

**HUBUNGAN DURASI PENGGUNAAN INTERNET
DENGAN KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN DOKTER
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
ANGKATAN 2018**

Skripsi

diajukan untuk memenuhi salah satu syarat guna memperoleh gelar
Sarjana Kedokteran (S.Ked)



Oleh:

NADIAH PUTRI

04011381722158

**FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
2020**

HALAMAN PENGESAHAN

HUBUNGAN DURASI PENGGUNAAN INTERNET DENGAN KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA PROGRAM STUDI PENDIDIKAN DOKTER UNIVERSITAS SRIWIJAYA ANGKATAN 2018

Oleh:
Nadiah Putri
04011381722158

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat guna memperoleh gelar sarjana kedokteran

Palembang, Desember 2020
Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya

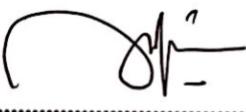
Pembimbing I
dr. Swanny, M.Sc.
NIP. 195406241983032001

.....


Pembimbing II
dr. Budi Santoso, M.Kes.
NIP. 198410162014041003

.....


Pengaji I
Dr. dr. Irfannuddin, Sp. KO., M.Pd. Ked.
NIP. 197306131999031001

.....


Pengaji II
dr. Puji Rizki Suryani, M.Kes.
NIP. 198509272010122006

.....


Mengetahui,

Ketua Program Studi
Pendidikan Dokter



dr. Susilawati, M.Kes

NIP. 197802272010122001

Wakil Dekan I



Dr. dr. Radiyati Umi Partan, Sp.PD-KR, M.Kes

NIP. 197207172008012007



LEMBAR PERNYATAAN

Saya yang bertanda-tangan di bawah ini dengan ini menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik (sarjana, ~~magister dan/atau doktor~~), baik di Universitas Sriwijaya maupun di perguruan tinggi lainnya.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan dan penelitian Saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali arahan verbal Tim Pembimbing.
3. Dalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.

Pernyataan ini Saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka Saya bersedia menerima sanksi akademik atau sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di perguruan tinggi ini.

Palembang, Desember 2020
Yang membuat pernyataan


(Nadiah Putri)

Mengetahui,

Pembimbing I



dr. Swanny, M.Sc.
NIP. 195406241983032001

Pembimbing II



dr. Budi Santoso, M.Kes
NIP. 198410162014041003

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai civitas akademik Universitas Sriwijaya, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama	:	Nadiah Putri
NIM	:	040113817222158
Program Studi	:	Pendidikan Dokter Umum
Fakultas	:	Kedokteran
Jenis Karya	:	Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya **Hak Bebas Royalti Noneksklusif (Non-exclusive Royalty-Free Right)** atas karya ilmiah saya yang berjudul:

HUBUNGAN DURASI PENGGUNAAN INTERNET DENGAN KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA PROGRAM STUDI PENDIDIKAN DOKTER UNIVERSITAS SRIWIJAYA ANGKATAN 2018

Beserta perangkatnya yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini, Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya tanpa meminta izin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Palembang, 2020

Yang membuat menyatakan,



Nadiah Putri

NIM. 04011381722158

ABSTRAK

HUBUNGAN DURASI PENGGUNAAN INTERNET DENGAN KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA PROGRAM STUDI PENDIDIKAN DOKTER UNIVERSITAS SRIWIJAYA ANGKATAN 2018

(Nadiah Putri, Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya 77 halaman)

Latar Belakang: Internet menyediakan beragam macam fasilitas dan sangat mudah diakses oleh berbagai kalangan usia yang dijadikan alat yang sangat fungsional. Penggunaan internet yang berlebihan dapat menyebabkan terjadinya peningkatan durasi penggunaan internet yang akan mengganggu kualitas tidur pada penggunaanya. Kualitas tidur yang buruk menyebabkan terjadinya kelelahan dan dapat menimbulkan beberapa efek pada manusia. Hal ini dapat mengakibatkan penurunan produktivitas kerja dan dapat menyebabkan kecelakaan. Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan durasi penggunaan internet dengan kualitas tidur pada mahasiswa program studi pendidikan dokter Universitas Sriwijaya angkatan 2018.

Metode: Penelitian yang dilakukan adalah penelitian analitik observasional dengan desain studi potong lintang. Data didapatkan dari pengisian kuesioner IAT dan PSQI. Penelitian ini dilakukan pada 160 sampel yang memenuhi kriteria inklusi.

Hasil: Dari 160 subjek penelitian, terdapat 111 responden (69,4%) memiliki kualitas tidur yang buruk dengan durasi penggunaan internet > 6 jam per hari dan 12 responden (7,5%) memiliki kualitas tidur yang buruk dengan durasi penggunaan internet 3-6 jam per hari. Hasil *Chi-Square* menunjukkan bahwa nilai $p = 0,002$, karena nilai $p = 0,002 < 0,05$ didapatkan bahwa ada hubungan faktor resiko durasi penggunaan internet dengan kualitas tidur. Berdasarkan tabel didapatkan OR = 4,440. Artinya durasi penggunaan internet > 6 jam per hari mempunyai resiko 4,440 kali untuk mengalami kualitas tidur yang buruk dibandingkan durasi penggunaan internet 3-6 jam perhari.

Kesimpulan: Terdapat hubungan bermakna antara durasi penggunaan internet dengan kualitas tidur.

