



**HUBUNGAN INTENSITAS PENGGUNAAN *SMARTPHONE*
DENGAN KUALITAS TIDUR PADA REMAJA KELAS VII
DAN VIII DI SMPN 37 KOTA BEKASI**

SKRIPSI

Oleh :

Putri Wilda Yana Pratama

NIM. 201905069

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MITRA KELUARGA
BEKASI
2023**



**HUBUNGAN INTENSITAS PENGGUNAAN *SMARTPHONE*
DENGAN KUALITAS TIDUR PADA REMAJA KELAS VII
DAN VIII DI SMPN 37 KOTA BEKASI**

SKRIPSI

**Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Keperawatan (S.Kep)**

Oleh :

Putri Wilda Yana Pratama

NIM. 201905069

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MITRA KELUARGA
BEKASI
2023**

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini, saya yang bernama

Nama : Putri Wilda Yana Pratama

NIM : 201905069

Program Studi : S1 Keperawatan

Menyatakan bahwa Skripsi dengan judul "Hubungan Intensitas Penggunaan *Smartphone* dengan Kualitas Tidur pada Remaja Kelas VII dan VIII di SMPN 37 Kota Bekasi" adalah hasil karya saya sendiri, dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar dan bebas dari plagiat

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya.

Bekasi, 14 Juli 2023



(Putri Wilda Yana Pratama)

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi dengan judul “HUBUNGAN INTENSITAS PENGGUNAAN SMARTPHONE DENGAN KUALITAS TIDUR PADA REMAJA KELAS VII DAN VIII DI SMPN 37 KOTA BEKASI” yang disusun oleh Putri Wilda Yana Pratama (201905069). Telah disetujui untuk diujikan dalam ujian sidang skripsi di hadapan tim penguji pada tanggal 14 Juli 2023.

Pembimbing

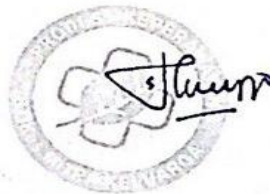


(Ns. Renta Sianturi, M. Kep. Sp. Kep. J)

NIDN. 0309018902

Mengetahui,

Koordinator Program Studi S1 Keperawatan
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mitra Keluarga



(Ns. Yeni Iswari, M. Kep. Sp. Kep. An)

NIDN. 0322067801

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi / Karya Tulis Ilmiah yang disusun oleh :

Nama : Putri Wilda Yana Pratama
NIM : 201905069
Program Studi : S1 Keperawatan
Judul : Hubungan Intensitas Penggunaan *Smartphone* dengan Kualitas Tidur pada Remaja Kelas VII dan VIII di SMP Negeri 37 Kota Bekasi

Telah diujikan dan dinyatakan lulus dalam sidang Skripsi di hadapan Tim Penguji pada tanggal 14 Juli 2023.

Ketua Penguji

(Ns. Muhammad Chaidar, M.Kep)

NIDN. 0324099403

Anggota Penguji

(Ns. Renta Sianturi, M.Kep., Sp. Kep. J)

NIDN. 0309018902

Mengetahui,

Koordinator Program Studi S1 Keperawatan
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mitra Keluarga

(Ns. Yeni Iswari, S.Kep., M.Kep., Sp. Kep. An)

NIDN. 0322067801

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Warohmatullohi Waborakatuh

Puji syukur saya panjatkan kehadiran Allah SWT, karena berkat limpahan rahmat dan karunia-Nya saya dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul ‘‘Hubungan Intensitas Penggunaan *Smartphone* dengan Kualitas Tidur pada Remaja Kelas VII dan VIII Di SMPN 37 Kota Bekasi’’ dengan baik. Penyusunan skripsi dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Keperawatan (S. Kep), dengan terselesaikannya skripsi ini, penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Ibu Dr. Susi Hartati.,S.Kep.,M.Kep.,Sp selaku Ketua STIKes Mitra Keluarga yang telah memberikan saya kesempatan menuntut ilmu di STIKes Mitra Keluarga.
2. Ibu Ns.Yeni Iswari,M.Kep.,Sp.Kep.An selaku Koordinator Program Studi Keperawatan S1-STIKes Mitra Keluarga yang senantiasa selalu mendukung.
3. Ibu Ns.Renta Sianturi.,M.Kep.,Sp.Kep.J selaku dosen pembimbing yang senantiasa membimbing dengan sabar, mengarahkan serta memberikan motivasi sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
4. Bapak Ns. Muhammad Chaidar, M.Kep selaku dosen penguji yang telah memberikan masukan dan arahan.
5. Kedua orangtua dan adik saya Fino Fabiyan Daniel yang senantiasa memberikan dukungan baik material, kasih sayang, do'a, dan banyak support lainnya.
6. Keluarga yang senantiasa memberikan dukungan dan banyak support lainnya.
7. Engla Sabdatino, Disa indah, Demita Terimakasih atas do'a, masukan dan hiburan yang telah di berikan kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.

8. Teman-teman angkatan pertama S1 Keperawatan dan semua pihak yang telah membantu selesainya proposal skripsi ini yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu.
9. Seluruh guru dan kepala sekolah SMPN 37 Kota Bekasi yang telah mengizinkan saya melakukan penelitian untuk skripsi.
10. Semua pihak yang terkait dengan penelitian, yang bersedia dan telah mengizinkan saya melakukan penelitian untuk skripsi.

Akhir kata, semoga Allah Yang Maha Kuasa berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu dan semoga skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu keperawatan.

Bekasi, 14 Juli 2023

Penulis



Putri Wilda Yana Pratama

**HUBUNGAN INTENSITAS PENGGUNAAN *SMARTPHONE* DENGAN
KUALITAS TIDUR PADA REMAJA KELAS VII DAN VIII DI SMPN 37
KOTA BEKASI**

Putri Wilda Yana Pratama

201905069

ABSTRAK

Latar Belakang: Penggunaan *smartphone* memiliki dampak positif dan negatif bagi remaja. Dampak positif remaja yaitu refrensi dalam proses belajar, memudahkan berkomunikasi jika jarak jauh, bisa melakukan pembelajaran secara daring, dampak negatif membuat aktivitas menurun yang mengakibatkan males belajar, bisa membuat mata rusak dan mengalami gangguan kualitas tidur. Tujuan peneliti ini untuk menganalisis Hubungan Intensitas penggunaan *smartphone* dengan kualitas tidur pada remaja kelas VII dan VIII di SMP Negeri 37 Kota Bekasi. **Metode:** Desain penelitian kuantitatif dengan pendekatan Cross sectional yang melibatkan 100 responden di SMP Negeri 37 Kota Bekasi kelas VII dan VIII sebanyak 705 siswa/i, siswa/i kelas VII berjumlah 343, kelas VIII berjumlah 362 siswa/i. Metode pengambilan sampel menggunakan *probability sampling* yaitu *simple random sampling*, Responden yang dipilih setiap kelas menggunakan rumus *sample Stratified Random Sampling*. Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah siswa/i kelas VII, VIII, berstatus sebagai siswa/i aktif di SMPN 37 Kota Bekasi, siswa/i yang menggunakan *smartphone* dan Siswa/i yang bersedia menjadi responden sedangkan kriteria eksklusi adalah siswa/i yang tidak bersedia dan siswa/i yang tidak hadir dalam penelitian berlangsung. Penelitian ini mendapatkan izin dari Komisi Etik Penelitian Kesehatan (KEPK) Universitas Bani Saleh Kota Bekasi dengan No: EC.010/KEPK/STKBS/IV/2023. Kuesioner yang digunakan adalah kuesioner SAS dan PSQI. Analisa data menggunakan uji *Fisher's Exact*. **Hasil:** Mayoritas responden intensitas penggunaan *smartphone* dengan kategori sedang 66 sebesar (66,0%), mayoritas responden kualitas tidur dengan kategori gangguan kualitas tidur sebesar 77 responden (77,0%). Dari analisis statistik didapatkan nilai *p-value* sebesar 0,019 maka terdapat hubungan yang signifikan antara intensitas penggunaan *smartphone* dengan kualitas tidur pada remaja di SMPN 37 Kota Bekasi. **Saran:** Kepada seluruh remaja diharapkan untuk mengontrol penggunaan *smartphone* secara berlebihan agar tidak mengganggu kualitas tidur

Kata Kunci : Intensitas Penggunaan *Smartphone*, Kualitas Tidur pada Remaja

**RELATIONSHIP BETWEEN SMARTPHONE USE INTENSITY AND
SLEEP QUALITY IN ADOLESCENT GRADE VII AND VIII AT SMPN 37
CITY BEKASI**

Putri Wilda Yana Pratama

201905069

ABSTRACT

Background: The use of smartphones has positive and negative impacts on adolescents. The positive impact of adolescents is reference in the learning process, makes it easier to communicate if long distances, can do learning boldly, the negative impact makes activities decrease which causes men to learn, can make eyes damaged and experience sleep quality disturbances. The purpose of this researcher is to analyze the relationship of intensity smartphone use with sleep quality in class VII and VIII adolescents at SMP Negeri 37 Bekasi City.

Methods: Quantitative research design with a cross-sectional approach involving 100 respondents at SMP Negeri 37 Kota Bekasi, 705 students in class VII and VIII, 343 students in class VII, 362 students in class VIII. The sampling method used probability sampling, namely simple random sampling. Respondents were selected for each class using the Stratified Random Sampling sample formula. The inclusion criteria in this study were students of class VII, VIII, active students at SMPN 37 Kota Bekasi, students who used smartphones and students who were willing to be respondents while the exclusion criteria were students who were not willing and students who were not present during the study. This research obtained permission from the Health Research Ethics Commission (KEPK) Bani Saleh University, Bekasi City with No: EC.010/KEPK/STKBS/IV/2023. The questionnaires used were the SAS and PSQI questionnaires. Data analysis used the Fisher's Exact test. Results: The intensity of smartphone use for the majority of respondents was in the moderate category of 66 (66.0%), the majority of respondents with sleep quality were in the sleep quality disorder category by 77 respondents (77.0%). From the statistical analysis, a p-value of 0.019 was obtained, so there was a significant relationship between the intensity of smartphone use and the quality of sleep in adolescents at SMPN 37 Kota Bekasi.

Suggestion: All adolescents are expected to control excessive smartphone use so as not to interfere with sleep quality.

Keyword : *Smartphone Use Intensity, Sleep Quality in Adolescents*

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL (COVER)	i
HALAMAN JUDUL	ii
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS	iii
HALAMAN PERSETUJUAN	iv
HALAMAN PENGESAHAN	v
KATA PENGANTAR	vi
ABSTRAK	viii
ABSTRACT	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
ARTI SINGKATAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Perumusan Masalah.....	6
C. Tujuan.....	6
D. Manfaat Penelitian.....	7
BAB II TELAAH PUSTAKA	8
A. Konsep Remaja.....	8
B. Konsep <i>Smartphone</i>	13
C. Konsep Kualitas Tidur.....	17
D. Hasil penelitian terdahulu.....	22
E. Kerangka Teori.....	23
BAB III KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS PENELITIAN..	24
A. Kerangka Konseptual	24
B. Hipotesis Penelitian	25
BAB IV METODE PENELITIAN	26

A.	Desain Penelitian	26
B.	Lokasi dan Waktu Penelitian.....	26
C.	Populasi dan Sampel.....	27
	1. Populasi.....	27
	2. Sampel	27
D.	Variabel Penelitian	30
E.	Definisi Operasional	31
F.	Instrumen Penelitian.....	32
	1. Kuesioner Demografi.....	32
	2. Kuesioner Intensitas Penggunaan <i>Smartphone</i>	33
G.	Uji Validitas dan Uji Reabilitas.....	34
	1. Uji Validitas	34
	a. <i>Smartphone Addiction Scale (SAS)</i>	34
	b. <i>Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)</i>	35
	2. Uji Reliabilitas.....	35
	a. <i>Smartphone Addiction Scale (SAS)</i>	35
	b. <i>Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)</i>	36
H.	Alur Penelitian.....	37
I.	Pengolahan Data.....	38
	1. <i>Editing</i>	38
	2. <i>Coding</i>	38
	3. <i>Entry</i>	39
	4. <i>Cleaning</i>	39
J.	Analisa Data	39
	1. Analisa Univariat	39
	2. Analisa Bivariat	40
K.	Etika Penelitian.....	41
BAB V HASIL PENELITIAN		44
A.	Hasil Analisis Univariat	44
B.	Analisa Bivariat	46

BAB VI PEMBAHASAN.....	48
A. Karakteristik Responden	48
B. Hubungan Intensitas Penggunaan <i>Smartphone</i> dengan Kualitas Tidur pada Remaja Kelas VII dan VIII di SMP Negeri 37 Kota Bekasi	57
C. Keterbatasan Penelitian	61
BAB VII PENUTUP.....	62
A. KESIMPULAN	62
B. SARAN.....	62
DAFTAR PUSTAKA	64
LAMPIRAN.....	76

DAFTAR TABEL

Tabel 4. 1 Perhitungan	29
Tabel 4. 2 Rumus Perhitungan	29
Tabel 4. 3 Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	31
Tabel 4. 4 Hasil Uji Validitas Kuesioner	34
Tabel 4. 5 Hasil Uji Validitas Kuesioner <i>Pittsburgh Sleep Quallity Index (PSQI)</i>	35
Tabel 4. 6 Hasil Uji Reliabilitas Kuesioner	36
Tabel 4. 7 Hasil Uji Reliabilitas Kuesioner	36
Tabel 4. 8 Analisa Univariat	40
Tabel 4. 9 Analisa Bivariat.....	41
Tabel 5. 1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia Jenis Kelamin, Kelas, Rata-rata Menggunakan Smartphone yang Sering Diakses di SMP Negeri 37 tahun 2023 (n=100).....	44
Tabel 5. 2 Distrubusi frekuensi responden berdasarkan Intensitas Penggunaan <i>Smartphone</i> pada Remaja di SMPN 37 Kota Bekasi (N=100)	45
Tabel 5. 3 Distrubusi frekuensi responden berdasarkan Kualitas Tidur pada Remaja (N= 100).....	46
Tabel 5. 4 Hubungan Intensitas Penggunaan <i>Smartphone</i> dengan Kualitas Tidur pada Remaja Di SMPN 37 Kota Bekasi	47

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1. Kerangka Teori.....	23
Gambar 3. 1. Kerangka Konsep	24
Gambar 4. 1. Variabel Penelitian	26
Gambar 4. 2. Rumus Slovin	27
Gambar 4. 3. Rumus Yount.....	28
Gambar 4. 4. Skema Alur Penelitian.....	37

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Formulir Usulan Judul/ Topik Tugas Akhir
- Lampiran 2 Perizinan Penelitian
- Lampiran 3 Lembar Perijinan dari STIKes Mitra Keluarga
- Lampiran 4 Persetujuan Uji Etik
- Lampiran 5 Lembar Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 6 Pernyataan Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 7 Formulir Identitas Dan Kuesioner
- Lampiran 8 Hasil Uji Validitas dan Reabilitas Kuesioner PSQI
- Lampiran 9 Hasil Uji Validitas dan Reabilitas Kuesioner *Smartphone Addiction Scale (SAS)*
- Lampiran 10 Hasil Analisa Univariat
- Lampiran 11 Hasil Analisa Bivariat
- Lampiran 12 Hasil *Spinner Online* Responden Kelas VII
- Lampiran 13 Hasil *Spinner Online* Responden Kelas VIII
- Lampiran 14 Dokumentasi Penelitian
- Lampiran 15 Dokumentasi Uji Validitas dan Reabilitas
- Lampiran 16 Absensi Konsultasi Bimbingan Tugas Akhir
- Lampiran 17 Absensi Konsultasi Bimbingan Tugas Akhir
- Lampiran 18 Absensi Konsultasi Bimbingan Tugas Akhir
- Lampiran 19 Bukti Izin Penggunaan Kuesioner
- Lampiran 20 Biodata Peneliti

ARTI SINGKATAN

NREM	: <i>Non- Rapid Eye Movement</i>
PSQI	: <i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i>
REM	: <i>Rapid Eye Movement</i>
SAS	: <i>Smartphone addiction scale</i>

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Remaja merupakan masa peralihan dari masa anak-anak menuju masa dewasa, pada masa ini memperlihatkan periode dari permulaan pubertas hingga mencapai kedewasaan (Octavia.A, 2020). Remaja adalah seseorang yang berusia 10-18 tahun (Kementerian Kesehatan RI, 2018). Perubahan mulai dari pola pikir, fisik, emosional hingga organ seksual yang mulai aktif sangat serta memiliki ketertarikan dengan lawan jenis yang berpengaruh dengan perilaku remaja (Umami, 2019). Menurut hasil survey jumlah remaja Tahun 2015-2019 berdasarkan kelompok usia (<15 tahun) sebanyak 70.486.717 dengan jenis kelamin laki-laki 36.038.174 dan jenis kelamin perempuan 34.448.543 (Kemenkes RI, 2019). Menurut Riskesdas 2018 provinsi Jawa Barat, berdasarkan kelompok usia (>10 tahun) 59571 dan (>15 Tahun) sebanyak 52511 (Kementerian Kesehatan RI, 2019). Sedangkan kelompok usia (15-19 tahun) pada Tahun 2021 sebanyak 22.200.3 dengan jenis kelamin laki-laki 11.445.2 dan jenis kelamin perempuan 10.755.1 (Badan Pusat Statistik, 2021).

Perkembangan pada remaja meliputi perkembangan psikologis dan sosial. Perubahan psikologis, remaja ditandai dengan perubahan emosional yang tidak stabil, tingkah laku, sedangkan secara sosial ditandai dengan pengaruh teman sebaya seperti main bareng, menolong teman dalam kesulitan, melakukan kegiatan dan mengekspresikan kegiatan yang disukai (Susanto, 2018). Pada fase pencarian identitas diri atau jati diri remaja cenderung berperilaku narsis yang akan membanggakan dirinya agar dapat pengakuan serta pujian dari orang lain seperti mengupload foto dan video dengan menggunakan *smartphone* (Jiang, S., & Ngien, 2022; Fatmawaty, 2017; Engkus et al., 2017).

Smartphone adalah alat komunikasi yang memiliki kemampuan untuk berkomunikasi seperti telfon dan sms *smartphone* tidak hanya memiliki keunggulan berkomunikasi tetapi bisa mengakses dan menginstal aplikasi sebagai hiburan (Dewi, 2018). Mayoritas remaja menggunakan *smartphone* untuk mengakses media sosial, media sosial yang paling banyak pada remaja yaitu WhatsApp 95,96% dan Instagram 90,91% (Saputra, 2019). Penggunaan *smartphone* pada remaja digunakan untuk mengakses media sosial yang akan menghabiskan waktu bermain *smartphone* >4 jam 17 menit dalam sehari, 5 jam per hari, 12 jam per hari, 4 jam 17 menit per hari (Keswara et al., 2019; EDDY, 2017; Fitri et al., 2021; Supartini et al., 2021).

Hasil penelitian Cut Wardatul Ula (2021) mengatakan remaja menggunakan *smartphone* untuk gaya hidup, berinteraksi dengan temannya, agar mengikuti trend terkini, mengupload konten-konten yang ada di sosial media maupun youtube (Cut Wardatul Ula, 2021). Hasil penelitian Murwani & Umam (2021) mengatakan remaja menggunakan *smartphone* untuk menghilangkan rasa bosan dengan melakukan komunikasi seperti mengirim pesan, e-mail, games, akses internet, berbagi informasi, sosial media dan lain-lain (Murwani & Umam, 2021). Hasil penelitian Harahap & Parbo (2022) mengatakan remaja menggunakan *smartphone* untuk gaya hidup, sebagai bermain game online, dan mengakses media sosial, alat komunikasi (Harahap & Parbo, 2022).

Penggunaan *smartphone* memiliki dampak positif dan negatif bagi remaja. Dampak positif remaja yaitu referensi dalam proses belajar, memudahkan berkomunikasi jika jarak jauh, bisa melakukan pembelajaran secara daring, dampak negatif membuat aktivitas menurun yang mengakibatkan males belajar, bisa membuat mata rusak (Agusta, 2016). Hasil penelitian Harfika & Widayanti (2019) mengatakan dampak positif penggunaan *smartphone* untuk menyelesaikan tugas sekolah, menyelesaikan tugas pekerjaan, mencari informasi atau berita, dengan cara browsing di internet (Harfika & Widayanti, 2019). Hasil penelitian Agustang, Andi & Nur (2019) mengatakan dampak positif penggunaan *smartphone* bagi remaja yaitu memudahkan dalam

mengakses informasi secara luas dan cepat, berkomunikasi kepada keluarga, guru, teman, menambah wawasan pengetahuan, mencari informasi (Agustang, Andi & Nur, 2019).

Hasil penelitian Isma et.,al (2022) mengatakan dampak positif penggunaan *smartphone* untuk membaca seperti membaca novel, komik (Isma et al., 2022). Hasil penelitian Putri et al., (2022) mengatakan dampak positif penggunaan *smartphone* untuk mempermudah mencari referensi mencari tugas sekolah (Putri et al., 2022). Dampak negatif penggunaan *smartphone* yaitu menjadi pribadi tertutup, kesehatan otak terganggu, kesehatan mata terganggu, gangguan tidur, suka menyendiri, terpapar radiasi (Iswidharmanjaya, 2014). Hasil peneliti Keswara et.,al (2019) mengatakan dampak negatif penggunaan *smartphone* yang berlebihan dapat mengganggu fikiran, konsentrasinya, kelelahan saat melakukan aktivitas fisik seperti sekolah, bekerja, dan mempengaruhi kehidupan sehari-hari (Keswara et al., 2019).

Hasil penelitian Agustang, Andi & Nur (2019) mengatakan dampak negatif penggunaan *smartphone* bagi remaja yaitu membuat malas untuk melakukan suatu kegiatan, membuat kecanduan menggunakan sosial media, game, dan aplikasi lainnya (Agustang, Andi & Nur, 2019). Hasil penelitian Fitriana et al., (2021) penggunaan *smartphone* bagi remaja berdampak negatif yang membuat anak menjadi emosional jika dijauhkan dari *smartphone* (Fitriana et al., 2021). Hasil penelitian Nurdilla (2018) Mengatakan dampak negatif penggunaan *smartphone* bagi remaja yang membuat kecanduan game mengakibatkan kualitas tidur buruk (Nurdilla, 2018).

Kualitas tidur merupakan keadaan dimana tidur seseorang yang membuat kesegaran dan kebugaran setelah bangun tidur (Laksono, 2018). Kebutuhan tidur tidak normal pada remaja adalah 8-10 jam (P2PTM Kemenkes RI, 2019). Hasil penelitian irfan et al., (2020) Menyatakan bahwa ada hubungan antara penggunaan *smartphone* dengan kualitas tidur remaja di SMA Negeri 2 Majene, bermain *smartphone* mengganggu pola tidur jika menatap layar

smartphone terlalu lama juga bisa membuat sulit tidur karena cahaya biru yang menyerupai siang hari tidur (Irfan et al., 2020). Hasil penelitian Astuti (2018) Mengatakan kecanduan bermain game membuat remaja tidak bisa terlepas dari *smartphone* yang berdampak pada pola tidur remaja, dikarenakan bermain game pada malam hari yang mempengaruhi istirahatnya (Astuti, 2018).

Hasil penelitian Adilla Dulanimo (2021) pada SMA Negeri 1 Tibawa mengatakan bahwa terdapat adanya hubungan yang signifikan antara intensitas penggunaan *smartphone* dengan kualitas tidur pada remaja kelas 1 di SMA Negeri 1 Tibawa. Hasil penelitian mengatakan dengan menggunakan *smartphone* sebelum tidur dapat mempengaruhi kualitas tidur pada remaja, penggunaan *smartphone* yang berlebihan dapat menurunkan kualitas tidur, jika di biarkan dalam jangka waktu yang lama akan berdampak buruk bagi kesehatan (Adilla Dulanimo, 2021).

Hasil penelitian Sembiring & Harahap (2021) pada siswa/i SMA Negeri 6 Binjai tahun ajaran 2020/2021 sebanyak 315 orang yang terdiri dari siswa/i kelas XI sampel sebanyak 76 orang, mengatakan adanya hubungan antara penggunaan *smartphone* dengan kualitas tidur pada siswa/i di SMA Negeri 6 Binjai. Hasil penelitian mengatakan menggunakan *smartphone* pada malam hari secara berlebihan disebabkan mereka merasa terlalu asyik menggunakan *smartphone* sehingga tidak mengenal waktu, menggunakan *smartphone* untuk chatting dengan teman menggunakan whatsapp, menonton video menggunakan youtube sebelum tidur hingga larut malam (Sembiring & Harahap, 2021).

Hasil penelitian Clauthya M Pandey et., (2019) di SMA Negeri 1 Maesaan kabupaten Minahasa Selatan sebanyak 153 responden mengatakan adanya hubungan antara penggunaan *smartphone* dengan kualitas tidur pada siswa/i menyebabkan kurangnya waktu tidur sehingga keesokan harinya pada saat melakukan aktivitas merasa tidak bersemangat, memiliki kecanduan

smartphone sehingga tidak mengerjakan pekerjaan, sulit berkonsentrasi, penglihatan kabur, sakit kepala atau pegal (Clauthya M Pandey et al., 2019). Hasil penelitian Umamy et al., (2021) di SMA Taman Siswa pada remaja kelas XII mengatakan adanya hubungan antara penggunaan *smartphone* dengan kualitas tidur, sebelum tidur menggunakan *smartphone* lebih dari 30 menit untuk mengakses media sosial seperti chatting, telepon, mengakses informasi, bermain *game* yang membuat gangguan kualitas tidur (Umamy et al., 2021).

