

**HUBUNGAN KECANDUAN SMARTPHONE TERHADAP
KUALITAS TIDUR DAN KESEHATAN MENTAL PADA
SISWA SD N 1 PANERUSAN KULON**



SKRIPSI

KUKUH AJI SETIONO

1811020057

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN S1
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PURWOKERTO
2022**

**HUBUNGAN KECANDUAN SMARTPHONE TERHADAP
KUALITAS TIDUR DAN KESEHATAN MENTAL PADA
SISWA SD N 1 PANERUSAN KULON**



SKRIPSI

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk
Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan

KUKUH AJI SETIONO

1811020057

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN S1
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PURWOKERTO
2022**

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Kukuh Aji Setiono

NIM : 1811020057

Program Studi : Keperawatan S1

Fakultas : Ilmu Kesehatan

Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Purwokerto,

menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa skripsi ini adalah hasil karya saya dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar serta bukan hasil penjiplakan karya orang lain.

Demikian pernyataan ini saya buat dan apabila kelak dikemudian hari terbukti ada unsur penjiplakan, saya bersedia mempertanggungjawabkan sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Purwokerto, 10 September 2022

Yang membuat pernyataan



Kukuh Aji Setiono

1811020057

HALAMAN PERSETUJUAN

Proposal skripsi yang diajukan oleh:

Nama : Kukuh Aji Setiono

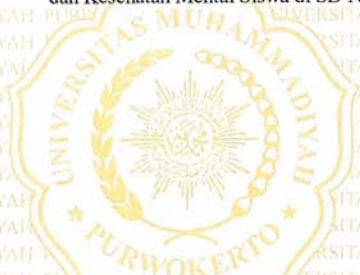
NIM : 1811020057

Program Studi : Keperawatan S1

Fakultas : Ilmu Kesehatan

Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Purwokerto

Judul : Hubungan Kecanduan Smartphone Terhadap Kualitas Tidur dan Kesehatan Mental Siswa di SD N I Panerusan Kulon



Telah diterima dan disetujui

Purwokerto, 18 Agustus 2022

PEMBIMBING

Dr. Isna Hikmawati, S.KM., M.Kes (Epid)

NIK: 2160343

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi yang diajukan oleh :

Nama : Kukul Aji Setiono
NIM : 1811020057
Program Studi : Ilmu Keperawatan S1
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Purwokerto
Judul : Hubungan Kecanduan Smartphone Terhadap
Kualitas Tidur dan Kesehatan Mental Pada Siswa
SD N 1 Panerusan Kulon
Telah berhasil dipertahankan dihadapan Dewan Penguji dan diterima
sebagai bagian bagian persyaratan yang dilakukan untuk memperoleh gelar Sarjana
Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Purwokerto.

DEWAN PENGUJI

Penguji 1 : Ns. Asiandi, S.Kep., MSc., PhD

Penguji 2 : Yuliarti, S.KM., M.Kes

Penguji 3 : Dr. Isna Hikmawati, S.KM., M.Kes (Epid)

Ditetapkan di : Purwokerto

Tanggal : 25 Agustus 2022

Mengetahui

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan



Dr. Ns. Umi Solikhah, S.Pd., S.Kep., M.Kep

NIK. 2160188

MOTTO

"Allah senantiasa menolong seorang hamba selama hamba tersebut menolong saudaranya yang lain."

(H.R Muslim)

"Jangan menjelaskan tentang dirimu kepada siapa pun, karena yang menyukaimu tidak butuh itu. Dan yang membencimu tidak percaya itu."

(Ali bin Abi Thalib)

"Jika kau mencintai seseorang, biarkan ia pergi. Kalau ia kembali, ia adalah milikmu. Bila tidak, ia memang tidak pernah jadi milikmu."

(Khalil Gibran)

"Tetaplah menjadi diri sendiri yang berusaha baik dan bermanfaat untuk orang lain, tanpa perlu dilihat orang lain dalam melakukan kebaikan karena kebaikan menjadi tidak ternilai ketika di ketahui orang lain"

(Kukuh Aji Setiono)

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum Wr. Wb

Puji dan syukur peneliti ucapkan kepada Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya, shalawat kepada nabi Muhammad SAW yang menjadi cahaya bagi seluruh umat dimuka bumi, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul **“Hubungan Kecanduan Smartphone Terhadap Kualitas Tidur dan Kesehatan Mental Pada Siswa SD N 1 Panerusan Kulon”**.

Penyusunan dan penulisan skripsi ini merupakan suatu rangkaian dari proses pendidikan secara menyeluruh Program Studi Keperawatan S1 Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto dan sebagai prasyarat dalam menyelesaikan penelitian dalam pendidikan S1 pada masa akhir pendidikan.

