

SKRIPSI

**HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN KEJADIAN ASTENOPIA
PADA MAHASISWA UNIVERSITAS SAHID SURAKARTA
PADA MASA PANDEMI COVID-19**

Di Susun Guna Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan
Dalam Program Studi Keperawatan
Universitas Sahid Surakarta



Di susun oleh :

INTAN PUTRI MILAYANTI

2018121008

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
FAKULTAS SAINS, TEKNOLOGI DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS SAHID SURAKARTA**

2022

SKRIPSI

**HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN KEJADIAN ASTENOPIA
PADA MAHASISWA UNIVERSITAS SAHID SURAKARTA
PADA MASA PANDEMI COVID-19**

Di Susun Guna Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan
Dalam Program Studi Keperawatan
Universitas Sahid Surakarta



Di susun oleh :

INTAN PUTRI MILAYANTI

2018121008

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
FAKULTAS SAINS, TEKNOLOGI DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS SAHID SURAKARTA**

2022

LEMBAR PERSETUJUAN

HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN KEJADIAN ASTENOPIA
PADA MAHASISWA UNIVERSITAS SAHID SURAKARTA
PADA MASA PANDEMI COVID-19

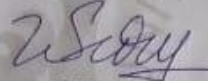
Di Ajukan Oleh :

Intan Putri Milavanti

2018121008


Telah Mendapatkan Persetujuan Untuk Diuji

Pembimbing I



Widiyono, S.Kep., Ns., M.Kep
NIDN : 0602048902

Pembimbing II



Sutrisno, S.Kep., Ns., M.Kep
NIDN : 0628108201

Mengetahui
Ketua
Program Studi Keperawatan



Fajar Alam Putra, S. Kep., Ns., MKM
NIDN : 0608088804

LEMBAR PENGESAHAN

HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN KEJADIAN ASTENOPIA
PADA MAHASISWA UNIVERSITAS SAHID SURAKARTA
PADA MASA PANDEMI COVID-19


Diajukan Oleh :
INTAN PUTRI MILAYANTI
2018121008


Tugas Akhir ini telah dipertahankan dan disahkan oleh Dosen Penguji Tugas Akhir
Program Studi Keperawatan
Fakultas Sains, Teknologi dan Kesehatan
Universitas Sahid Surakarta

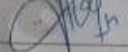
Pada Tanggal : 19 Januari 2022

Dosen Penguji:

1. Widiyono, S.Kep., Ns., M.Kep
NIDN : 0602048902
2. Sutrisno, S.Kep., Ns., M.Kep
NIDN : 0628108201
3. Vitri Dyah Herawati, S.Kep., Ns., M.Kep
NIDN : 0613118603





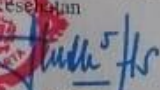


Mengetahui,

Ketua
Program Studi Keperawatan


Fajar Alam Putra, S.Kep., Ns., MKM
NIDN: 0608088804

Dekan Fakultas Sains, Teknologi dan
Kesehatan


Firdhaus Hari Simutro Al Haris, S.T., M.Eng
NIDN: 0614068201
SAINS, TEKNOLOGI DAN
KESEHATAN

**SURAT PERNYATAAN ORSINILITAS
KARYA ILMIAH**

Saya mahasiswa program studi : Keperawatan, Fakultas Sains, Teknologi dan Kesehatan Universitas Sahid Surakarta, yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Intan Putri Milayanti

NIM : 2018121008

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa tugas akhir/skripsi dengan judul **“HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN KEJADIAN ASTENOPIA PADA MAHASISWA UNIVERSITAS SAHID SURAKARTA PADA MASA PANDEMI COVID-19”** adalah benar-benar karya saya susun sendiri. Apabila kemudian hari terbukti bahwa saya ternyata melakukan tindakan menyalin/meniru tulisan/karya orang lain seolah-olah hal pemikiran saya sendiri, saya bersedia menerima sanksi sesuai peraturan yang berlaku di Universitas termasuk pencabutan gelar yang saya peroleh.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila dikemudian hari terbukti melakukan kebohongan maka saya sanggup menanggung segala konsekuensinya.

