

SKRIPSI

**PENGARUH PENGGUNAAN *SMARTPHONE* TERHADAP
KUALITAS TIDUR PADA ANAK REMAJA KELAS
VIII DI SMPN 41 MEDAN TAHUN 2024**



**SAMUEL ADY SYAPUTRASIAHAAN
P07520220086**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN
JURUSAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN
2024**

SKRIPSI
PENGARUH PENGGUNAAN *SMARTPHONE* TERHADAP
KUALITAS TIDUR PADA ANAK REMAJA KELAS
VIII DI SMPN 41 MEDAN TAHUN 2024

Sebagai Syarat Untuk Menyelesaikan Program Studi Sarjana Terapan Jurusan
Keperawatan



SAMUEL ADY SYAPUTRASIAHAAN
P07520220086

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN
JURUSAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN
2024

LEMBAR PERSETUJUAN

JUDUL : Pengaruh Penggunaan *Smartphone* Terhadap Kualitas Tidur
Pada Remaja Kelas VIII Di Smpn 41 Medan Tahun 2024
NAMA : SAMUEL ADY SYAPUTRA SIAHAAN
NIM : P07520220086

Telah Diterima Dan Setujui Untuk Diseminarkan Dihadapan Penguji
Medan, 2024

Menyetujui

Pembimbing Utama



Tiurlan M Doloksaribu S.Kep,Ns,M.Kep

NIP. 197701062002122003

Pembimbing Pendamping



Wiwik Dwi Arianti S.Kep,Ns,M.Kep

NIP. 197512021997032003

Ketua Jurusan Keperawatan
Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan



Dr. Amira Permatasari Tarigan, S.Kep,Ns,M.Kep

NIP. 197703162002122001

LEMBAR PENGESAHAN

JUDUL : Pengaruh Penggunaan *Smartphone* Terhadap Kualitas Tidur
Pada Remaja Kelas VIII DI Smpn 41 Medan Tahun 2024
NAMA : SAMUEL ADY SYAPUTRA SIAHAAN
NIM : P07520220086

Skripsi ini Telah Diuji Dihadapan Penguji pada Seminar Hasil Jurusan
Keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan, 2024

Menyetujui

Penguji I



Dr. Siang Br tarigan S.Pd. S.Kep. M.Kes

NIP. 197212201998032004

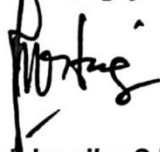
Penguji II



Masnila Siregar S.Kep.Ns.M.Pd

NIP. 197011301993032013

Ketua Penguji



Tiurlan M Doloksaribu S.Kep.Ns.M.Kep

NIP. 197701062002122003

Ketua Jurusan Keperawatan

Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan



Dr. Amira Permatasari Tarigan S.Kep.Ns.M.Kep

NIP. 197703162002122001

PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT

Yang bertanda tangan dibawah ini saya :

Nama : Samuel Ady Syaputra Siahaan
Nim : P07520220086
Jurusan : Prodi Sarjana Terapan Keperawatan
Perguruan Tinggi : Poltekkes Kemenkes Medan

Menyatakan bahwa saya tidak melakukan kegiatan plagiat dalam penulisan Karya tulis ilmiah dan skripsi/Laporan Kasus/Skripsi yang berjudul :

“Pengaruh Penggunaan *Smartphone* Terhadap Kualitas Tidur Pada Anak Remaja Kelas VIII Di Smpn 41 Medan Tahun 2024”

Apabila suatu saat nanti terbukti saya melakukan tindakan plagiat, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan ketentuan yang berlaku. Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Medan, Juni 2024

Penulis

(Samuel Ady Syaputra Siahaan)
NIM :P07520220086

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN
JURUSAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN
SKRIPSI
MEDAN, Juli 2024

SAMUEL ADY SYAPUTRASIAHAAN
P07520220086

XII + 46 HALAMAN + 7 TABEL + 2 GAMBAR + LAMPIRAN
PENGARUH PENGGUNAAN *SMARTPHONE* TERHADAP KUALITAS
TIDUR PADA ANAK REMAJA KELAS VIII DI SMPN 41 MEDAN TAHUN
2024

ABSTRAK

Pengguna *smartphone* memiliki jumlah populasi yaitu sebanyak 5,1M dari jumlah populasi dunia 7,6M. Indonesia merupakan negara pecandu *smartphone* di dunia, total pengguna *smartphone* di Indonesia 27 juta. Hal ini disebabkan oleh peningkatan teknologi yang semakin meningkat, di tunjukkan dengan munculnya produk (*smartphone*). Penggunaan *smartphone* pada remaja normalnya 257 menit atau sekitar 4 jam 17 menit dalam sehari. sehingga tidur yang ideal yang dibutuhkan bagi remaja yaitu 8-10 jam per hari,hal sederhana ini perlu diperhatikan bagi remaja agar remaja dapat terhindar dari gangguan tidur dan daya tahan tubuh tidak menurun.