Kata Kunci: Durasi Penggunaan Internet, Kualitas Tidur, Adiksi Internet, Mahasiswa Kedokteran

Mengetahui,

Pembimbing I



dr. Swanny, M.Sc.
NIP. 195406241983032001

Pembimbing II



dr. Budi Santoso, M.Kes.
NIP. 198410162014041003

ABSTRACT

INTERNET USAGE DURATION WITH SLEEP QUALITY IN 2018 STUDENT OF MEDICAL EDUCATION PROGRAM IN SRIWIJAYA UNIVERSITY

(Nadiah Putri, Faculty of Medicine Sriwijaya University, 77 pages)

Background: The Internet provides a wide variety of facilities and is very easily accessible to people of all ages, making it a very functional tool. Excessive internet use can cause an increase in the duration of internet use which will interfere with the quality of sleep in its use. Poor quality sleep causes fatigue and can have several effects in humans. This can result in a decrease in work productivity and can lead to accidents. This study aims to determine the relationship between the duration of internet use and the quality of sleep in students of the Sriwijaya University medical education program class of 2018.

Methods: The study was an observational analytic study with a cross-sectional study design. Data obtained from filling out the IAT and PSQI questionnaires. This study was conducted on 160 samples that met the inclusion criteria

Results: Of the 160 research subjects, 111 respondents (69.4%) had poor sleep quality with a duration of internet use > 6 hours per day and 12 respondents (7.5%) had poor sleep quality with 3- 6 hours per day. Chi-Square results show that the value of $p = 0.002$, because the value of $p = 0.002 < 0.05$, it is found that there is a relationship between risk factors for the duration of internet use and sleep quality. Based on the table, it is obtained $OR = 4,440$. This means that the duration of internet use > 6 hours per day has a 4,440 times risk of experiencing poor sleep quality compared to the duration of internet use 3-6 hours per day.

Conclusion: There is a significant relationship between the duration of internet use and the quality of sleep.

Keywords: Duration of Internet Use, Sleep Quality, Internet Addiction, Medical Students

Mengetahui,

Pembimbing I



dr. Swanny, M.Sc.
NIP. 195406241983032001

Pembimbing II



dr. Budi Santoso, M.Kes.
NIP. 198410162014041003

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT, berkat rahmat dan karunia-Nya, karya tulis yang berjudul **“Hubungan Durasi Penggunaan Internet dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Sriwijaya Angkatan 2018”** ini dapat terselesaikan tepat waktu. Karya tulis ini disusun bertujuan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Kedokteran (S.Ked) pada Program Studi Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya.

Penulis menyadari selama proses penyusuan karya tulis ini tidak mungkin dapat terselesaikan tanpa bantuan, nasihat, bimbingan, dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena hal tersebut, penulis ingin menyampaikan terima kasih kepada:

1. dr. Swanny, M.Sc dan dr. Budi Santoso, M.Kes. selaku dosen pembimbing yang bersedia membimbing saya dengan baik, sabar, memberikan ilmu dan pengajaran sehingga karya tulis ini dapat diselesaikan dengan baik.
2. Dr. dr. Irfannuddin, Sp. KO., M.Pd. Ked dan dr. Puji Rizky Suryani, M.Kes. selaku dosen penguji atas bimbingan, kritik, dan saran dalam menyusun karya tulis ini.
3. Kedua orangtua penulis, Ayah dan Mama serta Abang dan Ayuk yang selalu memberikan semangat dan dukungan baik secara moril dan materil,
4. Sahabat-sahabatku dan teman lainnya yang tidak bisa disebut satu persatu yang telah mendengarkan keluh kesah, memberi bantuan, dukungan, dan semangat dalam menyelesaikan karya tulis ini.

Penulis menyadari masih terdapat banyak kekurangan dalam penulisan skripsi ini baik secara materi maupun teknik penyajiannya. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun akan sangat bermanfaat untuk perbaikan di masa yang akan datang. Semoga karya tulis ini bermanfaat bagi kita semua.

Palembang, 2 Januari 2020

Penulis

Nadiyah Putri

NIM. 04011381722158

DAFTAR SINGKATAN

5-HT	:	Serotonin
ACTH	:	Adrenocorticotropic hormone
ADHD	:	Attention deficit hyperactivity disorder
ATP	:	Adenosine triphosphate
BF	:	Basal Forebrain
CRH	:	Corticotropin-releasing hormone
DA	:	Dopamine
DLMO	:	Dim Light Melatonin Onset
DSM	:	The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders
DR	:	Dorsal Raphe Nucleus
EEG	:	Electroencephalogram
GABA	:	Gamma aminobutyric acid
HA	:	Histamin
HPA	:	Hypothalamus pituitary adrenal
IAD	:	Internet Addiction Disorder
IAT	:	Internet Addiction Test
IP	:	Internet Protocol Suite
LC	:	Locus coeruleus
LDT	:	Laterodorsal Tegmental Nuclei (LDT)
NE	:	Norepinephrine
NREM	:	Non-Rapid Eye Movement
PPT	:	Pendunculopontine (PPT)
PSQI	:	Pittsburgh Sleep Quality Index
REM	:	Rapid Eye Movement
SAM	:	Sympatho-adreno-medullary
SCN	:	Nucleus suprachiasmatic
SN	:	Substansia nigra
SPZ	:	Sub-paraventrikular zone
SWS	:	Slow Wave Sleep
TCP	:	Transmission Control Protocol
TMN	:	Tuberomammillary Nucleus
VLPO	:	Ventrolateral Preoptic Nucleus
VTA/	:	Ventral tegmental area
vPAG	:	Ventral periaqueductal gray
WWW	:	World Wide Web