Surakarta, 19 Januari 2022

Yang menyatakan



Intan Putri Milayanti
NIM : 2018121008

**PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai Civitas Akademik Universitas Sahid Surakarta, saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Intan Putri Milayanti
NIM : 2018121008
Program Studi : Keperawatan
Fakultas : Sains, Teknologi Dan Kesehatan
Jenis Karya : Skripsi

Demi ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Sahid Surakarta Hak Bebas Noneklusif (*Non-Exclusive Royalty Free Right*) atas skripsi saya yang berjudul

“Hubungan Kualitas Tidur Dengan Kejadian Astenopia Pada Mahasiswa Universitas Sahid Surakarta Pada Masa Pandemi Covid-19” beserta instrument/ desain/ perangkat (jika ada). Berhak menyimpan, mengalih bentuk, mengalih media, mengelola dalam bentuk pangkalan (*data database*), merawat serta mempublikasi karya ilmiah saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis (*autor*) dan pembimbing sebagai (*co autor*) atau pencipta dan juga sebagai Pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya secara sadar tanpa paksaan dari pihak manapun.

Dibuat Di : Surakarta, 19 Januari 2022

Yang Membuat Pernyataan



Intan Putri Milayanti
NIM : 2018121008

MOTTO

Qs. Al-Ankabut: 6

وَمَنْ جَاهَدَ فَإِنَّمَا يُجَاهِدُ لِنَفْسِهِ

"Barang siapa yang bersungguh sungguh, sesungguhnya kesungguhan tersebut untuk kebaikan dirinya sendiri"

Al Baqarah ayat 286,

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا

"Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai kesanggupannya."

"Pendidikan adalah mata uang yang berlaku dimana-mana"

"Hargai setiap usaha yang dilakukan dan hargai setiap progres sekecil apapun itu"

PERSEMBAHAN

Puji Syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberikan berkat dan berkah Nya , serta kemudahan sehingga karya sederhana ini dapat terselesaikan. Kupersembahkan karya sederhana ini kepada :

1. Kedua orang tua saya Bapak Bursah dan Ibu Sriyati yang selalu memberikan doa, dukungan cinta dan kasih sayang yang tiada terhingga. Hanya selembur kertas yang bertuliskan kata persembahan semoga ini langkah awal untuk membuat Bapak dan Ibu bahagia. Saya tahu banyak yang telah kalian korbankan demi memenuhi kebutuhan saya . Saya hanya bisa mengucapkan terimakasih yang sebanyak banyaknya kepada bapak dan ibu. Hanya Tuhan yang mampu membalas kemuliaan hati kalian.
2. Pembimbing I dan II saya Bapak Widiyono S.Kep.,Ns.M.Kep dan Bapak Sutrisno S.Kep.,Ns.M.Kep yang telah membimbing saya dalam menyelesaikan karya ini
3. Dosen PSIK yang tiada bosan dalam membimbing dan mengarahkan serta memberi ilmu, pengalaman yang luar biasa sehingga saya dapat menyelesaikan karya ini.
4. Teman-teman seperjuangan dalam seluruh teman di Universitas Sahid Surakarta serta semua teman-temanku yang tak bisa saya sebutkan satu persatu terimakasih atas dukungan doa serta bantuanya selama ini.
5. Keluarga besarku yang selalu memberi semangat sera do'a dan dukungan selama proses pengerjaan skripsi ini sampai selesai.

PRAKATA

Puji syukur saya panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa atas limpahan rahmat dan hidayah-Nya sehingga Skripsi dengan judul **“HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN KEJADIAN ASTENOPIA PADA MAHASISWA UNIVERSITAS SAHID SURAKARTA PADA MASA PANDEMI COVID-19”** . Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh kelulusan Sarjana Keperawatan Universitas Sahid Surakarta. Banyak kendala yang dihadapi dalam penyusunan skripsi ini, namun berkat bimbingan dan dorongan dari berbagai pihak, akhirnya semua kendala dan hambatan dapat terselesaikan. Untuk itu tidak lupa saya ucapkan terimakasih kepada :

