

**HUBUNGAN PERILAKU PENGGUNAAN *SMARTPHONE*
DENGAN KUALITAS TIDUR PADA REMAJA DI MADRASAH
ALIYAH NEGERI 1 PONTIANAK**

**FADHLIA
I1031191050**

SKRIPSI



**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS TANJUNGPURA
PONTIANAK
2023**

**HUBUNGAN PERILAKU PENGGUNAAN *SMARTPHONE*
DENGAN KUALITAS TIDUR PADA REMAJA DI MADRASAH
ALIAH NEGERI 1 PONTIANAK**

**FADHLIA
I1031191050**

SKRIPSI

**Sebagai salah satu syarat untuk memperoleh
gelar Sarjana Keperawatan pada Program Studi Keperawatan**



**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS TANJUNGPURA
PONTIANAK
2023**

SKRIPSI

Hubungan Perilaku Penggunaan *Smartphone* dengan Kualitas Tidur Pada
Remaja di Madrasah Aliyah Negeri 1 Pontianak

Oleh :

Fadhlia

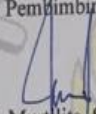
NIM. 11031191050

Telah dipertahankan dihadapan dewan penguji Skripsi,
Program Studi Keperawatan, Fakultas Kedokteran,
Universitas Tanjungpura

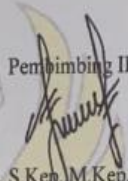
Tanggal : 06 Juni 2023

Disetujui,

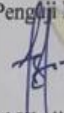
Pembimbing I


Ns. Murti Lita, S.Kep., M.Kep.
NIDN. -

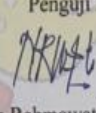
Pembimbing II


Ns. Fitri Fujiana, S.Kep., M.Kep., Sp.Kep.Mat
NIP. 198805172018032001

Penguji I


Ns. Faisal Kholid Fahdi, S.Kep., M.Kep.
NIDN. 0010028304

Penguji II


Ns. Nadia Rahmawati, S.Kep., M.Kep.
NIP. 199106122022032009

Mengetahui,


Plt. Dekan Fakultas Kedokteran
Universitas Tanjungpura


dr. Svarifah Nurul Yanti R.S.A., M.Biomed.
NIP. 198602112012122003

Lulus Tanggal : 06 Juni 2023
No. SK Dekan FK : 580/UN22.9/TD.06/2023
Tanggal : 20 Januari 2023



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
RISET DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS TANJUNGPURA
FAKULTAS KEDOKTERAN

Jalan Prof. Dr. H. Hadari Nawawi Pontianak 78124
Telepon (0561) 765342, 8121434, 8121432, 8121443, dan Sentral 8102617, 583865
Faksimili (0561) 765342, 583865, 8102617, 8121443, 8121434, 8121432 Kotak Pos 1049
e-mail : kedokteran@untan.ac.id website: kedokteran.untan.ac.id

PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN
JURUSAN KEPERAWATAN FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS TANJUNGPURA
PONTIANAK

LEMBAR PERSETUJUAN PERBAIKAN (REVISI)
SEMINAR HASIL PENELITIAN SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Fadhia
Nomor Induk Mahasiswa (NIM) : 11037191050
Tanggal Seminar Hasil : 06 Juni 2023
Judul Penelitian Skripsi : Hubungan Perilaku Penggunaan *Smartphone* dengan Kualitas Tidur Pada Remaja di Madrasah Aliyah Negeri 1 Pontianak

Telah direvisi, disetujui oleh tim penguji/tim pembimbing dan diperkenankan untuk
Diperbanyak/Dicetak

NO.	NAMA PENGUJI	TANDA TANGAN
1.	Faisal Kholid Fahdi, S.Kep., Ns., M.Kep NIDN. 0010028304	
2.	Ns. Nadia Rahmawati, S.Kep., M.Kep NIP. 199106122022032009	

Pontianak, 12 Juni 2023
Mengetahui,

Pembimbing I

Murtillita, S.Kep., Ns., M.Kep
NIP. -

Pembimbing II

Fitri Fujiara, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp.Kep.Mat
NIP. 198805172018032001

