



**ANALISIS DAMPAK ADIKSI INTERNET TERHADAP KUALITAS TIDUR
PADA MAHASISWA KESEHATAN MASYARAKAT UPN VETERAN
JAKARTA SELAMA PEMBELAJARAN DARING TAHUN 2021**

SKRIPSI

RIZKY PUTRI AMELIA

1710713018

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI KESEHATAN MASYARAKAT PROGRAM SARJANA
2021**



**ANALISIS DAMPAK ADIKSI INTERNET TERHADAP KUALITAS TIDUR
PADA MAHASISWA KESEHATAN MASYARAKAT UPN VETERAN
JAKARTA SELAMA PEMBELAJARAN DARING TAHUN 2021**

SKRIPSI

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar
Sarjana Kesehatan Masyarakat**

RIZKY PUTRI AMELIA

1710713018

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI KESEHATAN MASYARAKAT PROGRAM SARJANA
2021**

PERNYATAAN ORISINALITAS

Skripsi ini adalah hasil karya sendiri dan semua sumber yang dikutip maupun yang dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Rizky Putri Amelia

NIM : 1710713018

Tanggal : 15 Juli 2021

Bilamana di kemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan saya ini, maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Jakarta, 15 Juli 2021

Yang menyatakan,



(Rizky Putri Amelia)

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai civitas akademik Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Rizky Putri Amelia
NIM : 1710713018
Fakultas : Fakultas Ilmu Kesehatan
Program Studi : Kesehatan Masyarakat Program Sarjana

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta Hak Bebas Non eksklusif (*Non-exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul: Analisis Dampak Adiksi Internet terhadap Kualitas Tidur pada Mahasiswa Kesehatan Masyarakat UPN Veteran Jakarta selama Pembelajaran Daring Tahun 2021. Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti ini, Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat dan mempublikasikan Skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Jakarta

Pada Tanggal : 15 Juli 2021

Yang menyatakan,



(Rizky Putri Amelia)

PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh :

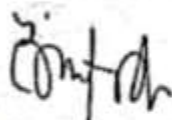
Nama : Rizky Putri Amelia

NRP : 1710713018

Program Studi : Kesehatan Masyarakat Program Sarjana

Judul Skripsi : Analisis Dampak Adiksi Internet terhadap Kualitas Tidur pada Mahasiswa Kesehatan Masyarakat UPN Veteran Jakarta selama Pembelajaran Daring Tahun 2021.

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar sarjana pada Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta.



Yuri Nurdiantami, S.Farm., Apt., MPH.

Ketua Penguji



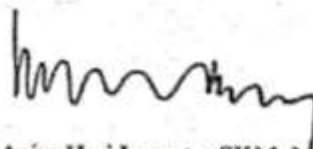
Putri Permatasari, SKM, MKM

Penguji I



Dr. drg. Wahyu Sulicnadi, MARS.

Dekan FIKES



Dr. Acim Heri Iswanto, SKM, MARS

Penguji II (Pembimbing)



Arga Buntara, SKM, MPH.

Ka. Prodi

Ditetapkan di : Jakarta

Tanggal Ujian: 15 Juli 2021

ANALISIS DAMPAK ADIKSI INTERNET TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA KESEHATAN MASYARAKAT UPN VETERAN JAKARTA SELAMA PEMBELAJARAN DARING TAHUN 2021

Rizky Putri Amelia

Abstrak

Adiksi internet terus mengalami peningkatan selama masa pandemi. Hal ini dapat menyebabkan gangguan tidur, karena internet terutama media sosial dijadikan sebagai media rekreasi selama masa pandemi dan dapat diakses hingga larut malam oleh remaja. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis dampak adiksi internet terhadap kualitas tidur pada mahasiswa Kesehatan Masyarakat UPN Veteran Jakarta selama pembelajaran daring tahun 2021. Penelitian ini menggunakan pendekatan *cross sectional* dengan sampel penelitian berjumlah 221 orang. Instrumen penelitian yang digunakan ialah kuesioner *Internet Addiction Test* (IAT) dan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI). Analisis pada hasil penelitian adalah analisis univariat dan analisis bivariat dengan menggunakan uji *chi square* dan regresi logistik. berdasarkan hasil analisis, didapatkan bahwa adiksi internet memiliki dampak terhadap kualitas tidur, dimana *p-value* untuk tingkat adiksi internet sedang sebesar 0,001 dan *p-value* untuk tingkat adiksi internet berat sebesar 0,001 (*p-value*<0,05). Dengan adanya dampak adiksi internet terhadap kualitas tidur ini, mahasiswa disarankan untuk mulai memberikan jadwal dan mengontrol pemakaian internet, mulai mencari aktivitas di kehidupan nyata, dan tidak mengakses internet minimal 30 menit sebelum tidur.

