



KARYA TULIS ILMIAH

**GAMBARAN KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA
POLTEKKES KEMENKES PALANGKA RAYA YANG MELAKUKAN
*BINGE WATCHING***

Disusun Oleh :
Ana Kartika
PO.62.20.1.21.005

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
DIREKTORAT JENDERAL TENAGA KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES PALANGKA RAYA
PROGRAM STUDI D-III KEPERAWATAN**

2023



**GAMBARAN KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA
POLTEKKES KEMENKES PALANGKA RAYA YANG MELAKUKAN
*BINGE WATCHING***



KARYA TULIS ILMIAH

Disusun untuk memenuhi persyaratan menempuh mata kuliah Karya Tulis Ilmiah

Disusun Oleh :

Ana Kartika

PO.62.20.1.21.005

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
DIREKTORAT JENDERAL TENAGA KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES PALANGKA RAYA
PROGRAM STUDI D-III KEPERAWATAN**

2023

HALAMAN PERSETUJUAN

Karya Tulis Ilmiah :
Nama : Ana kartika
NIM : PO.62.20.1.21.005
Program Studi : D-III Keperawatan
Judul Karya Tulis Ilmiah : Gambaran Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Palangka Raya Yang Melakukan *Binge Watching*

Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji

Palangka Raya, Selasa 19 Desember 2023

Pembimbing I



Apt. Fina Ratih Wira Putri Fitri Yani, MSc
NIP. 198109252006042001

Pembimbing II

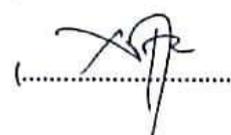


Ns. Nita Theresia, S.Kep., M.Kes
NIP. 198506182015032002

HALAMAN PENGESAHAN

Karya Tulis Ilmiah ini di ajukan :
 oleh
 Nama : Ana Kartika
 NIM : PO.62.20.1.21.005
 Program Studi : D-III Keperawatan
 Judul Karya Tulis Ilmiah : Gambaran Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Palangka Raya Yang Melakukan *Binge Watching*

Telah dipertahankan di hadapan Dewan Penguji Pada Seminar Hasil Karya Tulis Ilmiah
 Selasa, 19 Desember 2023

Penguji	Ns. Sucipto Dwitanta, M.Kep., Sp.Kep.MB. NIP. 199408232022031003	
Penguji I	Apt. Fina Ratih Wira Putri Fitri Yani, MSc NIP. 198506182015032002	
Penguji II	Ns. Nita Theresia, S.Kep., M.Kes NIP. 198109252006042001	

Mengetahui
Ketua Program Studi D-III Keperawatan


Ns. Syam'ani, S.Kep., M.Kep
NIP. 197902252001121001

Mengetahui
Ketua Jurusan Keperawatan


Ns. Reny Sulistyowati, S.Kep., M.Kep
NIP. 197609072001122002

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Ana Kartika
NIM : PO.62.20.1.21.005
Program Studi : D-III Keperawatan
Judul Karya Tulis Ilmiah : Gambaran Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Palangka Raya Yang Melakukan *Binge Watching*

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa **Karya Tulis ilmiah** yang saya tulis ini benar-benar tulisan saya, dan bukan merupakan plagiasi, baik Sebagian atau seluruhnya. Apabila di kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan bahwa **Karya Tulis Ilmiah** ini hasil plagiasi , maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Palangka Raya, Desember 2023
Yang membuat pernyataan

Ana Kartika
NIM. PO.62.20.1.21.005

ABSTRAK**GAMBARAN KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA
POLTEKKES KEMENKES PALANGKA RAYA YANG MELAKUKAN
*BINGE WATCHING***

Ana Kartika¹ Fina Ratih Wira Putri Fitri Yani², Nita Theresia³
Jurusan Keperawatan, Poltekkes Kemenkes Palangka Raya
Email : anakartikaana@gmail.com

Latar belakang: *Binge watching* adalah maraton atau menonton dengan banyak episode dalam jangka waktu yang lama atau berjam-jam. Jumlah orang yang menonton acara TV secara berlebihan telah tumbuh secara konsisten selama lebih dari satu dekade. Faktor yang menyebabkan seseorang melakukan *binge watching* di antaranya adalah kebosanan, kesepian, kebiasaan atau kecanduan, dan stres. Mahasiswa memiliki beban belajar yang besar pada mata kuliah. Hal ini menciptakan tekanan, stress dan bosan pada mahasiswa.

Tujuan Penelitian: Untuk mengetahui gambaran kualitas tidur pada mahasiswa Poltekkes Kemenkes Palangka Raya yang melakukan *binge watching*

Metode Penelitian: Menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi ini berjumlah 817 mahasiswa dan sampel sebanyak 89 mahasiswa teknik *stratified random sampling*

Hasil Penelitian: Terdapat sebanyak 31 responden (34,8%) yang melakukan *binge watching* lebih dari 5 jam, sedangkan metode yang sering digunakan mahasiswa untuk *binge watching* adalah metode *online (streaming video)* sebanyak 81 responden (91,0%), perangkat yang sering digunakan responden untuk *binge watching* adalah *smartphone* sebanyak 65 responden (73,0%), dan hasil penelitian menunjukkan terdapat 51 responden (57,3%) yang mengalami kualitas tidur buruk dari *binge watching*.

Kesimpulan: Terdapat 57,3% mahasiswa Poltekkes Kemenkes Palangka Raya yang melakukan *binge watching* mempunyai kualitas tidur yang buruk.

Kata Kunci: Kualitas tidur, Binge watching.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas segala berkat dan karunianya sehingga Karya Tulis Ilmiah yang berjudul **“Gambaran Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Palangka Raya yang Melakukan Binge Watching”** ini dapat diselesaikan dengan baik dan dalam rentang waktu yang telah ditentukan.

Karya tulis ilmiah ini diajukan guna memenuhi salah satu penugasan dalam memperoleh gelar diploma Keperawatan, pada program studi Keperawatan Politeknik Kementerian Kesehatan Palangka Raya. Dalam menyusun karya tulis ilmiah ini penulis banyak mendapatkan bimbingan dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat :

1. Bapak Mars Khendra Kusfriyadi, S. TP., M. PH. selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Palangka Raya yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk belajar di politeknik kementerian Kesehatan Palangka raya.
2. Ibu Ns. Reny Sulistyowati , S.Kep., M.Kep. selaku Ketua Jurusan Keperawatan di Politeknik Kementerian Kesehatan Palangka Raya atas segala kesabaran dan cinta dan kasih yang mengalir tidak henti kepada semua mahasiswa.
3. Bapak Ns. Syam`ani, S.Kep., M.Kep selaku Ketua Prodi D-III Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Palangka Raya atas segala kesabaran dan cinta kasih yang sudah membimbing dan mengajar kami.
4. Ibu Apt. Fina Ratih Wira Putri Fitri Yani, MSc selaku pembimbing I dan

penguji dalam karya tulis ilmiah saya, yang senantiasa meluangkan waktunya dan memberikan dukungan, arahan, dalam membimbing penyusunan proposal karya tulis ilmiah.

5. Ibu Ns. Nita Theresia, S.Kep., M.Kes selaku pembimbing II dan penguji yang senantiasa meluangkan waktunya memberikan dukungan, arahan, dalam membimbing penyusunan karya tulis ilmiah.
6. Bapak Ns. Sucipto Dwitanta, M.Kep.,Sp.Kep.MB. selaku Ketua Penguji dalam sidang saya yang telah memberi masukan dan arahan dalam penulisan dan penyusunan karya tulis ilmiah.
7. Bapak Ns. Gad Datak, M.Kep., Sp.MB selaku dosen pembimbing Akademik saya yang senantiasa meluangkan waktunya memberikan nasihat, arahan dan semangat dalam menjalankan perkuliahan saya.
8. Dosen dan seluruh Staf pengajar Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kementerian Palangka Raya yang telah memberikan banyak bimbingan ,dukungan dan ilmu dalam proses pembelajaran.
9. Orang tua saya tercinta yaitu Bapak Yunus dan Ibu Dewi Sinta, saudara-saudara saya serta keluarga besar tercinta atas kepercayaan, kesabaran, dukungan dan doa serta semangat yang tak pernah berhenti sehingga menjadi kekuatan selama menyelesaikan karya tulis ilmiah ini.
10. Kepada sahabat – sahabat saya khususnya Cicilia, Vita dan Milka serta teman - teman yang lain telah banyak memberikan motivasi dan dukungan setiap harinya dalam penyelesaian karya tulis ilmiah ini

Palangka Raya, November 2023

Ana Kartika

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN LOGO	ii
HALAMAN JUDUL	iii
HALAMAN PERSETUJUAN	iv
HALAMAN PENGESAHAN	v
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	vi
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR TABEL	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	5
D. Manfaat Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	7
A. Kualitas Tidur	7
B. Binge Watching	10
C. Hasil Riset Terkait.....	13
D. Kerangka Teori.....	14
BAB III METODE PENELITIAN	15
A. Desain Penelitian	15
B. Kerangka Konsep.....	15
C. Definisi Operasional.....	15
D. Lokasi dan Waktu Penelitian	16
E. Populasi dan Sampel	16
F. Instrument Penelitian.....	18
G. Teknik Pengambilan Sampling.....	19
I. Analisis Data.....	21
J. Etika Penelitian	22
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	24
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	24
B. Hasil Penelitian.....	24
C. Pembahasan	26

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	29
A. Kesimpulan.....	29
B. Saran	29
DAFTAR PUSTAKA	31
LAMPIRAN.....	34

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Teori.....	15
Gambar 3. 1 Kerangka Konsep.....	15

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Pengambilan Data Pendahuluan.....	34
Lampiran 2. Surat Izin Peneliti	35
Lampiran 3. Surat Izin Layak Etik.....	36
Lampiran 4. Lembar Persejuaan Menjadi Responden.....	37
Lampiran 5. Kuesioner Penelitian	39
Lampiran 6.Lembar Konsultasi.....	42
Lampiran 7.Daftar Riwayat Hidup	44
Lampiran 8.Tabulasi Data	45
Lampiran 9.Distribusi Frekuensi	46
Lampiran 10.Hasil Turnitin	47

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Hasil Riset Terkait	13
Tabel 3. 1 Definisi Operasional	15
Tabel 4. 1 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Durasi Binge Watching	25
Tabel 4. 2 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Metode	25
Tabel 4. 3 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Jenis Perangkat	25
Tabel 4. 4 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kualitas Tidur	26

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menonton televisi sudah dianggap sebagai salah satu kegiatan rekreasi yang paling umum di kalangan orang dewasa. Dengan kemajuan teknologi yang telah mempopulerkan layanan internet dan perangkat seluler, cara orang menonton televisi telah berubah, dan pembatasan siaran temporal dan spasial telah dicabut. Penonton beralih dari televisi kabel tradisional ke platform *Tv on-demand*, seperti Netflix dan Amazon. Dengan menggunakan platform ini, pemirsa dapat melarikan diri dari batasan program terjadwal dan memegang kendali penuh atas apa yang mereka tonton dan kapan mereka menontonnya. Perubahan ini telah menyebabkan fenomena baru yang disebut *binge watching* (Forte et al., 2021).

Binge watching adalah maraton atau menonton dengan banyak episode dalam jangka waktu yang lama. Jumlah orang yang menonton acara TV secara berlebihan telah tumbuh secara konsisten selama lebih dari satu dekade. Sebuah studi terhadap 4.500 konsumen di enam negara maju dikawasan barat dan asia timur menemukan bahwa peningkatan *binge watching*, secara global, yaitu sebesar 18%. *Binge watching* juga menjadi populer di kawasan timur tengah dan afrika utara. Di AS, 60% pemirsa *TV on-demand* menonton secara *binge watching* setiap minggu, dan 15% menonton secara *binge watching* setiap hari. Secara keseluruhan, 75% orang amerika terlibat dalam perilaku *binge watching*. Angka ini tertinggi di antara penonton

yang lebih muda: 91% Gen Z lahir antara 1997 dan 2003 dan 86% penonton Milenial lahir antara 1983 dan 1997 (Deloitte, 2018).