Dari hasil studi pendahuluan wawancara langsung terhadap siswa/siswi di SMP Negeri 37 Kota Bekasi dilakukan pada tanggal 21 November 2022, yang berjumlah 10 siswa/siswi, mengatakan bahwa mereka mayoritas menggunakan *smartphone* nya 3-7 jam perhari. 4 orang mengatakan tidur jam 00:00 bangun pada pukul 05:00 dikarenakan keasikan bermain *smartphone* untuk menggunakan aplikasi tiktok, 2 orang mengatakan tidur jam 02:00 bangun pada pukul jam 04:00 di karenakan bermain *smartphone*, 1 orang mengatakan tidur jam 22:00 bangun jam 06:15, 1 orang mengatakan tidur jam 21:30 bangun jam 04:30, 1 orang mengatakan tidur jam 21:00 bangun jam 06:00, 1 orang mengatakan tidur jam 20:30 bangun jam 05:00, dari 10 siswa/siswi tersebut, 5 orang mengatakan mengantuk dan sulit berkonsentrasi dalam belajar, 3 orang mengatakan mata menjadi kabur dan pusing, 2 orang mengatakan tidak mengalami masalah dalam belajar. Hal tersebut membuat dampak negatif pada remaja yaitu berdampak dalam proses pembelajaran, berdampak pada fisik seperti mata menjadi kabur, pusing, dan selanjutnya akan berdampak pada pencapaian masa depan remajanya yang disebabkan oleh pemakaian *smartphone* yang berlebihan.

Berdasarkan permasalahan diatas, dalam mengatasi upaya gangguan kualitas tidur pada remaja. Untuk itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian di SMP Negeri 37 Kota Bekasi.

B. Perumusan Masalah

Remaja adalah masa pencarian jati diri, remaja mencari identitas diri mau eksis dengan berbagai cara dan salah satu caranya mereka adalah dengan eksis di media sosial yang dapat diakses dengan menggunakan *smartphone*, karena mereka terlalu sibuk dan tidak bisa mengontrol diri untuk mengakses media sosial dengan menggunakan *smartphone*. Dengan menggunakan *smartphone* dari beberapa refrensi mengatakan remaja ini menjadi terganggu waktu tidurnya dikarenakan tidak bisa mengontrol waktu karena terlalu asik menggunakan *smartphone* dari beberapa refrensi mengatakan remaja ketika mereka terganggu jam tidurnya menjadi tidak berkualitas yang berdampak pada proses pembelajaran menjadi mengantuk, tidak konsentrasi, kadang menjadi mudah sakit. Ditempat penelitian ditemukan bahwa remaja itu rata-rata tidur diatas jam 10 malam dimana harusnya kebutuhan tidur remaja selama 8-10 jam. Mayoritas remaja tidur jam 12 malam dan bangun jam 05:00, pada saat bangun tidur remaja merasakan mata menjadi kabur, pusing, mengantuk, ternyata ketika mereka bangun jam tidurnya rata-rata tidak sampai 8 jam karena standar tidur remaja normal selama 8-10 jam. Hal tersebut membuat dampak negatif pada remaja yaitu berdampak dalam proses pembelajaran, berdampak pada fisik seperti mata menjadi kabur, pusing, dan selanjutnya akan berdampak pada pencapaian masa depan remajanya yang disebabkan oleh pemakaian *smartphone* yang berlebihan. Oleh karena itu peneliti perlu menganalisis lebih jauh apa hubungan intensitas penggunaan *smartphone* dengan kualitas tidur pada remaja di SMPN 37 Kota Bekasi.

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Untuk menganalisis “Hubungan Intensitas Penggunaan *Smartphone* dengan Kualitas Tidur pada Remaja Kelas VII dan VIII di SMP Negeri 37 Kota Bekasi”.

2. Tujuan Khusus

- a. Mendeskripsikan karakteristik remaja berdasarkan usia, jenis kelamin, kelas VII, VIII pada siswa-siswi pada penggunaan *smartphone* dengan kualitas tidur pada remaja di SMP Negeri 37 Kota Bekasi.

- b. Mengidentifikasi intensitas penggunaan *smartphone* pada remaja.
- c. Mendeskripsikan gambaran kualitas tidur pada remaja.
- d. Menganalisis intensitas penggunaan *smartphone* dengan kualitas tidur pada remaja di SMP Negeri 37 Kota Bekasi.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Remaja

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai sumber informasi untuk remaja mengenai hubungan intensitas penggunaan *smartphone* dengan kualitas tidur pada remaja kelas VII dan VIII di SMPN 37 Kota Bekasi, Agar remaja mampu mengontrol penggunaan *smartphone* saat malam hari.

2. Bagi Institusi Pendidikan

Penelitian ini diharapkan sebagai menjadi sumber informasi dan bahan literatur mengenai hubungan intensitas penggunaan *smartphone* dengan kualitas tidur pada remaja kelas VII dan VIII di SMPN 37 Kota Bekasi.

3. Bagi Peneliti

Penelitian dapat memberikan peningkatkan pengetahuan dan wawasan mengenai metode penelitian dengan benar bagi peneliti terutama terkait hubungan intensitas penggunaan *smartphone* dengan kualitas tidur pada remaja kelas VII dan VIII di SMPN 37 Kota Bekasi. Data dasar untuk penelitian berikutnya yang berkaitan dengan hubungan intensitas penggunaan *smartphone* dengan kualitas tidur pada remaja kelas VII dan VIII di SMPN 37 Kota Bekasi.

BAB II

TELAAH PUSTAKA

A. Konsep Remaja

1. Definisi Remaja

Remaja adalah seorang yang yang berusia 10-18 tahun (Kementerian Kesehatan RI, 2018). Masa remaja yaitu fase yang mengalami perubahan bentuk tubuh dan mental (Saefudin&Rustaman, Nuryani, 2019). Remaja adalah bagian dari pubertas atau yang disebut dengan perubahan bentuk tubuh atau perubahan fisik (Setiyaningrum Erna, 2017). Berdasarkan tiga definisi diatas bisa disimpulkan bahwa remaja ialah perubahan dari masa anak-anak menuju pendewasaan dengan perubahan bentuk tubuh.

2. Fase-Fase Usia Remaja

Menurut Kemenkes (2018), Secara global remaja terjadi pada usia 12-21 tahun (Kementerian Kesehatan RI, 2018). Perkembangan pada remaja ada tiga fase (Buanasari Andi, 2021)

- a. 12-14 tahun merupakan masa remaja awal
- b. 15-17 tahun merupakan masa remaja pertengahan
- c. 18-21 tahun merupakan masa remaja akhir

Fase remaja dapat dikelompokkan dalam tahapan berikut ini (Diananda, 2019) :

- a. Pra Remaja (11 atau 12-13 atau 14 tahun)
Mengalami perubahan pada fungsi tubuh seperti mengalami perubahan hormonal yang mengakibatkan perubahan mood..
- b. Remaja Awal (13 atau 14 tahun-17 tahun)
Tahapan remaja mengalami perubahan yang cepat seperti emosi tidak stabil mencari identitas diri seperti mengekspresikan kegiatan dirinya seperti mengupload foto dan video agar dikagumi oleh orang lain.
- c. Remaja Lanjut (17-20 atau 21 tahun)
Tahapan ini terlihat menonjol agar dikagumi oleh orang lain seperti mempunyai cita-cita yang tinggi, mengupload foto dan video agar dikagumi oleh orang lain.

Perubahan pada remaja dilihat dari perubahan fisik, perubahan bentuk fisik, pada remaja laki-laki dan perempuan sangat cepat ditandai dengan remaja perempuan pembesaran payudara, pinggang. Pada remaja laki-laki ditandai dengan tumbuh kumis, jenggot, serta perubahan suara yang ngebas.

3. Karakteristik Remaja

Remaja merupakan perubahan tubuh, emosional, kognitif perubahan ini terjadi cepat baik perubahan bentuk tubuh, emosional, kognitif (Saputro, 2018).

Perubahan yang berlangsung pada masa remaja :

- a. Masa remaja bagaikan masa yang berharga
Harus mengetahui dampak langsung maupun jangka panjang. Terutama masa remaja awal yang ditandai dengan perkembangan tubuh dan mental yang cepat. Perubahan ini membutuhkan adaptasi mental juga pembentukannya tingkah laku , nilai, serta hobi.
- b. Masa remaja sebagai masa peralihan
Dianjurkan selalu berperilaku sesuai dengan usianya. Jika remaja berperilaku layaknya orang dewasa dimarahi karena perilakunya tidak pada usianya.
- c. Masa remaja sebagai masa perubahan
Perubahan tubuh dan perilaku. Remaja mengalami perubahan tubuh, karakter berserta tingkah laku yang cepat. Jika perubahan tubuh dan tingkah laku menurun maka perubahan karakter juga menurun.
- d. Masa remaja sebagai usia bermasalah
Problem seringkali sulit untuk diatasi dengan baik, remaja menyesal dan mereka tidak memiliki cara untuk mengatasi masalahnya.
- e. Masa remaja sebagai mencari identitas
Adaptasi terhadap lingkungan sekitar dan lingkungan sebayanya sangatlah berarti termasuk anak perempuan dan laki-laki. Dengan berjalannya waktu merasa tidak puas dengan seluruh keadaan yang menimbulkan suatu masalah ego.

- f. Masa remaja sebagai usia yang menimbulkan ketakutan
Selalu bertindak sesuka hati atau dalam bahasa anak jaman sekarang yaitu ‘semua gue’ yang dapat dipercaya dapat menimbulkan perilaku yang tidak baik, maka orang dewasa sangat penting mengawasi serta membimbing agar tidak takut untuk bertanggung jawab dan kurang empati.
- g. Masa remaja sebagai masa yang tidak realistik
Di usia ini memandang diri sendiri dan oranglain seperti yang diinginkan, serta tidak seperti mana adanya, termasuk dalam perihal harapan dan keinginan. Merasa kesal ketika orang lain tidak memenuhi keinginan yang telah ditetapkan untuk mereka sendiri.
- h. Masa remaja sebagai ambang masa remaja
Mendekatinya kematangan umur, remaja menjadi khawatir untuk menyampaikan pola pikir serta perilaku. Akibatnya melakukan tingkahlaku layaknya orang yang cukup umur seperti merokok, minuman keras, memakai obat-obatan, hubungan seks bebas yang meresahkan.

4. Aspek Perkembangan Remaja

Menurut Fatmawaty, Setiyaningrum Erna (2017) Aspek tahap perkembangan remaja ada beberapa yang benar-benar berpengaruh yaitu:

a. Perkembangan Fisik

Pada umumnya perempuan mengalami pertumbuhan dan perkembangan fisik yang lebih cepat. Remaja mengalami ketidaknyamanan pada dirinya karena badan dan ototnya tumbuh mengalami perubahan. Pertumbuhan otak pada remaja perempuan bertambah 1 tahun lebih cepat dari pada laki-laki yaitu pada usia 11 tahun, pertumbuhan otak laki-laki bertambah 2x lebih cepat dari wanita pada usia 15 tahun (Fatmawaty, 2017).

b. Perkembangan Emosi

Pada perkembangan ini remaja memiliki emosi yang meningkat dibandingkan usia kanak-kanak. Yang disebabkan karena pada usia ini sedang ada dibawah tekanan sosial dan menemukan kondisi baru. Pada tahap ini ekspresi emosional berubah dan belum dapat dikendalikan seperti marah, gembira, kesedihan yang masih dapat berubah-ubah berganti dengan cepat (Setiyaningrum Erna, 2017).

c. Perkembangan Kognitif

Ada 4 tahapan perkembangan kognitif berdasarkan konsep piaget ialah tahapan fase perkembangan, paraoperasional, operasional konkret, dan tahapan operasional formal (remaja dan dewasa).

Tahapan perkembangan remaja diantaranya :

1) Remaja awal

Tahapan ini fokus pada pengambilan sikap baik dirumah ataupun disekolah. Membuat keputusan sendiri tentang memilih teman, melakukan kegiatan yang mereka inginkan dan mulai memahami cara menunjukkan berpakaian dengan modis.

2) Remaja menengah

Tahap ini peningkatan hubungan antara teman sebaya nya semakin meningkat sehingga mereka tidak bergantung pada keluarga. Remaja mulai memikirkan masa depan, tujuan dan menyusun rencana sendiri.

3) Remaja akhir

Terfokus perencanaan masa depan dan berinteraksi dengan oranglain. berpikir secara rumit demi mementingkan diri pada masalah-masalah idealisme, toleransi, keputusan karir dan pekerjaan, serta bagaimana orang dewasa berperan bermasyarakat (Setiyaningrum Erna, 2017).

d. Perkembangan Perilaku Sosial (Psikososial)

Pada perkembangan ini ialah masa perubahan yang ditandai dengan perubahan dalam dirinya seperti merasa lebih dari orang lain, kepribadian berdasarkan cara mereka. Perubahan sosial yang dialami remaja yaitu ditunjukkan adanya perubahan hubungan sosial seperti pengaruh teman sebaya seperti main bareng, akrab dengan lawan jenis (Setiyaningrum Erna, 2017).

Menurut Fatmawaty (2017) Pada perkembangan ini ialah remaja berada pada pencarian identitas diri, pola hubungan sosial dimana remaja mulai adanya rasa terpicat dengan lawan jenis dan memahami kata berpacaran. Remaja dapat menilai dirinya sendiri dan orang lain, memperhatikan ajaran ataupun keluhkesah dari orang lain, menerima ataupun memberi respon, memperolehkan saran (Fatmawaty, 2017).

e. Perkembangan Psikomotor

Pada tahap ialah perkembangan tergantung pada perilaku motorik (koordinasi fungsional neuromuscular system) dan fungsi mental (kognitif, afektif dan konatif). Psikomotor merupakan berhubungan pada aktivitas fisik, misalnya lari, melompat, melukis, menari, memukul dan lainnya.

Perkembangan psikomotor pada masa remaja ditandai dengan keterampilan psikomotorik berkembang seiring dengan pertumbuhan bentuk bodi, kekuatan bodi serta perubahan psikologis (Setiyaningrum Erna, 2017).

f. Perkembangan Bahasa

Pada tahap perkembangan bahasa yaitu bahasa pergaulan remaja ialah tahap pembelajaran bahasa pada proses perkembangan identitas diri seperti ketertarikan dalam mempelajari bahasa asing (Setiyaningrum Erna, 2017).

g. Perkembangan Moralitas

Pada tahap perkembangan ini remaja menunjukkan perilaku yang sesuai dengan aturan-aturan, yang berdampak pada remaja seperti merasa

malu bila sadar terhadap penilaian buruk temannya, merasa bersalah jika menyadari perilaku yang tidak sesuai dengan standar moral yang diyakini (Setiyaningrum Erna, 2017).

h. Perkembangan Perilaku Keagamaan

Agama yang diartikan sebagai etika dan moral yang diajarkan oleh keluarga ialah sarana untuk menanggulangi kenakalan remaja sejak dini (Setiyaningrum Erna, 2017).

B. Konsep *Smartphone*

1. Definisi *Smartphone*

Smartphone merupakan alat komunikasi yang tidak hanya memiliki kelebihan komunikasi melalui telepon dan sms karena *smartphone* memiliki kemampuan yang dapat menginstal berbagai macam aplikasi (Christin, 2021). *Smartphone* merupakan perangkat yang digunakan untuk sms, menerima dan menjawab panggilan tidak hanya memiliki keunggulan berkomunikasi, tetapi memiliki aplikasi yang dapat dimanfaatkan untuk referensi pembelajaran, pekerjaan, hiburan (Rahmadana, 2021).

Smartphone ialah alat komunikasi yang mempunyai keunggulan untuk komunikasi seperti telfon dan mengirimkan pesan (Christin, 2021), *smartphone* tidak hanya memiliki keunggulan berkomunikasi tetapi bisa mengakses dan menginstal aplikasi sebagai hiburan (Dewi, 2018).

2. Fungsi *Smartphone*

Menurut Zamzam Muhammad et.,al (2020) *smartphone* memiliki 4 fungsi yaitu:

- a. Komunikasi kepada keluarga yang jarak jauh, orang terdekat, teman menggunakan telfon dan mengirimkan pesan (sms).
- b. Mencari informasi menggunakan internet, menghilangkan rasa bosan misalkan pada saat menggunakan komputer.
- c. Hiburan untuk diri sendiri dengan cara mendownload game, menonton film.

- d. Penunjuk arah atau yang disebut GPS untuk membantu menunjukkan lokasi yang kita inginkan (Zamzam Muhammad, Muhammad Diar Fadillah, 2020).

3. Jenis *Smartphone*

a. iOS Apple

Merupakan salah satu jenis *smartphone* yang berasal dari Apple Inc. *Smartphone* jenis ini tidak tersaingi dengan merek *smartphone* lain dikarenakan memiliki sistem operasi yang canggih (Zamzam Muhammad, Muhammad Diar Fadillah, 2020).

b. Android

ialah metode aplikasi yang berdasarkan *operating system* yang dimanfaatkan untuk *smartphone*, *computer* dll. (PDA) (Nugorocho Sapto, 2020).

4. Intensitas Pemakaian *Smartphone*

Intensitas penggunaan *smarthpone* menurut (KPA,2020):

a. Intensitas tinggi

Penggunaan *smarthpone* dengan intensitas >5 jam/hari, menimbulkan kecanduan dalam menggunakan *smartphone*.

b. Intensitas sedang

Penggunaan *smarthpone* dengan intensitas 2-5 jam/hari

c. Intensitas rendah

Intensitas rendah merupakan intensitas pemakaian *smartphone* direkomendasikan. Pemakaian *smartphone* dengan durasi 1-2 jam/hari. (Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI), 2020).

5. Dampak Terhadap Penggunaan *Smartphone*

Menurut Iswidharmanjaya (2014) pemakaian *smartphone* memiliki 4 dampak yaitu:

a. Menjadi pribadi tertutup

Kecanduan *smartphone* akan mengganggu *smartphone* adalah bagian hidupnya, menyebabkan anak menjadi introvert pada teman sebaya, lingkungan, bahkan orangtua. Menurut Novitasari (2019)

Mengatakan ketergantungan terhadap penggunaan *smartphone* akan mengggap *smartphone* adalah temannya dan sebagian besar mereka menghabiskan waktunya dengan bermain *smartphone* yang akan mengakibatkan kurangnya kedekatan antara orang tua dan lingkungan bahkan teman sebaya yang akan berdampak introvert atau menjadi pribadi yang tertutup (Novitasari, 2019).

b. Kesehatan otak terganggu

Pengaruh radiasi *smartphone* di kesehatan sebenarnya sebagai perdebatan, akan tetapi para riset membuktikan radiasi *smartphone* bisa mengakibatkan tumor otak serta gangguan tidur. Hasil penelitian Lubis et al (2021), Mengatakan dampak buruk menggunakan *smartphone* mengakibatkan gangguan tidur, *smartphone* yang menyala bisa bunyi ataupun bergetar ketika adanya pemberitahuan yang masuk, membuat otak akan bersiaga memberi stimulus dari luar yang berupa suara, cahaya, dan getaran dari *smartphone* tersebut lalu otak akan menyampaikan sinyal tersebut membawa dampak seseorang mengalami sulit tidur pada malam hari dan memicu otak terus waspada tanpa disadari yang bisa mempengaruhi kualitas tidur (Lubis et al., 2021).

c. Kesehatan mata terganggu

Bidang medis mengenali sebutan *Computer Vision Syndrome/ CVS* ialah gejala (sindrom) akibat sering melihat layar, dalam hal ini termasuk layar *smartphone*. Hasil penelitian Agustung (2018) Mengatakan penggunaan *smartphone* memiliki dampak buruk bagi kesehatan akan mengakibatkan sakit mata yang disebabkan penggunaan *smartphone* yang berlebihan, cahaya pada layar *smartphone* yang digunakan saat sebelum tidur bisa menghambat hormon melatonin yang menyebabkan gangguan pada kualitas tidur (Agustang, 2018).

d. Gangguan tidur

Bunyi pemberitahuan *smartphone* adanya e-mail ataupun *new message* yang diterima akan memicu rasa ingin tahu. Keasikan ini dapat berlarut-larut sampai malam hari, sehingga mengurangi durasi untuk beristirahat (Iswidharmanjaya, 2014). Hasil penelitian Keswara Umi R & Yolanda (2019) Mengatakan penggunaan *smartphone* yang berlebihan memiliki dampak buruk bagi kesehatan yang akan mengakibatkan gangguan tidur karena *smartphone* yang menyala bisa berdering ataupun bergetar ketika adanya pemberitahuan yang diterima menyebabkan seseorang mengalami sulit tidur pada malam hari (Keswara Umi R & Yolanda, 2019).

6. Alat Ukur *Smartphone*

Smartphone addiction scale (SAS) ialah skala untuk mengukur penggunaan *smartphone*. Alat ukur, skala likert dan kategori penggunaan *smartphone* diadaptasi dari peneliti Veronika (2021) terdiri dari 21 item dengan hasil uji reliabilitas nilai *cronbach's alpha* adalah 0,88. Variabel penggunaan *smartphone* dalam penelitian ini digambarkan dari 21 item dengan 4 pilihan jawaban yaitu sangat setuju, setuju, tidak setuju dan sangat tidak setuju. Tiap item diberi skor 1-4, jika sangat setuju diberi nilai 4, setuju diberi nilai 3, tidak setuju diberi nilai 2, sangat tidak setuju diberi nilai 1. Penilaian pertanyaan positif (*Favorable*) = SS(Sangat Setuju) = 4, Setuju (S) = 3, Tidak Setuju (TS) = 2, Sangat Tidak Setuju (STS) = 1, Penilaian pertanyaan negatif (*Unfavorable*) = SS(Sangat Setuju) = 1 Setuju (S) = 2, Tidak Setuju (TS) = 3, Sangat Tidak Setuju (STS) = 4.

Setelah responden selesai memberikan nilai pada setiap item maka proses selanjutnya adalah menjumlahkan semua nilai dari setiap item tersebut dan didapatkan nilai akhir penggunaan *smartphone* tinggi 61-80, penggunaan *smartphone* sedang 41-60, dan penggunaan *smartphone* rendah 0-40 (Veronika, 2021).

C. Konsep Kualitas Tidur

1. Definisi Kualitas Tidur

Kualitas tidur merupakan keadaan tidur seseorang yang membuat kesegaran dan kebugaran setelah bangun (Fuad Nashori, 2017). Tidur adalah istirahat yang penuh ketenangan tanpa melakukan kegiatan (Sembiring & Harahap, 2021).

Kualitas tidur merupakan dimana seseorang bisa mempertahankan kualitas tidur dan lama waktu tidur, kualitas tidur baik akan membuat kebugaran dan kesegaran setelah bangun, jika kualitas tidunya buruk akan mengakibatkan masalah kesehatan (Woran et al., 2021).

Menurut P2PTM Kemenkes RI (2019) Kebutuhan tidur normal pada remaja adalah 8-10 jam (P2PTM Kemenkes RI, 2019). Berdasarkan tiga definisi diatas disimpulkan bahwa kualitas tidur adalah istirahat yang penuh ketenangan tanpa melakukan kegiatan dengan lama waktu tidur yang baik akan membuat kebugaran dan kesegaran setelah bangun tidur.

2. Siklus Tidur

Setiap siklus berlangsung 90 sampai 100 menit pola siklus umumnya bergerak dari tahap 1 hingga 4 NREM, diikuti dengan suatu proses terbalik dari tahap 4 ke tahap 3 dan 2, yang diakhiri dengan suatu periode tidur REM (Sri, Ramdaniati, Enie Novieastari, Kusman Ibrahim, 2020).

3. Pola, Durasi, Dan Distribusi Tidur

Menurut Islamiyah Wardah Rahmatul (2018) Pola, Durasi dan Distribusi Tidur yaitu. Siklus tidur normal dimulai dari fase 1 NREM atau *drowsiness* yang diikuti dengan fase 2 kemudian SWS setelah itu kembali ke fase 2 dan dilanjutkan dengan siklus REM. Pada orang dewasa normal siklus 5-4 kali tiap periode tidur, lama 90 menit dan paling umum pada siklus pertama terjadi paling singkat dibanding siklus yang lain. Pada 1/3 dari periode tidur *Slow Wave Sleep* mendominasi, REM meningkat beberapa jam terakhir dari periode

tidur. REM biasanya 70-90 menit setelah tidur dimulai. Pada usia dewasa normal durasi tidur berlangsung 7,5 sampai 8 jam tiap harinya (Islamiyah Wardah Rahmatul, 2018).

4. Tahapan Tidur

Tahapan tidur menurut Eti Rohayati (2019) memiliki 2 tahapan tidur yaitu:

a. NREM

Pola tidur NREM yang disebut pola tidur biasa, pola tidur NREM adalah pola tidur yang nyaman dan dalam tidur gelombang pendek karena gelombang otak selama NREM lebih lambat dari pada gelombang alpha dan beta pada yang sadar atau tidak dalam keadaan tidur yang ditandai dengan mimpi yang berkurang, keadaan istirahat (otot mulai berelaksasi) serta penurunan tekanan darah, penurunan pernafasan, penurunan metabolisme dan gerakan mata lambat (Rohayati Eti, 2019).

1) Tahap I

- a) Tahap meliputi fase pendek.
- b) Pada tahap ini adalah tahap yang berakhir beberapa menit.
- c) Pada tahap ini merupakan tahap penurunan kegiatan fisiologis dimulai dengan penurunan secara bertahap dengan ciri tanda-tanda vital dan metabolisme.
- d) Gampang tersadar akibat stimulus sensori seperti suara.
- e) Pada tahap ini merupakan tahap pada saat terbangun seseorang merasa sedang melamun.

2) Tahap II

- a) Tahapan ini adalah tahap tidur yang berbicara.
- b) Tahapan ini merupakan tahap kemajuan relaksasi.
- c) Pada tahap ini merupakan tahap yang mudah terbangun.
- d) Pada tahap ini merupakan tahap berakhir 10 hingga 20 menit.

- e) Tahapan ini merupakan tahap yang membuat fungsi tubuh menjadi lambat.

3) Tahap III

- a) Tahapan ini meliputi tahap awal tidur yang nyenyak.
- b) Tahapan ini merupakan tahap orang yang saat tidur sulit untuk dibangunkan dan sedikit bergerak
- c) Tahapan ini ialah otot-otot dengan keadaan rileks.
- d) Tahapan ini merupakan tahap tanda-tanda vital yang rendah.
- e) Tahapan ini ialah tahapan yang berhenti 15 hingga 30 menit.

