

SKRIPSI

**HUBUNGAN LAMA PENGGUNAAN SMARTPHONE
SEBELUM TIDUR DENGAN GEJALA INSOMNIA
PADA SISWA/SISWI DI SMAN 1 KAMPAR**



HENNI PERTIWI
NIM. 1514201020

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS PAHLAWAN
TUANKU TAMBUSAI
RIAU
2019**

SKRIPSI

**HUBUNGAN LAMA PENGGUNAAN SMARTPHONE
SEBELUM TIDUR DENGAN GEJALA INSOMNIA
PADA SISWA/SISWI DI SMAN 1 KAMPAR**



HENNI PERTIWI
NIM. 1514201020

**Diajukan Sebagai Persyaratan Untuk Memperoleh
Gelar Sarjana Keperawatan**

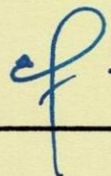
**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS PAHLAWAN
TUANKU TAMBUSAI
RIAU
2019**

LEMBARAN PERSETUJUAN DEWAN PENGUJI
UJIAN SKRIPSI S1 KEPERAWATAN

No. NAMA

TANDA TANGAN

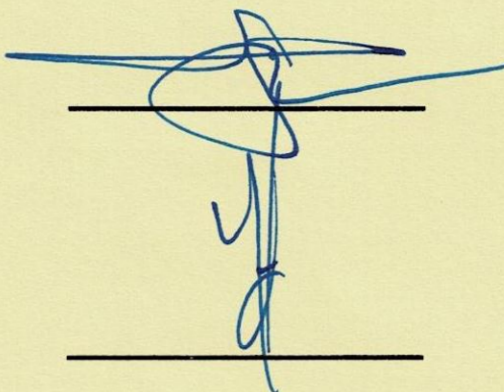
1. Ns. ALINI, M.Kep
Ketua Dewan Penguji



2. Ns. RIDHA HIDAYAT, M.Kep
Sekretaris



3. M. NIZAR SYARIF HAMIDI, A.Kep, M.Kes
Penguji I



4. Ns. INDRAWATI, S.Kep, MKL
Penguji II

Mahasiswa :

NAMA : HENNI PERTIWI

N I M : 1514201020

TANGGAL UJIAN : 27 JULI 2019

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

NAMA : HENNI PERTIWI

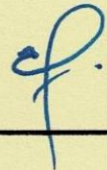
NIM : 1514201020

NAMA

TANDA TANGAN

Pembimbing I :

Ns. ALINI, M.Kep
NIP. TT : 096 542 079



Pembimbing II :

Ns. RIDHA HIDAYAT, M.Kep
NIP. TT : 096 542 009



Ketua Prodi S1 Keperawatan



Ns. ALINI, S.Kep, M.Kep
NIP. TT : 096 542 079

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
UNIVERSITAS PAHLAWAN TUANKU TAMBUSAI**