Metode penelitian ini adalah kuantitatif deskriptif dengan teknik korelasi. Populasi dalam penelitian ini adalah semua sampel penelitian remaja kelas VIII SMPN 41 Medan yang berjumlah 68 responden dengan teknik simple random sampling. Sampel nya terdapat 68 Remaja dan alat ukur yang digunakan adalah kuesioner. Analisis data menggunakan uji Chi-Square.

Hasil penelitian ini didapatkan 22 responden yang intensitas penggunaan *smartphone* normal dan 24 responden (35.3%) yang memiliki kualitas tidur yang baik. Dan sebanyak 44 responden (64.7%) memiliki kualitas tidur yang buruk, dan yang intensitas penggunaan *smartphone* tidak normal didapatkan 46 responden (67.6%). Serta hasil uji Chi-Square diperoleh nilai $p = 0,001$ karena nilai p value $< 0,05$, maka H_0 diterima.

Berarti ada pengaruh penggunaan *smartphone* terhadap kualitas tidur pada anak remaja kelas VIII SMPN 41 Medan tahun 2024. Berdasarkan penelitian remaja dapat meminimalkan pemakaian *smartphone*, sehingga tidak mengganggu dalam istirahat tidurnya. Diharapkan dalam pemakaian *smartphone* bisa memilah mana yang lebih utama dan penting untuk dilakukan.

Kata Kunci : intensitas *smartphone*, *PSQI*, Kualitas tidur
Daftar Bacaan : 24 (2013 – 2024)

**MINISTRY OF HEALTH OF THE REPUBLIC OF INDONESIA
MEDAN HEALTH POLYTECHNIC
DEPARTMENT OF NURSING
APPLIED BACHELOR'S STUDY PROGRAM THESIS
MEDAN, July 2024**

**SAMUEL ADY SYAPUTRA SIAHAAN
P07520220086**

**XII +46 PAGES + 7 TABLES + 2 PICTURES + APPENDIX THE EFFECT
OF SMARTPHONE USE ON SLEEP QUALITY IN GRADE VIII
ADOLESCENTS AT SMPN 41 MEDAN IN 2024**

ABSTRACT

Smartphone users have a population of 5.1M out of a world population of 7.6M. Indonesia is a country addicted to smartphones in the world, the total number of smartphone users in Indonesia is 27 million. This is due to the increasing increase in technology, indicated by the emergence of products (smartphones). Smartphone use in teenagers is normally 257 minutes or around 4 hours 17 minutes a day. so that the ideal sleep needed for teenagers is 8-10 hours per day, this simple thing needs to be considered for teenagers so that teenagers can avoid sleep disorders and their immune system does not decrease.

This research method is quantitative descriptive with correlation technique. The population in this study were all samples of class VIII adolescents of SMPN 41 Medan totaling 68 respondents with simple random sampling technique. The sample consisted of 68 adolescents and the measuring instrument used was a questionnaire. Data analysis used the Chi-Square test.

The results of this study obtained 22 respondents whose smartphone usage intensity was normal and 24 respondents (35.3%) who had good sleep quality. And as many as 44 respondents (64.7%) had poor sleep quality, and those whose smartphone usage intensity was abnormal were 46 respondents (67.6%). And the results of the Chi-Square test obtained a p value = 0.001 because the p value < 0.05, then H₁ was accepted.

This means that there is an influence of smartphone use on sleep quality in adolescents in grade VIII of SMPN 41 Medan in 2024. Based on research, adolescents can minimize smartphone use, so that it does not interfere with their sleep. It is hoped that in using smartphones, they can sort out which is more important and important to do.

Keyword : Smartphone intensity, PSQI, Sleep quality

**Keyword : Smartphone intensity, PSQI, Sleep quality
Reading List :24 (2013-2024)**



KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberikan berkat dan rahmat Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal ini dengan judul “Pengaruh Penggunaan *Smartphone* Terhadap Kualitas Tidur Pada Remaja Kelas VIII Di Smpn 41 Medan”.

Proposal ini sebagai persyaratan kelulusan untuk menempuh program studi Sarjana Terapan Keperawatan di Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan pada kesempatan ini peneliti mengucapkan terimakasih kepada :