4) Tahap IV

- a) Tahapan ini ialah tidur yang sangat nyenyak.
- b) Tahapan ini ialah tahap yang sangat sulit untuk dibangunkan pada saat tidur.
- c) Pada tahap ini merupakan tahap jika terjadi kurang tidur, maka dimalam hari akan memperbaiki pola tidur.
- d) Pada tahap ini merupakan tahap tanda-tanda vital menurun .
- e) Tahapan ini merupakan tahap yang berhenti kurang lebih 15 hingga 30 menit.
- f) Tahapan ini ialah tahapan tidur yang sambil berjalan.

b. Tidur Paradoks/*Rapid Eye Movement* (REM)

Pada pola tidur paradoksikal/tipe tidur paradoksikal yang disebut (*Rapid Eye Movement* atau yang disebut dengan gerakan mata cepat), pada pola tidur ini disebut dengan '*paradoks*', yaitu tetap tidur walaupun aktivitas otaknya nyata atau tidur dimana otak benar-benar dalam keadaan aktif yang ditandai dengan mimpi yang bermacam-macam, mengigau pada saat tidur (Rohayati Eti, 2019).

- 1) Pada tahap ini merupakan tahap mimpi penuh warna dan tampak terjadi pada pola tidur REM.

- 2) Pada tahap ini merupakan tahap ini biasanya dapat dimulai sekitar 90 menit setelah tidur.
- 3) Pada tahap merupakan tahap memiliki ciri yang ditandai dengan respon otonom pergerakan mata yang cepat, gejala jantung dan respirasi serta peningkatan atau gejala tekanan darah.
- 4) Pada tahap ini merupakan tahap terjadi penurunan tonus otot skelet
- 5) Pada tahap ini merupakan tahap peningkatan sekresi jantung.
- 6) Pada tahap ini merupakan tahap sangat sulit untuk dibangunkan pada saat tidur.
- 7) Pada tahap ini merupakan tahap durasi pada tidur REM meningkat pada setiap siklus dan rata-rata 20 menit.

5. Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur

Faktor yang mempengaruhi kualitas tidur memiliki 3 faktor yaitu :

a. Gaya hidup

Gaya hidup banyak berakibat terhadap pola tidur seseorang karena aktivitas seseorang di siang hari akan mempengaruhi istirahatnya di malam hari (Kiftia & Agustina, 2019). Menurut Lubis et al. (2021), Mengatakan selain rutinas harian, gangguan kualitas tidur seseorang dapat dipengaruhi oleh kebiasaan menggunakan *smartphone* (Lubis et al., 2021).

Hasil penelitian Keswara Umi R & Yolanda (2019), Mengatakan perilaku penggunaan *smartphone* dengan kualitas tidur dapat mempengaruhi kualitas tidur disebabkan penggunaan *smartphone* pada malam hari, selain itu tidur berdekatan dengan *smartphone* keadaan menyala, berdering atau bergetar dapat mempengaruhi kualitas tidur karena ketika adanya notifikasi yang masuk yang menyebabkan seseorang menjadi kesulitan tidur pada malam hari (Keswara Umi R & Yolanda, 2019).

b. Lingkungan

Lingkungan bisa mempengaruhi seseorang untuk tidur, dengan lingkungan yang bersih, suhu dingin, suasana tenang, penerangan yang tidak amat terang akan membuat tidur nyenyak dan nyaman. Jika lingkungan yang kumuh seperti kotor, suhu panas, ramai, penerangan yang sangat terang akan mempengaruhi kualitas tidur (Dewi Rosliana, 2021). Menurut Lubis et al (2021), Mengatakan paparan cahaya LED dari *smartphone* pada malam hari dapat menyebabkan penekanan pada produksi melatonin yang ditandai penggunaan *smartphone* yang berlebihan yang akan mengurangi rasa ngantuk (Lubis et al., 2021). Hasil penelitian Dewi setia ningsih (2020), Mengatakan lingkungan sangat mempengaruhi kualitas tidur termasuk suhu udara yang dingin, sedangkan lingkungan yang tidak nyaman seperti suhu udara panas, berisik dan kamar tidak rapi dapat berpengaruh terhadap gangguan tidur seseorang (Dewi setia ningsih, 2020).

c. Usia

Menurut Sastrawan tahun (2017) usia pada remaja mempunyai penyebab yang bisa merusak kualitas tidur. Usia remaja sering kali mempunyai kebiasaan yang buruk seperti, menonton film dan kebiasaan bermain game online hingga larut malam (Sastrawan, I. M. A., & Griadhi, 2017). Hasil penelitian Ambali et al (2021), Mengatakan usia pada remaja memiliki faktor yang mempengaruhi kualitas tidur, remaja banyak mencari kesenangan diri seperti menonton video dan bermain game online pada malam hari, yang mengakibatkan intensitas gangguan tidur (Ambali et al., 2021).

6. Alat Ukur Kualitas Tidur

Pittsburgh Sleep Quallity Index (PSQI) ialah instrumen digunakan untuk mengukur kualitas dan pola tidur. *PSQI* terdiri dari 18 pertanyaan *self-rated*. Sembilan belas item *self rated* menilai berbagai faktor yang berkaitan dengan kualitas tidur, termasuk perkiraan durasi tidur, latensi

dan frekuensi dan tingkat keparahan masalah tidur yang dinilai secara spesifik. Sembilan belas item ini dikelompokkan menjadi tujuh komponen untuk menentukan nilai *PSQI* global, masing-masing berbobot sama pada skala 0-3. Tujuh skor komponen tersebut kemudian dijumlahkan untuk menghasilkan skor *PSQI* global, yang memiliki skor 0-21. Skor yang lebih tinggi menunjukkan kualitas tidur yang buruk. Tujuh komponen skor tersebut kemudian ditambahkan untuk menghasilkan satu “global” skor, dengan kisaran 0-21 *point*, “0-5” menunjukkan tidak ada gangguan dan “6-21” menunjukkan gangguan kualitas tidur.

Hasil dari 7 item penilaian dijumlahkan dan apabila 0-5 dikategorikan Tidak ada gangguan, dan apabila 6-21 dikategorikan Gangguan kualitas tidur (Smyth, 2012).

D. Hasil penelitian terdahulu

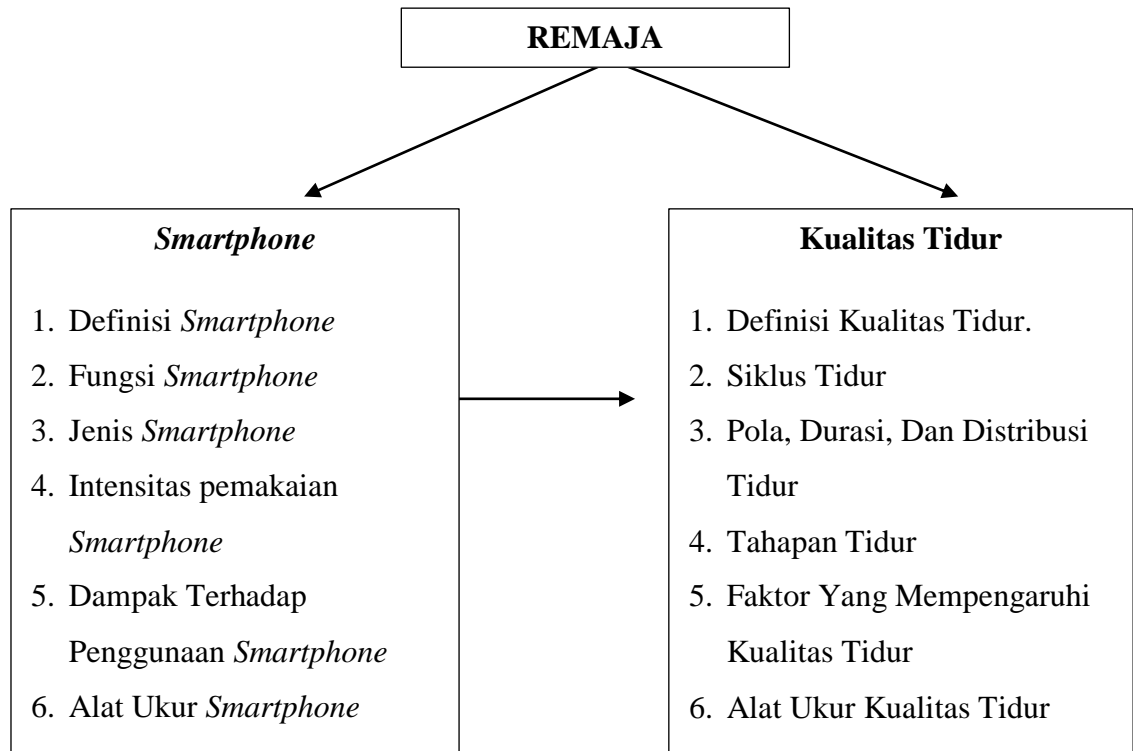
Hasil penelitian Murwani & Umam (2019) di STIKes Surya Global Yogyakarta mengatakan adanya hubungan intensitas penggunaan *smartphone* dengan kualitas tidur pada mahasiswa ilmu keperawatan angkatan 2017 menyebabkan kurangnya waktu tidur yang disebabkan menggunakan *smartphone* pada jam tidur sehingga mengakibatkan kualitas tidur buruk, ketidak bugaran ketika bangun tidur, dan mengantuk pada siang hari pada saat melakukan aktivitas (Murwani & Umam, 2021).

Hasil penelitian Risna & Wahyuni (2021) di SMA Negeri 1 Sigli mengatakan adanya pengaruh yang signifikan antara intensitas penggunaan *smartphone* terhadap kualitas tidur pada siswa di SMA Negeri 1 Sigli Kabupaten Pidie, hasil penelitian mengatakan tingginya intensitas penggunaan *smartphone* disebabkan bermain *game online* secara berlebihan yang mempengaruhi istirahatnya dan lupa untuk mengerjakan pekerjaan rumahnya yang membuat gangguan kualitas tidur (Risna & Wahyuni, 2021).

Hasil penelitian Riana (2019) di SMAN 1 Mataram dan SMAN 1 Gunungsari Kabupaten Lombok Barat mengatakan adanya hubungan antara penggunaan *smartphone* dengan kualitas tidur, hasil penelitian mengatakan menggunakan

smartphone secara berlebihan sebelum tidur disebabkan bermain *game*, media sosial, menonton film/video dan drama yang membuat gangguan kualitas tidur (Riana, 2019).

E. Kerangka Teori



Gambar 2. 1. Kerangka Teori

Sumber : (Ambali et al., 2021) (Agustang, 2018)(Christin, 2021) (Diananda, 2019) (Dewi, 2018) (Dewi Rosliana, 2021) (Fatmawaty, 2017) (Fuad Nashori, 2017) (Islamiyah Wardah Rahmatul, 2018) (Iswidharmanjaya, 2014) (Kementerian Kesehatan RI, 2018) (Keswara Umi R & Yolanda, 2019) (Kiftia & Agustina, 2019) (Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI), 2020) (Lubis et al., 2021) (Murwani & Umam, 2021)(Nugoroho Sapto, 2020) (Rahmadana, 2021) (Riana, 2019) (Risna & Wahyuni, 2021) (Rohayati Eti, 2019) (Saefudin&Rustaman, Nuryani, 2019) (Saifullah, 2017) (Saputro, 2018) (Sastrawan, I. M. A., & Griadhi, 2017) (Sembiring & Harahap, 2021) (Setyaningrum Erna, 2017) (Smyth, 2012) (Sri, Ramdaniati, Enie Novieastari, Kusman Ibrahim, 2020) (Woran et al., 2021) (Zamzam Muhammad, Muhammad Diar Fadillah, 2020).

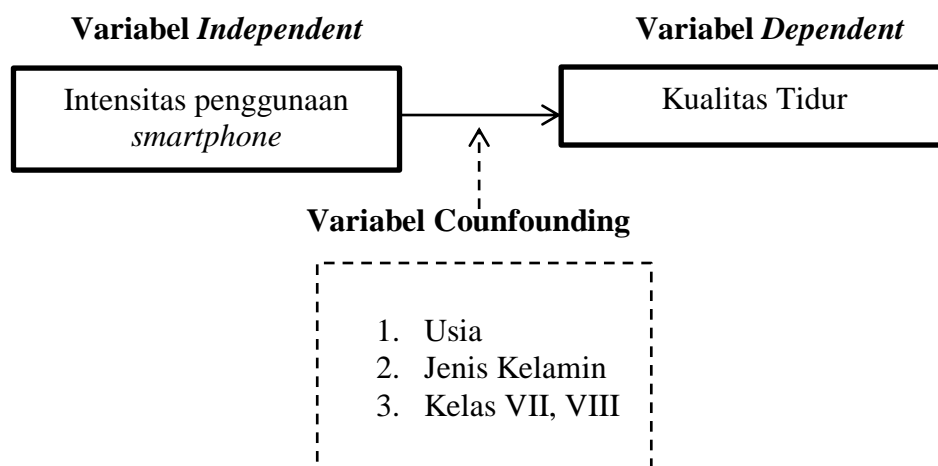
BAB III

KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS PENELITIAN

A. Kerangka Konseptual

Kerangka Konseptual adalah hasil sintesis, abstraksi, dan ekstrapolasi dari berbagai teori dan pemikiran ilmiah, yang mencerminkan paradigma penelitian (Endra Febri, 2017). Variabel penelitian terdiri dari variabel terkait (*dependent variable*) variabel yang dipengaruhi atau menjadi akibat karena adanya variabel bebas, variabel bebas (*independent variable*) yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahan atau timbulnya variabel terkait (Upik Djanar, Itha Leanni Muskananfola, Erna Febriyanti et al., 2022). Variabel *confounding* (variabel perancu) merupakan variabel yang tidak masuk dalam tujuan penelitian, namun memiliki hubungan/korelasi dengan variabel independent dan variabel dependent (Irfannuddin, 2019).

Dalam riset variabel *independent* nya ialah intensitas penggunaan *smartphone*, variabel *dependent* nya adalah kualitas tidur pada remaja, variabel *confounding* pada penelitian ini ialah usia, jenis kelamin kelas VII dan VIII. Sehingga kerangka konseptual peneliti tentang hubungan intensitas penggunaan *smartphone* dengan kualitas tidur pada remaja. Sebagai berikut:



Gambar 3. 1. Kerangka Konsep

B. Hipotesis Penelitian

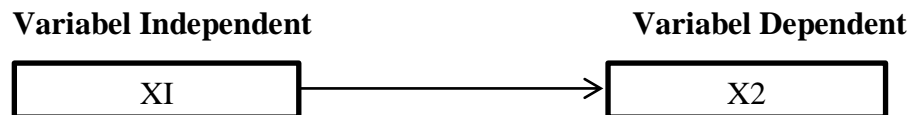
Hipotesis Penelitian merupakan jawaban sementara pada masalah penelitian, yang kebenarannya harus dilakukan uji secara realistis (Suharto Agung, Nugroho Heru Santoso Wahito Nugroho, 2022). Hipotesis dibagi menjadi dua jenis yaitu hipotesis Nol (H_0) dan hipotesis Alternatif (H_a) menyatakan ada perbedaan atau adanya hubungan antara variabel X terhadap variabel Y Mukhid Abd (2021). Penelitian ini memiliki dua hipotesis yaitu H_0 dan H_a (Mukhid Abd, 2021). Hipotesis yang didapatkan pada penelitian ini yaitu:

1. H_0 : Tidak ada hubungan antara intensitas penggunaan *smartphone* dengan kualitas tidur remaja kelas VII dan VIII di SMP Negeri 37 Kota Bekasi.
2. H_a : Terdapat hubungan antara intensitas penggunaan *smartphone* dengan kualitas tidur remaja kelas VII dan VIII di SMP Negeri 37 Kota Bekasi.

BAB IV METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Desain Penelitian ialah metode atau model yang digunakan peneliti untuk melakukan suatu penelitian yang memberikan arah terhadap jalannya penelitian (Dharma Kusuma Kelana, 2019). Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif. Desain yang digunakan pada penelitian ini adalah *Cross sectional*, dimana pada penelitian ini peneliti melakukan observasi serta pengukuran variabel pada satu waktu tertentu. Dalam desain peneliti ini peneliti tidak melakukan tindak lanjut terhadap pengukuran yang dilakukan. Variable dalam penelitian ini adalah karakteristik responden, Intensitas Penggunaan *Smartphone* dan Kualitas Tidur pada Remaja.



Gambar 4. 1. Variabel Penelitian

Keterangan:

XI : Intensitas Penggunaan *Smartphone*

X2 : Kualitas Tidur pada Remaja

B. Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian telah dilakukan di SMP Negeri 37 Bekasi yang beralamatkan di Jalan Padi Raya Perumahan Departemen Pertanian, Kaliabang Tengah, Kec. Bekasi Utara, Kota Bekasi, Jawa Barat, dengan kode pos 17125. Alasan peneliti memilih lokasi penelitian tersebut karena aksesnya lebih mudah, perizinannya mudah, lokasinya mudah dijangkau, koordinasinya mudah. Waktu penelitian dimulai dari penyusunan proposal skripsi yang dimulai pada 12 September 2022, kemudian meminta izin penelitian di SMPN 37 Kota Bekasi pada tanggal 09 Mei 2023, kemudian melanjutkan penelitian dan

menyebarkan kuesioner online melalui *google form* pada tanggal 19 Mei sampai 23 Mei 2023.

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi ialah kelompok subjek karakteristik yang ditentukan oleh peneliti untuk diteliti (Swarjana Ketut, 2022). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh remaja yang terdapat di Sekolah SMPN 37 Kota Bekasi kelas VII dan VIII sebanyak 705 siswa/i, siswa/i kelas VII berjumlah 343, kelas VIII berjumlah 362 siswa/i.

2. Sampel

Sampel penelitian ialah sekelompok individu yang merupakan bagian dari populasi terjangkau dimana peneliti langsung mengumpulkan data atau melakukan pengamatan atau pengukuran (Dharma Kusuma Kelana, 2019). Metode pengambilan sampel menggunakan *probability sampling* yaitu *simple random sampling*. *Simple random sampling* adalah pengambilan sampel dengan cara acak tanpa mempertimbangkan anggota populasi (Bambang, S., & H, 2022). Teknik pengukuran sampel dalam penelitian ini menggunakan pengambilan sampel dengan rumus Slovin, yaitu:

Rumus:

$$n = \frac{N}{1 + N \cdot e^2}$$

Gambar 4.2. Rumus Slovin

Keterangan :

n = Jumlah sampel

N = Jumlah populasi

e^2 = *Margin of error* 10%

Berdasarkan jumlah populasi di atas sebanyak 705 siswa/i, margin of eror adalah 10% atau 0,1, karena jumlah populasi kurang dari 1000 Perhitungannya:

$$n = \frac{N}{1 + N \cdot e^2}$$

Presentase (10%)

$$n = \frac{705}{1 + 705 \cdot (0,1)^2}$$

$$n = \frac{705}{1 + 7,05}$$

$$n = \frac{705}{8,05}$$

$$n = 87,57$$

Sampel yang diperoleh adalah 87,57 berdasarkan perhitungan yang diberikan. Namun jumlah subjek dibulatkan menjadi 88 sampel. Apabila mempertimbangkan *drop out* sebesar 10% maka sampel yang diperlukan:

$$88 + 8,8 = 96,8$$

Pada pelaksanaan penelitian ditambahkan 3 responden yang sesuai kriteria inklusi. Hal ini karena responden secara sukarela mengikuti penelitian dan pengaruh teman untuk melakukan penelitian. Dari sampel sebanyak 97 siswa/i untuk menentukan sampel setiap kelas menggunakan rumus sample *Stratified Random Sampling* sebagai berikut (Ramadhayanti Ana, 2019):

$$n_i = \frac{N_i}{N} X n$$

Gambar 4. 3. Rumus Yount

Keterangan:

n_i : Jumlah sampel tiap kelas

N_i : Jumlah populasi kelas VII dan VIII

N : Total populasi seluruh kelas VII dan VIII

n : Total sampel menurut rumus Slovin

No	Kelas	Perhitungan	Jumlah Responden
1	VII	$\frac{343}{705} \times 97$	47
2	VIII	$\frac{362}{705} \times 97$	50
TOTAL			97

Tabel 4. 1 Perhitungan

No	Angkatan	Kelas	Jumlah Siswa	Total
1	VII	1	6 Siswa	343
2		2	6 Siswa	
3		3	6 Siswa	
4		4	6 Siswa	
5		5	7 Siswa	
6		6	6 Siswa	
7		7	6 Siswa	
8		8	8 Siswa	
9	VIII	1	5 Siswa	362
10		2	5 Siswa	
11		3	6 Siswa	
12		4	6 Siswa	
13		5	5 Siswa	
14		6	6 Siswa	
15		7	6 Siswa	
16		8	6 Siswa	
17		9	6 Siswa	
TOTAL				705

Tabel 4. 2 Rumus Perhitungan

Pada saat melakukan penelitian sampel yang diambil pada kelas VII dan VIII yaitu:

a. Kelas VII:

1. VII.1-VII.4 sebanyak: 6 siswa/i.

2. VII.5 sebanyak: 7 siswa/i.
3. VII.6-VII.7 sebanyak: 6 siswa/i.
4. VII.8 sebanyak: 8 siswa/i.

b. Kelas VIII:

1. VIII.1-VIII.2 sebanyak: 5 siswa/i.
2. VIII.3-VIII.4 sebanyak: 6 siswa/i.
3. VIII.5 sebanyak: 5 siswa/i/
4. VIII.6-VIII.9 sebanyak: 6 siswa/i.

Kriteria Inklusi:

- a. Siswa/i kelas VII, VIII.
- b. Berstatus sebagai siswa/i aktif di SMPN 37 Kota Bekasi
- c. Siswa/i yang menggunakan *smartphone*
- d. Siswa/i yang bersedia menjadi responden

Kriteria Eksklusi:

- a. Siswa/i yang tidak bersedia
- b. Siswa/i yang tidak hadir dalam penelitian berlangsung
- c. Siswa/i kelas IX SMPN 37 Kota Bekasi tidak mengikuti menjadi responden dikarenakan tidak diizinkan dari pihak sekolah karena kelas IX sedang sibuk dengan tryout, ujian sekolah.

D. Variabel Penelitian

Variabel penelitian ialah segala sesuatu yang ditentukan oleh peneliti untuk dipelajari dan di peroleh kesimpulan dan ditarik kesimpulan (Sugiyono, 2017). Variabel penelitian terdiri dari variabel *independent*, variabel *dependent* dan variabel *confounding*. Variabel independen adala variabel yang mempengaruhi atau menjadi sebab perubahan sehingga menimbulkan variabel terkait (*dependen*) (Panjaitan Pawer Darasa, 2021). Variabel *dependent* adalah variabel yang dipengaruhi oleh variabel *independent* (Frisca Sanny, 2022). Variabel *confounding* (variabel perancu) merupakan variabel yang tidak masuk dalam tujuan penelitian, namun memiliki hubungan/korelasi dengan variabel independen dan variabel dependent

(Irfannuddin, 2019). Variabel dalam penelitian ini yaitu variabel *independent* (variabel bebas), variabel *dependent* (variabel terkait), variabel *confounding*. variabel *independent* (variabel bebas) yaitu intensitas penggunaan *smartphone* sedangkan variabel *dependent* (variabel terkait) yaitu kualitas tidur pada remaja, variabel *confounding* tidak akan diikutkan dalam uji analisis statistik karakteristik responden yang terdiri dari usia, jenis kelamin, kelas VII, VIII.

E. Definisi Operasional

Definisi operasional variabel merupakan penjelasan tentang variabel yang dirumuskan berdasarkan karakteristik dan indikator yang digunakan penelitian sebagai dasar untuk mengumpulkan data (Yanik Muyassaroh, Indryani Ninik Azizah, Sabruna Dwi Prihartini, Windatania Mayasari, Dina Dewi Anggraini, Mukhoirotin, Wardati Humaira, Siti Rofi'ah, Yusria, 2022).

Tabel 4. 3 Definisi Operasional Variabel Penelitian

No	Varibel Penelitian	Definisi Operasional	Cara Ukur	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala
Variabel Independent						
1.	Intensitas Penggunaan <i>Smartphone</i>	Ketergantungan anak sekolah terhadap <i>smartphone</i>	Menggunkan Kuesioner <i>Smartphone Addiction Scale</i> (SAS) dengan skala likert yang terdiri dari 20 pertanyaan	Mengisi Kuesioner melalui link google form	Skor: 1. 61-80 : Tinggi 2. 41-60 : Sedang 3. 0-40 : Rendah (Veronika, 2021).	Ordinal
Variabel Dependent						
2.	Kualitas tidur	Kualitas tidur adalah kondisi baik atau buruk dari kebiasaan tidur seseorang	Menggunakan Kuesioner <i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i> (PSQI) yang terdiri dari 17 pertanyaan	Mengisi Kuesioner melalui link google form	Skor: 1. 0-5 : Tidak ada gangguan 2. 6-21 : Gangguan kualitas tidur	Ordinal

(Smyth,
2012)

Karakteristik Respondent						
3.	Usia	Usia responden pada saat dilakukan penelitian	Kuesioner Karakteristik Demografi	Mengisi Kuesioner usia responden saat mengisi	1= 12-14 Tahun 2= 15-17 Tahun	Ordinal
4.	Jenis Kelamin	Jenis kelamin adalah perbedaan gender antara laki-laki dan perempuan	Kuesioner Karakteristik Demografi	Mengisi kuesioner	Responden memilih dua pilihan jenis kelamin, yaitu: 1=Perempuan 2=Laki-laki	Nominal
5.	Kelas	Perbedaan tingkatan yang ada disekolah	Kuesioner Karakteristik Kelas	Mengisi Kuesioner	1= Kelas VII 2= Kelas VIII	Ordinal

F. Instrumen Penelitian

Instrumen Penelitian merupakan alat yang digunakan oleh peneliti untuk mengobservasi, mengukur atau menilai suatu fenomena (Dharma Kusuma Kelana, 2019). Alat pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan kuesioner demografi, kuesioner *Smartphone Addiction Scale* (SAS) dan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) :

1. Kuesioner Demografi

Berupa formulir identitas responden untuk mengetahui karakteristik responden (usia, jenis kelamin, kelas).