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
LEMBAR PERNYATAAN.....	iii
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	iv
ABSTRAK	v
<i>ABSTRACT</i>	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR SINGKATAN	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv

BAB 1 PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah	3
1.3 Tujuan Penelitian.....	4
1.3.1 Tujuan Umum.....	4
1.3.2 Tujuan Khusus.....	4
1.3 Hipotesis Penelitian	4
1.4 Manfaat Penelitian.....	5
1.4.1 Manfaat Teoritis	5
1.4.2 Manfaat Praktis.....	5

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Internet.....	6
2.1.1 Definisi	6
2.1.2 Durasi Penggunaan Internet	6
2.1.3 Manfaat Internet	6
2.1.4 Dampak Penggunaan Internet.....	7
2.2 Adiksi Internet	8
2.2.1 Definisi	8
2.2.2 Patofisiologi Adiksi	8
2.2.3 Klasifikasi Adiksi Internet.....	10
2.2.4 Faktor Resiko.....	11
2.2.5 Tanda dan Gejala	12
2.2.6 Prevensi dan Tata laksana Adiksi Internet	13
2.2.7 Instrument Penilaian Adiksi Internet.....	14
2.3 Tidur	14
2.3.1 Definisi	14
2.3.2 Fisiologi Tidur	15
2.3.3 Ritme Sirkardian.....	17
2.3.4 Hemeostasis Bangun dan Tidur.....	18
2.3.5 Neurofisiologi Tidur	18

2.3.5.1 <i>Ascending Arousal System</i>	18
2.3.5.2 <i>Sleep Promoting System</i> dan transisi antara Kondisi Bangun-Tidur.....	19
2.3.6 Manfaat Tidur.....	20
2.3.7 Gangguan Tidur.....	20
 2.4 Kualitas Tidur	21
2.4.1 Definisi	21
2.4.2 Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur	22
2.4.3 Instrumen Penilaian Kualitas Tidur	23
2.5 Hubungan Adiksi Internet dengan Kualitas Tidur.....	23
2.6 Kerangka Teori	25
2.7 Kerangka Konsep	26
 BAB III METODE PENELITIAN	
3.1 Jenis Penelitian	27
3.2 Tempat dan Waktu Penelitian.....	27
3.3 Populasi dan Sampel.....	27
3.3.1 Populasi	27
3.3.2 Sampel	27
3.3.2.1 Besaran Sampel.....	27
3.3.2.2 Cara Pengambilan Sampel	28
3.3.3 Kriteria Inklusi dan Eksklusi	28
3.3.3.1 Kriteria Inklusi	28
3.3.3.2 Kriteria Eksklusi	29
3.4 Variabel Penelitian.....	29
3.4.1 Variabel Independen.....	29
3.4.2 Variabel Dependen	29
3.5 Definisi Operasional	30
3.6 Cara Pengumpulan Data	31
3.7 Cara Pengolahan dan Analisis Data.....	31
3.7.1 Cara Pengolahan Data	31
3.7.2 Analisis Data	31
3.7.2.1 Analisis Univariat	31
3.7.2.2 Analisis Bivariat.....	31
3.8 Kerangka Operasional	32
 BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	
4.1 Hasil Penelitian.....	33
4.1.1 Distribusi Responden Berdasarkan Karakteristik Umum Responden.....	33
4.1.2 Distribusi Responden Berdasarkan Durasi Penggunaan Internet	34
4.1.3 Distribusi Responden Berdasarkan Adiksi Penggunaan Internet	34
4.1.4 Distribusi Responden Berdasarkan Kualitas Tidur.....	35

4.1.5 Distribusi Kualitas Tidur Berdasarkan Durasi Penggunaan Internet.....	35
4.2 Pembahasan	36
4.2.1 Distribusi Responden Berdasarkan Karakteristik Umum Responden.....	36
4.2.2 Distribusi Responden Berdasarkan Durasi Penggunaan Internet	36
4.2.3 Distribusi Responden Berdasarkan Adiksi Penggunaan Internet	37
4.2.4 Distribusi Responden Berdasarkan Kualitas Tidur.....	38
4.2.5 Distribusi Kualitas Tidur Berdasarkan Durasi Penggunaan Internet.....	39
4.2 Keterbatasan Penelitian	41
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
5.1 Hasil Penelitian.....	42
5.2 Saran	42
DAFTAR PUSTAKA	43
LAMPIRAN	50
BIODATA	77

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Definisi Operasional	30
Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Karakteristik Umum Responden	34
Tabel 3. Distribusi Responden Berdasarkan Durasi Penggunaan Internet	34
Tabel 4. Distribusi Responden Berdasarkan Adiksi Penggunaan Internet	35
Tabel 5. Distribusi Responden Berdasarkan Kualitas Tidur	35
Tabel 6. Distribusi Kualitas Tidur Berdasarkan Durasi Penggunaan Internet	36

