



KARYA TULIS ILMIAH

**GAMBARAN PENGGUNAAN *SMARTPHONE* SEBELUM TIDUR
PADA SISWA KELAS IX DI SMPN 1 PALANGKA RAYA**

Disusun oleh :

Karlina Kristin
PO.62.20.1.20.013

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
DIREKTORAT JENDRAL TENAGA KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES PALANGKA RAYA
PROGRAM STUDI D-III KEPERAWATAN
2022**



**GAMBARAN PENGGUNAAN *SMARTPHONE* SEBELUM TIDUR
PADA SISWA KELAS IX DI SMPN 1 PALANGKA RAYA**



KARYA TULIS ILMIAH

Disusun untuk memenuhi persyaratan menempuh mata kuliah

Karya Tulis Ilmiah

Disusun Oleh :

**Karlina kristin
PO.62.20.1.20.013**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
DIREKTORAT JENDRAL TENAGA KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES PALANGKA RAYA
PROGRAM STUDI D-III KEPERAWATAN
2022**

LEMBAR PERSETUJUAN

Karya Tulis Ilmiah ini di ajukan oleh :

Nama : Karliana Kristin
NIM : PO.62.20.1.20.013
Program Studi : D-III Keperawatan
Judul KTI : Gambaran Penggunaan *Smartphone* Sebelum Tidur
Pada Siswa Kelas IX Di SMPN 1 Palangka Raya

Telah di periksa dan di setujui untuk diuji.

Palangka Raya, 14 November 2022

Pembimbing 1



Ns.Syam'ani, S.Kep.,M.Kep
NIP. 197902252001121001

Pembimbing 2



Apt. Fina Ratih Wira Putri Fitri Yani, M.Sc
NIP. 198506182015032002

LEMBAR PENGESAHAN

Karya tulis ilmiah ini di ajukan oleh :

Nama : Karliana kristin
NIM : PO.62.20.1.20.013
Program Studi : D-III Keperawatan
Judul KTI : Gambaran Penggunaan *Smartphone* Sebelum Tidur
Pada Siswa Kelas IX Di SMPN 1 Palangka Raya

Telah dipertahankan di hadapan dewan penguji pada seminar Karya Tulis Ilmiah
Hari Senin tanggal 14 November 2022

Ketua penguji

Ns.Nita Theresia, S.Kep.,M.Kes
NIP.198109252006042001

(.....)

Penguji I

Ns.Syam'ani, S.Kep.,M.Kep.
NIP.197902252001121001

(.....)

Penguji II

Apt.Fina Ratih Wira Putri Fitri Yani, M.Sc.
NIP.198506182015032002

(.....)

Mengetahui

Ketua Program Studi D-III Keperawatan

Mengesahkan

Ketua Jurusan Keperawatan



Ns.Syam'ani, S.Kep.,M.Kep
NIP.197902252001121001



Ns.Reny Sulistyowati, S.Kep.,M.Kep
NIP.197609072001122002

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini

Nama : Karihana Kristin
NIM : PO.62.20.1.20.013
Program Studi : D-III Keperawatan
Judul KTI : Gambaran Penggunaan *Smartphone* Sebelum Tidur
Pada Siswa Kelas IX Di SMPN 1 Palangka Raya

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa **Karya Tulis Ilmiah** yang saya tulis ini benar-benar tulisan saya, dan bukan merupakan plagiasi, baik sebagian atau seluruhnya. Apabila di kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan bahwa **Karya Tulis Ilmiah** ini hasil plagiasi, baik sebagian atau seluruhnya, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Palangka Raya, 14 November 2022

Yang Membuat Pernyataan



Karihana Kristin

NIM. PO.62.20.1.20.013

ABSTRAK

GAMBARAN PENGGUNAAN *SMARTPHONE* SEBELUM TIDUR PADA SISWA KELAS IX DI SMPN 1 PALANGKA RAYA

Karlina Kristin¹, Syam'ani¹, Fina Ratih Wira Putri².

Jurusan Keperawatan, Poltekkes Kemenkes Palangka Raya

Email : lia430097@gmail.com

Latar Belakang : *Smartphone* merupakan teknologi terbaru yang diciptakan dengan berbagai aplikasi yang dapat menyajikan berbagai media berita, jejaring sosial bahkan hiburan. Tingginya penggunaan *smartphone* pada kalangan remaja akibat perkembangan teknologi menuntut remaja untuk menggunakan *smartphone* setiap hari. Penggunaan *smartphone* yang tinggi pada malam hari seperti waktu penggunaan, durasi penggunaan, dan aktivitas menggunakan *smartphone* merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kesehatan pada remaja.

Tujuan : Mengetahui gambaran penggunaan *smartphone* sebelum tidur pada siswa kelas IX di SMPN 1 Palangka Raya.

Desain : Penelitian dilakukan dengan pendekatan deskriptif kuantitatif dengan populasi penelitian siswa kelas IX SMPN 1 Palangka Raya dengan sampel sebanyak 83 responden, menggunakan teknik *purposive sampling*, instrumen menggunakan kuesioner.

Hasil : Hasil penelitian di dapatkan bahwa mayoritas keseluruhan dari hasil penelitian adalah usia 14 tahun (96,4%), jenis kelamin perempuan (61,4%), frekuensi menggunakan *smartphone* sebelum tidur setiap hari (89,2%), durasi penggunaan *smartphone* sebelum tidur >30 menit (85,5%), penggunaan *smartphone* dalam sehari >4 jam (80,7%), aktivitas penggunaan *smartphone* menggunakan media sosial (91,6%), dampak yang dirasakan mata lelah/sakit mata (62,7%), dampak yang paling dirasakan dampak negatif (61,4%).

