

SKRIPSI
HUBUNGAN PENGGUNAAN *SMARTPHONE* DENGAN GANGGUAN
TIDUR PADA ANAK USIA 10-12 TAHUN DI
SD NEGERI 1 BOYOLANGU



Oleh :

Nama : Ni Made Dwi Mega Anggreni

NIM : 2018.02.084

PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BANYUWANGI
BANYUWANGI

2022

SKRIPSI
HUBUNGAN PENGGUNAAN *SMARTPHONE* DENGAN GANGGUAN
TIDUR PADA ANAK USIA 10-12 TAHUN DI
SD NEGERI 1 BOYOLANGU

Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep)
Pada Program Studi S-1 Keperawatan STIKes Banyuwangi



Oleh :

Nama : Ni Made Dwi Mega Anggreni

NIM : 2018.02.084

PRODI S1 KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BANYUWANGI
BANYUWANGI
2022

PERNYATAAN ORISINALITAS

PERNYATAAN TENTANG ORISINALITAS

Skripsi ini adalah hasil karya tulis ilmiah saya sendiri, dan saya tidak melakukan kegiatan plagiat dalam penulisan skripsi saya yang berjudul

"HUBUNGAN PENGGUNAAN *SMARTPHONE* DENGAN GANGGUAN TIDUR PADA ANAK USIA 10-12 TAHUN DI SD NEGERI 1 BOYOLANGU"

Apabila saat saya nanti terbukti melakukan tindakan plagiat, maka saya akan menerima sanksi yang telah ditetapkan

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebesar-benarnya

Banyuwangi, 25 Mei 2022

Yang membuat pernyataan



Ni Made Dwi Mega Angreni

2018.02.084

LEMBAR PENGESAHAN PEMBIMBING

LEMBAR PENGESAHAN PEMBIMBING

Skripsi Dengan Judul :

HUBUNGAN PENGGUNAAN *SMARTPHONE* DENGAN GANGGUAN
TIDUR PADA ANAK USIA 10-12 TAHUN DI

SD NEGERI 1 BOYOLANGU

Ni Made Dwi Mega Anggreni

Nim: 2018.02.084

Skripsi telah disetujui

Pada Tanggal: 25 Mei 2022

Oleh :

Pembimbing I



Ns. Nims Indran, M.Kep., Sp.Kep. An

NIK : 06.021.0308

Pembimbing II



Anang Sutrisno, S.Kep.Ns

NIK : 06.046.1209

Mengesahui,

Ketua Program Studi S1 Keperawatan



Sholihah, S.Kep.Ns., M.Kep

NIK : 06.005.0906

LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI SKRIPSI

LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI SKRIPSI

Skripsi Dengan Judul :

HUBUNGAN PENGGUNAAN *SMARTPHONE* DENGAN GANGGUAN
TIDUR PADA ANAK USIA 10-12 TAHUN DI
SD NEGERI 1 BOYOLANGU

Dijjukan Oleh :

Nama : Ni Made Dwi Mega Anggreni

NIM : 2018.02.084

Teledit Diuji Dihadapan Tim Penguji Skripsi

Program Studi S1 Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Banyuwangi

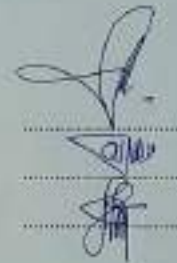
Pada Tanggal : 25 Mei 2022

TIM PENGUJI

Penguji I : H. Hariadji, SKM., MM

Penguji II : Ns. Fransiska E. D., S.Kep., M.Kep

Penguji III : Ninis Indriani, Ns., M.Kep., Sp.Kep. An



Mengetahui,

Ketua

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Banyuwangi



H. SOEKARDJO
NUPN. 9907159603

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR
UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Yang bertanda tangan di bawah ini :

NAMA : NI MADE DWI MEGA ANGGRENI

NIM : 2018.02.084

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa hasil penelitian saya dengan judul :

“Hubungan Penggunaan *Smartphone* dengan Gangguan Tidur pada Anak Usia 10-12 Tahun di SD Negeri 1 Boyolangu”

Bersedia untuk dimuat dalam majalah atau jurnal ilmiah atas nama pembimbing dengan tetap mencantumkan nama saya sebagai peneliti.

Banyuwangi, 25 Mei 2022

Yang membuat pernyataan,



Ni Made Dwi Mega Anggreni

NIM : 2018.02.084

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan rahmat dan karuniaNya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “**Hubungan Penggunaan *Smartphone* dengan Gangguan Tidur pada Anak Usia 10-12 Tahun di SD Negeri 1 Boyolangu**” sesuai waktu yang telah ditentukan.