HUBUNGAN PERILAKU PENGGUNAAN SMARTPHONE DENGAN KUALITAS TIDUR PADA REMAJA DI MADRASAH ALIYAH NEGERI 1 PONTIANAK

Skripsi, 23 Mei 2023
Fadhlia

Xv+81 halaman+8 tabel+7 lampiran

ABSTRAK

Latar Belakang: *Smartphone* telah menjadi bagian penting yang tidak dapat dipisahkan dalam kehidupan manusia. Jumlah pengguna *smartphone* dari tahun ke tahun mengalami peningkatan secara global. *Smartphone* memiliki dampak negatif bagi remaja yang menyebabkan kecanduan pada *smartphone* yang dapat mengganggu kualitas tidur.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan perilaku penggunaan *smartphone* dengan kualitas tidur pada remaja di Sekolah MAN 1 Pontianak

Metodologi penelitian: Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 291 dan sampel sebanyak 168 responden dengan teknik pengambilan sampel menggunakan *random sampling*. Instrumen yang digunakan pada penelitian adalah *Pittsburg Sleep Quality Index* dan *Smartphone Addiction Scale*.

Hasil: Uji hipotesis dengan uji korelasi Kendall's tau_b menunjukkan adanya hubungan antara perilaku penggunaan *smartphone* dengan kualitas tidur pada remaja dengan nilai korelasi (-0,184**) dan nilai signifikansi (0,001).

Kesimpulan: Terdapat hubungan antara perilaku penggunaan *smartphone* dengan kualitas tidur pada remaja.

Kata kunci : *Smartphone*, Kualitas Tidur, Remaja
Referensi : 59 (2015-2023)

THE CORRELATION BETWEEN SMARTPHONE USE BEHAVIOR AND SLEEP QUALITY OF ADOLESCENTS AT MAN 1 PONTIANAK

Undergraduate Thesis, 23 May 2023
Fadhlia

Xv+81 pages+8 tables+7 appendixes

ABSTRACT

Background: Smartphones have become an essential part of human live mostly adolescents which may affect its users. Smartphone users from year to year has increased globally. Smartphones have a negative impact on teenagers which causes addiction to smartphones which can interfere with sleep quality.

Purpose: The aim of this study was to determine whether there is a correlation between smartphone use behavior and sleep quality of adolescents at MAN 1 Pontianak.

Research methodology: This is a quantitative study with cross sectional approach. Total of 168 adolescents participated in this study with random sampling technique. Instruments used in this study were Pittsburg Sleep Quality Index and Smartphone Addiction Scale.

Results: Statistical analysis with Kendall's tau_b correlation test showed there is a correlation between smartphone use behavior and sleep quality of adolescents at MAN 1 Pontianak with correlation value of (-0.184**) and significance value (0.001).

Conclusion: There is a correlation between smartphone use behavior and sleep quality of adolescents at MAN 1 Pontianak.

Keywords : *Smartphone, Sleep Quality, Adolescents*

References : 59 (2015-2023)

HALAMAN PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Fadhlia

NIM : I1031191050

Program Studi : Keperawatan

Fakultas : Kedokteran

Universitas : Tanjungpura

Dengan ini menyatakan bahwa penelitian dengan judul “Hubungan Perilaku Penggunaan *Smartphone* dengan Kualitas Tidur Pada Remaja di Madrasah Aliyah Negeri 1 Pontianak” adalah benar bebas dari plagiat dan apabila dikemudian hari pernyataan ini terbukti salah, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan ketentuan peraturan yang berlaku di Universitas Tanjungpura.

Demikian surat pernyataan ini saya buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Pontianak,

Fadhlia

NIM.I1031191050

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah Subhanahu Wa Ta'ala, karena atas segala limpahan dan rahmat-Nya peneliti dapat menyusun skripsi ini dengan baik, tanpa mengalami hambatan yang berarti. Skripsi ini berupa pembahasan mengenai **“Hubungan Perilaku Penggunaan *Smartphone* dengan Kualitas Tidur Pada Remaja di Madrasah Aliyah Negeri 1 Pontianak** “. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan pada Program Studi Sarjana Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura Pontianak.