Dengan meningkatnya pengguna internet di Indonesia, fenomena *binge watching* di Indonesia juga meningkat. Berdasarkan data Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) jumlah pengguna internet di Indonesia tahun 2017 telah mencapai 54,68% dari total jumlah penduduk Indonesia atau dapat dikatakan 143,26 juta jiwa, dengan komposisi terbesar berdasarkan usia berada pada rentang masyarakat berusia 19 sampai 34 tahun, yakni sebesar 49,52% (Kemkominfo, 2018). Tingginya penggunaan internet di kalangan usia antara 19-34 yang sebagian masuk dalam kategori Generasi Z, maka memungkinkan Generasi Z (Gen Z) melakukan penggunaan *media streaming* untuk memenuhi kebutuhan menonton konten video. Sistem yang memungkinkan pengguna untuk memilih dan menyaksikan video yang hendak diakses dalam jaringan dengan sistem interaktif disebut dengan *video on demand*. *Video on demand* menyebabkan pelanggannya memiliki kecanduan menonton secara maraton yang terkadang mengubah rutinitas tertentu, menyebabkan pengaruh yang berbeda pada kehidupan sehari-hari (Dandamudi & Sathiyaseelan, 2018).

Faktor penyebab seseorang melakukan *binge watching* di antaranya kebosanan, kesepian, kebiasaan atau kecanduan, dan stres. Selain itu, dr. Jhon Mayer seorang psikolog klinis juga mengatakan bahwa *binge watching* dijadikan sebagai pelarian sementara dari kesibukan sehari-hari yang mengalami kesulitan dalam mengendalikan pikiran dan tekanan serta stress dari urusan dunia yang terus menerus (Anghelcev et al., 2021).

Pelajar terutama mahasiswa lebih sering melakukan *binge watching*, dari pada orang dewasa. Ini karena mahasiswa tidak diatur dalam jadwal regular dan tak sedikit mahasiswa yang menghabiskan waktu luangnya untuk melakukan *binge watching*. Mahasiswa termotivasi melakukan *binge watching* sebagai pelarian. Mahasiswa memiliki beban belajar yang besar pada mata kuliah. Beban belajar normal pada mahasiswa adalah 5-6 jam/hari. Hal ini menciptakan tekanan, stress dan bosan pada mahasiswa. Jadi menonton digunakan sebagai salah satu pelarian untuk bebas dari kewajiban (Hismayanti et al., 2022).

Dari beberapa penelitian yang telah dilakukan tak jarang saat mahasiswa melakukan *binge watching*, mereka tidak memperhatikan waktu tidur mereka sehingga menonton sampai larut malam atau bahkan melewati waktu untuk mengistirahatkan badan. Kondisi seperti ini jika dilakukan terus menerus dalam jangka waktu lama dapat menimbulkan berbagai macam masalah kesehatan, seperti kelelahan dan menurunnya kualitas tidur (Aulia Wafa et al., 2022). Penelitian di Universitas Muhammadiyah Parepare menunjukkan bahwa 55 responden yang melakukan *binge watching*, terdapat 10 responden (18,2%) yang tidak kelelahan, 33 responden (60,0%) yang mengalami kelelahan ringan dan 12 responden (21,8%) yang mengalami kelelahan berat (Gracea, 2020).

Hasil penelitian di Fakultas Keperawatan Universitas Ngudi Waluyo Ungaran menunjukkan bahwa 46 responden mahasiswa yang tidak termasuk dalam kategori *binge watching* merasa kelelahan, sejumlah 12 orang (63,2%). Mahasiswa dengan perilaku *binge watching* tingkat sedang, sebagian besar

merasa kelelahan, sejumlah 21 orang (61,2%) (Hismayanti et al., 2022). Sementara, mahasiswa dengan perilaku *binge watching* tingkat berat, sebagian besar merasa sangat kelelahan, sejumlah 13 orang (41,9%) (Wulandari et al., 2019). Selain itu, kebiasaan *binge watching* merupakan salah satu dari penyebab kecanduan internet. Penelitian yang melibatkan 321 mahasiswa dikota Makassar, menemukan bahwa kecanduan internet berpengaruh terhadap kualitas tidur mahasiswa (Wahyuni, 2018).

Penelitian lain juga menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara jenis aktivitas menetap dan kelalaian pekerjaan atau hubungan sosial, kurang tidur, penundaan tidur, kelebihan berat badan, atau peningkatan konsumsi makanan yang tidak sehat (Ahmed, 2017). Sebuah penelitian di Inggris yang melibatkan 423 orang dewasa muda berusia sekitar 18-25 tahun menyebutkan bahwa *binge watching* terbukti menyebabkan kesulitan tidur (Lavigne et al., 2020).

Dari hasil studi pendahuluan terkait perilaku *binge watching* pada mahasiswa poltekkes kemenkes palangka raya diketahui bahwa, perilaku *binge watching* terjadi apabila mahasiswa mengalami tekanan perkuliahan seperti tugas dan praktek. Hal ini dilakukan untuk mengurangi rasa lelah dan bosan, adapun jenis tontonan yang di nikmati secara *binge watching* seperti film, drama, serial, dan anime. Kegiatan *binge watching* ini terkadang dapat menyebabkan mahasiswa mengalami pengurangan waktu tidur di malam hari karena harus melakukan melakukan kegiatan perkuliahan di pagi harinya. Untuk itu peneliti tertarik untuk mengetahui gambaran kualitas tidur

mahasiswa poltekkes kemenkes palangka raya yang melakukan *binge watching*.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka didapatkan rumusan masalah yaitu:

“Bagaimana Kualitas tidur mahasiswa Poltekkes Kemenkes Palangka Raya yang melakukan *binge watching*?”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui gambaran kualitas tidur mahasiswa Poltekkes Kemenkes Palangka Raya yang melakukan *binge watching*.

2. Tujuan Khusus

a) Mengetahui berapa lama durasi mahasiswa Poltekkes Kemenkes Palangka Raya yang melakukan *binge watching*.

b) Mengetahui metode yang digunakan mahasiswa Poltekkes Kemenkes Palangka Raya dalam *binge watching*.

c) Mengetahui jenis perangkat yang digunakan mahasiswa Poltekkes Kemenkes Palangka Raya pada saat melakukan *binge watching*

d) Mengetahui gambaran kualitas tidur mahasiswa poltekkes kemenkes palangka raya yang melakukan *binge watching*.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat untuk responden

Hasil penelitian ini yang berisikan penjabaran teori yang dapat menjadi pembelajaran yang diterapkan pada perilaku *binge watching* yang

dilakukan dalam intensitas tertentu dengan adanya pengaruh pada kualitas tidur.

2. Manfaat Poltekkes Kemenkes Palangka Raya

Hasil penelitian ini menjadi bahan tambahan kepastakaan dan informasi bagi mahasiswa tentang pengaruh *binge watching* terhadap kualitas tidur.

3. Manfaat untuk peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan dalam melakukan penguatan pada penelitian yang akan dilakukan selanjutnya dengan fokus yang lebih dalam.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kualitas Tidur

1. Pengertian Kualitas Tidur

Kualitas tidur merupakan suatu keadaan dalam kepuasan individu saat terbangun dari tidurnya, kualitas tidur juga dapat diartikan sebagai tingkat kepuasan individu dalam tidurnya yang mencakup gangguan tidur, masa laten tidur, frekuensi terbangun dan kedalaman atau kepulauan dalam tidur (Malfasari et al., 2019). Kualitas tidur yang buruk dikaitkan dengan sejumlah faktor, termasuk karakteristik demografis, faktor perilaku dan gaya hidup, aktivitas fisik, faktor psikologis, dan penyakit kronis. Seiring bertambahnya usia, perubahan tidur, seperti waktu tidur yang lebih pendek dan peningkatan fragmentasi tidur (Hidayat, 2014)

Studi sebelumnya telah menunjukkan bahwa kurang tidur serta kurang tidur secara kronis dapat berdampak negatif fungsi kognitif, pembelajaran dan memori, waktu reaksi, pendengaran, dan suasana hati. 1–3 Jam tidur yang tidak memadai juga telah terbukti berdampak pada metabolisme dan fungsi endokrin (Andrian, 2018). Individu dengan kecenderungan kurang tidur akan merasakan berbagai efek yang ditimbulkan pada biologis manusia seperti kelelahan, kantuk di siang hari, dan menunjukkan penurunan dalam neurokognitif (Dhamayanti et al., 2019).

Kualitas tidur yang buruk berhubungan dengan disfungsi neurokognitif, defisit perhatian, gangguan kinerja kognitif, depresi, kecemasan, stres, dan kontrol impuls yang buruk. Tidur yang buruk dapat sangat mempengaruhi kinerja

siang hari, baik secara sosial maupun di tempat kerja, dan meningkatkan kualitas hidup yang buruk dan kesehatan secara keseluruhan yang buruk (Sulana et al., 2020). Kualitas tidur yang buruk secara negatif terkait dengan kinerja akademik pada remaja dari sekolah menengah hingga tahun-tahun kuliah. Terlepas dari kebutuhan biologis tidur, tidur yang cukup penting untuk pencapaian pribadi (Ramadhani, 2020)

2. Aspek-aspek Kualitas Tidur

Menurut (Buysse et al., 1989). Terdapat 7 Aspek pada kualitas tidur yakni:

a. Sleep Quality (Kualitas tidur subjektif)

Adanya perasaan tidak nyaman yang berperan pada penilaian kualitas tidur. Penilaian ini merupakan penilaian subjektif dari individu pada kualitas tidur yang dimiliki.

b. Sleep Latency (Latensi tidur)

Waktu yang dibutuhkan oleh individu dalam memulai tidurnya yang juga berhubungan dengan adanya gelombang tidur pada individu.

c. Sleep Duration (Durasi tidur)

Durasi tidur adalah lamanya individu dalam memulai tidurnya hingga pada saat bangun di pagi hari (Chaput et al., 2018). National Sleep Foundation menyatakan bahwa menyarankan untuk tidur sekitar 8-10 jam perhari bagi remaja.

d. Sleep Efficiency (Efisiensi tidur)

Berhubungan dengan durasi tidur dan jam tidur pada individu yang dapat menilai dan menyimpulkan bahwa individu tersebut tidurnya tercukupi atau tidak tercukupi.

e. *Using of Sleeping Medication* (Penggunaan obat tidur)

Penggunaan obat tidur menandakan adanya gangguan pada tidur yang dirasakan oleh individu. Dengan adanya obat tidur tersebut, dapat membantu individu dalam tidurnya.

f. *Sleep Disturbance* (Gangguan tidur)

Gangguan tidur yang dimaksudkan adalah seperti adanya dengkur, mimpi buruk, *sleep bruxism* yang dapat mempengaruhi proses tidur individu.

g. *Daytime Dysfunction* (Disfungsi siang hari)

Gangguan pada aktivitas yang dilakukan sehari-hari yakni dengan adanya rasa kantuk yang muncul terus-menerus.

