

**HUBUNGAN INTENSITAS PENGGUNAAN *SMARTPHONE*
DENGAN KUALITAS TIDUR PADA SISWA
DI SMP N 23 PONTIANAK**

**FICKY NAZHIRA RAHMA
NIM. I1031191051**

SKRIPSI



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

**HUBUNGAN INTENSITAS PENGGUNAAN *SMARTPHONE*
DENGAN KUALITAS TIDUR PADA SISWA
DI SMP N 23 PONTIANAK**

**FICKY NAZHIRA RAHMA
NIM. I1031191051**

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 Intensitas Penggunaan *Smartphone* Dengan Kualitas Tidur Pada Siswa Di SMP N 23 Pontianak

Oleh :

FickyNazhira Rahma

NIM. 11031191051

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

Tanggal : 06 Juni 2023

Disetujui,

Pembimbing I

Ns. Triyana Harlia Putri, S.Kep., M.Kep
NIP. 198904282018032001

Pembimbing II

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

Penguji I

Ns. Ikbal Fradianto, S.Kep., M.Kep
NIP. 199303182019031008

Penguji II

Ns. Mita, S.Kep., M.Kep
NIP. 198901032018032001

Mengetahui,

Plt. Dekan Fakultas Kedokteran
Universitas Tanjungpura



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

Lulus Tanggal
No. SK Dekan FK
Tanggal

: 06 Juni 2023
: 602/UN22.9/TD.06/2023
: 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
Faximili (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 : Ficky Nazhira Rahma
Nomor Induk Mahasiswa (NIM) : 11031191051
Tanggal Sidang Skripsi : Selasa, 06 Juni 2023
Judul Skripsi : Hubungan Intensitas Penggunaan *Smartphone* Dengan Kualitas Tidur Pada Siswa SMP N 23 Pontianak

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

NO.	NAMA PENGUJI	TANDA TANGAN
1.	Ns. Ikbal Fradianto,S.Kep.,M.Kep NIP. 199303182019031008	
2.	Ns. Mita,S.Kep.,M.Kep NIP. 198901032018032001	

Pontianak, 06 Juni 2023
Mengetahui,

Pembimbing I

Ns. Triyana Harlia Putri,S.Kep.,M.Kep
NIP. 198904282018032001

Pembimbing II

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

HALAMAN PERNYATAAN

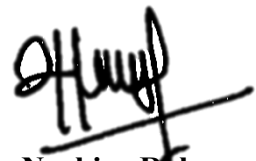
Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Ficky Nazhira Rahma
NIM : I1031191051
Program Studi : Keperawatan
Fakultas : Kedokteran
Universitas : Tanjungpura
Judul Skripsi : Hubungan Intensitas Penggunaan *Smartphone* Dengan Kualitas Tidur Pada Siswa Di SMP N 23 Pontianak

Menyatakan bahwa skripsi yang saya tulis ini merupakan asli ini tulisan saya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar sarjana di perguruan tinggi manapun. Skripsi ini tidak mengandung karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali secara tertulis dicantumkan dan ditulis pada daftar pustaka.

Demikian pernyataan ini yang telah saya buat sebenar-benarnya. Saya siap menerima konsekuensi akademis dan hukuman dikemudian hari apabila terdapat kesalahan dalam pernyataan yang saya buat ini.

Pontianak, 06 Juni 2023



Ficky Nazhira Rahma

NIM. I1031191051

HUBUNGAN INTENSITAS PENGGUNAAN *SMARTPHONE* DENGAN KUALITAS TIDUR PADA SISWA DI SMP N 23 PONTIANAK

Skripsi, Juni 2023

Ficky Nazhira Rahma

XVI + 113 Halaman + 17 Tabel + 14 Lampiran

ABSTRAK

Latar Belakang : Kualitas tidur sangat berpengaruh dalam segala aspek pada remaja khususnya remaja usia sekolah. Kualitas tidur yang buruk dapat disebabkan dari berbagai faktor salah satunya dalam penggunaan *smartphone* sehari-hari. Remaja yang tidak dapat mengontrol diri dalam menggunakan *smartphone* serta memiliki kualitas tidur yang buruk akan berdampak pada performa akademik, suasana hati bahkan juga berdampak pada kesehatannya.