Penulis mengucapkan terimakasih kepada orang tua saya yaitu Bapak Asdi dan Ibu Surati atas doa, dukungan moral dan material serta cinta dan kasihnya. Penulis juga ingin mengucapkan terimakasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H Garuda Wiko, SH, M.Si selaku Rektor Universitas Tanjungpura, Pontianak.
2. Ibu dr.Syarifah Nurul Yanti R.S.A., M.Biomed selaku PLT Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura, Pontianak.
3. Ibu Titan Ligita, S.Kp., MN., Ph.D selaku Kepala Jurusan Keperawatan
4. Bapak Ns. Ikbal Fradianto, M.Kep selaku Koordinator Program Studi Keperawatan
5. Ibu Triyana Harlia Putri, S.Kep., Ners., M.Kep selaku Dosen Pembimbing Akademik saya yang telah memberi masukan dan saran serta dukungan sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.

6. Ibu Murtilita, S.Kep., Ners., M.Kep selaku Dosen Pembimbing I yang telah sabar membimbing dan banyak memberikan arahan serta ilmu yang bermanfaat bagi peneliti.
7. Ibu Fitri Fujiana, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp.Kep.Mat selaku Dosen Pembimbing II yang telah banyak memberikan arahan dan bimbingan dengan sabar serta memberi ilmu yang bermanfaat bagi proses penyusunan skripsi ini.
8. Bapak Faisal Kholid Fahdi, S.Kep., Ners., M.Kep selaku Penguji I yang telah bersedia memberikan kritik dan saran kepada peneliti sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
9. Ibu Nadia Rahmawati, S.Kep., Ners., M.Kep selaku Penguji II yang telah bersedia memberikan kritik dan saran kepada peneliti sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
10. Seluruh dosen dan civitas akademik di Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura Pontianak yang telah membantu kelancaran proses penyusunan skripsi ini.
11. Kedua saudara saya Andre dan Nailatul A'izza yang selalu memberi motivasi secara moral.
12. Teruntuk Mas Dian Cahaya Putra saya ucapkan terimakasih sebanyak-banyaknya karena selalu ada dan tak henti-hentinya memberikan semangat dan dukungan serta bantuan baik itu tenaga, pikiran, maupun moril kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.
13. Teman-teman keperawatan Angkatan 2019 (EXOFAGUS) Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura Pontianak yang telah memberikan

dukungan serta masukan dan berbagai pemikiran selama masa perkuliahan hingga proses penyusunan skripsi ini.

14. Teman-teman seperjuangan saya terutama Nada Westy Nurahayu dan Beringas Club yang telah memberi dukungan dan membantu proses studi pendahuluan pada penelitian ini.
15. Berbagai pihak terkait yang telah membantu dalam penelitian ini. Penulis mengharapkan kritik serta saran yang membangun dan bermanfaat untuk penelitian ini. Sekian dan terimakasih.

Pontianak,

Peneliti

Fadhlia

NIM.I1031191050

DAFTAR ISI

KEASLIAN PENELITIAN	Error! Bookmark not defined.
HALAMAN PERNYATAAN.....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL	xivv
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Rumusan Masalah	7
1.3 Tujuan Penelitian.....	7
1.4 Manfaat Penelitian.....	8
BAB II KAJIAN PUSTAKA DAN KERANGKA KONSEP	9
2.1 <i>Smartphone</i>	9
2.1.1 Definisi <i>Smartphone</i>	9
2.1.2 Durasi Penggunaan <i>Smartphone</i> pada Remaja	10
2.1.3 Pemanfaatan <i>Smartphone</i>	11
2.1.4 Dampak Penggunaan <i>Smartphone</i> pada Remaja	12
2.2 Remaja.....	13
2.2.1 Definisi Remaja	13
2.2.2 Tumbuh Kembang Remaja	14
2.2.3 Tahapan Perkembangan Remaja.....	15
2.2.4 Tugas Perkembangan Remaja.....	16
2.3 Kualitas Tidur.....	17
2.3.1 Definisi Kualitas Tidur	17
2.3.2 Fisiologi Tidur	18
2.3.3 Fungsi Tidur.....	20

