

**HUBUNGAN KECANDUAN SMARTPHONE DENGAN
KUALITAS TIDUR PADA REMAJA
DI SMKN 1 GRUJUGAN**

SKRIPSI



**Oleh :
Mohammad Rusydi Attamimi
NIM 20010089**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS dr. SOEBANDI
JEMBER
2024**

**HUBUNGAN KECANDUAN SMARTPHONE DENGAN
KUALITAS TIDUR PADA REMAJA
DI SMKN 1 GRUJUGAN**

SKRIPSI

Untuk Memenuhi Persyaratan
Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep)



Oleh :
Mohammad Rusydi Attamimi
NIM 20010089

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS dr. SOEBANDI
JEMBER
2024**

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul "Hubungan Kecanduan *Smartphone* dengan Kualitas Tidur" telah diuji dan disahkan oleh Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan pada:

Nama : Mohammad Rusydi Attamimi

NIM : 20010089

Hari, Tanggal :

Program Studi : Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas dr. Soebandi

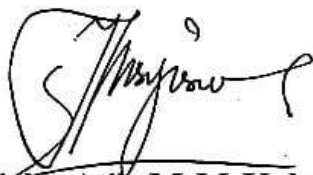
Tim Penguji

Ketua Penguji



Sugijati, SST., M.Kes
NIDN. 196306231983032009

Penguji II



Syiska Atik M., M.Keb
NIDN. 072403930

Penguji III,



Ns. Ulfia Fitriani Nafista, S.Kep., M.Kep
NIDN. 0724039301

**Mengesahkan,
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan,
Universitas dr. Soebandi,**



Ai Nur Zannah, S.ST., M.Keb
NIDN. 07030668903

SKRIPSI

**HUBUNGAN KECANDUAN *SMARTPHONE* DENGAN
KUALITAS TIDUR PADA REMAJA
DI SMKN 1 GRUJUGAN**

Oleh :

**Muhammad Rusydi Attamimi
NIM 20010089**

Pembimbing

Dosen Pembimbing Utama

: Syiska Atik Maryanti, S.ST.,M.Keb

Dosen Pembimbing Anggota

: Ns.Ulfia Fitriani Nafista, S.Kep.,M.Kep

HUBUNGAN HUBUNGAN KECANDUAN *SMARTPHONE* DENGAN KUALITAS TIDUR PADA REMAJA DI SMKN 1 GRUJUGAN

THE RELATIONSHIP BETWEEN SMARTPHONE ADDICTION AND SLEEP QUALITY IN ADOLESCENTS AT SMKN 1 GRUJUGAN

Mohammad Rusydi Attamimi¹, Syiska Atik², Ns. Ulfia Fitriani Nafista³

¹ Ilmu Keperawatan, Ilmu Kesehatan, Universitas dr. Soebandi, Email: rusdiattamiimi@gmail.com

² Ilmu Keperawatan, Ilmu Kesehatan, Universitas dr. Soebandi, Email: syiskahermawan.1978@gmail.com

³ Ilmu Keperawatan, Ilmu Kesehatan, Universitas dr. Soebandi, Email: ulfiafitrianinafista@gmail.com

Email : rusdiattamiimi@gmail.com

Received:

Accepted:

Published:

Abstrak

Latar Belakang : Di seluruh dunia, Masa remaja adalah periode penting dalam perkembangan individu, namun banyak remaja yang mengalami gangguan tidur akibat kecanduan *smartphone*. Berdasarkan data Badan Pusat Statistik, pada tahun 2022 sekitar 65,22% penduduk di Jawa Timur menggunakan telepon seluler, dan pada tahun 2023 sekitar 67,88% penduduk di Kabupaten Bondowoso berusia 5 tahun ke atas memiliki ponsel.

Tujuan: Tujuan penelitian untuk mengetahui Hubungan Kecanduan *Smartphone* dengan Kualitas Tidur pada Remaja SMKN 1 Grujugan.

Metode: Penelitian ini adalah penelitian korelasi dengan desain kuantitatif yang menggunakan pendekatan dengan cross-sectional. Terdapat 68 sampel yang diambil dengan teknik random sampling dan uji menggunakan uji statistik spearman.

Hasil: Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 68 responden, 51 (75,0%) memiliki tingkat kecanduan *smartphone* kategori sedang. Selain itu, 35 responden (49,3%) mengalami kualitas tidur yang buruk. Hipotesis alternatif (H_a) diterima karena hasil uji korelasi menggunakan Spearman-Rank menunjukkan nilai p-value sebesar 0,001, yang lebih rendah dari $\alpha = 0,05$. Analisis tersebut menyimpulkan bahwa kecanduan *smartphone* dan kualitas tidur remaja terkait. Seperti yang ditunjukkan oleh koefisien korelasi sebesar -0,298, kekuatan hubungan ini berada dalam kategori sedang dengan arah hubungan yang negatif; dengan kata lain, semakin tinggi kecanduan *smartphone*, semakin buruk kualitas tidur.

Kesimpulan: Terdapat Hubungan Kecanduan *Smartphone* Kualitas Tidur pada Remaja di SMKN 1 Grujugan.

Saran : Dengan mengikuti langkah-langkah sederhana ini, remaja dapat memperbaiki pola tidur mereka, mengurangi kecanduan *smartphone*, dan meningkatkan kesehatan secara keseluruhan. Perubahan kebiasaan ini akan memberikan dampak positif yang signifikan pada kesejahteraan fisik dan mental

Kata Kunci: kualitas tidur, Kecanduan *Smartphone*, Kualitas Tidur

Abstract

Background: Throughout the world, adolescence is an important period in individual development, but many teenagers experience sleep disorders due to smartphone addiction. Based on data from the Central Statistics Agency, in 2022 around 65.22% of the population in East Java uses cell phones, and in 2023 around 67.88% of residents in Bondowoso Regency aged 5 years and over have cell phones.

Purpose: The aim of the research is to determine the relationship between smartphone addiction and sleep quality in teenagers at SMKN 1 Grujugan.

Method: This quantitative research uses a cross sectional method. The research population is 214 students, with 68 samples selected using random sampling technique, which is a sampling technique that has the same opportunity to be sampled according to the proportion. This data is used by the Spearman Rank correlation test. and will be carried out online/offline by filling out 2 questionnaires, namely the Relationship to Smartphone Addiction and the Sleep Quality Questionnaire. Univariate analysis identifies the characteristics of respondents.

Results: The results showed that out of 68 respondents, 51 (75.0%) had a moderate level of smartphone addiction. In addition, 35 respondents (49.3%) experienced poor sleep quality. The alternative hypothesis (H_a) was accepted because the results of the correlation test using Spearman-Rank showed a p -value of 0.001, which was lower than $\alpha = 0.05$. The analysis concluded that smartphone addiction and adolescent sleep quality were related. As indicated by the correlation coefficient of -0.298, the strength of this relationship is in the moderate category with a negative relationship direction; in other words, the higher the smartphone addiction, the worse the sleep quality.

Conclusion: There is a relationship between smartphone addiction and sleep quality among teenagers at SMKN 1 Grujugan.

Advice: By following these simple steps, teens can improve their sleep patterns, reduce smartphone addiction, and improve overall health. This change in habits will have a significant positive impact on physical and mental well-being

Keywords: sleep quality, Smartphone Addiction, Sleep Quality
