



SKRIPSI

**HUBUNGAN INTENSITAS PENGGUNAAN *SMARTPHONE*
DENGAN KUALITAS TIDUR PADA REMAJA KELAS VIII
DI SMPN 4 GENTENG BANYUWANGI**

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat untuk Memperoleh Gelar
Sarjana Keperawatan (S.Kep)

Oleh :
Fatimatuz Zahro
20.1101.1142

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER
2024**

SKRIPSI

**HUBUNGAN INTENSITAS PENGGUNAAN *SMARTPHONE*
DENGAN KUALITAS TIDUR PADA REMAJA KELAS VIII
DI SMPN 4 GENTENG BANYUWANGI BANYUWANGI**

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana
Keperawatan (S.Kep)



Oleh :
Fatimatuz Zahro
20.1101.1142

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER
2024**

PERNYATAAN PERSETUJUAN

HUBUNGAN INTENSITAS PENGGUNAAN *SMARTPHONE* DENGAN KUALITAS TIDUR PADA REMAJA KELAS VIII DI SMPN 4 GENTENG BANYUWANGI

Fatimatuz Zahro
20.1101.1142

Skripsi ini telah diperiksa oleh Pembimbing dan telah disetujui untuk dipertahankan dihadapan Tim Penguji Skripsi Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember

Jember, 31 Juli 2024

Pembimbing I



Ns. Susi Wahyuning Asih, S.Kep., M.Kep
NPK. 19750920 1 0804491

Pembimbing II



Asmuji, SKM., M. Kes
NIP. 19720615 200501 1004

PENGESAHAN

HUBUNGAN INTENSITAS PENGGUNAAN *SMARTPHONE* DENGAN KUALITAS TIDUR PADA REMAJA KELAS VIII DI SMPN 4 GENTENG BANYUWANGI

Fatimatuz Zahro
20.1101.1142


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

Jember, 08 Agustus 2024

Penguji,

1. Ketua : Ns. Sri Wahyuni A, M. Kep., Sp. Kep. Kom. (.....)
NPK. 19880303 1 1703821
2. Penguji I : Ns. Susi Wahyuning Asih, S.Kep., M.Kep (.....)
NPK. 19750920 1 0804491
3. Penguji II : Asmuji, SKM., M. Kes. (.....)
NIP. 19720615 200501 1004

Mengetahui,
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Jember



Ns. Sri Wahyuni A, S.Kep., M.Kep., Sp.Kep.Kom
NPK. 1988030311703821

PENGUJI SKRIPSI

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


Jember, 08 Agustus 2024

Penguji I




Ns. Sri Wahyuni A, M. Kep., Sp. Kep. Kom
NPK. 19880303 1 1703821

Penguji II



Ns. Susi Wahyuning Asih, S.Kep., M.Kep
NPK. 19750920 1 0804491

Penguji III



Asmuji, SKM., M. Kes.
NIP. 19720615 200501 1004



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

Jl. Karimata No. 49 Jember 68121 Jawa Timur Indonesia

Kotak Pos 104 Telp. (0331) 336728 Fax 337967

Website <http://www.unmujember.ac.id> email kantorpusat@unmujember.ac.id



SURAT PERNYATAAN KEABSAHAN KARYA ILMIAH

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Fatimatuz Zahro
NIM : 2011011142
Tempat, tanggal lahir : Banyuwangi, 14 Februari 2002
Agama : Islam
Jenis Kelamin : Perempuan
Alamat : Dusun Krajan 2, Rt. 2, Rw. 2, Desa Kembiritan, Kec. Genteng, Kab. Banyuwangi, Jawa Timur
Jurusan Program Studi : Ilmu Keperawatan
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Universitas : Universitas Muhammadiyah Jember

Dengan ini menyatakan bahwa Karya Ilmiah, dengan Judul di bawah ini
Hubungan Intensitas Penggunaan *Smartphone* dengan Kualitas Tidur pada Remaja Kelas VIII di SMPN 4 Genteng Banyuwangi

