

**HUBUNGAN KECANDUAN *SMARTPHONE*
DENGAN KUALITAS TIDUR REMAJA
DI SMP NEGERI 1 MARTAPURA**

Skripsi

Diajukan guna memenuhi sebagian syarat
untuk memperoleh derajat Sarjana Keperawatan
Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Lambung Mangkurat

Oleh

Nurul Huda

2010913120005



**UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
BANJARBARU**

Desember, 2023

Karya Tulis Ilmiah

**HUBUNGAN KECANDUAN SMARTPHONE DENGAN KUALITAS
TIDUR REMAJA DI SMP NEGERI 1 MARTAPURA**

Dipersiapkan dan disusun oleh

Nurul Huda

Telah dipertahankan di depan dewan penguji
Pada tanggal 22 Desember 2023

Susunan Dewan Penguji

Pembimbing Utama



Eka Santi, S. Kep., M. Kep.

Anggota Dewan Penguji Lain

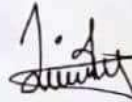


Windy Yuliana Budianto, S. Kep., Ns., M. Biomed

Pembimbing Pendamping



Dhian Ririn Lestari, S. Kep., Ns., M. Kep.



Maulidya Septiany, S. Kep., Ns., M. Kep.

Karya Tulis Ilmiah ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan
Untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan



Agiyanto, S.Kep., Ns., MNS., Ph.D

Koordinator Program Studi Keperawatan

LEMBAR PERSEMBAHAN

Alhamdulillah puji syukur ke hadirat Allah SWT yang telah memberikan Rahmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Kecanduan *Smartphone* dengan Kualitas Tidur Remaja di SMP Negeri 1 Martapura”, tepat pada waktunya.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi sebagian syarat guna memperoleh derajat sarjana keperawatan di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Lambung Mangkurat Banjarbaru. Dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Kedua orang tua penulis, Muhammad Effendi dan Asmariah, serta seluruh keluarga peneliti yang tak hentinya mendukung, mendoakan, memperhatikan, dan membantu dalam penulisan skripsi ini.
2. Kedua dosen pembimbing, Eka Santi, S. Kep., Ns., M. Kep. dan Dhian Ririn Lestari, S. Kep., Ns., M. Kep. yang berkenan memberikan saran dan arahan dalam menyelesaikan skripsi ini.
3. Kedua dosen penguji, Windy Yuliana Budianto, S. Kep, Ns., M. Biomed dan Maulidya Septiany, S. Kep., Ns., M. Kep. yang telah memberikan kritik dan saran sehingga skripsi ini menjadi semakin baik.
4. Kepala Sekolah dan seluruh tenaga pendidik maupun staf SMP Negeri 1 Martapura yang telah mengizinkan dan membantu dalam pengambilan data penelitian.
5. Sahabat saya, Musdalifah Rahmah, Aida Nisa dan Nor Asiah yang memberikan motivasi serta dukungan untuk dapat menyelesaikan karya tulis ilmiah ini.

LEMBAR PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam karya tulis ilmiah ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Banjarbaru, 22 Desember 2023

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'Nurul Huda', with a small 'h.' to the right of the main signature.

Nurul Huda

KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan atas kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat serta karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan karya tulis ilmiah yang berjudul “Hubungan Kecanduan *Smartphone* dengan Kualitas Tidur Remaja di SMP Negeri 1 Martapura” tepat pada waktunya. Karya tulis ilmiah ini disusun untuk memenuhi sebagian syarat guna memperoleh derajat Sarjana Keperawatan di Program Studi Keperawatan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Lambung Mangkurat Banjarbaru. Penulis menyadari bahwa karya tulis ilmiah ini masih jauh dari kata sempurna, akan tetapi penulis berharap penelitian ini bermanfaat bagi ilmu pengetahuan.

Banjarbaru, 22 Desember 2023

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'A. S. H.' with a stylized flourish.