3. Faktor-faktor Kualitas Tidur

a. Penyakit

Gangguan tidur dapat dipengaruhi oleh rasa nyeri atau distress fisik. Waktu tidur akan lebih lama atau banyak apabila individu tersebut memiliki penyakit atau sakit. Pada penelitian yang dilakukan oleh (Indri, 2014). menyatakan bahwa adanya kualitas yang buruk pada pasien post operasi dengan nyeri berat.

b. Kelelahan

Pada beberapa kasus semakin lelah seseorang maka pada siklus REM individu tersebut akan semakin cepat.

c. Stres

Emosional Depresi pada individu akan meningkatkan norepineprin dalam darah dengan adanya stimulasi pada sistem saraf simpatis. Penelitian yang dilakukan oleh (Wicaksono & Anggarini, 2019). menyatakan adanya

individu yang memiliki stress ringan maupun berat menunjukkan kualitas tidur yang buruk.

d. Gaya Hidup

Kepadatan aktivitas mahasiswa membutuhkan waktu terjaga yang lebih banyak daripada biasanya, mahasiswa biasanya mengonsumsi kafein untuk membuat mereka tetap terjaga. Pada penelitian yang dilakukan oleh (Meiranny & Chabibah, 2022) menunjukkan bahwa mahasiswa yang mengonsumsi kafein memiliki kualitas tidur yang buruk dan kesulitan dalam memulai tidurnya. Hal ini menyebabkan adanya tekanan yang dirasakan oleh mahasiswa. Tekanan akademik tersebut, membuat mahasiswa mencari fasilitator untuk melakukan prokrastinasi akademik dalam melampiaskan tekanan yang dirasakan yakni dengan cara *binge watching* (Vaterlaus et al., 2019). Penelitian yang dilakukan oleh (Panda & Pandey, 2017) melaporkan bahwa mahasiswa rutin melakukan binge-watching setidaknya satu kali dalam seminggu dan menyatakan hal ini berpengaruh pada kualitas tidur mereka.

e. Lingkungan

Lingkungan dapat dikatakan tidak mendukung apabila individu merasa tidak nyaman pada saat akan memulai tidur atau saat tidur. Penelitian (Wicaksono, 2019) menyatakan bahwa lingkungan yang buruk dapat mempengaruhi kualitas tidur mahasiswa.

B. Binge Watching

1. Pengertian Binge Watching

Binge watching secara khusus didefinisikan sebagai menonton beberapa episode serial drama/serial Televisi secara berurutan dalam sekali

duduk, dapat digunakan untuk menghindari emosi negative (Iv & Penelitian, 2013) mengemukakan bahwa Binge watching adalah praktik menonton satu seri atau keseluruhan dari film secara terus menerus atau maraton. *Binge watching* adalah hasil dari evolusi teknologi yang mewakili pergeseran dari televisi yang memiliki jadwal tayang tersendiri untuk suatu konten atau tontonan. Hal ini bermula dari DVD yang mana membuat individu dapat mengontrol keinginan mereka dalam konsumsi media. Pada saat ini, kemudahan diberikan dengan adanya layanan streaming secara online yang memberikan fasilitas maraton tontonan favorit mereka (Zahara & Irwansyah, 2020)

Studi sebelumnya tentang *Bingen watching* secara umum menunjukkan bahwa hal memiliki kelebihan dan kekurangan bagi penonton, seperti relaksasi dan menghabiskan waktu isolasi mandiri (Tanjung et al., 2018) Namun, memahami motivasi dalam melakukan Binge watching secara terus-menerus juga penting. Pada penelitian yang dilakukan (Panda & Pandey, 2017). menunjukkan bahwa mahasiswa melakukan Binge-watching dengan motivasi yang beragam seperti, keterlibatan sosial, mencari hiburan, melarikan diri dari kehidupan nyata penghilang stres, kebosanan, dan mengasingkan diri (Miranti & Nugraha, 2023).

2. Aspek-aspek Binge Watching

Aspek pada Binge-watching ada 3 yang disampaikan oleh (PubMed, n.d.2020) yakni:

a. *Watching Motivations* (Motivasi dalam Menonton)

Motivasi dalam menonton seperti halnya dengan hobi dan kebutuhan liburan pada individu. Individu akan melakukan *Binge watching* dengan adanya

motivasi dalam memenuhi kebutuhan akan hiburan, dengan harapan dapat mempertahankan emosi positif.

b. *Watching Engagement* (Keterlibatan dalam Menonton)

Menonton dengan teratur dan mengintegrasikan Binge-watching sebagai pada rutinitas keseharian. Individu akan kehilangan kendali atas perilaku *Binge watching* mereka.

c. *Structural Characteristic of Series* (Karakteristik Struktural dalam Seri Drama)

Karakteristik dalam serial drama akan mempengaruhi individu untuk tertarik dan terus melakukan Binge-watching seperti halnya, narasi, genre dan karakter dalam serial drama tersebut.

3. Faktor-faktor *Binge Watching*

Menurut dalam memberikan garis besar dalam beberapa hal yang mempengaruhi *binge watching* yakni;

a. *Anticipation* (Antisipasi)

Antisipasi di sini diartikan sebagai rasa penasaran dari individu yang sedang menonton serial drama atau menonton film dengan banyak episode. Individu akan semakin dibuat penasaran dengan adanya episode selanjutnya, maka dari itu individu melakukan Binge-watching untuk menghilangkan rasa penasaran tersebut.

b. *Management of moods and excitement* (Pengaturan Mood dan Kegembiraan)

Individu yang memiliki motivasi afektif dengan pengaturan suasana hati atau Mood yang dimaksudkan pada Binge-watching adalah adanya pengalihan dari rasa lelah dan bersantai setelah melakukan aktivitas seharian.

c. *Procrastination and Escapism* (Penundaan dan Pelarian)

Adanya penundaan tugas-tugas, tugas rumah ataupun tugas yang berhubungan dengan pekerjaan atau tugas akademik. Individu dengan perilaku *Binge-watching* melaporkan bahwa kurangnya aktivitas yang harus dilakukan semakin memicu untuk melakukan *Binge watching*.

C. Hasil Riset Terkait

Pada penelitian ini hasil riset yang terkait dipaparkan pada tabel 2.1 berikut:

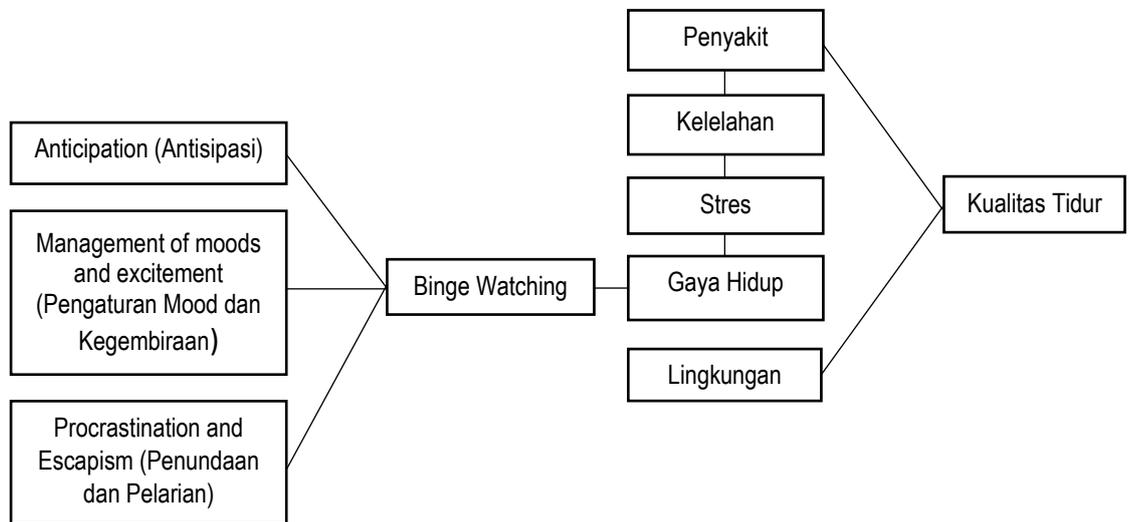
Tabel 2. 1 Hasil Riset Terkait

No	Judul Penelitian	Metode	Hasil Penelitian
1.	Sleep Quality among College Students: The Role of Binge-Watching and Stress	Menggunakan metode Kuantitatif, dengan pendekatan Cross Sectional, melibatkan 355 responden, teknik penelitian Purposve Sampling.	Hasil penelitian ini menunjukkan nilai uji t dengan signifikansi sebesar 0,000 (0,50). Berdasarkan hasil tersebut, dapat dipahami bahwa semakin sering siswa melakukan perilaku <i>binge watching</i> dan merasa stres, maka individu tersebut akan semakin buruk. Diharapkan siswa mampu mengurangi perilaku yang juga mempengaruhi tidur.
2.	The relationship between Binge-watching, Compensatory Health Beliefs, and Sleep	Menggunakan metode Kuantitatif, dengan pendekatan survei cross-sectional, melibatkan 329 responden, teknik penelitian Stratified random Sampling.	Karakteristik <i>binge watching</i> di malam hari, <i>binge watching</i> berpengaruh negatif terhadap kuantitas tidur ($t=-2.86, p<0.05$). Menonton bersama orang lain juga mempunyai pengaruh negatif terhadap kuantitas tidur ($t= 2.43, p<0.05$). Secara khusus, menonton bersama teman atau pasangan berpengaruh negatif terhadap kuantitas tidur ($t= 2.40, p<0.05$).
3.	Binge Viewing, Sleep, and the Role of Pre-Sleep Arousal	Menggunakan metode Kuantitatif, dengan pendekatan Cross sectional, melibatkan 423 responden, teknik penelitian Purposve Sampling.	Ada 80,5% yang mengidentifikasi diri mereka sebagai penonton. Di antara mereka yang menonton secara berlebihan ($n=341$), 20,2% pernah menonton secara berlebihan setidaknya beberapa kali seminggu selama sebulan terakhir. Di antara orang yang kurang tidur (Pittsburgh Sleep Quality Index 5), 32,6% mempunyai kualitas tidur yang buruk karena sering menonton. Frekuensi menonton yang lebih tinggi dikaitkan dengan kualitas tidur yang lebih buruk, peningkatan kelelahan, dan lebih banyak gejala insomnia, sedangkan menonton televisi biasa tidak.
4.	Binge-Watching and Mental Health Problems: A Systematic Review and Meta-Analysis	Menggunakan metode Kuantitatif, dengan pendekatan Systematic review, melibatkan 210 responden, teknik penelitian Random Sampling.	Hasil menonton secara signifikan dikaitkan dengan lima jenis masalah kesehatan mental dengan korelasi paling kuat ditemukan dengan stres (0,32) dan semangat (0,25). Hubungan yang lebih kuat antara menonton berlebihan dan dua jenis masalah kesehatan mental (depresi dan masalah tidur) ditemukan selama pandemi COVID 19 dibandingkan sebelum pandemi. Selain itu, hubungan yang lebih kuat antara menonton berlebihan dan dua jenis masalah kesehatan mental (stres dan masalah tidur) ditemukan di

No	Judul Penelitian	Metode	Hasil Penelitian
			negara-negara berkembang dibandingkan di negara-negara maju .
5.	Gambaran kualitas tidur dewasa awal yang kecanduan menonton drama korea	Menggunakan metode Deskriptif Kuantitatif, melibatkan 72 responden, teknik penelitian incidental sampling.	Mayoritas kualitas tidur dewasa awal yang kecanduan menonton drama Korea buruk sebanyak 46 responden dengan presentase (64%), sedangkan sebagian kualitas tidur baik sebanyak 26 responden dengan presentase (36%).

D. Kerangka Teori

Pada penelitian kerangka teori yang dijelaskan adalah sebagai berikut:



Gambar 2. 1 Kerangka Teori

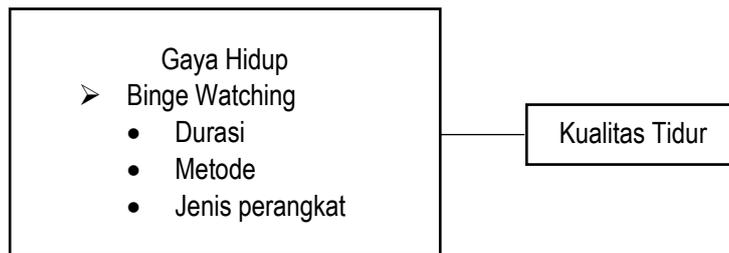
BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Jenis dari penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Metode penelitian deskriptif adalah suatu penelitian yang dilakukan untuk mendeskripsikan atau menggambarkan suatu fenomena yang terjadi dalam masyarakat, berarti di dalam penelitian ini dilakukan untuk menggambarkan kualitas tidur pada mahasiswa poltekkes kemenkes palangka raya yang melakukan *binge watching*..