1. Prof. Dr. Ir. Mohammad Harisudin, M. Si., selaku Rektor Universitas Sahid Surakarta, yang telah memberikan kesempatan untuk studi di Universitas Sahid Surakarta.
2. Ir. Dahlan Susilo, M.Kom., selaku Wakil Rektor Bidang Akademik, Kemahasiswaan, Alumni dan Kerjasama yang telah memberikan izin dan kesempatan untuk mengikuti perkuliahan di Universitas Sahid Surakarta.
3. Destina Paningrum, S.E., M.M selaku Wakil Rektor Bidang Sumberdaya, Keuangan dan Pengembangan yang telah memberi izin dan kesempatan untuk mengikuti perkuliahan di Universitas Sahid Surakarta.
4. Firdhaus Hari Saputro Al Haris, S.T., M.Eng., Dekan Fakultas Sains Teknologi Dan Kesehatan Universitas Sahid Surakarta yang telah berkontribusi dalam memberikan izin untuk melakukan penelitian.
5. Fajar Alam Putra, S.Kep., Ns., MKM selaku Ketua Program Studi Keperawatan Universitas Sahid Surakarta.
6. Widiyono, S.Kep., Ns., M.Kep selaku Pembimbing akademik dan Pembimbing I yang selalu membimbing dalam penyelesaian tugas akhir.
7. Sutrisno, S.Kep., Ns., M.Kep, selaku Pembimbing II yang dalam kesibukannya telah memberikan kritik dan saran dengan sabar demi kesempurnaan skripsi ini.

8. Vitri Dyah Herawati, S.Kep., Ns., M.Kep selaku Penguji tamu yang dalam kesibukannya telah meluangkan waktunya untuk memberikan kritik dan saran demi kesempurnaan skripsi ini.
9. Para dosen, staf dan karyawan di Fakultas Sains, Teknologi Dan Kesehatan Program Studi Keperawatan Universitas Sahid Surakarta.
10. Bapak dan ibu yang telah memberikan doa, motivasi, dukungan baik moral maupun spiritual selama ini
11. Semua pihak yang telah membantu dan memberikan dorongan kepada penulis yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu hingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

Penulis menyadari masih ada kekurangan dalam penyusunan skripsi ini. Oleh karena itu, saran dan kritik membangun selalu penulis harapkan dari pembaca, dan semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca pada khususnya dan dunia kesehatan pada khususnya.

Surakarta, 29 Oktober 2021
Penulis

Intan Putri Milayanti
NIM. 2018121008

KATA PENGANTAR

Segala puji syukur kehadirat Tuhan YME atas limpahan rahmat dan hidayah-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Kualitas Tidur Dengan Kejadian Astenopia Pada Mahasiswa Universitas Sahid Surakarta Pada Masa Pandemi Covid-19” ini dengan sebaik-baiknya. Penulis mengucapkan syukur kepada Tuhan YME atas limpahan sehat-Nya, baik itu berupa fisik maupun akal pikiran, sehingga penulis mampu untuk menyelesaikan pembuatan skripsi sebagai memperoleh gelar sarjana keperawatan.

Penulis tentu menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna dan masih banyak terdapat kekurangan didalamnya. Untuk itu, penulis mengharapkan kritik serta saran dari pembaca untuk skripsi ini, supaya skripsi ini nantinya dapat menjadi skripsi yang lebih baik lagi. Demikian, dan apabila terdapat banyak kesalahan pada skripsi ini penulis memohon maaf sebesar-besarnya.

Demikian, semoga skripsi ini dapat bermanfaat. Terima kasih

Surakarta, 29 Oktober 2021

Penulis

Intan Putri Milayanti

NIM. 2018121008

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
LEMBAR PERSETUJUAN.....	Error! Bookmark not defined.
LEMBAR PENGESAHAN	ii
SURAT PERNYATAAN ORSINILITAS KARYA ILMIAH	iii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
DAFTAR SINGKATAN	xvi
INTISARI.....	xvii
ABSTARCT.....	Error! Bookmark not defined.
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	9
C. Tujuan Penelitian	9
D. Manfaat Penelitian	10
E. Keaslian Penelitian.....	11
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	13
A. Landasan Teori.....	13
B. Kerangka Teori.....	54
C. Kerangka Konsep.....	55
D. Hipotesis.....	55
BAB III METODE PENELITIAN.....	56
A. Jenis dan Rancangan Penelitian	56
B. Lokasi dan Waktu Penelitian	56
C. Populasi dan Sampel	57
D. Variabel Penelitian	58
E. Definisi Operasional.....	59