Kesimpulan: Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa mayoritas siswa menggunakan *smartphone* sebelum tidur setiap hari.

Kata Kunci : *Smartphone*, penggunaan *smartphone*

KATA PENGANTAR

Dengan memanjatkan puji dan syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa, yang telah melimpahkan rahmat-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan laporan karya tulis ilmiah. Laporan penelitian ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat menempuh mata kuliah karya tulis ilmiah. Berkenaan dengan hal ini, peneliti menyampaikan dengan tulus penghargaan dan terimakasih kepada :

1. Bapak Mars Khendra Kusfriyadi.,STP.MPH sebagai Direktur Poltekkes Kemenkes Palangka Raya
2. Kepala sekolah SMPN 1 Palangka Raya yang sudah memberikan kesempatan bagi saya untuk dapat melakukan penelitian dengan baik di SMPN 1 Palangka Raya.
3. Ibu Ns.Reny Sulistyowati.,M.Kep Sebagai Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Palangka Raya
4. Bapak Ns.Syam'ani,S.Kep.,M.Kep sebagai Ketua Program Studi D-III Keperawatan Poltekkes Kemenkes Palangka Raya dan selaku pembimbing 1 saya yang sudah membimbing selama pengerjaan KTI saya
5. Ibu Apt.Fina Ratih Wira Putri Fitri Yani,M.Sc sebagai dosen pembimbing 2 saya yang sudah membimbing saya dalam pengerjaan KTI ini
6. Ibu Ns.Nita Theresia,S.Kep.,M.Kes, sebagai ketua penguji saya yang sudah berkenan untuk menguji dalam seminar saya.
7. Kedua orang tua saya yang selalu memberikan dukungan baik materi maupun motivasi kepada saya
8. Untuk siswa SMPN 1 Palangka Raya yang sudah bersedia menjadi responden saya

9. Untuk teman-teman dan sahabat saya, Yainun, Yuliani, Naomi, Yetro dan teman-teman D-III seperjuangan saya yang lainnya yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu, terimakasih sudah ada dan menolong saya dimasa-masa sulit saya
10. Diri saya sendiri, terimakasih sudah bisa berjuang dan bertahan sampai sejauh ini

Kami menyadari sepenuhnya bahwa kegiatan penelitian ini banyak kekurangannya, oleh karena itu kritik dan saran dari semua pihak sangat kami harapkan, sehingga pelaksanaan penelitian yang akan datang dapat lebih baik.

Palangka Raya , 14 November 2022

Karlina Kristin

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
LEMBAR PERSETUJUAN.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN.....	iii
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN.....	iv
ABSTRAK.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR GAMBAR.....	x
DAFTAR LAMPIRAN.....	xi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian.....	4
D. Manfaat Penelitian.....	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	6
A. Konsep <i>Smartphone</i>	6
B. Konsep Siswa.....	10
C. Aktivitas Penggunaan <i>Smartphone</i> Sebelum Tidur.....	10
D. Intensitas.....	11
E. Hasil Riset Terkait.....	13
F. Kerangka Teori.....	15
BAB III METODE PENELITIAN	16
A. Desain Penelitian.....	16
B. Kerangka Konsep.....	16
C. Definisi Operasional.....	17
D. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	17
E. Populasi dan Sampel.....	18
F. Instrumen Penelitian.....	21
G. Tahapan Pengumpulan Data.....	23
H. Analisis Data.....	24
I. Etika Penelitian.....	25
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	27
A. Hasil Penelitian.....	27
B. Pembahasan.....	33
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	45
A. Kesimpulan.....	45
B. Saran.....	46
DAFTAR PUSTAKA	47
LAMPIRAN	51
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	66

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Hasil Riset Terkait.....	13
Tabel 3.1 Definisi Operasional.....	17
Tabel 3.2 Kisi-kisi pertanyaan.....	22
Tabel 4.1 Gambaran karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin	28
Tabel 4.2 Gambaran karakteristik responden berdasarkan usia.....	29
Tabel 4.3 Gambaran Frekuensi Penggunaan <i>smartphone</i>	29
Tabel 4.4 Gambaran durasi penggunaan <i>smartphone</i> dalam sehari	30
Tabel 4.5 Gambaran durasi penggunaan <i>smartphone</i> sebelum tidur	30
Tabel 4.6 Gambaran aktivitas penggunaan <i>smartphone</i>	31
Tabel 4.7 Gambaran dampak penggunaan <i>smartphone</i>	32
Tabel 4.8 Gambaran Dampak positif dan negatif penggunaan <i>smartphone</i>	33

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori	15
Gambar 3.1 Kerangka Konsep	16

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 : Jadwal kegiatan penelitian.....	51
Lampiran 2 : Surat ijin penelitian.....	52
Lampiran 3 : Etik Penelitian	55
Lampiran 4 : Informed Consent	56
Lampiran 5 : Kuesioner Penelitian	57
Lampiran 6 : Hasil Uji Validitas	59
Lampiran 7 : Hasil Uji Reabilitas	60
Lampiran 8 : Lembar Konsultasi	61
Lampiran 9 : Dokumentasi Kegiatan.....	63
Lampiran 10 : Hasil Uji Turnitin.....	64
Lampiran 11 : Surat Keterangan Cek Plagiat	65

