

**HUBUNGAN PERILAKU PENGGUNAAN *SMARTPHONE*
DENGAN KUALITAS TIDUR PADA REMAJA DI SMAN 1
MARTAPURA**

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

Diajukan Oleh
Wulandari
2210913120013



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

JANUARI, 2026

LEMBAR PENGESAHAN

LEMBAR PENGESAHAN

Karya Tulis Ilmiah

HUBUNGAN PERILAKU PENGGUNAAN *SMARTPHONE* DENGAN KUALITAS TIDUR PADA REMAJA DI SMAN 1 MARTAPURA

Dipersiapkan dan disusun oleh

WULANDARI


Telah dipertahankan di depan dewan penguji
Pada Tanggal 5 Januari 2026

Susunan Dewan Penguji

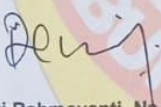
Pembimbing Utama


Dr. Herawati, Ns., M. Kep.

Ketua Dewan Penguji


Annisa Febriana, Ns, M. Kep.Kom

Pembimbing Pendamping


Devi Rahmayanti, Ns., M.Imun

Anggota Dewan Penguji


Lolla Illona Elfani Kausar, Ns., M.Kep

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



Dr. Herawati, Ns., M. Kep.
Koordinator Program Studi Keperawatan

LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi oleh Wulandari
ini telah diperiksa dan disetujui untuk diseminarkan

Banjarbaru, 23 Desember 2025

Pembimbing Utama



Dr. Herawati, Ns., M.Kep.

NIP. 197912052006042002

Banjarbaru, 23 Desember 2025

Pembimbing Pendamping



Devi Rahmayanti, Ns., M.Imun.

NIP. 197801012008122002

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa tidak terdapat karya yang pernah diajukan dalam skripsi ini dengan tujuan untuk memperoleh gelar sarjana di suatu Perguruan Tinggi, serta sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis dan diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang tertulis di dalam skripsi ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Banjarbaru, 23 Desember 2025



Wulandari

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan karya tulis ilmiah ini yang berjudul “Hubungan Perilaku Penggunaan *Smartphone* dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Di SMAN 1 Martapura” tepat pada waktunya. Karya tulis ilmiah ini disusun dalam memenuhi sebagian syarat untuk memperoleh derajat sarjana keperawatan di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Lambung Mangkurat Banjarbaru.

Dalam kesempatan ini, penulis ingin mengucapkan terimakasih yang sebesar besarnya kepada: Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Lambung Mangkurat, yaitu Bapak Prof. Dr. Dr. Syamsul Arifin, M.Pd., FISIPH., FISCAM dan Koordinator Program Studi Keperawatan yaitu Ners Dr. Herawati, S.Kep., M.Kep yang telah memberikan kesempatan serta fasilitas dalam proses pelaksanaan penelitian.

Kedua dosen pembimbing saya yaitu yaitu Ners Dr. Herawati, S.Kep., M.Kep dan Ners Devi Rahmayanti, Ns., M.Imun yang telah berkenan untuk membimbing, memberikan kritik, saran, serta arahan yang membangun dalam proses penyelesaian karya tulis ilmiah ini. Serta kedua dosen penguji saya yaitu Ners Annisa Febriana, Ns, M. Kep.Kom dan Ners Lola Illona Elfani Kausar, Ns.,M.Kep yang telah memberikan saran, kritik, serta arahan yang membangun sehingga karya tulis ilmiah ini menjadi lebih baik.

Penulis juga mengucapkan terimakasih kepada semua rekan-rekan departemen Keperawatan komunitas dan seluruh responden yang sudah bersedia meluangkan waktunya dan berperan serta dalam proses penelitian ini. Penulis

menyadari bahwa karya tulis ilmiah ini masih jauh dari kesempurnaan, namun penulis berharap agar penelitian ini dapat bermanfaat bagi dunia ilmu pengetahuan, khususnya di bidang keperawatan.

Banjarbaru, 23 Desember 2025



Penulis

ABSTRAK

HUBUNGAN PERILAKU PENGGUNAAN *SMARTPHONE* DENGAN KUALITAS TIDUR PADA REMAJA DI SMAN 1 MARTAPURA

Wulandari

Latar Belakang: Penggunaan *smartphone* yang berlebihan dapat berdampak negatif pada kualitas tidur. Remaja cenderung tidak memperhatikan atau bahkan tidak menyadari bahwa penggunaan *smartphone* yang berlebihan dapat menyebabkan efek samping. Kecanduan *smartphone* di kalangan remaja tidak hanya mengganggu prestasi akademis, tetapi juga berkontribusi terhadap masalah fisik, emosional, dan kognitif. Kualitas tidur yang buruk akan mendatangkan dampak yang negatif untuk tubuh seseorang, yaitu seperti penurunan aktivitas sehari-hari, rasa lelah, lemah, tanda vital tidak stabil, kondisi neuromuscular yang buruk, proses penyembuhan luka lambat dan penurunan daya imunitas tubuh.

