



**HUBUNGAN KECANDUAN SMARTPHONE DENGAN  
KUALITAS TIDUR PADA SISWA/I SMP SANTO  
MARKUS I JAKARTA TIMUR**

**OLEH : Bella Anastacia**

**NIM : 2015-11-002**

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN Sint Carolus**

**PROGRAM S1 KEPERAWATAN**

**JAKARTA**

**2019**



**HUBUNGAN KECANDUAN SMARTPHONE DENGAN  
KUALITAS TIDUR PADA SISWA/I SMP SANTO  
MARKUS I JAKARTA TIMUR**

**Penelitian ini diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar  
SARJANA KEPERAWATAN**

**OLEH : Bella Anastacia**

**NIM : 2015-11-002**

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN Sint Carolus**

**PROGRAM S1 KEPERAWATAN**

**JAKARTA**

**2019**

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN**  
**PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya mahasiswa/i Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sint Carolus:

Nama : Bella Anastacia

NIM : 2015-11-002

Jenis Karya : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sint Carolus hak bebas *royalty* noneksklusif atas skripsi saya yang berjudul “Hubungan Kecanduan *Smartphone* dengan Kualitas Tidur pada Siswa/I SMP Santo Markus 1 Jakarta Timur”, beserta perangkat yang ada (jika diperlukan).

Dengan demikian saya memberikan kepada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sint Carolus hak untuk menyimpan, mengalih mediakan, mengolahnya dalam bentuk pengkalan data, mendistribusikan secara terbatas, dan mempublikasikan di internet atau media lain untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya maupun memberikan *royalty* kepada saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Jakarta, Juli 2019

Yang menyatakan

(Bella Anastacia)

## PERNYATAAN ORISINALITAS

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Bella Anastacia

NIM : 2015-11-002

Program Studi : S1 Keperawatan Jalur A

Menyatakan bahwa penelitian ini adalah benar merupakan hasil karya sendiri dan bukan duplikasi dari hasil karya orang lain.

Apabila pada masa yang akan datang diketahui bahwa pernyataan ini tidak benar adanya, saya bersedia menerima sanksi yang diberikan dengan segala konsekuensinya.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Jakarta, Juli 2019



(Bella Anastacia)

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN SINT CAROLUS  
PROGRAM S1 KEPERAWATAN**

Laporan Penelitian  
18 Juli 2019

Bella Anastacia

Hubungan Kecanduan *Smartphone* dengan Kualitas Tidur pada Siswa/I SMP Santo Markus 1 Jakarta Timur

Xv + 6 BAB + 65 Halaman + 6 Tabel + 1 Skema + 10 Lampiran

**ABSTRAK**

Badan Pusat Statistik (2016) menyatakan 58,30% penduduk Indonesia memiliki *smartphone*. *Smartphone* tentu saja memiliki dampak dalam penggunaannya bersama dengan internet, sekitar 16,68% digunakan oleh remaja (13-18 tahun). Pengguna pada remaja ini menimbulkan dampak dari segi fisik, sosial dan psikologis. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kecanduan *smartphone* dengan kualitas tidur pada siswa/i SMP Santo Markus 1 di Jakarta Timur. Penelitian ini menggunakan desain deskriptif korelatif dengan pendekatan *cross sectional*. Sampel pada penelitian ini sebanyak 82 responden yang didapatkan dengan *total sampling*. Variabel kualitas tidur diukur menggunakan *The Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) berisi 19 nilai *self-rated*. Analisis data menggunakan uji *Fisher's Exact Test*. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan kecanduan *smartphone* dengan kualitas tidur ( $p=0,029$ ). Sekolah diharapkan dapat mengadakan program seminar terkait penggunaan *smartphone* agar siswa/i memiliki pengetahuan yang baik, dapat mengetahui batasan penting dalam penggunaan *smartphone* dan menggunakan *smartphone* dengan bijak.

**Kata Kunci** : Kecanduan *smartphone*, Kualitas Tidur

**Daftar Pustaka** : 11 Buku (2007-2014) dan 56 jurnal (1989-2017)

**SINT CAROLUS SCHOOL OF HEALTH SCIENCE**

**BACHELOR OF NURSING**

*Research Report*

*July 18<sup>th</sup>, 2019*

Bella Anastacia

*The Associated Smartphone Addiction with Quality of Sleep of Students of SMP St. Mark 1 East Jakarta*