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hampir tidak ada aspek dalam kehidupan manusia yang terlepas dari kecanggihan teknologi. Salah satu kecanggihan teknologi saat ini adalah *smartphone*, *smartphone* atau yang juga dikenal dengan telepon genggam merupakan salah satu perangkat berteknologi canggih saat ini (Supriatno & Romadhon, 2017). Alat ini dapat digunakan untuk menyimpan data bisnis penting atau untuk mengingatkan pengguna *smartphone* tentang hal-hal yang harus mereka lakukan (Wilantika, 2015), sejumlah fitur dalam *smartphone* dapat digunakan oleh siswa untuk membantu dalam proses belajarnya, kemudian siswa juga dapat mengakses berbagai aplikasi *smartphone*, media sosial seperti tiktok, instagram dan aplikasi trend lainnya. *Smartphone* berbeda dari ponsel konvensional karena *smartphone* memiliki berbagai keunggulan yang dapat menjalankan berbagai sistem operasi maupun aplikasi dibandingkan ponsel konvensional biasa.

Pada tahun 2019, terdapat 3,8 miliar *smartphone* aktif serta 3,2 miliar pengguna *smartphone* di seluruh dunia. Pada tahun 2022, diperkirakan akan ada 3,9 miliar pengguna *smartphone* di seluruh dunia (Intan, 2020), Jumlah pengguna juga meningkat secara signifikan. Menurut laporan Asosiasi Penyelenggara Jaringan Internet Indonesia (APJII) 2019-2020, terdapat 196,71 juta pengguna *smartphone* di Indonesia, atau 73,7 persen dari total populasi negara (Ervidianti & Winarti, 2021), selanjutnya menurut BPS (Badan Pusat Statistik) persentase pengguna *smartphone* Kalimantan Tengah di wilayah

kota pada tahun 2020 mencapai 77,62%. Mayoritas pengguna gadget berusia antara 12 - 24 tahun atau 31%, terutama pada remaja (Purnamasari, 2020).

Penggunaan *smartphone* yang telah meningkat secara substansial menimbulkan berbagai masalah dan kekhawatiran terkait efek penggunaannya terhadap kesehatan, masalah ini terkait dengan paparan gelombang mikro dan medan elektromagnetik yang dihasilkan *smartphone*. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), sinyal radiasi dari *smartphone* dapat meningkatkan risiko manusia terkena kanker otak, selanjutnya dalam (Umamy *et al*, 2021) menyatakan bahwa membutuhkan waktu 60 menit lebih lama dari biasanya untuk dapat tertidur setelah menggunakan *smartphone* dalam waktu yang cukup lama.

Malam hari adalah waktu yang nyaman untuk bersantai serta memiliki waktu yang lebih panjang dibandingkan pada waktu pagi, siang, atau sore hari, sehingga saat ini lebih banyak digunakan untuk bermain *smartphone*. Penggunaan *smartphone* sebelum tidur juga dapat berdampak negatif pada kualitas tidur, menurunkan efisiensi tidur, dan waktu untuk memulai tidur menjadi lebih lama (Supartini, 2021), selain itu kegiatan ini juga dapat mengurangi waktu tidur (Lakshono, 2018). Berdasarkan pernyataan tersebut menggambarkan bahwa remaja dapat mengalami keterlambatan jam tidur dari biasanya. Beberapa efek buruk lainnya menurut WHO antara lain kelelahan, sakit kepala atau pusing, ingatan menjadi berkurang, merasa panas atau kesemutan, dan penglihatan kabur (Umamy *et al*, 2021).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan kepada 8 siswa kelas 9 SMPN 1 Palangka Raya, diperoleh hasil, pertama, siswa mengatakan masih menggunakan *smartphone* sebelum tidur, durasi rata-rata penggunaan *smartphone* sebelum tidur malam

hari antara 1-3 jam, rata-rata jam tidur siswa setiap malam setelah menggunakan *smartphone* antara pukul 10 hingga pukul 2 dini hari. Kedua, berdasarkan aktivitas penggunaan *smartphone*, aplikasi yang sering digunakan saat bermain *smartphone* sebelum tidur adalah *smartphone*, *tiktok*, *youtube*, *spotify*, *instagram*, *whatsapp*, dan buku cerita online seperti *wattpad*. Ketiga, didapatkan beberapa dampak yang dapat menjadi perhatian dari penggunaan *smartphone* bagi remaja tersebut, diantaranya siswa mengatakan sulit untuk tidur tepat waktu dan waktu untuk tidur yang tidak menentu, dimana siswa tidur kurang dari 8 jam karena telah terbiasa dengan menggunakan *smartphone* sebelum tidur, kemudian siswa mengatakan ketika bangun di pagi hari masih merasakan kantuk dikarenakan tidur terlalu larut malam yang mengakibatkan jam tidur kurang, beberapa siswa mengatakan pusing ketika bangun di pagi hari, siswa juga mengatakan dampak dari penggunaan *smartphone* yang terlalu lama tersebut mengakibatkan mata menjadi sakit dan merah, kemudian mereka mengatakan bahwa saat di sekolah mereka merasakan kantuk dan sulit untuk fokus terhadap pembelajaran yang diberikan. Berdasarkan pernyataan tersebut sangat penting mengeksplorasi lebih jauh latar belakang tersebut untuk mendapatkan gambaran penggunaan *smartphone* pada remaja dimana kaitannya dengan kesehatan remaja tersebut.

