



## **SKRIPSI**

### **HUBUNGAN *SCREEN BASED ACTIVITIES* DENGAN GANGGUAN TIDUR PADA REMAJA DI SMAN 02 BONDOWOSO**

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

Oleh:  
**Navila Nova Maulida**  
**NIM : 21.1101.1098**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER  
2025**

# **SKRIPSI**

## **HUBUNGAN *SCREEN BASED ACTIVITIES* DENGAN GANGGUAN TIDUR PADA REMAJA DI SMAN 02 BONDOWOSO**

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

Oleh:  
**Navila Nova Maulida**  
**NIM : 21.1101.1098**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER  
2025**

**HALAMAN PERSETUJUAN**  
**HUBUNGAN *SCREEN BASED ACTIVITY* DENGAN GANGGUAN**  
**TIDUR PADA ANAK DI SMAN 02 BONDOWOSO**

Navila Nova Maulida  
21.1101.1098

skripsi ini telah diperiksa oleh pembimbing dan telah disetujui untuk  
dipertahankan di hadapan Tim Penguji skripsi Program Studi S1 Ilmu  
Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Jember

Jember, 22 Juli 2025

Pembimbing I

Dr. Nikmatur Rohmah, S.Kep., Ns., M.Kes  
NIP. 197206262005012001

Pembimbing II

  
Ns. Zuhrotul Eka Yulis Anggraeni, S.Kep., M.Kes  
NPK. 1985071711503619

## LEMBAR PENGUJI SKRIPSI

Dewan Penguji Skripsi Program Studi S1 Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu  
Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember

Jember, 04 Agustus 2025

Penguji I



Dr. Diyan Indriyani, S.Kp., M.Kep., Sp.Mat  
NIP. 197011032005012002

Penguji II



Dr. Nikmatur Rohmah, S.Kep., Ns., M.Kes  
NIP. 197206262005012001

Penguji III



Ns. Zuhrotul Eka Yulis Anggraeni, S.Kep., M.Kes  
NPK. 1985071711503619

## HALAMAN PENGESAHAN

### HUBUNGAN *SCREEN BASED ACTIVITY* DENGAN GANGGUAN TIDUR

#### PADA ANAK REMAJA DI SMAN 02 BONDOWOSO

Navila Nova Maulida

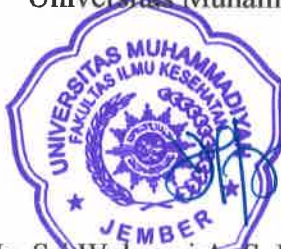
21.1101.1098

Dewan Penguji Skripsi pada Program Studi S1 Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember

Jember, 04 Agustus 2025

- |   |           |                                                                                |         |
|---|-----------|--------------------------------------------------------------------------------|---------|
| 1 | Ketua     | <u>Dr. Diyan Indriyani, S.Kp., M.Kep., Sp.Mat</u><br>(NIP. 197011032005012002) | (.....) |
| 2 | Penguji 1 | <u>Dr. Nikmatur Rohmah, S.Kep., Ns., M.Kes</u><br>(NIP. 197206262005012001)    | (.....) |
| 3 | Penguji 2 | <u>Ns. Zuhrotul Eka Yulis A, S.Kep., M.Kes</u><br>(NPK. 1985071711503619)      | (.....) |

Mengetahui,  
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Jember



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

## LEMBAR PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahim..

Alhamdulillahirobbil alaamin saya ucapkan kepada Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat serta hidayah-Nya yang selalu memberi kekuatan, kesabaran kelancaran serta kemudahan dalam menyusun tugas akhir ini. Keberhasilan dalam penulisan skripsi ini tidak terlepas dari berbagai pihak. Dengan segala kerendahan hati, karya sederhana ini peneliti persembahkan kepada

