



**SKRIPSI**

**HUBUNGAN DURASI PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL  
DENGAN GANGGUAN POLA TIDUR PADA ANAK  
USIA 10-12 TAHUN DI SD NEGERI KEPATIHAN  
05 BERBASIS *THEORY PROBLEMTIC  
SMARTPHONE USE***

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar  
Sarjana Keperawatan

**Oleh:**

**Roza Riska Romadhoni**

**19.1101.1015**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIAH JEMBER**

**2023**

**SKRIPSI**

**HUBUNGAN DURASI PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL  
DENGAN GANGGUAN POLA TIDUR PADA ANAK  
USIA 10-12 TAHUN DI SD NEGERI KEPATIHAN  
05 BERBASIS *THEORY PROBLEMTIC*  
*SMARTPHONE USE***

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat untuk Memperoleh Gelar  
Sarjana Keperawatan

Oleh :

**Roza Riska Romadhoni**

**19.1101.1015**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER**

**2023**

**PERNYATAAN PERSETUJUAN**

**HUBUNGAN DURASI PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL  
DENGAN GANGGUAN POLA TIDUR PADA ANAK  
USIA 10-12 TAHUN DI SD NEGERI KEPATIHAN  
05 BERBASIS THEORY *PROBLEMTIC*  
*SMARTPHONE USE***

**Roza Riska Romadhoni**  
**19.1101.1015**

Skripsi ini telah diperiksa oleh pembimbing dan telah disetujui untuk dipertahankan dihadapan dewan penguji proposal pada Fakultas Ilmu Kesehatan Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Jember

Jember, 04 Juli 2023

Pembimbing I

Dr. Nikmatur Rohmah, S.Kep.Ns., M.Kes.  
NIP.19720626 200501 2001

Pembimbing II



Ns. Zuhrotul Eka Yulis, S.Kep., M.Kes  
NPK.19850717 1 1503619

LEMBAR PENGESAHAN

**HUBUNGAN DURASI PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL  
DENGAN GANGGUAN POLA TIDUR PADA ANAK  
USIA 10-12 TAHUN DI SD NEGERI KEPATIHAN 05  
BERBASIS THEORY PROBLEMTIC  
SMARTPHONE USE**

**Roza Riska Romadhoni**  
**19.1101.1015**

Dewan Penguji Skripsi pada pada Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu  
Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember

Jember, 04 Juli 2023

Penguji,

1. Ketua : Diyan Indriyani, S.Kp., M.Kep., Sp.Mat (.....)  
NIP. 19701103 200501 2002
2. Penguji I : Dr. Nikmatur Rohmah, S.Kep.Ns., M.Kes. (.....)  
NIP.19720626 200501 2001
3. Penguji II : Ns. Zuhrotul Eka Yulis,S.Kep.,M.Kes (.....)  
NPK.19850717 1 1503619

Mengetahui,  
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Jember

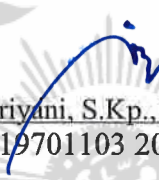
  
**Ns. Sasmiyanto, S.Kep., M. Kes**  
NPK. 19790416 1 0305358

## PENGUJI SKRIPSI

Dewan Penguji Skripsi pada Program Studi Ilmu Keperawatan  
Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Jember

Jember, 04 Juli 2023

Penguji I

  
Diyan Indriyani, S.Kp., M.Kep., Sp.Mat  
NIP. 19701103 200501 2002

Penguji II

  
Dr. Nikmatur Rohmah, S.Kep. Ns., M.Kes.  
NIP.19720626 200501 2001

Penguji III

  
Ns. Zuhrotul Eka Yulis A, S.Kep., M.Kes  
NPK.19850717 1 1503619



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN

JL. Karimata No. 49 Jember Telp. ( 0331 ) 332240, 336728 Fax. 337957  
Website : http : //WWW.unmuhjember.ac.id e-mail : kantorpusat@unmuhjember.ac.id