B. Rumusan Masalah

Bagaimana gambaran penggunaan *smartphone* sebelum tidur pada siswa di SMPN 1 Palangka Raya?

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Mengetahui secara umum gambaran penggunaan *smartphone* sebelum tidur pada siswa kelas IX di SMPN 1 Palangka Raya.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi bagaimana gambaran penggunaan *smartphone* sebelum tidur pada siswa berdasarkan usia dan jenis kelamin.
- b. Mengidentifikasi frekuensi dan durasi penggunaan *smartphone* sebelum tidur pada siswa.
- c. Mengidentifikasi aktivitas penggunaan *smartphone* pada siswa.
- d. Mengidentifikasi dampak penggunaan *smartphone* pada siswa.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi SMP 1 Palangka Raya

Hasil penelitian ini dapat menjadi sumber data atau informasi bagi SMPN 1 Palangka Raya terkait dampak dari penggunaan *smartphone* sebelum tidur. Diharapkan juga hasil penelitian ini dapat membantu guru dan orang tua siswa agar dapat berkontribusi untuk lebih memperhatikan masalah penggunaan *smartphone* yang semakin meningkat di kalangan remaja.

2. Bagi institusi pendidikan

Hasil dari penelitian ini juga dapat digunakan sebagai bahan referensi dan kepustakaan untuk bahan bacaan mengenai gambaran penggunaan *smartphone* sebelum tidur di Politeknik Kesehatan Kemenkes Palangka Raya.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan hasil dari penelitian ini dapat menjadi sumber informasi untuk peneliti selanjutnya yang ingin mengembangkan topik penelitian mengenai penggunaan *smartphone*.

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

A. Konsep *Smartphone*

1. Pengertian

Smartphone adalah ponsel dengan fitur canggih dimana *smartphone* memberikan akses informasi yang terhubung ke internet yang dapat menerima dan mengirim email, mengakses media sosial, mengambil gambar, bermain game, memutar musik atau video, dan melakukan hal lainnya (Sumpa, 2022). *Smartphone* adalah ponsel yang bekerja dengan memakai semua perangkat lunak dari sistem operasi dan menyediakan hubungan standar dan mendasar bagi pengembang aplikasi (Supriatno & Romadhon, 2017).

2. Fungsi *smartphone*

Smartphone memiliki berbagai kehebatan yang dapat melakukan lebih dari sekedar mengirim dan menerima pesan atau panggilan telepon saja (Sumpa, 2022). *Smartphone* mampu mengakses informasi yang terhubung dengan internet, menerima dan mengirim email, mengakses media sosial, mengambil gambar, bermain game, memutar musik atau video, dan lain sebagainya (Sumpa, 2022). *Smartphone* saat ini menjadi bagian terpenting dalam kehidupan sehari-hari remaja, karena *smartphone* dapat digunakan oleh remaja dalam mengakses internet untuk mendapatkan informasi dan ilmu pengetahuan pengganti buku (Ervidianti & Winarti, 2021).

Smartphone dapat digunakan lebih dari sekedar alat untuk berkomunikasi, *smartphone* juga dapat digunakan untuk mengisi waktu luang (Nur & Agustang, 2019) di antaranya :

a. Media informasi dan Komunikasi

Adanya *smartphone* sangat penting bagi remaja karena *smartphone* media komunikasi , dengan *smartphone* tersebut remaja dapat berkomunikasi lebih lancar dan mudah dengan teman, guru, dan lain-lain. Remaja juga dapat menggunakan *smartphone* sebagai sarana komunikasi untuk berbagi informasi tentang tugas sekolah dan kegiatan lainnya. Siswa dapat menyampaikan banyak hal melalui *smartphone* mereka, mereka dapat bertanya kepada teman tentang tugas sekolah yang belum di pahami, menanyakan tugas untuk besok, dan memberikan informasi jika mereka tidak dapat pergi ke sekolah.

b. Media Hiburan

Saat ini *smartphone* sudah berubah peran dari alat komunikasi menjadi media hiburan. Berbagai jenis spesifikasi *smartphone* yang tersedia saat ini sangat beragam, dimana *smartphone* juga dirancang menjadi media hiburan. Aplikasi pada ponsel yang umumnya digunakan sebagai hiburan, misalnya aplikasi game, aplikasi media sosial, serta berbagai aplikasi hiburan lainnya.

3. Faktor yang mempengaruhi penggunaan *smartphone*

Penggunaan *smartphone* oleh remaja dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya (Lakshono, 2018) :

a. *Smartphone* menampilkan fitur yang menarik

Remaja lebih sering mengoperasikan *smartphone* karena banyaknya fitur-fitur atau aplikasi menarik pada *Smartphone* yang membangkitkan rasa ingin tahu mereka.

b. Kecanggihan dari *smartphone*

Para remaja kini dapat mengakses aplikasi yang lebih luas dengan mudah berkat kecanggihan *smartphone*. Game, media sosial, bahkan belanja online yang dapat memenuhi kebutuhan remaja bisa didapatkan melalui *smartphone*.