Tujuan : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan intensitas penggunaan *smartphone* dengan kualitas tidur pada siswa di SMP N 23 Pontianak

Metode : Penelitian ini bersifat kuantitatif dengan menggunakan desain korelasional dengan pendekatan *cross sectional*. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *probability sampling* dengan jenis metode *stratified random sampling* dengan jumlah responden 191 siswa. Pengambilan data menggunakan kuesioner Intensitas Penggunaan *Smartphone* dan Kuesioner *Sleep Quality Scale*. Uji statistik menggunakan uji korelasi *Spearman Rank*.

Hasil : Hasil analisa univariat didapatkan skor intensitas penggunaan *smartphone* sebesar 32,12 dan skor kualitas tidur sebesar 29,53. Hasil uji korelasi menunjukkan bahwa adanya hubungan antara intensitas penggunaan *smartphone* dengan kualitas tidur pada siswa di SMP N 23 Pontianak ($p\text{ value} = 0,002$).

Kesimpulan : Dalam penelitian ini dapat disimpulkan bahwa adanya hubungan bermakna antara intensitas penggunaan *smartphone* dengan kualitas tidur pada siswa di SMP N 23 Pontianak dengan arah korelasi negatif dan memiliki kekuatan korelasi lemah.

Kata Kunci : Intensitas penggunaan *smartphone*, Kualitas tidur, Siswa Sekolah Menengah Pertama

Referensi : 132 (2006-2023)

**THE CORRELATION BETWEEN INTENSITY OF SMARTPHONE USE
AND SLEEP QUALITY IN THE STUDENTS OF NATIONAL
JUNIOR HIGH SCHOOL 23 PONTIANAK**

Thesis, June 2023

Ficky Nazhira Rahma

XVI + 113 Pages + 17 Tables + 14 Attachments

ABSTRACT

Background: *The quality of sleep is very influential to every aspect of a teenager, especially a student. Bad quality of sleep can be caused by some factors, one of them is the daily use of smartphones. Teenager who cannot control their use and also who had a bad quality of sleep will affect their academic performance, moods, and also their health.*

Objective: *This study is to determine the correlation of intention from daily use of smartphones with their quality of sleep. In the students of National Junior High School 23 Pontianak.*

Method: *This study is quantitative by using a correlational design approach cross-sectional. The sampling technique uses the probability sampling technique with stratified random sampling method with 191 students as a respondents. The data Collection Intensity Of Smartphone Use Questionnaire and a Sleep Quality Scale Questionnaire. The statistical test uses the Spearman Rank correlation test.*

Results: *The results of the univariate analysis obtain a score of smartphone use intensity of 29,53. The results of the correlation test showed that there is a correlation between the intensity of smartphone use and sleep quality in the students of National Junior High School 23 Pontianak.*

Conclusion: *In this study, it can be concluded that there is a significant correlation between the intensity of smartphone use and sleep quality in the students of National Junior High School 23 Pontianak with a negative correlation direction and a weak correlation.*

Keyword : *Intensity of smartphone use, Sleep quality, Students at Junior High School.*

References : *132 (2006-2023).*

KATA PENGANTAR

Assalamu 'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Puji dan syukur kehadirat Allah Suhanahu Wa Ta'ala atas berkat, rahmat dan hidayahnya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“HUBUNGAN INTENSITAS PENGGUNAAN *SMARTPHONE* DENGAN KUALITAS TIDUR PADA SISWA SMP N 23 PONTIANAK”**. Penyusunan skripsi ini merupakan langkah awal bagi penulis untuk menyelesaikan tugas akhir Pendidikan Sarjana di Program Studi Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura Pontianak. Saya menyadari bahwa penulisan ini jauh dari kesempurnaan dan masih terdapat banyak kekurangan dikarenakan keterbatasan kemampuan yang dimiliki.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini tidak akan terselesaikan jika tidak ada bantuan dari semua pihak yang telah memberikan bantuan, doa, bimbingan, dukungan moril maupun material dari berbagai pihak. Pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih banyak kepada :

