

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI S1- KEPERAWATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH TASIKMALAYA
Skripsi, Juni 2020**

DHIYA FAUZIYYAH

ABSTRAK

**GAMBARAN PENGGUNAAN SMARTPHONE DAN KUALITAS TIDUR PADA
REMAJA DI SMAN 1 CIAWI**

xv bagian awal + 131 halaman + 17 tabel + 2 bagan + 13 lampiran

Bagi kalangan remaja, *smartphone* sudah menjadi gaya hidup. Beragamnya konten yang diakses membuat fungsi *smartphone* tidak hanya sebagai media komunikasi, tetapi sudah menjadi media informasi. Sehingga para remaja menghabiskan waktunya untuk menggunakan *smartphone* dibandingkan beristirahat atau bermain dengan lingkungan sekitar yang membuat tidak adanya gerak tubuh. Sementara kualitas tidur seseorang dikatakan baik apabila tidak menunjukkan tanda-tanda kekurangan tidur dan tidak mengalami masalah dalam tidurnya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Gambaran Penggunaan *Smartphone* dan Kualitas Tidur Pada Remaja Di SMAN 1 Ciawi. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini kuantitatif dengan metode penelitian deskriptif. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI SMAN 1 Ciawi sebanyak 203 orang. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah menggunakan teknik *simple random sampling*. Instrumen yang digunakan adalah lembar kuesioner. Analisis data yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah analisis univariat. Hasil dari penelitian ini didapatkan bahwa tujuan penggunaan *Smartphone* pada responden untuk media sosial (41,4%), dengan durasi lebih dari 3 jam/hari (87,2%). Frekuensi penggunaan *Smartphone* dalam rentang 21-50x sehari (50,2%). Dalam kategori sering frekuensi penggunaan *Smartphone* di sekolah (75,9%) dan di rumah (53,7%). Sedangkan untuk kualitas tidur subjektif (82,8%), masa laten tidur (60,6%), efisiensi tidur ada pada kategori sangat efisien (97,5%). Gangguan sebagian besar mengalami gangguan tidur (93,6%) Penggunaan obat tidur (8,3%), disfungsi di siang hari (93,6%) dalam seminggu terakhir. Kesimpulannya bahwa penggunaan *smartphone* masih tinggi pada remaja. Hal tersebut mengkhawatirkan, sebab pada masa remaja mereka belum stabil dan rasa keingin tahunya yang tinggi membuat peningkatan sifat konsumtif terhadap penggunaan *smartphone* remaja. Sementara kualitas tidur digambarkan dengan lama waktu tidur dan berbagai keluhan yang dirasakan saat tidur ataupun sehabis tidur.

Kata Kunci : Remaja, *Smartphone*, Kualitas Tidur

Pustaka : 56 (2009-2020)

**FACULTY OF HEALTH SCIENCES
S1 NURSING STUDY PROGRAM
UNIVERSITY OF MUHAMMADIYAH TASIKMALAYA
Thesis, June 2020**

DHIYA FAUZIYYAH

ABSTRACT

**DESCRIPTION OF USING SMARTPHONE AND SLEEP QUALITY IN
ADOLESCENTS IN SMAN 1 CIAWI**

xv start section + 131 pages + 17 tables + 2 charts + 13 attachments

For teens, smartphones have become a lifestyle. The variety of content accessed makes the smartphone function not only as a communication medium, but has become a media of information. So that teens spend more time using smartphones than resting or playing with the environment that makes no gestures. While a person's sleep quality is said to be good if it does not show signs of lack of sleep and does not experience problems in sleep. This study aims to determine the description of Smartphone Use and Sleep Quality in Adolescents in Ciawi State High School 1. This type of research used in this research is quantitative with descriptive research methods. The sample in this study was 203 grade students XI of Ciawi State High School. The sampling technique in this study is to use simple random sampling technique. The instrument used was a questionnaire sheet. Analysis of the data that will be used in this study is univariate analysis. The results of this study found that the intended use of smartphones to respondents for social media (41.4%), with a duration of more than 3 hours / day (87.2%). The frequency of use of smartphones in the range of 21-50x a day (50.2%). In the frequent category of smartphone usage at school (75.9%) and at home (53.7%). As for subjective sleep quality (82.8%), sleep latency (60.6%), sleep efficiency is in the very efficient category (97.5%). Most disorders experienced sleep disturbance (93.6%) Use of sleeping pills (8.3%), dysfunction during the day (93.6%) in the past week. The conclusion is that smartphone usage is still high in teenagers. This is worrisome, because in their teenage years they are not yet stable and their high curiosity has increased the consumptive nature of teenage smartphone use. While the quality of sleep is described by the length of time to sleep and various complaints felt during sleep or after sleep.

Keywords : Teenagers, Smartphones, Sleep Quality

Pustaka : 56 (2009-2020)