Skripsi ini penulis susun sebagai persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Banyuwangi.

Dalam penyusunan skripsi ini, penulis mendapatkan banyak pengarahan dari semua pihak yang telah memberikan bimbingan dan bantuan selama penyusunan skripsi ini, dengan ucapan terima kasih penulis tujukan kepada yang terhormat :

1. DR. H. Soekardjo, S.Kep.,MM selaku Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Banyuwangi.
2. Sholihin, S.Kep.,Ns., M.Kep selaku Ketua Program Studi S1 Keperawatan yang telah memberikan pengarahan dalam menyelesaikan skripsi, serta kesempatan dan dorongan kepada kami untuk menyelesaikan Program Studi S1 Ilmu Keperawatan
3. Ns. Ninis Indriani, M.Kep. Sp.Kep.An pembimbing 1 yang telah banyak memberikan bimbingan dan pengarahan kepada penulis.
4. Anang Satrianto, S.Kep.Ns pembimbing 2 yang telah banyak memberikan bimbingan dan pengarahan kepada penulis.

5. Kepada Kepala Sekolah SD Negeri 1 Boyolangu yang telah memberikan izin untuk tempat penelitian penulis.
6. Kedua orang tua tercinta I Komang Trianggana Susila dan Ni Putu Erawati, saudara saya I Putu Agus Eka Adnyana dan I Komang Trisna Sekarini, ipar saya Ni Made Bukti Puspa Sari terimakasih telah memberikan semangat, cinta kasih, serta doa yang tulus sehingga saya mampu menyelesaikan skripsi ini tepat pada waktunya.
7. Sahabat : Hurriyatul Munifah, Ria Kurnia, Nurul Magfira, Andita Purnama Sari, dan Lavinia Agustin yang selalu mendukung penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
8. Rekan-rekan seperjuangan saya mahasiswa S1 Keperawatan Angkatan 2018 STIKes Banyuwangi dan seluruh pihak yang telah meberikan semangat dan membantu kelancaran penyusunan skripsi ini yang tidak dapat penulis sebutkan satu-persatu.

Semoga Tuhan Yang Maha Esa membalas budi baik pihak yang telah memberi kesempatan dukungan dan bantuan dalam menyelesaikan skripsi ini. Penulis menyadari bahwa skripsi ini jauh dari sempurna, tetapi penulis berharap skripsi ini bermanfaat bagi pembaca.

Banyuwangi, 25 Mei 2022

Penulis



NI MADE DWI MEGA ANGGRENI

2018.02.084

ABSTRAK

HUBUNGAN PENGGUNAAN *SMARTPHONE* DENGAN GANGGUAN TIDUR PADA ANAK USIA 10-12 TAHUN DI SDN 1 BOYOLANGU

Oleh :

Ni Made Dwi Mega Anggreni

Tidur adalah kebutuhan dasar manusia termasuk pada anak. Tidur yang nyenyak pada anak akan membuat tercapainya *growth hormone* dalam jumlah yang optimal. Anak usia sekolah lebih rentan dalam penggunaan *smartphone* dari pada orang dewasa karena mereka kurang memiliki kemampuan untuk mengendalikan waktu dalam penggunaan *smartphone* sehingga tidur anak menjadi terganggu. Tujuan penelitian ini adalah menganalisis adanya hubungan penggunaan *smartphone* dengan gangguan tidur pada anak usia 10-12 tahun di SDN 1 Boyolangu.

Metode dalam penelitian ini adalah *Cross Sectional* dengan jumlah 79 responden menggunakan tehnik *Purposive Sampling*. Pengumpulan data menggunakan koesioner penggunaan *smartphone* dan gangguan tidur (SDSC). Uji statistik yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Rank Spearman* dengan perangkat lunak SPSS *for windows* dengan $\alpha = 0,05$.

Hasil penelitian ini diketahui bahwa anak dengan penggunaan *smartphone* sangat lama sebanyak 51 responden (64,6%) dan mengalami gangguan tidur sebanyak 51 responden (64,6%). Hasil analisa *Rank Spearman* diperoleh p value = $0,000 < \alpha = 0,05$ artinya angka korelasi tersebut bernilai positif yaitu 0,934 dengan demikian dapat diartikan dua variabel tersebut memiliki hubungan sangat kuat dan searah.

Dari hasil penelitian, anak bisa mengontrol penggunaan *smartphone* agar tidak mengalami gangguan tidur. Dan orang tua bisa memantau anak dalam menggunakan *smartphone*. Beberapa rekomendasi pencegahan terjadinya gangguan tidur yaitu pengurangan penggunaan *smartphone* dimalam hari sebelum dan menjelang tidur serta penggunaan aplikasi *smartphone* yang mendukung anak dalam pembelajaran disekolah dan untuk menjaga agar tidak terjadi gangguan tidur pada anak.