4. Dampak penggunaan *smartphone*

Dampak terhadap penggunaan *smartphone* adalah sebagai berikut Ferry (2017) dalam (Septianingrum, 2020) :

a. Kesehatan pada otak menjadi terganggu

Sejumlah penelitian mengemukakan bahwa radiasi ponsel dapat menyebabkan tumor otak dan insomnia. Gelombang elektromagnetik pada ponsel mengandung radiasi yang dapat menembus ruang hampa serta jaringan otak secara tegak lurus, hal ini dapat menyebabkan glaukoma dan perkembangan neuroma akustik sel otak jika digunakan secara terus menerus. Radiasi ponsel mempercepat susunan neoplasma dari sel-sel yang tidak wajar menjadi sel kanker aktif pada otak. Munculnya kerusakan otak adalah risiko dari radiasi ponsel yang paling umum, hal ini mempengaruhi hampir semua orang di seluruh dunia.

b. Kesehatan mata terganggu

Kesehatan mata terganggu akibat fokus pada layar *smartphone* dalam intensitas waktu yang lama, ini adalah gejala yang disebut sebagai *Computer Vision Syndrome/ CVS* dalam bidang medis.

c. Kesehatan tangan terganggu

Pengguna *smartphone* biasanya merasakan sakit atau nyeri di area lengan serta pergelangan tangan, hal ini disebabkan karena bermain *smartphone* terlalu lama contohnya dalam bermain *smartphone*. Selain *smartphone*, jika terlalu sering mengetik maupun memegang ponsel saja, dapat menyebabkan otot dan persendian disekitar lengan dan pergelangan tangan akan terasa sakit, karena menahan beban yang terlalu lama.

d. Gangguan Tidur

Suara *notification* dari *smartphone* selalu membuat kita penasaran untuk membuka isinya, dimana waktu istirahat menjadi berkurang karena pengguna selalu mengecek *notification* dari *smartphone* tersebut. Sonny *et al* (2021) dalam (Murwani *et al*, 2018) menyatakan bahwa menggunakan *smartphone* 30 menit sebelum tidur tanpa filter *blue light* (cahaya biru) dapat mengurangi rasa kantuk, sehingga memperpanjang waktu transisi dari kondisi terjaga ke kondisi tidur (*sleep latency*).

e. Perilaku kekerasan

Anak yang sering bermain game yang berisikan kekerasan, membuat anak menjadi tertarik dan terdorong untuk meniru adegan yang ada dalam permainan tersebut

f. Berkurangnya produktifitas

Saat berkerja menjadi tidak fokus penuh dengan pekerjaannya, hak ini di karenakan konsentrasi terbagi antara membuka *smartphone* dan pekerjaan.

B. Konsep Siswa

Menurut Ali (2010) dalam Ningsih & Utami (2019) menyatakan bahwa siswa adalah individu yang secara khusus diserahkan oleh orang tua untuk mengikuti pembelajaran di sekolah dengan maksud berkembang menjadi individu yang memiliki pengetahuan, keterampilan, pengalaman, kepribadian, moralitas, dan kemandirian. Pengertian siswa yang lainnya menurut (Fauziah, 2019) menyatakan pengertian siswa adalah orang yang datang ke sekolah untuk memperoleh atau mempelajari beberapa tipe pendidikan. Pada masa ini siswa mengalami berbagai perubahan fisik dan psikologis, siswa juga mengalami perubahan secara kognitif seperti mampu berpikir abstrak seperti orang dewasa. Siswa juga mulai menjauhkan diri secara emosional dari orang tua mereka untuk memenuhi peran sosial baru mereka sebagai orang dewasa.

C. Aktivitas Penggunaan *Smartphone* Sebelum Tidur

Dalam kamus besar bahasa indonesia “aktivitas” diartikan sebagai keaktifan atau kegiatan. Aktivitas merupakan suatu kegiatan, dinamis, kesibukan, mampu bereaksi, beraksi yang dilakukan oleh individu. Aktivitas pengguna *smartphone* berdampak pada berapa banyak waktu yang mereka habiskan untuk bermain *smartphone* sebelum tidur (Yuwana, 2021). Sebelum tidur biasanya kegiatan yang sering dilakukan ketika menggunakan *smartphone* adalah bermain media sosial (Murwani *et al*, 2020). Hal ini juga dijelaskan dalam penelitian lain yang menemukan bahwa mayoritas responden

menggunakan *smartphone* mereka untuk bermain media sosial sebelum tidur (Murwani *et al*, 2020).

Media sosial adalah sebuah media online, dimana penggunanya bisa dengan mudah berpartisipasi, berbagi, dan menciptakan isi, meliputi *blog*, jejaring sosial, forum dan dunia virtual. *Blog*, jejaring sosial dan wiki merupakan contoh media sosial yang paling umum digunakan oleh masyarakat di seluruh dunia. Menurut sudut pandang lain, media sosial adalah media online yang mendorong interaksi sosial yang memanfaatkan teknologi berbasis web untuk mengubah komunikasi menjadi dialog interaktif (Rafiq, 2020).

