

**HUBUNGAN PENGGUNAAN SMARTPHONE DENGAN KUALITAS  
TIDUR PADA ANAK REMAJA DI SMA NEGERI 1  
LHOKSUKON TAHUN 2021**



**Skripsi**

**Disusun Oleh**

**MUHAMMAD FAUZAN**

**1712210008**

**UNIVERSITAS BINA BANGSA GETSEMPENA  
FAKULTAS SAINS, TEKNOLOGI DAN ILMU KESEHATAN  
PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN  
BANDA ACEH  
T.A 2020/2021**

**LEMBAR PERSETUJUAN**

**HUBUNGAN PENGGUNAAN *SMARTPHONE* DENGAN KUALITAS DAN  
KUANTITAS TIDUR PADA ANAK REMAJA DI SMA NEGERI 1  
LHOKSUKON TAHUN 2021**

Penelitian ini telah disetujui, diperiksa dan siap diuji dihadapan Tim Penguji  
Sarjana Keperawatan Universitas Bina Bangsa Getsempena

Lhoksukon, 06 Agustus 2021

Menyetujui

Pembimbing I

  
**Uly Muzakir, MT**  
**NIDN : 0127027902**

Pembimbing II

  
**Ummu Aiman, SST., M.KM**  
**NIDN : 0106068701**

Menyetujui,

Ketua Program Studi Sarjana Keperawatan

  
**Mahruri Saputra, S.Kep., Ns., M.Kep**  
**NIDN : 1309028203**

Mengetahui,  
Dekan Fakultas Sains Teknologi Dan Ilmu Kesehatan

  
**Uly Muzakir, MT**  
**NIDN : 0127027902**

## DAFTAR ISI

	<b>Hal</b>
<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	<b>i</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN</b> .....	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN TIM PENGUJI</b> .....	<b>iii</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN TIM PENGUJI</b> .....	<b>iii</b>
<b>LEMBAR PERSEMBAHAN</b> .....	<b>iv</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>v</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>vi</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>ix</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xi</b>
<b>DAFTAR SKEMA</b> .....	<b>xii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xiii</b>
<b>BAB I. PENDAHULUAN</b>	
1.1.Latar Belakang .....	1
1.2.Perumusan Masalah.....	5
1.3.Tujuan Penelitian.....	6
1.4.Hipotesis .....	6
1.5.Manfaat Penelitian .....	7
<b>BAB II. TINJAUAN PUSTAKA</b>	
2.1. Konsep Remaja .....	8
2.2. Konsep Tidur.....	15
2.3. Konsep <i>Smartphone</i> .....	20
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
3.1. Jenis Penelitian.....	30
3.2. Lokasi dan Waktu Penelitian .....	30
3.3. Populasi dan Sampel.....	30
3.4. Metode Pengumpulan Data.....	31

3.5. Variabel dan Definisi Operasional .....	32
3.6. Metode Pengukuran .....	33
3.7. Instrumen Penelitian .....	34
3.8. Metode Analisa Data .....	35

**BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

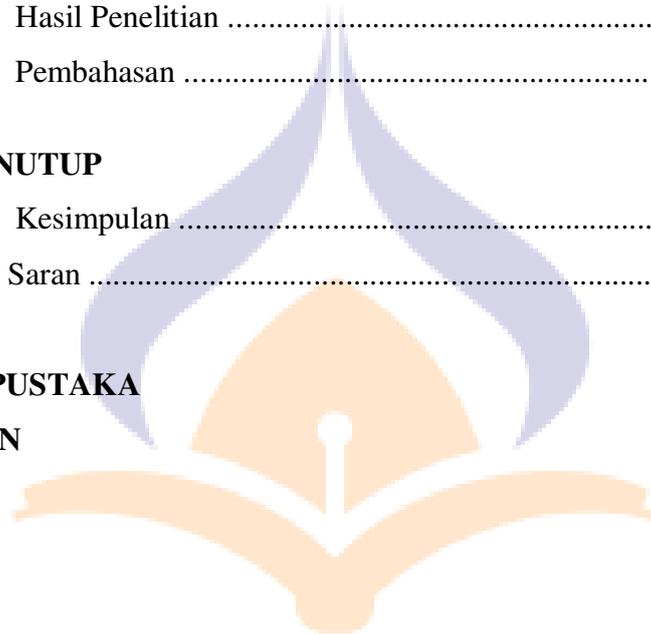
4.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian .....	38
4.2 Hasil Penelitian .....	38
4.3 Pembahasan .....	41

**BAB V PENUTUP**

5.1 Kesimpulan .....	48
5.2 Saran .....	48

**DAFTAR PUSTAKA**

**LAMPIRAN**



# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang Masalah

*Smartphone* merupakan sebutan dari telepon pintar yang memiliki kemampuan seperti komputer dan dilengkapi dengan sistem operasi yang canggih (Rahma, 2015). *Smartphone* memungkinkan penggunaannya untuk tetap terhubung dengan pengguna lain tanpa batas ruang dan waktu melalui fasilitas-fasilitas yang dimiliki, seperti SMS (*Short Message Service*), telepon dan fasilitas internet (Dewi, 2017).