Tujuan: Mengetahui hubungan perilaku penggunaan *smartphone* dengan kualitas tidur pada remaja SMAN 1 Martapura.

Metode: Penelitian kuantitatif dilakukan di SMAN 1 Martapura kelas X dan XI, menggunakan kuesioner kepada 86 responden dengan teknik *Stratified Random Sampling* pada bulan September – Desember 2025 di Program Studi Keperawatan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Lambung Mangkurat, dengan analisa data menggunakan uji univariat dan bivariat. Pengambilan data dilakukan dengan cara pengisian kuesioner yang di bagikan melalui *google form*.

Hasil: Hasil penelitian menunjukkan siswa yang memiliki kualitas tidur tidak baik tetapi memiliki kategori perilaku penggunaan *smartphone* pada tingkat ketergantungan rendah sebanyak 21 orang, dan siswa yang memiliki kualitas tidur tidak baik tetapi memiliki kategori perilaku penggunaan *smartphone* pada tingkat ketergantungan sedang sebanyak 36 orang. Berdasarkan hasil uji korelasi Spearman antara Perilaku Penggunaan *Smartphone* dan Kualitas Tidur diperoleh nilai koefisien korelasi (r) sebesar 0,023 dengan nilai p -value sebesar 0,832. Karena p -value $>$ 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara Perilaku Penggunaan *Smartphone* dan Kualitas Tidur dari 86 responden di SMAN 1 Martapura.

Diskusi: Remaja di SMAN 1 Martapura dapat menyusun strategi edukatif mengenai penggunaan *smartphone* yang baik serta menggali informasi lebih dalam dalam faktor-faktor lain yang mempengaruhi kualitas tidur.

Kesimpulan: Kualitas tidur pada remaja di SMAN 1 Martapura tidak hanya dipengaruhi oleh perilaku penggunaan *smartphone*, melainkan kemungkinan dipengaruhi oleh faktor lain yang belum diteliti dalam penelitian ini.

Kata Kunci: Perilaku Penggunaan *Smartphone*, Kualitas Tidur, Remaja

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP BETWEEN SMARTPHONE USAGE BEHAVIOR AND SLEEP QUALITY IN ADOLESCENTS AT SMAN 1 MARTAPURA

Wulandari

Background: Excessive smartphone use can negatively impact sleep quality. Teenagers tend to be unaware or even unaware that excessive smartphone use can cause adverse effects. Smartphone addiction among adolescents not only impairs academic performance but also contributes to physical, emotional, and cognitive problems. Poor sleep quality can negatively impact a person's body, including decreased daily activity, fatigue, weakness, unstable vital signs, poor neuromuscular function, delayed wound healing, and decreased immunity.

Objective: To determine the relationship between smartphone usage behavior and sleep quality in adolescents at SMAN 1 Martapura.

Methods: Quantitative research was conducted at SMAN 1 Martapura grades X and XI, using a questionnaire to 86 respondents with the Stratified Random Sampling technique in September – December 2025 in the Nursing Study Program, Faculty of Medicine and Health Sciences, Lambung Mangkurat University, with data analysis using univariate and bivariate tests. Data collection was carried out by filling out a questionnaire distributed via Google Form.

Results: The results of the study showed that students who had poor sleep quality but had a category of smartphone usage behavior at a low level of dependency were 21 people, and students who had poor sleep quality but had a category of smartphone usage behavior at a moderate level of dependency were 36 people. Based on the results of the Spearman correlation test between Smartphone Usage Behavior and Sleep Quality, a correlation coefficient (r) value of 0.023 was obtained with a p -value of 0.832. Because the p -value > 0.05 , it can be concluded that there is no significant relationship between Smartphone Usage Behavior and Sleep Quality of 86 respondents at SMAN 1 Martapura.

Discussion: Teenager can develop educational strategies regarding proper smartphone use and explore deeper information on other factors that influence sleep quality.

Conclusion: Sleep quality in adolescents at SMAN 1 Martapura is not only influenced by smartphone usage behavior, but is also likely influenced by other factors that have not been examined in this study.