1. Orang Tua tercinta yaitu Bapak Youngky Trisnohadi Tyastono dan Ibu Fifi Sepriani, S.Si serta segenap keluarga inti penulis yaitu Fahra Nayla Ramadhani, Achmad Syafiq Ramadhan dan Achmad Syauqy Ramadhan yang senantiasa mendoakan, menguatkan dan memberikan motivasi serta dorongan

2. Prof. Dr. H. Garuda Wiko, SH., M. Si. selaku Rektor Universitas Tanjungpura Pontianak
3. dr. Syarifah Nurul Yanti R.S.A., M.Biomed selaku Plt Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura Pontianak
4. Titan Ligita, S.Kp., MN., Ph.D. selaku Ketua Jurusan Keperawatan Universitas Tanjungpura Pontianak
5. Ns. Ikbal Fradianto, S.Kep., M.Kep. selaku Ketua Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura Pontianak dan dosen penguji 1 yang telah memberikan kritikan, masukan dan saran yang bermanfaat dalam penyusunan skripsi ini.
6. Ns. Triyana Harlia Putri, S.Kep., M.Kep. selaku Pembimbing Akademik dan dosen pembimbing 1 yang telah membimbing dengan ketulusan hati serta memberi dukungan, kritik, masukan dan motivasi kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
7. Ns. Faisal Kholid, S.Kep., M.Kep selaku dosen pembimbing 2 yang telah membimbing dengan ketulusan hati serta memberi dukungan, kritik, masukan dan motivasi kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
8. Ns. Mita, S.Kep., M.Kep selaku dosen penguji 2 yang telah memberikan kritikan, masukan dan saran yang bermanfaat dalam penyusunan skripsi ini.
9. Seluruh dosen dan civitas akademik di Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura Pontianak
10. Teman-teman Mahasiswa Program Studi Keperawatan angkatan 2019 (EXOFAGUS) Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura Pontianak

11. Putri Anisa, Wirda Dwi Hana Ningsih, Hazimah Mufidah, Nurul Kirana Dicelebica, Widia Cyntia Bela dan Irma Naura Rifanka selaku sahabat dekat penulis yang selalu menemani dan memberi dukungan
12. Penulis yaitu saya sendiri Ficky Nazhira Rahma yang telah bertahan dan menyelesaikan skripsi ini hingga akhir.

Penulis menyadari bahwa dalam penyajian penelitian ini masih terdapat banyak kekurangan dan jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, penulis menerima kritik dan saran yang membangun dari pembaca agar tercipta peningkatan ilmu pengetahuan yang lebih baik lagi. Akhir kata, penulis berharap semoga penelitian ini dapat memberikan manfaat dan kontribusi bagi perkembangan pengetahuan bagi peneliti dan pihak terkait lainnya.

Pontianak, 06 Juni 2023

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PENGESAHAN	ii
LEMBAR PERSETUJUAN PERBAIKAN (REVISI)	iii
HALAMAN PERNYATAAN	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR SKEMA	xiv
DAFTAR SINGKATAN	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
 BAB I PENDAHULUAN	 1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	6
1.3 Tujuan Penelitian	6
1.3.1 Tujuan Umum	6
1.3.1 Tujuan Khusus	6
1.4 Manfaat Penelitian	7
1.4.1 Manfaat Teoritis	7
1.4.1 Manfaat Praktis	7
 BAB II KAJIAN PUSTAKA, KERANGKA TEORI DAN HIPOTESIS	 8
2.1 Konsep Remaja	8
2.1.1 Definisi Remaja	8
2.1.2 Ciri-Ciri Remaja	8
2.1.3 Tahap Perkembangan Remaja	11
2.1.4 Tugas Perkembangan Remaja	12
2.1.5 Siswa Sekolah Menengah Pertama	13
2.2 Konsep Kualitas Tidur	14
2.2.1 Definisi Tidur	14
2.2.2 Tahapan Tidur	15
2.2.3 Siklus Tidur	16
2.2.4 Kualitas Tidur	17
2.3 Konsep Intensitas Penggunaan <i>Smartphone</i>	20
2.3.1 Konsep <i>Smartphone</i> , Penggunaan Dan Intensitas	20
2.3.2 Fungsi <i>Smartphone</i>	22
2.3.3 Dampak <i>Smartphone</i>	23
2.4 Hubungan Penggunaan <i>Smartphone</i> Dengan Kualitas Tidur	25
2.5 Kerangka Teori	27
2.6 Hipotesis	28

BAB III METODE PENELITIAN	29
3.1 Desain Penelitian	29
3.2 Populasi, Sampel dan <i>Setting</i> Penelitian	29
3.2.1 Populasi	29
3.2.2 Sampel	30
3.2.3 <i>Setting</i> Penelitian	33
3.3 Kerangka Konsep	34
3.4 Variabel Penelitian	34
3.4.1 Variabel Independen (Bebas)	34
3.4.2 Variabel Dependen (Terikat)	34
3.5 Definisi Operasional	34
3.6 Instrumen Penelitian	36
3.6.1 Instrumen Data Demografi	36
3.6.2 Instrumen Intensitas Penggunaan <i>Smartphone</i>	36
3.6.3 Instrumen Kualitas Tidur	38
3.7 Uji Validitas dan Reliabilitas	38
3.8 Prosedur Pengumpulan Data	40
3.8.1 Tahap Persiapan	40
3.8.2 Tahap Pelaksanaan	40
3.9 Prosedur Pengolahan Data	41
3.10 Analisis Data	44
3.10.1 Analisis Univariat	44
3.10.2 Analisis Bivariat	44
3.11 Pertimbangan Etika Penelitian	45
BAB IV HASIL PENELITIAN	48
4.1 Hasil Analisa Univariat	48
4.1.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia	48
4.1.2 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	49
4.1.3 Karakteristik Responden Berdasarkan Kelas	49
4.1.4 Karakteristik Responden Berdasarkan Kegiatan Ekstrakurikuler	49
4.1.5 Karakteristik Responden Berdasarkan Riwayat Sakit (keluhan yang dirasakan dalam 1 bulan terakhir)	50
4.1.6 Intensitas Penggunaan <i>Smartphone</i> Pada Siswa Di SMP N 23 Pontianak	51
4.1.7 Kualitas Tidur Pada Siswa Di SMP N 23 Pontianak	51
4.2 Hasil Analisa Bivariat	52
4.2.1 Hubungan Intensitas Penggunaan <i>Smartphone</i> Dengan Kualitas Tidur Pada Siswa Di SMP N 23 Pontianak	52
BAB V PEMBAHASAN	54
5.1 Karakteristik Responden	54
5.2 Gambaran Intensitas Penggunaan <i>Smartphone</i>	57
5.3 Gambaran Kualitas Tidur	61
5.4 Hubungan Intensitas Penggunaan <i>Smartphone</i> Dengan Kualitas Tidur pada Siswa di SMP N 23 Pontianak	66

5.5	Keterbatasan Penelitian.....	70
5.6	Implikasi Keperawatan.....	71
BAB VI	PENUTUP	72
6.1	Kesimpulan	72
6.2	Saran.....	72
DAFTAR PUSTAKA.....		74
LAMPIRAN		82
DAFTAR RIWAYAT HIDUP		113

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Jumlah Siswa SMP N 23 Pontianak	30
Tabel 3.2 Jumlah Populasi Siswa SMP N 23 Pontianak	30
Tabel 3.3 Jumlah Sampel Siswa SMP N 23 Pontianak	32
Tabel 3.4 Hasil Perhitungan Sampel Siswa SMP N 23 Pontianak	33
Tabel 3.5 Definisi Operasional Hubungan Intensitas Penggunaan <i>Smartphone</i> Dengan Kualitas Tidur	35
Tabel 3.6 Alternatif Jawaban Instrumen Intensitas Penggunaan <i>Smartphone</i>	37
Tabel 3.7 <i>Blueprint</i> Instrumen Intensitas Penggunaan <i>Smartphone</i>	37
Tabel 3.8 <i>Blueprint</i> Instrumen <i>Sleep Quality Scale</i>	38
Tabel 3.9 <i>Coding</i> Variabel Hubungan Intensitas Penggunaan <i>Smartphone</i> Dengan Kualitas Tidur	43
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia	48
(n = 191)	48
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin (n = 191)	49
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Kelas	49
(n = 191)	49
Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Kegiatan Ekstrakurikuler (n = 191)	50
Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Riwayat Sakit (n = 191)	50
Tabel 4.6 Rata-Rata Intensitas Penggunaan <i>Smartphone</i> Pada Siswa di SMP N 23 Pontianak (n = 191)	51
Tabel 4.7 Rata-Rata Kualitas Tidur Pada Siswa di SMP N 23 Pontianak (n = 191)	52
Tabel 4.8 Hubungan Intensitas Penggunaan <i>Smartphone</i> dengan Kualitas Tidur Pada Siswa di SMP N 23 Pontianak (n = 191)	52

DAFTAR SKEMA

	Halaman
Skema 2.1 Kerangka Teori	27
Skema 3.1 Rumus Besar Sampel	31
Skema 3.2 Kerangka Konsep.....	34

DAFTAR SINGKATAN

BSR	: <i>Bulbar Synchronizing Region</i>
GPS	: <i>Global Positioning System</i>
IMT	: Indeks Massa Tubuh
KBBI	: Kamus Besar Bahasa Indonesia
KKT	: Kuesioner Kualitas Tidur
NREM	: <i>Non-Rapid Eye Movement</i>
PC	: <i>Personal Computer</i>
PDA	: <i>Personal Digital Assistant</i>
RAS	: <i>Reticular Activating System</i>
REM	: <i>Rapid Eye Movement</i>
SMP	: Sekolah Menengah Pertama
SMP N	: Sekolah Menengah Pertama Negeri
SPSS	: <i>Statistical Package For Social Science</i>
SQS	: <i>Sleep Quality Scale</i>
TU	: Tata Usaha
WHO	: <i>World Health Organization</i>

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Penjelasan Penelitian.....	82
Lampiran 2 <i>Informed Consent</i>	83
Lampiran 3 Data Demografi	85
Lampiran 4 Kuesioner <i>Sleep Quality Scale</i>	86
Lampiran 5 Kuesioner Intensitas Penggunaan <i>Smartphone</i>	88
Lampiran 6 Surat Lolos Kaji Etik.....	90
Lampiran 7 Surat Permohonan Penelitian	91
Lampiran 8 Surat Balasan.....	93
Lampiran 9 Dokumentasi Penelitian.....	95
Lampiran 10 Hasil Tabulasi Data	96
Lampiran 11 Tabulasi Silang Variabel Dengan Karakteristik Responden	102
Lampiran 12 Tabulasi Persentase Kuesioner Penelitian.....	103
Lampiran 13 Hasil Uji Statistik	106
Lampiran 14 Lembar Konsultasi Pembimbing.....	108

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Masa remaja merupakan masa yang penting dalam tumbuh kembang seseorang. Hal ini disebabkan karena remaja merupakan periode peralihan, perubahan, usia yang sedang mencari identitas, usia yang menimbulkan ketakutan serta masa yang tidak realistis serta usia ambang masa kedewasaan (Rahmadani et al., 2022). Menurut *World Health Organization* (WHO) pada data 2019 remaja adalah individu yang berusia antara 10-19 tahun (WHO, 2022). Masa remaja ditandai dengan rasa ingin tahu yang tinggi dan keinginan mencoba hal baru khususnya pada era digital yang berkembang dengan pesat saat ini salah satunya dalam penggunaan *smartphone* (Kaparang & Rachel, 2022). Sehingga penggunaan *smartphone* sangat marak di kalangan remaja.

Smartphone dapat menghubungkan orang-orang dengan jaringan virtual melalui internet dan penggunaannya juga tidak sebagai telepon saja namun dapat dalam bentuk teks (Beigi et al., 2016). Dampak adanya pandemi Covid-19 ini mengakibatkan perubahan sistem pembelajaran dari sistem pembelajaran tatap muka menjadi pembelajaran jarak jauh atau *online* sehingga penggunaan *smartphone* tidak digunakan sebagai alat komunikasi saja, namun juga sebagai media pendukung sistem belajar yang dapat membantu guru dan siswa dalam kegiatan belajar mengajar

(Nur et al., 2021). Hal ini mengakibatkan sejak pandemi Covid-19 *smartphone* menjadi bagian dari kehidupan manusia khususnya siswa yang digunakan dalam pembelajaran.

Pembelajaran secara daring selama pandemi Covid-19 merupakan salah satu faktor meningkatnya intensitas penggunaan *smartphone* pada remaja. Hal ini didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Siste et al (2020) di seluruh provinsi di Indonesia dengan melibatkan 2.933 remaja didapatkan hasil bahwa 59% remaja mengaku mengalami peningkatan durasi bermain *smartphone* selama 11,6 jam per hari pada masa pandemi Covid-19 (Indriani et al., 2021). Penggunaan *smartphone* dengan durasi yang berlebihan yaitu selama 6-8 jam atau lebih setiap harinya dapat menimbulkan dampak negatif yaitu dapat membuat pengguna mengalami kecanduan dan masalah pada tidur (Chaidirman et al., 2019).

Penggunaan *smartphone* yang berlebihan dapat berisiko adanya gangguan tidur dan dapat memengaruhi kualitas tidur seseorang (Supartini et al., 2021). Hal ini didukung dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Kamelia, Purwitaningtyas dan Prayitno (2022) didapatkan hasil bahwa remaja rata-rata tidur diatas jam 22.00 dan banyak menghabiskan waktunya dengan menggunakan *smartphone* pada malam hari sehingga mereka tidak tidur hingga larut malam dan asyik bermain *smartphone*. Selain itu, penggunaan *smartphone* sebelum tidur dapat mengakibatkan remaja memerlukan waktu sekitar 60 menit lebih lama untuk dapat tertidur

dari biasanya (Risna & Wahyuni, 2021). Penggunaan *smartphone* sebelum tidur juga menjadi masalah remaja mengalami buruknya kualitas tidur.

Remaja yang lebih banyak terjaga dengan aktivitas *smartphon*nya di malam hari berpengaruh pada kualitas tidurnya. Menurut *National Sleep Foundation* (2020) dalam (Vitya et al., 2022) bahwa cahaya biru pada *smartphone* merupakan jenis cahaya yang ditafsirkan oleh otak sebagai adanya cahaya siang hari. Cahaya biru ini dapat menekan hormon *melatonin* yang memengaruhi ritme sirkadian dan seharusnya tidak meningkat ketika seseorang bersiap untuk tidur akibatnya otak terasa terstimulasi. Hal ini mengakibatkan remaja yang menggunakan *smartphone* sebelum tidur menjadi semakin sulit tidur dan mengalami penurunan kualitas tidur.

Lama waktu kebiasaan dalam menggunakan *smartphone* pada remaja sangat berdampak pada kualitas tidur. Hal ini didukung dengan adanya penelitian yang telah dilakukan oleh Lubis, Amvina dan Nasution (2022) didapatkan hasil bahwa sebanyak 65% siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Barumun Tengah yang menggunakan *smartphone* berpengaruh terhadap kualitas tidurnya. Hal ini juga sejalan dengan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Keswara, Syuhada dan Wahyudi (2019) didapatkan hasil bahwa sebanyak 64.7% siswa kelas X dan XI di SMKN 1 Terbanggi Besar Lampung Tengah yang menggunakan *smartphone* memiliki kualitas tidur buruk. Hal ini terlihat jelas bahwa penggunaan *smartphone* sangat berpengaruh terhadap kualitas tidur remaja.

Kualitas tidur sangat berpengaruh pada kesehatan fisik dan mental khususnya pada remaja. Kualitas tidur yang buruk dapat berdampak menjadi mudah mengantuk ketika siang hari, suasana hati yang buruk, peningkatan untuk menggunakan stimulan, buruknya performa di kelas dan meningkatnya risiko cedera (National Adolescent and Young Adult Health Information Center, 2014). Kualitas tidur yang baik dapat meningkatkan suasana hati, perhatian, motivasi, memori dan fungsi kognitif seseorang (Sulistia et al., 2018). Kualitas tidur sangat berdampak pada kehidupan sehari-hari khususnya pada remaja.

Sekolah Menengah Pertama Negeri (SMP N) 23 Pontianak merupakan sekolah yang terletak dalam wilayah perkotaan, sehingga anak cenderung sudah diberikan *smartphone* dan lebih banyak memainkannya saat sekolah dan setelah pulang sekolah. Remaja yang memiliki tingginya durasi dan frekuensi dalam menggunakan *smartphone* akan berdampak memiliki prestasi yang rendah di bidang akademik, hubungan sosial dan keluarga yang tidak baik dan tingginya ketidakpuasan pada kehidupan sekolahnya (Lee & Lee, 2017). Selain itu, Siversten dan Titova 2015 menjelaskan bahwa remaja yang memiliki kualitas tidur buruk dapat berdampak pada penurunan performa akademik mereka di sekolah karena remaja dapat mengantuk ketika siang hari mengakibatkan remaja tidak berkonsentrasi secara optimal mengikuti pelajaran di sekolah (Ahmar, 2016). Hal ini didukung dengan data absensi dan prestasi siswa di SMP N 23 Pontianak yang didapatkan dari Tata Usaha (TU) pihak sekolah yaitu

didapatkan data absensi pada bulan Agustus hingga November 2022 sebanyak 128 siswa yang memiliki keterangan alfa pada absensinya. Sedangkan data prestasi didapatkan sebanyak 67 dari 182 siswa kelas VIII mengalami penurunan prestasi akademik dari semester ganjil ke genap. Selain itu, berdasarkan dari hasil wawancara pada beberapa guru didapatkan bahwa terdapat beberapa siswa yang sering mengantuk dan beberapa kali menguap pada saat guru mengajar di depan kelas.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan pada tanggal 06 Desember 2022 pada 15 orang siswa/i di SMP N 23 Pontianak dengan menyebarkan kuesioner. Didapatkan data dengan menggunakan Kuesioner Kualitas Tidur (KKT) milik Evita Karota Bukit (2014) dengan 8 butir pertanyaan yaitu didapatkan data sebanyak 54% butuh waktu minimal 30 menit untuk tertidur di malam hari, sebanyak 54% memiliki perasaan sedikit mengantuk pada saat bangun pagi, sebanyak 60% mengatakan tidur tetapi tidak cukup nyenyak, dan sebanyak 67% menilai buruknya kualitas tidur yang dialaminya. Selain itu didapatkan hasil dengan menggunakan kuesioner intensitas penggunaan *smartphone* bahwa 10 dari 15 siswa menyatakan memiliki durasi bermain *smartphone* lebih dari 5 jam dalam sehari.

Remaja yang menggunakan *smartphone* berlebihan dapat berpengaruh pada kesehatannya, hal ini mengkhawatirkan dan akan memengaruhi kualitas tidur. Hal itu pentingnya mengidentifikasi agar dapat meminimalisir masalah kesehatan masyarakat khususnya pada

remaja agar dapat terdeteksi. Dari paparan di atas maka peneliti tertarik untuk mengetahui hubungan intensitas penggunaan *smartphone* dengan kualitas tidur pada siswa SMP N 23 Pontianak.

1.2 Rumusan Masalah

Apakah terdapat hubungan intensitas penggunaan *smartphone* dengan kualitas tidur pada siswa SMP N 23 Pontianak?.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui hubungan intensitas penggunaan *smartphone* dengan kualitas tidur pada siswa SMP N 23 Pontianak.

1.3.1 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi karakteristik responden yang meliputi usia, jenis kelamin, kelas, kegiatan ekstrakurikuler dan riwayat sakit pada siswa SMP N 23 Pontianak
2. Mengetahui intensitas penggunaan *smartphone* pada siswa SMP N 23 Pontianak
3. Mengetahui kualitas tidur pada siswa SMP N 23 Pontianak
4. Mengetahui hubungan intensitas penggunaan *smartphone* dengan kualitas tidur pada siswa SMP N 23 Pontianak.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Manfaat dari penelitian ini adalah dapat memberikan gambaran mengenai hubungan intensitas penggunaan *smartphone* dengan kualitas tidur pada siswa SMP N 23 Pontianak sehingga dapat menjadi acuan untuk penelitian selanjutnya.

1.4.1 Manfaat Praktis

Manfaat praktis dari penelitian ini dapat memberikan manfaat pengetahuan mengenai hubungan intensitas penggunaan *smartphone* dengan kualitas tidur pada remaja khususnya pada siswa Sekolah Menengah Pertama dan dapat menjadi acuan bagi praktik keperawatan maupun pendidikan keperawatan.