B. Kerangka Konsep



Gambar 3. 1 Kerangka Konsep

C. Definisi Operasional

Pada penelitian ini definisi operasional yang didapatkan dipaparkan pada tabel 3. 1

Tabel 3. 2 Definisi Operasional

No	Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala
1.	Durasi <i>Binge Watching</i>	Lama seseorang yang menonton beberapa episode serial secara terus menerus satuannya dalam jam	Kuesioner	1. 3-4 Jam 2. 4-5 Jam 3. > 5 Jam	Ordinal
2	Metode yang dilakukan pada saat <i>Binge Watching</i>	Gaya seseorang menonton secara <i>binge watching</i>	Kuesioner	1. Online 2. Offline	Nominal
3	Jenis perangkat	Alat yang digunakan seseorang untuk menonton	Kuesioner	1. Smartphone 2. Komputer/ Laptop 3. Kombinasi smartphone dan computer/laptop	Nominal

No	Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala
4	Kualitas tidur	Kualitas tidur merupakan keadaan tidur seseorang yang mengalami cukup tidur dimana kecukupan tidur ini dengan penilaian terhadap lama waktu tidur, gangguan tidur, masa laten tidur, disfungsi tidur pada siang hari, efisiensi tidur, dan kualitas tidur	Kuesioner	1. Baik: <5 2. Buruk: >5	Ordinal

D. Lokasi dan Waktu Penelitian

1. Lokasi Penelitian dilaksanakan di Poltekkes Kemenkes Palangka Raya.
2. Waktu penelitian dilaksanakan pada bulan november

E. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi penelitian adalah keseluruhan objek penelitian atau objek yang diteliti tersebut (Notoatmodjo, 2018). Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang melakukan *binge watching* di Poltekkes Kemenkes Palangka Raya.

2. Sampel

Sampel merupakan bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Maka jika populasi terlalu besar peneliti tidak mungkin untuk menjangkau semua populasi misalnya karena keterbatasan kondisi, waktu dan tenaga. Maka teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan rumus Slovin. *Purposive sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Pada penelitian ini sampel yang diambil hanya mahasiswa yang melakukan *binge watching* dan menjadi responden penelitian (Sugiyono, 2017).

Dalam menghitung jumlah populasi yang menggunakan rumus Lemeshow sebagai berikut :

$$n = \frac{N}{1 + N(d^2)}$$

Keterangan :

n : Besar sampel

d : Tingkat kepercayaan atau ketepatan yang di inginkan 10% (0,1)

N : Besar populasi

$$n = \frac{N}{1 + N(d^2)}$$

$$n = \frac{817}{1 + 817(0,1^2)}$$

$$n = 89,10$$

Berdasarkan perhitungan di atas maka jumlah sampel yang didapat dengan total populasi 817 dan tingkat kepercayaan 10% (0,1) adalah 89,10 responden. Peneliti mengambil jumlah sampel dengan membulatkan menjadi 89 responden. Jadi, dari semua populasi mahasiswa di Poltekkes Kemenkes Palangka Raya dengan menggunakan rumus Slovin di dapat 89 mahasiswa.

a. Kriteria Inklusi

Kriteria inklusi adalah karakteristik umum subyek penelitian dari suatu populasi target dan terjangkau yang akan diteliti (Notoatmodjo, 2018) Kriteria inklusi pada penelitian ini diantaranya:

- 1). Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Palangka Raya yang siap dan bersedia menjadi responden.
- 2). Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Palangka Raya yang melakukan *binge watching*.

b. Kriteria Eksklusi

Kriteria eksklusi merupakan ciri-ciri anggota populasi yang tidak dapat diambil sebagai sampel (Notoatmodjo, 2018). Kriteria eksklusi pada penelitian ini adalah

- 1). Mahasiswa yang mengalami gangguan perangkat atau jaringan saat penelitian berlangsung.

F. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah alat yang digunakan dalam pengumpulan data pada suatu penelitian yang berasal dari tahap konsep, konstruk, dan variabel sesuai dengan kajian teori yang mendalam (Masturoh & Anggita T, 2018). Alat yang digunakan dalam penelitian ini yaitu kuesioner. Pada penelitian ini menggunakan kuesioner tentang pengaruh *Binge Watching* terhadap Kualitas Tidur dari penelitian Hismayanti et al., (2022). Kuesioner ini bertujuan sebagai pengukur kualitas tidur dalam satu hari ataupun satu minggu dengan pengalaman responden selama satu bulan terakhir tidur yang dialaminya. Kuesioner ini terdiri dari 4 pertanyaan terbuka dan 15 merupakan pertanyaan yang menggunakan skala Likert karena rentang dari pertanyaan terdiri dari pertanyaan positif dan negatif. Skor total kualitas tidur yang terdiri dari 19 pertanyaan meliputi 7 komponen diberikan skor 0 sampai 3, dengan kriteria tertentu. Skor seluruhnya dari pertanyaan ditotal antara 0-21, skor tersebut disesuaikan dengan kriteria penilaian yang dikelompokkan sebagai berikut. Hasil ukur didapat dari skor pada setiap komponen kemudian dijumlahkan dengan skor total 0 sampai 15. Jika semakin tinggi nilai skor maka semakin buruk kualitas tidur : Kualitas tidur baik <5 Kualitas tidur buruk >5.

Menurut (Buysse et al., 1989). PSQI merupakan kuesioner dengan terdiri dari tujuh komponen diantara pertanyaan tersebut adalah:

1. Kualitas tidur subjektif yang merupakan persepsi seseorang terhadap tidurnya dan diukur dengan meminta pendapat seseorang untuk menilai kualitas tidurnya.
2. Tidur laten adalah waktu tidur yang dimulai dari mencoba untuk tidur sampai awal tidur yang sebenarnya dalam jumlah tidur setiap malamnya.
3. Durasi tidur merupakan jumlah waktu tidur sebenarnya seseorang saat tidur dan menunjukkan jumlah jam tidur setiap malam.
4. Efisiensi tidur merupakan rasio dari total waktu tidur terhadap jumlah waktu yang sebenarnya ditempat tidur. Pengukurannya dengan membagi jumlah jam tidur terhadap jumlah jam seseorang berada dan menghabiskan ditempat tidur kemudian dikali 100%.
5. Gangguan tidur merupakan keadaan seseorang saat mengalami kesulitan saat tidur atau memulai tidur atau juga mengalami kesusahan untuk bangun lebih awal dari yang diinginkan.
6. Penggunaan obat tidur sebagai pemakaaian bantuan farmakologis untuk tidur.
7. Disfungsi di siang hari merupakan kedaan seseorang yang merasa tidak cukup istirahat disiang hari.

G. Teknik Pengambilan Sampling

Sampel pada penelilitian ini teknik sampling yang dipakai peneliti adalah probability sampling dengan teknik *stratified random sampling*. *Stratified random sampling* adalah pengambilan sampel yang dilakukan secara acak. Dalam sampling ini setiap anggota atau unit dari populasi mempunyai kesempatan yang sama untuk diambil sebagai sampel (Notoadmojo, 2010). Teknik pengambilan sampel secara acak sederhana ini dilakukan dengan mengundi anggota populasi atau teknik undian.

$$n = \frac{f}{N} \times n$$

Keterangan :

a = Sampel

N = Jumlah semua populasi

F_x = Jumlah responden di masing-masing

n_x = Jumlah perhitungan sampel

No	Jurusan	Semester	Jumlah Mahasiswa	Perhitungan	Sampel
1.	D3 Keperawatan	I	259	$n_x = \frac{259}{817} \times 89 = 28$	28
2.	D3 Kebidanan	I	111	$n_x = \frac{111}{817} \times 89 = 12$	12
3.	D3 Gizi	I	49	$n_x = \frac{49}{817} \times 89 = 5,3$	5
4.	D3 Keperawatan	III	93	$n_x = \frac{93}{817} \times 89 = 10$	10
5.	D3 Kebidanan	III	59	$n_x = \frac{59}{817} \times 89 = 6,4$	7
6.	D3 Gizi	III	38	$n_x = \frac{38}{817} \times 89 = 4,1$	4
7.	D3 Keperawatan	V	91	$n_x = \frac{91}{817} \times 89 = 9,9$	10
8.	D3 Kebidanan	V	78	$n_x = \frac{78}{817} \times 89 = 8,4$	9
9.	D3 Gizi	V	39	$n_x = \frac{39}{817} \times 89 = 4,2$	4
Total :			817		89

Jadi, sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah 89 Mahasiswa dari 817

Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Palangka Raya.

H. Tahap Pengumpulan Data

Cara pengumpulan data yang dilakukan dalam penelitian ini yaitu dengan menggunakan kuesioner. Tahapan pengumpulan data sebagai berikut :

1. Peneliti meminta surat permohonan penelitian ke admin jurusan keperawatan.
2. Mengumpulkan data primer yaitu jumlah Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Palangka Raya
3. Menetapkan sampel yang memenuhi kriteria inklusi dan esklsi penelitian.
4. Menjelaskan maksud dan tujuan peneliti sebelum memberikan kuesioner kepada responden dan melampirkan surat persetujuan menjadi responden, jika subjek setuju menjadi responden maka bersedia menandatangani formulir, jika subjek tidak bersedia menjadi responden maka peneliti menerima hak tersebut.
5. Membagikan kuesioner melalui link google form yang disebarakan di *Whatsapp*
6. Responden yang telah bersedia menjadi subjek penelitian melakukan pengisian kuesioner.
7. Peneliti melakukan Analisa data dan melakukan penyusunan hasil akhir

I. Analisis Data

Pengumpulan ini di analisis secara univariat yaitu menganalisis terhadap tiap variabel dari hasil tiap penelitian untuk menghasilkan distribusi frekuensi dan presentasi dari tiap variabel (Notoatmodjo, 2018). Analisa univariat dilakukan untuk mengetahui frekuensi dari masing-masing variabel yang telah diteliti dengan menggunakan tabel distribusi frekuensi.

Data yang terkumpul melalui kuesioner, kemudian diolah dengan menggunakan formula statistik deskriptif untuk mendapat hasil dari observasi yang diteliti maka digunakan

Rumus :

$$p = \frac{f}{n} \times 100\%$$

Keterangan :

P : Presentasi

f : Jumlah jawaban yang benar

n : Jumlah kuesioner

J. Etika Penelitian

Etika merupakan pedoman etik yang berlaku pada setiap kegiatan penelitian yang melibatkan peneliti, pihak yang diteliti (subjek penelitian) dan masyarakat/kelompok yang terkena dampak penelitian. Penulis menekankan pada masalah etika dalam melakukan penelitian ini, antara lain (Notoatmodjo, 2018).

1. Persetujuan (*informed consent*)

Prinsip yang harus diikuti sebelum mengumpulkan data atau mewawancarai subjek adalah meminta izin terlebih dahulu. Responden yang diteliti membaca dan memahami isi formulir persetujuan serta setuju untuk berpartisipasi dalam kegiatan penelitian. peneliti menjelaskan manfaat penelitian, peneliti menjelaskan kemungkinan risiko dan ketidaknyamanan yang mungkin ditimbulkan.

2. Tanpa Nama (*Anonymity*)

Etika penelitian yang harus dijalankan oleh peneliti adalah prinsip *anonymity*. Prinsip ini dilaksanakan dengan tidak mencantumkan nama responden dalam hasil penelitian, tetapi responden diminta untuk mengisi huruf depan namanya dan semua kuesioner yang diisi hanya diberi nomor kode, yang tidak dapat digunakan untuk mengetahui identitas responden untuk mengidentifikasi. Jika penelitian dipublikasi, tidak ada identifikasi terkait dengan responden yang dipublikasikan. Permohonan penelitian untuk menjaga kerahasiaan pada lembar yang diisi oleh responden tidak mencantumkan nama penulis, hanya inisial saja.