Di Indonesia, penggunaan media sosial berkembang pesat. Riset yang dilakukan Nielsen menunjukkan bahwa penggunaan internet di Indonesia meningkat sebesar 26%. Dimana orang Indonesia menggunakan internet selama 1,5 jam per hari (Ekonomika, 2017). *WhatsApp*, *Instagram*, *Twitter*, *Line*, *Facebook*, *YouTube*, adalah media sosial yang sedang ramai digunakan. Selain itu aktivitas lain sebelum tidur yang sering dilakukan adalah bermain *smartphone*. *Smartphone* merupakan permainan yang dioperasikan menggunakan koneksi internet (Edy Kurniawan, 2017). Aktivitas bermain *smartphone* dapat menyebabkan kecanduan, kecanduan bermain *smartphone* dapat diperhatikan dari beberapa gejala yang muncul diantaranya siswa yang menggunakan *smartphone* seharian, serta menggunakan *smartphone* dalam jangka waktu lama yaitu lebih dari tiga jam (Wahyuni Adiningtiyas, 2017).

D. Intensitas

Intensitas merupakan tingkat keseringan seseorang dalam melakukan suatu kegiatan tertentu yang didasarkan oleh rasa bahagia terhadap kegiatan yang dilakukan. (Yuniar

dan Nurwidawati, 2013). Menurut Danny Soesilo *et al* (2022) beberapa aspek yang mempengaruhi tingkat intensitas , yaitu :

1. Frekuensi

Frekuensi, adalah keseringan jumlah pemakaian dari suatu unsur dalam jangka waktu tertentu (Depdiknas, 2011 dalam Danny Soesilo *et al*, 2022). Peneliti lain menyebutkan bahwa frekuensi merupakan banyaknya menggunakan atau mengakses internet pada setiap harinya (Rahma, 2018). Kesimpulannya, sesuatu yang dapat diukur menggunakan hitungan atau waktu disebut frekuensi. Menentukan tingkat dari frekuensi dapat dilihat dari berapa kali seseorang melakukan suatu kegiatan.

2. Durasi

Durasi, berapa lama waktu yang diperlukan individu untuk melakukan suatu kegiatan (Depdiknas, 2011 dalam Danny Soesilo *et al*, 2022). Waktu ideal menggunakan *smartphone* dalam sehari adalah 257 menit atau kurang lebih 4 jam 17 menit per hari (Andrew, 2018 dalam Septianingrum, 2020). Penggunaan perangkat elektronik 30 menit sebelum tidur dapat menyebabkan gangguan tidur, menunda jam internal tubuh (*circadian rhythm*), menekan pelepasan hormon *melatonin* yang merangsang tidur, dan membuat seseorang sulit untuk memulai tidur (Umamy *et al*, 2021), penelitian lain menyarankan penggunaan *smartphone* tidak lebih 1-2 jam sebelum tidur karena hal ini dapat mengakibatkan sakit kepala, iritasi mata, gangguan pendengaran dan gangguan tidur seperti insomnia.

E. Hasil Riset Terkait

Tabel 2.1 Hasil Riset Terkait

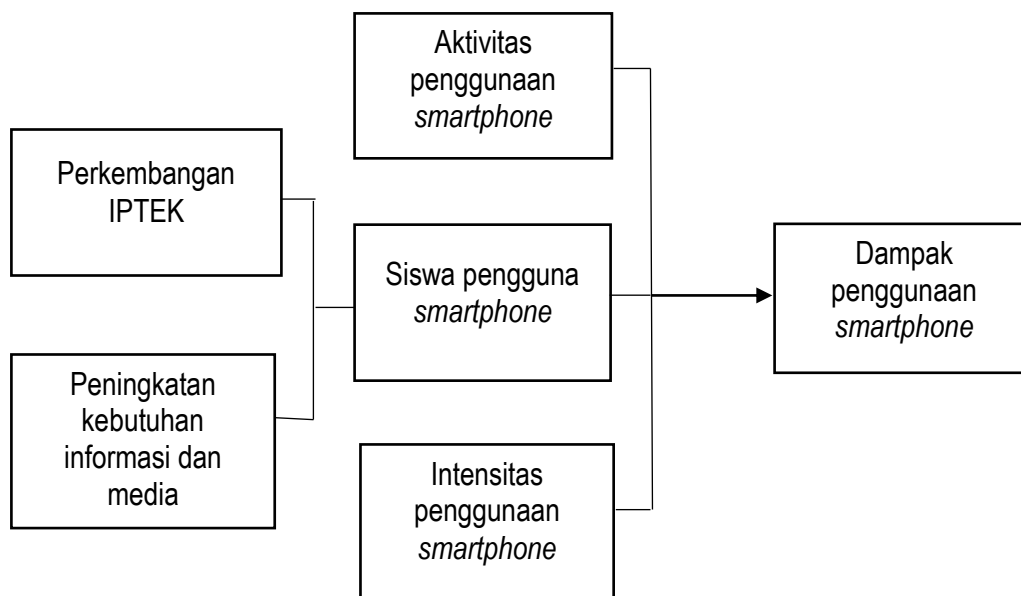
No	Penulis	Jurnal penelitian
1	Farida Umamy dan Ayu Chintya (2021)	<p>HUBUNGAN LAMA PENGGUNAAN GADGET SEBELUM TIDUR DENGAN GEJALA INSOMNIA PADA REMAJA KELAS XII DI SMA TAMAN SISWA KISARAN TAHUN 2020</p> <p>Tujuan : Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan lama penggunaan gadget sebelum tidur dengan gejala insomnia pada remaja kelas XII</p> <p>Metode : Jenis penelitian analitik yang bersifat observasional dengan rancangan penelitian cross sectional.</p> <p>Hasil Penelitian : Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan signifikan terkait lama penggunaan gadget sebelum tidur dan gejala insomnia pada remaja (nilai $p= 0,014$). Jenis gadget, cara penggunaan, lama pemakaian sebelum tidur, dan masalah tidur yang dialami merupakan beberapa faktor yang memungkinkan penelitian ini saling berhubungan.</p>
2	Septianingrum (2020)	<p>HUBUNGAN INTENSITAS PENGGUNAAN SMARTPHONE DENGAN KUALITAS TIDUR REMAJA SMAN 1 KAWEDANAN KELAS XI IPS.</p> <p>Tujuan : Penelitian ini untuk meneliti hubungan intensitas penggunaan <i>smartphone</i> terhadap kualitas tidur remaja, khususnya pada remaja SMA N 1 Kawedanan kelas XI IPS.</p> <p>Metode : Metode penelitian ini adalah analitik observasional dengan pendekatan cross sectional.</p> <p>Hasil Penelitian : Terdapat korelasi antara lama penggunaan <i>smartphone</i> dengan kualitas tidur remaja di kelas XI IPS SMAN 1 Kawedanan, yaitu (93%) dari 40 responden memiliki kualitas tidur yang buruk saat menggunakan <i>smartphone</i> yang tidak normal.</p>
3	Murwani <i>et al</i> (2019)	<p>HUBUNGAN ANTARA DURASI PENGGUNAAN PONSEL PINTAR SEBELUM TIDUR DENGAN GANGGUAN TIDUR PADA PELAJAR SMAN 1 CIKARANG UTARA</p> <p>Tujuan : Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kecanduan <i>smartphone</i> dengan kualitas tidur pada remaja.</p> <p>Metode : Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan korelasi dengan menggunakan teknik pengumpulan data berupa skala kecanduan <i>smartphone</i> dan skala kualitas tidur.</p>