2.3.4 Kebutuhan dan Pola Tidur Normal.....	20
2.3.5 Faktor-Faktor yang Memengaruhi Kualitas Tidur.....	22
2.3.6 Dampak Gangguan Tidur Pada Remaja.....	23
2.4 Kerangka Teori.....	24
2.5 Kerangka Konsep	25
2.6 Hipotesis.....	25
BAB III METODE PENELITIAN	26
3.1 Desain Penelitian.....	26
3.2 Setting dan Konteks Penelitian	26
3.3 Populasi dan Sampel Penelitian	27
3.3.1 Populasi.....	27
3.3.2 Sampel.....	27
3.4 Kriteria Sampel Penelitian	28
3.4.1 Kriteria Inklusi	28
3.4.2 Kriteria Eksklusi.....	28
3.5 Variabel Penelitian	29
3.5.1 Variabel Dependen.....	29
3.5.2 Variabel Independen	29
3.6 Definisi Operasional.....	29
3.7 Prosedur dan Cara Pengumpulan Data.....	31
3.8 Instrumen Penelitian.....	32
3.9 Analisis Data dan Teknik Pengolahan Data	36
3.9.1 Analisa Univariat	36
3.9.2 Analisa Bivariat.....	36
3.9.3 Teknik Pengolahan Data	37
3.10 Etika Penelitian	38
BAB IV HASIL PENELITIAN.....	40
4.1 Analisa Univariat.....	40
4.1.1 Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia.....	40
4.1.2 Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	41
4.1.3 Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Penggunaan Obat....	41
4.1.4 Distribusi Karakteristik Berdasarkan Penyakit Penyerta.....	42

4.1.5 Distribusi Perilaku Penggunaan <i>Smartphone</i> dengan Kualitas Tidur...	42
BAB V PEMBAHASAN	44
5.1 Karakteristik Responden	44
5.1.1 Usia	44
5.1.2 Jenis Kelamin.....	45
5.1.3 Penggunaan Obat	46
5.1.4 Penyakit Penyerta	48
5.2 Gambaran Perilaku Penggunaan <i>Smartphone</i> Pada Remaja di MAN 1 Pontianak.....	49
5.3 Gambaran Kualitas Tidur Pada Remaja di MAN 1 Pontianak.....	51
5.4 Hubungan Penggunaan <i>Smartphone</i> dengan Kualitas Tidur Pada Remaja.....	52
5.5 Keterbatasan Penelitian	53
5.6 Implikasi Keperawatan.....	54
BAB VI PENUTUP	55
6.1 Simpulan.....	55
6.2 Saran.....	56
6.2.1 Bagi Institusi Pendidikan	56
6.2.2 Bagi Siswa dan Mahasiswa.....	56
6.2.3 Bagi Peneliti	56
DAFTAR PUSTAKA	57
LAMPIRAN	62

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Definisi Operasional.....	29
Tabel 3.2 Kisi-Kisi Kuesioner.....	34
Tabel 4.1 Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia	40
Tabel 4.2 Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	40
Tabel 4.3 Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Penggunaan Obat ...	41
Tabel 4.4 Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Penyakit Penyerta ...	41
Tabel 4.5 Distribusi Perilaku Penggunaan <i>Smartphone</i> dengan Kualitas Tidur....	42
Tabel 4.6 Hasil Uji Korelasi Kendall's tau _b	42

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori.....	25
Gambar 2.2 Kerangka Konsep	26

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran Riwayat Hidup.....	58
Lampiran 1 Lembar Penjelasan Penelitian.....	59
Lampiran 2 Lembar Persetujuan (<i>Informed Consent</i>).....	61
Lampiran 3 Data Demografi.....	63
Lampiran 4 <i>Pittsburg Sleep Quality Index</i>	65
Lampiran 5 <i>Smartphone Addiction Scale</i>	70
Lampiran 6 Hasil Pengolahan Data.....	75
Lampiran 7 Kelengkapan Skripsi.....	77

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Ilmu pengetahuan dan teknologi saat ini telah mengalami perkembangan yang sangat pesat, perkembangan tersebut ditandai dengan kemajuan dalam bidang media informasi, komunikasi serta teknologi. Dengan adanya alat komunikasi *smartphone* merupakan salah satu bentuk perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi. *Smartphone* merupakan teknologi (Alat) yang dibuat agar memiliki fungsi lebih baik, komplit dan praktis (Ameliola & Nugraha, 2015). Dalam penggunaannya *smartphone* mempunyai fungsi dan kemampuan yang canggih sehingga memudahkan penggunaanya dalam berkomunikasi, memperoleh informasi, serta berbagi ilmu melalui edukasi (Neno, 2022). *Smartphone* telah menjadi bagian penting yang tidak dapat dipisahkan dalam kehidupan manusia. Jenis *smartphone* yang dikenal dikalangan anak pada umumnya seperti *handphone*, *iphone*, *ipad*, *handphone*, *tablet*, *smartwatch*, *iwatch* dan berbagai jenis *smartphone* lainnya yang memiliki fungsi masing-masing (Hidayat & Maesyaroh, 2022).