1. Terima kasih tak terhingga kepada kedua orang tua tercinta saya yakni Ayahanda Moch. Suryadi dan Ibunda Niwati, yang dengan segala pengorbanan, kerja keras, dan kasih sayang tulusnya selalu mendukung saya dalam setiap langkah, mereka tidak pernah lelah mengusahakan yang terbaik untuk saya. Doa, motivasi, dan dukungan mereka menjadi kekuatan terbesar hingga saya berhasil menyelesaikan pendidikan hingga sarjana. Saya berharap beliau berumur panjang dan selalu diberikan kesehatan jasmani dan rohani sehingga bisa menyaksikan keberhasilan lainnya yang akan penulis raih dimasa yang akan datang.
2. Alm. Nenek saya Sunarni, Alhamdulillah kini penulis sudah berada ditahap ini, terima kasih sudah merawat dan mambesarkan saya sampai delapan belas tahun bersama dan atas doa-doa yang telah engkau panjatkan sampai saya bisa sekuat ini bertahan. Terima kasih sudah mengantar dan menemani proses Pendidikan saya walaupun pada akhirnya Allah SWT memanggil sebelum saya menuntaskan Pendidikan sarjana ini. Semoga Allah SWT melapangkan kubur dan ditempat yang paling mulia disisi Allah SWT.

3. Dosen pembimbing saya Dr. Nikmatur Rohmah, S.Kep., Ns., M.Kep dan Ns. Zuhrotul Eka Yulis Anggraeni, S.Kep., M.Kes yang senantiasa memberikan dukungan dan arahan serta kesabaran dalam membimbing sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
4. Seluruh anggota keluarga saya kakek saya Abdul Razak dan Miskari. Terima kasih telah memberikan dukungan, bantuan secara finansial, dan doa serta motivasi belajar sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini.
5. Terima kasih pada sahabat sahabat saya yang senantiasa menemani penulis dalam keadaan sedih dan senang. Memberikan dukungan dan motivasi, dan sering direpotkan dikala penulis kesusahan dalam mengerjakan skripsi ini.
6. Terakhir, kepada diri saya sendiri Navila Nova Maulida Terima kasih sudah bertahan sejauh ini. Terima kasih tetap memilih berusaha dan melawan rasa malas untuk mengerjakan skripsi ini. Dan tetap berusaha walau sering kali merasa putus asa atas apa yang diusahakan dan belum berhasil, namun terima kasih tetap menjadi manusia yang selalu mau berusaha dan tidak lelah mencoba. Terima kasih karena memutuskan tidak menyerah sesulit apapun proses penyusunan skripsi ini dan telah menyelesaikannya sebaik dan semaksimal mungkin.

## KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur peneliti panjatkan kepada Allah Subhanahu Wa Ta'ala atas segala rahmat-Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan Skripsi penelitian yang berjudul “Hubungan *screen based activity* dengan gangguan tidur pada Remaja SMAN 02 Bondowoso” ini dapat tersusun sampai selesai dan tepat waktu.

Peneliti menyadari bahwa penyusunan Skripsi penelitian ini tidak akan terlaksana tanpa dukungan dari berbagai pihak yang telah memberikan doa, bimbingan, tenaga, semangat, dan motivasi. Penuh rasa hormat dan terima kasih, peneliti ingin menyampaikan apresiasi yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah berkontribusi dalam membantu penyelesaian Skripsi penelitian ini:

1. Dr. Hanafi, M.Pd. selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Jember.
2. Ns. Sri Wahyuni A, S.Kep., M.Kep., Sp.Kep.Kom selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember.
3. Ns. Siti Kholifah, S.Kep., M.Kep. selaku Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember.
4. Dr. Nikmatur Rohmah, S.Kep., Ns., M.Kes selaku dosen pembimbing I, yang telah memberikan arahan, bimbingan, dan saran sehingga Skripsi ini dapat dilaksanakan dengan baik.
5. Ns. Zuhrotul Eka Yulis Anggraeni, S.Kep., M.Kes. selaku dosen pembimbing II selalu meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan dan arahan dalam penyusunan Skripsi penelitian ini.
6. Oni Pambagyo Triantoro, S.Pd.,M.P selaku kepala sekolah SMAN 02 Bondowoso yang telah memberikan izin kepada peneliti untuk melaksanakan penelitian di SMAN 02 Bondowoso.

7. Kedua orang tua saya yang senantiasa memberikan doa dan dukungan baik secara moral maupun materi kepada saya.
8. Teman-teman seperjuangan Program Studi Ilmu Keperawatan Angkatan 2021 Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammdiyah Jember yang turut serta memberikan motivasi dalam penyelesaian Skripsi penelitian ini.