2. Kuesioner Intensitas Penggunaan *Smartphone*

Smartphone addiction scale (SAS) adalah skala untuk mengukur penggunaan *smartphone*. Alat ukur, skala likert dan kategori penggunaan *smartphone* diadaptasi dari peneliti Veronika (2021) terdiri dari 21 item dengan hasil uji reliabilitas nilai *cronbach's alpha* adalah 0,88. Variabel penggunaan *smartphone* dalam penelitian ini digambarkan dari 21 item dengan 4 pilihan jawaban yaitu sangat setuju, setuju, tidak setuju dan sangat tidak setuju. Tiap item diberi skor 1-4, jika sangat setuju diberi nilai 4, setuju diberi nilai 3, tidak setuju diberi nilai 2, sangat tidak setuju diberi nilai 1. Dari 20 pernyataan 1-14 merupakan pernyataan penilaian pertanyaan negatif (*Unfavorable*) = SS(Sangat Setuju) = 1 , Setuju (S) = 2, Tidak Setuju (TS) = 3 , Sangat Tidak Setuju (STS) = 4.

Pernyataan 15-20 penilaian pertanyaan positif (*Favorable*) = Tidak Setuju (STS) = 1, Tidak Setuju (TS) = 2, Setuju (S) = 3, SS(Sangat Setuju) = 4. Setelah responden selesai memberikan nilai pada setiap item maka proses selanjutnya adalah menjumlahkan semua nilai dari setiap item tersebut dan didapatkan nilai akhir penggunaan *smartphone* tinggi 61-80, penggunaan *smartphone* sedang 41-60, dan penggunaan *smartphone* rendah 0-40 (Veronika, 2021).

3. Kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)

Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) adalah instrumen digunakan untuk mengukur kualitas dan pola tidur. *PSQI* terdiri dari 18 pertanyaan *self-rated*. Sembilan belas item *self rated* menilai berbagai faktor yang berkaitan dengan kualitas tidur, termasuk perkiraan durasi tidur, latensi dan frekuensi, dan tingkat keparahan masalah tidur yang dinilai secara spesifik. Sembilan belas item ini dikelompokkan menjadi tujuh komponen untuk menentukan nilai *PSQI* global, masing-masing berbobot sama pada skala 0-3. Tujuh skor komponen tersebut kemudian dijumlahkan untuk menghasilkan skor *PSQI* global, yang memiliki skor 0-21. Skor yang lebih tinggi menunjukkan kualitas tidur yang buruk. Tujuh komponen skor tersebut kemudian ditambahkan untuk menghasilkan satu “global” skor,

dengan kisaran 0-21 *point*, ‘‘0-5’’ menunjukkan tidak ada gangguan dan ‘‘6-21’’ menunjukkan gangguan kualitas tidur. Petunjuk pengisian *PSQI* terdapat dalam kuesioner.

Hasil dari 7 item penilaian dijumlahkan dan apabila 0-5 dikategorikan Tidak ada gangguan, dan apabila 6-21 dikategorikan Gangguan kualitas tidur (Smyth, 2012).

G. Uji Validitas dan Uji Reabilitas

Pada kuesioner peneliti ini dilakukan sebanyak satu kali menggunakan *google form* untuk Uji Validitas dan Uji Reabilitas yang digunakan dalam penelitian tersebut (Darma Budi, 2021).

1. Uji Validitas

a. *Smartphone Addiction Scale (SAS)*

Validitas merupakan kemampuan suatu alat ukur untuk mengukur sasaran ukurnya, uji validitas adalah untuk mengukur sah atau tidaknya suatu kuesionernya.

Hasil Uji Validitas menurut (Veronika, 2021):

Tabel 4. 4 Hasil Uji Validitas Kuesioner

Pertanyaan	r hitung	r tabel	Keterangan
P1	0.360	0.05	Valid
P2	0.292	0.05	Valid
P3	0.479	0.05	Valid
P4	0.556	0.05	Valid
P5	0.677	0.05	Valid
P6	0.658	0.05	Valid
P7	0.478	0.05	Valid
P8	0.529	0.05	Valid
P9	0.612	0.05	Valid
P10	0.311	0.05	Valid
P11	0.569	0.05	Valid
P12	0.393	0.05	Valid
P13	0.542	0.05	Valid
P14	0.395	0.05	Valid
P15	0.519	0.05	Valid
P16	0.496	0.05	Valid
P17	0.124	0.05	Valid
P18	-0.260	0.05	Tidak Valid
P19	0.602	0.05	Valid
P20	0.326	0.05	Valid

P21	0.463	0.05	Valid
-----	-------	------	-------

Dari Hasil Uji Validitas 21 pertanyaan yang akan dipakai sebanyak 20 pertanyaan (P18) tidak dipakai karena tidak valid.

b. Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)

Tabel 4.5 Hasil Uji Validitas Kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)

Pertanyaan	r hitung	r tabel	Keterangan
P1	0.348	0.05	Valid
P2	0.318	0.05	Valid
P3	0.348	0.05	Valid
P4	0.347	0.05	Valid
P5	0.318	0.05	Valid
P6	0.828	0.05	Valid
P7	0.828	0.05	Valid
P8	0.828	0.05	Valid
P9	0.828	0.05	Valid
P10	0.828	0.05	Valid
P11	0.828	0.05	Valid
P12	0.828	0.05	Valid
P13	0.828	0.05	Valid
P14	0.828	0.05	Valid
P15	0.415	0.05	Valid
P16	0.000	0.05	Tidak Valid
P17	0.361	0.05	Valid
P18	0.361	0.05	Valid

Dari Hasil Uji Validitas 18 pertanyaan yang akan dipakai sebanyak 17 pertanyaan (P16) tidak dipakai karena tidak valid.

2. Uji Reliabilitas

a. Smartphone Addiction Scale (SAS)

Uji reliabilitas untuk mengukur variabel yang digunakan melalui pertanyaan yang digunakan.

Hasil Uji Reliabilitas menurut (Veronika, 2021):

Tabel 4. 6 Hasil Uji Reliabilitas Kuesioner

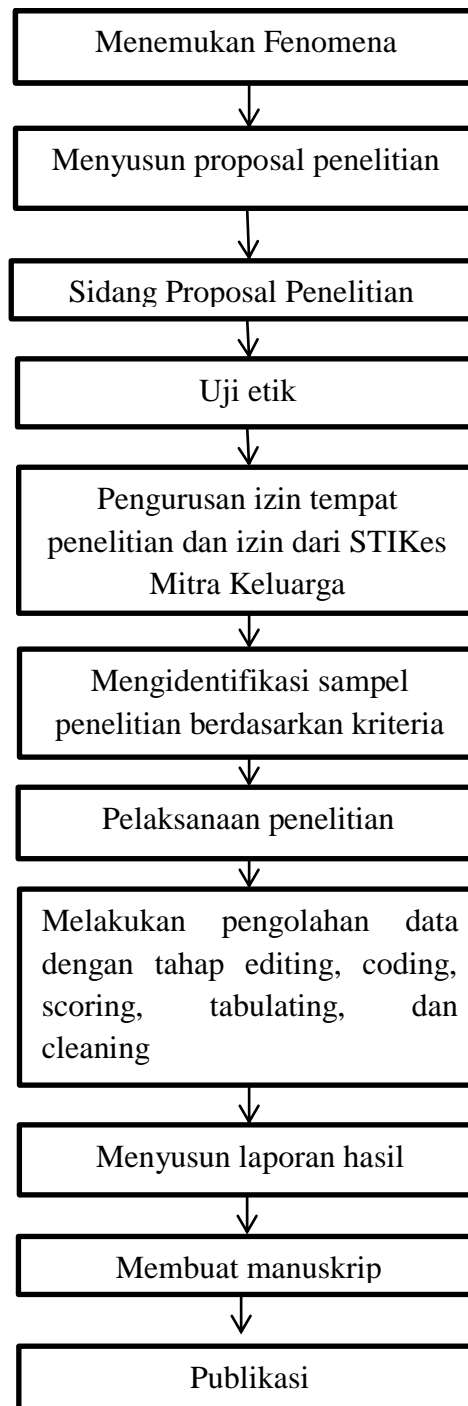
<i>Cronbach's Alpha</i>	<i>N of Items</i>
.819	20

b. Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)

Tabel 4. 7 Hasil Uji Reliabilitas Kuesioner

<i>Cronbach's Alpha</i>	<i>N of Items</i>
.892	18

H. Alur Penelitian



Gambar 4. 4. Skema Alur Penelitian

I. Pengolahan Data

Seluruh data sudah terkumpul perlu dilakukan analisis secara tersusun agar terdeteksi. Data tersebut ini di tabulasi dan dikelompokkan sesuai dengan variabel yang di teliti (Notoatmodjo, 2018).

1. *Editing*

Suatu tindakan untuk menjalankan pemeriksaan isian *form* atau kuesioner hasil jawaban yang ada di kuesioner tersebut (Hastono Susanto Priyo, 2020). Peneliti melakukan pengecekan kelengkapan jawaban kuesioner dari *informed consent*, lembar kuesioner dan jawaban kuesioner terisi semua didalam *google form* yang wajib diisi., ada sejumlah 2 pertanyaan yang dihapus karena tidak diperlukan dibagian formulir identitas dan kuesioner demografi responden yaitu intensitas penggunaan *smartphone* dan kualitas tidur.

2. *Coding*

Memperbaiki data yang berupa huruf/kalimat menjadi data yang berbentuk angka/bilangan pada penelitian (Hastono Susanto Priyo, 2020). Diberikan kode yaitu:

a. Untuk variabel penggunaan *smartphone* diberikan kode:

Dari 20 pernyataan 1-14 merupakan pernyataan penilaian pertanyaan negatif (*Unfavorable*) = SS(Sangat Setuju) = 1 , Setuju (S) = 2, Tidak Setuju (TS) = 3 , Sangat Tidak Setuju (STS) = 4.

Pernyataan 15-20 penilaian pertanyaan positif (*Favorable*) = Tidak Setuju (STS) = 1, Tidak Setuju (TS) = 2, Setuju (S) = 3, SS (Sangat Setuju) = 4.

b. Variabel kualitas tidur diberikan kode

1 = 0-5 Tidak ada gangguan

2 = 6-21 Gangguan kualitas tidur.

c. Variabel usia diberikan kode

1= 12-14 Tahun

2= 15-17 Tahun

d. Variabel jenis kelamin diberikan kode

1 = Perempuan

2 = Laki-Laki

e. Variabel kelas diberikan kode

1 = Kelas VII

2 = Kelas VIII

3. Entry

Setelah semua data dan pengkodean sudah benar dan lengkap peneliti memasukkan data satu persatu kedalam program *22 software Statistical Product and Service Solution* (SPSS) untuk kemudian dilanjutkan dengan pengolahan data.

4. Cleaning

Pemeriksaan kembali data yang sudah di entry apakah terdapat kesalahan atau tidak (Hastono Susanto Priyo, 2020). Peneliti melakukan pemeriksaan kembali data, pada saat melakukan pemeriksaan data ada terdapat 2 responden yang bernama Aryo dan M.Syauqi tidak menjawab pertanyaan *PSQI* pada nomor 4 maka dari itu saya menghapus 2 responden tersebut.

J. Analisa Data

1. Analisa Univariat

Analisa univariat merupakan menganalisis tiap variabel dari hasil penelitian yang digunakan untuk menganalisa data dengan cara mendeskripsikan atau menggambarkan karakteristik responden seperti usia, jenis kelamin, kelas VII dan VIII, intensitas penggunaan *smartphone* dan kualitas tidur. Data kategorik intensitas penggunaan *smartphone*, kualitas tidur pada remaja,

usia, jenis kelamin, kelas yang akan dianalisis menggunakan distribusi frekuensi (Nangi Guntur, Fitri Yanti, 2020).

No	Variabel	Skala Pengukuran	Analisis
1.	Intensitas penggunaan <i>smartphone</i>	Ordinal (Kategorik)	Distribusi Frekuensi
2.	Kualitas tidur pada remaja	Ordinal (Kategorik)	Distribusi Frekuensi
3.	Usia	Ordinal (Kategorik)	Distribusi Frekuensi
4.	Jenis kelamin	Nominal (Kategorik)	Distribusi Frekuensi
5.	Kelas	Ordinal (Kategorik)	Distribusi Frekuensi

Tabel 4. 8 Analisa Univariat

2. Analisa Bivariat

Analisa Bivariat merupakan analisis yang dilakukan pada dua variabel yang diduga berhubungan atau berkorelasi (Yunica, 2022). Didalam penelitian ini analisis bivariat digunakan untuk mengetahui hubungan intensitas penggunaan *smartphone* dengan kualitas tidur pada remaja kelas VII dan VIII di SMPN 37 Kota Bekasi dengan uji *chi square* menggunakan skala pengukuran kategorik, apabila memenuhi syarat uji *chi square*. Syarat uji *chi square* adalah nilai *expected* yang kurang dari 5. Jika syarat uji *chi square* tidak terpenuhi, dipakai uji alternatifnya yaitu uji *Fisher's Exact*. Kedua variabel yang diuji dikatakan memiliki hubungan signifikan apabila intensitas penggunaan *smartphone* dengan kualitas tidur pada remaja kelas VII dan VIII di SMPN 37 Kota Bekasi didapatkan nilai *p-value* kurang dari 0,05.

Variabel 1 (Skala Pengukuran)	Variabel 2 (Skala Pengukuran)	Analisis Statistik
Intensitas Penggunaan <i>Smartphone</i> (Ordinal/Kategorik) ↓ 61-80 = Tinggi 41-60 = Sedang 0-40 = Rendah	Kualitas Tidur pada Remaja (Ordinal/Kategorik) ↓ 0-5 = Tidak ada gangguan 6- 21 = Gangguan kualitas tidur	Uji <i>Fisher's Exact</i>

Tabel 4. 9 Analisa Bivariat

K. Etika Penelitian

Pada penelitian ini peneliti akan menerapkan etika penelitian menurut (Dharma Kusuma Kelana, 2019) yaitu:

1. Mematuhi harkat dan martabat manusia (*respect for human dignity*)

Responden berhak menerima informasi tentang penelitian serta kebebasan yang diberikan untuk tidak memberikan informasi, hal ini tentunya menghormati harkat dan martabat kepada responden. Maka peneliti perlu untuk membuat formulir persetujuan (*inform consent*) isinya meliputi penjelasan tentang tujuan untuk dilakukannya penelitian, kemungkinan risiko dan ketidaknyamanan, penjelasan tujuan yang diperoleh, jawaban atas pertanyaan tentang prosedur penelitian, responden dapat mengundurkan diri kapan saja, dengan identitas dan informasi yang diberikan dalam penelitian. Peneliti memberikan hak kepada responden untuk memberikn kebebasan setuju mengikuti penelitian atau tidak. Peneliti menyediakan formulir kuesioner berupa *google form* untuk responden.

2. Menghargai *privacy* serta kerahasiaan subjek (*respect for privacy and confidentiality*)

Privasi dan penghormatan terhadap kebebasan seseorang ialah hak dasar bagi semua orang dan tidak memberi tahu apa yang diketahuinya, oleh karena itu peneliti tidak dapat menampilkan identitas dan kerahasiannya. Peneliti hanya perlu menggunakan inisial nama sebagai pengganti identitasnya. Peneliti memberikan jaminan kerahasiaan hasil peneliti baik informasi maupun masalah lainnya dengan cara menggunakan kode responden. Semua informasi yang telah dikumpulkan dijamin kerahasiannya oleh peneliti dan diberi kode, sehingga hanya peneliti yang dapat membuka aksesnya.

3. Mematuhi keadilan dan keterbukaan (*respect for justice inclusiveness*)

Prinsip keadilan mencakup hak responden di SMPN 37 Kota Bekasi untuk mendapatkan perlakuan yang adil dan hak atas privasi. Salah satu aspek keadilan adalah pemenuhan manfaat dan beban peneliti. Keadilan termasuk tidak melakukan diskriminasi terhadap individu partisipan. Peneliti memberikan penjelasan terkait penelitian kepada responden dalam peneliti ini tanpa membedakan jenis kelamin, agama, serta sebagainya. Pada peneliti ini di dalam kriteria inklusi memiliki hak yang sama sesama responden.

4. Memperkirakan manfaat dan kerugian yang ditimbulkan (*balancing harm and benefits*)

Prinsip bahwa setiap penelitian harus mempertimbangkan manfaat bagi subjek peneliti dan populasi dimana hasil penelitian akan diterapkan (*beneficence*). Dalam penelitian ini responden diberikan kuesioner dan di minta untuk mengisinya. Sebelum memberikan kuesioner kepada responden peneliti terlebih dahulu menjelaskan maksud dan tujuan dari penelitian yang dilakukan serta manfaat yang dapat diperoleh responden. Peneliti memiliki prinsip bahwa setiap

penelitian harus memiliki manfaat bagi seluruh responden. Peneliti melakukan riset untuk mengetahui bahwa penggunaan *smartphone* berpengaruh atau tidak pada kualitas tidur pada remaja yang tertentu akan menjadi pelajaran bagi responden.

BAB V HASIL PENELITIAN

Pada Bab hasil penelitian akan menunjukkan hasil yang didapatkan dari responden pada penelitian tentang Hubungan Intensitas Penggunaan Smartphone dengan Kualitas Tidur pada Remaja Di SMP Negeri 37 Kota Bekasi dengan 100 responden. Hasil penelitian yang disajikan yaitu hasil penelitian analisis univariat dan analisis bivariat. Penyajian hasil analisis univariat disajikan dengan tabel distribusi frekuensi karena seluruh data variabel karakteristik responden dan variabel yang diteliti merupakan data. Sementara hasil uji statistik bivariat digunakan uji *Fisher's Exact*.

A. Hasil Analisis Univariat

1. Karakteristik Responden

Karakteristik responden meliputi jenis kelamin, usia, kelas. Rata-rata menggunakan smartphone, dan smartphone yang sering digunakan. Karakteristik responden merupakan data kategorik sehingga disajikan dengan bentuk tabel distribusi frekuensi. Tabel distribusi frekuensi dapat dilihat dari tabel berikut:

Tabel 5. 1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia Jenis Kelamin, Kelas, Rata-rata Menggunakan *Smartphone* yang Sering Diakses di SMP Negeri 37 tahun 2023 (n=100)

Variabel	N	%
<i>Usia:</i>		
12-14 Tahun	94	94
15-17 Tahun	6	6
<hr/>		
Total:	100	100%
<i>Jenis Kelamin:</i>		
Perempuan	49	49
Laki-Laki	51	51,0
<hr/>		
Total	100	100%

<i>Kelas:</i>		
VII	51	51,0
VIII	49	49,0
Total	100	100%

Sumber: Data Primer 2023

Berdasarkan Tabel 5.1 diketahui bahwa dari 100 responden yang diteliti oleh peneliti, pada jenis kelamin responden menunjukkan jika mayoritas responden berjenis kelamin laki-laki sebanyak 51 responden (51,0%) dari pada perempuan. Pada kelas VII yaitu sebanyak 51 responden (51,0%) dan kelas VIII 49 responden (49,0%) dengan total responden 100 (100%). Pada usia responden menunjukkan mayoritas usia 12-14 tahun sebanyak 94 (94%).

2. Intensitas Penggunaan *Smartphone*

Intensitas penggunaan *smartphone* dikategorikan menjadi tiga yaitu tinggi (61-80), sedang (41-60), dan rendah (0-40).

Tabel 5. 2 Distribusi frekuensi responden berdasarkan Intensitas Penggunaan *Smartphone* pada Remaja di SMPN 37 Kota Bekasi (N=100)

Variabel	N	%
Tinggi	2	2,0
Sedang	66	66,0
Rendah	32	32,0
Total:	100	100%

Sumber: Data Primer 2023

Berdasarkan tabel 5.2 diketahui bahwa dari 100 responden yang diteliti oleh peneliti, sebagian besar 66 responden (66,0%), intensitas penggunaan *smartphone* dengan kategori sedang, sedangkan sebanyak 32 responden (32,0%) intensitas penggunaan *smartphone* dengan kategori rendah dan 2 responden (2,0%) dengan intensitas penggunaan *smartphone* dengan kategori tinggi.

3. Kualitas Tidur

Kualitas Tidur dikategorikan menjadi dua yaitu tidak ada gangguan (0-5), dan gangguan kualitas tidur (6-21).

Tabel 5. 3 Distribusi frekuensi responden berdasarkan Kualitas Tidur pada Remaja (N= 100)

Variabel	N	%
Tidak ada gangguan	23	23,0
Gangguan kualitas tidur	77	77,0
Total:	100	100%

Sumber: Data Primer 2023

Berdasarkan tabel 5.3 diketahui bahwa dari 100 responden yang diteliti oleh peneliti, sebagian besar 77 responden (77,0%) dengan kategori gangguan kualitas tidur, sedangkan sebanyak 23 responden (23,0%) dengan kategori tidak ada gangguan kualitas tidur.

B. Analisa Bivariat

Analisa bivariat dilakukan pada variabel indepent dengan variabel dependent. Analisis ini menggunakan uji *Fisher's Exact*, penyajian hasil analisis bivariat ditampilkan pada tabel 5.4.

Tabel 5. 4 Hubungan Intensitas Penggunaan *Smartphone* dengan Kualitas Tidur pada Remaja Di SMPN 37 Kota Bekasi

Intensitas Penggunaan <i>Smartphone</i>	Kualitas Tidur				Total		<i>P Value</i>
	Tidak ada gangguan		Gangguan kualitas tidur		n	%	
	n	%	n	%			
Tinggi	2	2,0	0	0,0	2	2,0	0,019
Sedang	17	17,0	49	49,0	66	66,0	
Rendah	4	4,0	28	28,0	32	32,0	
Total	23	23,0	77	77,0	100	100	

Sumber: Data Primer 2023

Hasil analisis hubungan intensitas penggunaan *smartphone* dengan kualitas tidur pada remaja Di SMPN 37 Kota Bekasi bahwa ada sebanyak 49 (49.0%) siswa yang intensitas penggunaan *smartphone* (sedang) dengan mengalami gangguan kualitas tidur. Sedangkan di antara siswa yang intensitas penggunaan *smartphone* rendah , ada 28 (28,0%) yang mengalami gangguan kualitas tidur. Hasil uji *Fisher's Exact* diperoleh nilai *p value* yaitu $a < 0,05 = 0,019$ maka terdapat hubungan yang signifikan antara intensitas penggunaan *smartphone* dengan kualitas tidur pada remaja di SMPN 37 Kota Bekasi.

BAB VI

PEMBAHASAN

Pada bab pembahasan penelitian ini akan membahas secara rinci mengenai hasil penelitian yang dilakukan pada Minggu ke 3 Mei sampai minggu ke 4 Mei. Penelitian telah dilakukan di SMP N 37 Kota Bekasi. Data yang didapatkan dianalisis dengan menggunakan uji statistik. Hasil penelitian akan dibandingkan dengan konsep dan hasil penelitian sebelumnya. Melalui pembahasan ini diharapkan membaca akan lebih memahami mengenai hasil data yang sudah didapatkan.

A. Karakteristik Responden

1. Jenis Kelamin

Hasil penelitian yang didapatkan dari sampel 100 mayoritas responden berjenis kelamin laki-laki 51 (51,0%). Ditempat penelitian mayoritas perempuan namun saat dilakukan pemilihan sample dengan metode *simple random sampling*, yang paling banyak keluar nama siswa laki-laki. Menurut Arthy et al, (2019) mengatakan bahwa mayoritas menggunakan *smartphone* ialah siswa laki-laki 51 (50,3%) karena siswa laki-laki lebih banyak menggunakan *smartphone* sebagai media hiburan (mendengarkan musik, menonton film, dan bermain *game online*) (Artama et al., 2022).

Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Ni et al., (2021) mengatakan bahwa laki-laki sebesar 51,53% dan siswa perempuan sebesar 47,62% siswa laki-laki lebih tinggi dibandingkan dengan siswa perempuan karena laki-laki kecanduan menggunakan *smartphone* untuk video, game, media sosial dan lainnya (Ni et al., 2021).

Hasil penelitian Nova Dwi Yanti (2020) mengatakan bahwa jenis kelamin terbanyak adalah laki-laki sebanyak 70 responden (53,8%) karena laki-laki lebih cenderung menggunakan *smartphone* untuk bermain *game online* (Nova Dwi Yanti, 2020).

Namun tidak sejalan dengan hasil penelitian Agrina, Herliana Syafitri (2022) mengatakan bahwa laki dan perempuan sebagian besar responden adalah perempuan sebanyak 96 responden (91,4%) dan sisa nya adalah laki-laki sebanyak 9 responden (8,6%) karena perempuan cenderung lebih lama menghabiskan waktu dalam menggunakan *smartphone* dibandingkan laki-laki untuk komunikasi dan aplikasi sosial (Agrina, Herliana Syafitri, 2022). Hal ini sejalan dengan penelitian Ripa'i, Safri dan Dewi (2019) mengatakan bahwa perempuan menggunakan *smartphone* secara terus menerus untuk melihat situs jaringan sosial seperti instagram dan facebook (Ripa'i, Safri & Dewi, 2019).

Hasil penelitian Murwani & Umam (2021) mengatakan bahwa dari 59 mahasiswa mayoritas adalah perempuan sebanyak 52 orang (88.1%) dikarenakan *smartphone* sebagai tempat dalam berkomunikasi seperti mengirim pesan, *e-mail*, *games*, akses internet, berbagi informasi, sosial media dan lain-lain selain itu sebagai tempat untuk menghilangkan rasa bosan (Murwani & Umam, 2021).

