

Abstrak
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER
PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN

Skripsi, Agustus 2024
Fatimatuz Zahro

Hubungan Intensitas Penggunaan *Smartphone* dengan Kualitas Tidur pada Remaja Kelas VIII Di Smpn 4 Genteng Banyuwangi

xviii+ 67 hal + 2 bagan + 18 tabel + 16 lampiran

Abstrak

Pendahuluan: Penggunaan *smartphone* sebelum tidur dapat menjadikan waktu tidur seseorang terlambat dan tidak sesuai dengan waktunya. Saat seseorang bermain *smartphone* pada malam hari, otak akan berpikir bahwa ini bukan waktu tidur karena sinar biru yang dipancarkan oleh *smartphone*. Jika otak berfikir bahwa bukan jam tidur maka durasi tidur pengguna *smartphone* akan berkurang dan akan mempengaruhi kualitas tidurnya. Kualitas tidur yang buruk pada remaja akan berpengaruh terhadap semua aktivitas dan dalam kehidupan sehari-hari. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan intensitas penggunaan *smartphone* dengan kualitas tidur pada remaja. **Metode:** Penelitian ini menggunakan desain penelitian korelasional dengan model penelitian kuantitatif menggunakan pendekatan *cross-sectional*. Populasi pada penelitian ini adalah siswa kelas dengan sampel berjumlah 112 orang diambil dengan menggunakan teknik *simple random sampling*. Instrumen yang digunakan pada penelitian ini menggunakan kuesioner skala likert. Uji statistik antara intensitas penggunaan *smartphone* dan kualitas tidur yang diukur menggunakan *Spearman Rank (rho)* dengan $\alpha = 0,05$. **Hasil:** Penelitian ini menunjukkan ada hubungan antara intensitas penggunaan *smartphone* dengan kualitas tidur. Arah hubungan positif dengan kekuatan cukup artinya semakin besar intensitas penggunaan *smartphone* kurang baik akan berdampak pada kualitas tidur yang kurang baik. **Kesimpulan:** Penggunaan *smartphone* pada malam hari akan menyebabkan otak menerima stimulus dari luar berupa suara, cahaya dan getaran dari *smartphone*, hal ini yang menyebabkan seseorang terjaga pada malam hari dan jika berlangsung lama maka akan mengganggu kualitas tidur siswa. **Diskusi:** Oleh karena itu perlu pemantauan terhadap penggunaan *smartphone* pada siswa agar kualitas tidur lebih baik.

Kata Kunci: Intesitas Penggunaan *Smartphone*, Kualitas Tidur, Siswa

Abstract

MUHAMMADIYAH UNIVERSITY OF JEMBER
NURSING STUDY PROGRAM
FACULTY OF HEALTH SCIENCES

Thesis, August 2024

Fatimatuz Zahro

*Relationship between Smartphone Use Intensity and Sleep Quality in Adolescents
Class VIII at Smpn 4 Genteng Banyuwangi*

xviii+ 67 page + 2 charts + 18 tables + 16 appendices

Abstract

Introduction: Using a smartphone before bed can make a person's bedtime late and inappropriate. When someone uses a smartphone at night, the brain will think that it is not sleep time because of the blue light emitted by the smartphone. If the brain thinks that it is not bedtime, the smartphone user's sleep duration will decrease and this will affect the quality of their sleep. Poor sleep quality in teenagers will affect all activities and daily life. This study aims to determine the relationship between intensity of smartphone use and sleep quality in adolescents. **Method:** This research uses a correlational research design with a quantitative research model using a cross-sectional approach. The population in this study were class students with a sample of 112 people taken using simple random sampling techniques. The instrument used in this research used a Likert scale questionnaire. The statistical test between the intensity of smartphone use and sleep quality was measured using Spearman Rank (ρ) with $\alpha = 0.05$. **Results:** This research shows that there is a relationship between the intensity of smartphone use and sleep quality. The direction of the positive relationship with sufficient strength means that the greater the intensity of smartphone use, the less good it will have an impact on poor sleep quality. **Conclusion:** Using a smartphone at night will cause the brain to receive external stimuli in the form of sound, light and vibrations from the smartphone, this will cause a person to be awake at night and if it lasts for a long time it will disrupt the student's sleep quality. **Discussion:** Therefore, it is necessary to monitor students' use of smartphones so that sleep quality is better.

Keywords: *Intensity of Smartphone Use, Sleep Quality, Students*