

**HUBUNGAN PENGGUNAAN SMARTPHONE TERHADAP KUALITAS
TIDUR MAHASISWA UNIVERISTAS WIJAYA KUSUMA**

SKRIPSI

**Untuk Memenuhi Persyaratan
Memperoleh Gelar Sarjana Kedokteran**



Oleh :

Rayhan Saiful Rahman

NPM : 20700143

PROGRAM STUDI KEDOKTERAN

FAKULTAS KEDOKTERAN

UNIVERSITAS WIJAYA KUSUMA SURABAYA

2023

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

**HUBUNGAN PENGGUNAAN *SMARTPHONE* TERHADAP KUALITAS
TIDUR MAHASISWA UNIVERSITAS WIJAYA KUSUMA**

**Diajukan untuk Memenuhi salah Satu Syarat Guna Memperoleh Gelar
Sarjana Kedokteran**

Oleh :

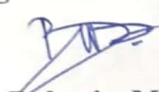
Rayhan Saiful Rahman

NPM : 20700143

Menyetujui untuk diuji

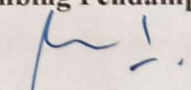
Pada tanggal: 20 Desember 2023

Pembimbing Utama


dr. Budiono Raharjo, M. Th., Sp.PK(K)

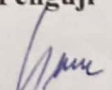
NIK 15736-ET

Pembimbing Pendamping


dr. Diana Tri Ratnasari, Sp.KK

NIK 11548-ET

Penguji


Dr. dr. Budhi Setiawan, M. Kes

NIK 99294-ET

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

**HUBUNGAN PENGGUNAAN *SMARTPHONE* TERHADAP KUALITAS
TIDUR MAHASISWA UNIVERSITAS WIJAYA KUSUMA**

**Diajukan untuk Memenuhi salah Satu Syarat Guna Memperoleh Gelar
Sarjana Kedokteran**

Oleh :

Rayhan Saiful Rahman

NPM : 20700143

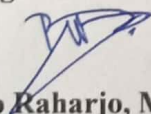
Telah diuji pada

Hari :

Tanggal :

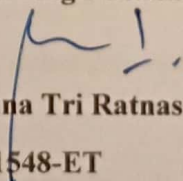
dan dinyatakan lulus oleh

Pembimbing Utama


dr. Budiono Raharjo, M. Th., Sp.PK(K)

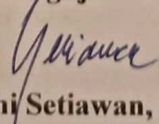
NIK 15736-ET

Pembimbing Pendamping


dr. Diana Tri Ratnasari, Sp.KK

NIK 11548-ET

Penguji


Dr. dr. Budhi Setiawan, M. Kes

NIK 99294-ET

KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa karena atas berkat dan karuniaNya, saya bisa menyelesaikan proposal penelitian dengan judul “**Hubungan Penggunaan Smartphone Terhadap Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Universitas Wijaya Kusuma**”

Proposal ini berhasil diselesaikan karena dukungan dari berbagai pihak. Oleh sebab itu pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan terima kasih yang tak terhingga kepada :

1. Tuhan Yang Maha Esa Allah S.W.T. yang selalu memberikan petunjuk dan kelancaran kepada penulis;
2. Prof. Dr. dr Kuntaman, MS, Sp.MK(K). selaku Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Wijaya Kusuma Surabaya;
3. dr. Budiono Raharjo, M. Sp.PK(K) sebagai Dosen Pembimbing utama yang sudah meluangkan waktunya untuk membimbing, memberikan masukan, arahan, serta nasihat kepada penulis demi kemudahan dalam menyelesaikan proposal ini;
4. dr. Diana Tri Ratnasari, Sp.KK sebagai Dosen Pendamping Pembimbing yang sudah meluangkan waktunya untuk membimbing, memberikan masukan, arahan, serta nasihat kepada penulis demi kemudahan dalam menyelesaikan proposal ini;
5. Dr. Budhi Setiawan, dr., M.Kes selaku Penguji Proposal Tugas Akhir ini;
6. Linda Hayati dan Achmad Soedjajanto selaku kedua orang tua saya dan saudara – saudara saya yang telah memberikan dukungan selama menyelesaikan proposal ini;

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa Proposal Tugas Akhir ini masih jauh dari kata sempurna, oleh karena hal tersebut penulis mengharapkan kritik dan masukan sehingga dapat menyelesaikan proposal ini.