Kata Kunci : Adiksi Internet, Kualitas Tidur, Pembelajaran Daring

ANALYSIS OF THE IMPACT OF INTERNET ADDICTION ON SLEEP QUALITY FOR PUBLIC HEALTH STUDENTS AT UPN VETERAN JAKARTA DURING ONLINE LEARNING IN 2021

Rizky Putri Amelia

Abstract

Internet addiction continues to increase during the pandemic which can cause sleep disturbances, this is because the internet, especially social media, is used as a recreational medium during the pandemic and can be accessed late at night by teenagers. The purpose of this study was to analyze the impact of internet addiction on sleep quality on UPN Veteran Jakarta Public Health students during online learning in 2021. This study used a Cross Sectional approach with a research sample of 221 people. The research instrument used was the Internet Addiction Test (IAT) questionnaire and the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). The analysis of the results of this study is univariate analysis and bivariate analysis using Chi Square and Logistic Regression. The results of the analysis show that internet addiction has an impact on sleep quality, where the p-value for moderate internet addiction is 0.001 and the p-value for severe internet addiction is 0.000 (p-value <0.05). With the impact of internet addiction on sleep quality, students are advised to start scheduling and controlling internet usage, start looking for activities in real life, and not access the internet at least 30 minutes before going to bed.

Keywords : Internet Addiction, Sleep Quality, Online Learning

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT atas segala karuniaNya sehingga Skripsi ini berhasil diselesaikan. Judul yang dipilih dalam penelitian ini yang dilaksanakan sejak bulan Maret 2021 adalah **Analisis Dampak Adiksi Internet terhadap Kualitas Tidur pada Mahasiswa Kesehatan Masyarakat UPN Veteran Jakarta selama Pembelajaran Daring Tahun 2021.**

Dalam kesempatan yang baik ini, izinkan penulis untuk mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang terlibat karena dengan tulus membantu dan memberikan dorongan kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini. Penulis menyadari masih terdapat banyak kekurangan yang penulis miliki. Oleh karena itu, segala kritik dan saran yang dapat membangun dari semua pihak sangatlah diharapkan. Akhir kata semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi para pembaca.

Jakarta, 15 Juli 2021

Penulis

Rizky Putri Amelia

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN ORISNALITAS	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iii
PENGESAHAN	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
I.1 Latar Belakang	1
I.2 Perumusan Masalah.....	6
I.3 Tujuan Penelitian.....	6
I.4 Manfaat Penelitian.....	7
I.5 Ruang Lingkup	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	9
II.1 Pembelajaran Daring	9
II.2 Tidur	10
II.3 Adiksi Internet.....	12
II.4 Penelitian Terkait	19
II.5 Kerangka Teori.....	22
BAB III METODE PENELITIAN.....	23
III.1 Kerangka Konsep	23
III.2 Hipotesis Penelitian.....	24
III.3 Definisi Operasional.....	25
III.4 Desain Penelitian.....	26
III.5 Lokasi dan Waktu Penelitian.....	26
III.6 Populasi dan Sampel	26
III.7 Metode Pengumpulan Data	28
III.8 Instrumen Penelitian.....	28
III.9 Uji Validitas dan Reliabilitas	29
III.10 Pengolahan Data.....	31
III.11 Analisis Data	35
III.12 Etika Penelitian	36
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	37
IV.1 Gambaran Umum Tempat Penelitian	37
IV.2 Hasil Penelitian	38
IV.3 Pembahasan Hasil Penelitian	40
IV.4 Keterbatasan Penelitian	43

BAB V PENUTUP.....	45
V.1 Kesimpulan.....	45
V.2 Saran.....	46
DAFTAR PUSTAKA	47
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Penelitian Terkait	19
Tabel 2	Definisi Operasional	25
Tabel 3	Jumlah Populasi dan Sampel.....	28
Tabel 4	Hasil Pengujian Validitas Variabel Adiksi Internet.....	30
Tabel 5	Hasil Pengujian Validitas Variabel Kualitas Tidur.....	30
Tabel 6	Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden	38
Tabel 7	Distribusi Frekuensi Adiksi Internet dan Kualitas Tidur Responden ...	39
Tabel 8	Kualitas Tidur berdasarkan Tingkat Adiksi Internet.....	39

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Kerangka Teori.....	22
Gambar 2	Kerangka Konsep Penelitian	23

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Surat Izin Studi Pendahuluan
- Lampiran 2 Surat Pengajuan Ethical Clearance
- Lampiran 3 Surat Persetujuan Ethical Clearance
- Lampiran 4 Lembar Penjelasan Sebelum Penelitian (PSP)
- Lampiran 5 Lembar Persetujuan Responden
- Lampiran 6 Lembar Kuesioner
- Lampiran 7 Hasil Uji Univariat
- Lampiran 8 Hasil Uji Bivariat
- Lampiran 9 Tabulasi Data Adiksi Internet Responden
- Lampiran 10 Tabulasi Data Kualitas Tidur Responden
- Lampiran 11 Surat Pernyataan Orisinalitas
- Lampiran 12 Hasil Uji Turnitin