

**SKRIPSI**

**HUBUNGAN PENGGUNAAN SMARTPHONE DENGAN  
KUALITAS TIDUR PADA REMAJA DI  
SMP NEGERI 18 KOTA PADANG**

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan  
Pendidikan Strata 1 Keperawatan



*Oleh*  
Intan Putri Alda  
2114201074

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN  
FAKULTAS KESEHATAN DAN TEKNOLOGI INFORMASI  
UNIVERSITAS ALIFAH PADANG  
TAHUN 2025**

## PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya :

|                          |                                     |
|--------------------------|-------------------------------------|
| Nama Lengkap             | : Intan Putri Alda                  |
| Nim                      | : 2114201074                        |
| Tempat/ Tanggal Lahir    | : Padang / 20 Juni 2003             |
| Tahun Masuk              | : 2021                              |
| Program Studi            | : S1 Keperawatan                    |
| Nama Pembimbing Akademik | : Ns. Tomi Jepisa, S.Kep., M.Kep    |
| Nama Pembimbing I        | : Ns. Setiadi Syarli, S.Kep., M.Kep |
| Nama Pembimbing II       | : Ns. Weni Mailita, S.Kep., M.Kep   |

Menyatakan bahwa saya tidak melakukan plagiat dalam penulisan skripsi saya yang berjudul: **"Hubungan Penggunaan *Smartphone* dengan Kualitas Tidur pada Remaja SMP Negeri 18 Kota Padang"**.

Apabila suatu hari nanti terbukti saya melakukan tindakan plagiat dalam penulisan skripsi, maka saya akan menerima sanksi yang telah ditetapkan. Demikianlah surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Padang, Agustus 2025



Intan Putri Alda

## PERNYATAAN PERSETUJUAN

Skripsi ini diajukan oleh :

Nama : Intan Putri Alda  
Nim : 2114201074  
Program Studi : S1 Keperawatan  
Judul : Hubungan Penggunaan *Smartphone* dengan Kualitas Tidur  
pada Remaja SMP Negeri 18 Kota Padang

Telah diseminarkan dan dipertahankan dihadapan Tim Penguji Seminar Hasil  
Program Penelitian Program Studi Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Alifiah Padang.

Padang, Agustus 2025

Pembimbing I

Pembimbing II

(Ns. Setiadi Syarli, S.Kep., M.Kep)

(Ns. Weni Mailita, S.Kep., M.Kep)

Disahkan oleh

Dekan

Fakultas Ilmu Kesehatan dan Teknologi Informasi

Universitas Alifiah Padang



(Ns. Syalvia Oresti, S. Kep, M. Kep, Ph.D)

### PERNYATAAN PENGUJI

Skripsi ini diajukan oleh :

Nama : Intan Putri Alda  
Nim : 2114201074  
Program Studi : S1 Keperawatan  
Judul : Hubungan Penggunaan *Smartphone* dengan Kualitas Tidur  
pada Remaja SMP Negeri 18 Kota Padang

Telah berhasil dipertahankan dihadapan Dewan Penguji Seminar Hasil Program  
Penelitian Program Studi Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas  
Alifah Padang.

Padang, Agustus 2025

### DEWAN PENGUJI

Pembimbing I  
Ns. Setiadi Syarli, S.Kep., M.Kep

(.....)

Pembimbing II  
Ns. Weni Mailita, S.Kep., M.Kep

(.....)

Penguji I  
Dr. Eri Wahyudi, M.Kes

(.....)

Penguji II  
Alkafi, MM

(.....)

Disahkan oleh  
Dekan  
Fakultas Ilmu Kesehatan dan Teknologi Informasi  
Universitas Alifah Padang