Kata Kunci : penggunaan *smartphone*, gangguan tidur, anak usia 10-12 tahun.

ABSTRACT

ABSTRACT

THE CORRELATION BETWEEN SMART PHONE USAGE AND SLEEP DISORDERS IN CHILDREN AGED 10-12 YEARS AT BOYOLANGU 1 ELEMENTARY SCHOOL.

By :

Ni Made Dwi Mega Anggreni

Sleep is a basic human need, including in children. Good sleep in children will make the achievement of growth hormone in optimal amounts. School-age children are more prone to using smartphones than adults because they cannot control time in using smart phone so that their sleep is disturbed. This study aimed to analyze the correlation between smart phone usage and sleep disorders in children aged 10-12 years at Boyolangu 1 Elementary School.

The method in this research was a cross sectional with 79 respondents taken by using purposive sampling technique. Data collection used the smart phone usage and sleep disorder questionnaires (SDSC). The statistical test used Spearman Rank with SPSS for Windows software with 0.05.

The research results found that 51 respondents (64.6%) had a very long smartphone use and 51 respondents (64.6%). The result of Rank Spearman's analysis obtained value $-0.000 < -0.05$, which means that the correlation was positive, namely 0.934, thus it can be interpreted that the two variables had a very strong and unidirectional relationship.

From the research results, it is hoped that children can control the smart phones usage so they do not experience sleep disorder and parents can wisely monitor their children in using smart phones. Some recommendations for preventing sleep disorders are by reducing the use of smart phones at night before sleeping and the use of smartphone applications that support children in learning at school and to prevent sleep disorders in children.

Keywords: smart phone usage, sleep disorders, children aged 10-12 years.



DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN TENTANG ORISINALITAS	ii
LEMBAR PENGESAHAN PENGESAHAN PEMBIMBING	iii
LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI SKRIPSI	iv
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR	v
KATA PENGANTAR	vi
ABSTRAK.....	viii
ABSTRACT.....	v
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR BAGAN	xv
DAFTAR SINGKATAN	xvi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvii
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan Penelitian.....	4
1.3.1 Tujuan Umum.....	4
1.3.2 Tujuan Khusus	4
1.4 Manfaat Penelitian.....	5
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	5
1.4.2 Manfaat Praktis.....	5