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Pusat Kesenangan Otak.....	9
Gambar 2. Pola Elektroencephalogram pada Tahap Tidur dan Terjaga	16
Gambar 3. Neurokimia <i>Ascending Arousal System</i>	19

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Format Lembar Penjelasan.....	50
2. Format Lembar Persetujuan Subjek	51
3. Lembar Kuesioner.....	52
4. Lampiran <i>Informed Consent Online</i>	58
5. Hasil Analisis Univariat (SPSS).....	59
6. Hasil Analisis Bivariat (SPSS).....	60
7. Sertifikat Etik	61
8. Surat Izin Penelitian	62
9. Surat Selesai Penelitian	63
10. Lembar Konsultasi Skripsi.....	64
11. Artikel Ilmiah	65
12. Biodata	77

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Internet dapat digunakan sebagai salah satu alat yang menghubungkan para penggunanya dari suatu negara ke negara lainnya. Internet menyediakan berbagai sumber informasi mulai dari yang statis hingga dinamis dan interaktif yang mudah diakses oleh berbagai kalangan usia sehingga kebanyakan orang menggunakan internet sebagai alat yang sangat fungsional untuk melakukan kegiatan pribadi mereka dalam kehidupan sehari-hari. Pada studi sebelumnya ditemukan 83,4% frekuensi usia pengguna internet berkisar 20 tahun sampai 40 tahun (Alam *et al.* 2014, Walidaini dan Muhammad Arifin, 2018). Usia pengguna internet di Indonesia berkisar 18-25 tahun. (APJII, 2016).

Pengguna internet berdasarkan durasi penggunaanya digolongkan menjadi 3 kategori, *heavy users* (≥ 40 jam per bulan atau ≥ 6 jam per hari), *medium users* (antara 10-40 jam per bulan atau 3- 6 jam per hari), *light users* (≤ 10 jam perbulan atau ≤ 3 jam perhari) (Rahardiyah, 2007). Pada penelitian sebelumnya menunjukkan durasi penggunaan internet kurang dari tiga jam per hari sebanyak 43,89%, 4-7 jam per hari sebanyak 29,63% dan diatas 7 jam per hari sebanyak 26,48% dengan penggunaanya lebih banyak membuka jejaring sosial umum (Prabowo *et al.*, 2020).

Penggunaan internet juga dapat memberikan dampak positif yaitu sebagai media komunikasi, hiburan, sumber informasi, mendukung pekerjaan seperti tugas kuliah, dan dapat mengintegrasikan atau mengasosiasikan sumber bacaan yang satu dan yang lainnya (Salmerón, L., García, A., & Vidal-Abarca, 2017). Selain itu penggunaan internet dapat memberikan dampak negatif seperti berkurangnya sifat sosial, merubah pola interaksi sosial, dan dapat kecanduan hal negatif yang berasal dari internet. Kemudahan dalam mengakses internet membuat orang lebih cenderung di pengaruhi lingkungan sekitarnya tanpa mempertimbangkan dampak positif atau negatif dari penggunaannya. Hal ini menyebabkan pengguna internet

terhanyut untuk mencari informasi yang sebenarnya terkadang kurang bermanfaat demi kepuasan dirinya. Setelah tercapai kepuasan yang pertama maka akan timbul keinginan yang lainnya yang akan menyebabkan terjadinya peningkatan durasi penggunaan internet sehingga meningkatkan resiko terjadinya adiksi internet atau kecanduan menggunakan internet (Rahardiyani, 2007).

Terdapat korelasi positif antara durasi penggunaan internet dan adiksi internet yang menunjukkan bahwa pengguna yang menghabiskan waktu lebih dari 5 jam per harinya dalam penggunaan internet memiliki skor adiksi internet yang lebih tinggi dibandingkan pengguna yang hanya menghabiskan waktu 2-5 jam. Studi meta analisis mengenai kecanduan internet di 31 negara menemukan estimasi prevalensi kecanduan internet secara keseluruhan 6,0% (Cheng & Li, 2014). Menurut studi meta analisis lainnya didapatkan prevalensi kecanduan internet sebanyak 30,1% pada mahasiswa kedokteran (Zhang et al., 2018).

Pengguna internet yang menyimpang akan menggunakan internet sebagai cara untuk mendapatkan semacam kepuasan dan bentuk penguatan positif bagi mereka. Hal ini akan menyebabkan orang tersebut akan menggunakan internet secara terus-menerus dan terjadi peningkatan durasi penggunaanya sehingga menyebabkan seseorang menjadi kehilangan kendali dan dapat mengakibatkan stres, gejala ketergantungan psikologis, dan gangguan kuantitas dan kualitas tidur (Ekasari & Dharmawan, 2012). Tidur adalah keadaan tidak sadar yang relatif lebih respon terhadap rangsangan internal. Faktor hemeostatik maupun faktor sirkardian juga berpengaruh untuk menentukan waktu dan kualitas tidur (Arifin et al., 2010). Orang yang mendapatkan kualitas tidur yang baik akan memiliki energi, fungsi kognitif yang meningkat, sistem kekebalan tubuh yang baik, peningkatan memori, kewaspadaan, dan perhatian sepanjang hari (Berhanu et al., 2018).