*xv + 6 Chapters + 65 pages + 6 Table + 1 Schemes + 10 Attachments*

**ABSTRACT**

*The Central Statistics Agency (2016) states 58.30% of Indonesia's population has a smartphone. Smartphones certainly have an impact on their use along with the internet, around 16.68% is used by teenagers (13-18 years). Users on adolescents have an impact in terms of physical, social and psychological. this study aims to determine the relationship between smartphone addiction and sleep quality in St. Mark 1 Junior High School students in East Jakarta. This study used a descriptive correlative design with the cross-sectional approach. The sample in this study was 82 respondents obtained by total sampling. Variable quality of sleep was measured using The Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) containing 19 self-rated values. Data analysis using the Fisher's Exact Test. The results of this study indicate a relationship between smartphone addiction and sleep quality ( $p = 0.029$ ). Schools are expected to hold seminar programs related to the use of smartphones so students have good knowledge, can know the important limits in using smartphones and use smartphones wisely.*

**Keywords** : *Smartphone Addiction, Quality of Sleep*

**Bibliography** : *11 Books (2007-2014) dan 56 journals (1989-2017)*

# PERNYATAAN PERSETUJUAN

## HUBUNGAN KECANDUAN SMARTPHONE DENGAN KUALITAS TIDUR PADA SISWA/I SMP SANTO MARKUS 1 JAKARTA TIMUR

Laporan Penelitian

Telah di setujui dan telah di uji dihadapan tim penguji Laporan Penelitian  
Program S1 Keperawatan Sint Carolus

Jakarta, Juli 2019

Pembimbing Metodologi



(Rosa Nora Lina, M.Epid)

Pembimbing Materi



(Risma Yuniarlina RS, SKp.,MS)

Mengetahui :

Koordinator M.K. Riset Keperawatan



(Ns. Lina Dewi Anggraeni M.,M.Kep.,Sp.,Kep.An)

**LEMBAR PENGESAHAN**

**PANITIA SIDANG**

**UJIAN PENELITIAN KEPERAWATAN**

**PROGRAM S1 KEPERAWATAN**

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN Sint Carolus**

Jakarta, 24 Juli 2019

**KETUA**

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Kristina Lisum', with a stylized flourish at the end.

(Kristina Lisum, S.Kp.,MSN)

**Anggota**

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Risma Yuniarlina', with a large, sweeping flourish above the name.

(Risma Yuniarlina RS, SKp.,MS)



## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas berkat dan hikmat-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini. Penulisan skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mendapat gelar Sarjana Keperawatan pada Program Studi Sarjana Keperawatan STIK Sint Carolus.

Dalam proses penyusunan skripsi ini tentunya tidak lepas dari dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Ibu Emiliana Tarigan, S.Kep., M.Kes, selaku Ketua STIK Sint Carolus Jakarta
2. Ibu Ns. Elisabeth Isti Daryanti, S.Kep., MSN selaku Ketua Program S1 Keperawatan STIK Sint Carolus Jakarta
3. Ibu Ns. Lina Dewi Anggraeni, M.Kep.,Sp.Kep.An selaku Koordinator Mata Ajar Metodologi Riset Keperawatan
4. Ibu Risma Yuniarlina RS, SKp.,MS selaku Pembimbing I yang sabar dan telah meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan, arahan, motivasi dan semangat selama penyusunan skripsi ini.
5. Ibu Rosa Nora Lina, M.Epid selaku Pembimbing II yang telah membimbing dan meluangkan waktu serta mengarahkan penulis dalam penyusunan skripsi ini.
6. Ibu Kristina Lisum, S.Kp.,MSN selaku penguji yang telah memberikan masukan dan arahan kepada penulis dalam melengkapi skripsi ini.
7. Para dosen dan staf bagian perpustakaan STIK Sint Carolus yang tidak dapat disebutkan satu persatu, terima kasih atas segala pengetahuan dan bimbingan yang diberikan
8. Kepala sekolah, para guru, staff sekolah SMP Santo Markus 1 Jakarta Timur yang memberikan izin untuk dilakukannya penelitian
9. Siswa/i SMP Santo Markus 1 yang telah bersedia menjadi responden dalam penelitian ini sehingga skripsi dapat terselesaikan.

10. Orang tuaku dan Keluarga besar yang telah memberikan dukungan, motivasi dan doa sehingga skripsi dapat terselesaikan.
11. Adik-adikku Ivania, Novia Angela Marito, Godwin Samuel Heart, dan Carlos Lindung yang setia memberikan semangat dan doa.
12. Teman-teman S1 Keperawatan Jalur A angkatan 2015 yang telah memberikan banyak semangat dalam proses penyusunan skripsi terutama untuk Duma, Sindy, Selusin, Rizma dan Fitri atas kasih sayang, doa, semangat dan bantuan yang diberikan selama ini
13. Kakak-kakak kostku yang selalu memberikan doa dan dukungan serta semangat terutama untuk kakak Sepri dan Ester yang selalu membantu penulis selama ini.
14. Teman terbaik saya Manat Sitorus yang telah mendukung memberikan waktu, kasih sayang, doa dan semangat selama proses penyelesaian skripsi ini.
15. Untuk iKON yang telah memberikan penulis semangat dan kebahagiaan melalui video musik dan lagu selama proses pembuatan skripsi ini.