Pada kesempatan ini peneliti ingin menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya atas segala bimbingan, pengarahan, serta masukan dari berbagai pihak, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini. Ucapan terima kasih ini juga peneliti tujukan kepada :

1. Dr. Jebul Suroso, S.Kep., Ns., M. Kep, selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Purwokerto yang telah membuat keputusan dalam mendukung penulisan skripsi ini.
2. Dr. Ns. Hj. Umi Solikhah, S.Pd.,S.Kep.,M.Kep, selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto yang telah menyetujui penulisan skripsi ini.

3. Ns. Happy Dwi Aprilina, M.Kep, selaku Ketua Program Studi Keperawatan S1 Universitas Muhammadiyah Purwokerto.
4. Dr. Isna Hikmawati, S.KM.,M.Kes (Epid), selaku dosen pembimbing yang telah membimbing saya dalam penulisan skripsi ini.
5. Ns. Asiandi, S.Kep.,MSc.,PhD, selaku dosen penguji 1 yang telah memberikan masukan terhadap penulisan skripsi ini.
6. Yuliarti, S.KM.,M.Kes, selaku dosen penguji 2 yang telah memberikan masukan terhadap penulisan skripsi ini.
7. Seluruh staf karyawan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto yang telah membantu penulisan dalam urusan teknis dan surat menyurat.
8. Siswa dan siswi SD N I Panerusan Kulon yang telah bersedia untuk menjadi responden dalam penelitian skripsi ini.
9. Kedua orang tua, ayah dan ibu terima kasih do`a dan dukungan kalian selama ini yang telah kalian berikan.
10. Teman-teman yang saya sayangi dan almamaterku, terima kasih atas dukungan tiada berhenti.
11. Semua pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu-satu. Semoga Allah SWT memberikan rahmat-Nya kepada mereka dan semoga selalu ada dalam lindungan-Nya,,Amin.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna karena faktor keterbatasan yang ada dalam diri penulis. Maka dengan kerendahan hati, kritik dan saran yang bersifat membangun penulis harapkan untuk kesempurnaan skripsi ini. Wassalamualaikum Wr. Wb.

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN
PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika Universitas Muhammadiyah Purwokerto dan demi pengembangan ilmu pengetahuan, saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Kukuh Aji Setiono
NIM : 1811020057
Program Studi : Keperawatan S1
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Purwokerto
Jenis Karya : Skripsi

Menyetujui untuk memberikan Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-exclusive Royalty-Free*) kepada Universitas Muhammadiyah Purwokerto atas skripsi saya yang berjudul :

Hubungan Kecanduan Smartphone Terhadap Kualitas Tidur dan Kesehatan Mental Pada Siswa SD N 1 Panerusan Kulon

Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Universitas Muhammadiyah Purwokerto berhak menyimpan, mengalihmedia/alihformatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan Skripsi saya dengan tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Purwokerto, 28 Agustus 2022

Yang menyatakan



Kukuh Aji Setiono

HUBUNGAN KECANDUAN SMARTPHONE TERHADAP KUALITAS
TIDUR DAN KESEHATAN MENTAL PADA SISWA SD N 1 PANERUSAN
KULON

Kukuh Aji Setiono¹ Isna Hikmawati²
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto
kukuhaji47@gmail.com¹; isnahikmawati@ump.ac.id²

ABSTRAK

Latar Belakang : Penggunaan smartphone yang berlebihan juga mempunyai risiko lebih tinggi terhadap gangguan tidur dan mempengaruhi kualitas tidur seseorang. Kualitas tidur yang buruk akan menyebabkan berbagai hal negatif diantaranya rentan mengalami kecelakaan, masalah kesehatan fisik, gangguan memori dan pembelajaran, beresiko tinggi mengalami obesitas serta masalah kesehatan mental.

Tujuan : Untuk mengetahui hubungan dari kecanduan smartphone terhadap kualitas tidur dan kesehatan mental pada siswa yang kecanduan smarthphone.

Metode : Jenis penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah kuantitatif dengan menggunakan metode *cross sectional*.

Hasil Penelitian : Dari hasil penelitian didapatkan bahwa kecanduan smartphone pada siswa sebagian besar pada kategori tingkat kecanduan tinggi, kualitas tidur pada siswa sebagian besar pada kategori buruk dan kesehatan mental pada siswa sebagian besar pada kategori abnormal. Hasil dari uji *Chi Square* didapatkan hasil bahwa terdapat adanya hubungan kecanduan smartphone terhadap kualitas tidur dan kesehatan mental pada siswa.

Kesimpulan : Adanya hubungan kecanduan smartphone terhadap kualitas tidur dan kesehatan mental pada siswa SD N 1 Panerusan Kulon.