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, 31 Juli 2024

Yang membuat pernyataan,

(Fatimatuz Zahro)
NIM. 2011011142

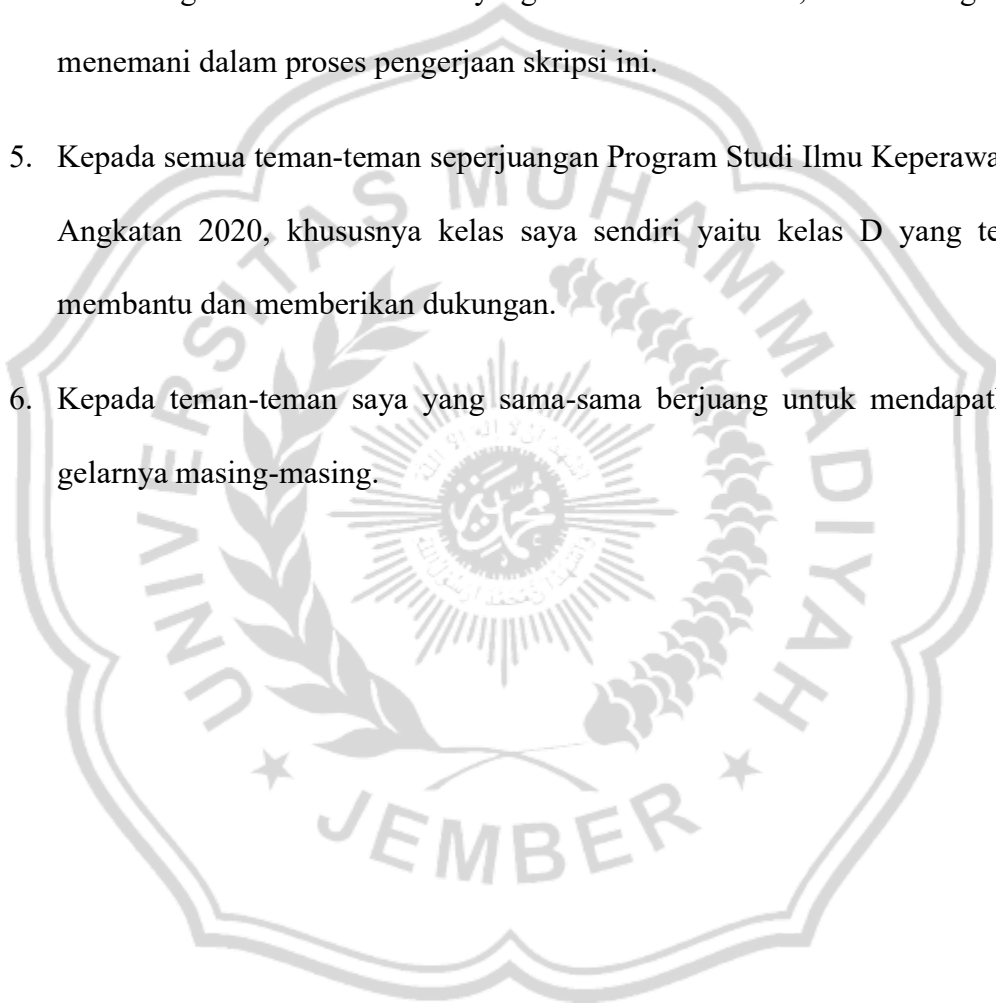
HALAMAN PERSEMBAHAN

Bismillahirrohmanirrohim

Puji syukur atas kehadiran Allah SWT atas rahmat dan hidayahNya sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “**Hubungan Intensitas Penggunaan *Smartphone* dengan Kualitas Tidur pada Remaja Kelas VIII di SMPN 4 Genteng Banyuwangi**”. Sholawat serta salam tak lupa juga tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW yang telah membawa kita ke jalan yang terang benderang ini. Skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk memenuhi tugas akhir. Peneliti merasa bahwa selesainya skripsi ini karena bimbingan, bantuan dan dorongan dari banyak pihak, maka pada kesempatan ini perkenalkan penulis untuk menyampaikan terima kasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada:

1. Kedua orang tua saya yang telah membimbing dan membesarkan saya sampai saat ini. Terima kasih atas doa, kasih sayang, kerja keras, pengorbanan dan segala bentuk dukungan yang telah diberikan kepada saya.
2. Dosen pembimbing serta dosen penguji yang telah memberikan banyak ilmu dan telah menuntun saya dalam pengerjaan skripsi ini. Terima kasih kepada:
 - a. Ibu Ns. Sri Wahyuni A, M. Kep., Sp. Kep. Kom.
 - b. Ibu Ns. Susi Wahyuning Asih, S.Kep., M.Kep.
 - c. Bapak Asmuji, SKM., M. Kes.