Pada penelitian di Hong Kong menunjukkan remaja yang memiliki kesulitan tidur cenderung menghabiskan waktu lebih banyak untuk menonton televisi, komputer, dan mengakses ponsel mereka. Hal ini berkaitan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan lebih dari separuh responden (54,5%) mengalami kualitas tidur yang lebih buruk dengan tingkat kecanduan internet yang lebih tinggi dibandingkan pengguna normal (Lin et al., 2019). Penelitian telah

menunjukkan bahwa paparan cahaya yang terang akan mempengaruhi siklus tidur dan berkontribusi terhadap gangguan tidur. Panggilan telepon atau pesan yang diterima saat malam hari akan mengaktifkan area otak yang bertanggung jawab untuk terjadinya relaksasi dan tidur yang pada akhirnya menyebabkan kualitas dan kuantitas tidur seseorang menjadi berkurang (Mak et al., 2014).

Prevalensi gangguan kualitas tidur cenderung meningkat setiap tahunnya. Kualitas tidur yang buruk dapat menyebabkan terjadinya kelelahan dan dapat menimbulkan beberapa efek pada manusia. Ketika kurang tidur seseorang akan berpikir dan bekerja lebih lambat, membuat banyak kesalahan, dan lebih sulit untuk mengingat sesuatu. Hal ini dapat mengakibatkan penurunan produktivitas kerja dan dapat menyebabkan kecelakaan (Thayeb et al., 2015). Kurangnya durasi dan kualitas tidur ini akan mempengaruhi ketajaman dan kewaspadaan klinisi dokter yang akan meningkatkan risiko kesalahan medis atau *medical error* (Salen & Norman, 2018).

Penggunaan internet yang berlebihan merupakan masalah yang serius bagi seseorang sehingga skrining awal sangat penting dilakukan sehingga untuk menegakkan diagnosis dibuat instrumen penilaian yaitu *Internet Addiction Test (IAT)*. IAT adalah instrumen yang paling umum untuk menegakkan adiksi internet yang terdiri dari 20 item pertanyaan dan sudah meliputi komponen inti dari gejala kecanduan (Maharani et al., 2018).

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan durasi penggunaan internet dengan kualitas tidur pada mahasiswa fakultas kedokteran program studi pendidikan dokter angkatan 2018. Diharapkan penelitian ini mampu meningkatkan pemahaman para pengguna internet mengenai dampak durasi penggunaan internet dengan kualitas tidur.

1.2 Rumusan Masalah

Bagaimana hubungan durasi penggunaan internet dengan kualitas tidur pada mahasiswa program studi pendidikan dokter Universitas Sriwijaya angkatan 2018.

1. 3 Tujuan Penelitian

1. 3. 1 Tujuan Umum

Mengetahui hubungan durasi penggunaan internet dengan kualitas tidur pada mahasiswa program studi pendidikan dokter Universitas Sriwijaya angkatan 2018.

1. 3. 2 Tujuan Khusus

- 1) Mengidentifikasi sebaran durasi penggunaan internet pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Sriwijaya Angkatan 2018.
- 2) Mengidentifikasi sebaran kualitas tidur pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Umum Universitas Sriwijaya Angkatan 2018.
- 3) Mengidentifikasi sebaran klasifikasi adiksi internet pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Sriwijaya Angkatan 2018.
- 4) Menganalisis hubungan durasi penggunaan internet dengan kualitas tidur pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Sriwijaya Angkatan 2018.

1. 4 Hipotesis Penelitian

H_0 : Tidak ada hubungan durasi penggunaan internet dengan kualitas tidur pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Sriwijaya Angkatan 2018.

H_A : Terdapat hubungan durasi penggunaan internet dengan kualitas tidur pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Sriwijaya Angkatan 2018.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan menjadi salah satu sumber data mengenai hubungan durasi penggunaan internet dengan kualitas tidur pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Sriwijaya Angkatan 2018.

1.5.2 Manfaat Praktis

- 1) Penelitian ini akan memberikan informasi mengenai hubungan durasi penggunaan internet dengan kualitas tidur pada subjek penelitian sehingga diharapkan subjek penelitian dapat memanajemen waktu penggunaan internet agar tidak berlebihan.
- 2) Hasil penelitian dapat dijadikan data untuk institusi sebagai acuan evaluasi pada rangkaian pembelajaran.
- 3) Hasil penelitian dapat dijadikan data dasar untuk akademik dalam melakukan penelitian selanjutnya mengenai hubungan durasi penggunaan internet dengan kualitas tidur pada mahasiswa prodi kedokteran umum angkatan 2018.