Jember, 09 April 2025

Peneliti



## LEMBAR ORISINALITAS

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Navila Nova Maulida

NIM : 2111011098

Prodi : S1 Ilmu Keperawatan

Menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa karya ilmiah berupa skripsi yang berjudul : Hubungan *screen based activity* dengan gangguan tidur pada remaja di SMAN 02 Bondowoso adalah hasil karya saya sendiri. Kecuali jika dalam beberapa kutipan substansi telah saya sebutkan sumbernya. Belum pernah diajukan pada institusi manapun, serta bukan karya plagiat atau jiplakan. Saya bertanggung jawab atas keaslian, keabsahan dan kebenaran isinya sesuai dengan sikap ilmiah.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya, tanpa adanya tekanan dan paksaan dari pihak manapun serta saya bersedia memperoleh sanksi akademik dan siap dituntut dimuka hukum, jika ternyata dikemudian hari ada yang dirugikan dari pernyataan yang tidak benar tersebut.

Jember, 05 Agustus 2025

Yang Menyatakan,



Navila Nova Maulida  
2111011098

## MOTTO

“Setetes keringat orang tuaku yang keluar, ada seribu langkahku untuk maju”

“Angan angan yang dulu mimpi belaka, kita gapai segala tak disangka”

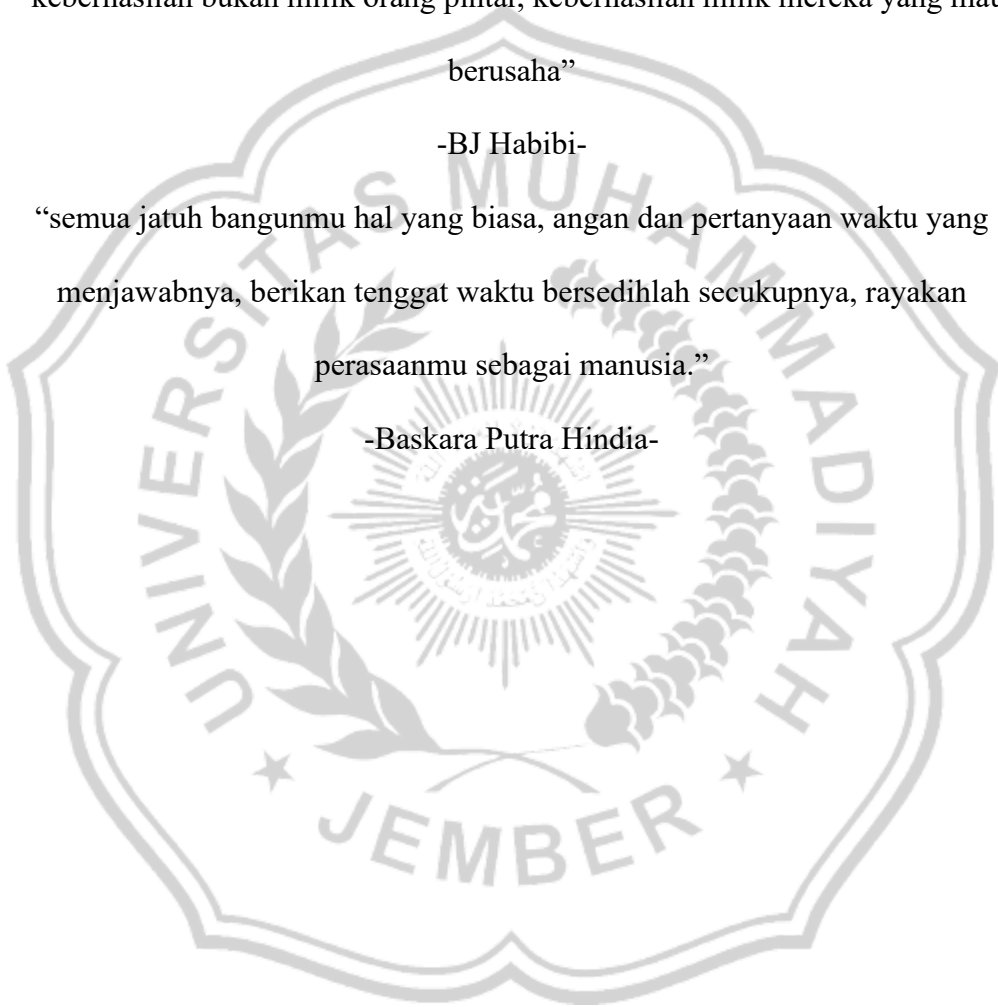
-Hindia-

“keberhasilan bukan milik orang pintar, keberhasilan milik mereka yang mau berusaha”

-BJ Habibi-

“semua jatuh bangunmu hal yang biasa, angan dan pertanyaan waktu yang menjawabnya, berikan tenggat waktu bersedihlah secukupnya, rayakan perasaanmu sebagai manusia.”