3. Kerahasiaan (*Confidentiality*)

Prinsip ini diwujudkan dengan tidak mengungkapkan identitas dan data atau informasi apa pun yang terkait dengan responden kepada orang lain. Peneliti menyimpan data di lokasi yang aman dan tidak akan dibaca oleh orang lain. Setelah menyelesaikan penelitian, peneliti memusnahkan semua informasi. Penerapan penelitian menjaga kerahasiaan data pribadi responden atau data lain yang dianggap rahasia oleh responden

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Palangka Raya yang terletak di jalan George Obos No. 30 Palangka Raya. Politeknik Kesehatan Palangka Raya merupakan institusi pendidikan tenaga Kesehatan di Provinsi Kalimantan Tengah yang metamorphosis perkembangannya dimulai dari level pendidikan menengah pertama bidang kesehatan sejak tahun 1966. "VISI" Menjadi Politeknik Kesehatan Berbasis Kearifan Lokal yang Terdepan, Mandiri, Inovatif dan Mendunia Tahun 2030". "MISI" Melaksanakan fungsi manajemen modern dalam tata Kelola, Institusi yang berbasis kearifan lokal yang berorientasi kepuasan pelanggan dan kemandirian, Menyelenggarakan Tridarma Perguruan Tinggi yang unggul, Professional, dan inovatif dengan semangat entrepreneur dalam pengembangan IPTEK bidang Kesehatan, dan Membangun dan meningkatkan Kerjasama dan Jejaring kerja (networking) dengan prinsip kesetaraan, saling menghormati dan saling menguntungkan dengan pemerintah maupun pihak swasta pada level regional, nasional, dan inter nasional. Pada penelitian ini yang akan dijadikan responden dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa D-III Keperawatan.

B. Hasil Penelitian

Data yang diperoleh berdasarkan hasil pengisian kuesioner, terhadap 89 responden adalah sebagai berikut:

1. Durasi *binge watching*

Gambaran karakteristik responden meliputi durasi *binge watching*, dipaparkan

pada tabel 4.1 berikut.

Tabel 4. 1 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Durasi Binge Watching

Durasi Binge watching	Frekuensi	Persentase (%)
3-4 Jam	29	32,6
4-5 Jam	29	32,6
> 5 Jam	31	34,8
Total	89	100

Berdasarkan tabel 4.1 didapatkan sebanyak 29 responden (32,6%) melakukan *binge watching* selama 3-4 jam, sebanyak 29 responden (32,6%) melakukan *binge watching* selama 4-5 jam dan sebanyak 31 responden (34,8%) melakukan *binge watching* lebih dari 5 jam. Maka dapat disimpulkan lebih banyak responden yang mempunyai durasi *binge watching* > 5 Jam.

2. Metode binge watching

Tabel 4. 2 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Metode

Metode yang dilakukan pada saat <i>Binge watching</i>	Frekuensi	Persentase (%)
<i>Online</i>	81	91,0
<i>Offline</i>	8	9,0
Total	89	100

Berdasarkan tabel 4.2 diketahui bahwa mayoritas responden melakukan *binge watching* secara online (streaming video) sebanyak 81 responden (91,0%), dan melakukan *binge watching* secara offline (men-download video terlebih dahulu) sebanyak 8 responden (9,0%). Dari hasil tersebut maka dapat disimpulkan bahwa responden lebih banyak melakukan *binge watching* secara online.

3. Jenis perangkat yang digunakan saat *binge watching*

Tabel 4. 3 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Jenis Perangkat

Jenis Perangkat	Frekuensi	Persentase (%)
Smartphone	65	73,0
Komputer/laptop	14	15,7
Kombinasi smartphone dan Komputer/laptop	10	11,2
Total	89	100

Berdasarkan tabel 4.3 hasil penelitian menunjukkan bahwa jenis perangkat yang digunakan pada saat melakukan *binge watching* adalah smartphone sebanyak 65 responden (73,0%), yang menggunakan komputer/laptop saat *binge watching* sebanyak 14 responden (15,7%), dan yang menggunakan kombinasi smartphone dan komputer/laptop saat *binge watching* sebanyak 10 responden (11,2%). Maka dapat disimpulkan bahwa responden lebih banyak menggunakan smartphone untuk *binge watching*.

4. Kualitas tidur mahasiswa yang melakukan *binge watching*

Tabel 4. 4 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kualitas Tidur

Kualitas Tidur	Frekuensi	Persentase (%)
Baik	38	42,7
Buruk	51	57,3
Total	89	100

Berdasarkan table 4.4 dari 89 responden penelitian, terdapat sebanyak 38 responden (42,7%) memiliki kualitas tidur yang baik, dan sebanyak 51 responden (57,3%) memiliki kualitas tidur yang buruk. Dari hasil tersebut maka dapat disimpulkan bahwa responden dengan kualitas tidur buruk lebih banyak.

C. Pembahasan

Perilaku *binge watching* didefinisikan sebagai aktivitas menonton beberapa episode serial televisi atau film secara maraton atau terus menerus dalam satu kali duduk. Perilaku ini semakin marak dengan berkembangnya layanan *streaming video* seperti Netflix yang memudahkan akses tanpa batas untuk menonton konten favorit kapan pun dan di mana pun.

1. Hasil penelitian menunjukkan bahwa durasi tertinggi *binge watching* responden adalah >5 jam per sesi. Durasi ini sangat lama dan berpotensi memberikan dampak buruk bagi kesehatan jika dilakukan setiap hari (Andi Hendra Yusa & Irawan Ade Triadi, 2022).

2. Dari sisi metode, mayoritas responden melakukan *binge watching* secara *online* (*streaming video*). Metode ini memberikan kemudahan akses tanpa perlu menyimpan file video terlebih dahulu. (Knutson et al., 2017).
3. Smartphone merupakan perangkat utama yang digunakan responden saat *binge watching*. Selain praktis dan mobile, smartphone memudahkan akses *platform streaming* kapan saja dan di mana saja. Namun penggunaan smartphone yang berlebihan di malam hari berisiko mengganggu kualitas tidur karena cahaya dan aktivitas layar yang menstimulasi otak agar tetap terjaga.
4. Terkait kualitas tidur, lebih dari separuh responden (57,3%) dilaporkan mengalami kualitas tidur yang buruk. Beberapa indikator gangguan tidur yang dialami di antaranya susah memulai tidur, sering terbangun di tengah malam, dan merasa kurang puas dengan tidur. Temuan serupa juga ditemukan dalam (Tidur et al., n.d.) yang mengkaitkan antara perilaku *binge watching* dengan penurunan kualitas tidur.

Beberapa faktor yang diduga menjadi penyebab rendahnya kualitas tidur pada kelompok *binge watching* di antaranya stimulasi berlebih di malam hari akibat menonton, paparan cahaya biru dari layar perangkat, hingga kurangnya aktivitas fisik dan olahraga. Ketiga faktor ini dapat mempengaruhi regulasi hormon dan siklus sirkadian yang mengatur ritme tidur-bangun.

Selain berdampak pada tidur, kualitas tidur responden yang buruk juga berisiko mengalami masalah kesehatan. Hal ini dapat memicu penyakit kronis seperti diabetes, gangguan jantung, tekanan darah tinggi dan obesitas. Bahkan, kurang tidur bias memicu depresi dan penurunan sistem imun (Hismayanti et al., 2022).

Oleh karena itu, untuk mengurangi dampak negatif dari *binge watching*, ada baiknya bagi mahasiswa untuk menerapkan manajemen waktu yang baik dalam menyeimbangkan aktivitas akademik, sosial, istirahat, dan hiburan. Membatasi durasi menonton hanya pada waktu-waktu luang tertentu disarankan untuk tetap menjaga produktivitas dan kesehatan mental. Mahasiswa juga perlu menghindari menonton menjelang tidur untuk mencegah gangguan tidur akibat stimulasi berlebih.

Selain itu, melakukan aktivitas yang bersifat menenangkan setidaknya 30 menit sebelum tidur dapat membantu tubuh bersiap untuk istirahat, seperti membaca buku, mendengarkan musik klasik, meditasi, hingga olahraga ringan. Aktivitas-aktivitas ini bermanfaat untuk merelaksasi tubuh dan pikiran sekaligus mengantarkan tidur yang lebih nyenyak.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Mengetahui gambaran kualitas tidur pada mahasiswa Poltekkes Kemenkes Palangka Raya yang melakukan *binge watching*.

1. Hasil penelitian menunjukkan terdapat sebanyak 31 responden (34,8%) yang melakukan *binge watching* lebih dari 5 jam.
2. Metode yang sering digunakan mahasiswa untuk *binge watching* adalah metode *online (streaming video)* sebanyak 81 responden (91,0%).
3. Perangkat yang sering digunakan responden untuk *binge watching* adalah *smartphon* sebanyak 65 responden (73,0%).
4. Hasil penelitian dipoltekkes kemenkes palangka raya menunjukkan terdapat 51 (57,3%) responden yang melakukan *binge watching*.

B. Saran

Berdasarkan pelaksanaan dan hasil penelitian, saran yang dapat diberikan adalah sebagai berikut:

1. Manfaat untuk responden

Hasil penelitian ini setidaknya mampu memberikan gambaran awal mengenai potensi dampak negatif dari perilaku *binge watching* yang marak di kalangan mahasiswa terhadap kualitas tidur dan kesehatan mental. Kombinasi dari durasi menonton yang lama, stimulasi berlebih dari gadget di malam hari, hingga gaya hidup kurang aktif fisik diduga menjadi penyebab utama rendahnya kualitas tidur pada mahasiswa.

2. Manfaat Poltekkes Kemenkes Palangka Raya

Diharapkan dapat menjadi wadah untuk mendorong mahasiswa untuk terlibat aktif dalam proyek penelitian serupa atau proyek yang berkaitan dengan kesehatan guna meningkatkan pengalaman dan pemahaman mereka.