Akhir kata, penulis berharap Tuhan yang Maha Esa berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang membantu dalam proses penyelesaian skripsi ini.

Penulis menyadari banyak kekurangan dan keterbatasan dalam menyusun skripsi ini. Oleh karena itu, kritik serta saran yang bersifat membangun agar memberi kelengkapan skripsi ini. Semoga skripsi ini dapat memberi manfaat bagi pengembangan ilmu keperawatan.

Jakarta, Juli 2019

Peneliti

## DAFTAR ISI

Halaman Judul Dalam .....	i
Halaman Pernyataan Persetujuan.....	ii
Lembar Pengesahan .....	iv
Abstrak .....	v
Halaman Pernyataan Orisinalitas .....	vii
Kata Pengantar .....	viii
Daftar Isi .....	x
Daftar Tabel .....	xii
Daftar Skema .....	xiii
Daftar Lampiran .....	xiv
Daftar Singkatan .....	xv

### **BAB I: PENDAHULUAN`**

A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	5
C. Tujuan Penelitian .....	5
D. Manfaat Penelitian .....	6
E. Ruang Lingkup.....	6

### **BAB II : Tinjauan Pustaka**

1. Tidur .....	8
1.1 Definisi Tidur .....	8
1.2 Fisiologi Tidur .....	8
1.3 Kebutuhan dan Pola Tidur Normal .....	10
1.4 Gangguan Tidur .....	11
1.5 Faktor yang Mempengaruhi Tidur .....	12
1.6 Kualitas Tidur .....	14
2. Kecanduan <i>Smartphone</i> .....	17
2.1 Definisi <i>Smartphone</i> .....	17
2.2 Definisi Kecanduan <i>Smartphone</i> .....	18
2.3 Aspek Kecanduan <i>Smartphone</i> .....	20
2.4 Indikasi Kecanduan <i>Smartphone</i> .....	21
2.5 Dampak Kecanduan <i>Smartphone</i> .....	22
2.6 Penatalaksanaan Kecanduan <i>Smartphone</i> .....	24
3. Remaja .....	29
3.1 Definisi Remaja .....	29
3.2 Jenis Kelamin .....	30
3.3 Perkembangan pada Remaja .....	30

4. Penelitian Terkait .....	32
<b>BAB III: Kerangka Konsep</b>	
A. Kerangka Konsep .....	35
B. Hipotesis .....	35
C. Definisi operasional .....	36
<b>BAB IV : Metode Penelitian</b>	
A. Desain Penelitian .....	38
B. Populasi Dan Sampel .....	38
1. Populasi .....	38
2. Sampel .....	38
C. Tempat Dan Waktu Penelitian .....	40
D. Etika Penelitian .....	40
E. Pengumpulan Data .....	41
F. Validitas Dan Relibialitas Instrumen .....	46
G. Metode Pengumpulan Data.....	48
H. Teknik Analisa Data .....	49
<b>BAB V : HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Gambaran Umum Tempat Penelitian .....	52
B. Analisa Univariat .....	53
C. Analisa Bivariat .....	58
D. Keterbatasan Peneliti .....	63
<b>BAB VI : SIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Simpulan .....	63
B. Saran .....	63
<b>DAFTAR PUSTAKA</b>	
<b>LAMPIRAN</b>	

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Definisi Operasional Variabel Penelitian

Tabel 4.1 Skala Tingkat Reliabilitas

Tabel 5.1 Distribusi frekuensi responden berdasarkan jenis kelamin pada siswa/i di SMP Santo Markus 1 di Jakarta Timur

Tabel 5.2 Distribusi frekuensi responden berdasarkan kecanduan *smartphone* siswa/i di SMP Santo Markus 1 di Jakarta Timur

Tabel 5.3 Distribusi frekuensi responden berdasarkan kualitas tidur siswa/i di SMP Santo Markus 1 di Jakarta Timur

Tabel 5.4 Hubungan kecanduan *smartphone* dengan kualitas tidur pada siswa/i di SMP Santo Markus 1 di Jakarta Timur

## DAFTAR SKEMA

Table 3.1 Kerangka konsep

## **DAFTAR LAMPIRAN**

- Lampiran 1 Riwayat hidup penulis
- Lampiran 2 Surat permohonan ijin uji validitas
- Lampiran 3 Surat keterangan uji validitas
- Lampiran 4 Surat permohonan ijin penelitian
- Lampiran 5 Surat keterangan penelitian
- Lampiran 6 Kuesioner penelitian
- Lampiran 7 Hasil uji validitas dan reliabilitas
- Lampiran 8 Hasil analisis univariat
- Lampiran 9 Hasil analisis bivariat
- Lampiran 10 Jadwal kegiatan penelitian