Hasil penelitian Woran et al., (2021) mengatakan bahwa keseluruhan responden yaitu 80 responden yang di teliti, jumlah terbanyak adalah perempuan dengan total 53 siswa (66,25%) hal ini dikarenakan perempuan ternyata lebih aktif menggunakan media sosial dari pada laki-laki, media sosial yang digunakan yaitu penggunaan youtube dan *whatsapp* adalah pengguna terbanyak dengan presentase (100%) di bandingkan dengan Twitter 19 pengguna (23,75%), facebook 78 pengguna (97,5%), Zoom/Ruang Guru/Google Meet 53 pengguna (66,25%) (Woran et al., 2021).

Remaja perempuan lebih cenderung menggemari interaksi melalui media sosial dikarenakan remaja perempuan lebih memiliki keinginan untuk

berbagi/bercerita dengan orang lain, hal ini yang menyebabkan remaja perempuan lebih dominan menggunakan media sosial di bandingkan dengan remaja laki-laki. Tumbuh kembang remaja sedang difase pencarian identitas diri atau jati diri remaja cenderung berperilaku narsis yang akan membanggakan dirinya agar dapat pengakuan serta pujian dari orang lain seperti mengupload foto dan video dengan menggunakan *smartphone* (Jiang, S., & Ngien, 2022; Fatmawaty, 2017; Engkus et al., 2017).

2. Usia

Hasil penelitian yang didapatkan oleh peneliti dari sampel 100 responden yang diteliti mayoritas usia 12-14 tahun sebanyak 94 (94%). Menurut Saputro (2018) mengatakan bahwa karakteristik remaja usia 12-14 tahun yaitu fase pencarian identitas diri dengan pencarian identitas diri menggunakan *smartphone* (Saputro, 2018). Untuk mempererat tali persahabatan dengan cara mencari identitas diri menggunakan chatting di facebook atau BBM, bermain game, media sosial mendengarkan musik, menonton, ataupun selfie (Dyah Kumalasari, 2015). Remaja perempuan cenderung untuk mencari identitas diri perempuan dengan cara menggunakan instagram dan facebook maka remaja putri lebih banyak menggunakan *smartphone* (Ripa'i, Safri & Dewi, 2019). Di usia remaja ini remaja perempuan memiliki keinginan untuk berbagi/bercerita dengan orang lain, hal ini yang menyebabkan remaja perempuan lebih dominan menggunakan media sosial di bandingkan dengan remaja laki-laki (Woran et al., 2021).

Hasil penelitian Riana (2019) Remaja lebih mudah tergiur dalam fitur yang disajikan oleh *smartphone* dan cenderung menghabiskan banyak waktu untuk menggunakan *smartphone* apabila tidak dikontrol akan menjadi kecanduan menggunakan *smartphone* (Riana, 2019). Di usia ini perkembangan remaja biasanya dikaitkan dengan penerimaan lingkungan teman bagi mereka. Pada usia remaja ini seolah seperti mencari identitas diri, ketertarikan pada lawan jenis dan selalu bertindak sesuka hati atau dalam bahasa anak jaman sekarang yaitu ‘semua gue’ yang dapat dipercaya dapat menimbulkan perilaku yang tidak baik (Diananda, 2019). Hasil penelitian Nova Dwi Yanti (2020)

mengatakan bahwa usia remaja adalah masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa awal, cukup banyak yang harus dihadapi oleh remaja mulai dari perubahan fisik, teman sebaya, mencari identitas diri berdasarkan penelitian oleh remaja di SMP Negeri 2 Kota Bukittinggi terkait ketergantungan *smartphone*, dinyatakan bahwa SMP Negeri 2 Kota Bukittinggi skala ketergantungan *smartphone* (Nova Dwi Yanti, 2020).

Pada usia remaja adanya perubahan hubungan sosial seperti pengaruh teman sebaya seperti main bareng, akrab dengan lawan jenis (Setiyaningrum Erna, 2017). Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Pangestika (2018) yang mengatakan bahwa remaja menggunakan *smartphone* untuk menggunakan aplikasi *whatsapp* agar mempermudah dalam berinteraksi untuk menyelesaikan tugas dan juga mempermudah untuk berkomunikasi secara umum maupun personal melalui group chat, foto, video, pesan suara selain itu bisa mempermudah untuk menyebarkan informasi pembelajaran melalui dokumen (Pangestika, 2018).

3. Kelas

Kelas VII adalah siswa yang baru masuk ke SMP dimana siswa ini harus beradaptasi dengan lingkungan. Karakteristik remaja usia 12-14 tahun ialah Perkembangan kognitif ialah remaja awal yang mulai membuat keputusan sendiri tentang memilih teman, melakukan kegiatan yang mereka inginkan, serta perkembangan perilaku sosial ialah adanya perubahan hubungan sosial seperti pengaruh teman sebaya seperti main bareng, akrab dengan lawan jenis (Setiyaningrum Erna, 2017).

Hasil penelitian Wasa et al., (2019) mengatakan bahwa siswa kelas VII pada mata pelajaran IPS SMP Negeri 17 Malang menggunakan *smartphone* karena pengaruh dari lingkungan teman sebaya agar dapat saling bertukar pendapat mengenai materi pelajaran dan berbagai masalah. Hasil penelitian tentang hubungan menggunakan *smartphone* terhadap minat belajar siswa kelas VII pada mata pelajaran IPS SMP Negeri 17 Malang menunjukkan hasil bahwa

menggunakan *smartphone* memberikan manfaat bagi proses pembelajaran siswa seperti mengerjakan tugas bersama-sama, mengembangkan minat. Oleh karena itu anak kelas VII ini cenderung mengikuti apa yang dilakukan teman sebaya agar bisa berkumpul dengan teman sebaya yang memiliki kesamaan dalam berbagai hal tertentu menjadi salah satu cara agar remaja dapat mengubah kebiasaan hidupnya dan mencoba berbagai hal baru serta saling mendukung satu sama lain (Wasa et al., 2019). Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Sukarno & Hardinto (2018) mengatakan bahwa tentang penggunaan *smartphone* sebagai sumber belajar yang dimiliki siswa tidak hanya berasal dari buku saja, akan tetapi dengan fasilitas akses internet yang terdapat pada *smartphone*, siswa bisa memanfaatkan untuk mendapatkan e-book atau informasi seputar update perkembangan ekonomi terkini sehingga pengetahuan siswa bisa lebih luas (Sukarno, Z. A., & Hardinto, 2018).

Kelas VIII orang yang sudah mulai bisa beradaptasi, permasalahannya dengan penggunaan *smartphone* dipengaruhi oleh adanya faktor eksternal dan faktor internal yaitu: faktor eksternal yang dipengaruhi oleh anggota dalam keluarga seperti orang tua, faktor internal yang dipengaruhi oleh lingkungan sekitar dan lingkungan sebaya. Menurut Saputro (2018) mengatakan bahwa remaja awal usia (12-14 Tahun) ialah masa pencarian identitas diri dimana masa adaptasi terhadap lingkungan sekitar dan lingkungan sebaya nya sangatlah berarti termasuk anak perempuan dan laki-laki (Saputro, 2018).

Hasil penelitian Dyah Kumalasari (2015) mengatakan bahwa remaja menggunakan *smartphone* untuk mempererat tali persahabatan, untuk mendapatkan informasi baik dari keluarga, ataupun teman, serta menghilangkan kejenuhan seperti chatting di facebook atau BBM, bermain game, media sosial mendengarkan musik, menonton, ataupun selfie (Dyah Kumalasari, 2015). Hasil penelitian Arimbi Ajeng (2020) mengatakan bahwa keeratan hubungan orang tua dengan anak dapat dipengaruhi oleh adanya faktor eksternal yaitu adanya kecanduan internet yang dialami anggota dalam

keluarga seperti orang tua yang menggunakan internet melalui alat komunikasi *smartphone* (Arimbi Ajeng, 2020).

Hasil penelitian Julita et al., (2018) mengatakan bahwa di SMP Negeri 13 Pontianak kelas VIII menggunakan *smartphone* karena pengaruh dari lingkungan teman sebaya agar dapat saling berkomunikasi melalui *chattingan*, selain itu untuk bermain media social, untuk browsing jawaban ketika ulangan. Selain pengaruh dari lingkungan teman sebaya remaja tersebut menggunakan *smartphone* untuk membanggakan dirinya agar dapat pengakuan serta pujian dari orang lain seperti mengupload foto dan video dengan menggunakan *smartphone*. dari hasil penelitian tersebut mengatakan terdapat beberapa remaja di SMP Negeri 13 Pontianak kelas VIII remaja tersebut harus menggunakan kacamata karena remaja tersebut menggunakan *smartphone* secara berlebihan yang akan berdampak pada kesehatan mata (Julita et al., 2018).

4. Intensitas Penggunaan *Smartphone*

Hasil penelitian yang didapatkan dari sampel 100 responden pada kelas VII dan VIII pada anak SMPN 37 intensitas penggunaan *smartphone* dengan kategori sedang 66 (66,0%), sedangkan sebanyak 32 responden (32,0%) intensitas penggunaan *smartphone* dengan kategori rendah dan 2 responden (2,0%) dengan intensitas penggunaan *smartphone* dengan kategori tinggi. *Smartphone* adalah alat komunikasi yang memiliki kemampuan untuk berkomunikasi seperti telfon dan sms *smartphone* tidak hanya memiliki keunggulan berkomunikasi tetapi bisa mengakses dan menginstal aplikasi sebagai hiburan (Dewi, 2018).

Penggunaan *smartphone* memiliki dampak positif dan negatif bagi remaja. Dampak positif remaja yaitu referensi dalam proses belajar, memudahkan berkomunikasi jika jarak jauh, bisa melakukan pembelajaran secara daring, dampak negatif membuat aktivitas menurun yang mengakibatkan males belajar, bisa membuat mata rusak (Agusta, 2016). Hal ini didukung penelitian yang dilakukan oleh Marhaeni et al., (2020) menunjukkan hasil bahwa

intensitas penggunaan *smartphone* yaitu sebanyak siswa yang menggunakan *smartphone* dengan kategori tinggi sebanyak 11 orang (36,66%), kategori sedang sebanyak 10 orang (33,34%) dan kategori rendah sebanyak 9 orang (30%) diketahui bahwa sebagian besar siswa yang menggunakan *smartphone* lebih dari 3 jam pada kategori tinggi. Dapat menimbulkan dampak negatif salah satunya adalah gangguan konsentrasi belajar siswa yang memiliki konsentrasi belajar rendah akan menyebabkan timbulnya aktivitas yang berkualitas rendah juga. Hal tersebut akan menyebabkan ketidakseriusan siswa dalam mengikuti pembelajaran. Kondisi ini menyebabkan kurangnya pemahaman terhadap topik yang sedang dipelajari (Marhaeni et al., 2020).

Menurut KPAI (2020) Intensitas penggunaan *smarthpone* ada 3 yaitu: Tinggi: penggunaan *smarthpone* dengan intensitas >5 jam/hari, menimbulkan kecanduan dalam menggunakan *smartphone*. Sedang: penggunaan *smarthpone* dengan intensitas 2-5 jam/hari. Rendah: durasi 1-2 jam/hari (Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI), 2020). Hasil penelitian Murwani & Umam (2021) menunjukkan hasil bahwa intensitas penggunaan *smartphone* rendah 0 responden (0%) di ikuti yang masuk dalam kategori intensitas penggunaan *smartphone* sedang 31 responden (52%), dan kategori intensitas penggunaan *smartphone* tinggi 28 responden (47,5%). Penggunaan *smartphone* berdampak negatif seperti gangguan kualitas tidur, durasi penggunaan *smartphone* pada responden dalam sehari adalah 617 menit atau >10 jam (Murwani & Umam, 2021).

Menurut hasil penelitian Veronika (2021) mengatakan bahwa didapatkan nilai akhir kategori penggunaan *smartphone* tinggi 61-80, penggunaan *smartphone* sedang 41-60, dan penggunaan *smartphone* rendah 0-40 (Veronika, 2021). Hasil penelitian yang didapatkan dari sampel 100 mayoritas responden remaja kelas VII 51 (51,0%) menurut hasil penelitian Hanita & Yaksa (2023) mengatakan penggunaan *smartphone* pada siswa SMPN 7 Muaro Jambi memperoleh hasil persentase sebesar 67,10% hal ini menunjukkan kategori tinggi dengan nilai 90 yang artinya penggunaan *smartphone* dengan kategori

tinggi. penggunaan *smartphone* memiliki bagian yang sangat penting bagi siswa SMPN 7 Muaro Jambi (Hanita & Yaksa, 2023).

Hasil penelitian Vandelis et al., (2019) menunjukkan hasil bahwa intensitas penggunaan *smartphone* sebagian besar dari responden yaitu 30 orang (60.0%) memiliki ketergantungan *smartphone* sedang dan sebagian besar dari responden yaitu 33 orang (66.0%) selama 8 jam. Namun menimbulkan dampak negatif dari penggunaan *smartphone*, yaitu masalah perilaku kecanduan terbesar akan ketergantungan terhadap *smartphone* atau yang dikenal dengan *nomophobia* (Vandelis et al., 2019).

Hasil penelitian Riana (2019) mengatakan yang mengalami kecanduan *smartphone* memiliki persentase tertinggi yaitu 51,3% siswa yang berisiko tinggi kecanduan *smartphone* yaitu 26,7%, dan siswa dengan risiko rendah sampai sedang kecanduan *smartphone* sebesar 12% (Riana, 2019). Hasil penelitian ini sejalan dengan Lukman (2018) yang dilakukan pada mahasiswa Universitas Hasanuddin yaitu didapatkan hasil mahasiswa yang mengalami kecanduan *smartphone* berjumlah paling besar dengan persentase 81,3% (Lukman, 2018).

Remaja lebih tertarik menggunakan *smartphone* karena berbagai aplikasi yang dimiliki oleh *smartphone* sangatlah canggih yang memiliki dampak pada kehidupan remaja saat ini, tanpa disadari remaja menghabiskan banyak waktu untuk menggunakan *smartphone* yang berdampak remaja mengalami kecanduan menggunakan *smartphone*.

5. Kualitas Tidur

Hasil penelitian yang didapatkan dari sampel 100 responden pada kelas VII dan VIII pada anak SMPN 37, sebagian besar 77 responden (77,0%) dengan kategori gangguan kualitas tidur, sedangkan sebanyak 23 responden (23,0%) dengan kategori tidak ada gangguan kualitas tidur. Kualitas tidur merupakan dimana seseorang bisa mempertahankan kualitas tidur dan lama waktu tidur, kualitas tidur baik akan membuat kebugaran dan kesegaran setelah bangun,

jika kualitas tidunya buruk akan mengakibatkan masalah kesehatan (Woran et al., 2021).

Terdapat 3 faktor yang mempengaruhi kualitas tidur yaitu gaya hidup, lingkungan dan usia. Hal ini didukung dengan hasil penelitian Lubis et al., (2021) menunjukkan hasil bahwa sebagian besar mahasiswa pendidikan dokter fakultas kedokteran Universitas Andalas memiliki kualitas tidur yang buruk, responden yang memiliki kualitas tidur buruk sebanyak 162 responden (62,1%) dari total 261 responden sedangkan 99 (37,9%) responden lainnya memiliki kualitas tidur yang baik. Kualitas tidur yang buruk di sebabkan oleh menggunakan *smartphone* secara berlebihan akan menyebabkan kualitas tidur yang buruk selain, kualitas tidur yang buruk disebabkan oleh faktor lingkungan seperti mimpi buruk, terbangun tengah malam, terbangun untuk ke kamar mandi dan kepanasan/kedinginan (Lubis et al., 2021).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Desi Tri Hastuti, Dwi Budi Prastiani (2019) menunjukkan hasil bahwa kualitas tidur buruk sebanyak 79%, sedangkan mahasiswa yang memiliki kualitas tidur baik sebanyak 21%. Kualitas tidur yang buruk di sebabkan oleh gaya hidup mahasiswa menggunakan *smartphone* dengan durasi yang berlebihan yang akan mempengaruhi kualitas tidur (Desi Tri Hastuti, Dwi Budi Prastiani, 2019).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Prima Matur et al., (2021) menunjukkan hasil bahwa jumlah responden terbanyak adalah responden yang mengalami kualitas tidur yang buruk sebanyak 181 orang (75.4%), responden yang mengalami kualitas tidur yang baik sebanyak 59 orang (24%) (Prima Matur et al., 2021). Remaja mengalami kualitas tidur buruk dikarenakan terlalu sering mengakses internet untuk bermain game *online* sampai larut malam dan melupakan waktu untuk istirahat, maupun mengerjakan tugas-tugas sekolah bahkan mengabaikan waktu tidur yang ideal bagi kesehatan tubuh. Hal ini sejalan dengan penelitian oleh Habibi (2020) mengatakan bahwa sebanyak 36 responden (65,5%) yang mengalami kualitas tidur yang buruk. Remaja memiliki kualitas tidur yang buruk karena terlalu banyak menghabiskan waktu bermain game *online*, sehingga kurang tidur. Remaja masih belum bisa

mengatur waktu yang mereka habiskan untuk bermain game *online*, yang dapat menyebabkan waktu tidur yang tidak teratur dan mempengaruhi kurang tidur mereka (Habibi Alem, 2020).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Kamelia Rinda (2022) dengan mayoritas usia responden yang didapatkan 14-15 tahun dengan sejumlah sebanyak 157 responden, remaja memiliki kebiasaan menggunakan *smartphone* dapat mengakibatkan sulit tidur, menggunakan *smartphone* secara terus menerus yang akan membuat lupa waktu dan dapat mengalami sulit untuk tidur yang akan berdampak semakin tinggi menggunakan *smartphone addiction* maka kualitas tidur semakin buruk (Kamelia Rinda, 2022).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Ambali et al (2021) Mengatakan usia pada remaja memiliki faktor yang mempengaruhi kualitas tidur, remaja banyak mencari kesenangan diri seperti menonton video dan bermain game online pada malam hari, yang mengakibatkan intensitas gangguan tidur (Ambali et al., 2021). Pada tahapan usia remaja untuk mencari identitas diri dengan menggunakan *smartphone* tanpa disadari remaja menggunakan *smartphone* secara terus menerus yang akan membuat remaja lupa waktu dan dapat mengalami sulit untuk tidur.

B. Hubungan Intensitas Penggunaan *Smartphone* dengan Kualitas Tidur pada Remaja Kelas VII dan VIII di SMP Negeri 37 Kota Bekasi

Hasil penelitian yang didapatkan dari Hubungan Intensitas Penggunaan *Smartphone* dengan Kualitas Tidur pada Remaja Di SMPN 37 Kota Bekasi bahwa ada sebanyak 49 (49.0%) siswa yang intensitas penggunaan *smartphone* (sedang) dengan mengalami gangguan kualitas tidur. Sedangkan di antara siswa yang intensitas penggunaan *smartphone* rendah, ada 28 (28,0%) yang mengalami gangguan kualitas tidur. Hasil uji *Fisher's Exact* diperoleh nilai *p value* yaitu $a < 0,05 = 0,019$ maka terdapat hubungan yang signifikan antara intensitas penggunaan *smartphone* dengan kualitas tidur pada remaja di SMPN 37 Kota Bekasi.

Hasil ini didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Murwani & Umam (2021) menunjukkan hasil nilai bahwa *p value* 0,04 yaitu pada mahasiswa angkatan 2017 prodi ilmu keperawatan di Stikes Surya Global Yogyakarta, terdapat hubungan intensitas penggunaan *smartphone* dengan kualitas tidur pada mahasiswa ilmu keperawatan angkatan 2017 di STIKes Surya Global Yogyakarta. Mahasiswa masih mengoperasikan *smartphone* pada jam tidur, tentu saja jumlah atau durasi tidur kita akan berkurang sehingga menyebabkan kualitas tidur yang buruk, ketidak bugaran ketika bangun tidur, dan mengantuk pada siang hari (Murwani & Umam, 2021). Mekanisme dari *smartphone* yang bisa mempengaruhi kehidupan seseorang salah satunya gangguan kualitas tidur, yaitu terpapar sinar terang dari layar *smartphone* (*Blue Light*) sehingga dapat menghambat sekresi melatonin sehingga dapat membuat individu menunda rasa tidur serta mekanisme penempatan waktu tidur yang salah pada banyak remaja, yang disebabkan penggunaan *smartphone* yang terlalu lama sebelum tidur, sebelum tidur pada malam hari sehingga akan sangat berpengaruh pada tidur (Murwani & Umam, 2021).

Penelitian yang dilakukan oleh Risna & Wahyuni (2021) menunjukkan hasil nilai bahwa *p value*= 0,005 yaitu pada siswa SMA Negeri 1 Sigli Kabupaten Pidie penggunaan *smartphone* dengan kualitas tidur pada siswa SMA Negeri 1 Sigli Kabupaten Pidie tahun 2020. Semakin rendahnya intensitas penggunaan *smartphone* seseorang maka akan semakin baik pula kualitas tidurnya namun sebaliknya, semakin tingginya intensitas penggunaan *smartphone* seseorang maka akan semakin buruk pula kualitas tidurnya. Hal ini dikarenakan penggunaan *smartphone* yang terus-menerus akan mengurangi jam tidur siswa. Salah satu penyebab tingginya intensitas penggunaan *smartphone* yaitu game online yang membuat keinginan siswa untuk terus menerus berada didalam dunia 'game' nya sendiri sehingga siswa lupa waktu tidur dan lupa untuk mengerjakan pekerjaan rumahnya yang berakibat kurangnya kualitas tidur siswa (Risna & Wahyuni, 2021).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nowreen (2018) yang menunjukkan bahwa dari 236 responden (62,7%) memiliki kualitas tidur rendah. Penggunaan *smartphone* berlebihan berisiko pada rendahnya kualitas tidur mahasiswa kesehatan. Semakin rendahnya intensitas penggunaan *smartphone* seseorang maka akan semakin baik pula kualitas tidurnya namun sebaliknya, semakin tingginya intensitas penggunaan *smartphone* seseorang maka akan semakin buruk pula kualitas tidurnya. Hal ini dikarenakan penggunaan *smartphone* yang terus-menerus akan mengurangi jam tidur siswa (Risna & Wahyuni, 2021).

Penelitian yang dilakukan oleh Desi Tri Hastuti, Dwi Budi Prastiani, (2019) menunjukkan bahwa mahasiswa menggunakan *smartphone* dengan intensitas tinggi dan sebagian besar mahasiswa memiliki kualitas tidur yang buruk. Hasil analisis juga menunjukkan *p value* 0,000 yang artinya ada hubungan antara intensitas penggunaan *smartphone* dengan kualitas tidur mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan STIKes Bhamada Slawi. Sebagian besar mahasiswa menggunakan *smartphone* dari jam 7 malam sampai jam 10 malam lebih sebagian dari mahasiswa yang tersisa menggunakan *smartphone* untuk menyelesaikan tugas kuliah, fitur-fitur menarik serta kemudahan yang ada pada *smartphone* dipercaya mampu memaksimalkan dalam aktivitas akademis. Akan tetapi banyak dari mahasiswa tidak menggunakannya dengan bijak dan dengan durasi yang berlebihan. Dari hasil penelitian menunjukan bahwa responden tidak mengetahui bahaya penggunaan *smartphone* dengan intensitas tinggi terhadap kesehatan mereka khususnya pada kualitas tidur mereka. Baiknya jika kita mulai mengurangi durasi penggunaan *smartphone* terutama waktu sebelum tidur agar tidak mengurangi jam tidur. (Desi Tri Hastuti, Dwi Budi Prastiani, 2019).

Hasil penelitian Kamelia Rinda (2021) mengatakan bahwa pengaruh *smartphone addiction* terhadap kualitas tidur pada siswa SMP Negeri 1 Sempu Banyuwangi dengan nilai *p value* 0.01 maka terdapat pengaruh antara *smartphone addiction* dengan kualitas tidur siswa SMP Negeri 1 Sempu

Banyuwangi pemakaian *smartphone* dalam waktu lama menyebabkan siswa memerlukan sekitar 60 menit lebih lama untuk tertidur daripada waktu biasanya. *Smartphone* memaparkan sinar terang dari layar *smartphone* (Blue-light) yang dapat menghambat sekresi melatonin sehingga dapat membuat individu menunda rasa tidur. *Smartphone* ketika proses pembelajaran daring dibutuhkan oleh siswa namun bila penggunaan *smartphone* tidak dapat mengontrol dapat berakibat kecanduan dan dapat menimbulkan gangguan pola tidur yang berlanjut pada timbulnya gangguan kesehatan (Kamelia Rinda, 2022).

Hasil penelitian Lubis et al., (2021) mengatakan bahwa hasil dari penelitian ini menunjukkan nilai *p-value* 0,024 yaitu terdapat hubungan yang bermakna antara penggunaan *smartphone* pada malam hari terhadap kualitas tidur mahasiswa Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Andalas. Pada *smartphone* terdapat cahaya biru yang dihasilkan dari LED (Light Emitting Diode) yang dapat menekan sekresi melatonin pada malam hari serta mengganggu irama sirkadian dan menurunkan tingkat kewaspadaan di pagi harinya.

Ketika remaja menggunakan *smartphone* pada malam hari dan sebelum tidur bisa mempengaruhi kualitas tidurnya, hal tersebut dikarenakan bisa membuat remaja menunda waktu tidur dan kesulitan untuk memulai tidur kembali. Penggunaan *smartphone* lebih dari 3-4 jam dalam sehari dapat menyebabkan timbulnya gejala fisik seperti sakit kepala, merasa kelelahan, nyeri pada leher, nyeri pada bahu, nyeri pada lengan, nyeri pada punggung atau jari, mata terasa kering, dan lain sebagainya (Lubis et al., 2021).