No	Penulis	Jurnal penelitian
4	Supartini (2021)	<p>Hasil Penelitian : Hasil penelitian menunjukkan nilai korelasi $p = 0,001 < 0,05$ artinya H_a diterima. Koefisien korelasi antara kedua variabel adalah $-0,372$. Artinya ada hubungan antara kecanduan <i>smartphone</i> dengan kualitas tidur pada remaja. Berdasarkan hasil tersebut juga menunjukkan bahwa korelasi bersifat negatif, sehingga menunjukkan hubungan yang terbalik, artinya semakin tinggi kecanduan <i>smartphone</i> maka semakin rendah kualitas tidur pada remaja.</p>
4	Supartini (2021)	<p>DAMPAK KECANDUAN SMARTPHONE TERHADAP KUALITAS TIDUR SISWA SMP</p> <p>Tujuan : Tujuan dilakukannya penelitian yaitu untuk mengetahui hubungan karakteristik responden dan kecanduan <i>smartphone</i> terhadap kualitas tidur anak usia remaja di SMP Budi Cendikia Islamic School Depok.</p> <p>Metode : Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan pendekatan deskriptif analitik dan desain penelitian cross sectional.</p> <p>Hasil penelitian : Hasil uji univariat mengungkapkan bahwa mayoritas responden berjenis kelamin laki-laki (52,7%), berusia 13 tahun (35,7%), memiliki tingkat kecanduan <i>smartphone</i> yang tinggi (61%), dan memiliki kualitas tidur yang buruk (70,5%). Sementara itu, hasil uji bivariat menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara jenis kelamin ($p = 0,020$), kecanduan <i>smartphone</i> ($p = 0,007$), dan kualitas tidur, namun, tidak ada perbedaan bermakna antara usia dan kualitas tidur ($p=0,938$). Penelitian ini sampai pada kesimpulan bahwa kualitas tidur siswa dipengaruhi oleh jenis kelamin dan kecanduan <i>smartphone</i>, tetapi tidak dipengaruhi oleh usia. Oleh karena itu, menggunakan <i>smartphone</i> perlu memiliki batasan agar dapat mengurangi kecanduan <i>smartphone</i> sehingga dapat meningkatkan kualitas tidur.</p>
5	Ervidianti & Winarti (2021)	<p>HUBUNGAN ANTARA KECANDUAN SMARTPHONE DENGAN KULIATAS TIDUR PADA REMAJA</p> <p>Tujuan : Penelitian ini bertujuan untuk mengetetahui hubungan antara kecanduan <i>smartphone</i> dengan kualitas tidur pada remaja.</p> <p>Metode : Penelitian ini menggunakan desain literature review. Data yang digunakan dalam penelitian ini adalah artikel publikasi yang terbit dalam jurnal internasional dan nasional. Pencarian artikel publikasi dilakukan dengan beberapa website database jurnal seperti Google Scholar, dan PubMed.</p> <p>Hasil penelitian : Tingkat kecanduan <i>smartphone</i> pada</p>

No	Penulis	Jurnal penelitian
		remaja dapat dilihat dari durasi penggunaan <i>smartphone</i> dalam sehari. Durasi ideal penggunaan <i>smartphone</i> pada remaja yang berusia 15 tahun adalah sekitar 2 jam dalam sehari, maka apabila penggunaan gadget melebihi waktu tersebut dianggap ketergantungan atau kecanduan <i>smartphone</i> . Perilaku kecanduan <i>smartphone</i> lebih sering terjadi diusia remaja dibanding usia tua karena seorang remaja masih kurang dalam mengontrol dirinya.