Smartphone merupakan salah satu alat komunikasi yang memiliki banyak fungsi dan fungsi tersebut berbeda dari media informasi yang lain. Saat ini *smartphone* telah tersebar di seluruh dunia dan sangat luas perkembangannya karena dapat menjangkau informasi yang diinginkan dan

dibutuhkan. Dengan adanya *smartphone* ini penduduk dunia tidak perlu menunggu lama untuk dapat bertukar informasi, mereka dapat dengan mudah bertukar informasi hanya dalam hitungan menit. Disisi lain *smartphone* juga memiliki sisi negatif yang berpengaruh besar terhadap orang disekelilingnya, karena jika seseorang terlalu fokus dengan *smartphone* yang mereka miliki maka mereka akan lupa waktu dan hal lain (Fitriana et al., 2020).

Jumlah pengguna *smartphone* dari tahun ke tahun mengalami peningkatan secara global. Pada tahun 2019, terdapat kurang lebih 3,2 miliar pengguna *smartphone*, naik hingga 5,6% dari tahun yang sebelumnya dan diperkirakan pada tahun 2022 jumlah pengguna *smartphone* mengalami peningkatan sebanyak 3,9 miliar. Negara Cina merupakan negara yang memimpin industri *smartphone* dengan peningkatan jumlah pengguna *smartphone* dari sekitar 563 juta ditahun 2016 menjadi sekitar 675 juta ditahun 2019. Amerika Serikat juga sebagai salah satu negara dengan pasar industri *smartphone* yang mengalami peningkatan jumlah pengguna *smartphone* dari sekitar 223 juta menjadi 247,5 juta (Teknologi.id, 2018). Indonesia merupakan negara keempat dengan 260 jiwa juga menjadi pasar teknologi digital. Emarketer menyatakan jumlah pengguna *smartphone* di Indonesia mengalami pertumbuhan mencapai 37,1% dari tahun 2016 hingga tahun 2019, dimana pada tahun 2015 dan 2016 terdapat 65,2 juta pengguna *smartphone*, tahun 2017 terdapat 74,9 juta pengguna *smartphone*, tahun 2018 terdapat 83,5 juta pengguna *smartphone* di Indonesia hingga di tahun 2019 terdapat 92 juta pengguna *smartphone* (E-marketer, 2020).

Saat ini, sebagian besar kelompok usia terutama usia remaja menggunakan *smartphone* dalam melakukan aktivitas sehari-seharinya. Sebagian besar remaja tersebut menghabiskan waktunya dengan menggunakan *smartphone* sehingga hal tersebut dapat memengaruhi perilaku mereka dalam keluarga. Jadwal kegiatan yang biasanya diisi dengan kegiatan bersama keluarga sekarang kegiatan tersebut diisi dengan bermain *smartphone*. Hal tersebut memiliki dampak yang buruk bagi remaja seperti kurangnya jam tidur akibat dari lamanya remaja bermain *smartphone*, selain itu juga berdampak pada perilaku baik di lingkungan sosial dan keluarga. *Smartphone* juga memiliki dampak negatif bagi remaja yang menyebabkan kecanduan pada *smartphone* yang dapat mengganggu kualitas tidur. Selain dampak negatif, *smartphone* juga memiliki dampak positif bagi remaja karena dapat membantu remaja dalam memperoleh informasi (Fitriana et al., 2020).

