



**HUBUNGAN *NOMOPHOBIA* TERHADAP KUALITAS TIDUR  
MAHASISWA SEMESTER VII FAKULTAS KEDOKTERAN  
UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN  
JAKARTA TAHUN 2020**

**SKRIPSI**

**NABILA KINANTIA SARJONO**

**1710211110**

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN  
JAKARTA FAKULTAS KEDOKTERAN  
PROGRAM STUDI KEDOKTERAN PROGRAM SARJANA  
2021**



**HUBUNGAN *NOMOPHOBIA* TERHADAP KUALITAS TIDUR  
MAHASISWA SEMESTER VII FAKULTAS KEDOKTERAN  
UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN  
JAKARTA TAHUN 2020**

**SKRIPSI**

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh  
Gelar Sarjana Kedokteran**

**NABILA KINANTIA SARJONO**

**1710211110**

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN  
JAKARTA FAKULTAS KEDOKTERAN  
PROGRAM STUDI KEDOKTERAN PROGRAM SARJANA  
2021**

# PERNYATAAN ORISINALITAS

## PERNYATAAN ORISINALITAS

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

Nama : Nabila Kinantia Sarjono  
NRP : 1710211110  
Tanggal : 28 Januari 2021

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

Jakarta, 28 Januari 2021

Yang Menyatakan,

A 1000 Rupiah postage stamp with a signature over it. The stamp features the Garuda Pancasila emblem and the text '1000', 'METEORAI', and 'PERPEL'. The serial number '1086AJX021498622' is visible at the bottom of the stamp.

Nabila Kinantia Sarjono

**PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI  
SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

---

Sebagai sivitas akademika Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Nabila Kinantia Sarjono  
NRP : 1710211110  
Fakultas : Kedokteran  
Program Studi : Kedokteran Program Sarjana

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta Hak Bebas Royalti Non eksklusif (*Non-exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul:

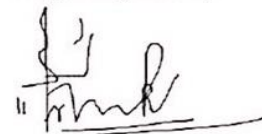
**“HUBUNGAN *NOMOPHOBIA* TERHADAP KUALITAS TIDUR MAHASISWA SEMESTER VII FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN JAKARTA TAHUN 2020”**. Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti ini Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta berhak menyimpan, mengalih 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 : 28 Januari 2020

Yang menyatakan,



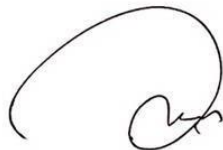
Nabila Kinantia Sarjono

## PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh:

Nama : Nabila Kinantia Sarjono  
NRP : 1710211110  
Program Studi : Kedokteran Program Sarjana  
Judul Skripsi : Hubungan *Nomophobia* Terhadap Kualitas Tidur  
Mahasiswa Semester VII Fakultas Kedokteran  
Universitas Pembangunan Nasional Veteran  
Jakarta Tahun 2020

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



dr. Suzy Yusna Dewi, Sp. KJ (K), MARS

Ketua Penguji



dr. Mila Citrawati, M. Biomed

Pembimbing



Dr. dr. H. Taufiq Fredrik Pasiak, MKes, M. Pd. I

Dekan Fakultas Kedokteran



dr. Mila Citrawati, M. Biomed

Ketua Program Studi

Ditetapkan di : Jakarta

Tanggal Ujian : 20 Desember 2020

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kehadirat Allah SWT atas izin dan ridha-Nya, serta segala nikmat rezeki yang tak terkira yang telah diberikan oleh-Nya akhirnya penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Hubungan *Nomophobia* Terhadap Tidur Mahasiswa Semester VII Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta Tahun 2020”

Dalam proses menyelesaikan skripsi ini, banyak pihak yang telah terlibat dan membantu dalam berbagai hal, sehingga penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih sebesar-besarnya kepada:

1. Allah SWT yang selalu menjadi tempat untuk mencurahkan keluh kesah dari awal perkuliahan hingga selesainya pengerjaan skripsi ini. Tanpa bantuan dan doa kepada-Nya, penulis tidak akan diberi kemudahan hingga saat ini.
2. Kedua orang tua, dr Dewi Anggaraawati dan dr Sarjono Budi Santoso, serta kakak, Alauddin Shidqi S yang telah memberikan dukungan dan kekuatan dari segala aspek yang tidak ada hentinya kepada penulis.
3. dr. Mila Citrawati, M. Biomed selaku Kepala Program Studi Sarjana Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta serta selaku pembimbing yang telah meluangkan waktu, tenaga dan pikiran untuk membimbing dari awal pemilihan judul hingga akhirnya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini, memberikan saran, masukan, semangat dan dukungan kepada penulis selama penyusunan skripsi sehingga skripsi ini dapat diselesaikan.
4. Dr. Suzy Yusnadewi, Sp. KJ (K), MARS selaku dosen penguji pada sidang proposal dan sidang skripsi yang telah memberikan masukan dan saran kepada penulis dalam menyempurnakan penelitian ini.
5. Seluruh mahasiswa semester VII Fakultas Kedokteran UPNVJ Tahun 2020 selaku subjek penelitian yang telah bersedia mengikuti penelitian ini dari awal hingga akhir.