C. Keterbatasan Penelitian

Dalam penelitian yang telah dilakukan, peneliti masih menemukan beberapa hambatan dalam melakukan penelitian diantaranya yaitu:

1. Proses pengurusan etik yang termasuk dalam jangka waktu yang lama.
2. Hambatan responden untuk login *e-mail* untuk mengisi kuesioner karena responden tidak hafal dengan alamat *e-mail* serta *password* yang responden miliki, sehingga responden login email menggunakan *e-mail* peneliti.
3. Hambatan responden pada saat melakukan penelitian yaitu *handphone*, sebagian responden tidak menggunakan *handphone* nya masing-masing tetapi responden menggunakan *handphone* temen kelasnya dan responden tidak hafal dengan nomor telfon responden, lalu pada saat mengisi nomor *handphone* dibagian kuesioner responden mengisi nomor telfon temannya.
4. Keterbatasan akses *Literatur* khususnya jurnal internasional yang berbayar, sehingga sulit untuk mengaksesnya.
5. Jadwal perkuliahan yang bersamaan dengan jadwal penelitian sehingga akan menghambat pelaksanaan penelitian

BAB VII

PENUTUP

Pada bab ini peneliti akan mensajikan kesimpulan dan saran mengenai “Hubungan Intensitas Penggunaan *Smartphone* dengan Kualitas Tidur pada Remaja di SMPN 37 Kota Bekasi”

A. KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian berjudul Hubungan Intensitas Penggunaan *Smartphone* dengan Kualitas Tidur pada Remaja di SMPN 37 Kota Bekasi, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Mayoritas responden berjenis kelamin laki-laki.
2. Mayoritas responden berusia 12-14 Tahun.
3. Mayoritas responden intensitas penggunaan *smartphone* dengan kategori sedang.
4. Mayoritas responden kualitas tidur dengan kategori gangguan kualitas tidur.
5. Berdasarkan uji *Fisher's Exact* menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara intensitas penggunaan *smartphone* dengan kualitas tidur pada remaja di SMPN 37 Kota Bekasi.

B. SARAN

Dari hasil keterbatasan penelitian yang peneliti lakukan, maka peneliti ingin menyampaikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi Responden
Diharapkan bagi responden dapat menjawab pernyataan sesuai dengan keadaan diri responden dan tidak dibantu oleh pihak lain, dan mengisi dengan sejujur-jujurnya.
2. Bagi Institusi Pendidikan

- a. Bagi institusi STIKes Mitra Keluarga diharapkan menyediakan departemen untuk komisi etik penelitian.
- b. Bagi institusi STIKes Mitra Keluarga diharapkan memberikan akses jurnal-jurnal yang berbayar untuk mahasiswa/i.
- c. Bagi institusi STIKes Mitra Keluarga diharapkan penelitian ini dipisahkan dengan jam perkuliahan.
- d. Bagi seluruh siswa/i SMPN 37 Kota Bekasi diharapkan untuk mengontrol penggunaan *smartphone* secara berlebihan akan mengakibatkan gangguan kualitas tidur.

3. Bagi Peneliti

- a. Bagi peneliti berikutnya wajib menanyakan terlebih dahulu apakah sudah mempunyai *e-mail* atau tidak jika tidak sebaiknya menggunakan angket/menggunakan *hard copy*.
- b. Bagi peneliti berikutnya wajib menanyakan terlebih dahulu apakah mengingat nomor telfon atau tidak jika tidak sebaiknya menggunakan angket/menggunakan *hard copy*.

DAFTAR PUSTAKA

- Adilla Dulanim, E. F. D. (2021). Hubungan Intensitas Penggunaan Smartphone Dengan Kualitas Dan Kuantitas Tidur Pada Remaja. *JNJ (Jambura Nursing Journal)*. <http://ejurnal.ung.ac.id/index.php/jnj>
- Agrina, Herliana Syafitri, D. K. (2022). Kualitas tidur mahasiswa tingkat akhir dimasa pandemi. *Riau Nursing Journal*, 1(1).
- Agusta, D. (2016). Faktor-Faktor resiko kecanduan menggunakan smartphone pada Siswa di SMK Negeri 1 Kalasan Yogyakarta. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 5(3), 86–96. <http://journal.student.uny.ac.id/ojs/index.php/fipbk/article/view/1021>
- Agustang, Andi, M. Z., & Nur. (2019). Jurnal Sosialisasi Pendidikan Sosiologi-FIS UNM Jurnal Sosialisasi Pendidikan Sosiologi-FIS UNM PENDAHULUAN Teknologi merupakan alat pemenuhan kebutuhan manusia khususnya dalam bidang alat komunikasi . Seiring perkembangan zaman , alat komunikasi yang dic. *Jurnal Sosialisasi Pendidikan Sosiologi-FIS UNM*, 68–73.
- Agustang, A. (2018). SMARTPHONE ADDICTION PADA MAHASISWA PENDIDIKAN SOSIOLOGI FAKULTAS ILMU SOSIAL UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR. *Sosialisasi Pendidikan Sosiologi-FIS UNMIS UNM*, 41–46.
- Ambali, D. D. W., Palette, T., & Almar, J. (2021). LPPM: Jurnal Ilmiah Kesehatan Promotif. *LPPM: Jurnal Ilmiah Kesehatan Promotif*. <https://journal.stikestanatoraja.ac.id>
- Arimbi Ajeng. (2020). Hubungan antara Pelibatan Orang Tua dan Perang Teman Sebaya dengan Perencanaan Studi Lanjut Peserta Didik SMP Negeri di Kecamatan Wonokromo Surabaya. *Jurnal BK Unesa*, 3.
- Artama, S., Wawomeo, A., & Tokan, P. K. (2022). *Upaya Menjaga Kesehatan Fisik Dan Mental Lansia Di*. 3(2), 111–120.
- Astuti, S. dan B. (2018). *Hubungan Kecanduan Bermain Game Online Dengan Kualitas Tidur Pada Siswa/Siswi Di Smp Negeri 24 Samarinda*, skripsi

*Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Dan Farmasi
Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.*

Badan Pusat Statistik. (2021). *Jumlah Penduduk Menurut Kelompok Umur dan
Jenis Kelamin*, 2021.

https://www.bps.go.id/indikator/indikator/view_data_pub/0000/api_pub/YW40a21pdTU1cnJxOGt6dm43ZEdoZz09/da_03/1

Bambang, S., & H, A. (2022). *Metodologi Penelitian Kuantitatif*.

Buanasari Andi. (2021). *ASUHAN KEPERAWATAN SEHAT JIWA PADA
KELOMPOK USIA REMAJA* (1st ed.). Oktober 2021.

[https://books.google.co.id/books?id=PytMEAAAQBAJ&printsec=frontcover
&hl=id&source=gbs_ge_summary_r#v=onepage&q&f=false](https://books.google.co.id/books?id=PytMEAAAQBAJ&printsec=frontcover&hl=id&source=gbs_ge_summary_r#v=onepage&q&f=false)

Christin, N. G. (2021). *PENGARUH PENGGUNAAN PONSEL CERDAS
TERHADAP PERILAKU PERJALANAN PROFESIONAL BERGERAK*.

Qiara Media.

[https://www.google.co.id/books/edition/PENGARUH_PENGGUNAAN_PO
NSEL_CERDAS_TERHAD/3dFcEAAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=smartph
one+adalah&pg=PR11&printsec=frontcover](https://www.google.co.id/books/edition/PENGARUH_PENGGUNAAN_PO
NSEL_CERDAS_TERHAD/3dFcEAAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=smartph
one+adalah&pg=PR11&printsec=frontcover)

Clauthya M Pandey, C. M., Ratag, B. T., Kesehatan, F., Universitas, M., &
Ratulangi, S. (2019). Hubungan Antara Kecanduan Smartphone Dengan
Kualitas Tidur Pada Siswa Sma Negeri 1 Maesaan Kabupaten Minahasa
Selatan. *Kesmas*, 8(2), 22–29.

Cut Wardatul Ula, dkk. (2021). SMARTPHONE SEBAGAI GAYA HIDUP
MAHASISWA (STUDI PADA MAHASISWA FISIP 2018). *Jurnalisme*,
10(April), 32–41.

Darma Budi. (2021). *STATISTIKA PENELITIAN MENGGUNAKAN SPSS (Uji
Validitas, Uji Reliabilitas, Regresi Linier Sederhana, Regresi Linier*

Berganda, Uji t, Uji F, R2). GUEPEDIA.

[https://www.google.co.id/books/edition/STATISTIKA_PENELITIAN_MEN
GGUNAKAN_SPSS_U/acpLEAAAQBAJ?hl=id&gbpv=0](https://www.google.co.id/books/edition/STATISTIKA_PENELITIAN_MEN
GGUNAKAN_SPSS_U/acpLEAAAQBAJ?hl=id&gbpv=0)

Desi Tri Hastuti, Dwi Budi Prastiani, K. (2019). HUBUNGAN INTENSITAS
PENGGUNAAN SMARTPHONE DENGAN KUALITAS TIDUR

MAHASISWA PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN STIKES
BHAMADA SLAWI. *BHAMADA, JITK*, 10(1), 73–78.

Dewi, R. K. (2018). Hubungan Penggunaan Smartphone Di Malam Hari Dengan Gangguan Tidur Dan Gejala Depresi Pada Remaja. *Skripsi Thesis. Universitas Airlangga, Surabaya.*

Dewi Rosliana. (2021). *TEKNIK RELAKSASI LIMA JARI TERHADAP KUALITAS TIDUR, FATIGUE DAN NYERI PADA PASIEN KANKER PAYUDARA.*

https://www.google.co.id/books/edition/Teknik_Relaksasi_Lima_Jari_Terdap_Kual/yKMkEAAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=faktor+yang+mempengaruhi+kualitas+tidur&pg=PA21&printsec=frontcover

Dewi setia ningsih, R. indah permatasari. (2020). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Pada Remaja DI SMKN 7 PEKANBARU (Factors That Influence Quality Of Seep For Adult In SMKN 7 Pekanbaru). *Ensiklopedia of Journal*, 44(8), 262–267.

Dharma Kusuma Kelana. (2019). *METODOLOGI PENELITIAN KEPERAWATAN.*

Diananda, A. (2019). Psikologi Remaja Dan Permasalahannya. *Journal ISTIGHNA*, 1(1), 116–133. <https://doi.org/10.33853/istighna.v1i1.20>

Dyah Kumalasari, N. H. (2015). PENGGUNAAN HANDPHONE DAN HUBUNGAN TEMAN PADA PERILAKU SOSIAL SISWA SMP MUHAMMADIYAH LUWUK SULAWESI TENGAH. *Jurnal Pendidikan IPS*, 2(1), 1–27.

Endra Febri. (2017). *Pedoman Metodologi Penelitian (Statistika Praktis).* https://www.google.co.id/books/edition/PENGANTAR_METODOLOGI_PENELITIAN/s5uWDwAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=kerangka+konseptual+penelitian+adalah&pg=PA172&printsec=frontcover

Fatmawaty, R. (2017). Memahami Psikologi Remaja. *Jurnal Reforma*, 2(1), 55–65. <https://doi.org/10.30736/rfma.v6i2.33>

Fitriana, F., Ahmad, A., & Fitria, F. (2021). Pengaruh Penggunaan Gadget Terhadap Perilaku Remaja Dalam Keluarga. *Psikoislamedia: Jurnal*

- Psikologi*, 5(2), 182. <https://doi.org/10.22373/psikoislamedia.v5i2.7898>
- Frisca Sanny, dkk. (2022). *Penelitian Keperawatan* (1st ed.). Yayasan Kita Menulis.
https://www.google.co.id/books/edition/Penelitian_Keperawatan/AvhcEAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=variabel+dependen&pg=PA115&printsec=frontcover
- Fuad Nashori, E. D. W. (2017). *PSIKOLOGI TIDUR: DARI KUALITAS TIDUR HINGGA INSOMNIA* (1st ed.).
- Habibi Alem. (2020). Hubungan kebiasaan bermain Game Online Dengan Kualitas Tidur Remaja pada Kelas XI DI SMKN seruyan Tengah. *Skripsi . Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Borneo Cendekia Medika Pangkalan Bun*.
- Hanita, M. F., & Yaksa, R. A. (2023). *Pengaruh Penggunaan Gadget terhadap Perilaku Sosial Siswa di Smp Negeri 7 Muaro Jambi*. 7, 1872–1881.
- Harahap, A. R., & Parbo, F. P. (2022). *Sma Kartini Batam*. 12(September).
<https://smakartinibatam.sch.id/>
- Harfika, M., & Widayanti, D. M. (2019). Hubungan Penggunaan Smartphone Dengan Aktivitas Fisik Remaja Di Desa Sumokali Kecamatan Candi Sidoarjo. *JUKMAS: Jurnal Untuk Masyarakat ...*, 3(2), 156–163.
<http://ejournal.urindo.ac.id/index.php/jukmas/article/view/605>
- Hastono Susanto Priyo. (2020). *ANALISIS DATA PADA BIDANG KESEHATAN*.
- Irfan, I., Aswar, A., & Erviana, E. (2020). Hubungan Smartphone Dengan Kualitas Tidur Remaja Di Sma Negeri 2 Majene. *Journal of Islamic Nursing*, 5(2), 95. <https://doi.org/10.24252/join.v5i2.15828>
- Irfannuddin. (2019). *CARA SISTEMATIS BERLATIH MENELITI* (S. S. Den Setiawan (ed.)).
https://www.google.co.id/books/edition/CARA_SISTEMATIS_BERLATIH_MENELITI/Ma_ZDwAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=variabel+confounding+adalah&pg=PA106&printsec=frontcover
- Islamiyah Wardah Rahmatul. (2018). *PANDUAN TATALAKSANA GANGGUAN TIDUR* (2nd ed.).
- Isma, cut nelga, Rohman, N., & Istiningsih. (2022). Pengaruh Penggunaan

- Smartphone terhadap Minat Baca Siswa Kelas 4 di MIN 13 Nagan Raya. *Jptam.Org*, 6, 7932–7940. <https://jptam.org/index.php/jptam/article/view/3650>
- Iswidharmanjaya, D. (2014). *Bila Si Kecil Bermain Gadget*. Bisakimia. https://www.google.co.id/books/edition/Bila_Si_Kecil_Bermain_Gadget/_t_uBQAAQBAJ?hl=id&gl=ID
- Jiang, S., & Ngien, A. (2022). *The Effects of Instagram Use, Social Comparison, and Self- Esteem on Social Anxiety: A Survey Study in Singapore*. *Social Media and Society*, 6(2). <https://doi.org/10.1177/2056305120912488>
- Julita, M., Yuline, & Yusuf, A. (2018). Dampak Negatif Penggunaan Gadget Pada Peserta. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Khatulistiwa*, 8(11), 1–8.
- Kamelia Rinda. (2022). PENGARUH SMARTPHONE ADDICTION TERHADAP KUALITAS TIDUR SISWA. *JURNAL ILMIAH KESEHATAN RUSTIDA*, 09(02), 131–140.
- Kemendes RI. (2019). Profil Kesehatan Indonesia 2018 Kemendes RI. In *Health Statistics*.
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). *Menkes: Remaja Indonesia Harus Sehat*. 15 Mei. <https://www.kemkes.go.id/article/view/18051600001/menkes-remaja-indonesia-harus-sehat.html>
- Kementerian Kesehatan RI. (2019). Laporan Provinsi Jawa Barat, Riskesdas 2018. In *Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan*.
- Keswara, U. R., Syuhada, N., & Wahyudi, W. T. (2019). Perilaku penggunaan gadget dengan kualitas tidur pada remaja. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 13(3), 233–239. <https://doi.org/10.33024/hjk.v13i3.1599>
- Keswara Umi R, O., & Yolanda, D. (2019). Perilaku penggunaan gadget dengan kualitas tidur pada remaja Related papers SKRIPSI FIX. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 13(3), 233–239.
- Kiftia, M., & Agustina, D. (2019). Lifestyle Factors That Influence Sleep The Female Students ' Sleep In Modern Islamic Boarding School Banda Aceh. *Idea Nursing Journal*, 10(3), 46–49.

- Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI). (2020). *Hasil Survei Pemenuhan Hak dan Perlindungan Anaka Pada Masa Pandemi Covid-19*. <https://bankdata.kpai.go.id/file/2021/02/Hasil-Survei-KPAI-2020-Pemenuhan-dan-Perlindungan-di-Masa-Covid-19.pdf>
- Laksono, M. (2018). Hubungan Penggunaan Smartphone Dengan kualitas tidur pada remaja di SMA 2 Kota Bangun. *Skripsi, Universitas Muhamadiyah Kalimantan*.
- Lubis, N. F., Hanum, F. J., & Reza, M. (2021). Hubungan Penggunaan Smartphone pada Malam Hari Terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Andalas. *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia*, 1(3), 379–385. <https://doi.org/10.25077/jikesi.v1i3.78>
- Lukman. (2018). Penggunaan dan Adiksi Smartphone di Kalangan Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin Angkatan 2015 Dan 2016. *Universitas Hasanudin*.
- Marhaeni, L. P., Adnyana, P. B., & Widiyanti, N. L. P. M. (2020). Hubungan Penggunaan Smartphone dengan Konsentrasi dan Minat Belajar Biologi Siswa SMA. *Jurnal Pendidikan Biologi Undiksha*, 7(3), 137–147.
- Mukhid Abd. (2021). *METODOLOGI PENELITIAN PENDEKATAN KUANTITATIF*. Jakad Media Publishing. https://www.google.co.id/books/edition/METODOLOGI_PENELITIAN_PENDEKATAN_KUANTIT/1Q4IEAAAQBAJ?hl=id&gbpv=0
- Murwani, A., & Umam, M. K. (2021). Hubungan Intensitas Penggunaan Smartphone dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Angkatan 2017 Program Studi Ilmu Keperawatan di Stikes Surya Global Yogyakarta. *Jurnal Formil (Forum Ilmiah) Kesmas Respati*, 6(1), 79. <https://doi.org/10.35842/formil.v6i1.339>
- Nangi Guntur, Fitri Yanti, T. S. (2020). *Buku Ajar Manajemen Data menggunakan Aplikasi EpiInfo dan SPSS*. Guepedia. https://www.google.co.id/books/edition/Buku_Ajar_Manajemen_Data_Menggunakan_Apl/ztdMEAAAQBAJ?hl=id&gbpv=1

- Ni, O., Arnani, P. R., & Husna, F. H. (2021). *the Different Levels of Gadget Addiction Among Elementary School Students Based on Gender*. 19, 1–5.
- Notoatmodjo. (2018). *Metode Penelitian Kesehatan*.
https://www.google.co.id/books/edition/Penelitian_Keperawatan/8Yh-EAAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=metode+penelitian+kesehatan+notoatmodjo+2018&pg=PA151&printsec=frontcover
- Nova Dwi Yanti, F. B. & I. R. K. (2020). Hubungan Karakteristik Remaja dengan Tingkat Kecanduan Gadget di Kota Bukittinggi. *Research of Education and Art Link in Nursing Journal*, 3(1), 1–10. REAL in Nursing Journal (RNJ)%0AREsearch of Education and Art Link in Nursing Journal h
- Novitasari, N. (2019). Strategi Pendampingan Orang Tua terhadap Intensitas Penggunaan Gadget pada Anak. *Al-Hikmah : Indonesian Journal of Early Childhood Islamic Education*, 3(2), 167–188.
<https://doi.org/10.35896/ijecie.v3i2.77>
- Nugoroho Sapto, D. (2020). *Pemrograman Mobile Berbasis Andorid (Teori, Latihan, dan Tugas Mandiri)*.
https://www.google.co.id/books/edition/Buku_Ajar_Pemrograman_Mobile_Berbasis_An/M3QrEAAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=android+adalah&pg=PA4&printsec=frontcover
- Nurdila, N. (2018). Hubungan Kecanduan Game Online Dengan Kualitas Tidur Remaja. *Jurnal Kesehatan Vol 2*.
- Octavia.A, S. (2020). Motivasi Belajar dalam Perkembangan Remaja. In *Deepublish*.
https://books.google.co.id/books?id=QmrSDwAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=remaja+adalah&hl=id&newbks=1&newbks_redir=0&source=gb_mobile_search&ovdme=1&sa=X&ved=2ahUKEwjp-K6EosH6AhXbT2wGHV8qBIAQ6AF6BAgDEAM#v=onepage&q=remaja+adalah&f=false
- P2PTM Kemenkes RI. (2019). *Sobat Sehat, Apakah Kebutuhan Tidur Anda Sudah Terpenuhi?* <https://p2ptm.kemkes.go.id/infographicp2ptm/stress/page/5/sobat-sehat- apakah-kebutuhan-tidur-anda-sudah->

terpenuhi.

- Pangestika. (2018). *Pengaruh pemanfaatan media sosial whatsapp terhadap penyebaran informasi pembelajaran di SMA negeri 5 Depok*.
<http://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/41759/1/NUR%2520OLIA%2520PANGESTIKA-FITK.pdf>
- Panjaitan Pauer Darasa, dkk. (2021). *Metode Penelitian Kuantitatif Dasar-Dasar Memulai Penelitian* (1st ed.). Yayasan Kita Menulis.
https://www.google.co.id/books/edition/Metode_Penelitian_Kuantitatif_Dasar_Dasar/3kpKEAAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=variabel+independen+adalah&pg=PA46&printsec=frontcover
- Prima Matur, Y., Simon, M. G., Ndorang, T. A., Ruteng, P., Yani, J. J. A., & Flores, R. (2021). Hubungan Kecanduan Game Online Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Sma Negeri Di Kota Ruteng. *55 Jwk*, 6(2), 2548–4702.
- Putri, I. R., Dewi, S. F., Rafni, A., & S, N. (2022). Dampak Penggunaan Smartphone terhadap Pendidikan pada Remaja di Koto Duku Kelurahan Koto Lalang Kota Padang. *Journal of Civic Education*, 5(3), 344–348.
<https://doi.org/10.24036/jce.v5i3.515>
- Rahmadana, M. F. (2021). *Ekonomi Digital* (1st ed.).
https://www.google.co.id/books/edition/Ekonomi_Digital/Du5NEAAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=smartphone+adalah&pg=PA18&printsec=frontcover
- Ramadhayanti Ana. (2019). *Aplikasi SPSS untuk Penelitian dan Riset Pasar*.
https://books.google.co.id/books?id=u2W8DwAAQBAJ&printsec=frontcover&hl=id&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false
- Riana, Y. et al. (2019). Hubungan antara Penggunaan Smartphone dengan Kualitas Tidur pada Siswa SMAN 1 Mataram di Kota Mataram dan SMAN 1 Gunungsari di Kabupaten Lombok Barat. *Jurnal Kedokteran. (Online)*, 8(3), Pp. 33–39.
- Ripa'i, Safri & Dewi, Y. I. (2019). Hubungan durasi penggunaan smartphone pada pagi hari terhadap tingkat stres mahasiswa program studi ilmu keperawatan Universitas Riau. *Jurnal Ners Indonesia, Vol.9, No.4. Rivhan*.

- Risna, & Wahyuni. (2021). Pengaruh Intensitas Penggunaan Smartphone terhadap Kualitas Tidur pada Siswa Di SMA Negeri 1 Sigli Kabupaten Pidie. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 1(9), 1689–1699.
- Rohayati Eti. (2019). *Keperawatan Dasar I* (Aeni Rahma). https://www.google.co.id/books/edition/Keperawatan_Dasar_I_Buku_Lovrinz_Publish/bY8dEAAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=tahapan+tidur+NREM+dandan+REM&pg=PA73&printsec=frontcover
- Saefudin&Rustaman, Nuryani, S. B. M. (2019). *SELAMAT DATANG MASA REMAJA* (1st ed.). Desember 2019. https://www.google.co.id/books/edition/Selamat_Datang_Masa_Remaja/3sHPDwAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=masa+remaja&pg=PR6&printsec=frontcover
- Saifullah, M. (2017). Hubungan Penggunaan Gadget Terhadap Pola Tidur Pada Anak Sekolah di UPT SDN Gadingrejo II Pasuran. *Universitas Airlangga, Surabaya, Indonesia*.
- Saputra, A. (2019). Survei Penggunaan Media Sosial Di Kalangan Mahasiswa Kota Padang Menggunakan Teori Uses and Gratifications. *Baca: Jurnal Dokumentasi Dan Informasi*, 40(2), 207. <https://doi.org/10.14203/j.baca.v40i2.476>
- Saputro, K. Z. (2018). Memahami Ciri dan Tugas Perkembangan Masa Remaja. *Aplikasia: Jurnal Aplikasi Ilmu-Ilmu Agama*, 17(1), 25. <https://doi.org/10.14421/aplikasia.v17i1.1362>
- Sastrawan, I. M. A., & Griadhi, I. P. A. (2017). Hubungan kualitas tidur dan daya konsentrasi mahasiswa program studi pendidikan dokter fakultas kedokteran Universitas Udayana. *E-Jurnal Medika*, 6(8), 1– 8. <https://ojs.unud.ac.id/index.php/eum/article/view/33470/20280>
- Sembiring, M. N., & Harahap, S. (2021). Hubungan Penggunaan Smartphone Dengan Kualitas Tidur Pada Siswa/I Di Sma Negeri 6 Binjai Tahun 2020 the Relationship Smartphone Use With Quality of Sleep on Students At Sma Negeri 6 Binjai in 2020. *Ibnu Sina: Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan-Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara*, 20(2), 49–56.