-Baskara Putra Hindia-



## DAFTAR ISI

|                                                       |              |
|-------------------------------------------------------|--------------|
| <b>SKRIPSI.....</b>                                   | <b>i</b>     |
| <b>SKRIPSI.....</b>                                   | <b>ii</b>    |
| <b>HALAMAN PERSETUJUAN .....</b>                      | <b>iii</b>   |
| <b>LEMBAR PENGUJI SKRIPSI.....</b>                    | <b>iv</b>    |
| <b>HALAMAN PENGESAHAN .....</b>                       | <b>v</b>     |
| <b>LEMBAR PERSEMBAHAN .....</b>                       | <b>vi</b>    |
| <b>KATA PENGANTAR.....</b>                            | <b>viii</b>  |
| <b>LEMBAR ORISINALITAS .....</b>                      | <b>x</b>     |
| <b>MOTTO .....</b>                                    | <b>xi</b>    |
| <b>DAFTAR ISI.....</b>                                | <b>xii</b>   |
| <b>DAFTAR TABEL .....</b>                             | <b>xiv</b>   |
| <b>DAFTAR BAGAN.....</b>                              | <b>xv</b>    |
| <b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>                          | <b>xvi</b>   |
| <b>ABSTRAK .....</b>                                  | <b>xvii</b>  |
| <b>ABSTRACT .....</b>                                 | <b>xviii</b> |
| <b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>                         | <b>1</b>     |
| A. Latar Belakang .....                               | 1            |
| B. Rumusan Masalah .....                              | 3            |
| C. Tujuan .....                                       | 4            |
| D. Manfaat .....                                      | 5            |
| <b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....</b>                   | <b>6</b>     |
| A. <b>Konsep Screen Based Activity .....</b>          | <b>6</b>     |
| 1. Definisi <i>Screen-Based Activity</i> .....        | 6            |
| 2. Faktor faktor <i>Screen-Based Activity</i> .....   | 6            |
| 3. Media Pendukung <i>Screen Based Activity</i> ..... | 8            |
| 4. Dampak <i>Screen-Based Activity</i> .....          | 10           |
| B. <b>Konsep Gangguan Tidur .....</b>                 | <b>12</b>    |
| 1. Pengertian Tidur .....                             | 12           |
| 2. Tahap Tidur .....                                  | 13           |
| 3. Pengertian Gangguan Tidur.....                     | 16           |
| 4. Klasifikasi Gangguan Tidur .....                   | 16           |

|                                                    |           |
|----------------------------------------------------|-----------|
| 5. Faktor yang mempengaruhi gangguan tidur .....   | 20        |
| <b>C. Konsep Remaja .....</b>                      | <b>22</b> |
| 1. Definisi remaja .....                           | 22        |
| 2. Fase remaja.....                                | 23        |
| <b>D.Penelitian Terkait .....</b>                  | <b>26</b> |
| <b>E.Konsep Keperawatan .....</b>                  | <b>31</b> |
| <b>BAB III KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS .....</b> | <b>35</b> |
| A. Kerangka Konsep .....                           | 35        |
| B. Hipotesis.....                                  | 35        |
| <b>BAB IV METODE PENELITIAN.....</b>               | <b>36</b> |
| A. Desain Penelitian.....                          | 36        |
| B. Populasi, Sampel, Dan Sampling .....            | 36        |
| C. Definisi Operasional.....                       | 39        |
| D. Tempat Penelitian .....                         | 40        |
| E. Waktu Penelitian .....                          | 40        |
| F. Alat Pengumpulan Data .....                     | 40        |
| G. Prosedur Pengumpulan Data .....                 | 42        |
| H. Analisis Data .....                             | 44        |
| I. Etika Penelitian .....                          | 47        |
| <b>BAB V HASIL PENELITIAN.....</b>                 | <b>49</b> |
| A. Data Umum .....                                 | 49        |
| B. Data Khusus .....                               | 50        |
| <b>BAB VI PEMBAHASAN.....</b>                      | <b>52</b> |
| A. Interpretasi dan Diskusi Hasil .....            | 52        |
| B. Keterbatasan Penelitian.....                    | 57        |
| C. Implikasi Penelitian.....                       | 58        |
| <b>BAB VII KESIMPULAN .....</b>                    | <b>59</b> |
| A. Kesimpulan .....                                | 59        |
| B. Saran.....                                      | 59        |
| <b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>                         | <b>61</b> |
| <b>LAMPIRAN.....</b>                               | <b>67</b> |