3. Manfaat untuk peneliti

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai sumber data awal bagi peneliti selanjutnya. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat menggali lebih dalam mengenai wawasan yang lebih komprehensif terkait dengan hubungan antara faktor-faktor tersebut dengan fenomena yang diteliti. Penelitian selanjutnya dapat memberikan kontribusi yang lebih besar terhadap pemahaman ilmiah kita tentang fenomena ini dan dapat membantu pengembangan strategi intervensi atau pencegahan yang lebih efektif.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmed, A. A. A. M. (2017). New era of TV-watching behavior: Binge watching and its psychological effects. *Media Watch*, 8(2), 192–207. <https://doi.org/10.15655/mw/2017/v8i2/49006>
- Andi Hendra Yusa, A. H. Y., & Irawan Ade Triadi. (2022). Pengaruh keluhan stres terhadap kualitas tidur pada mahasiswa kedokteran tahun 2019 Universitas Muhammadiyah Makassar. *Alami Journal (Alauddin Islamic Medical) Journal*, 6(1). <https://doi.org/10.24252/alami.v6i1.33891>
- Andrian, K. (2018). *5 Kondisi Yang Bisa Dialami Jika Kurang Tidur - Alodokter*. Alodokter.
- Anghelcev, G., Sar, S., Martin, J. D., & Moultrie, J. L. (2021). Binge-Watching Serial Video Content: Exploring the Subjective Phenomenology of the Binge-Watching Experience. *Mass Communication and Society*, 24(1), 130–154. <https://doi.org/10.1080/15205436.2020.1811346>
- Aulia Wafa, S., Keperawatan Keris Husada, A., & Yos Sudarso Komplek Marinir Cilandak Jakarta Selatan -Telp, J. (2022). Gambaran Kualitas Tidur Dewasa Awal Yang Kecanduan Menonton Drama Korea. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keris Husada*, 6(02), 60–70. <http://www.ojs.akperkerishusada.ac.id/index.php/akperkeris/article/view/81>
- Buyse, D. J., Reynolds, C. F., Monk, T. H., Berman, S. R., & Kupfer, D. J. (1989). The Pittsburgh sleep quality index: A new instrument for psychiatric practice and research. In *Psychiatry Research* (Vol. 28, Issue 2, pp. 193–213). [https://doi.org/10.1016/0165-1781\(89\)90047-4](https://doi.org/10.1016/0165-1781(89)90047-4)
- Chaput, J. P., Dutil, C., & Sampasa-Kanyinga, H. (2018). Sleeping hours: What is the ideal number and how does age impact this? In *Nature and Science of Sleep* (Vol. 10, pp. 421–430). <https://doi.org/10.2147/NSS.S163071>
- Dandamudi, V., & Sathiyaseelan, A. (2018). Binge watching: why are college students glued to their screens? *Journal of Indian Health Psychology*, 12(December).
- Deloitte. (2018). Digital media trends survey: A new world of choice for digital consumers. In *Deloitte Insights*.
- Dhamayanti, M., Faisal, F., & Maghfirah, E. C. (2019). Hubungan Kualitas Tidur dan Masalah Mental Emosional pada Remaja Sekolah Menengah. *Sari Pediatri*, 20(5), 283. <https://doi.org/10.14238/sp20.5.2019.283-8>
- Forte, G., Favieri, F., Tedeschi, D., & Casagrande, M. (2021). Binge-watching: Development and validation of the binge-watching addiction questionnaire. *Behavioral Sciences*, 11(2). <https://doi.org/10.3390/bs11020027>
- Gracea, G. Z. (2020). Studi kasus gangguan pola tidur mahasiswa yang kecanduan drama korea di prodi DIII Keperawatan Sutopo Surabaya. In *Engineering, Construction and Architectural Management* (Vol. 25, Issue 1).
- Hidayat, A. A. A. (2014). Metode Penelitian Keperawatan dan Teknik Analisis data. Jakarta. In *Salemba Medika*.

- Hismayanti, Herlina Muin, & Rini Anggraeny. (2022a). Pengaruh Binge Watching Terhadap Kualitas Tidur Dan Kelelahan Pada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Parepare. *Jurnal Ilmiah Manusia Dan Kesehatan*, 5(2), 225–233. <https://doi.org/10.31850/makes.v6i2.1153>
- Hismayanti, Herlina Muin, & Rini Anggraeny. (2022b). Pengaruh Binge Watching terhadap kualitas tidur dan kelelahan pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Parepare. *Jurnal Ilmiah Manusia Dan Kesehatan*, 5(2), 225–233. <https://doi.org/10.31850/makes.v6i2.1153>
- Indri, U. V. . D. K. dan V. E. (2014). Hubungan antara nyeri, kecemasan dan lingkungan dengan kualitas tidur pada pasien post operasi apendisitis. In *Journal Online Mahasiswa* (pp. 1–8). ummamivi@gmail.com
- Iv, B. A. B., & Penelitian, T. (2013). *Pengaruh Kualitas Tidur Terhadap Tingkat Kecemasan Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro Semarang*. 53(9), 1–12.
- JDIH Kemkominfo - Peraturan Menteri Komunikasi dan Informatika Nomor 6 Tahun 2018*. (n.d.).
- Knutson, K. L., Phelan, J., Paskow, M. J., Roach, A., Whiton, K., Langer, G., Hillygus, D. S., Mokrzycki, M., Broughton, W. A., Chokroverty, S., Lichstein, K. L., Weaver, T. E., & Hirshkowitz, M. (2017). The National Sleep Foundation's Sleep Health Index. *Sleep Health*, 3(4), 234–240. <https://doi.org/10.1016/j.sleh.2017.05.011>
- Lavigne, G. J., Babiloni, A. H., Mayer, P., Daoust, R., & Martel, M. O. (2020). Thoughts on the 2019 American Academy of Sleep Medicine position statement on chronic opioid therapy and sleep. In *Journal of Clinical Sleep Medicine* (Vol. 16, Issue 5, pp. 831–833). <https://doi.org/10.5664/jcsm.8368>
- Malfasari, E., Febtrina, R., Herniyanti, R., & Utari, E. M. (2019). Korean Drama Addiction and The Quality of Sleep of Indonesian Students. *Indonesian Journal of Global Health Research*, 1(1). <https://doi.org/10.37287/ijghr.v1i1.8>
- Miranti, R., & Nugraha, S. (2023). Hubungan antara Narrative Engagement dengan Binge Watching pada Penonton K-drama. *Bandung Conference Series: Psychology Science*, 3(1). <https://doi.org/10.29313/bcsp.v3i1.5114>
- Notoatmodjo. (2018). *Metodologi penelitian kesehatan* (cetakan ke). Jakarta : PT. Rineka Cipta, 2018.
- Panda, S., & Pandey, S. C. (2017). Binge watching and college students: motivations and outcomes. In *Young Consumers* (Vol. 18, Issue 4, pp. 425–438). <https://doi.org/10.1108/YC-07-2017-00707>
- Ramadhani, S. E. N. (2020). Pengaruh Binge-Watching dan Stres terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa. In *Suparyanto dan Rosad (2015)* (Vol. 5, Issue 3).
- Sugiyono. (2017). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. ALFABETA.
- Sulana, I., Sekeon, S., & Mantjoro, E. (2020). Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Samratulangi. *Jurnal KESMAS*, 9(7), 37–45.
- Tidur, P., Kesehatan, D., & Fahturosi, D. (n.d.). *Dampak Kebiasaan Begadang Terhadap kualitas*

tidur. 22.

- Wahyuni, L. T. (2018). Hubungan stres dengan kualitas tidur mahasiswa profesi keperawatan stikes Ranah Minang Padang. *Menara Ilmu*, 12(3).
- Wicaksono, M. N., & Anggarini, I. M. (2019). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Stres Kerja Pada Pekerja Divisi Business Solution, Support Dan Service Delivery Pt Administrasi Medika Jakarta. In *Jurnal Ilmiah Kesehatan* (Vol. 10, Issue 2, pp. 161–172). <https://doi.org/10.37012/jik.v10i2.51>
- Wulandari, W., Puwaningsih, P., & Widodo, G. G. (2019). Hubungan Perilaku Binge Watching Dengan Kejadian Kelelahan Pada Mahasiswa. In *Jurnal Keperawatan* (Vol. 11, Issue 2, pp. 119–124). <https://doi.org/10.32583/keperawatan.v11i2.516>
- Zahara, E. N., & Irwansyah, I. (2020). Binge watching: cara baru menonton televisi sebagai dampak konvergensi media. *Jurnal Sositologi*, 19(2), 237–248. <https://doi.org/10.5614/sostek.itbj.2020.19.2.8>

LAMPIRAN

1. Surat Pengambilan Data Pendahuluan



KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
DIREKTORAT JENDERAL TENAGA KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES PALANGKA RAYA
 Jalan George Cbos No. 30 Palangka Raya (Kampus A), Jalan George Cbos No. 32 Palangka Raya (Kampus B),
 Jalan Dokter Soeomo No. 10 Palangka Raya (Kampus C), Kalimantan Tengah - Indonesia
 Telepon / Faksimil: (0536) 3221768 Laman (Website) : <https://www.polkesraja.ac.id>
 Surel (E-mail) : direktorat@polkesraja.ac.id



Nomor : PP.08.02/F.XLIX/8956/2023 03 September
 2023
 Lampiran : -
 Hal : Permohonan Izin Pengambilan Data Pendahuluan An. ANA KARTIKA

Yth.

1. Ketua Jurusan Keperawatan
2. Ketua Jurusan Kebidanan
3. Ketua Jurusan Gizi

di-

Tempat

Sehubungan dengan pencapaian kompetensi Mata Ajar Riset Keperawatan bagi Mahasiswa Prodi DIII Keperawatan Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Palangka Raya Semester V (lima) Tahun Akademik 2023/2024, salah satunya untuk melengkapi data proposal penelitian KTI (Karya Tulis Ilmiah), maka bersama ini kami sampaikan permohonan ijin pengambilan data pendahuluan bagi mahasiswa Prodi DIII Keperawatan Reguler XXIVA dan XXIVB :

No	Nama/NIM/No.HP	Judul	Data Yang Diperlukan	Tempat Pengambilan Data
1	ANA KARTIKA/ PO6220121005 No. HP: 082353265972	GAMBARAN KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA POLTEKES KEMENKES PALANGKA RAYA YANG MELAKUKAN <i>BINGE WATCHING</i>	- Jumlah populasi dan - Seluruh jumlah mahasiswa poltekkes palangka raya - Jurusan Keperawatan, Kebidanan dan Gizi	Poltekkes Kemenkes Palangka Raya

Demikian permohonan ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasama yang baik diucapkan terima kasih.

Direktur Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Palangka Raya,



Mars Khendra Kusfryadi, STP., MPH.
 NIP. 197503101997031004

Tembusan:

1. Kaprodi D-III dan Sarjana Terapan Keperawatan
2. Kaprodi D-III, Sarjana Terapan Kebidanan dan Profesi Bidan
3. Kaprodi D-III, Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika
4. Pertinggal

VISI : Menjadi Politeknik Kesehatan Berbasis Kearifan Lokal yang Terdepan Mandiri, Inovatif dan Mandiri Tahun 2030

Kampus A - Direktorat Prodi Diploma III Keperawatan, Prodi Sarjana Terapan Keperawatan,
 Prodi Diploma III Kebidanan, Prodi Sarjana Terapan Kebidanan dan Pendidikan Profesi Bidan (Jalan George Cbos No. 30 Palangka Raya)
 Kampus B - Laboratorium Terapan Perpusakaan, GIZI Center, Prodi DIII Gizi, Prodi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika (Jalan George Cbos No. 32 Palangka Raya)
 Kampus C - OSCE Center, Pusat Nوسة (Jalan Dokter Soeomo No. 10 Palangka Raya)



Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik yang diterbitkan oleh Balai Sertifikasi Elektronik (BSrE), BSSN

2. Surat izin penelitian



Palangka Raya, 1 Desember 2023

Nomor : PP.08.02/F.XLIX/11614/2023
 Lampiran : 1 (Berkas)
 Perihal : Permohonan Izin Melaksanakan Penelitian An. ANA KARTIKA

Kepada Yang Terhormat :

Gubernur Provinsi Kalimantan Tengah
Up. Kepala Badan Perencanaan Pembangunan Daerah, Penelitian dan
Pengembangan Provinsi Kalimantan Tengah

Di –
PALANGKA RAYA

Dengan Hormat,

Sehubungan dengan akan dilakukannya penelitian bagi mahasiswa Program Studi Diploma III Keperawatan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Palangka Raya Tahun 2023 dan sebagai salah satu syarat penyusunan tugas Karya Tulis Ilmiah (KTI), maka dengan ini kami mengajukan permohonan seperti perihal di atas. Adapun mahasiswa yang melaksanakan penelitian sebagai berikut:

Nama : ANA KARTIKA
 NIM : PO6220121005
 Program Studi : D-III Keperawatan
 Jurusan : Keperawatan
 Jenjang : D-III
 Instansi : Poltekkes Kemenkes Palangka Raya
 Melaksanakan Penelitian di : Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Palangka Raya
 Selama : 1 (Satu) Bulan
 Dosen Pembimbing 1 : Apt. Fina Ratih Wira Putri Fitri Yani, M.Sc
 NIP : 198506182015032002
 Dosen Pembimbing 2 : Ns . Nita Theresia, S.Kep, M.Kes
 NIP : 198109252006042001
 Judul :
"GAMBARAN KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA POLTEKKES KEMENKES PALANGKA RAYA YANG MELAKUKAN BINGE WATCHING"

Demikian permohonan ini disampaikan, atas bantuan dan perhatiannya diucapkan terimakasih.