SURAT PERNYATAAN  
KEABSAHAN KARYA ILMIAH

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Roza Riska Romadhoni  
NIM : 1911011015  
Tempat, tanggal lahir : Jember, 09 Desember 2000  
Agama : Islam  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Alamat : JL. Mayang Sari RT/RW 001/008 Baletbaru Sukowono  
Jember  
Jurusan/Program Studi : S1 Keperawatan  
Fakultas : Ilmu Kesehatan  
Universitas : Universitas Muhammadiyah Jember

Dengan ini menyatakan bahwa Karya Ilmiah, dengan Judul di bawah ini :

Hubungan Durasi Penggunaan Media Sosial dengan Gangguan Pola Tidur pada Anak Usia 10-12 Tahun di SD Negeri Kepatihan 05 *Berbasis Theory Problematic Smartphone Use*

1. Penelitian dengan judul tersebut di atas benar-benar telah saya lakukan sebagaimana yang sudah ditulis dalam metode penelitian.
2. Adalah benar **karya saya sendiri atau bukan plagiat hasil karya orang lain** dan saya ajukan sebagai bahan ujian akhir skripsi.
3. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa karya ilmiah ini **bukan** karya saya sendiri atau plagiat hasil karya orang lain, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai ketentuan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Jember, 13 - Juni 2023

Yang membuat pernyataan,



(1911011015)  
NIM.

## **PERSEMBAHAN**

Skripsi ini saya persembahkan sepenuhnya kepada kedua orang hebat dihidup saya, bapak K dan ibu S. Keduanya lah yang membuat segalanya menjadi mungkin sehingga saya bisa sampai ditahap di mana skripsi ini akhirnya selesai. Terima kasih atas segala pengorbanan, nasihat serta do'anya yang tidak pernah berhenti melangit.



## MOTO

*Without commitment we never start, without consistent we never finish*

“Tanpa komitmen kita tidak akan pernah bisa memulai, tanpa konsisten kita tidak akan bisa mengakhiri”





## KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan pada Tuhan Yang Maha Esa sehingga dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **Hubungan durasi penggunaan media sosial dengan gangguan pola tidur pada anak usia 10-12 tahun di SD Negeri Kepatihan 05 berbasis *theory problemtic smarthphone use***. Proposal ini merupakan salah satu syarat untuk memenuhi tugas akhir dalam mencapai gelar Sarjana Keperawatan pada Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember

Peneliti merasa bahwa selesainya Skripsi ini karena bimbingan, bantuan dan dorongan dari banyak pihak, maka pada kesempatan ini perkenankan penulis untuk menyampaikan terima kasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada yang terhormat:

1. Dr. Hanafi, M.Pd selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Jember.
2. Ns. Sasmiyanto, S.Kep., M.Kes., selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember yang memberikan kemudahan dan fasilitas kepada penulis dalam menyelesaikan pendidikan.
3. Ns. Yeni Suryaningsih, S.Kep., M.Kep., selaku Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember yang telah memberikan ijin kepada peneliti untuk melaksanakan studi
4. Dian Indriani, S.Kp., M.,Kep. Sp.,Mat selaku Dosen Penguji Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember yang telah memberikan kritik, saran dan masukan kepada peneliti demi kesempurnaan penelitian ini
5. Dr. Nikmatur Rohmah, S.Kep. Ns., M.Kes., selaku Dosen Pembimbing I Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember yang telah