## DAFTAR TABEL

|                                                                                                                                             |         |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| <b>Tabel 2. 1</b> Kebutuhan Tidur pada Manusia.....                                                                                         | 13      |
| <b>Tabel 2. 2</b> Penelitian Terkait .....                                                                                                  | 26      |
| <b>Tabel 4. 1</b> Definisi Operasional Hubungan <i>Screen Based Activity</i> dengan Gangguan<br>Tidur pada remaja di SMAN Bondowoso.....    | 2<br>39 |
| <b>Tabel 4. 2</b> Skoring Variabel Independen dan Variabel Dependen .....                                                                   | 44      |
| <b>Tabel 4. 3</b> Coding Variabel Independen dan Variabel Dependen .....                                                                    | 45      |
| <b>Tabel 4. 4</b> Interpretasi Uji Spearman's Rank.....                                                                                     | 46      |
| <b>Tabel 5.1</b> Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin Di SMAN 02 Bondowoso Juli 2025<br>(n=221).....                                          | 49      |
| <b>Tabel 5.2</b> Distribusi Frekuensi Usia Di SMAN 02 Bondowoso Juli 2025(n=221).....                                                       | 49      |
| <b>Tabel 5.3</b> Distribusi Frekuensi Usia Di SMAN 02 Bondowoso Juli 2025(n=221).....                                                       | 50      |
| <b>Tabel 5.4</b> Distribusi Frekuensi screen based activity Di SMAN 02 Bondowoso Juli<br>2025(n=221).....                                   | 50      |
| <b>Tabel 5.5</b> Distribusi Frekuensi Gangguan Tidur Di SMAN 02 Bondowoso Juli<br>2025(n=221).....                                          | 50      |
| <b>Tabel 5.6</b> Distribusi Frekuensi Screen Based Activity dengan Gangguan Tidur pada<br>Remaja di SMAN 02 Bondowoso Juli 2025(n=221)..... | 51      |

## DAFTAR BAGAN

|                                                                                   |    |
|-----------------------------------------------------------------------------------|----|
| <b>Bagan 2. 1</b> Kerangka Teori Keperawatan Adaptasi Roy .....                   | 34 |
| <b>Bagan 3. 1</b> Kerangka Konseptual Hubungan <i>Screen Based Activity</i> ..... | 35 |



## DAFTAR LAMPIRAN

|                    |                                                          |     |
|--------------------|----------------------------------------------------------|-----|
| <b>Lampiran 1</b>  | Daftar Riwayat Hidup .....                               | 68  |
| <b>Lampiran 2</b>  | Permohonan Menjadi Responden .....                       | 69  |
| <b>Lampiran 3</b>  | Persetujuan Menjadi Responden.....                       | 70  |
| <b>Lampiran 4</b>  | Kuesioner Independen dan Variabel Dependen .....         | 71  |
| <b>Lampiran 5</b>  | Surat Ijin Studi Pendahuluan .....                       | 75  |
| <b>Lampiran 6</b>  | Surat Ijin Studi Pendahuluan BAKESBANGPOL .....          | 76  |
| <b>Lampiran 7</b>  | Surat Etik .....                                         | 77  |
| <b>Lampiran 8</b>  | surat pengantar izin penelitian .....                    | 78  |
| <b>Lampiran 9</b>  | Surat Izin Penelitian BANGKESBANGPOL .....               | 79  |
| <b>Lampiran 10</b> | Surat Persetujuan Penelitian .....                       | 80  |
| <b>Lampiran 11</b> | Surat Sudah Melakukan Penelitian .....                   | 81  |
| <b>Lampiran 12</b> | Surat Bebas Plagiasi .....                               | 82  |
| <b>Lampiran 13</b> | Lembar Konsul .....                                      | 83  |
| <b>Lampiran 14</b> | Data Tabulasi .....                                      | 84  |
| <b>Lampiran 15</b> | Output SPSS .....                                        | 100 |
| <b>Lampiran 16</b> | Hasil Randomisasi Populasi Sampel Menggunakan SPIN ..... | 103 |
| <b>Lampiran 17</b> | Dokumentasi .....                                        | 104 |