Ns. Syalyia Oresti, S. Kep, M. Kep, Ph.D



**UNIVERSITAS ALIFAH PADANG**  
**FAKULTAS KESEHATAN DAN TEKNOLOGI INFORMASI**  
Skripsi, Agustus 2025

**Intan Putri Alda**

Hubungan Penggunaan *Smartphone* dengan Kualitas Tidur pada Remaja di SMP Negeri 18 Kota Padang

xiv + 51 Halaman + 7 Tabel + 2 Gambar + 12 Lampiran

**ABSTRAK**

Penggunaan *smartphone* di kalangan remaja mengalami peningkatan yang signifikan seiring perkembangan teknologi, namun hal ini menimbulkan kekhawatiran terkait dampak negatifnya terhadap kesehatan, khususnya kualitas tidur. Paparan cahaya biru dari layar *smartphone* dapat mengganggu ritme sirkadian dan menekan produksi hormon melatonin, sehingga mengakibatkan penurunan durasi dan kenyamanan tidur. WHO (2023) mencatat bahwa gangguan kualitas tidur dialami oleh sekitar 15,3% hingga 39,2% populasi dunia. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara tingkat penggunaan *smartphone* dengan kualitas tidur pada remaja di SMP Negeri 18 Kota Padang.

Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan desain cross sectional. Populasi sebanyak 349 siswa sedangkan sampel berjumlah 78 siswa kelas VIII yang dipilih secara random sampling. Waktu penelitiannya pada bulan Juni dan bertempat di SMP Negeri 18 Kota Padang. Instrumen penelitian meliputi kuesioner penggunaan *smartphone* dan Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). Analisis data dilakukan secara univariat untuk mendeskripsikan distribusi frekuensi, serta bivariat menggunakan uji chi-square untuk melihat hubungan antarvariabel.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa 47,4% responden memiliki penggunaan *smartphone* kategori rendah, sedangkan 62,8% memiliki kualitas tidur yang baik. Uji statistik menghasilkan nilai  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ), yang berarti terdapat hubungan signifikan antara tingkat penggunaan *smartphone* dan kualitas tidur. Responden dengan penggunaan *smartphone* tinggi cenderung mengalami kualitas tidur buruk. Temuan ini menegaskan bahwa durasi dan intensitas penggunaan *smartphone* perlu diatur, terutama menjelang waktu tidur.

Kesimpulannya, pengendalian penggunaan *smartphone* melalui edukasi kesehatan, pengawasan orang tua, serta kebijakan sekolah berperan penting dalam menjaga kualitas tidur remaja, sehingga mereka dapat memiliki kondisi fisik dan mental yang optimal untuk menunjang aktivitas belajar dan perkembangan sosial. Saran, pentingnya edukasi kepada siswa, orang tua, dan pihak sekolah tentang manajemen penggunaan *smartphone* secara bijak agar kualitas tidur remaja tetap terjaga.

**Daftar Pustaka : 38 (2012 – 2023)**

**Kata Kunci : *Smartphone*, Kualitas Tidur, Remaja**

**ALIFAH PADANG UNIVERSITY**  
**FACULTY OF HEALTH AND INFORMATION TECHNOLOGY**  
*Undergraduate Thesis, August 2025*

**Intan Putri Alda**

*Relationship between Smartphone Use and Sleep Quality among Adolescents at SMP Negeri 18 Padang City*

*xiv + 51 Pages + 7 Table + 2 Picture + 12 Attachment*

**ABSTRACT**

Smartphone use among adolescents has increased significantly along with technological advancements, but this raises concerns regarding its negative impact on health, particularly sleep quality. Exposure to blue light from smartphone screens can disrupt circadian rhythms and suppress melatonin production, resulting in decreased sleep duration and comfort. The WHO (2023) noted that sleep quality disorders affect approximately 15.3% to 39.2% of the global population. This study aims to analyze the relationship between smartphone usage levels and sleep quality in adolescents at SMP Negeri 18 Padang City.

The research method used was quantitative with a cross-sectional design. The population was 349 students, while the sample size was 78 eighth-grade students selected using random sampling. The study took place in June at SMP Negeri 18 Padang City. The research instruments included a smartphone usage questionnaire and the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). Data were analyzed univariately to describe frequency distribution, and bivariately using the chi-square test to examine relationships between variables.

In conclusion, controlling smartphone use through health education, parental supervision, and school policies plays a crucial role in maintaining adolescent sleep quality, ensuring optimal physical and mental well-being to support learning and social development. Suggestions include educating students, parents, and schools about wisely managing smartphone use to maintain adolescent sleep quality.

**Bibliography** : 38 (2012 – 2023)

**Keywords** : Smartphone, Sleep Quality, Adolescents