

SKRIPSI

**HUBUNGAN PENGGUNAAN SMARTPHONE TERHADAP POLA TIDUR
PADA REMAJA SELAMA PANDEMI**

PENELITIAN DESKRIPTIF KORELASIONAL



NADYA FAIZATUZ ZAHRO

NIM. 131711133067

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN

FAKULTAS KEPERAWATAN UNIVERSITAS AIRLANGGA

SURABAYA

2022

SKRIPSI
HUBUNGAN PENGGUNAAN SMARTPHONE TERHADAP POLA TIDUR
PADA REMAJA SELAMA PANDEMI

Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan (S.kep)
dalam Program Studi Pendidikan Ners Pada Program Studi Pendidikan Ners
Fakultas Keperawatan UNAIR



NADYA FAIZATUZ ZAHRO

NIM. 131711133067

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
FAKULTAS KEPERAWATAN UNIVERSITAS AIRLANGGA
SURABAYA

2022

SURAT PERNYATAAN

Saya bersumpah bahwa skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri dan belum pernah
dikumpulkan oleh orang lain untuk memperoleh gelar dari berbagai jenjang
pendidikan di Perguruan Tinggi manapun.

Surabaya, 2 Februari 2022

Yang Menyatakan



Nadya Faizatuz Zahro
NIM. 131711133067

SKRIPSI
HUBUNGAN PENGGUNAAN *SMARTPHONE* TERHADAP POLA TIDUR
PADA REMAJA SELAMA PANDEMI

Oleh :

Nadya Faizatuz Zahro

NIM. 131711133067

SKRIPSI INI TELAH DISETUJUI
TANGGAL 2 FEBRUARI 2022

Oleh

Pembimbing Ketua



Harmayetty, S.Kp., M.Kes.
NIP. 197004102000122001

Pembimbing

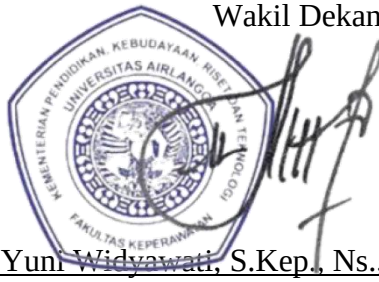


Praba Diyan Rachmawati, S.Kep., Ns., M.Kep.
NIP. 198611092015042002

Mengetahui

a.n Dekan

Wakil Dekan I



Dr. Ika Yuni Widyawati, S.Kep., Ns., M.Kep., Ns.Sp.Kep.MB.
NIP. 197806052008122001

SKRIPSI

**HUBUNGAN PENGGUNAAN *SMARTPHONE* TERHADAP POLA TIDUR
PADA REMAJA SELAMA PANDEMI**

Oleh :

Nadya Faizatuz Zahro

NIM. 131711133067

Telah diuji

Pada tanggal, 8 Februari 2022

PANITIA PENGUJI

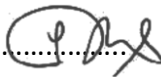
Ketua : Dr. Yuni Sufyanti Arief, S.Kp., M.Kes.
NIP. 197806062001122001

.....

Anggota : 1. Harmayetty, S.Kp., M.Kes.
NIP. 197004102000122001

.....

2. Praba Diyan Rachmawati, S.Kep., Ns., M.Kep.
NIP. 198611092015042002

.....

Mengetahui
a.n Dekan Wakil Dekan I


Dr. Ika Yuni Widyawati, S.Kep., Ns., M.Kep.MB.
197806052008122001

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji dan syukur kami panjatkan kehadirat Allah SWT, berkat rahmat dan bimbingan-Nya kami dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “**HUBUNGAN PENGGUNAAN SMARTPHONE TERHADAP POLA TIDUR PADA REMAJA SELAMA PANDEMI**”. Skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana keperawatan (S.Kep) pada Program Studi Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga.

Bersama ini perkenankanlah saya mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya dengan hati yang tulus kepada:

1. Prof. Dr. Ah. Yusuf, S.Kp., M.Kes. selaku Dekan Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga Surabaya yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas pembelajaran kepada kami sehingga dapat mengikuti dan menyelesaikan pendidikan Program Studi Keperawatan.
2. Dr. Ika Yuni Widyawati, S.Kep., Ns., M.Kep., Ns.Sp.Kep.MB. selaku Wakil Dekan I Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga Surabaya yang telah memberikan kesempatan dan motivasi kepada kami sehingga proses penyusunan skripsi ini bisa berjalan dengan lancar dan dapat menyelesaikan pendidikan Program Studi Keperawatan.
3. Harmayetty, S.Kp., M.Kes. selaku dosen pembimbing I yang telah bersedia meluangkan waktu disela-sela kesibukan beliau untuk memberikan masukan, arahan serta bimbingan kepada penulis selama mengerjakan sampai pada tahap penyelesaian skripsi, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan baik