memberikan arahan, masukan dan motivasi kepada peneliti

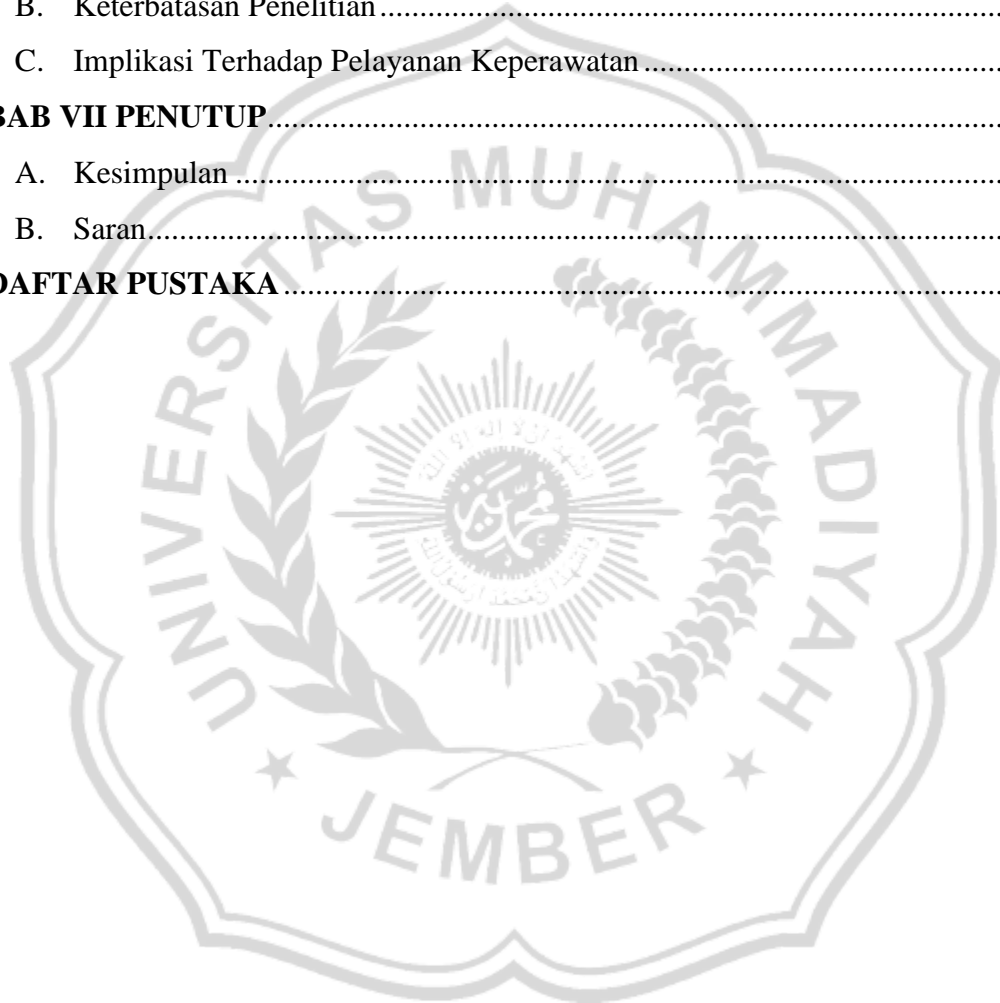
6. Ns. Zuhrotul Eka Yulis, S.Kep.,M.Kes., selaku Dosen Pembimbing II Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember yang telah memberikan arahan, masukan dan motivasi kepada peneliti
  7. Selaku kepala sekolah SD Negeri Kepatihan 05 Jember yang telah memberikan ijin kepada penulis untuk melaksanakan penelitian di Instansi yang dipimpinya.
  8. Semua pihak dan teman di almamater Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember yang telah banyak memberikan bantuan, dukungan, serta motivasi sehingga peneliti dapat menyelesaikan proposal penelitian ini
- Peneliti menyadari bahwa proposal penelitian ini masih jauh dari sempurna, oleh sebab itu dengan segala kerendahan hati, peneliti mohon maaf atas kesalahan dan kekurangan yang terdapat dalam proposal penelitian ini. Harapan peneliti semoga proposal penelitian ini berguna bagi semua pihak yang membutuhkan

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL LUAR.....	i
HALAMAN JUDUL DALAM .....	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN.....	iii
LEMBAR PENGESAHAN .....	iv
PENGUJI SKRIPSI .....	v
Abstrak .....	vi
<i>Abstarct</i> .....	vii
PERSEMBAHAN.....	viii
MOTO .....	ix
KATA PENGANTAR.....	x
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL .....	xv
DAFTAR GAMBAR.....	xvi
LEMBAR LAMPIRAN .....	xvii
<b>BAB 1 PENDAHULUAN</b> .....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	5
1. Pernyataan Masalah.....	5
2. Pertanyaan Masalah.....	6
C. Tujuan Umum .....	6
D. Manfaat Penelitian .....	7
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	9
A. Konsep Penggunaan Media Sosial.....	9
1. Pengertian Media Sosial.....	9
2. <i>Problematic Smarthphone Use Theory</i> Sebagai Durasi Penggunaan Media Sosial .....	9
3. Alasan Durasi Penggunaan Media Sosial berdasarkan <i>Problematic Smarthphone Use Theory</i> .....	10
4. Dampak Penggunaan Media Sosial .....	11
5. Ciri-ciri Media Sosial .....	14