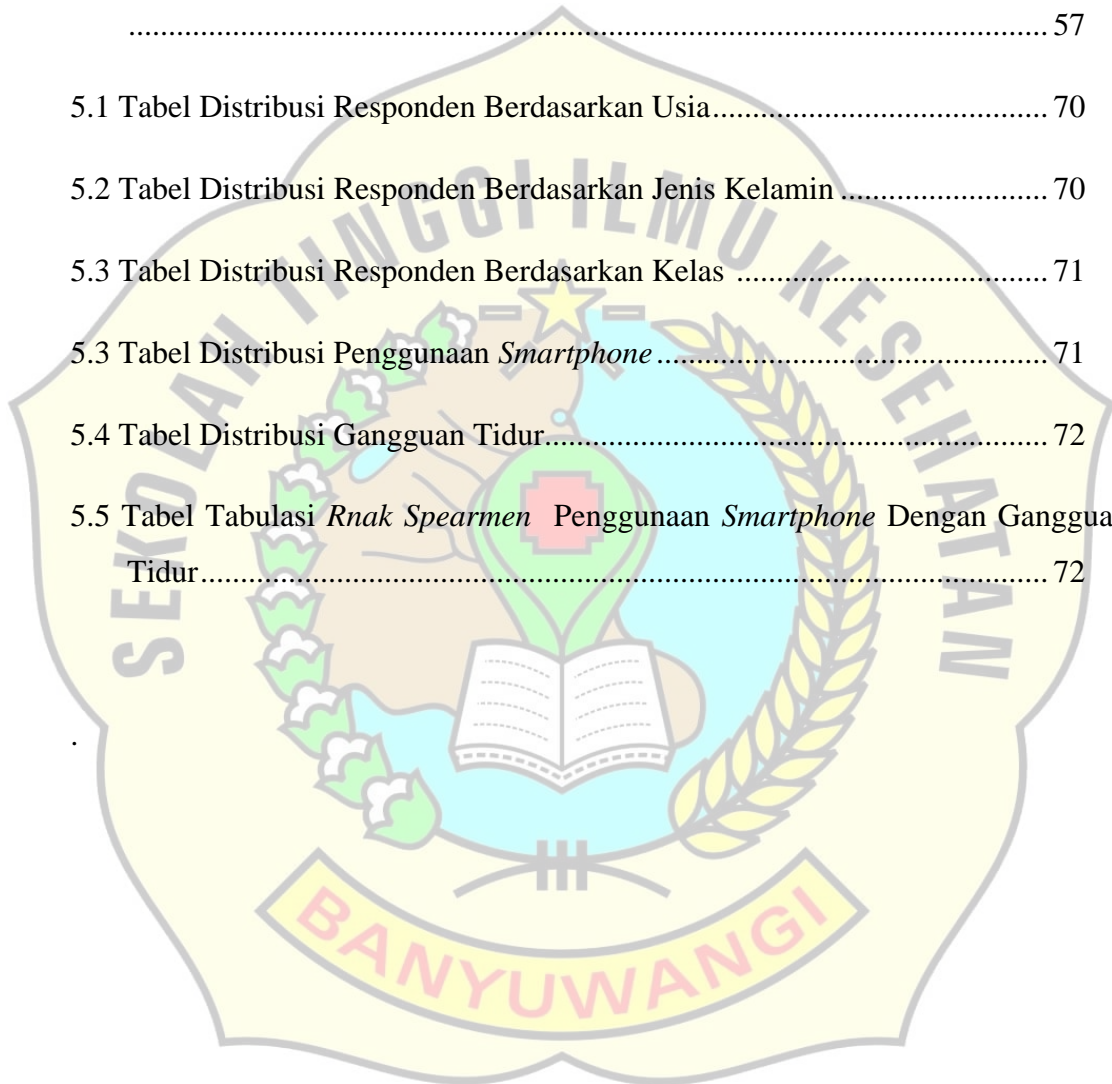
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	6
2.1 Konsep Penggunaan <i>Smartphone</i>	6
2.1.1 Definisi <i>smartphone</i>	6
2.1.2 Kelebihan <i>Smartphone</i>	6
2.1.3 Dampak Terhadap Penggunaan <i>Smartphone</i>	7
2.1.4 Durasi Penggunaan <i>Smartphone</i>	10
2.1.5 Frekuensi Penggunaan <i>Smartphone</i>	14
2.1.6 Cara Mengatasi Penggunaan <i>Smartphone</i>	15
2.2 Konsep Gangguan Tidur.....	16
2.2.1 Definisi tidur	16
2.2.2 Tujuan Tidur	17
2.2.3 Tahapan tidur	18
2.2.4 Gangguan Tidur	20
2.2.5 Gangguan Tidur Anak Usia Sekolah	23
2.2.6 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Gangguan Tidur	26
2.2.7 Kualitas Tidur	30
2.2.6 Alat Ukur Gangguan Tidur.....	31
2.3 Konsep Anak Usia Sekolah.....	33
2.3.1 Pengertian Anak Usia Sekolah	33
2.3.2 Perkembangan Anak Sekolah.....	33
2.3.3 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Perkembangan Anak Sekolah.....	38
2.3.4 Faktor-Faktor yang mempengaruhi Perilaku Anak	39
2.4 Hubungan Penggunaan <i>Smartphone</i> dengan Gangguan Tidur pada Anak Usia 10-12 Tahun di SD Negeri 1 Boyolangu.....	40
2.5 Tabel Sintesis Penelitian.....	42
BAB 3 KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS	49

3.1 Kerangka Konseptual	49
3.2 Hipotesis.....	50
BAB 4 METODE PENELITIAN	51
4.1 Jenis dan Desain Penelitian	51
4.2 Kerangka Kerja.....	52
4.3 Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling.....	53
4.3.1 Populasi Penelitian.....	53
4.3.2 Sampel Penelitian	53
4.3.3 Besar Sampel	54
4.3.4 Teknik Sampling.....	55
4.4 Identifikasi Variabel.....	55
4.4.1 Variabel Bebas (Independen).....	55
4.4.2 Variabel Terikat (Dependen)	56
4.5 Definisi Operasional.....	56
4.6 Pengumpulan dan Pengolahan Data	58
4.6.1 Instrumen Penelitian	58
4.6.2 Waktu dan Tempat Penelitian.....	60
4.6.3 Prosedur Pengumpulan Data.....	61
4.6.4 Analisa Data.....	62
4.6.5 Pengolahan Data.....	63
4.7 Etika Penelitian.....	64
4.7.1 Lembar Persetujuan	65
4.7.2 Tanpa Nama (<i>Anonimity</i>).....	65
4.7.3 Kerahasiaan (<i>Confidentiality</i>)	65
4.7.4 Justice/Keadilan/Keterbukaan	66
4.7.5 Memperhitungkan Manfaat dan Kerugian Yang Ditimbulkan	66