Lebih dari separuh penduduk di dunia menggunakan *smartphone* dan pasarnya berkembang pesat. Pada tahun 2014, diperkirakan sebanyak 6,9 miliar orang menggunakan gadget (WHO, 2014). Dari total populasi dunia sebanyak 7,676 milyar, 5,112 milyar diantaranya merupakan pengguna *mobile phone*. Indonesia dengan jumlah penduduk sebanyak 268,2 juta, 150 juta diantaranya merupakan pengguna internet, jumlah tersebut meningkat 13% dari tahun 2018 dimana akses internet menggunakan *mobile phone* (Hootsuite, 2019).

Jumlah pengguna gadget (*smartphone*) secara global makin meningkat dari tahun ke tahun. Pada tahun 2019, setidaknya terdapat 3,2 miliar pengguna gadget, naik hingga 5,6% dari tahun sebelumnya. Sementara jumlah perangkat aktif yang digunakan mencapai 3,8 miliar unit. Pada Tahun 2022, jumlah pengguna *smartphone* diprediksi mencapai 3,9 miliar

pengguna. Pertumbuhan ini akan digerakkan oleh region-region yang sedang berkembang, termasuk Timur Tengah, Afrika, Amerika Latin, dan Asia Tenggara (Newzoo, 2019)

Negara China merupakan negara terpadat di dunia dan negara yang juga memimpin industri ponsel pintar. Jumlah pengguna ponsel pintar di China diperkirakan tumbuh dari sekitar 563 juta di tahun 2016 menjadi hampir 675 juta pada tahun 2019. Sekitar setengah dari populasi China diproyeksikan menggunakan ponsel pintar pada tahun 2020. Amerika Serikat juga merupakan pasar penting bagi industri ponsel pintar, dengan sekitar 223 juta pengguna ponsel pintar di tahun 2017. Pada 2019, jumlah pengguna ponsel pintar di AS diperkirakan meningkat menjadi 247,5 juta (Teknologi.id, 2018).

Indonesia merupakan negara keempat terpadat di dunia yang mencapai 260 jiwa, tentunya menjadi pasar teknologi digital yang besar (Pratama, 2018). *Emarketer* mempublikasikan jumlah pertumbuhan pengguna *smartphone* di Indonesia mengalami peningkatan mencapai 37,1% dari tahun 2016-2019. Setelah dilakukan survei ulang, *eMarketer* mempublikasikan kembali jumlah pengguna *smartphone* dari tahun 2015 terdapat 65,2 juta pengguna *smartphone*, tahun 2016 terdapat 65,2 juta pengguna, tahun 2017 terdapat 74,9 juta pengguna *smartphone*, dan tahun 2018 terdapat 83,5 juta pengguna *smartphone* di Indonesia hingga diperkirakan tahun 2019 terdapat 92 juta pengguna *smartphone* (Warisha, 2015).

Pengguna internet terbanyak (dengan mengakses gadget) di Indonesia merupakan masyarakat dalam kelompok usia 15-19 tahun. Sementara pengguna terbanyak kedua merupakan kelompok usia 20-24 tahun dan anak-anak dengan kelompok usia 5-9 tahun juga tergolong sebagai pengguna internet. Sehingga dari data diperoleh dari 171,17 juta pengguna yang menggunakan internet dan menunjukkan bahwa kalangan remaja atau generasi muda yang paling banyak menggunakan internet (APJII, 2018).

Kecanduan *smartphone* merupakan gangguan kontrol pada hasrat atau keinginan untuk menggunakan *smartphone* dan ketidakmampuan individu untuk mengontrol waktu penggunaan *smartphone* itu sendiri sehingga menimbulkan perasaan cemas dan gangguan hubungan sosial (Zainurrahman, 2019).

Remaja dan dewasa muda telah diidentifikasi sebagai populasi yang beresiko tinggi mengalami masalah tidur dan ngantuk di siang hari (Firmansyah, 2019). Masa remaja merupakan masa perpindahan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa, ditandai dengan kematangan fisik, kognitif, sosial dan emosional yang cepat untuk mempersiapkan diri menjadi laki-laki dewasa dan wanita dewasa. Batasan pada remaja sulit ditetapkan, namun periode ini biasanya digambarkan pertama kali dengan perkembangan karakteristik seks sekunder pada usia 11 sampai 12 tahun dan hingga berhentinya pertumbuhan pada usia 18 sampai 20 tahun (Wong, dkk 2008 dalam Jarmi 2017 ).