6. Sahabat ‘ATW’ yang sangat berarti bagi penulis terutama: Dwiayu, Dinda dan Rasyiid yang selalu memberikan dorongan dan semangat dalam penulisan skripsi.
7. Sahabat yang masih mendampingi penulis hingga telah selesainya skripsi ini: Jihan, Gibran, Acik, Fira
8. Mayang Ameilia Puteri yang sangat sabar menjawab pertanyaan – pertanyaan penulis mengenai penulisan skripsi hingga selesainya skripsi ini
9. Teman-teman di bangku perkuliahan: Arda, Malvin, Neysa, Ravania, Tobi, Cindy, Chesya, Tauvan, Alya, Ameliana, Hanny, Alya, Tia
10. Pihak-pihak lain yang sangat baik bagi penulis dan tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, atas bantuan yang diberikan demi terselesaikannya penulisan skripsi penulis.

Penulis berharap semoga Allah SWT membalas semua kebaikan semua pihak yang telah berkontribusi dalam penulisan skripsi ini hingga selesai. Penulis juga menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna sehingga penulis perlu masukan, kritik, dan saran yang membangun untuk perbaikan selanjutnya. Akhir kata, semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca.

Jakarta, 22 Desember 2020

Penulis

Nabila Kinantia Sarjono

## DAFTAR ISI

|  |      |
|--|------|
| PERNYATAAN ORISINALITAS .....              | ii   |
| PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI .....     | iii  |
| PENGESAHAN .....                           | iv   |
| Abstrak .....                              | v    |
| Abstract .....                             | vi   |
| KATA PENGANTAR .....                       | vii  |
| DAFTAR ISI.....                            | ix   |
| DAFTAR GAMBAR .....                        | xi   |
| DAFTAR TABEL.....                          | xii  |
| DAFTAR LAMPIRAN.....                       | xiii |
| DAFTAR BAGAN .....                         | xiv  |
| DAFTAR SINGKATAN .....                     | xv   |
| <br>                                       |      |
| BAB I PENDAHULUAN.....                     | 1    |
| I.1 Latar Belakang .....                   | 1    |
| I.3 Tujuan Penelitian .....                | 3    |
| I.4. Manfaat Penelitian .....              | 4    |
| <br>                                       |      |
| BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....               | 6    |
| II.1 Landasan Teori .....                  | 6    |
| II.1.1 Tidur.....                          | 6    |
| II.1.2 Kualitas Tidur .....                | 15   |
| II.1.4 Cemas .....                         | 21   |
| II.1.5 <i>Nomophobia</i> .....             | 23   |
| II.2 Kerangka Teori .....                  | 28   |
| II.3 Kerangka Konsep.....                  | 29   |
| II.4 Hipotesis Penelitian .....            | 29   |
| II.5 Penelitian yang Relevan.....          | 29   |
| <br>                                       |      |
| BAB III METODE PENELITIAN .....            | 31   |
| III.1 Jenis Penelitian .....               | 31   |
| III.2 Tempat dan Waktu Penelitian .....    | 31   |
| III.3 Populasi dan Sampel Penelitian ..... | 31   |



|  |    |
|--|----|
| III.4 Besar Sampel Penelitian.....     | 32 |
| III.5 Kriteria Penelitian.....         | 33 |
| III.6 Variabel Penelitian .....        | 34 |
| III.7 Definisi Operasional.....        | 34 |
| III.8 Teknik Pengumpulan Data .....    | 35 |
| III.9 Instrumen Penelitian.....        | 35 |
| III.10 Prosedur Pengumpulan Data ..... | 36 |
| III.11 Pengolahan Data.....            | 37 |
| III.12 Analisis Data.....              | 37 |
| III.13 Alur Penelitian.....            | 38 |
| <br>                                   |    |
| BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....      | 39 |
| IV.1 Deskripsi Hasil Penelitian.....   | 39 |
| IV.2 Pembahasan.....                   | 42 |
| IV.3 Keterbatasan Penelitian.....      | 49 |
| <br>                                   |    |
| BAB V PENUTUP.....                     | 51 |
| V.1 Kesimpulan.....                    | 51 |
| V.2 Saran .....                        | 51 |
| <br>                                   |    |
| DAFTAR PUSTAKA .....                   | 52 |
| DAFTAR RIWAYAT HIDUP                   |    |
| LAMPIRAN                               |    |