3. Kepada saya sendiri, Fatimatuz Zahro yang telah berjuang melawan rasa malasnya hingga dapat menyelesaikan 1 dari banyaknya tugas yang diberikan.
4. Kepada warga kos bunda yaitu Khatamalisa Kristanti, Sitti Syarifah dan Eki Wulan Agustin selaku teman yang selalu memotivasi, mendukung dan menemani dalam proses pengerjaan skripsi ini.
5. Kepada semua teman-teman seperjuangan Program Studi Ilmu Keperawatan Angkatan 2020, khususnya kelas saya sendiri yaitu kelas D yang telah membantu dan memberikan dukungan.
6. Kepada teman-teman saya yang sama-sama berjuang untuk mendapatkan gelarnya masing-masing.



MOTTO

“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya”

(Q.S Al-Baqarah: 286)

“Lebih baik mencoba, dari pada tidak sama sekali”

Apresiasi segala segala pencapaian yang telah kamu capai, jika tidak kamu siapa lagi. Kelak diri kita di masa depan akan sangat bangga dengan apa yang sudah kamu lakukan hari ini.

apapun yang terjadi, bagaimanapun hasilnya tetap berjuang ya.

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum warahmatullahi wabarakatuh

Puji syukur atas kehadiran Allah SWT atas rahmat dan hidayahNya sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul **Hubungan Intensitas Penggunaan *Smartphone* dengan Kualitas Tidur pada Remaja Kelas VIII di SMPN 4 Genteng Banyuwangi**". Sholawat serta salam tak lupa juga tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW yang telah membawa kita ke jalan yang terang benderang ini. Skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk memenuhi tugas akhir. Peneliti merasa bahwa selesainya skripsi ini karena bimbingan, bantuan dan dorongan dari banyak pihak, maka pada kesempatan ini perkenalkan peneliti untuk menyampaikan terima kasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada:

1. Dr. Hanafi, M.Pd selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Jember.
2. Ns. Sri Wahyuni A, M. Kep., Sp. Kep. Kom. selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember yang memberikan kemudahan dan fasilitas kepada peneliti dalam menyelesaikan pendidikan.
3. Ns. Siti Kholifah, S.Kep., M.Kep., selaku Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember.
4. Seluruh dosen Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember yang telah memberikan ilmunya kepada peneliti.
5. Semua pihak dan teman Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Jember angkatan 2020.

6. Pihak-pihak yang telah membantu dalam proses penyusunan skripsi ini yang tidak bisa disebutkan satu persatu.

Dalam penyusunan ini, peneliti menyadari bahwa jauh dari kata sempurna, oleh sebab itu dengan segala kerendahan hati, peneliti mohon maaf atas kesalahan dan kekurangan yang terdapat dalam skripsi penelitian ini. Harapan peneliti semoga skripsi ini berguna bagi semua pihak yang membutuhkan dimasa mendatang.

Jember, 8 Agustus 2024

Peneliti

DAFTAR ISI

	Hal
COVER	i
PERNYATAAN PERSETUJUAN	iii
PENGESAHAN	iv
PENGUJI SKRIPSI	v
ABSTRAK	vii
HALAMAN PERSEMBAHAN	ix
MOTTO	xi
KATA PENGANTAR	xii
DAFTAR ISI	xiv
DAFTAR TABEL	xvi
DAFTAR BAGAN	xvii
DAFTAR LAMPIRAN	xviii
BAB 1 PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan	5
D. Manfaat Penelitian.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	2
A. Konsep Intensitas Penggunaan <i>Smartphone</i>	2
1. Pengertian <i>Smartphone</i>	2
2. Fungsi <i>Smartphone</i>	8
3. Dampak <i>Smartphone</i>	8
4. Intensitas Penggunaan <i>Smartphone</i>	10
B. Konsep Tidur	11
1. Pengertian Tidur.....	11
2. Fisiologi Tidur.....	12
3. Tahapan Tidur	13
4. Faktor yang Mempengaruhi Tidur	17
5. Definisi Kualitas Tidur.....	19
C. Konsep Dampak Penggunaan <i>Smartphone</i> dengan Kualitas Tidur	21
D. Konsep Keperawatan.....	22
E. Penelitian terkait.....	26
BAB III KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS PENELITIAN ..	32
A. Kerangka konseptual Penelitian	32
B. Hipotesis penelitian	32
BAB IV METODE PENELITIAN	33
A. Metode penelitian	33
1. Desain penelitian.....	33
B. Populasi, Sampel, Besar Sampel dan Teknik Sampling	34