Penulis

ABSTRAK

HUBUNGAN KECANDUAN *SMARTPHONE* DENGAN KUALITAS TIDUR

REMAJA DI SMP NEGERI 1 MARTAPURA

Huda, Nurul

Latar Belakang: Semakin meningkatnya pengguna internet menandakan semakin meningkat pula kepemilikan *gadget* termasuk *smartphone*. Banyaknya fitur layanan pada *smartphone* menyebabkan kecanduan pada penggunanya. Kecanduan *smartphone* berisiko tinggi terhadap gangguan tidur dan memengaruhi kualitas tidur remaja.

Tujuan: Untuk menganalisis hubungan kecanduan *smartphone* dengan kualitas tidur remaja di SMP Negeri 1 Martapura.

Metode: Metode kuantitatif dengan desain korelasional dan pendekatan *cross sectional* menggunakan teknik *stratified random sampling* pada 270 remaja di SMP Negeri 1 Martapura. Kuesioner yang digunakan yaitu *Smartphone Addiction Scale-Short Version (SAS-SV)* dan *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)*. Analisis data menggunakan uji Korelasi *Spearman*.

Hasil: Analisis data menunjukkan adanya hubungan yang lemah antara kecanduan *smartphone* terhadap kualitas tidur remaja di SMP Negeri 1 Martapura dengan *p-value* 0,000 dan *r* 0,256. Sebagian besar responden mengalami kecanduan *smartphone* sedang dan kualitas tidur ringan.

Diskusi: Perbaikan kualitas tidur remaja karena kecanduan *smartphone* dapat ditingkatkan dengan menggunakan *smartphone* sesuai fungsi dan waktunya. Kecanduan *smartphone* menjadi salah satu faktor yang berpengaruh terhadap kualitas tidur, hal ini karena semakin tinggi kecanduan *smartphone* yang dialami remaja maka semakin buruk pula kualitas tidurnya.

Kata Kunci: Kecanduan *smartphone*, kualitas tidur, remaja

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP OF SMARTPHONE ADDICTION WITH THE SLEEP QUALITY OF TEENAGERS AT SMP NEGERI 1 MARTAPURA

Huda, Nurul

Background: *The increasing number of internet users means that gadget ownership, including smartphones, is increasing. The many service features on smartphones cause addiction to users. Smartphone addiction has a high risk of sleep disorders and affects the quality of teenagers' sleep.*

Objective: *To analyze the relationship between smartphone addiction and sleep quality among teenagers at SMP Negeri 1 Martapura.*

Method: *Quantitative method with correlational design and cross sectional approach using stratified random sampling technique on 270 teenagers at SMP Negeri 1 Martapura. The questionnaires used were the Smartphone Addiction Scale-Short Version (SAS-SV) and the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). Data analysis used the Spearman Correlation test.*

Results: *Data analysis shows that there is a weak relationship between smartphone addiction and sleep quality among teenagers at SMP Negeri 1 Martapura with a p-value of 0.000 and r 0.256. Most respondents experienced moderate smartphone addiction and light sleep quality.*

Discussion: *Improving the sleep quality of teenagers due to smartphone addiction can be improved by using smartphones according to function and time. Smartphone addiction is one of the factors that influences sleep quality, this is because the higher the smartphone addiction experienced by teenagers, the worse the sleep quality will be.*