Kata Kunci : Kecanduan Smartphone, Kualitas Tidur, Kesehatan Mental

1. Mahasiswa Program studi Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Purwokerto
2. Dosen Jurusan Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Purwokerto

THE CORRELATION AMONG SMARTPHONE ADDICTION, SLEEP
QUALITY AND MENTAL HEALTH INSTUDENTS OF SD N 1
PANERUSAN KULON

¹Kukuh Aji Setiono ²Isna Hikmawati

¹Student of Nursing Study Program S1 Muhammadiyah University of Purwokerto

²Lecturer of Nursing Study Program S1 Muhammadiyah University of Purwokerto

ABSTRACT

Background : *Excessive smartphone use lowers sleep quality and increases the risk of sleep disturbances. Poor sleep will have a variety of detrimental effects, such as an increased chance of accidents, physical health problems, memory and learning disorders, obesity, and mental health problems.*

Objective : *To determine the correlation between smartphone addiction to sleeping quality and mental health among students who are addicted to smartphones.*

Methods : *This study employs quantitative using a cross-sectional method.*

Research Results : *The findings of this study revealed that student mental health was mostly in the abnormal category, sleep quality was mostly in the bad category, and student smartphone addiction was primarily in the high addiction level area. The Chi-Square test results revealed a correlation among student mental health, sleep quality, and smartphone addiction.*

Conclusion : *There is a correlation among smartphone addiction to sleep quality and mental health in the students of SD N (Public Elementary School) 1 Panerusan Kulon.*

Keywords : *Smartphone Addiction, Sleep Quality, Mental Health*

DAFTAR ISI

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS	iii
HALAMAN PERSETUJUAN	iv
HALAMAN PENGESAHAN.....	v
MOTTO	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
Publikasi Akademik.....	ix
ABSTRAK	x
ABSTRACT	xi
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR BAGAN.....	xvi
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Manfaat Penelitian.....	6
BAB II	8
TINJAUAN PUSTAKA.....	8
A. Hasil Penelitian Terdahulu	8
B. Kecanduan Smartphone.....	13
1. Pengertian.....	13
2. Aspek – aspek Kecanduan Smartphone.....	14

3.	Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Kecanduan Smartphone	17
4.	Dampak Penggunaan Smartphone	24
5.	Durasi Penggunaan Smartphone	27
C.	Kualitas Tidur	27
1.	Pengertian Kualitas Tidur	27
2.	Jenis – jenis Tidur	28
3.	Kebutuhan Pola Tidur Normal	30
4.	Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur	33
D.	Kesehatan Mental	36
1.	Pengertian Kesehatan Mental	36
2.	Kriteria Kesehatan Mental	38
3.	Aspek – aspek Kesehatan Mental	38
4.	Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Mental	40
5.	Anak Usia Sekolah	42
E.	Kerangka Teori	45
F.	Kerangka Konsep	46
BAB III	47	
METODE PENELITIAN	47	
A.	Jenis Penelitian	47
B.	Tempat dan Waktu Penelitian	47
C.	Populasi dan Sampel	48
D.	Teknik Pengambilan Sampel	50
E.	Variabel Penelitian	51
F.	Definisi Operasional	51
G.	Instrumen Penelitian	52

H. Teknik Pengumpulan Data	59
I. Analisa Data	60
J. Alur Penelitian	62
K. Etika Penelitian	63
BAB IV	65
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	65
A. Hasil Penelitian.....	65
B. Pembahasan.....	68
C. Keterbatasan Penelitian	79
BAB V.....	80
KESIMPULAN DAN SARAN.....	80
A. Kesimpulan.....	80
B. Saran	81
DAFTAR PUSTAKA.....	82
LAMPIRAN.....	93

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Penelitian Terdahulu	8
Tabel 3. 1 Definisi Operasional	51
Tabel 3. 2 Kisi-kisi kuesioner Kecanduan Smartphone	53
Tabel 3. 3 Kisi-kisi kuesioner Kualitas Tidur	54
Tabel 3. 4 Kisi-kisi kuesioner Kesehatan Mental	56
Tabel 4. 1 Karakteristik Responden	65
Tabel 4. 2 Gambaran Kecanduan Smartphone, Kualitas Tidur dan Kesehatan Mental	66
Tabel 4. 3 Hubungan Kecanduan Smartphone Terhadap Kualitas Tidur	67
Tabel 4. 4 Hubungan Kecanduan Smartphone Terhadap Kesehatan Mental.....	67



DAFTAR BAGAN

Bagan 2. 1 Kerangka Teori Penelitian	45
Bagan 2. 2 Kerangka Konsep.....	46