1. Populasi.....	34
2. Sampel.....	34
3. Besar sampel	34
4. Teknik sampling	35
C. Definisi Operasional	36
D. Tempat penelitian dan Waktu Penelitian	38
E. Alat Pengumpul Data	38
F. Prosedur Pengumpulan Data	42
G. Analisis Data	45
H. Etika Penelitian.....	49
BAB V HASIL PENELITIAN.....	51
A. Hasil Data Umum	51
B. Hasil Data Khusus	52
BAB VI PEMBAHASAN.....	54
A. Interpretasi Hasil Penelitian.....	54
B. Keterbatasan Penelitian.....	62
C. Implikasi Keperawatan	62
BAB VII KESIMPULAN DAN SARAN	63
A. Kesimpulan.....	63
B. Saran	63
DAFTAR PUSTAKA.....	64
LAMPIRAN.....	68

DAFTAR TABEL

	Hal
Tabel 2. 1 Klasifikasi Kebutuhan Tidur Manusia.....	12
Tabel 2. 2 Penelitian Terkait.....	26
Tabel 4. 1 Definisi Operasional.....	36
Tabel 4. 2 Waktu Penelitian.....	38
Tabel 4. 3 <i>Blueprint Instrumen Independen</i>	39
Tabel 4. 4 <i>Blueprint Instrumen Dependen Unfavorable</i>	39
Tabel 4. 5 <i>Blueprint Instrumen Dependen Favorable</i>	40
Tabel 4. 6 Hasil Uji Reliabilitas Intensitas Penggunaan <i>Smartphone</i>	42
Tabel 4. 7 Hasil Uji Reliabilitas Kualitas Tidur	42
Tabel 4. 8 <i>Scoring Variabel Independen Unfavorable</i>	45
Tabel 4. 9 <i>Scoring Variabel Dependen Unfavorable</i>	46
Tabel 4. 10 <i>Scoring Variabel Dependen Favorable</i>	46
Tabel 4. 11 Nilai Dan Koefisien Korelasi	48
Tabel 5. 1 Distribusi Frekuensi Usia.....	51
Tabel 5. 2 Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin.....	51
Tabel 5. 3 Distribusi Frekuensi Intensitas Penggunaan <i>Smartphone</i>	52
Tabel 5. 4 Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur.....	52
Tabel 5. 5 Distribusi Frekuensi Hubungan Intensitas Penggunaan <i>Smartphone</i> Dengan Kualitas Tidur	53

DAFTAR BAGAN

	Hal
Bagan 2. 1 Kerangka Teori Penelitian.....	25
Bagan 2. 2 Kerangka Konsep.....	32



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Lembar Permohonan Responden Penelitian.....	68
Lampiran 2 Lembar Persetujuan Responden Penelitian	69
Lampiran 3 Lembar Kuesioner Intensitas Penggunaan <i>Smartphone</i>	70
Lampiran 4 Lembar Kuesioner Kualitas Tidur	72
Lampiran 5 Lembar Pengesahan Judul Skripsi.....	74
Lampiran 6 Lembar Pengesahan Judul Skripsi.....	75
Lampiran 7 Surat Ijin Pengambilan Data Awal dari Bakesbangpol.....	76
Lampiran 8 Surat Ijin Pengambilan Data Awal dari Dispendik	77
Lampiran 9 Surat Lolos Usji Etik	78
Lampiran 10 Surat Ijin Uji Validitas	79
Lampiran 11 Surat Permohonan Ijin Penelitian dari Fakultas	80
Lampiran 12 Surat Permohonan Ijin Penelitian dari Bakesbangpol	82
Lampiran 13 Surat Permohonan Ijin Penelitian dari Dispendik	83
Lampiran 14 Surat Balasan Penelitian	84
Lampiran 15 Lembar Konsultasi	85
Lampiran 16 Daftar Riwayat Hidup.....	86