**Skripsi , Juli 2019
HENNI PERTIWI**

**HUBUNGAN LAMA PENGGUNAAN SMARTPHONE SEBELUM TIDUR
DENGAN GEJALA INSOMNIA**

xiii + 53 halaman + 6 Tabel + 4 Skema + 13 Lampiran

ABSTRAK

Semakin lama seseorang menggunakan smartphone pada malam hari, maka semakin sulit untuk tertidur. Gejala sulit untuk tertidur biasa disebut dengan insomnia. Pengguna smartphone terbanyak di Indonesia diduduki oleh masyarakat yang berusia 19-34 tahun (49,52%). Dampak insomnia bagi siswa/siswi secara tidak langsung dapat menurunkan konsentrasi belajar sehingga dapat menurunkan prestasi siswa/siswi dalam hal akademik. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan lama penggunaan smartphone sebelum tidur dengan gejala insomnia pada siswa/siswi di SMAN 1 Kampar. Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan rancangan *crosssectional*. Sampel dalam penelitian ini adalah sebagian siswa/siswi di SMAN 1 Kampar yang berjumlah 85 orang dengan teknik pengambilan sampel *simple random sampling*. Pengolahan data menggunakan uji *chi-square*. Hasil penelitian didapatkan bahwa siswa/siswi yang menggunakan smartphone sebelum tidur > 35 menit sebanyak 52 siswa (61,2%), dan siswa/siswi yang mengalami gejala insomnia sebanyak 50 siswa (58,8%), serta terdapat hubungan yang signifikan antara lama penggunaan smartphone sebelum tidur dengan gejala insomnia pada siswa/siswi di SMAN 1 Kampar dengan nilai *p-value* = 0.001 (≤ 0.05). Dengan adanya penelitian ini, diharapkan siswa dapat mengubah kebiasaan menggunakan smartphone sebelum tidur jika tidak ada hal yang penting, tidurlah tepat waktu dan atur jadwal tidur secara teratur setiap hari untuk menghindari adanya gejala insomnia.

**Kata Kunci : Lama, Penggunaan Smartphone, Sebelum Tidur, Gejala
Insomnia, Siswa**

Daftar Bacaan : 14 (2008-2018)

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah puji syukur kehadirat Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat dan karunianya peneliti dapat memperoleh kemampuan dalam menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Hubungan Lama Penggunaan Smartphone Sebelum Tidur Dengan Gejala Insomnia Pada Siswa/Siswi Di SMAN 1 Kampar”**

Skripsi ini diajukan guna memenuhi salah satu syarat dalam menyelesaikan program S1 Keperawatan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai Riau. Dalam penyelesaian skripsi ini, peneliti banyak mendapatkan bantuan dari berbagai pihak, oleh karena itu peneliti ingin mengucapkan terima kasih yang tulus kepada yang terhormat:

1. Bapak Prof. Dr. Amir Luthfi, selaku Rektor Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai Riau.
2. Ibu Dewi Anggriani Harahap, M.Keb selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai.
3. Ibu Ns. Alini, M.Kep selaku ketua program studi Ilmu Keperawatan sekaligus pembimbing I yang telah meluangkan waktu dan pikiran beliau dalam memberikan bimbingan, petunjuk dan saran kepada peneliti sehingga skripsi ini dapat diselesaikan.
4. Bapak Ns. Ridha Hidayat M.Kep selaku pembimbing II yang telah meluangkan waktu dan pikiran beliau dalam memberikan bimbingan, petunjuk dan saran kepada peneliti sehingga skripsi ini dapat diselesaikan.

5. Bapak M. Nizar Syari Hamidi, A.Kep, M.Kes selaku narasumber I yang telah meluangkan waktu dan pikiran beliau dalam memberikan bimbingan, petunjuk dan saran kepada penulis sehingga skripsi ini dapat diselesaikan.
6. Bapak Ns. Indrawati, S.Kep, MKL selaku narasumber II yang telah meluangkan waktu dan pikiran beliau dalam memberikan bimbingan, petunjuk dan saran kepada penulis sehingga skripsi ini dapat diselesaikan.
7. Bapak dan Ibu dosen Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai yang telah memberikan kesempatan dan kemudahan bagi peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.
8. Sembah sujud peneliti sampaikan kepada orang tua tercinta yaitu Ayahanda Darma Sakti dan Ibunda Syamsidar beserta adik-adik kandung yaitu Yusuf Mahendra dan Sandi Ramadhan yang selalu memberikan support dan do'a sehingga peneliti mampu menyelesaikan skripsi ini tepat waktu. Semoga setiap usaha dan hasil yang peneliti peroleh bisa membuat mereka bangga dan bahagia.
9. Sahabat Muslimah (Rizki, Ayu, Dasma, Bonita, Siti, dan Resti) yang selalu memberikan motivasi dan masukan terhadap peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.
10. Teman-teman seperjuangan yang telah memberikan motivasi agar peneliti bisa mengerjakan skripsi ini.