Direktur Politeknik Kesehatan Kementerian
 Kesehatan Palangka Raya,



Mars Khendra Kusfryadi, STP., MPH.
 NIP 197503101997031004

VISI : Menjadi Politeknik Kesehatan Berbasis Kearifan Lokal yang Terdepan Mandiri, Inovatif dan Mendunia Tahun 2030
 Kampus A : Direktorat, Prodi Diploma III Keperawatan, Prodi Sarjana Terapan Keperawatan,
 Prodi Diploma III Keperawatan, Prodi Sarjana Terapan Keperawatan dan Pendidikan Profesi Bidan (Jalan George Obos No. 30 Palangka Raya)
 Kampus B : Laboratorium Terpadu, Ners/Keperawatan, CBT Center, Prodi DIII Sisi, Prodi Sarjana Terapan Gizi dan Dietisien (Jalan George Obos No. 30 Palangka Raya)
 Kampus C : OSCE Center, Guest House (Jalan Dokter Soetomo No. 10 Palangka Raya)



Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik yang diterbitkan oleh Balai Sertifikasi Elektronik (BSrE), BSSN

3. Surat Izin Layak Etik

4. Lembaran persetujuan menjadi responden

SURAT PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN

Kepada Yth.

Calon Responden

Di Wilayah Poltekkes Kemenkes Palangka Raya

Dengan Hormat,

Sebagai persyaratan menyelesaikan pendidikan di program studi D-III Keperawatan Poltekkes Kemenkes Palangka Raya saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : ANA KARTIKA

Nim : Po.62.20.1.21.005

No hp : 082353265972

Adalah mahasiswa D-III Poltekkes Kemenkes Palangka Raya Tahun Ajaran 2022/23, yang sedang melakukan kegiatan penelitian Proposal KTI dengan judul “ Gambaran Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Palangka Raya Yang Melakukan *Binge Watching* “. Penelitian ini tidak menimbulkan kerugian bagi saudara (i) yang menjadi responden. Informasi yang sebenarnya akan kami jaga kerahasiaannya dan hanya dipergunakan untuk kepentingan peneliti.

Jika saudara (i) menyetujui maka saya mohon kesediaannya untuk menanda tangani lembar persetujuan menjadi responden serta mengisi kuesioner yang telah saya sediakan dengan jujur dan sesuai dengan pengalaman pribadi saudara (i). jawaban saudara (i) tidak akan dinilai benar atau salah serta akan terjamin kerahasiaannya.

Atas perhatian dan kesediaan saudara (i) menjadi responden, saya mengucapkan terima kasih.

Palangka Raya, 2023

Ana Kartika

LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

No. Responden :

Nama/Inisial :

Umur :

Jurusan :

Menyatakan bersedia atau tidak bersedia menjadi responden penelitian yang dilakukan oleh Mahasiswa D-III Poltekkes Kemenkes Palangka Raya, atas nama Ana Kartika dengan Judul “ Gambaran Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Palangka Raya Yang Melakukan *Binge Watching* “.

Saya memahami bahwa yang dihasilkan merupakan rahasia dan hanya diperlukan untuk keperluan pengembangan ilmu keperawatan dan tidak merugikan bagi saya, oleh karena itu saya bersedia menjadi responden dalam penelitian ini dan akan memberikan pernyataan dan informasi yang sebenar-benarnya tanpa tekanan dari maupun.

Saksi

Palangka Raya, November 2023

Responden,

(_____)

(_____)

5. Kuesioner Peneliti

KUESIONER PENELITIAN

“Analisis Pengaruh *Binge Watching* Terhadap Kualitas Tidur dan Kelelahan pada Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Palangka Raya”

A. Data Responden

Beri tanda *checklist* (√) pada kotak yang disediakan untuk jawaban yang sesuai dengan keadaan anda saat ini.

1. Nama :
2. Jenis Kelamin : Laki-laki Perempuan
3. Jurusan : Keperawatan Kebidanan Gizi
4. Kelas :
5. Apakah anda pernah menonton film/drama/serial/anime secara *online* (*streaming*) maupun *offline* (*download*) dalam 1 bulan terakhir?
 Ya Tidak
6. Metode apa yang anda paling sering anda gunakan dalam menonton film/drama/serial/anime tersebut?
 Online (*streaming video*)
 Offline (*download* terlebih dahulu)
 Kombinasi Keduanya
7. Apakah jenis perangkat yang sering anda gunakan saat menonton film/drama/serial/anime tersebut?
 Smartphone Kombinasi *Smartphone* dan Komputer/Laptop
 Komputer/Laptop Lainnya, sebutkan

B. *Binge Watching* (Menonton Maraton)

Beri tanda *checklist* (√) pada kotak yang disediakan untuk jawaban yang sesuai dengan keadaan anda saat ini.

Berapa lamakah biasanya anda melakukan aktivitas menonton film/drama/serial/anime secara *online* maupun *offline* secara terus menerus dalam satu waktu ?

- 3-4 jam 4-5 jam Lebih dari 5 Jam

C. Kualitas Tidur

Kuesioner Kualitas Tidur Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)

Petunjuk Pengisian :

Pertanyaan di bawah ini berhubungan dengan kebiasaan tidur anda dalam 1 bulan terakhir.

1. Pilih jawaban sesuai dengan yang anda alami dalam 1 bulan terakhir.
2. Pertanyaan nomor 1 – 4 jawaban dengan angka.
3. Pertanyaan nomor 5 – 9 jawaban dengan memberikan tanda *checklist* (√).
4. Cek kembali setelah menjawab seluruh pertanyaan

1	Jam berapa biasanya anda mulai pergi ke tempat tidur pada malam hari? Waktu tidur biasanya	Jam __ : __			
2	Berapa Lama (dalam menit) waktu yang anda perlukan untuk dapat tertidur setiap malam? Waktu yang dibutuhkan saat mulai berbaring hingga tertidur	__ menit			
3	Jam berapa biasanya anda bangun di pagi hari? Waktu bangun tidur biasanya	Jam __ : __			
4	Berapa jam anda tidur di malam hari? Jumlah jam tidur per malam	__ jam			
5	Seberapa sering masalah-masalah dibawah ini mengganggu tidur anda	Tidak pernah dalam sebulan terakhir (0)	Kurang dari sekali seminggu (1)	Lebih dari sekali seminggu (2)	3 atau lebih dari seminggu (3)
a.	Tidak mampu tertidur selama 30 menit sejak berbaring				
b.	Terbangun ditengah malam atau dini hari				
c.	Terbangun untuk ke kamar mandi				
d.	Sulit bernafas dengan baik				
e.	Batuk atau mengorok				
f.	Kedinginan di malam hari				
g.	Kepanasan di malam hari				
h.	Mimpi buruk				
i.	Terasa nyeri				
j.	Alasan lain,....				
6	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda				

	menggunakan obat tidur				
7	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda mengantuk ketika melakukan aktivitas di sing hari				
		Tidak ada masalah sama sekali (0)	Sedikit sekali masalah (1)	Agak ber-masalah (2)	Masalah besar (3)
8	Selama satu bulan terakhir, berapa banyak masalah yang anda dapatkan dan seberapa antusias anda selesaikan permasalahan tersebut?				
		Sangat baik (0)	Cukup baik (1)	Cukup buruk (2)	Sangat buruk (3)
9	Selama bulan terakhir, bagaimana anda menilai kepuasan tidur anda?				

6. Lembar Konsultasi



KEGIATAN KONSULTASI PEMBIMBINGAN

TUGAS AKHIR

Nama : Ana Kartika
 NIM : PO.62.20.1.21.005
 Program Studi : D-III Keperawatan
 Judul : Gambaran Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Palangka Raya Yang Melakukan Binge Watching
 Dosen Pembimbing : Apt. Fina Ratih Wira Putri Fitri Yani, MSc

No.	Tanggal	Materi/Bab	Saran Dosen Pembimbing	Tanda Tangan Pembimbing
1.	15 Juni 2023	konsep judul	Acc Judul	
2.	16 Juni 2023	bab I	latar belakang	
3.	19 Juni 2023	bab 1,2,3	Perbaikan isi Penuisian	
4.	5 September 2023	Perbaikan Judul	memperbaiki judul	
5.	8 September 2023	Perbaikan bab 1,2,3	Perbaikan isi bab 1,2,3	
6.	12 September 2023	Perbaikan bab 1,2,3	Pengajuan Evisiонер	
7.	6 Oktober 2023	Perbaikan bab 1,2,3	Perbaikan isi Penuisian	

8.	12 Oktober 2023	Perbaikan bab 1,2,3	Perbaikan isi bab 1,2,3	
9.	25 Oktober 2023	Perbaikan bab 1,2,3	Perbaikan isi bab 1,2,3	
10.	1 November 2023	Perbaikan bab 1,2,3	Perbaikan isi bab 1,2,3	
11.	9 November 2023	Perbaikan bab 1,2,3	Perbaikan isi bab 1,2,3	
12.	10 November 2023	ACC	acc proposal	



KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
 BADAN PENGEMBANGAN DAN PEMBERDAYAAN
 SUMBERDAYA MANUSIA KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES PALANGKA RAYA
 Jalan George Obon No. 30/32 Palangka Raya 73111 - Kalimantan Tengah - Telp/ Fax: (0536) 3221768, 3210730
 Website: www.poltekkes.palangkarya.ac.id Email: poltekkespalangkarya@gmail.com

KEGIATAN KONSULTASI PEMBIMBINGAN

TUGAS AKHIR

Nama : Ana Kartika
 NIM : PO.62.20.1.21.005
 Program Studi : D-III Keperawatan
 Judul : Gambaran Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Palangka Raya Yang Melakukan Binge Watching
 Dosen Pembimbing : Ns. Nita Theresia, S.Kep., M.Kes

No.	Tanggal	Materi/Bab	Saran Dosen Pembimbing	Tanda Tangan Pembimbing
1.	16 September 2023	Konsul bab 1,2,3	Perbaiki bab 1,2,3	
2.	25 September 2023	Revisian bab 1,2,3	ACC proposal	
3.				



KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
 BADAN PENGEMBANGAN DAN PEMBERDAYAAN
 SUMBERDAYA MANUSIA KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES PALANGKA RAYA
 Jalan George Obon No. 30/32 Palangka Raya 73111 - Kalimantan Tengah - Telp/ Fax: (0536) 3221768, 3210730
 Website: www.poltekkes.palangkarya.ac.id Email: poltekkespalangkarya@gmail.com

KEGIATAN KONSULTASI PEMBIMBINGAN

TUGAS AKHIR

Nama : Ana Kartika
 NIM : PO.62.20.1.21.005
 Program Studi : D-III Keperawatan
 Judul : Gambaran Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Palangka Raya Yang Melakukan Binge Watching
 Dosen Pembimbing : Apt. Fina Rath Wira Putri Fitri Yani, MSc

No.	Tanggal	Materi/Bab	Saran Dosen Pembimbing	Tanda Tangan Pembimbing
1.	16 Januari 2024	Bab 4,5	Perbaiki isi kti	
2.	19 Januari 2024	Bab 4,5	Perbaiki isi, menyusun abstrak, dan menambahkan sumber	
3.	20 Januari 2024	Bab 4,5	ACC	



KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
 BADAN PENGEMBANGAN DAN PEMBERDAYAAN
 SUMBERDAYA MANUSIA KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES PALANGKA RAYA
 Jalan George Obon No. 30/32 Palangka Raya 73111 - Kalimantan Tengah - Telp/ Fax: (0536) 3221768, 3210730
 Website: www.poltekkes.palangkarya.ac.id Email: poltekkespalangkarya@gmail.com

KEGIATAN KONSULTASI PEMBIMBINGAN

TUGAS AKHIR

Nama : Ana Kartika
 NIM : PO.62.20.1.21.005
 Program Studi : D-III Keperawatan
 Judul : Gambaran Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Palangka Raya Yang Melakukan Binge Watching
 Dosen Pembimbing : Ns. Nita Theresia, S.Kep., M.Kes

No.	Tanggal	Materi/Bab	Saran Dosen Pembimbing	Tanda Tangan Pembimbing
1.	12 Januari 2024	Bab 4,5	ACC	
2.				
3.				