4. Praba Diyan Rachmawati, S.Kep., Ns., M.Kep. selaku dosen pembimbing II yang telah bersedia meluangkan waktu disela-sela kesibukan beliau untuk memberikan masukan, bimbingan, arahan serta motivasi kepada penulis dan bantuan ilmu dalam penyusunan skripsi ini, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan baik.
5. Dr. Yuni Sufyanti Arief, S.Kp., M.Kes. selaku penguji seminar proposal dan ketua penguji seminar hasil yang telah memberikan kritik, saran, serta masukan yang membangun demi kesempurnaan skripsi ini.
6. Dr. Andri Setiya Wahyudi, S.Kep., Ns., M.Kep. selaku penguji seminar proposal yang telah memberikan kritik, saran, serta masukan yang membangun demi kesempurnaan skripsi ini.
7. Kepala sekolah MTs Ma'arif NU Ngaban Tanggulangin yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melaksanakan penelitian di MTs Ma'arif NU Ngaban Tanggulangin.
8. Ibu dan Bapak guru wali kelas di MTs Ma'arif NU Ngaban Tanggulangin yang telah berkoordinasi dalam membantu penulis untuk pengumpulan data dan proses penelitian ini.
9. Seluruh siswa/siswi kelas VII - IX MTs Ma'arif NU Ngaban Tanggulangin yang sudah bersedia menjadi responden dan membantu penulis dalam penelitian ini.
10. Kedua orang tuaku tersayang Bapak Hibyo dan Ibu Zumrotin, adikku tercinta Aulia Fitriyah Ul Haq dan keluarga besar penulis. Terima kasih atas semua pengorbanan, kepercayaan, perhatian, nasihat, dukungan, cinta dan kasih sayang, fasilitas berupa material serta do'a tulus yang selalu dipanjatkan dalam setiap langkah penulis sejak awal sampai akhir menempuh perkuliahan ini.

11. Sahabat-sahabat terbaikku yang selalu memberikan dukungan, semangat, motivasi dan bantuan kepada penulis.
12. Teman-teman tim bangku belakang yang telah menemani dari awal perkuliahan, menjadi teman diskusi sekaligus kakak yang membimbing penulis.
13. NCT dan Enhypen yang karyanya selalu menemani penulis selama proses pengerjaan skripsi hingga selesai. Mark dan Sunghoon yang menjadi sosok panutan, yang selalu menjadi motivasi dan semangat bagi penulis.
14. Saudara satu dosen pembimbing yang telah memberikan *sharing* ilmu serta pengalamannya dalam penyusunan skripsi dari bab awal hingga akhir.
15. Teman-teman seperjuangan Program Studi Keperawatan Angkatan 2017 Revosa dari MABA sampai sekarang, kebersamaan dan kekompakan kalian selama ini akan menjadi sebuah kebahagiaan tersendiri yang akan dikenang penulis.
16. Banyak pihak yang terlibat dan membantu penulis dalam pelaksanaan penelitian yang tidak dapat disebutkan satu persatu.

Semoga Allah SWT membalas budi baik semua pihak yang telah memberi kesempatan, dukungan dan bantuan dalam menyelesaikan skripsi ini. Kami sadari bahwa skripsi ini jauh dari sempurna, tetapi kami berharap skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca maupun bagi keperawatan.

Surabaya, 2 Februari 2022

Penulis,

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP BETWEEN SMARTPHONE USE WITH SLEEP PATTERN DISTURBANCE OF ADOLESCENT DURING PANDEMIC

Cross Sectional Study in MTs Ma'arif NU Ngaban Tanggulangin

By: Nadya Faizatuz Zahro

Introduction: One of the contributing factors of sleep pattern disturbance accident is the uses of smartphone in adolescent, especially after the implementation of distance learning in the midst of the pandemic outbreak. This study aims to determine whether is there between smartphone use with sleep pattern disturbance of adolescent during pandemic. **Methods:** The reserch based on descriptive correlational with cross sectional methode. The population of this research from VII - IX class students of MTs Ma'arif NU Ngaban Tanggulangin. The sampel in this research was taken with purposive sampling technique with 126 respondents. The instrument of this research are questionnaire. This research using analysis statistic of Spearman Rank test with a significant level $\alpha = 0,05$. **Results:** The result of statistic test have gained p value = 0,001, and the r value = 0,293. The conclusion of this research, there is have a correlation between of using a smartphone with sleep pattern disturbance of adolescent. **Discussion:** Suggested that adolescent to decrease intensity of using a smartphone, especially when it comes to bedtime and can manage sleep well, so that students can overcome and avoid sleep pattern disturbance to get a well quality of sleep.