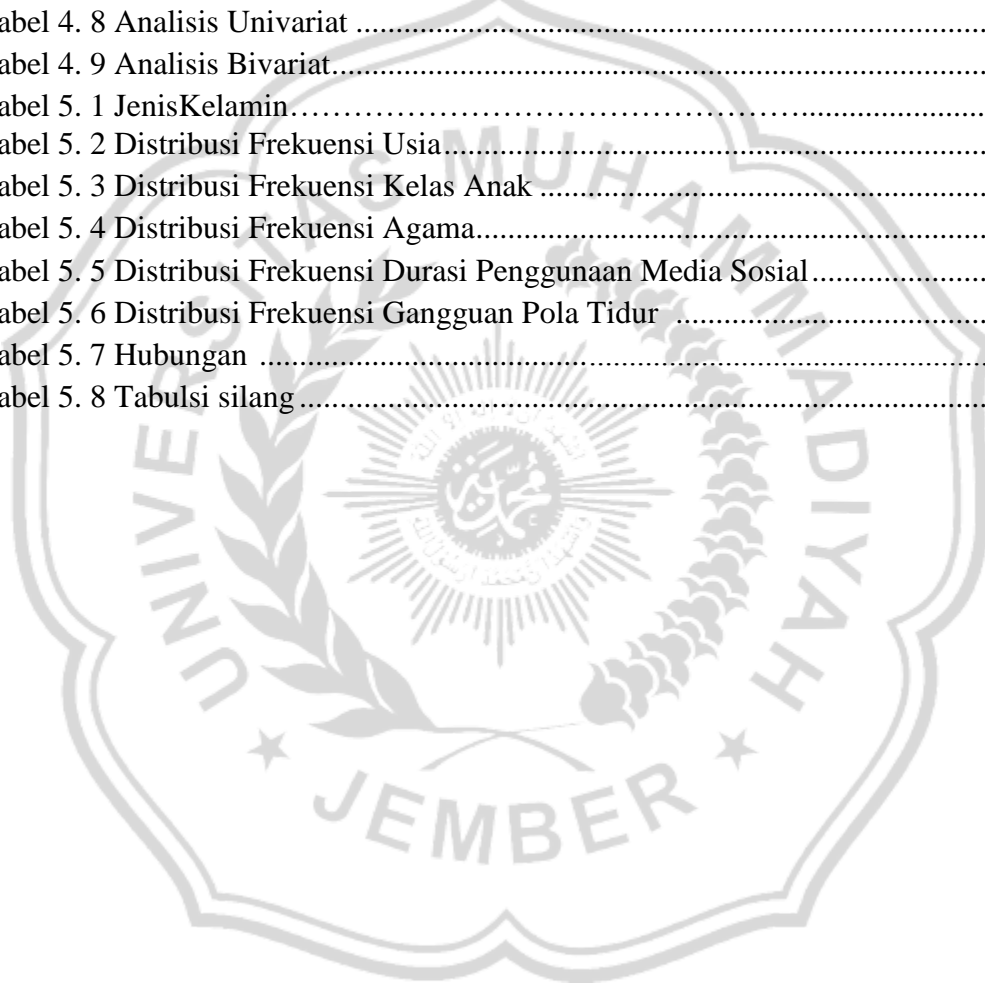
6.	Karakteristik utama yang harus dimiliki situs media sosial .....	15
7.	Jenis jenis media sosial.....	17
8.	Durasi Penggunaan Media Sosial.....	18
9.	Cara mengukur Durasi Penggunaan Media Sosial .....	19
B.	Konsep Gangguan Pola Tidur .....	19
1.	Pengertian Tidur .....	19
2.	Fisiologi tidur .....	21
3.	Tahapan Tidur .....	21
4.	Pengertian Pola Tidur .....	23
5.	Fungsi Tidur Bagi Anak Usia 10-12 Tahun .....	25
6.	Etiologi Gangguan Tidur.....	26
7.	Gangguan Tidur Pada Anak Usia 10-12 Tahun .....	26
8.	Cara Mengukur Gangguan Tidur.....	28
9.	Faktor yang berhubungan dengan gangguan pola tidur .....	28
10.	Hubungan Durasi Penggunaan Media Sosial dengan Gangguan Pola Tidur.....	30
11.	Penelitian Terkait.....	34
<b>BAB III KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS.....</b>		<b>36</b>
A.	Kerangka Konsep.....	36
B.	Hipotesis Penelitian.....	36
<b>BAB IV METODE PENELITIAN .....</b>		<b>37</b>
A.	Desain Penelitian.....	37
B.	Populasi, Sampel dan Sampling.....	38
1.	Populasi .....	38
2.	Sampel .....	38
3.	Sampling.....	40
C.	Definisi Operasional.....	41
D.	Tempat Penelitian.....	43
E.	Waktu Penelitian .....	43
F.	Etika Penelitian .....	43
G.	Alat Pengumpulan Data .....	45
H.	Prosedur Pengumpulan Data.....	47