- Setiyaningrum Erna. (2017). *PERKEMBANGAN KESEHATAN REMAJA Problem dan Solusinya*.
- Smyth. (2012). *The Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)*. General Assesment Series.
- Sri, Ramdaniati, Enie Novieastari, Kusman Ibrahim, D. (2020). *Fundamentals of Nursing* (9th ed.).
https://www.google.co.id/books/edition/Fundamentals_of_Nursing_Vol_2_9th_Indone/vez3DwAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=siklus+tidur&pg=PA907&printsec=frontcover
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif dan R&D*.
- Suharto Agung, Nugroho Heru Santoso Wahito Nugroho, B. J. S. (2022). *METODE PENELITIAN DAN STATISTIKA DASAR Suatu Pendekatan Praktis*.
https://www.google.co.id/books/edition/Metode_Penelitian_Dan_Statistika_Dasar_S/0HBrEAAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=kerangka+konseptual+penelitian+adalah&pg=PA47&printsec=frontcover
- Sukarno, Z. A., & Hardinto, P. (2018). Pengaruh Penggunaan Gadget, Minat Belajar Dan Kecerdasan Emosional Terhadap Hasil Belajar Siswa Kelas XI IS Pada Mata Pelajaran Ekonomi Di Sman 1 Kepanjen. *Jurnal Pendidikan Ekonomi*, 11(1), 9–19 <https://doi.org/https://Dx.Doi.Org/10.17>.
- Supartini, Y., Martiana, P. D., & Sulastri, T. (2021). Dampak Kecanduan Smartphone Terhadap Kualitas Tidur Siswa SMP. *Jkep*, 6(1), 69–85.
<https://doi.org/10.32668/jkep.v6i1.463>
- Susanto, A. (2018). *BIMBINGAN DAN KONSELING DI SEKOLAH Konsep,Teori,dan Aplikasinya* (1st ed.).
https://www.google.co.id/books/edition/Bimbingan_dan_Konseling_di_Sekolah/TuNiDwAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=perkembangan+remaja+secara+sosial&pg=PA192&printsec=frontcover
- Swarjana Ketut. (2022). *POPULASI-SAMPEL, TEKNIK SAMPLING & BIAS DALAM PENELITIAN* (Ed.I).
https://www.google.co.id/books/edition/POPULASI_SAMPEL_TEKNIK_S

AMPLING_BIAS_DAL/87J3EAAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=populasi+ad
alah&pg=PA4&printsec=frontcover

- Umami, I. (2019). PSIKOLOGI REMAJA repository. *IDEA Press Yogyakarta*.
- Umamy, F., Chintya, A., Kebidanan, P., Tinggi, S., As, I. K., Kisaran, S., Kesehatan, I., & Kisaran, A. S. (2021). Hubungan Lama Penggunaan Gadget Sebelum Tidur Dengan Gejala Insomnia Pada Remaja Kelas Xii Di Sma Taman Siswa Kisaran Tahun 2020. *Journal of Excellent of Health, 1*(2), 67–78. <http://ojs.stikes-assyifa.ac.id/index.php/joeh>
- Upik Djanar, Itha Leanni Muskananfola, Erna Febriyanti et al. (2022). *METODE PENELITIAN KUANTITATIF DAN KUALITATIF* (Munandar Arif (ed.)).
https://www.google.co.id/books/edition/Metodologi_Penelitian_Kuantitatif_dan_Ku/ZLp_EAAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=Variabel+penelitian+terdiri+dari&pg=PA48&printsec=frontcover
- Vandelis, Armaita, Ramaita, & 2019. (2019). Hubungan Ketergantungan Smartphone dengan Kecemasan (Nomophobia). (Jurnal Kesehatan). Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Piala Sakti, Pariaman, Indonesia. *Vandelis Armaita Ramaita, 10*, 89–93.
- Veronika, G. L. (2021). Hubungan antara penggunaan gadget dengan kualitas tidur mahasiswa S1 fakultas farmasi universitas sanata dharma yogyakarta angkatan 2017-2019. *Universitas Sanata Dharma, 1*–38.
- Wasa, M. E., Sulisty, S., & Afian, A. (2019). Pengaruh Penggunaan Gadget Dan Lingkungan Teman Sebaya Terhadap Minat Belajar Siswa Kelas Vii Pada Mata Pelajaran Ips. *Jurnal Riset Pendidikan Ekonomi, 4*(2), 1–7. <https://doi.org/10.21067/jrpe.v4i2.3907>
- Woran, K., Kundre, R. M., & Pondaag, F. A. (2021). Analisis Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja. *Jurnal Keperawatan, 8*(2), 1. <https://doi.org/10.35790/jkp.v8i2.32092>
- Yanik Muyassaroh, Indryani Ninik Azizah, Sabruna Dwi Prihartini, Windatania Mayasari, Dina Dewi Anggraini, Mukhoirotin, Wardati Humaira, Siti Rofi'ah, Yusria, P. (2022). *Metode Riset Ilmu Kebidanan* (Janner

Simarmata& Matias Julyus Fika Sirait (ed.); 1st ed.). Yayasan Kita Menulis.
https://www.google.co.id/books/edition/Metodologi_Riset_Ilmu_Kebidanan/7GiSEAAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=definisi+operasional+variabel+adalah&pg=PA85&printsec=frontcover

Yunica. (2022). *RELAKSASI PERNAFASAN BALLON BLOWING TINJAUAN PADA KASUS PPOK*.
https://www.google.co.id/books/edition/RELAKSASI_PERNAFASAN_BALLON_BLOWING_TINJ/05NfEAAAQBAJ?hl=id&gbpv=1

Zamzam Muhammad, Muhammad Diar Fadillah, S. F. P. (2020). *MEMBANGUN APLIKASI PEMINJAMAN JURNAL MENGGUNAKAN APLIKASI ORACLE APEX ONLINE* (1st ed.). Kreatif Industri Nusantara.
https://www.google.co.id/books/edition/Membangun_Aplikasi_Peminjaman_Jurnal_Men/sdPXDwAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=fungsi+smartphone&pg=PA88&printsec=frontcover

LAMPIRAN

Lampiran 1 Formulir Usulan Judul/ Topik Tugas Akhir

FORMULIR USULAN DAN PERSETUJUAN JUDUL TUGAS AKHIR

Hal : Pengajuan Judul Tugas Akhir

Kepada Yth :

Pembimbing Tugas Akhir Ns..

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mitra Keluarga

Dengan hormat, saya yang bertandatangan dibawah ini :

Nama : Putri Wilda Yana Pratama

NIM : 201905069

Prodi : S1 Keperawatan

Semester : VII

Mengajukan judul tugas akhir sebagai berikut :

No	Judul Tugas Akhir	Disetujui	
		Ya	Tidak
1	Hubungan Antara Citra Tubuh dengan Kepercayaan Diri Pada Mahasiswa Di STIKes Mitra Keluarga		√
2	Hubungan Intensitas Penggunaan <i>Smartphone</i> Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Kelas VII dan VIII Di SMP Negeri 37 Kota Bekasi	√	

Bekasi, 13 September 2022

Pembimbing Tugas Akhir

Pemohon



(Ns. Renta Sianturi.,M.Kep.,Sp.Kep.J)

(Putri Wilda Yana Pratama)

NIDN.03.0902.7506

NIM. 201905069

Lampiran 2 Perizinan Penelitian

**PEMERINTAH KOTA BEKASI**
DINAS PENDIDIKAN
SMP NEGERI 37 BEKASI
Jl. Padi Raya, Perum. Departemen Pertanian. RT. 004/029
Kaliabang Tengah Bekasi Utara Telp. (021) 29084307
web: <http://20258198.siap-sekolah.com>
email: smpn37bekasi_oke@yahoo.co.id

SURAT KETERANGAN PENELITIAN
No: 422/2974/SMPN.37

Yang bertandatangan di bawah ini:


Nama : **MOHAMMAD SHOHEH, S.Pd.,M.Pd.**
Jabatan : Kepala Sekolah
Unit : SMP Negeri 37 Kota Bekasi
Alamat : Jl. Padi Raya Perum Deptan RT 004 RW 029
Kaliabang Tengah Bekasi Utara 17125

Dengan ini menerangkan bahwa :

N a m a : **Putri Wilda Yana Pratama**
NIM : 201905069
Jenjang Pendidikan : Strata 1/ S1
Tujuan Kegiatan : Melakukan penelitian dalam rangka penyusunan skripsi dengan judul Hubungan Intensitas Penggunaan *Smartphone* dengan kualitas Tidur pada Remaja Kelas VII dan VIII di SMPN 37 Kota Bekasi

Bahwa benar yang bersangkutan telah benar – benar melaksanakan penelitian dalam rangka penyusunan skripsi dengan judul Hubungan Intensitas Penggunaan *Smartphone* dengan kualitas Tidur pada Remaja Kelas VII dan VIII di SMPN 37 Kota Bekasi dengan sangat baik.

Demikian surat ini keterangan ini kami buat, agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.


26 Mei 2023
Kepala Sekolah
MOHAMMAD SHOHEH, S.Pd.,M.Pd.
496503032007012007

Lampiran 3 Lembar Perijinan dari STIKes Mitra Keluarga

**Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan
MITRA KELUARGA**

No : 102/STIKes.MK/BAAK/LPPM-Kep/III/23 Bekasi, 21 Maret 2023
Lampiran : -
Perihal : Permohonan Izin Penelitian

Kepada :
Yth. Kepala Sekolah SMPN 37 Kota Bekasi
Jl. Padi Raya No.2, RT.001/RW.029, Kallabang Tengah
Kota Bekasi

Dengan hormat,

Dalam rangka penyusunan skripsi mahasiswa/i Program Studi S1 Keperawatan STIKes Mitra Keluarga Tahun Akademik 2022/2023, dimana untuk mendapatkan bahan penyusunan skripsi perlu melakukan penelitian.
Sehubungan dengan hal tersebut, kami mohon Bapak/Ibu berkenan memberikan izin kepada mahasiswa/i kami untuk melaksanakan penelitian pada bulan Maret s.d Juni 2023 di SMPN 37 Kota Bekasi.

Adapun nama mahasiswa di bawah ini :

NIM	NAMA	JUDUL PENELITIAN
201905069	Putri Wilda Yana Pratama	Hubungan Intensitas Penggunaan <i>Smartphone</i> dengan Kualitas Tidur pada Remaja Kelas VII dan VIII di SMPN 37 Kota Bekasi


Untuk informasi lebih lanjut mengenai jawaban kesediaan izin penelitian mohon disampaikan melalui email ke adm.akademik@stikesmitrakeluarga.ac.id

Demikian permohonan kami, atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.


Hormat kami
Kepala LPPM
Afrinia Eka Sari, S.TP, M.Si

Cc:arsip
AM/sg

Kampus A : Jl. Bekasi I No. 15A, Jatinegara, Jakarta Timur 13350, Telp : 021-8563986, Fax : 021-8568430
Kampus B : Jl. Pengasinan, Rawo Semut, Margahayu, Bekasi Timur 17113, Telp : 88345897, 88345997, Fax : 021-88351995
Email : info@stikesmitrakeluarga.ac.id

**Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan
MITRA KELUARGA**

No : 101/STIKes.MK/BAAK/LPPM-Kep/III/23 Bekasi, 21 Maret 2023
Lampiran : -
Perihal : Permohonan Izin Penelitian

Kepada :
Yth. Kepala Sekolah SMPN 3 Babelan
Jl. Candra Kirana Blok AD No. 32, RT.007/RW.010, Bahagia
Kota Bekasi

Dengan hormat,

Dalam rangka penyusunan skripsi mahasiswa/i Program Studi S1 Keperawatan STIKes Mitra Keluarga Tahun Akademik 2022/2023, dimana untuk mendapatkan bahan penyusunan skripsi perlu melakukan penelitian.
Sehubungan dengan hal tersebut, kami mohon Bapak/Ibu berkenan memberikan izin kepada mahasiswa/i kami untuk melaksanakan penelitian pada bulan Maret s.d Juni 2023 di SMPN 3 Babelan.

Adapun nama mahasiswa di bawah ini :

NIM	NAMA	JUDUL PENELITIAN
201905069	Putri Wilda Yana Pratama	Hubungan Intensitas Penggunaan <i>Smartphone</i> dengan Kualitas Tidur pada Remaja Kelas VII dan VIII di SMPN 37 Kota Bekasi

Untuk informasi lebih lanjut mengenai jawaban kesediaan izin penelitian mohon disampaikan melalui email ke adm.akademik@stikesmitrakeluarga.ac.id

Demikian permohonan kami, atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.


Hormat kami
Kepala LPPM
Afrinia Eka Sari, S.TP, M.Si

Cc:arsip
AM/sg

Kampus A : Jl. Bekasi I No. 15A, Jatinegara, Jakarta Timur 13350, Telp : 021-8563866, Fax : 021-8568430
Kampus B : Jl. Pengasinan, Rawo Semut, Margahayu, Bekasi Timur 17113, Telp : 88345897, 88345997, Fax : 021-88351995
Email : info@stikesmitrakeluarga.ac.id

Lampiran 4 Persetujuan Uji Etik



KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BANI SALEH

Alamat: Jl. Raya Pahlawan, Kota Bekasi, Jawa Barat 17132
No. Reg. Badan Penyelenggara Pendidikan: 021/10222
J. R. A. Kartika No. 06 Bekasi, KEPK/STIKES-Banisaleh.ac.id/021-88315064



KOMITE ETIK PENELITIAN KESEHATAN
HEALTH RESEARCH ETHICS COMMITTEE
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BANI SALEH

KETERANGAN LOLOS ETIK
DESCRIPTION OF ETHICAL APPROVAL
"ETHICAL APPROVAL"

No: EC.010/KEPK/STKBS/IV/2023

Protokol penelitian yang diusulkan oleh :
The research protocol proposed by

Peneliti Utama : Putri Wilda Yana Pratama
Anggota Peneliti : -
Nama Institusi : Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mitra Keluarga

Dengan judul :
Title

"Hubungan Intensitas Penggunaan Smartphone dengan Kualitas Tidur pada Remaja Kelas VII dan VIII di SMPN 37 Kota Bekasi"

Dinyatakan layak etik sesuai 7 (tujuh) Standar WHO 2011, yaitu 1) Nilai Sosial, 2) Nilai Ilmiah, 3) Pemerataan Beban dan Manfaat, 4) Risiko, 5) Bujukan/ Eksploitasi, 6) Kerahasiaan dan Privacy, dan 7) Persetujuan Setelah Penjelasan, yang merujuk CIOMS 2016. Hal ini seperti yang ditunjukkan oleh terpenuhinya indikator setiap standar.

Declared to be ethically appropriate in accordance to 7 (seven) WHO 2011 Standards, 1) Social Values, 2) Scientific Values, 3) Equitable Assessment and Benefits, 4) Risks, 5) Persuasion/Exploitation, 6) Confidentiality and Privacy, and 7) Informed Consent, referring to the 2016 CIOMS Guidelines. This is as indicated by the fulfillment of the indicators of each standard.

Pernyataan Layak Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 10 April 2023 sampai dengan 09 April 2024

This declaration of ethics applies during the period, April 10, 2023 until April 09, 2024

Bekasi, 09 April 2023

Ketua KEPK STIKES Bani Saleh



Meria Woro L, M.Kep, Sp.Kep.Kom

Lampiran 5 Lembar Permohonan Menjadi Responden

LEMBAR PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN

Dengan hormat,

Saya mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan STIKes Mitra Keluarga

Nama : Putri Wilda Yana Pratama

NIM : 201905069

Bermaksud melakukan penelitian tentang “Hubungan Intensitas Penggunaan *Smartphone* Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Kelas VII dan VIII Di SMP Negeri 37 Kota Bekasi” sebagai syarat kelulusan S1 Keperawatan. Sehubungan dengan ini saya memohon kesediaan saudara untuk menjadi responden dalam penelitian yang akan saya lakukan dengan mengisi kuesioner . Dalam penelitian ini tidak ada kerugian yang akan dialami oleh saudara. Identitas saudara sebagai responden akan dirahasiakan. Kerahasiaan data saudara akan sangat saya jaga dan informasi yang saya dapatkan akan saya gunakan untuk kepentingan penelitian ini. Setelah memahami berbagai hal yang menyangkut penelitian ini diharapkan saudara bersedia mengisi lembar persetujuan yang telah saya siapkan. Bila terdapat hal yang kurang dimengerti, saudara dapat langsung menghubungi saya (Putri Wilda Yana Pratama di nomor 081380039863). Terimakasih saya ucapkan kepada saudara yang telah ikut berpartisipasi pada penelitian ini. Keikutsertaan anda dalam penelitian ini akan menyumbangkan sesuatu yang berguna bagi ilmu pengetahuan.

Atas bantuan dan kesediaannya saya ucapkan terimakasih.

Bekasi, ... 2023

Hormat Saya

Putri Wilda Yana Pratama

NIM.201905069

Lampiran 6 Pernyataan Persetujuan Menjadi Responden

PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

(Informed Consent)

Saya menyatakan secara sukarela bersedia menjadi responden dalam penelitian ini dengan judul “Hubungan Intensitas Penggunaan *Smartphone* Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Kelas VII dan VIII Di SMP Negeri 37 Kota Bekasi”. Saya memahami bahwa data yang dihasilkan merupakan rahasia, maka dari itu data tersebut hanya digunakan untuk kepentingan dalam mengembangkan ilmu pengetahuan dan tidak akan digunakan diluar kepentingan penelitian, karena itu saya menyatakan bersedia terlibat dalam penelitian ini dengan memberikan jawaban yang sebenar-benarnya dan bersedia untuk memberikan data-data yang dibutuhkan oleh peneliti.

Berdasarkan pernyataan diatas apakah anda bersedia menjadi responden?

- Iya
- Tidak

Jika Iya, silakan lampirkan foto tanda tangan anda.

Bekasi,2023

Hormat Saya

Putri Wilda Yana Pratama

NIM.201905069

Lampiran 7 Formulir Identitas Dan Kuesioner

FORMULIR IDENTITAS DAN KUESIONER

KUESIONER DEMOGRAFI RESPONDEN

Berikut adalah pertanyaan yang berkaitan dengan identitas anda sebagai responden penelitian, diisi sesuai dengan data diri anda:

1. Nama (inisial) :
2. Jenis kelamin : Perempuan Laki-laki
3. Usia :
4. No. Hp :
5. Intensitas Penggunaan *Smartphone* : ≥ 4 jam 17 menit ≤ 4 jam 17 menit
6. Kualitas Tidur : ≤ 7 jam 7-9 jam ≥ 9 jam

Lampiran 8 Hasil Uji Validitas dan Reabilitas Kuesioner *PSQI*

Nomor	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	Total
1	0	1	0	3	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	0	2	2	30
2	0	0	0	0	0	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	0	2	2	35
3	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	9
4	0	1	0	0	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	0	2	2	26
5	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	2	2	16
6	0	1	0	0	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	0	3	3	28
7	0	1	0	0	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	0	2	2	25
8	0	0	0	0	0	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	0	2	2	23
9	1	1	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	0	3	3	32
10	0	0	0	1	0	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	0	2	2	24
11	2	1	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	0	3	3	33
12	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	2	2	16
13	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	0	3	3	22
14	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	18
15	0	1	0	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	0	2	2	19
16	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	0	1	1	18
17	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	2	2	16
18	1	0	1	2	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	0	3	3	21
19	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	0	1	1	13
20	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	11
21	0	1	0	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	0	3	3	21
22	1	0	1	2	0	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	0	2	2	27
23	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	16
24	0	2	0	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	0	3	3	30
25	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	0	3	3	23
26	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	0	0	0	31
27	1	3	1	0	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	20
28	0	2	0	0	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	2	2	18
29	0	2	0	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	0	3	3	31
30	1	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	0	3	3	32
31	1	2	1	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	0	2	2	33
32	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	0	3	3	34
33	1	1	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	0	2	2	29
34	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	0	2	2	46
35	0	2	0	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	16
36	1	3	1	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	0	2	2	35
37	1	2	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	0	1	1	21
38	2	3	2	1	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	0	2	2	35
39	0	2	0	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	0	1	1	19
40	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	0	1	1	31
41	1	2	1	3	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	0	2	2	24
42	0	3	0	2	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	2	2	22
43	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	0	3	3	34
44	2	2	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	2	2	23
45	1	1	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	0	3	3	32
46	0	2	0	3	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	0	2	2	22
47	2	2	2	3	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	2	2	25
48	0	2	0	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	0	1	1	28
49	2	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	2	2	22
50	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	0	1	1	30

Lampiran 9 Hasil Uji Validitas dan Reabilitas Kuesioner *Smartphone Addiction Scale (SAS)*

Responden	Pertanyaan																				
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
1	4	2	4	4	2	1	4	4	2	4	4	2	4	2	2	1	2	3	2	2	2
2	3	3	3	3	1	3	2	2	3	2	3	1	3	3	3	3	2	4	3	3	1
3	4	2	4	4	3	4	3	4	4	4	4	2	3	4	4	2	1	1	4	1	4
4	4	2	4	3	4	2	3	1	3	3	2	1	2	2	3	3	2	3	3	2	3
5	4	3	3	3	1	2	4	2	3	4	4	4	4	4	1	1	3	3	1	3	4
6	3	2	4	3	2	2	3	2	4	3	3	3	4	3	4	4	2	2	4	2	3
7	3	3	2	2	1	3	2	1	1	1	4	1	4	2	3	1	1	4	1	1	2
8	3	2	3	1	2	2	4	4	4	4	2	1	2	3	2	4	3	3	4	2	3
9	4	2	4	2	4	3	4	4	4	2	1	2	1	1	1	3	2	1	3	3	2
10	4	3	4	3	1	2	1	3	2	1	3	2	3	4	2	2	2	2	2	2	3
11	4	2	3	3	2	3	1	4	2	4	3	3	3	2	3	1	1	3	2	1	1
12	3	3	4	2	2	3	2	4	4	1	3	3	3	3	2	4	3	4	4	3	2
13	4	2	2	3	3	4	3	4	2	4	4	3	4	4	4	2	4	2	2	2	3
14	3	2	3	2	3	3	2	3	4	3	3	4	4	3	3	4	1	2	4	2	1
15	4	2	4	2	2	2	1	3	3	3	2	3	2	4	2	3	2	4	3	1	2
16	4	2	3	1	1	2	2	3	2	2	2	3	2	3	4	2	1	1	2	2	3
17	4	3	4	2	2	2	1	2	2	4	2	3	2	2	2	1	2	2	2	1	1
18	3	3	3	2	3	3	2	3	4	3	3	1	2	3	3	4	3	3	4	4	3
19	4	2	4	2	1	1	3	2	3	2	2	1	2	4	4	1	1	2	1	2	2
20	2	2	1	1	1	2	3	3	1	4	2	1	1	2	2	2	2	3	2	1	1
21	4	2	4	4	3	4	4	4	4	2	4	4	3	3	2	3	2	1	3	2	4
22	4	3	1	2	3	2	2	2	4	2	1	2	2	4	4	1	3	1	1	3	2
23	4	2	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	2	3	4	2	2	1
24	4	2	1	2	1	2	2	3	4	2	2	3	2	3	2	4	2	2	4	2	2
25	3	3	4	3	3	4	4	4	3	3	4	2	4	3	4	3	1	2	3	3	3
26	3	2	3	2	2	2	2	3	2	4	2	2	3	3	2	2	2	4	2	2	2
27	3	2	2	4	1	2	1	4	3	1	3	3	1	3	2	3	3	2	3	2	4
28	4	1	4	4	2	3	3	3	4	3	4	1	4	4	3	4	1	1	4	1	4
29	4	2	4	2	3	2	4	1	3	4	2	4	3	4	2	3	1	3	3	2	2
30	4	2	1	2	2	2	2	2	4	2	3	1	2	4	2	1	3	1	1	2	1
31	4	1	3	4	2	4	1	4	4	2	2	1	2	4	4	4	3	3	4	1	4
32	4	2	4	2	2	1	1	1	3	1	2	1	1	4	1	3	4	1	3	2	2

Responden	Pertanyaan																				
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
33	3	3	4	4	2	4	4	4	3	4	3	1	4	3	4	3	1	1	3	3	4
34	4	2	3	4	3	2	3	4	2	3	4	3	2	4	2	2	3	2	2	2	2
35	2	2	3	2	1	1	1	2	1	2	2	1	2	2	1	1	2	4	1	2	2
36	4	2	4	3	2	2	2	4	4	3	3	3	3	4	2	4	2	4	4	2	3
37	4	3	4	2	4	2	3	4	2	4	1	2	2	3	1	2	3	1	4	3	2
38	3	2	2	1	1	1	1	2	3	3	3	2	3	2	3	3	2	4	2	2	1
39	4	2	3	2	2	3	1	3	3	4	1	2	2	4	2	2	2	2	3	2	2
40	4	1	4	2	1	2	4	3	4	3	4	3	4	1	4	4	4	2	2	1	1
41	4	2	4	4	4	4	3	4	4	3	4	2	3	4	3	1	2	1	4	2	4
42	4	2	4	3	3	3	4	4	3	3	3	1	3	3	3	3	3	2	4	2	3
43	3	2	3	3	3	1	2	3	2	1	1	1	2	2	2	2	1	3	3	2	4
44	3	1	1	2	1	2	3	2	4	4	4	1	4	3	2	3	2	3	2	1	2
45	3	1	4	3	3	2	1	3	4	2	3	1	3	3	3	2	4	4	3	3	3
46	3	1	1	1	2	3	2	3	4	3	3	2	3	3	2	3	1	4	2	1	1
47	3	2	3	3	3	2	2	3	4	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	3
48	2	3	3	2	2	2	1	3	1	4	3	2	2	1	1	1	1	3	2	3	2
49	4	1	3	3	1	1	1	1	1	4	3	2	2	1	1	1	1	3	1	1	3
50	4	3	3	3	2	3	2	3	3	4	2	1	2	4	3	3	4	3	3	3	4
51	2	2	3	4	3	2	3	4	4	2	2	3	2	2	2	4	3	2	4	2	3
52	3	1	1	2	1	1	1	2	2	3	2	1	2	3	1	2	3	4	2	1	2
53	3	2	3	1	3	2	2	3	3	3	3	2	3	2	2	3	1	1	3	2	3
54	3	2	3	3	2	3	2	2	2	3	2	2	3	2	3	2	3	4	2	2	1
55	1	1	3	2	1	2	3	3	4	4	3	1	3	1	2	4	2	1	4	1	3
56	3	2	3	1	2	2	3	4	3	2	2	3	2	3	1	3	3	3	3	2	2
57	4	2	4	3	2	3	2	3	2	4	3	4	3	2	3	2	2	1	2	2	3
58	1	2	4	2	1	2	1	4	1	2	3	2	3	1	2	1	1	1	1	4	2
59	4	2	3	1	2	2	4	2	3	4	3	3	3	4	2	3	2	4	3	2	1
60	3	1	4	2	1	2	3	1	2	1	1	1	2	1	1	2	3	3	2	1	2