Keywords: *Smartphone addiction, sleep quality, teenagers*

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN	Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.
LEMBAR PERSEMBAHAN.....	iii
LEMBAR PERNYATAAN.....	iv
KATA PENGANTAR	v
ABSTRAK.....	vi
ABSTRACT.....	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR SINGKATAN.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah.....	6
1.3 Tujuan Penelitian.....	6
1.3.1 Tujuan Umum.....	6
1.3.2 Tujuan Khusus	6
1.4 Manfaat Penelitian.....	7
1.4.1 Bagi Responden.....	7
1.4.2 Bagi Institusi Pendidikan.....	7
1.4.3 Bagi Peneliti	7
1.5 Keaslian Penelitian	7
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA.....	11
2.1 Remaja.....	11
2.1.1 Pengertian Remaja.....	11
2.1.2 Fase-Fase Remaja	11
2.1.3 Karakteristik Masa Remaja	12
2.1.4 Pertumbuhan dan Perkembangan Remaja	15
2.1.5 Permasalahan pada Remaja	18
2.2 Kecanduan <i>Smartphone</i>	20
2.2.1 Pengertian Kecanduan <i>Smartphone</i>	20
2.2.2 Aspek-Aspek Kecanduan <i>Smartphone</i>	22
2.2.3 Faktor-Faktor Penyebab Kecanduan <i>Smartphone</i>	24
2.2.4 Dampak Penggunaan <i>Smartphone</i>	25
2.2.5 Alat Ukur Kecanduan <i>Smartphone</i>	26
2.3 Kualitas Tidur.....	29
2.3.1 Definisi Tidur	29
2.3.2 Definisi Kualitas Tidur	29
2.3.3 Manfaat Tidur	30
2.3.4 Fisiologi Tidur	31
2.3.5 Tahapan Tidur	31
2.3.6 Kebutuhan Tidur Tiap Usia	33
2.3.7 Faktor yang Memengaruhi Tidur.....	34
2.3.8 Komponen Kualitas Tidur	36
2.3.9 Klasifikasi Gangguan Tidur.....	37
2.3.10 Alat Ukur Kualitas Tidur	37
2.4 Hubungan Kecanduan <i>Smartphone</i> terhadap Kualitas Tidur Remaja ..	40
2.5 Kerangka Teori.....	44
BAB 3 KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS	46
3.1 Kerangka Konsep.....	46

3.2	Hipotesis.....	45
BAB 4 METODE PENELITIAN.....		48
4.1	Rancangan Penelitian.....	48
4.2	Populasi dan Sampel.....	48
4.2.1	Populasi	48
4.2.2	Sampel	48
4.3	Instrumen Penelitian	51
4.3.1	Kuesioner Karakteristik Responden.....	51
4.3.2	Kuesioner Kecanduan <i>Smartphone</i>	51
4.3.3	Kuesioner Kualitas Tidur.....	53
4.4	Variabel Penelitian.....	56
4.4.1	Variabel Bebas	56
4.4.2	Variabel Terikat	56
4.5	Definisi Operasional.....	56
4.6	Prosedur Penelitian	57
4.6.1	Tahap Persiapan	57
4.6.2	Tahap Pelaksanaan.....	58
4.7	Teknik Pengumpulan dan Pengolahan Data.....	61
4.7.1	Teknik Pengumpulan Data	61
4.7.2	Pengolahan Data.....	62
4.8	Analisa Data	64
4.8.1	Analisis Univariat	64
4.8.2	Analisis Bivariat	64
4.9	Tempat dan Waktu Penelitian	65
4.10	Etika Penelitian.....	66
BAB 5 HASIL		67
5.1	Analisis Univariat	67
5.1.1	Karakteristik Responden.....	67
5.1.2	Distribusi Frekuensi Kategori Kecanduan <i>Smartphone</i>	69
5.1.3	Distribusi Frekuensi Kategori Kualitas Tidur	70
5.2	Analisis Bivariat	71
BAB 6 PEMBAHASAN		73
6.1	Analisis Univariat	73
6.1.1	Karakteristik Responden.....	73
6.1.2	Kecanduan <i>Smartphone</i> Remaja di SMP Negeri 1 Martapura	76
6.1.3	Kualitas Tidur Remaja di SMP Negeri 1 Martapura.....	79
6.2	Analisis Bivariat Kecanduan <i>Smartphone</i> dengan Kualitas Tidur Remaja di SMP Negeri 1 Martapura	80
6.3	Keterbatasan Penelitian.....	84
BAB 7 PENUTUP.....		86
7.1	Simpulan	86
7.2	Saran.....	86
DAFTAR PUSTAKA.....		88
LAMPIRAN.....		92