Semoga segala amal dan kebbaikannya diterima dan mendapat imbalan pahala dari Allah SWT. Pada penyusunan skripsi ini peneliti menyadari masih jauh dari kesempurnaan, untuk itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun demi kesempurnaan skripsi ini.

Bangkinang, Juli 2019

Henni Pertiwi

1514201020

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBARAN JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN AKHIR SKRIPSI	ii
LEMBARAN PERSETUJUAN DEWAN PENGUJI	iii
ABSTRAK	iv
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR SKEMA	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Perumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat penelitian.....	5
BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN	
A. Tinjauan Teoritis	7
1. Konsep Dasar Insomnia	7
a. Defenisi Insomnia	7
b. Penyebab Insomnia	8
c. Gejala Insomnia	12
d. Tipe Insomnia	18
e. Komplikasi Insomnia	20
f. Alat Ukur Untuk Mengetahui Insomnia	21

2.	Konsep Dasar Smartphone.....	21
a.	Defenisi Smartphone.....	21
b.	Dampak Positif Penggunaan Smartphone Bagi Pelajar	23
c.	Dampak Negatif Penggunaan Smartphone Bagi Pelajar	23
d.	Pengaruh Penggunaan Smartphone.....	24
e.	Durasi Pemakaian Smartphone	25
3.	Penelitian Terkait	26
B.	Kerangka Teori.....	28
C.	Kerangka Konsep	29
D.	Hipotesis.....	30

BAB III METODE PENELITIAN

A.	Desain Penelitian.....	31
B.	Lokasi dan Waktu Penelitian	34
C.	Populasi dan Sampel	34
D.	Etika Penelitian	37
E.	Alat Pengumpulan Data	38
F.	Prosedur Pengumpulan Data	40
G.	Teknik Pengolahan Data	40
H.	Defenisi Operasional.....	41
I.	Analisa Data	42

BAB IV HASIL PENELITIAN

A.	Analisa Univariat	44
B.	Analisa Bivariat.....	46

BAB V HASIL PENELITIAN

A.	Pembahasan Hasil Penelitian	48
----	-----------------------------------	----

BAB VI HASIL PENELITIAN

A. Kesimpulan	52
B. Saran.....	52

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Penentuan Jumlah Sampel	36
Tabel 3.2 Defenisi Operasional.....	41
Tabel 4.1 Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin Dan Umur Di SMAN 1 Kampar.....	44
Tabel 4.2 Lama Penggunaan Smartphone Sebelum Tidur Di SMAN 1 Kampar Tahun 2019	44
Tabel 4.3 Gejala Insomnia Di SMAN 1 Kampar.....	45
Tabel 4.4 Tabel Hubungan Lama Penggunaan Smartphone Sebelum Tidur Dengan Gejala Insomnia Pada Siswa/Siswi Di SMAN 1 Kampar Tahun 2019.....	45

DAFTAR SKEMA

	Halaman
Skema 2.1 Kerangka Teori	28
Skema 2.2 Kerangka Konsep	29
Skema 3.1 Rancangan Penelitian.....	30
Skema 3.2 Alur Penelitian.....	31

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : Lembar Acc Judul
- Lampiran 2 : Surat Izin Pengambilan Data
- Lampiran 3 : Surat Balasan Pengambilan Data
- Lampiran 4 : Surat Izin Survei Awal
- Lampiran 5 : Panduan Wawancara Suvei Awal
- Lampiran 6 : Surat Izin Penelitian Di SMA Negeri 1 Kampar Dari Universitas
Tuanku Tambusai Riau
- Lampiran 7 : Surat Balasan Penelitian Di SMA Negeri 1 Kampar
- Lampiran 8 : Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 9 : Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 10 : Lembar Kuesioner
- Lampiran 11 : Master Tabel
- Lampiran 12 : Uji *Chi Square*
- Lampiran 13 : Lembar Konsultasi