

SKRIPSI

HUBUNGAN KECANDUAN *SMARTPHONE* DENGAN KUALITAS TIDUR PADA REMAJA DI SMA NEGERI 12 KOTA PADANG

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan
Pendidikan Starta I Keperawatan



Oleh

Dita Elsa Meilona
2214201195

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN TEKNOLOGI INFORMASI
UNIVERSITAS ALIFAH PADANG
TAHUN 2026**

PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN TEKNOLOGI INFORMASI
UNIVERSITAS ALIFAH PADANG**

Skripsi, Agustus 2026

Dita Elsa Meilona

Hubungan Kecanduan *Smartphone* dengan Kualitas Tidur Pada Remaja SMA Negeri 12 Kota Padang

xii + 52 halaman, 7 tabel, 2 gambar, 14 lampiran

ABSTRAK

Penggunaan *smartphone* yang semakin meningkat pada remaja SMA dapat menimbulkan masalah apabila digunakan secara berlebihan, terutama pada malam hari. Remaja cenderung menggunakan *smartphone* untuk bermain media sosial, menonton video, bermain game, berkomunikasi, maupun mengakses berbagai informasi penggunaan yang berlebihan di malam hari dapat mengganggu pola tidur melalui keterlambatan waktu tidur, penurunan durasi tidur serta gangguan ritme sirkadian. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan kecanduan *smartphone* dengan kualitas tidur pada remaja di SMA Negeri 12 Padang.

Metode penelitian digunakan kuantitatif dengan pendekatan *Cross Sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas X di SMAN 12 Kota Padang, teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *Simple Random Sampling* Sebanyak 80 responden, Pengumpulan Data dilakukan dari tanggal 18-20 Juni 2026 Pengolahan data menggunakan analisa Univariat dan Bivariat dengan menggunakan uji *Chi-square* menunjukkan nilai ($p\text{ value} < 0,05$).

Hasil penelitian lebih dari separuh (63.7%) memiliki kualitas tidur buruk, lebih dari separuh (56,3%) memiliki kecanduan *smartphone* tinggi. Ada hubungan kecanduan *smartphone* dengan kualitas tidur ($p=0,000$) pada remaja di SMA Negeri 12 Padang tahun 2026

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan kecanduan *smartphone* dengan kualitas tidur pada remaja di SMA Negeri 12 Padang. Saran, dapat bekerja sama dengan guru, wali kelas, dan orang tua dalam memberikan edukasi mengenai penggunaan *smartphone* secara bijak, membatasi penggunaan gawai terutama pada malam hari, serta menerapkan program promosi kesehatan tentang pentingnya *sleep hygiene*.

Daftar Bacaan : 68 (1998-2025)

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

BACHELOR OF NURSING STUDY PROGRAM
FACULTY OF HEALTH SCIENCES AND INFORMATION TECHNOLOGY
ALIFAH UNIVERSITY, PADANG
Bachelor Thesis, August 2026

Dita Elsa Meilona

The Relationship Between Smartphone Addiction and Sleep Quality in Adolescents at SMA Negeri 12 Padang

xii + 52 pages, 7 tables, 2 figures, 14 appendices

ABSTRACT

The increasing use of smartphones among high school teenagers can cause problems if used excessively, especially at night. Teenagers tend to use smartphones to play social media, watch videos, play games, communicate, or access various information. Excessive use at night can disrupt sleep patterns through late bedtime, decreased sleep duration and disruption of circadian rhythms. The aim of this research is to determine the relationship between smartphone addiction and sleep quality in teenagers at SMA Negeri 12 Padang.

This study employed a quantitative method with a cross-sectional approach. The study population consisted of Grade X students at SMAN 12 Padang City, and a simple random sampling technique was used to select 80 respondents. Data collection took place from June 18 to 20, 2026. Data processing involved univariate and bivariate analyses, with the Chi-square test yielding a p-value of <0.05 .

The results showed that more than half (63.7%) had poor sleep quality, and more than half (56,3%) had high smartphone addiction. There was a relationship between smartphone addiction and sleep quality ($p=0.000$) in adolescents at SMA Negeri 12 Padang in 2026.

Based on the results of the study, it can be concluded that there is a relationship between smartphone addiction and sleep quality in adolescents at SMA Negeri 12 Padang. Suggestions: Collaborate with teachers, homeroom teachers, and parents to provide education on wise smartphone use, limit device use, especially at night, and implement health promotion programs on the importance of sleep hygiene.

Reading List : 68 (2014-2026)

Keywords : Sleep Quality, Smartphone Addiction, Adolescents

PERNYATAAN PERSETUJUAN

Skripsi ini diajukan oleh :

Nama : Dita Elsa Meilona
Nim : 2214201195
Program Studi : S1 Keperawatan
Judul : Hubungan Kecanduan *Smartphone* dengan Kualitas Tidur
Pada Remaja SMA Negeri 12 Kota Padang

Telah Berhasil dipertahankan dihadapan Tim Penguji Seminar Hasil Program Studi Keperawatan Universitas Alifah Padang.

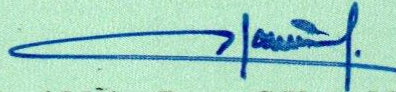
Padang, Agustus 2026

Pembimbing I



(Ns. Diana Arianti, S.Kep., M.Kep)

Pembimbing II



(Ns. Deni Maisa Putra, S.Kep., M.Kep)

Disahkan Oleh

Dekan

Fakultas Ilmu Kesehatan dan Teknologi Informasi
Universitas Alifah Padang



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

PERNYATAAN PENGUJI

Skripsi ini diajukan oleh :

Nama : Dita Elsa Meilona

NIM : 2214201195

Program Studi : S1 Keperawatan

Judul : Hubungan Kecanduan *smartphone* dengan kualitas tidur pada remaja di SMAN 12 kota padang

Telah Berhasil dipertahankan dihadapan Tim Penguji Seminar Hasil Program Studi Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan dan Teknologi Informasi Universitas Alifah Padang

Padang, Agustus 2026

DEWAN PENGUJI

Pembimbing I

Ns.Diana Arianti S.Kep.,M.Kep

()

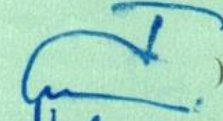
Pembimbing II

Ns.Deni Maisa Putra, S.Kep.,M.Kep

()

Penguji I

Ns. Tomi jepisa S.Kep.,M.Kep

()

Penguji II

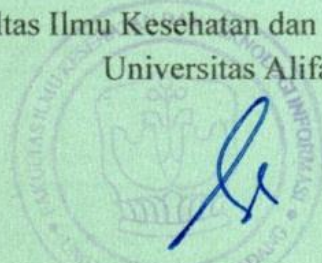
Ns. Setiadi Syarli, S.Kep.,M.Kep

()

Disahkan Oleh

Dekan

Fakultas Ilmu Kesehatan dan Teknologi Informasi
Universitas Alifah Padang



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