Lampiran 10 Hasil Analisa Univariat

Gambaran Karakteristik Responden

Jenis Kelamin

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Perempuan	49	49,0	49,0	49,0
	Laki-Laki	51	51,0	51,0	100,0
	Total	100	100,0	100,0	

Usia

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	12-14 Tahun	94	94,0	94,0	94,0
	15-17 Tahun	6	6,0	6,0	100,0
	Total	100	100,0	100,0	

Kelas

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	VII	51	51,0	51,0	51,0
	VIII	49	49,0	49,0	100,0
	Total	100	100,0	100,0	

Kategori SAS

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tinggi	2	2,0	2,0	2,0
	Sedang	66	66,0	66,0	68,0
	Rendah	32	32,0	32,0	100,0
	Total	100	100,0	100,0	

Kat_PSQI

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak ada gangguan	23	23,0	23,0	23,0

Gangguan kualitas tidur	77	77,0	77,0	100,0
Total	100	100,0	100,0	

Lampiran 11 Hasil Analisa Bivariat

Case Processing Summary

	Valid		Cases Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Kategori SAS * Kat_PSQI	100	100,0%	0	0,0%	100	100,0%

Kategori SAS * Kat_PSQI Crosstabulation

Kategori SAS			Kat_PSQI		Total
			Tidak ada gangguan	Gangguan kualitas tidur	
Kategori SAS	Tinggi	Count	2	0	2
		Expected Count	,5	1,5	2,0
		% within Kategori SAS	100,0%	0,0%	100,0%
		% within Kat_PSQI	8,7%	0,0%	2,0%
		% of Total	2,0%	0,0%	2,0%
	Sedang	Count	17	49	66
		Expected Count	15,2	50,8	66,0
		% within Kategori SAS	25,8%	74,2%	100,0%
		% within Kat_PSQI	73,9%	63,6%	66,0%
		% of Total	17,0%	49,0%	66,0%
	Rendah	Count	4	28	32
		Expected Count	7,4	24,6	32,0
		% within Kategori SAS	12,5%	87,5%	100,0%
		% within Kat_PSQI	17,4%	36,4%	32,0%
		% of Total	4,0%	28,0%	32,0%
Total	Count	23	77	100	
	Expected Count	23,0	77,0	100,0	
	% within Kategori SAS	23,0%	77,0%	100,0%	
	% within Kat_PSQI	100,0%	100,0%	100,0%	
	% of Total	23,0%	77,0%	100,0%	

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)	Exact Sig. (2- sided)	Exact Sig. (1- sided)	Point Probability
Pearson Chi-Square	8,971 ^a	2	,011	,012		
Likelihood Ratio	8,435	2	,015	,019		
Fisher's Exact Test	7,275			,019		
Linear-by-Linear Association	5,369 ^b	1	,021	,031	,016	,012
N of Valid Cases	100					

Lampiran 12 Hasil *Spinner Online* Responden Kelas VII

KELAS 7.1

1. MOHAMMAD ZAIDAN ALHADI
2. ANDINI AULIANA
3. AZKIA YASMIN ADZFAR
4. RAHMAT RAKA RIFANDI
5. CHYNTYA DWI SAFITRI
6. RANGGA SETIAWA



KELAS 7.2

1. TALITHA APRILYANTI
2. RAIHAN QURNIAWAN
3. AZFA TALITA KHAIRUNISA
4. MUHAMMAD DAFFA RIFALLAH
5. FIFI FADILAH
6. RAKA PRASETYA



KELAS 7.3

1. JENNY ZAKIYAH PERMATASARI
2. MUHAMMAD GHIYAS AL FARIS
3. BAYU SETIAWAN
4. ZIHAN MAWAR RAIHANA
5. YEREMIA HILKIA RAJAGUKGUK
6. GUNDALA DARMA PUTRA KAIMUDIN



KELAS 7.4

1. SHOPI MAURA HIJRIANI RACHMANs
2. BUNGA NATALIA
3. DEVANISA ADISTI
4. DAVIDE EMMANUEL PARASIAN
5. ALFIAN NAUFAL HENDRIYANA
6. SYIFA EDIES ARDELIA



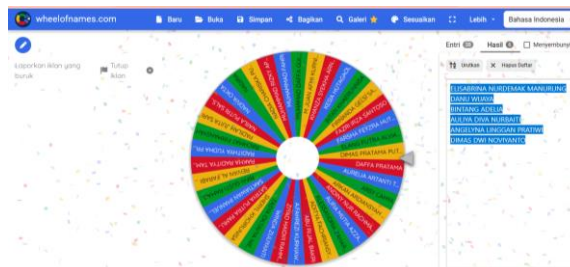
KELAS 7.5

1. HANIFAH FITRIANI
2. KHANZA AULIA FATHIN
3. KENZIE EKO PUTRA
4. INTANA KARIN MAHARANI
5. HILWAH CHIKA IBTISAMAH
6. FAHRI ADDIS WIRYAWAN



KELAS 7.6

1. ELISABRINA NURDEMAK MANURUNG
2. DANU WIJAYA
3. BINTANG ADELIA
4. AULIYA DIVA NURBAITI
5. ANGELYNA LINGGAN PRATIWI
6. DIMAS DWI NOVIYANTO



KELAS 7.7

1. BRENI PUTRA RAHMADANI
2. SATRIA CATUR NUGRAHA
3. FATHURRAHMAN ALDI FAHRIE
4. AZKA DWI KURNIA
5. RIFFAT AKMAL RAMADHAN
6. RAIHAN HIRZI MAHER



KELAS 7.8

1. MUHAMMAD ARYA FIRDANSYAH
2. AHMAD DONI IRAWAN
3. SATRIO HENDRO WIBOWO
4. MALIKA AYUDYA PRAYA
5. RAYKHAN FITRAH UTOMO
6. IRSAN HADI YAHYA

Lampiran 13 Hasil *Spinner Online* Responden Kelas VIII

KELAS VIII.1

Total 39 siwa/i

KELAS VIII.1 (Menjadi Responden)

1. RAFAT ALAMSYAH
2. INTAN NURHIDAYATI
3. MUHAMMAD RAIHAN RAMADHAN
4. MUHAMMAD ALIF RIANTSYAH
5. ZAZKIA OKTAVIA SAFITRI

Hasil Spinner online



KELAS VIII.1 (Pengganti Jika ada yang tidak masuk):

1. KAYLA LUNA NURAINI
2. SALWA AFIYAH SIHALOHO
3. VIONA ZAHRANI
4. RAIHAN FABIANO MANUPUTTY
5. MUHAMMAD AVANDY AL-BUKHARI

Hasil SS pengaganti jika tidak ada yang masuk



KELAS VIII.2

Total 39 siswa/i

KELAS VIII.2

1. ARMAN ZABRAN SAPUTRA
2. PANJI PEBRIAN WIBISONO
3. REHAN AL-FARIZ
4. CARISA PUTRI FEDIANI
5. LOVANISA NINDYA



Hasil SS pengaganti jika tidak ada yang masuk

1. GOZA FIRSTY TORINDA
2. MICHAEL MULKI SULAIMAN
3. MUHAMMAD FIKRI
4. NOVELLA AYU YANDALI
5. NOVA ANNISA ARMAN



Kelas VIII.3

Total : 40

KELAS VIII.3

1. SIFA ARRAYAN
2. RAYSATUN NADA
3. SAFIRA DAMAYANTI

4. DZAKY AKMAL RAZIQ
5. WILDAN PUTRA JATMIKO
6. IRHAM MAULANA



KELAS VIII.3 PENGGANTI

1. BANI LUKMAN KHAIRUDDIN
2. ERLAN HAFIZH LASE
3. MEYLENY SUKMA PERTIWI
4. SERLY SUGITA
5. RAYHAN ALFITRANO
6. KAELI ISMAWATI



KELAS VIII.4

Total : 41

KELAS 8.4 MENJADI RESPONDEN

1. AUDIA CARISSA WIJAYA
2. NAUFAL MUFLIH PAMUNGKAS
3. FILANT YA CRISTA DALENA TUMURY
4. MUHAMMAD WIDODO ZAKARIYA
5. NABILA ARI ASTUTI
6. TIARA PUTRI HERMANTO



KELAS 8.4 PENGGANTI TIDAK MASUK

1. FADILAH MUTIA KHALISTA
2. NABILA ANANDA ZAHRA
3. KINANTI NAZWA KHOIRUNNISA
4. MOCH. RAMADANI NURUL HUDHA
5. ISYAF FASYAH
6. RAFKA ANANDYA HERDIWAN



8.5: 39 siswa/i

KELAS VIII.5

1. FARHAN RIZKI HAIDAR
2. ZAHRATUSSYIFA
3. MIFTHA ALIYAH ZAHRA
4. MUHAMMAD ARYO WISESA
5. MUHAMMAD SYAUQI AFIFULLAH



Pengganti jika tidak ada yang masuk:

1. ARNELYTA DWI ANGGRAENI
2. MUHAMMAD FADHIL MAHMUDIN
3. REZKY ADITYA AULIA
4. MUHAMAD RAJIL MAHASIM
5. BOAS CRISTIAN



8.6: 40 siswa/i

Kelas 8.6

1. MUHAMMAD NAZAR
2. RIFKA LUBNNA F ADHILAH
3. MUHAMMAD DIMAS
4. DHEA CITRA KHAIRUNNISA
5. DARATUL DABAYLA
6. NOVA ARIYANTI SAFIRA



Pengganti yang tidak masuk:

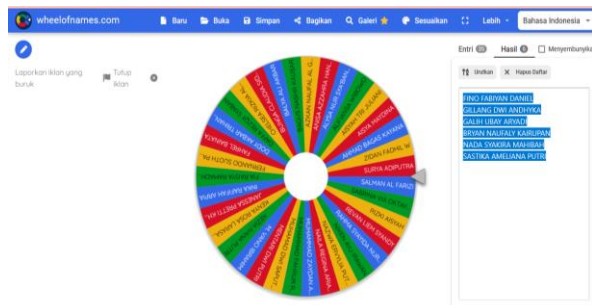
1. DEVINA AZAHRA PUTRI MARSITA
2. SIMON ONGI
3. AULIA BIMA ALI
4. PUTRI YASMIN SALSABILA KURNIAWAN
5. DANITA
6. REVAN PRATAMA PUTRA



8.7: 41 siswa/i

KELAS 8.7

1. FINO FABIYAN DANIEL
2. GILLANG DWI ANDHYKA
3. GALIH UBAY ARYADI
4. BRYAN NAUFALY KAIRUPAN
5. NADA SYAKIRA MAHIBAH
6. SASTIKA AMELIANA PUTRI



Pengganti jika tidak masuk:

1. RIZKI AISYAH
2. M. VANO IBRAHIM
3. MUHAMMAD ZAYDAN ARKANA
4. ANISA AZZAHRA HANAFI
5. MUHAMMAD FAHRUR ROBI
6. MENTARI DWI PUTRI



8.8: 41 siswa/i

Kelas 8.8

1. INDAH RESKI PERMATA SARI
2. FARHAN DIAN PRATAMA
3. CITRA TIARA RAMADHANI
4. KAYLA MUTIARA SABRINA
5. MUHAMMAD JORDAN RAKA AL FARIDZY
6. MUHAMMAD SYACHLEVI ADAM



Pengganti yang tidak masuk:

1. KANAYA PUTRI LESTARI
2. AULIA ANANTA
3. HANIFA NAFIAH
4. ALDIAN ARSYAL PAMUNGKAS
5. SYIFA
6. MUHAMMAD HAIKAL



8.9 : 42 siswa/i

Kelas 8.9

1. MESYA JULIANDINI
2. RIDHO RAFAEL
3. DEFARA MEYDA ALMIRA
4. M. FARREL ADITYA PRIMA
5. NAVA ALDIANSHAH
6. NURUL IZZATI KHOERINA



Pengganti jika tidak masuk:

1. MUHAMMAD AZZEVEDO ARDANI
2. DOVIZIOSO LETINAVARRO
3. MINERVA AMERO PIACENZZA SUSANTO
4. AZRIEL RIZKY MURASYD
5. NINDA KHOERUNISA
6. MARSYA HOFIFAH SIRRI

Lampiran 14 Dokumentasi Penelitian





Lampiran 15 Dokumentasi Uji Validitas dan Reabilitas



Lampiran 16 Absensi Konsultasi Bimbingan Tugas Akhir

MP-AKDK-
24/F1
No. Revisi 0.0



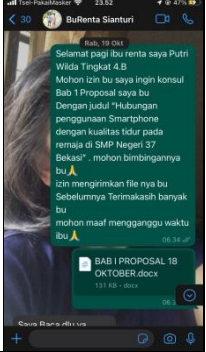
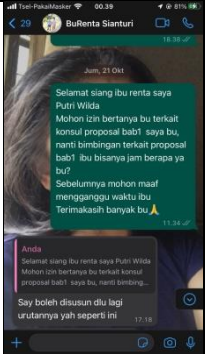
LEMBAR KONSULTASI TUGAS AKHIR KEPERAWATAN

Nama Mahasiswa : Putri Wilda Yana Pratama

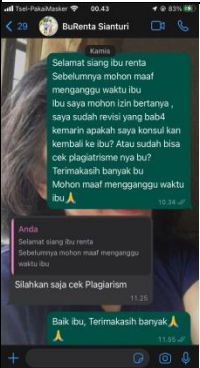
Judul : HUBUNGAN INTENSITAS PENGGUNAAN
SMARTPHONE DENGAN KUALITAS TIDUR
PADA REMAJA KELAS VII DAN VIII DI SMPN
37 KOTA BEKASI

Dosen Pembimbing : Ns. Renta Sianturi.,M.Kep.,Sp.Kep.J

No	Hari / Tanggal	Topik	Masukan	Paraf		Bukti SS Bimbingan
				Mahasiswa	Pembimbing	
1.	Senin, 12 September 2022	Konsul Judul	Revisi, cari fenomena dan ganti judul			
2.	Selasa, 13 September 2022	Konsul Judul	ACC judul lanjut membuat kerangka teori			

3.	Rabu, 19 Oktober 2022	Konsul BAB I	Menunggu Feedback			
4.	Jumat, 21 Oktober 2022	Konsul BAB I	Revisi BAB I dan membuat kembali kerangka teori			
5.	Selasa, 15 November 2022	Konsul BAB I	Revisi BAB I: Pengertian remaja, ciri-ciri remaja, riskesdas 2018 berapa banyak remaja dijawabarat, tentang apa remaja yang membuat remaja tsb menggunakan media sosial, definisi smartphone, fitur apa saja yang paling banyak diakses pada remaja, jelaskan berapa persen remaja menggunakan medsos yang paling sering diakses, lama menggunakan smartphone, cara penulisan hasil penelitian dengan benar, hasil penelitian (3) tujuan menggunakan smartphone , hasil penelitian (3) dampak			

			negatif dan positif penggunaan smartphone, revisi fenomena (studen), revisi perumusan masalah: menyimpulkan dari BAB I			
6.	Selasa, 22 November 2022	Konsul BAB I	ACC, Lanjut BAB II			
7.	Kamis, 1 Desember 2022	Konsul BAB II	Revisi penulisan, Nambah hasil penelitian			
8.	Selasa, 6 Desember 2022	Bimbingan	Menjelaskan revisi BAB II, III			
9.	Kamis, 8 Desember 2022	Konsul BAB II, III	ACC Lanjut BAB IV			
10.	Jumat, 16 Desember 2022	Konsul BAB IV	Revisi pengertian desain penelitian, menjelaskan jenis penelitian, desain penelitian apa yang ingin dipakai, alasan memilih lokasi penelitian, menjelaskan pengertian sampel, teknik sampling, untuk mencari jumlah responden dgn menggunakan rumus slovin, revisi perhitungan rumus slovin, variabel penelitian, variabel independen, dependen, variabel confounding, karakteristik responden yang hasil ukur pada usia, dan jenis kelamin, uji validitas dan uji			

			reabilitas, alur penelitian, tabel analisa bivariat, etika penulisan			
11.	Selasa, 31 Desember 2022	Konsul BAB IV	Revisi penulisan menggunakan italic, revisi rumus slovin			
12.	Jumat, 3 Februari 2023	Konsul BAB IV	Revisi penulisan menggunakan italic, variabel jenis kelamin skala pengukuran dan analisis			
13.	Kamis, 9 Februari 2023	Konsul BAB IV	ACC BAB IV, Lanjut cek Plagiatisme			

NB : *screen shoot* bimbingan /tgl/waktu (12X)

Lampiran 17 Absensi Konsultasi Bimbingan Tugas Akhir

MP-AKDK-
24/F1
No. Revisi 0.0



LEMBAR KONSULTASI TUGAS AKHIR KEPERAWATAN

Nama Mahasiswa : Putri Wilda Yana Pratama

Judul : HUBUNGAN INTENSITAS PENGGUNAAN
SMARTPHONE DENGAN KUALITAS TIDUR
PADA REMAJA KELAS VII DAN VIII DI SMPN
37 KOTA BEKASI

Dosen Pembimbing : Ns. Renta Sianturi.,M.Kep.,Sp.Kep.J

No	Hari / Tanggal	Topik	Masukan	Paraf		Bukti SS Bimbingan
				Mahasiswa	Pembimbing	
1.	Jumat, 24 Maret 2023	Konsul Revisi Proposal setelah sempro	Rata Kanan Kiri untuk BAB 1-4 depannya saja ukurannya 4 4 3 3 .			
2.	Sabtu, 8 April 2023	Konsul Uji Vr	Melanjutkan Uji Vr kuesioner PSQI			
3.	Selasa, 11 April 2023	Konsul Uji Vr Menggunakan Google Form	Melanjutkan Uji Vr kuesioner PSQI			
4.	Rabu, 12 April 2023	Konsul Uji Vr	Untuk melakukan Uji Vr terhadap responden VII dan VIII sedapatnya			
5.	Kamis, 13 April 2023	Konsul Uji Vr	Lanjut Untuk mengolah data Uji Vr			
6.	Senin, 8 Mei 2023	Konsul Uji Vr	Nambah 18 responden, dan pertanyaan nomor 16 tentang penggunaan			

			obat dihapus			
7.	Sabtu, 13 Mei 2023	Konsul Uji Vr	Pertanyaan 16 tentang penggunaan obat dihapus			
8.	Jumat, 19 Mei 2023	Konsul Uji Vr	Acc Lanjut Penelitian			
9.	Rabu, 24 Mei 2023	Konsul Terkait Penelitian	Responden yang lebih 4 orang tidak sesuai kocokan tetap bisa dipertahankan, asal dijelaskan di BAB IV			
10.	Rabu, 7 Juni 2023	Konsul Hasil Penelitian	Revisi dibagian hasil coding SAS Dari 20 pernyataan 1-14 merupakan pernyataan penilaian pertanyaan negatif (Unfavorable) = SS(Sangat Setuju) = 1 , Setuju (S) = 2, Tidak Setuju (TS) = 3 , Sangat Tidak Setuju (STS) = 4.			
11.	Kamis, 8 Juni 2023	Konsul Hasil Penelitian	Acc Hasil Penelitian BAB V, Lanjut Pembahasan BAB VI			
12.	Selasa, 13 Juni 2023	Konsul BAB VI Pembahasan	Mengirimkan BAB VI melalui E-Mail			

NB : *screen shoot* bimbingan /tgl/waktu (12X)

Lampiran 18 Absensi Konsultasi Bimbingan Tugas Akhir

MP-AKDK-
24/F1
No. Revisi 0.0



LEMBAR KONSULTASI TUGAS AKHIR KEPERAWATAN

Nama Mahasiswa : Putri Wilda Yana Pratama

Judul : HUBUNGAN INTENSITAS PENGGUNAAN
SMARTPHONE DENGAN KUALITAS TIDUR
PADA REMAJA KELAS VII DAN VIII DI SMPN
37 KOTA BEKASI

Dosen Pembimbing : Ns. Renta Sianturi.,M.Kep.,Sp.Kep.J

No	Hari / Tanggal	Topik	Masukan	Paraf		Bukti SS Bimbingan
				Mahasiswa	Pembimbing	
1.	Rabu, 14 Juni 2023	Konsul BAB VI	Menunggu Feedback			
2.	Kamis, 15 Juni 2023	Konsul BAB VI	1. Jenis Kelamin: a. Tambahka n ditempat penelitian mayoritas perempua n namun saat dilakukan simple random sampling, yang paling keluar nama siswa laki laki. b. Harus			

			<p>ditambahkan hasil penelitian yang sama. Apa penjelasan kenapa laki laki lebih banyak menggunakan smarthphone?</p> <p>c. Kaitkan antara jenis kelamin dengan tumbuh kembang (Tambahkan refrensi yang mengatakan bahwa perempuan itu lebih banyak menggunakan smarth phone)</p> <p>2. Usia</p> <p>a. Kaitkan dengan tumbuh kembang.</p> <p>3. Kelas</p> <p>a. VII : siswa yang baru masuk ke SMP dimana siswa ini harus</p>		
--	--	--	--	--	--

			<p>beradaptasi dengan lingkungan ... carilah karakteristik siswa kelas VII > Dilihat temannya semua menggunakan smartphone untuk proses pembelajaran dan untuk hiburan, sehingga anak kelas VII cenderung mengikuti apa yang dilakukan temannya agar bisa diterima... .. (Cari artikelnya)</p> <p>b. Kelas VIII : orang yang sudah mulai bisa beradaptasi... permasalahannya dengan penggunaan smartphone</p>			
--	--	--	---	--	--	--

			<p>e? (Hasil Penelitian ?)</p> <p>4. Intensitas Penggunaan Smartphone:</p> <p>Jalaskan setiap kategorinya menurut hasil penelitian dan teori.</p> <p>5. Hubungan Intensitas Penggunaan Smartphone dengan Kualitas Tidur pada Remaja Kelas VII dan VIII di SMP Negeri 37 Kota Bekasi:</p> <p>a. Kenapa smartphone membuat kualitas tidur menjadi terganggu (Patofisiologinya).</p> <p>b. Tambahkan alasannya kenapa dia terdapat hubungan cari di pembahasan peneliti sebelumnya</p> <p>6. Keterbatasan Penelitian Kaitannya</p>			
--	--	--	---	--	--	--

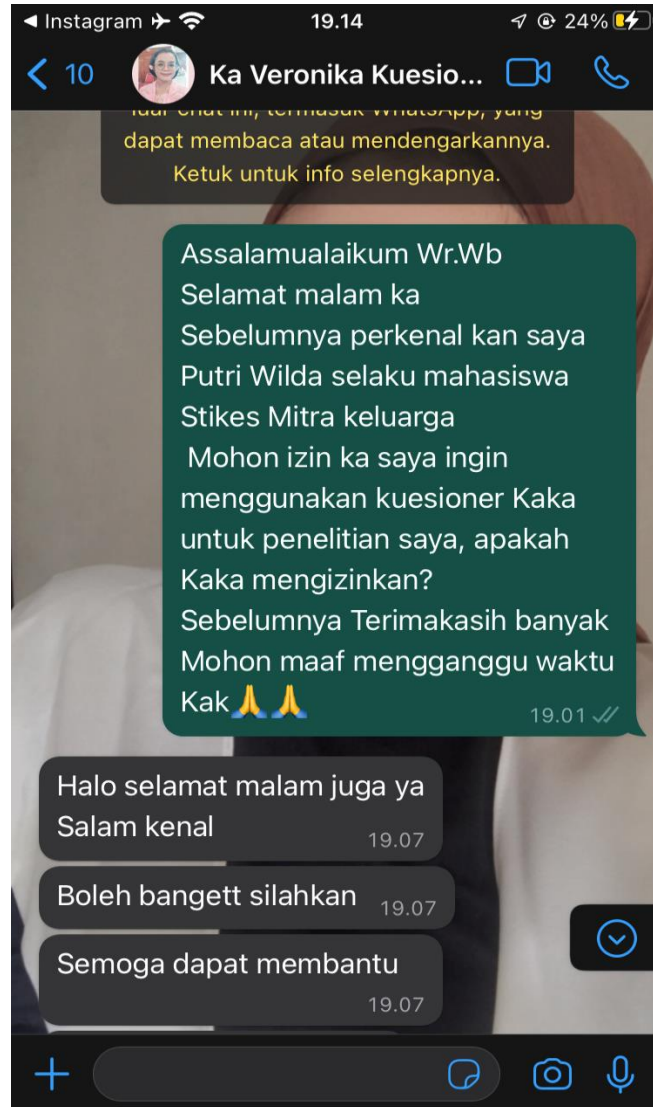
			dengan Saran			
--	--	--	--------------	--	--	--

3.	Senin, 19 Juni 2023	Konsul BAB IV, VI, dan VII	<p>1. Revisi dibagian cara bahasa yang dikutip dari hasil penelitian Julita et al., (2018).</p> <p>2. Tambahkan di bagian kesimpulan Mayoritas responden kualitas tidur dengan kategori gangguan kualitas tidur.</p> <p>3. Acc lanjut Manuskrip</p>			
4.	Selasa, 27 Juni 2023	Konsul Manuskrip				

NB : *screen shoot* bimbingan /tgl/waktu (12X)

Lampiran 19 Bukti Izin Penggunaan Kuesioner

Bukti Izin Penggunaan Kuesioner



Lampiran 20 Biodata Peneliti

Biodata Peneliti



A. Data Pribadi

Nama : Putri Wilda Yana Pratama
Tempat & Tanggal Lahir : Bekasi, 15 Juni 2001
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Islam
Alamat : Pondok Ungu Permai Blok D
20 No 09 RT 005 RW 013
Kel.Kaliabang Tengah Kec.
Bekasi Utara

No. *Handphone* : 081380039863
Email : putriwilda685@gmail.com

B. Riwayat Pendidikan

2006 – 2007 : TK. Melati
2007 – 2013 : SDN Kaliabang Tengah VII
2013 – 2016 : SMPN 37 Kota Bekasi
2016 – 2019 : SMKS Fahd Islamic School
2019 – 2023 : STIKes Mitra Keluarga