## DAFTAR GAMBAR

|   |    |
|---|----|
| Gambar 1 Gambaran EEG Pada Stadium Tidur..... | 11 |
| Gambar 2 Pola Tidur Pada Dewasa.....          | 11 |
| Gambar 3 Tahap Tidur .....                    | 13 |
| Gambar 4 Dimensi Kualitas Tidur .....         | 18 |
| Gambar 5 Respon Stres Pada Saraf Pusat .....  | 22 |

## DAFTAR TABEL

|  |    |
|--|----|
| Tabel 1 Perbedaan Tidur REM dan NREM .....                                 | 12 |
| Tabel 2 Skoring PSQI .....   | 19 |
| Tabel 3 Tabel Komponen PSQI .....  | 19 |
| Tabel 4 Klasifikasi Gangguan Tidur .....                                   | 20 |
| Tabel 5 Tabel Skoring PSQI .....   | 27 |
| Tabel 6 Bluprint <i>Nomophobia</i> .....                                   | 27 |
| Tabel 7 Penelitian Yang Relevan .....                                      | 29 |
| Tabel 8 Hasil Penelitian Sebelumnya .....                                  | 32 |
| Tabel 9. Definisi Operasional .....  | 34 |
| Tabel 10 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Jenis Kelamin .....              | 39 |
| Tabel 11 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Usia.....                        | 39 |
| Tabel 12 Distribusi Frekuensi Berdasarkan <i>Nomophobia</i> .....          | 40 |
| Tabel 13 Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin dengan <i>Nomophobia</i> ..... | 40 |
| Tabel 14 Distribusi Frekuensi Kualitas.....                                | 40 |
| Tabel 15 Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin dengan Kualitas Tidur .....    | 41 |
| Tabel 16 Uji Normalitas Data .....   | 41 |
| Tabel 17 Tabulasi Silang <i>Nomophobia</i> dengan Kualitas Tidur .....     | 42 |

## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Lembar Etika Penelitian
- Lampiran 2 Surat Persetujuan Penelitian
- Lampiran 3 Lembar *Informed Consent*
- Lampiran 4 Lembar Persetujuan Setelah Penjelasan
- Lampiran 5 Lembar Karakteristik Responden
- Lampiran 6 Lembar Kuesioner NMP-Q
- Lampiran 7 Lembar Kuesioner PSQI
- Lampiran 8 Hasil Data Penelitian
- Lampiran 9 Hasil Analisis Univariat
- Lampiran 10 Hasil Analisis Bivariat
- Lampiran 11 Surat Bebas Plagiarisme
- Lampiran 12 Hasil Uji Turnitin

## DAFTAR BAGAN

|                               |    |
|-------------------------------|----|
| Bagan 1 Kerangka Teori .....  | 28 |
| Bagan 2 Kerangka Konsep.....  | 29 |
| Bagan 3 Alur Penelitian ..... | 38 |

## DAFTAR SINGKATAN

|       |   |
|-------|---|
| ACTH  | : <i>Adrenal Corticotropin Hormon</i>     |
| BSR   | : <i>Bulbar Synchronizing Regionl</i>     |
| CPU   | : <i>Central Processing Unit</i>          |
| CRH   | : <i>Corticotropin Releasing Hormon</i>   |
| EEG   | : <i>Electroencephalography</i>           |
| GABA  | : <i>Asam aminobutirat</i>                |
| GH    | : <i>Growth Hormon</i>                    |
| LH    | : <i>Luteinizing Hormon</i>               |
| NMP-Q | : <i>Nomophobia Questionnaire</i>         |
| NREM  | : <i>Non-Rapid Eye Movement</i>           |
| PSQI  | : <i>Pittsburgh Quality Indeks</i>        |
| PSBB  | : <i>Pembatasan Sosial Berskala Besar</i> |
| RAS   | : <i>Reticular Activating System</i>      |
| REM   | : <i>Rapid Eye Movement</i>               |
| SWS   | : <i>Slow Wave Sleep</i>                  |
| TSH   | : <i>Tyroid Stimulatig Hormon</i>         |