Keywords: Smartphone addiction, Sleep Quality, Adolescents

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN	i
PERNYATAAN	iii
KATA PENGANTAR	iv
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR SINGKATAAN	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	6
1.3 Tujuan Penelitian.....	6
1.4 Manfaat Penelitian.....	7
1.5 Keaslian Penelitian.....	7
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	11
2.1 Remaja.....	11
2.2 <i>Smartphone</i>	13
2.3 Kualitas Tidur	17
2.4 Kerangka Teori.....	24
BAB 3 KERANGKA KONSEP	25
4.1 Kerangka Konsep.....	25
4.2 Hipotesis Penelitian	26
BAB 4 METODE PENELITIAN	27
4.1 Rancangan Penelitian	27
4.2 Populasi dan sampel	27
4.3 Variabel Penelitian	31
4.4 Definisi Operasional	32
4.5 Instrumen Penelitian.....	35
4.6 Uji Validitas dan Reliabilitas	39
4.7 Prosedur Penelitian	41
4.8 Teknik Pengolahan data dan Pengumpulan data	43
4.9 Analisa Data.....	45

4.10	Etika Penelitian	47
BAB 5 HASIL PENELITIAN		53
5.1	Analisis Univariat.....	53
5.2	Analisis Bivariat.....	58
BAB 6 PEMBAHASAN		60
6.1	Karakteristik Responden	60
6.2	Perilaku Penggunaan <i>Smartphone</i> Pada Remaja di SMAN 1 Martapura	
6.3	Kualitas Tidur Pada Remaja di SMAN 1 Martapura	65
6.4	Hubungan Perilaku Penggunaan <i>Smartphone</i> Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Di SMAN 1 Martapura	66
6.5	Keterbatasan Penelitian	69
BAB 7 KESIMPULAN		71
7.1	Kesimpulan	71
7.1	Saran	71
DAFTAR PUSTAKA.....		73
LAMPIRAN		77

DAFTAR GAMBAR

- Gambar 2. 1 Kerangka Teori Hubungan Perilaku Penggunaan *Smartphone* dengan Kualitas Tidur pada Remaja Di SMAN 1 Martapura 24
- Gambar 3. 1 Kerangka Konseptual Hubungan Perilaku Penggunaan *Smartphone* dengan Kualitas Tidur pada Remaja Di SMAN 1 Martapur.....26

DAFTAR TABEL

Tabel 4. 1 Populasi Sampel Penelitian.....	27
Tabel 4. 2 Sampel.....	30
Tabel 4. 3 Definisi Operasional	32
Tabel 4. 4 Kisi-Kisi Perilaku Penggunaan Smartphone	39
Tabel 4. 5 Kisi-Kisi Kualitas Tidur	40
Tabel 4. 6 Analisis Univariat	46
Tabel 4. 7 Analisis Bivariat.....	47
Tabel 5. 1 Karakteristik Kelas Siswa.....	53
Tabel 5. 2 Karakteristik Usia Siswa.....	53
Tabel 5. 3 Karakteristik Jenis Kelamin Siswa	54
Tabel 5. 4 Distribusi Frekuensi Perilaku Penggunaan <i>Smartphone</i>	55
Tabel 5. 5 Parameter Perilaku Penggunaan <i>Smartphone</i>	55
Tabel 5. 6 Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur	56
Tabel 5. 7 Parameter Kualitas Tidur.....	57
Tabel 5. 8 Analisis Bivariate Hubungan Perilaku Penggunaan Smartphone dengan Kualitas Tidur.....	58

DAFTAR SINGKATAAN

APJII	: Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia
CDC	: <i>Centers for Disease Control and Prevention</i>
<i>Gadget</i>	: Perangkat elektronik kecil dengan fungsi khusus
KBBI	: Kamus Besar Bahasa Indonesia
NIM	: Nomor Induk Mahasiswa
NSF	: <i>National Sleep Foundation</i>
PSQI	: <i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i>
WHO	: <i>World Health Organization</i>

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Biodata Peneliti
- Lampiran 2 Surat Penelitian
- Lampiran 3 Penjelasan Penelitian
- Lampiran 4 Lembar *Informed Consent*
- Lampiran 5 Kuesioner Penelitian
- Lampiran 6 Uji Etik
- Lampiran 7 Uji Turnitin dan Typo
- Lampiran 8 Hasil Tabulasi Data
- Lampiran 9 Kuesioner Yang Telah Diisi
- Lampiran 10 Hasil SPSS
- Lampiran 11 Dokumentasi Penelitian