DAFTAR PUSTAKA

- Alam, S. S. *et al.* (2014) ‘Negative and positive impact of internet addiction on young adults’: *Intangible capital*, 10(3), pp. 619–638. doi: 10.3926/ic.452.
- Alfi, W. N., & Yuliwar, R. (2018). The Relationship between Sleep Quality and Blood Pressure in Patients with Hypertension. *Jurnal Berkala Epidemiologi*, 6(1), 18. <https://doi.org/10.20473/jbe.v6i12018.18-26>
- Aloba, O. O., Adewuya, A. O., Ola, B. A., & Mapayi, B. M. (2007). Validity of the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) among Nigerian university students. *Sleep Medicine*, 8(3), 266–270. <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2006.08.003>
- Ambarwati, R. (2017). Tidur, Irama Sirkadian dan Metabolisme Tubuh. *Jurnal Keperawatan*, X(1), 42–46. <http://www.litbang.kemkes.go.id:8080/handle/123456789/33428>
- APJII. (2016). Profil Pengguna Internet Indonesia. In *Apjii.or.Id*. <http://puskakom.ui.ac.id/wp-content/uploads/2017/01/Survey-APJII-2014-v2.pdf>
- Arifin, A. R., Ratnawati, & Burhan, E. (2010). Fisiologi Tidur dan Pernapasan. *Jurnal Respirologi Indonesia*, 1–12.
- Ayran, G., Gundogdu, G., & Arslan Işık, N. (2019). Effect of Internet Addiction on Sleep Quality in University Students. *Galician Medical Journal*, 26(4). <https://doi.org/10.21802/gmj.2019.4.8>
- Bano, M., Chiaromanni, F., Corrias, M., Turco, M., de Rui, M., Amodio, P., Merkel, C., Gatta, A., Mazzotta, G., Costa, R., & Montagnese, S. (2014). The influence of environmental factors on sleep quality in hospitalized medical patients. *Frontiers in Neurology*, 5(DEC), 1–8. <https://doi.org/10.3389/fneur.2014.00267>
- Basri, A. S. H. (2014). Kecenderungan Internet Addiction Disorder Mahasiswa Fakultas Dakwah Dan Komunikasi Ditinjau Dari Religiositas. *Jurnal Dakwah*, XV(2), 407–432.
- Bathory, E., & Tomopoulos, S. (2017). Sleep Regulation, Physiology and Development, Sleep Duration and Patterns, and Sleep Hygiene in Infants,

- Toddlers, and Preschool-Age Children. *Current Problems in Pediatric and Adolescent Health Care*, 47(2), 29–42.
<https://doi.org/10.1016/j.cppeds.2016.12.001>
- Berhanu, H., Mossie, A., Tadesse, S., & Geleta, D. (2018). Prevalence and Associated Factors of Sleep Quality among Adults in Jimma Town, Southwest Ethiopia: A Community-Based Cross-Sectional Study. *Sleep Disorders*, 2018, 1–10. <https://doi.org/10.1155/2018/8342328>
- Brar, T. K., Kumar, A., & Singh, K. D. (2017). *Extended Periods of Mobile Phone Usage Jumbles the Sleep Pattern in Medical Students*. 16(7), 68–71.
<https://doi.org/10.9790/0853-1607086871>
- Brick, C. A., Seely, D. L., & Palermo, T. M. (2008). Association Between Sleep Hygiene and Sleep Quality in Medical Students. *Bone*, 23(1), 1–7.
<https://doi.org/10.1080/15402001003622925>.Association
- Buysse, D. J., Reynolds, C. F., Monk, T. H., Berman, S. R., & Kupfer, D. J. (1989). *Buysse DJ, Reynolds CF, Monk TH, Berman SR, Kupfer DJ. The Pittsburgh Sleep Quality Index: a new instrument for psychiatric practice and research. Psychiatry Res.* 1989;28:193–213.
- Cheng, C., & Li, A. Y. L. (2014). Internet addiction prevalence and quality of (real) life: A meta-Analysis of 31 nations across seven world regions. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 17(12), 755–760.
<https://doi.org/10.1089/cyber.2014.0317>
- Ekasari, P., & Dharmawan, H. (2012). Socio-Economic Impacts by the Internet Usage of Teenagers in Villages. *Jurnal Sosiologi Pedesaan*, 06(01), 1–15.
- Fenny, & Supriatmo. (2016). Hubungan Kualitas dan Kuantitas Tidur dengan Prestasi Belajar pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran. *Jurnal Pendidikan Kedokteran Indonesia: The Indonesian Journal of Medical Education*, 5(3), 140–147. <https://doi.org/10.22146/jpki.25373>
- Gooley, J. J., Chamberlain, K., Smith, K. A., Khalsa, S. B. S., Rajaratnam, S. M. W., Van Reen, E., Zeitzer, J. M., Czeisler, C. A., & Lockley, S. W. (2011). Exposure to room light before bedtime suppresses melatonin onset and shortens melatonin duration in humans. *Journal of Clinical Endocrinology and*