Keyword : *smartphone use, sleep pattern disturbance, adolescent.*

MOTTO

*“So remember me, I will remember you.
And be grateful to Me and don't deny Me”*

(Q.S Al-Baqoroh: 152)

*“It's not always easy, but that's life.
Be strong because there are better days ahead.
Let's be grateful for what we have”*

(Mark Lee NCT)

DAFTAR ISI

	Halaman
Halaman Judul dan Prasyarat Gelar	i
Lembar Pernyataan	ii
Lembar Persetujuan	iii
Lembar Penetapan Panitia Penguji	iv
Ucapan Terima Kasih	v
<i>Abstract</i>	iviii
Motto	ix
Daftar Isi.....	x
Daftar Gambar	xii
Daftar Tabel.....	xiii
Daftar Lampiran	xiviv
Daftar Singkatan	xv
 BAB 1 PENDAHULUAN	 1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	3
1.3 Tujuan Penelitian.....	3
1.3.1 Tujuan Umum	3
1.3.2 Tujuan Khusus	3
1.4 Manfaat Penelitian.....	4
1.4.1 Manfaat Teoritis	4
1.4.2 Manfaat Praktis	4
 BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA.....	 5
2.1 Konsep Tidur	5
2.1.1 Pengertian Tidur.....	5
2.1.2 Mekanisme Tidur	6
2.1.3 Tahap – Tahap Tidur.....	7
2.1.4 Siklus Tidur.....	9
2.1.5 Manfaat Tidur.....	9
2.1.6 Faktor – Faktor yang Mempengaruhi Tidur.....	10
2.2 Smartphone	11
2.2.1 Pengertian Smartphone	11
2.2.2 Aplikasi Penggunaan <i>Smartphone</i> pada Remaja.....	12
2.2.3 Dampak Penggunaan <i>Smartphone</i>	13
2.3 Konsep Remaja.....	15
2.3.1 Pengertian Remaja	15
2.3.2 Batasan Usia Remaja.....	15
2.3.3 Tahap Perkembangan Remaja.....	16
2.4 Teori Perilaku	17
2.5 Keaslian Penelitian	17
 BAB 3 KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS	 22
3.1 Kerangka Konseptual	22
3.2 Hipotesis	24

BAB 4 METODE PENELITIAN	25
4.1 Desain Penelitian	25
4.2 Populasi, Sampel, dan Teknik <i>Sampling</i>	25
4.2.1 Populasi	25
4.2.2 Sampel	25
4.2.3 Teknik <i>Sampling</i>	26
4.3 Identifikasi Variabel	26
4.3.1 Variabel Penelitian	26
4.3.2 Definisi Operasional	27
4.4 Instrumen Penelitian	28
4.5 Lokasi dan Waktu Pengambilan Data	30
4.6 Prosedur Pengumpulan dan Pengambilan Data	31
4.7 Kerangka Kerja Penelitian	33
4.8 Analisa Data	33
4.9 Etik Penelitian	35
4.10 Keterbatasan Penelitian	36
BAB 5 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	38
5.1 Hasil Penelitian	38
5.1.1 Gambaran umum lokasi penelitian	38
5.1.2 Data umum karakteristik demografi responden	39
5.1.3 Variabel yang diukur	42
5.2 Pembahasan	45
BAB 6 SIMPULAN DAN SARAN	51
6.1 Simpulan	51
6.2 Saran	52
Daftar Pustaka	53
Lampiran	57

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1 Kerangka konseptual	22
Gambar 4.1 Kerangka kerja penelitian	33

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Keaslian penelitian	18
Tabel 4.1 Definisi operasional hubungan penggunaan <i>smartphone</i> terhadap pola tidur pada remaja selama pandemi	27
Tabel 4.2 Interpretasi hasil uji hipotesis berdasarkan kekuatan korelasi, nilai p dan arah korelasi	35
Tabel 5.1 Distribusi karakteristik demografi responden	39
Tabel 5.2 Tingkat penggunaan <i>smartphone</i> tingkat gangguan pola tidur siswa MTs Ma'arif NU Ngaban Tanggulangin	42
Tabel 5.3 Aspek penggunaan <i>smartphone</i> siswa MTs Ma'arif NU Ngaban Tanggulangin	43
Tabel 5.4 Cross Tabulation Hubungan penggunaan <i>smartphone</i> terhadap pola tidur pada remaja selama pandemi	44

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Lembar Penjelasan Penelitian bagi Responden	57
Lampiran 2 Permohonan menjadi Responden Penelitian	60
Lampiran 3 Lembar Persetujuan menjadi Responden Penelitian	61
Lampiran 4 Data Demografi Responden	62
Lampiran 5 Kuesioner Penggunaan <i>Smartphone</i>	65
Lampiran 6 Kuesioner <i>Sleep Disturbance Scale for Children</i>	67
Lampiran 7 Surat Permohonan Fasilitas Pengambilan Data Awal	71
Lampiran 8 <i>Ethical Clearance</i>	72
Lampiran 9 Surat Permohonan Fasilitas Pengambilan Data Penelitian	73
Lampiran 10 Surat Keterangan telah Melakukan Penelitian	74

DAFTAR SINGKATAN

BKKBN	: Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional
KBM	: Kegiatan Belajar Mengajar
MTs	: Madrasah Tsanawiyah
NREM	: <i>Non Rapid Eye Movement</i>
PTM	: Pembelajaran Tatap Muka
REM	: <i>Rapid Eye Movement</i>
SDSC	: <i>Sleep Disturbance Scale of Children</i>
SCN	: <i>Supra Chiasmatic Nucleus</i>
SPSS	: <i>Statistical Product and Service Solution</i>