4.7.6 <i>Non-maleficent</i> (tidak merugikan).....	66
4.7.7 <i>Veracity</i> (kejujuran)	66
4.7.8 <i>Fidelity</i> (Kesetiaan)	67
4.8 Keterbatasan Penelitian	67
BAB 5 HASIL DAN ANALISA PENELITIAN	68
5.1 Hasil Penelitian.....	68
5.1.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	68
5.1.2 Data Umum.....	69
5.1.3 Data Khusus.....	70
5.2 Pembahasan.....	74
5.2.1 Penggunaan <i>Smartphone</i> pada anak.....	74
5.2.2 Gangguan Tidur pada anak usia 10-12 tahun di SDN 1 Boyolangu.....	77
5.2.3 Hubungan Penggunaan <i>Smartphone</i> dengan Gangguan Tidur pada Anak Usia 10-12 Tahun di SDN 1 Boyolangu.....	79
BAB 6 KESIMPULAN DAN SARAN	82
6.1 Kesimpulan.....	82
6.2 Saran.....	82
DAFTAR PUSTAKA	84

DAFTAR TABEL

2.5 Tabel Sintesis	43
4.1 Tabel Difinisi Operasional : Hubungan Penggunaan <i>Smartphone</i> dengan Gangguan Tidur pada Anak Usia 10-12 Tahun di SD Negeri 1 Boyolangu	57
5.1 Tabel Distribusi Responden Berdasarkan Usia.....	70
5.2 Tabel Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	70
5.3 Tabel Distribusi Responden Berdasarkan Kelas	71
5.3 Tabel Distribusi Penggunaan <i>Smartphone</i>	71
5.4 Tabel Distribusi Gangguan Tidur.....	72
5.5 Tabel Tabulasi <i>Rnak Spearman</i> Penggunaan <i>Smartphone</i> Dengan Gangguan Tidur.....	72



DAFTAR BAGAN

- Bagan 3.1 Kerangka Konseptual Hubungan Penggunaan *Smartphone* dengan Gangguan Tidur pada Anak Usia 10-12 Tahun di SD Negeri 1 Boyolangu 50
- Bagan 4.2 Kerangka Kerja Hubungan Penggunaan *Smartphone* dengan Gangguan Tidur pada Anak Usia 10-12 Tahun di SD Negeri 1 Boyolangu .. 53



DAFTAR SINGKATAN



<i>ADHD</i>	: <i>Attention Deficit Hyperactivity</i>
<i>APJII</i>	: Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia
<i>CVS</i>	: Computer Vision Syndrom
<i>EFG</i>	: <i>Elektrosefagram</i>
<i>EMG</i>	: <i>Elektromiogram</i>
<i>EOG</i>	: <i>Elektrto-okulogram</i>
<i>IPNU</i>	: Ikatan Pelajar Nahlatul Ulama
<i>KBBI</i>	: Kamus Besar Bahasa Indonesia
<i>NREM</i>	: <i>Non-Rapid Eye Movement</i>
<i>REM</i>	: <i>Rapid Eye Movement</i>
<i>SD</i>	: Sekolah Dasar
<i>SDSC</i>	: <i>Sleep Distubances Scale Children</i>
<i>SMA</i>	: Sekolah Menegah Atas
<i>SMP</i>	: Sekolah Menengah Pertama
<i>SPSS</i>	: <i>Statiscal Product and Service Solutions</i>
<i>WHO</i>	: <i>World Health Organisation</i>

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Lembar matrik proposal skripsi

Lampiran 2 Lembar pengajuan judul

Lampiran 3 Lembar permohonan penelitian

Lampiran 4 Surat balasan penelitian

Lampiran 5 Lembar permohonan menjadi responden

Lampiran 6 Lembar persetujuan menjadi responden

Lampiran 7 Lembar etik penelitian

Lampiran 8 Lembar koesioner penggunaan *smartphone*

Lampiran 9 Lembar koesioner gangguan tidur

Lampiran 10 Lembar analisa data uji *rank spearman*

Lampiran 11 Lembar kisi-kisi koesioner

Lampiran 12 Tabulasi penggunaan *smartphone*

Lampiran 13 Tabulasi gangguan tidur

Lampiran 14 Dokumentasi penelitian

Lampiran 15 Lembar konsultasi pembimbing 1

Lampiran 16 Lembar konsultasi pembimbing 2

Lampiran 17 Lembar revisi penguji 1

Lampiran 18 Lembar revisi penguji 2