- Metabolism*, 96(3), 463–472. <https://doi.org/10.1210/jc.2010-2098>
- Griffiths, M. D., Kuss, D. J., & Demetrovics, Z. (2014). Social Networking Addiction: An Overview of Preliminary Findings. In *Behavioral Addictions: Criteria, Evidence, and Treatment*. Elsevier. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-407724-9.00006-9>
- Hakam, Muhammad Thoriq; Levani, Yelvi; Utama, M. R. (2019). Potensi Adiksi Penggunaan Internet pada Remaja Indonesia di Periode Awal Pandemi Covid 19. *Hang Tuah Medical Journal*, 17(1), 35–46. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.30649/htmj.v17i2.437>
- Han, K. S., Kim, L., & Shim, I. (2012). Stress and Sleep Disorder. *Experimental Neurobiology*, 21(4), 141–150. <https://doi.org/10.5607/en.2012.21.4.141>
- Hickie, I. B., Naismith, S. L., Robillard, R., Scott, E. M., & Hermens, D. F. (2013). Manipulating the sleep-wake cycle and circadian rhythms to improve clinical management of major depression. *BMC Medicine*, 11(1). <https://doi.org/10.1186/1741-7015-11-79>
- Higuchi, S., Motohashi, Y., Liu, Y., Ahara, M., & Kaneko, Y. (2003). Effects of VDT tasks with a bright display at night on melatonin, core temperature, heart rate, and sleepiness. *Journal of Applied Physiology*, 94(5), 1773–1776. <https://doi.org/10.1152/japplphysiol.00616.2002>
- Higuchi, S., Motohashi, Y., Liu, Y., & Maeda, A. (2005). Effects of playing a computer game using a bright display on presleep physiological variables, sleep latency, slow wave sleep and REM sleep. *Journal of Sleep Research*, 14(3), 267–273. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2869.2005.00463.x>
- Ibrahim, N. K., Baharoon, B. S., Banjar, W. F., Jar, A. A., Ashor, R. M., Aman, A. A., & Al-Ahmadi, J. R. (2018). Mobile phone addiction and its relationship to sleep quality and academic achievement of medical students at King Abdulaziz University, Jeddah, Saudi Arabia. *Journal of Research in Health Sciences*, 18(3), 3–7. <https://doi.org/10.34172/jrhs184166>
- Ibrahim, SK, J., AN, F., FA, B., RA, A., YM, M., & AM, A. (2017). Sleep Quality among Medical Students at King Abdulaziz University: A Cross-sectional Study. *Journal of Community Medicine & Health Education*, 07(05).

- <https://doi.org/10.4172/2161-0711.1000561>
- Jorgenson, A. G., Hsiao, R. C. J., & Yen, C. F. (2016). Internet Addiction and Other Behavioral Addictions. *Child and Adolescent Psychiatric Clinics of North America*, 25(3), 509–520. <https://doi.org/10.1016/j.chc.2016.03.004>
- Karnadi, H., Zuhdiyah, & Yudiani, E. (2019). Hubungan antara kontrol diri dengan Kadam, S., Bagle, T., & Baviskar, P. (2017). Utilization of internet by undergraduate medical students. *National Journal of Physiology, Pharmacy and Pharmacology*, 7(12), 1. <https://doi.org/10.5455/njppp.2018.8.0515422072017>
- Khasanah, K., & Hidayati, W. (2012). Kualitas Tidur Lansia Balai Rehabilitasi Sosial “ MANDIRI ” Semarang. *Jurnal Nursing Studies*, 1(1), 189–196. <http://ejournal-s1.undip.ac.id/index.php/jnursing>
- Kurniasanti, K. S., Assandi, P., Ismail, R. I., Nasrun, M. W. S., & Wiguna, T. (2019). Internet addiction: A new addiction? *Medical Journal of Indonesia*, 28(1), 82–91. <https://doi.org/10.13181/mji.v28i1.2752>
- Lin, P. H., Lee, Y. C., Chen, K. L., Hsieh, P. L., Yang, S. Y., & Lin, Y. L. (2019). The relationship between sleep quality and internet addiction among female college students. *Frontiers in Neuroscience*, 13(JUN), 1–9. <https://doi.org/10.3389/fnins.2019.00599>
- Lombogia, J. B. (2018). *Hubungan Kecanduan Internet dengan Kualitas Tidur pada Siswa SMA Kristen 1 Tomohon*. 1.
- Maharani, D. A., Prasojo, R. A., Hasanudin, M. O., & Mahayana, D. (2018). Mengujikan Internet Addiction Test (IAT) ke Responden Indonesia. *INARXiV, December*. <https://doi.org/10.31227/osf.io/7ag4w>
- Mak, Y. W., Sau Ting Wu, C., Wing Shun Hui, D., Lam, S. P., Tse, H. Y., Yu, W. Y., & Wong, H. T. (2014). Association between screen viewing duration and sleep duration, Sleep quality, And excessive daytime sleepiness among adolescents in Hong Kong. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 11(11), 11201–11219. <https://doi.org/10.3390/ijerph11111201>

- Moderie, C., Van der Maren, S., & Dumont, M. (2017). Circadian phase, dynamics of subjective sleepiness and sensitivity to blue light in young adults complaining of a delayed sleep schedule. *Sleep Medicine*, 34, 148–155. <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2017.03.021>
- Mohammadbeigi, A., Absari, R., Valizadeh, F., Saadati, M., Sharifimoghadam, S., Ahmadi, A., Mokhtarie, M., & Ansari, H. (2016). Sleep quality in medical students; the impact of over-use of mobile cell-phone and social networks. *Journal of Research in Health Sciences*, 16(1), 46–50.
- Nursalam, N., Octavia, M., Tristiana, R. D., & Efendi, F. (2019). Association between insomnia and social network site use in Indonesian adolescents. *Nursing Forum*, 54(2), 149–156. <https://doi.org/10.1111/nuf.12308>
- Ohayon, M., Wickwire, E. M., Hirshkowitz, M., Albert, S. M., Avidan, A., Daly, F. J., Dauvilliers, Y., Ferri, R., Fung, C., Gozal, D., Hazen, N., Krystal, A., Lichstein, K., Mallampalli, M., Plazzi, G., Rawding, R., Scheer, F. A., Somers, V., & Vitiello, M. V. (2017). National Sleep Foundation ' s sleep quality recommendations : first report . *Sleep Health: Journal of the National Sleep Foundation*, 3(1), 6–19. <https://doi.org/10.1016/j.slehd.2016.11.006>
- Pickett, J. (2013). Understanding addiction. *American Journal of Nursing*, 113(1), 12. <https://doi.org/10.1097/01.NAJ.0000425728.92247.fe>
- Poli, R. (2017). Internet addiction update: diagnostic criteria, assessment and prevalence. *Neuropsychiatry*, 07(01), 4–8. <https://doi.org/10.4172/neuropsychiatry.1000171>
- Prabowo, H., Dewi, M. P., & Nadia. (2020). INTERCORRELATION OF INSOMNIA, SLEEP DURATION, INTERNET USE DURATION AND INTERNET ADDICTION ON MILLENNIAL IN JAKARTA. *Dinasti International Journal of Education Management and Social Science*, 1(5). <https://doi.org/10.31933/DIJEMSS>
- Qomariah, A. N. (2008). *Perilaku Penggunaan Internet Dikalangan Remaja Diperkotaan*.
- Rahardiyah, E. (2007). Pemanfaatan internet dan dampaknya pada pelajar sekolah menengah atas di surabaya. *Libri-Net*, 3(1), 407–412.

