



MODUL

Hubungan Kualitas Tidur Selama Masa Pandemi COVID-19 Terhadap Tingkat Imunitas Tubuh Siswa di SMA Negeri 5 Balikpapan

Melisa Nidaanisa Maharani
Dr. Didimus Tanah Boleng, M.Kes
Dr. Sonja V. T. Lumowa, M.Kes

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN BIOLOGI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MULAWARMAN
2021

DAFTAR ISI

HALAMAN DEPAN	i
HALAMAN KONTAK	ii
DAFTAR ISI	iii
BAB I PENDAHULUAN	1
BAB II KAJIAN TEORI	4
A. Kualitas Tidur	4
1. Definisi Tidur	4
2. Definisi Kualitas Tidur	6
3. Siklus Tidur	7
4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Tidur	10
5. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur	12
6. Dampak dari Kekurangan Tidur	13
7. Skala Pengukuran Kualitas Tidur	15
B. Pandemi COVID-19.....	16
1. Virus COVID-19	17
2. Definisi Pandemi COVID-19	19
3. Dampak Pandemi COVID-19 Terhadap Sistem Pendidikan	20
C. Sistem Imunitas Tubuh	22
1. Definisi Sistem Imunitas Tubuh	22
2. Komponen Sistem Imunitas Tubuh	24
3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Sistem Imunitas Tubuh	30
4. Skala Pengukuran Sistem Imunitas Tubuh	31

D. Hubungan Kualitas Tidur dan Status Imunitas Tubuh	34
BAB III METODE PENELITIAN	38
A. Jenis Penelitian	38
B. Teknik Pengumpulan Data dan Instrumen Penelitian	38
BAB IV KESIMPULAN	41
DAFTAR PUSTAKA	42