I. Analisis Data .....	50
<b>BAB V HASIL PENELITIAN .....</b>	<b>56</b>
A. Data Umum .....	56
B. Data Khusus .....	57
<b>BAB VI PEMBAHASAN.....</b>	<b>60</b>
A. Interpretasi dan Hasil Diskusi .....	60
B. Keterbatasan Penelitian.....	64
C. Implikasi Terhadap Pelayanan Keperawatan.....	65
<b>BAB VII PENUTUP.....</b>	<b>66</b>
A. Kesimpulan .....	66
B. Saran.....	66
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>68</b>



## DAFTAR TABEL

Tabel 4. 1 Definisi Operasional .....	42
Tabel 4. 2 Waktu penelitian.....	43
Tabel 4. 3 Hasil Uji Validitas.....	46
Tabel 4. 4 Skoring Durasi penggunaan media sosial .....	50
Tabel 4. 5 Skoring gangguan pola tidur .....	51
Tabel 4. 6 <i>Coding</i> Durasi penggunaan media sosial .....	51
Tabel 4. 7 <i>Coding</i> Gangguan pola tidur .....	52
Tabel 4. 8 Analisis Univariat .....	52
Tabel 4. 9 Analisis Bivariat.....	55
Tabel 5. 1 JenisKelamin.....	56
Tabel 5. 2 Distribusi Frekuensi Usia.....	56
Tabel 5. 3 Distribusi Frekuensi Kelas Anak .....	57
Tabel 5. 4 Distribusi Frekuensi Agama.....	57
Tabel 5. 5 Distribusi Frekuensi Durasi Penggunaan Media Sosial.....	57
Tabel 5. 6 Distribusi Frekuensi Gangguan Pola Tidur .....	58
Tabel 5. 7 Hubungan .....	58
Tabel 5. 8 Tabulsi silang .....	58



## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Theory Problematic smarthphone use .....	31
Gambar 2. 2 Kerangka Theory <i>Problematik smarthphone use</i> .....	33
Gambar 3. 1 Kerangka konsep penelitia.....	36



## LEMBAR LAMPIRAN

<i>Lampiran 1</i> .....	72
<b><i>Lampiran 2</i></b> .....	73
<i>Lampiran 3</i> .....	74
<b><i>Lampiran 4</i></b> .....	75
<i>Lampiran 5</i> .....	77
<i>Lampiran 6</i> .....	78
<i>Lampiran 7</i> .....	79
<i>Lampiran 8</i> .....	83
<i>Lampiran 9</i> .....	84
<i>Lampiran 10</i> .....	85
<i>Lampiran 11</i> .....	86
<i>Lampiran 12</i> .....	87
<i>Lampiran 13</i> .....	88
<i>Lampiran 14</i> .....	89
<i>Lampiran 15</i> .....	90
<i>Lampiran 16</i> .....	91
<i>Lampiran 17</i> .....	92
<i>Lampiran 18</i> .....	93
<i>Lampiran 19</i> .....	95
<i>Lampiran 20</i> .....	96