> .....	57
Tabel IV.3 Distribusi Responden berdasarkan Penggunaan <i>Smartphone</i> Berlebihan .....	57
Tabel IV.4 Distribusi Responden berdasarkan Kualitas Tidur .....	58
Tabel IV.5 Hubungan antara Jenis Kelamin dengan Durasi Penggunaan <i>Smartphone</i> .....	59
Tabel IV.6 Hubungan Durasi Penggunaan <i>Smartphone</i> dengan Kualitas Tidur .....	60
Tabel IV.7 Hubungan Penggunaan <i>Smartphone</i> Berlebihan dengan Kualitas Tidur.....	61

## DAFTAR GAMBAR

Gambar II.1 Regulasi tidur dan kesadaran.....	9
Gambar II.2 Cahaya masuk melalui retina dan mengirimkan informasi ke <i>Nucleus Suprachiasmatic</i> (SCN) di hipotalamus.....	11
Gambar II.3 Pola gelombang EEG fase sadar dan fase tidur NREM dan REM .....	16

## ABSTRAK

### **Pengaruh Penggunaan Smartphone Berlebihan Terhadap Kualitas Tidur pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia Angkatan 2014**

Penggunaan smartphone berlebihan merupakan suatu keinginan untuk terus menggunakan smartphone dan merasa kesulitan untuk mengontrol penggunaannya bahkan sampai mengganggu kualitas tidur. Penelitian ini membahas mengenai hubungan penggunaan smartphone berlebihan terhadap kualitas tidur pada mahasiswa FK UKI angkatan 2014 dengan menggunakan metode penelitian *cross-sectional* dan teknik pengambilan sampel yaitu *simple random sampling*. Sampel pada penelitian berjumlah 70 mahasiswa dari angkatan 2014. Instrumen penelitian yang digunakan adalah kuisisioner *Smartphone Addiction Scale* (SAS) untuk menilai penggunaan smartphone yang berlebihan dan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) untuk menilai kualitas tidur. Pada penelitian ini dilakukan analisis data berdasarkan jenis kelamin, durasi penggunaan smartphone, penggunaan smartphone berlebihan, dan kualitas tidur. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan antara penggunaan penggunaan smartphone dengan kualitas tidur yang bersifat positif dan lemah ( $p$  value= 0,000 dan CC= 0,36) dengan responden 42 mahasiswa (77,8%) dan mayoritas mahasiswa perempuan 32 orang (71,7%) dengan durasi penggunaan smartphone lebih dari 4 jam sehari. Didapatkan juga penggunaan smartphone lebih dari 4 jam sehari menyebabkan kualitas tidur yang buruk pada 36 mahasiswa (100,0%).

Kata kunci : penggunaan smartphone berlebihan, kualitas tidur.

## ABSTARCT

### **The Influence of Excessive Smartphone Usage towards Sleep Quality on Students of Medical Faculty Christian University of Indonesia Batch 2014**

This study discusses the relationship of excessive smartphone usage towards the sleep quality of students from the Medical Faculty of the Christian University of Indonesia during the year of 2014. The research instrument being used was the Smartphone Addiction Scale (SAS) questionnaire to assess excessive smartphone usage and the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) to assess the sleep quality parameters being used in this study were sex, duration of smartphone usage, excessive smartphone usage, and sleep quality. The result shows that there is a correlation between the usage of smartphones with positive and weak characteristic of sleep quality ( $p$  value = 0,000 and CC = 0,36) from 42 students (77,8%) and the majority of female students 32 students (71,7%) with smartphone usage duration of more than 4 hours a day. It could be concluded that smartphone usage more than 4 hours a day could result in poor sleep quality in 36 students (100,0%).

Keywords : Excessive smartphone usage, sleep quality.