F. Instrumen penelitian.....	59
G. Teknik Pengumpulan Data dan Teknik Analisis Data	62
H. Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen	64
I. Jalannya Penelitian.....	65
J. Etika Penelitian	67
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	69
A. Gambaran Lokasi Penelitian	69
B. Hasil Penelitian	70
C. Pembahasan.....	74
D. Keterbatasan Penelitian	83
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	84
A. Simpulan	84
B. Saran.....	84
DAFTAR PUSTAKA	86
LAMPIRAN.....	91

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Bola Mata, Bulbus Oculi Potongan Sagital.....	24
Gambar 2.2 Teknik <i>Blinking</i>	30
Gambar 2.3 Teknik <i>Eye Exercises</i>	30
Gambar 2.4 Teknik <i>Imagiine Number 8</i>	31
Gambar 2.5 Teknik <i>Eye Rotation</i>	32
Gambar 2.6 Teknik <i>Squeeze</i>	32
Gambar 2.7 Teknik <i>Massage</i>	33
Gambar 2.8 Teknik <i>ColdPad</i>	33
Gambar 2.9 Variasi Sekresi <i>Growth Hormone</i> (GH) saat Beraktivitas dan Tidur...41	
Gambar 2.10 Siklus Tidur Normal.....	47
Gambar 2.11 Kerangka Teori Penelitian.....	54
Gambar 2.12 Kerangka Konsep Penelitian	55

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian.....	11
Table 2.1 Standart Tingkat Pencahayaan	26
Tabel 2.2 Tahapan Tidur: Ketentuan Klasik dan Terbaru	46
Tabel 2.3 Kebutuhan Tidur Manusia Berdasarkan Usia	46
Tabel 3.1 Definisi Operasional.....	59
Tabel 3.2 Kisi-Kisi Kuesioner PSQI	60
Tabel 3.3 Kisi-Kisi Kuesioner Astenopia	62
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Umur	70
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Jenis Kelamin.....	71
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Respoden berdasarkan Lama Penggunaan Komputer	71
Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Kualitas Tidur	72
Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Kejadian Astenopia.....	73
Tabel 4.6 Hasil Analisis Hubungan Kualitas Tidur terhadap Kejadian Astenopia pada Mahasiswa	73

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Lembar Persetujuan (*Informed Consent*)
- Lampiran 2. Lembar Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 3. *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI)
- Lampiran 4. Kuesioner Asthenopia
- Lampiran 5. Surat Balasan Tempat Penelitian
- Lampiran 6. Surat Sudah Melakukan Penelitian
- Lampiran 7. Data Pasien Penelitian
- Lampiran 8. Lampiran Output SPSS
- Lampiran 9. Jadwal Penelitian
- Lampiran 10. Booklet
- Lampiran 11. Buku Konsultasi Skripsi

DAFTAR SINGKATAN

AASM	= <i>Academy Of Sleep Medicine</i>
ACTH	= <i>Adrenocorticotropic Hormone</i>
BMR	= <i>Basal Metabolic Rate</i>
BSR	= <i>Bulbar Synchronizing Regional</i>
Covid-19	= <i>Coronavirus Disease 2019</i>
CVS	= <i>Computer Vision Syndrome</i>
DARING	= Dalam Jaringan
EEG	= <i>Elektro Ensefalo Gram</i>
FSTK	= Fakultas Sains, Teknologi Dan Kesehatan
GH	= <i>Growth Hormone</i>
KK	= Keselamatan Kerja
KBM	= Kegiatan Belajar Mengajar
NREM	= <i>Non Rapid Eye Movement</i>
NSF	= <i>National Sleep Foundation</i>
PJJ	= Pembelajaran Jarak Jauh
PSQI	= <i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i>
PT	= Perguruan Tinggi
RAS	= <i>Reticular Activating System</i>
REM	= <i>Rapid Eye Movement</i>
SSP	= Sistem Saraf Pusat
SARS-CoV-2	= <i>Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2</i>
SMA	= Sekolah Menengah Atas
SWS	= <i>Slow Wave Sleep</i>
TK	= Taman Kanak Kanak
WFH	= <i>Work From Home</i>
WHO	= <i>World Health Organization</i>