ABSTRAK

Hubungan Penggunaan Smartphone Terhadap Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Universitas Wijaya Kusuma Surabaya. Skripsi. Program Studi Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran Universitas Wijaya Kusuma Surabaya.

Seiring berkembangnya zaman dari tahun ketahun dimana juga semakin meningkatnya perkembangan teknologi yang dapat mempermudah pekerjaan atau aktivitas setiap orang dan salah satu perkembangan teknologi tersebut adalah *smartphone*. Penggunaan *smartphone* ini dapat berdampak negatif bagi seseorang dan salah satu dampaknya adalah membuat kualitas tidur seseorang menjadi buruk. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan penggunaan *smartphone* terhadap kualitas tidur mahasiswa Universitas Wijaya Kusuma Surabaya. Jenis penelitian ini adalah observasional analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi pada penelitian ini yaitu mahasiswa Universitas Wijaya Kusuma Surabaya dengan jumlah sampel yang akan diambil adalah 96 sampel menggunakan Teknik *simple random sampling*. Data penelitian ini menggunakan data primer yang diambil menggunakan pemberian kuesioner kepada responden. Uji analitik yang digunakan yaitu uji korelasi *spearman*. Hasil penelitian adalah 100 responden dengan intensitas ketergantungan

Pada penelitian ini nilai p ditemukan 0,293 dan didapatkan bahwa penelitian ini tidak adanya hubungan pada pengaruh penggunaan *smartphone* terhadap kualitas tidur Mahasiswa Universitas Wijaya Kusuma Surabaya.

Kata kunci : *smartphone*, tidur

ABSTRACT

Hubungan Penggunaan Smartphone Terhadap Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Universitas Wijaya Kusuma Surabaya. Skripsi. Program Studi Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran Universitas Wijaya Kusuma Surabaya.

Along with the development of the era from year to year where there is also an increasing development of technology that can facilitate everyone's work or activities and one of the technological developments is a smartphone. The use of this smartphone can have a negative impact on a person and one of the impacts is to make a person's sleep quality poor. The purpose of this study was to determine the relationship between smartphone use and sleep quality of Wijaya Kusuma University students. This type of research is observational analytic with a cross sectional approach. The population in this study is students of Wijaya Kusuma University Surabaya with the number of samples to be taken is 96 samples using simple random sampling techniques. This research data uses primary data taken using questionnaires to respondents. The analytical test used is the spearman correlation test. The results of the study were 100 respondents with dependency intensity

In this study, the p value was found to be 0.293 and it was found that this study had no relationship on the effect of smartphone use on the quality of sleep of Wijaya Kusuma University Surabaya students.

Key word : smartphone, sleep

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	i
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	2
1.3 Tujuan Penelitian.....	2
1.4 Manfaat Penelitian.....	3
BAB II.....	4
TINJAUAN PUSTAKA.....	4
2.1 Definisi tidur.....	4
2.2 Definisi pola tidur.....	4
2.3 Definisi kualitas tidur.....	4
2.4 Gangguan pola tidur.....	5
2.5 Mekanisme tidur.....	5
2.6 Smartphone.....	7
BAB III.....	10
KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS PENELITIAN.....	10
BAB IV.....	12
METODE PENELITIAN.....	12
BAB V.....	17
HASIL PENELITIAN.....	17
BAB VI.....	22
PEMBAHASAN.....	22
BAB VII.....	27
KESIMPULAN dan SARAN.....	27
DAFTAR PUSTAKA.....	29