1. Dr.R.R Sri Arini Winarti Rinawati SKM,M.Kep selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kementrian Kesehatan Medan
2. Dr. Amira Permata Sari Tarigan S.Kep,Ns,M.Kes selaku Ketua Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan
3. Dr. Risma Dumiri Manurung S.Kep,Ns,M.Biomed selaku Ketua Prodi S.Tr Keperawatan Politeknik Kesehatan Kementrian Kesehatan Medan
4. Ibu Tiurlan M Doloksaribu S.Kep,Ns,M.Kep selaku dosen pembimbing utama yang telah memberikan bimbingan kepada peneliti dalam menyusun proposal penelitian, Ibu Wiwik Dwi Arianti S.Kep,Ns,M.Kep selaku dosen pembimbing pendamping yang telah memberikan bimbingan kepada peneliti dalam Menyusun proposal penelitian
5. Dr. Siang BR Tarigan S. Kep, M. Kes selaku penguji 1, Ibu Masnila Siregar S.Kep, Ns, M.Pd selaku penguji 2
6. Para dosen dan seluruh staff di Politeknik Kesehatan Kemenkes RI Medan Jurusan Keperawatan, yang banyak membantu dalam penyusunan proposal ini
7. Teristimewa untuk kedua orangtua yang sangat saya sayangi yaitu Mama (Sari Br Siregar) dan Papa (Oberlin Halomoan Siahaan), beserta dengan Adik saya (Nova Natalia Siahaan) dan Adik saya (Michael Aldiano Siahaan), serta semua keluarga dan sanak saudara yang telah banyak memberikan dukungan dan dorongan kepada peneliti baik material dalam penyusunan proposal ini.

8. Untuk sahabat saya Annisa Hakim, Deni Wati Br. Siringo-Ringo, Siti Arina Harahap, Dan Vicky Aprian yang telah sama-sama berjuang dan saling support dalam penyusunan skripsi ini.
9. Seluruh teman-teman saya Prodi S. Tr Keperawatan angkatan 2024, yang telah saling memberikan dukungan serta semangat sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal ini.

Peneliti menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini masih banyak kekurangan dan jauh dari kesempurnaan, baik dari segi penulisan maupun dari tata bahasa. Maka dengan segala kerendahan hati penulis mengharapkan saran dan kritik serta masukan dari semua pihak demi kesempurnaan proposal ini.

Semoga segenap bantuan, bimbingan, dan arahan yang telah diberikan kepada penulis mendapatkan balasan dari Tuhan. Harapan penulis, skripsi ini dapat bermanfaat bagi peningkatan dan pengembangan bagi profesi keperawatan.

Medan , 2024

Samuel Ady Syaputra Siahaan
NIM. P0752022008

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT	iii
KATAPENGANTAR	VI
DAFTAR ISI.....	VIII
DAFTAR TABEL	X
DAFTAR GAMBAR	XI
DAFTAR LAMPIRAN	XII
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Perumusan Masalah.....	3
1.3 Tujuan Penelitian	4
1.4 Manfaat Penelitian.....	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	5
2.1 Kualitas Tidur Pada Remaja	5
2.2 <i>Smartphone</i>	16
2.3 Konsep Remaja	21
2.4 Variabel Independen Variabel Dependent.....	27
BAB III METODE PENELITIAN	28
3.1 Jenis Dan Desain Penelitian	28
3.2 Lokasi Dan Waktu Penelitian	28
3.3 Populasi Dan Sampel Penelitian	28
3.4. Jenis dan cara pengumpulan data	30
3.5 Pengolahan Data.....	30
3.6 Analisa Data	32

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	34
4.1 Karakteristik Lokasi Penelitian	34
4.2 Hasil Penelitian.....	34
4.3 Pembahasan	37
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	42
5.1 Kesimpulan	42
5.2 Saran	42
DAFTAR PUSTAKA.....	45

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	Pengaruh Umur Terhadap Jumlah Kebutuhan Tidur	9
Tabel 2.2	Definisi Operasional.....	25
Tabel 4.1	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia Remaja Kelas VIII SMPN 41 Medan.....	35
Tabel 4.2	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin Remaja Kelas VIII Di SMPN 41 Medan.....	35
Tabel 4.3	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Intensitas Penggunaan <i>Smartphone</i> Pada Remaja Kelas VIII Di SMPN 41 Medan.	36
Tabel 4.4	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kualitas Tidur Pada Remaja Kelas VIII Di SMPN 41 Medan	36
Tabel 4.5	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pengaruh Penggunaan <i>Smartphone</i> Terhadap Kualitas Tidur Pada Remaja Kelas VIII SMPN 41 Medan.	37

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Tahapan Tidur	7
Gambar 2.2	Kerangka konsep pengaruh penggunaan <i>smartphone</i> Terhadap kualitas tidur pada siswa remaja kelas VIII di SMPN 41 Medan Tahun 2024	27

DAFTAR LAMPIRAN

1. Lembar Persetujuan Responden
2. Kisi-Kisi Kuesioner Penelitian
3. Kuesioner *Smartphone*
4. Kuesioner Kualitas Tidur
5. Surat Izin Survey Awal
6. Surat Balasan Survey Awal
7. Surat Etical Clearance
8. Surat Izin Penelitian
9. Surat Balasan Izin Penelitian
10. Surat Tanda Selesai Penelitian
11. Lembar Kegiatan Bimbingan
12. Hasil Uji Statistik
13. Dokumentasi Penelitian
14. Hasil Uji Turnitin
15. Riwayat Hidup Peneliti