Sebagian besar pengguna *smartphone* adalah remaja usia 15-19 tahun, kebanyakan remaja sangat bergantung bahkan kecanduan terhadap *smartphone* sehingga mengubah pola interaksi sosial nya (Ibrahim et al., 2022). Selain penggunaan *smartphone* pada remaja, kurang tidur juga sering terjadi pada masa remaja, kurangnya kebutuhan tidur tersebut menjadi salah satu permasalahan kesehatan remaja saat ini. Pola tidur yang dimiliki remaja saat ini berbeda dibandingkan dengan pola tidur usia lainnya, hal ini disebabkan diakhir masa pubertas remaja akan mengalami banyak perubahan yang seringkali mengganggu waktu tidur. Remaja lebih sering tidur larut malam dan bangun lebih cepat karena tuntutan sekolah, sehingga remaja seringkali merasa ngantuk yang berlebihan disiang hari (Apsari & Purnamasari, 2018). Dari

berbagai penelitian yang telah dilakukan terdapat gangguan kualitas tidur pada remaja SMP dan SMA di Beijing dengan ciri gangguan kualitas tidur seperti sering mengantuk dipagi hari. Berdasarkan data di Indonesia, penelitian epidemiologi yang dilakukan untuk mengetahui kualitas tidur pada remaja masih jarang dilakukan (Khusnal, 2017).

Kualitas tidur adalah kepuasan seseorang terhadap tidurnya sehingga tidak menunjukkan rasa kantuk sebagai tanda bahwa seseorang tersebut kurang tidur dan terdapat masalah dalam tidurnya. Kualitas tidur seseorang dapat dilihat dari kebugaran, kesehatan dan bagaimana seseorang itu terlihat segar dipagi hari (Prastyo & Sugiyanto, 2017). Tidur merupakan salah satu hal pokok kebutuhan dasar manusia yang wajib dipenuhi setiap orang (Tristianingsih & Handayani, 2021). Tidur dapat mengistirahatkan fisik, mengurangi stress maupun kecemasan serta dapat meningkatkan kemampuan dan daya konsentrasi. Jika kebutuhan tidur tidak terpenuhi sesuai dengan kebutuhannya maka dapat mempengaruhi kebutuhan yang lain. Berdasarkan berbagai penelitian, remaja yang memiliki masalah kesehatan dengan kurangnya waktu untuk tidur akan mengalami berbagai hal yang negatif diantaranya rentan mengalami masalah kesehatan fisik, gangguan memori dalam pembelajaran, beresiko tinggi mengalami obesitas serta masalah kesehatan mental (Keswara et al., 2019).

Banyak faktor yang menyebabkan remaja mengalami gangguan tidur diantaranya perubahan gaya hidup salah satunya yaitu penggunaan *smartphone*. Direktur *The Atlanta School of Sleep Medicine and Tecnology* menyatakan bahwa penggunaan *smartphone*, computer, televisi, dan video

game telah mengurangi banyak waktu istirahat pada remaja dan anak-anak. Studi menemukan kasus sepertiga orang dewasa di Amerika Serikat tidur kurang dari 7 jam dalam sehari fakta menempatkan mereka pada gangguan kesehatan yang serius. Tidur berdekatan dengan *smartphone* dapat membuat tidur menjadi terganggu, tidur yang terganggu dapat berpengaruh pada kesehatan mental. Hasil penelitian yang dilakukan di Jepang menemukan fakta bahwa orang yang terbiasa tidur dekat dengan *smartphone* lebih rentan menderita stress atau depresi (Huda, 2016).

Menurut penelitian (Mawitjere, 2017) penggunaan *smartphone* dalam waktu yang lama menyebabkan remaja membutuhkan sekitar 60 menit lebih lama untuk tidur dari biasanya. Akibatnya, para remaja ini cenderung tidur lebih larut dari biasanya. Hal tersebut membuat remaja sulit untuk bangun di pagi hari dan sering merasa ngantuk di pagi hari. Kecanggihan dan kemudahan penggunaan *smartphone* membuat banyak orang selalu menggunakan *smartphone*.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Jarmi & Rahayuningsih (2017) didapatkan hasil bahwa terdapat hubungan penggunaan *smartphone* dengan kualitas tidur pada remaja. Menurut peneliti, saat remaja menggunakan *smartphone* di malam hari dan sebelum tidur dapat memengaruhi kualitas tidur karena dengan begitu remaja menunda waktu tidur nya dan membuat remaja sulit untuk memulai tidur setelahnya. Penggunaan *smartphone* memiliki dampak positif bagi remaja seperti mempermudah memperoleh informasi tanpa batas wilayah, mempermudah dalam mencari informasi yang diperlukan, dengan adanya internet pada *smartphone* mempermudah remaja dalam proses

pembelajaran. *Smartphone* juga membuat seseorang tidak gagap teknologi. *Smartphone* tidak berpengaruh terhadap kualitas tidur. Dampak negatif dari penggunaan *smartphone* tergantung dari remaja itu sendiri dalam memanfaatkan *smartphone* tersebut.