Kualitas tidur merupakan kepuasan seseorang terhadap tidur, kualitas tidur yang baik akan menghasilkan kesegaran dan kebugaran pada saat terbangun. Tidur yang berkualitas baik dapat menyebabkan gangguan keseimbangan fisiologis dan psikologis (Mubarak, Indrawati & Susanto,2015)

Tidur bermanfaat untuk memperbaiki fungsi dan kinerja tubuh setelah manusia beraktivitas. Sebuah data epidemiologi menjelaskan bahwa telah terjadi peningkatan angka keluhan pasien terhadap kualitas tidur. Hal tersebut didukung oleh hasil survei yang mengindikasikan bahwa 15-35% dari populasi remaja dan orang dewasa mengeluhkan gangguan kualitas tidur yang sering mereka alami, seperti gangguan memasuki tidur atau gangguan mempertahankan tidur sehingga durasi tidur menjadi memendek. Menurut data, diperkirakan tiap tahun, 20-40% orang dewasa mengalami kesukaran tidur dan 17% diantaranya mengalami masalah serius (Budyawati 2019)

Dampak dari kualitas tidur yang buruk juga dirasakan oleh banyak orang 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. Selain itu, kualitas tidur yang buruk juga dapat menyebabkan dampak psikologis yang negatif bagi manusia seperti stres, depresi, cemas, tidak konsentrasi dan koping tidak efektif (Budyawati 2019).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Hidayat (2014) pada mahasiswa reguler Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia dimana didapatkan hasil bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kecanduan *smartphone* dengan kualitas tidur mahasiswa. Sebuah penelitian dilakukan oleh Nainggolan (2017) dengan tujuan untuk mengetahui hubungan penggunaan gadget dengan kualitas tidur pada mahasiswa. Metode yang digunakan yaitu analitik deskriptif dengan pendekatan *crosssectional study*. Teknik pengambilan sampel dilakukan secara *randomized sampling* sehingga didapatkan 90 responden dimana 23 orang (25,6%) adalah laki-laki dan 67 orang (74,4%) perempuan. Hasil dari penelitian menunjukkan adanya hubungan penggunaan gadget dengan kualitas tidur mahasiswa.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan pada tanggal 30 Juni yang dilakukan di SMA Negeri 1 Lhoksukon jumlah siswa dan siswi kelas X adalah sebanyak 350 orang berdasarkan latar belakang diatas penulis tertarik meneliti Hubungan Penggunaan Smartphone Dengan Kualitas Dan Kuantitas Tidur Pada Anak Remaja di SMA Negeri 1 Lhoksukon.

## 1.2 Rumusan Masalah

Adapun yang menjadi permasalahan dalam penelitian ini adalah “bagaimana Hubungan Penggunaan Smartphone Dengan Kualitas Tidur Pada Anak Remaja di SMA Negeri 1 Lhoksukon”?.

### 1.3 Tujuan Penelitian

#### 1.3.1 Tujuan Umum

Hubungan Penggunaan *Smartphone* Dengan Kualitas Tidur Pada Anak Remaja.

#### 1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi penggunaan *smartphone* pada anak remaja di SMA Negeri 1 Lhoksukon
2. Mengidentifikasi penggunaan *smartphone* dengan kualitas tidur pada anak remaja di SMA Negeri 1 Lhoksukon

### 1.4 Hipotesis Penelitian

**H<sub>0</sub>** : Tidak ada hubungan penggunaan *smartphone* dengan kualitas tidur pada anak remaja..

**H<sub>a</sub>** : Ada hubungan penggunaan *smartphone* dengan kualitas tidur pada anak remaja

### 1.5 Manfaat Penelitian

#### 1. Bagi Peneliti

Dapat menambah pengetahuan dan pengalaman peneliti dalam melakukan penelitian mengenai hubungan penggunaan *smartphone* dengan kualitas tidur pada anak remaja

#### 2. Bagi Institusi Pendidikan

Agar dapat dijadikan sebagai bahan masukan dan informasi tambahan khususnya bagi mahasiswa tentang hubungan penggunaan *smartphone* dengan kualitas tidur pada anak remaja.

### **3. Bagi Tempat Penelitian**

Sebagai masukan atau penambahan wawasan yang nantinya dapat dipraktikkan sendiri oleh bidan mengenai hubungan penggunaan *smartphone* dengan kualitas tidur pada anak remaja

### **4. Bagi Responden**

Dapat menambah pengetahuan bagi responden tentang hubungan penggunaan *smartphone* dengan kualitas tidur pada anak remaja

### **5. Bagi Peneliti Selanjutnya**

Sebagai referensi dan bahan perbandingan bagi peneliti selanjutnya yang berminat melakukan penelitian tentang hubungan penggunaan *smartphone* dengan kualitas tidur pada anak remaja.