7. Daftar Riwayat Hidup

Riwayat Hidup

Nama : Ana Kartika
Tempat/tanggal Lahir : Kampuri, 26 Juni 2003
Alamat : Jl. Lintas Propinsi
Surel : anakartikaana@gmail.com
Telp : 082353265972

Riwayat Pendidikan:

1. SD Negeri 2 Kampuri Tahun 2009
2. SMP 1 Mihing Raya Mulai Tahun 2016
3. SMA Negeri 4 Palangka Raya Mulai Tahun 2018

Durasi_Binge_Watching			Metode_yang_dilakukan_pada_saar_Binge_Watching		
No	Temuan	Hasi_Ukur	Temuan	Hasi_Ukur	
1	3	> 5 Jam	1	Online	
2	1	3-4 Jam	1	Online	
3	2	4-5 Jam	1	Online	
4	3	> 5 Jam	1	Online	
5	1	3-4 Jam	1	Online	
6	1	3-4 Jam	1	Online	
7	2	4-5 Jam	1	Online	
8	3	> 5 Jam	1	Online	
9	3	> 5 Jam	1	Online	
10	1	3-4 Jam	1	Online	
11	2	4-5 Jam	1	Online	
12	3	> 5 Jam	1	Online	
13	2	4-5 Jam	1	Online	
14	1	3-4 Jam	1	Online	
15	3	> 5 Jam	1	Online	
16	1	3-4 Jam	1	Online	
17	2	4-5 Jam	1	Online	
18	3	> 5 Jam	1	Online	
19	1	3-4 Jam	1	Online	
20	3	> 5 Jam	2	Offline	
21	2	4-5 Jam	1	Online	
22	2	4-5 Jam	1	Online	
23	2	4-5 Jam	1	Online	
24	2	4-5 Jam	1	Online	
25	2	4-5 Jam	1	Online	
26	1	3-4 Jam	1	Online	
27	1	3-4 Jam	1	Online	
28	1	3-4 Jam	1	Online	
29	1	3-4 Jam	2	Offline	
30	1	3-4 Jam	1	Online	
31	3	> 5 Jam	1	Online	
32	3	> 5 Jam	1	Online	
33	3	> 5 Jam	1	Online	
34	3	> 5 Jam	1	Online	
35	3	> 5 Jam	1	Online	
36	3	> 5 Jam	2	Offline	
37	2	4-5 Jam	1	Online	
38	2	4-5 Jam	1	Online	
39	2	4-5 Jam	1	Online	
40	2	4-5 Jam	1	Online	
41	1	3-4 Jam	1	Online	
42	1	3-4 Jam	1	Online	
43	3	> 5 Jam	1	Online	
44	2	4-5 Jam	1	Online	
45	1	3-4 Jam	1	Online	
46	3	> 5 Jam	2	Offline	
47	3	> 5 Jam	1	Online	
48	3	> 5 Jam	1	Online	
49	2	4-5 Jam	1	Online	
50	1	3-4 Jam	1	Online	
51	3	> 5 Jam	1	Online	
52	2	4-5 Jam	1	Online	
53	1	3-4 Jam	1	Online	
54	1	3-4 Jam	1	Online	
55	1	3-4 Jam	1	Online	
56	3	> 5 Jam	1	Online	
57	2	4-5 Jam	2	Offline	
58	1	3-4 Jam	1	Online	
59	2	4-5 Jam	1	Online	
60	3	> 5 Jam	1	Online	
61	1	3-4 Jam	1	Online	
62	2	4-5 Jam	1	Online	
63	3	> 5 Jam	1	Online	
64	1	3-4 Jam	1	Online	
65	3	> 5 Jam	1	Online	
66	1	3-4 Jam	1	Online	
67	3	> 5 Jam	1	Online	
68	3	> 5 Jam	1	Online	
69	1	3-4 Jam	1	Online	
70	2	4-5 Jam	2	Offline	
71	2	4-5 Jam	2	Offline	
72	3	> 5 Jam	1	Online	
73	2	4-5 Jam	1	Online	
74	1	3-4 Jam	1	Online	
75	2	4-5 Jam	1	Online	
76	3	> 5 Jam	1	Online	
77	2	4-5 Jam	2	Offline	
78	3	> 5 Jam	1	Online	
79	1	3-4 Jam	1	Online	
80	1	3-4 Jam	1	Online	
81	1	3-4 Jam	1	Online	
82	3	> 5 Jam	1	Online	
83	2	4-5 Jam	1	Online	
84	2	4-5 Jam	1	Online	
85	2	4-5 Jam	1	Online	
86	3	> 5 Jam	1	Online	
87	3	> 5 Jam	1	Online	
88	2	4-5 Jam	1	Online	
89	1	3-4 Jam	1	Online	

Jenis_perangkat		Kualitas_Tidur			
Temuan	Hasi_Ukur	Temuan	Hasi_Ukur		
1	Smartphone	4	Baik	Baik	1
1	Smartphone	8	Buruk	Buruk	2
1	Smartphone	3	Baik	Baik	1
1	Smartphone	4	Baik	Baik	1
1	Smartphone	4	Baik	Baik	1
1	Smartphone	4	Baik	Baik	1
1	Smartphone	5	Baik	Baik	1
3	Kombinasi smartphone dan computer/laptop	3	Baik	Baik	1
3	Kombinasi smartphone dan computer/laptop	4	Baik	Baik	1
1	Smartphone	7	Buruk	Buruk	2
2	Komputer/ Laptop	7	Buruk	Buruk	2
1	Smartphone	7	Buruk	Buruk	2
1	Smartphone	8	Buruk	Buruk	2
1	Smartphone	4	Baik	Baik	1
3	Kombinasi smartphone dan computer/laptop	5	Baik	Baik	1
1	Smartphone	3	Baik	Baik	1
2	Komputer/ Laptop	5	Baik	Baik	1
1	Smartphone	7	Buruk	Buruk	2
1	Smartphone	7	Buruk	Buruk	2
3	Kombinasi smartphone dan computer/laptop	7	Buruk	Buruk	2
1	Smartphone	7	Buruk	Buruk	2
1	Smartphone	7	Buruk	Buruk	2
1	Smartphone	7	Buruk	Buruk	2
1	Smartphone	7	Buruk	Buruk	2
2	Komputer/ Laptop	5	Baik	Baik	1
1	Smartphone	5	Baik	Baik	1
1	Smartphone	4	Baik	Baik	1
1	Smartphone	8	Buruk	Buruk	2
1	Smartphone	8	Buruk	Buruk	2
1	Smartphone	8	Buruk	Buruk	2
1	Smartphone	8	Buruk	Buruk	2
1	Smartphone	8	Buruk	Buruk	2
1	Smartphone	8	Buruk	Buruk	2
1	Smartphone	4	Baik	Baik	1
3	Kombinasi smartphone dan computer/laptop	8	Buruk	Buruk	2
1	Smartphone	8	Buruk	Buruk	2
1	Smartphone	4	Baik	Baik	1
1	Smartphone	4	Baik	Baik	1
1	Smartphone	4	Baik	Baik	1
2	Komputer/ Laptop	4	Baik	Baik	1
2	Komputer/ Laptop	7	Buruk	Buruk	2
1	Smartphone	7	Buruk	Buruk	2
1	Smartphone	7	Buruk	Buruk	2
3	Kombinasi smartphone dan computer/laptop	7	Buruk	Buruk	2
1	Smartphone	7	Buruk	Buruk	2
1	Smartphone	7	Buruk	Buruk	2
1	Smartphone	7	Buruk	Buruk	2
1	Smartphone	7	Buruk	Buruk	2
3	Kombinasi smartphone dan computer/laptop	4	Baik	Baik	1
2	Komputer/ Laptop	5	Baik	Baik	1
1	Smartphone	5	Baik	Baik	1
1	Smartphone	5	Baik	Baik	1
2	Komputer/ Laptop	8	Buruk	Buruk	2
1	Smartphone	8	Buruk	Buruk	2
1	Smartphone	8	Buruk	Buruk	2
1	Smartphone	8	Buruk	Buruk	2
1	Smartphone	8	Buruk	Buruk	2
1	Smartphone	8	Buruk	Buruk	2
1	Smartphone	8	Buruk	Buruk	2
2	Komputer/ Laptop	3	Baik	Baik	1
3	Kombinasi smartphone dan computer/laptop	3	Baik	Baik	1
1	Smartphone	3	Baik	Baik	1
2	Komputer/ Laptop	3	Baik	Baik	1
1	Smartphone	3	Baik	Baik	1
1	Smartphone	3	Baik	Baik	1
3	Kombinasi smartphone dan computer/laptop	3	Baik	Baik	1
1	Smartphone	3	Baik	Baik	1
1	Smartphone	7	Buruk	Buruk	2
3	Kombinasi smartphone dan computer/laptop	7	Buruk	Buruk	2
1	Smartphone	7	Buruk	Buruk	2
1	Smartphone	7	Buruk	Buruk	2
1	Smartphone	7	Buruk	Buruk	2
1	Smartphone	7	Buruk	Buruk	2
1	Smartphone	7	Buruk	Buruk	2
1	Smartphone	7	Buruk	Buruk	2
1	Smartphone	7	Buruk	Buruk	2
2	Komputer/ Laptop	7	Buruk	Buruk	2
1	Smartphone	4	Baik	Baik	1
1	Smartphone	5	Baik	Baik	1
1	Smartphone	5	Baik	Baik	1
1	Smartphone	5	Baik	Baik	1
1	Smartphone	5	Baik	Baik	1
2	Komputer/ Laptop	7	Buruk	Buruk	2
2	Komputer/ Laptop	7	Buruk	Buruk	2
2	Komputer/ Laptop	7	Buruk	Buruk	2
1	Smartphone	7	Buruk	Buruk	2
1	Smartphone	5	Baik	Baik	1
2	Komputer/ Laptop	8	Buruk	Buruk	2
1	Smartphone	8	Buruk	Buruk	2

9. Distribusi Frekuensi

Durasi_Binge_Watching					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	3-4 Jam	29	32.6	32.6	32.6
	4-5 Jam	29	32.6	32.6	65.2
	> 5 Jam	31	34.8	34.8	100.0
	Total	89	100.0	100.0	

Metode yang dilakukan pada saat Binge Watching					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Online	81	91.0	91.0	91.0
	Offline	8	9.0	9.0	100.0
	Total	89	100.0	100.0	

Jenis_perangkat					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Smartphone	65	73.0	73.0	73.0
	Komputer/ Laptop	14	15.7	15.7	88.8
	Kombinasi smartphone dan computer/laptop	10	11.2	11.2	100.0
	Total	89	100.0	100.0	

Kualitas_Tidur					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Baik	38	42.7	42.7	42.7
	Buruk	51	57.3	57.3	100.0
	Total	89	100.0	100.0	

KARYA TULIS ILMIAH - Ana Kartika.docx

ORIGINALITY REPORT

22%	23%	3%	8%
SIMILARITY INDEX	INTERNET SOURCES	PUBLICATIONS	STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	digilib.uinsa.ac.id Internet Source	14%
2	jurnal.umpar.ac.id Internet Source	3%
3	pdfcoffee.com Internet Source	2%
4	poltekkesbdg.info Internet Source	2%
5	repository.upnjatim.ac.id Internet Source	2%

Exclude quotes OnExclude bibliography OnExclude matches < 2%