- <http://journal.unair.ac.id/filerPDF/l1n5ba2011865full.pdf>
- Sadock, B.J., Sadock, V.A., Runz, P. 2017. Comprehensive Textbook of psychiatry/X(Vol. 1). Edisi 10. Wolters Kluwer.
- Salen, P., & Norman, K. (2018). The Impact of Fatigue on Medical Error and Clinician Wellness: A Vignette-Based Discussion. *Vignettes in Patient Safety - Volume 2*. <https://doi.org/10.5772/intechopen.70712>
- Salmerón, L., García, A., & Vidal-Abarca, E. (2017). *The development of adolescents comprehension-based Internet reading skills*. 7(1), 45–56.
- Silverthorn, D. U., Johnson, B. R., Ober, W. C., Garrison, C. W., & Silverthorn, A. C. (2013). Human Physiology An Integrated Approach Edition 6E. In *Pearson Education Inc*. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Siste, K., Hanafi, E., Sen, L. T., Christian, H., Adrian, Siswidiani, L. P., Limawan, A. P., Murtani, B. J., & Suwartono, C. (2020). The Impact of Physical Distancing and Associated Factors Towards Internet Addiction Among Adults in Indonesia During COVID-19 Pandemic: A Nationwide Web-Based Study. *Frontiers in Psychiatry*, 11(September), 1–11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.580977>
- Taha, M. H., Shehzad, K., Alamro, A. S., & Wadi, M. (2019). *Internet Use and Addiction Among Medical Students in Qassim University, Saudi Arabia*. 19(May), 142–147.
- Thayeb, R. R. T. A., Kembuan, M. A. H. N., & Khosama, H. (2015). Gambaran Kualitas Tidur Pada Perawat Dinas Malam Rsup Prof. Dr. R. D. Kandou Manado. *E-CliniC*, 3(3). <https://doi.org/10.35790/ecl.3.3.2015.10457>
- Unsar, S., Akgun Kostak, M., Yilmaz, S., Ozdinc, S., Selda, O., & Sinan Unar, A. (2020). Problematic Internet Use and Stress Levels in Students of Health and Social Sciences. *International Journal of Caring Sciences*, 13(1), 438–447. <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=c8h&AN=142987189&site=ehost-live>
- Walidaini, B., & Muhammad Arifin, A. M. (2018). Pemanfaatan Internet Untuk Belajar Pada Mahasiswa. *Jurnal Penelitian Bimbingan Dan Konseling*, 3(1). <https://doi.org/10.30870/jpbk.v3i1.3200>

- Weinstein, A., & Lejoyeux, M. (2010). Internet addiction or excessive internet use. *American Journal of Drug and Alcohol Abuse*, 36(5), 277–283. <https://doi.org/10.3109/00952990.2010.491880>
- Wicaksono, dhimas wahyu. (2012). *Analisis Faktor Dominan yang Berhubungan dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga*. 46–58.
- Widiana, Herlina Siwi; Retnowati, Sofia; Hidayat, R. (2004). *KONTROL DIRI DAN KECENDERUNGAN KECANDUAN INTERNET*. 1(1), 6–16.
- Xin, M., Xing, J., Pengfei, W., Houru, L., Mengcheng, W., & Hong, Z. (2018). Online activities, prevalence of Internet addiction and risk factors related to family and school among adolescents in China. *Addictive Behaviors Reports*, 7(June 2017), 14–18. <https://doi.org/10.1016/j.abrep.2017.10.003>
- Younes, F., Halawi, G., Jabbour, H., Osta, N. El, Karam, L., Hajj, A., & Khabbaz, L. R. (2016). Internet addiction and relationships with insomnia, anxiety, depression, stress and self-esteem in university students: A cross-sectional designed study. *PLoS ONE*, 11(9), 1–13. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0161126>
- Young, K. S., & Rogers, R. C. (1998). The relationship between depression and internet addiction. *Cyberpsychology and Behavior*, 1(1), 25–28. <https://doi.org/10.1089/cpb.1998.1.25>
- Zhang, M. W. B., Lim, R. B. C., Lee, C., & Ho, R. C. M. (2018). Prevalence of Internet Addiction in Medical Students: a Meta-analysis. *Academic Psychiatry*, 42(1), 88–93. <https://doi.org/10.1007/s40596-017-0794-1>