Dari hasil studi pendahuluan melalui wawancara yang telah dilakukan peneliti terhadap 20 siswa/i di Madrasah Aliyah Negeri 1 Pontianak pada tanggal 7 Oktober 2022, diperoleh data bahwa siswa/i tersebut memiliki *smartphone* android dan menggunakannya hingga larut malam untuk membuka sosial media dan bermain game online. 19 dari 20 siswa/i mengungkapkan bahwa mereka menggunakan *smartphone* hingga pukul 1 malam, sehingga hal tersebut membuat mereka sulit untuk bangun dan membuat mereka merasa ngantuk di pagi hari. Dari 20 orang siswa yang diwawancara, mereka menganggap bahwa *smartphone* adalah suatu kebutuhan yang utama dan sangat penting bagi mereka di era saat ini. Mereka lebih memilih ketinggalan dompet dari pada *smartphone* apabila keluar rumah.

Berdasarkan wawancara fenomena saat ini dan penelitian terdahulu terdapat kesenjangan yang cukup signifikan antara pengaruh buruk penggunaan *smartphone* terhadap kualitas tidur dan dampak positif yang didapat penggunaan *smartphone* sehingga peneliti tertarik untuk meneliti bagaimana hubungan perilaku penggunaan *smartphone* dengan kualitas tidur pada remaja.

1.2 Rumusan Masalah

Sangat tingginya penggunaan *smartphone* saat ini dan remaja merupakan kelompok usia yang paling banyak menggunakan *smartphone* sehingga menimbulkan salah satu masalah kesehatan yaitu kurangnya kebutuhan tidur. Faktor penyebab remaja mengalami gangguan tidur diantaranya perubahan gaya hidup yaitu penggunaan *smartphone*. Berdasarkan dari berbagai penelitian yang dijumpai, remaja yang mengalami masalah kesehatan gangguan tidur akan mengalami berbagai hal negatif diantaranya mengalami masalah kesehatan fisik, gangguan memori dalam pembelajaran, beresiko tinggi mengalami obesitas serta masalah kesehatan mental.

Oleh karena itu, peneliti membuat rumusan masalah yaitu bagaimana hubungan perilaku penggunaan *smartphone* dengan kualitas tidur pada remaja kelas di MA Negeri 1 Pontianak?

1.3 Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Diketuinya hubungan perilaku penggunaan *smartphone* pada remaja di MA Negeri 1 Pontianak.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui karakteristik perilaku penggunaan *smartphone* pada remaja di MA Negeri 1 Pontianak berdasarkan jenis kelamin, usia, penggunaan obat dan penyakit penyerta.
- b. Mengetahui gambaran perilaku penggunaan *smartphone* pada remaja di MA Negeri 1 Pontianak.

- c. Mengetahui gambaran kualitas tidur pada remaja di MA Negeri 1 Pontianak.
- d. Menganalisis hubungan perilaku penggunaan *smartphone* dengan kualitas tidur pada remaja di MA Negeri 1 Pontianak.

1.4 Manfaat Penelitian

- a. Bagi Institusi Pendidikan

Dapat memberikan informasi terhadap institusi pendidikan khususnya MA Negeri 1 Pontianak tentang hubungan perilaku penggunaan *smartphone* dengan kualitas tidur pada remaja di MA Negeri 1 Pontianak.

- b. Bagi Siswa dan Mahasiswa

Siswa dapat mengurangi penggunaan *smartphone* sebelum tidur, siswa dapat lebih bijak dalam menggunakan *smartphone* sesuai dengan kebutuhan sehari-hari dan hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan serta pengetahuan terkait hubungan perilaku penggunaan *smartphone* yang berlebihan dengan kualitas tidur pada remaja MA Negeri 1 Pontianak.

- c. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai acuan dalam melakukan penelitian lanjutan oleh mahasiswa Program Studi Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura.