

**HUBUNGAN TINGKAT KECANDUAN *SMARTPHONE* DENGAN KUALITAS TIDUR
MAHASISWA S1 KEPERAWATAN STIKES PANTI WALUYA MALANG**

SKRIPSI



Slamet Adi Setyawan

12200019

**PROGRAM STUDI SARJANA ILMU KEPERAWATAN DAN PROFESI NERS SEKOLAH TINGGI
ILMU KESEHATAN PANTI WALUYA MALANG**

2024

**HUBUNGAN TINGKAT KECANDUAN *SMARTPHONE* DENGAN KUALITAS TIDUR
MAHASISWA S1 KEPERAWATAN STIKES PANTI WALUYA MALANG**

SKRIPSI



Slamet Adi Setyawan

12200019

**PROGRAM STUDI SARJANA ILMU KEPERAWATAN DAN PROFESI NERS SEKOLAH TINGGI
ILMU KESEHATAN PANTI WALUYA MALANG
2024**

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI
HUBUNGAN TINGKAT KECANDUAN *SMARTPHONE* DENGAN KUALITAS TIDUR
MAHASISWA S1 KEPERAWATAN STIKES PANTI WALUYA MALANG

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana keperawatan pada Program Studi Sarjana Keperawatan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan STIKes Panti Waluya Malang

Disusun Oleh :

Slamet Adi Setyawan

NIM : 12200019

Menyetujui :

Malang, 05 Agustus 2024

Pembimbing 1



Ns. Ellia Ariesti, M.Kep

Pembimbing 2



Ns. Monika Luhung, S.Kep., M.Kes

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

**HUBUNGAN TINGKAT KECANDUAN *SMARTPHONE* DENGAN KUALITAS TIDUR
MAHASISWA S1 KEPERAWATAN STIKES PANTI WALUYA MALANG**

Guna Memenuhi Salah Satu Persyaratan Mendapatkan Gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep) Pada
Program Studi Sarjana Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Panti Waluya Malang

Oleh:

Slamet Adi Setyawan
NIM: 12200019

Telah di uji pada

Hari/Tanggal : Jumat, 02 Agustus 2024

Tim Penguji :

Tanda Tangan

Ketua penguji : Nama : Ns. Elizabeth Yun Yun Vinsur, M.Kep
NIDN : 0714018604



Penguji 2 : Nama : Ns. Febrina Secsaria Handini M.Kep
NIDN : 0712028604

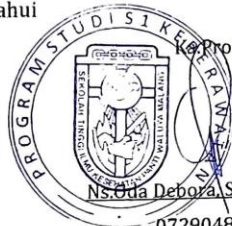



Penguji 3 : Nama : Ns. Ellia Ariesti S.Kep., M.Kep
NIDN : 071048002




Ketua

Ns. M. Biomed
0707106702

Mengetahui

Ke Prodi

Ns. Oda Debora, S.Kep., M.Kep
0729048501

HALAMAN PERUNTUKAN

Tiada lembar skripsi paling indah dalam laporan skripsi ini kecuali lembar persembahan. Skripsi ini peneliti persembahkan untuk:

1. Kedua orang tua peneliti. Terimakasih untuk ibu dan ayah yang selalu mengusahakan yang terbaik. Berkat doa, kepercayaan dan semangat yang selalu diberikan sehingga peneliti tidak pernah berhenti untuk berusaha. Segala yang telah saya usahakan, saya persembahkan untuk kedua orang tua saya. Gelar ini saya persembahkan untuk Ibu dan Ayah.
2. Teman Kuliah saya yang saya cintai terima kasih atas bantuan yang sudah diberikan, dan selalu mensupport untuk mengerjakan skripsi dan menyelesaikan tepat waktu. Terimakasih atas nasehat yang selalu diberikan meski terkadang pikiran sering tidak sejalan. Segala pencapaian peneliti sampai di titik tak luput dari doa yang beliau panjatkan sepanjang waktu.
3. Kepada pemilik NIM 1200002, yang telah kebersamai penulis selama penulisan dan pengerjaan skripsi dalam kondisi apapun, terimakasih telah ikut serta memberikan doa, memberikan semangat, memberikan waktunya untuk menemani penulis dalam proses penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari dalam penyusunan skripsi ini masih belum sempurna, untuk itu dengan hati yang terbuka penulis menerima kritik dan saran yang membangun untuk kesempurnaan skripsi ini.

Malang, 05 Agustus 2024

Malang, 05 Agustus 2024

HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Slamet Adi Setyawan

NIM : 12200019

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul "Hubungan Tingkat Kecanduan *Smartphone* Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa S1 Keperawatan STIKes Panti Waluya Malang" yang saya tulis ini adalah benar-benar hasil karya tulis saya sendiri. Semua sumber baik yang dikutip maupun yang dirujuk telah saya cantumkan dengan benar. Apabila dikemudian hari dapat dibuktikan bahwa skripsi saya adalah hasil jiplakan maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Dengan demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya, tanpa adanya tekanan dan paksaan dari pihak manapun serta bersedia mendapat sanksi akademik jika dikemudian hari pernyataan ini tidak benar.

Malang, 05 Agustus 2024



(Slamet Adi Setyawan)

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas berkat dan rahmat-Nya serta suka maupun duka yang telah diberikan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Tingkat Kecanduan *Smartphone* Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa S1 Keperawatan STIKes Panti Waluya Malang”. Dalam penyusunan skripsi ini, penulis juga telah mendapatkan banyak bimbingan, arahan, serta bantuan dari semua pihak sehingga ini bisa penulis selesaikan tepat pada waktunya. Untuk itu penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih yang sebesar - besarnya kepada berbagai pihak sebagai berikut :

1. Kepada Bapak Wibowo, S.Kep., Ns., M.Biomed selaku Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Panti Waluya Malang yang telah memberikan izin serta kesempatan bagi penulis untuk menyelesaikan skripsi ini
2. Kepada Ibu Ns. Ellia Ariesti, M.Kep selaku pembimbing 1 yang telah mendidik, membimbing, memberikan banyak dukungan, dorongan sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini dengan lancar.
3. Kepada Ibu Ns. Monika Luhung, M.Kep selaku pembimbing 2 dari penulis yang telah banyak memberikan bimbingan serta arahan dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Kepada kedua orang tua penulis yang menyemangati & membantu saya sampai sejauh ini demi kelancaran skripsi ini dari awal hingga akhir
5. Kepada teman-teman dan orang terdekat saya penulis dan semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah menjadi pendengar, pemberi dukungan serta masukan untuk penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi dengan baik

Penulis menyadari dalam penyusunan skripsi ini masih belum sempurna, untuk itu dengan hati yang terbuka penulis menerima kritik serta saran yang membangun untuk kesempurnaan skripsi ini.

Malang, 05 Agustus 2024

Penulis

ABSTRAK

Setyawan, Slamet Adi
Tahun 2024.

Hubungan Tingkat Kecanduan *Smartphone* Dengan Kualitas Tidur
Mahasiswa S1 keperawatan Stikes Panti Waluya Malang
Skripsi,
Program Studi Sarjana Keperawatan dan Profesi Ners,
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Panti Waluya Malang,
Pembimbing: Ns. Ellia Ariesti S.Kep., M.Kep¹ dan Ns. Monika Luhung, S.Kep., M.Kes²

Latar Belakang : Kecanduan *smartphone* adalah perilaku keterikatan terhadap *smartphone* yang disertai dengan kurangnya kontrol dan memiliki dampak negatif bagi individu. Kualitas tidur adalah suatu kondisi di mana tidur yang dialami individu menghasilkan kesehatan, kesegaran, dan kepuasan tidur pada saat bangun. **Tujuan Penelitian :** Bertujuan untuk mengetahui hubungan tingkat kecanduan *smartphone* dengan kualitas tidur pada mahasiswa S1 Keperawatan STIKes Panti Waluya Malang. **Metode :** Penelitian ini merupakan penelitian *kuantitatif* dengan metode *cross sectional*. Sampel penelitian ini berjumlah 54 responden yang diambil dengan teknik *stratified random sampling*. Analisis data menggunakan uji korelasi spearman. **Hasil :** Hasil uji statistik ini menunjukkan p-value 0,212 dengan r-hitung 0,173, artinya tidak terdapat hubungan antara tingkat kecanduan *smartphone* dengan kualitas tidur pada mahasiswa S1 keperawatan STIKes Panti Waluya Malang. **Kesimpulan :** Kualitas tidur tidak selalu berhubungan dengan seseorang yang memiliki tingkat kecanduan *smartphone* yang tinggi. Kualitas tidur bisa saja dipengaruhi oleh penyakit, stress, gaya hidup, lingkungan, pekerjaan dan aktivitas fisik yang berlebihan. **Saran :** Untuk menjaga kualitas tidur agar tetap baik diharapkan bagi responden untuk mengurangi penggunaan *smartphone* yang berlebihan karena menggunakan *smartphone* dalam waktu lebih dari 4 jam sehari juga akan menyebabkan kecanduan dan akan menimbulkan hal hal negatif.

Kata Kunci : Tingkat kecanduan *smartphone*, Kualitas tidur

ABSTRACT

Setyawan, Slamet Adi

Year 2024.

*The Relationship Of Smartphone Addiction Level With Sleep Quality
Undergraduate Students Of Nursing Stikes Panti Waluya Malang
Thesis,*

*Nursing and Nursing Profession Undergraduate Study Program,
Panti Waluya Malang College of Health Sciences,*

Supervisor: Ms. Ellia Ariesti S.Kep., M.Kep1 and Ns. Monika Luhung, S.Kep., M.Kes2

Background: *Smartphone addiction is a behavior of attachment to smartphones which is accompanied by a lack of control and has a negative impact on the individual. Sleep quality is a condition where the sleep experienced by an individual results in health, freshness, and sleep satisfaction when waking up. **Research Objectives:** Aims to determine the relationship between smartphone addiction level and sleep quality in undergraduate nursing students at STIKes Panti Waluya Malang. **Method:** This research is a quantitative research with a cross sectional **Method.** The sample for this research consisted of 54 respondents taken using stratified random sampling technique. Data analysis used the Spearman correlation test. **Results:** The results of this statistical test show a p-value of 0.212 with an r-calculation of 0.173, meaning that there is no relationship between the level of smartphone addiction and sleep quality among undergraduate students at STIKes Panti Waluya Malang. **Conclusion:** Sleep quality is not always related to someone who has a high level of smartphone addiction. Sleep quality can be influenced by illness, stress, lifestyle, environment, work and excessive physical activity. **Suggestion:** To maintain good sleep quality, it is hoped that respondents will reduce excessive use of smartphones because using smartphones for more than 4 hours a day will also cause addiction and will cause negative things.*

Keywords: Smartphone addiction level, sleep quality

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN	i
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	ii
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR BAGAN	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan Penulisan.....	4
1.4 Manfaat Penelitian	4
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA.....	5
2.1 Tinjauan Tentang <i>Smartphone</i>	5
2.1.1 Definisi <i>Smartphone</i>	5
2.1.2 Fungsi <i>Smartphone</i>	5
2.1.3 Waktu Ideal Penggunaan <i>Smartphone</i>	6
2.1.4 Faktor-faktor Penyebab Penggunaan <i>Smartphone</i>	7
2.1.5 Penilaian Penggunaan <i>Smartphone</i>	8
2.1.6 Dampak Penggunaan <i>Smartphone</i>	9
2.2 Tinjauan Tentang Kualitas Tidur	13
2.2.1 Pengertian Kualitas Tidur	13
2.2.2 Penilaian Kualitas Tidur	13
2.2.3 Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur	15
2.2.4 Dampak Kurangnya Waktu Tidur.....	17
2.3 Pengukuran Kualitas Tidur	18
2.4 Penelitian Terdahulu	21
BAB 3 KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS PENELITIAN	22
3.1 Kerangka Konsep.....	22
3.2 Hipotesis Penelitian.....	23
BAB 4 METODEOLOGI PENELITIAN	24

4.1 Rancangan Penelitian	24
4.2 Alur Penelitian	24
4.3 Tempat & Waktu Penelitian.....	25
4.4 Populasi & Sampel.....	25
4.4.1 Populasi	25
4.4.2 Sampel.....	25
4.5 Variabel Penelitian.....	27
4.6 Bahan dan Alat/Instrumen Penelitian	27
4.7 Definisi Operasional	29
4.8 Prosedur Penelitian/Pengumpulan Data	34
4.9 Teknik Pengolahan Data.....	35
4.10 Teknik Analisis Data	35
4.11 Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen	37
4.12 Etika Penelitian.....	38
BAB 5 HASIL PENELITIAN & ANALISA DATA.....	39
5.1 Hasil Penelitian.....	39
5.1.1 Data Umum.....	39
5.2 Analisis Univariat	41
5.3 Analisis Bivariat.....	42
5.3.1 Hasil analisis hubungan tingkat kecanduan <i>smartphone</i> dengan kualitas tidur mahasiswa S1 Keperawatan STIKes panti waluya malang dengan tabulasi silang.....	42
5.3.2 Hasil analisis hubungan tingkat kecanduan <i>smartphone</i> dengan kualitas tidur mahasiswa S1 Keperawatan STIKes panti waluya malang menggunakan uji korelasi spearman	42
BAB 6 PEMBAHASAN	44
6.1 Pembahasan hasil penelitian.....	44
6.1.1 Tingkat kecanduan <i>smartphone</i> pada mahasiswa S1 Keperawatan STIKespanti waluya malang.....	44
6.1.2 Kualitas tidur pada mahasiswa S1 Keperawatan STIKespanti waluya malang.....	45
6.1.3 Menganalisis hubungan tingkat kecanduan <i>smartphone</i> pada mahasiswa S1 Keperawatan STIKespanti waluya malang.....	45
6.2 Implikasi pada bidang keperawatan	46
6.3 Keterbatasan pnelitian.....	47
BAB 7 PENUTUP	48
7.1 Kesimpulan	48
7.2 Saran.....	48

DAFTAR PUSTAKA.....	50
DAFTAR LAMPIRAN	52

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Data Penelitian Terdahulu	21
Tabel 4.1 Definisi Operasional Penelitian.....	30
Tabel 4.2 Pedoman Interpretasi Koefisien Korelasi.....	36
Tabel 5.1 Distribusi frekuensi responden berdasarkan jenis kelamin.....	39
Tabel 5.2 Distribusi frekuensi responden berdasarkan usia	40
Tabel 5.3 Distribusi frekuensi responden berdasarkan prodi di STIKes panti waluya malang.....	40
Tabel 5.4 Distribusi frekuensi responden berdasarkan tangkatan di STIKes panti waluya malang	40
Tabel 5.5 Distribusi frekuensi responden berdasarkan tingkat kecanduan <i>smartphone</i> pada mahasiswa S1 Keperawatan STIKes panti waluya malang	41
Tabel 5.6 Distribusi frekuensi responden berdasarkan kualitas tidur pada mahasiswa S1 Keperawatan STIKes panti waluya malang.....	41
Tabel 5.7 Tabulasi silang tentang tingkat kecanduan <i>smartphone</i> dengan kualitas tidur mahasiswa	42
Tabel 5.8 Analisa data menggunakan uji korelasi spearman SPSS	42

DAFTAR BAGAN

Bagan 3.1 Kerangka Konsep BAB III	22
Bagan 4.1 Alur Penelitian	24

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Ijin Studi Pendahuluan	52
Lampiran 2 Lembar permohonan menjadi responden.....	53
Lampiran 3 Lembar persetujuan menjadi responden.....	54
Lampiran 4 instrumen penelitian SAS – SV & <i>PSQI</i>	55
Lampiran 5 Lembar konsultsai	59
Lampiran 6 Surat ijin penelitian.....	65
Lampiran 7 Jawaban studi pendahuluan	66
Lampiran 8 Jawaban penelitian.....	67
Lampiran 9 Sertifikat uji etik.....	68
Lampiran 10 Tabulasi data	69
Lampiran 11 Hasil olah data	74
Lampiran 12 Dokumentasi	77

DAFTAR SINGKATAN

SAS – SV (*Smartphone Adictional Scale Short-Version*)

PSQI (*Pittsburgh Sleep Quality Index*)

WHO : *World Health Organization*

NSF : *National Sleep Foundation*

CDC : *Center for Disease Control*

BRFSS: *Behavioral Risk Factor Surveillance System*