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Kebutuhan Tidur Tiap Usia	34
Tabel 4. 1 Jumlah populasi per kelas	48
Tabel 4. 2 Perhitungan Sampel pada setiap kelas di SMP Negeri 1 Martapura ..	50
Tabel 4. 3 Kisi-Kisi Kuesioner SAS-SV	52
Tabel 4. 4 Kisi-Kisi PSQI	54
Tabel 4. 5 Definisi Operasional	56
Tabel 4. 6 Nilai Korelasi.....	65
Tabel 5.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden berdasarkan Jenis Kelamin dan Kelas Responden (n=270)	68
Tabel 5.2 Distribusi Rata-rata Karakteristik Usia dan Lama Penggunaan Smartphone Responden (n=270).....	69
Tabel 5.3 Distribusi Frekuensi Kategori Kecanduan Smartphone	69
Tabel 5.4 Distribusi Rata-rata Komponen Kecanduan Smartphone pada Remaja SMP Negeri 1 Martapura	70
Tabel 5.5 Distribusi Frekuensi Kategori Kualitas Tidur	70
Tabel 5.6 Distribusi Rata-rata Komponen Kualitas Tidur pada Remaja SMP Negeri 1 Martapura.....	71
Tabel 5.7 Tabulasi Silang Hubungan Kecanduan Smartphone dan Kualitas Tidur	71

DAFTAR GAMBAR

- Gambar 2. Kerangka Teori Hubungan Kecanduan *Smartphone* dengan Kualitas Tidur Remaja 42
- Gambar 3. Kerangka Konsep Hubungan Kecanduan *Smartphone* dengan Kualitas Tidur Remaja di SMP Negeri 1 Martapura 44

DAFTAR SINGKATAN

APJII	: Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia
PSQI	: <i>Piitsburgh Sleep Quality Indeks</i>
SAS-SV	: <i>Smartphone Addiction Scale-Short Version</i>
RAS	: <i>Reticular Activating System</i>
BSR	: <i>Bulbar Synchronizing Regional</i>
NREM	: <i>Non-Rapid Eye Movement</i>
REM	: Rapid Eye Movement
VTA	: <i>Vental Tegmental Area</i>

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Biodata Calon Peneliti
- Lampiran 2. Surat Permohonan Izin Studi Pendahuluan dari PSKep FK ULM
- Lampiran 3. Data Siswa Kelas VII, VIII, dan IX SMP Negeri 1 Martapura Tahun Ajaran 2022/2023
- Lampiran 4. Surat Keterangan Kelaikan Etik
- Lampiran 5. Formulir Permohonan yang Telah Diisi Responden
- Lampiran 6. Lembar Informasi
- Lampiran 7. Izin Penggunaan Kuesioner *Smartphone Addiction Scale-Short Version (SAS-SV)*
- Lampiran 8. Izin Penggunaan Kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)*
- Lampiran 9. Kuesioner Karakteristik Responden
- Lampiran 10. Kuesioner Karakteristik Responden yang Telah Diisi Responden
- Lampiran 11. Kuesioner *Smartphone Addiction Scale-Short Version (SAS-SV)*
- Lampiran 12. Kuesioner *Smartphone Addiction Scale-Short Version (SAS-SV)* yang Telah Diisi Responden
- Lampiran 13. Kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)*
- Lampiran 14. Kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)* yang Telah Diisi Responden
- Lampiran 15. Hasil Analisis Program Statistik
- Lampiran 16. Data Sebaran Kuesioner
- Lampiran 17. Dokumentasi
- Lampiran 18. Keterangan Bebas Uji Plagiasi
- Lampiran 19. Keterangan Lulus Uji Typo