F. Kerangka Teori

Berdasarkan hasil tinjauan pustaka yang telah dibuat, peneliti merangkum kerangka teori sebagai berikut :



Gambar 2.1 Kerangka Teori

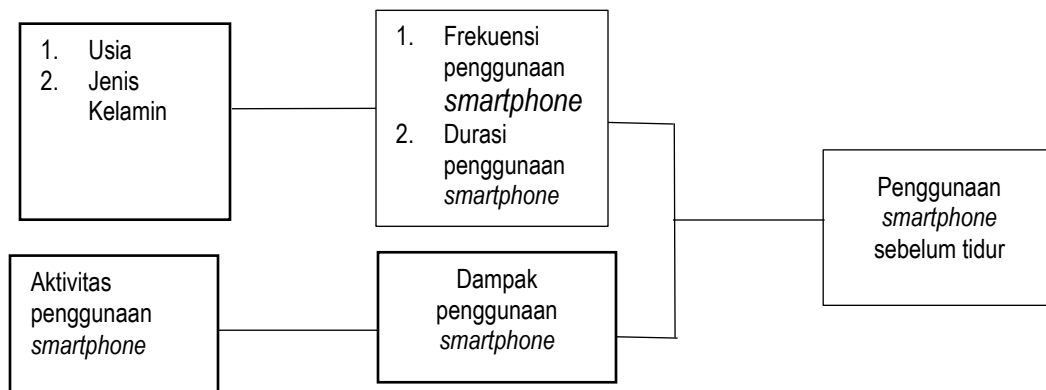
BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Desain penelitian merupakan model yang digunakan peneliti untuk melakukan suatu penelitian. Desain dalam penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif. Pendekatan pada penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif karena hasil dari penelitian menggunakan angka, mulai dari pengumpulan data, penafsiran terhadap data tersebut, serta penampilan dari hasilnya (Jayusman, 2020). Pada penelitian ini menggambarkan penggunaan *smartphone* sebelum tidur pada siswa kelas IX di SMPN 1 Palangka Raya.

B. Kerangka Konsep

Kerangka konsep memiliki fungsi untuk mengkomunikasikan dan membentuk suatu teori sebagai gambaran awal dari suatu realitas sehingga dapat menjelaskan keterkaitan antar variabel (Septianingrum, 2020). Berdasarkan teori tersebut dapat di sajikan kerangka konsep penelitian sebagai berikut :



Gambar 3. 1 Kerangka Konsep

C. Definisi Operasional

Tabel 3.1 Definisi Operasional

No	Variabel	Definisi	Cara Ukur	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala Ukur
1.	Penggunaan <i>smartphone</i>	Waktu dan kegiatan yang di lakukan dalam <i>smartphone</i>	Responden memilih opsi jawaban pada kuesioner	kuesioner	Distribusi : 1. Frekuensi penggunaan <i>smartphone</i> 2. Durasi penggunaan <i>smartphone</i> 3. Aktivitas penggunaan <i>smartphone</i> 4. Dampak penggunaan <i>smartphone</i>	Nominal
2.	Karakteristik reponden					
	a. Usia	Rentang usia siswa dari umur 14-15 tahun	Responden memilih opsi jawaban pada kuesioner	Kuesioner	Usia dalam tahun 1. 14 tahun 2. 15 tahun	Nominal
	b. Jenis Kelamin	Identitas yang dilihat secara biologis	Responden memilih opsi jawaban pada kuesioner	Kuesioner	1. Laki-laki 2. Perempuan	Nominal

D. Lokasi dan Waktu Penelitian

1. Lokasi penelitian

Lokasi penelitian ini di lakukan di SMPN 1 Palangka Raya. Lokasi ini menjadi pilihan peneliti karena dari hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan, didapatkan hasil bahwa siswa di SMP tersebut rata-rata memiliki *smartphone* dimana kriteria sesuai untuk bahan penelitian dari peneliti.

2. Waktu penelitian

Penelitian ini dilakukan pada tanggal 12 Oktober 2022.

E. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah keseluruhan dari subjek dalam penelitian. Populasi merupakan Wilayah generalisasi atau keseluruhan dari sesuatu yang karakteristiknya sedang dipelajari (Retnawati, 2017). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas IX di SMPN 1 Palangka Raya yang terdiri dari 300 siswa.

2. Sampel

Sampel adalah bagian dari populasi yang memiliki karakteristik mirip dengan populasi itu sendiri, selain itu sampel juga merupakan sebagian dari keseluruhan obyek yang akan diteliti atau dievaluasi yang memiliki karakteristik tertentu dari sebuah populasi (Retnawati, 2017). Sampel dalam penelitian adalah siswa-siswi kelas IX di SMPN 1 Palangka yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi.

Pada penelitian ini, teknik pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan *Purposive sampling*. *Purposive sampling* adalah pengambilan sampel dengan menggunakan beberapa pertimbangan tertentu sesuai dengan kriteria yang diinginkan untuk dapat menentukan jumlah sampel yang akan diteliti.

Perhitungan besar sampel penelitian dihitung berdasarkan rumus Slovin :

$$n = \frac{N}{1 + N(e)^2}$$

Keterangan :

n : jumlah sampel

N : jumlah populasi

d : tingkat signifikan (0,1)

$$n = \frac{N}{1 + Ne^2} = n = \frac{300}{1 + 300(0,1)^2} = \frac{300}{4} = 75$$

$$n = 75$$

Berdasarkan hasil perhitungan di atas sampel yang digunakan sebanyak 75 responden, selanjutnya untuk mengantisipasi kemungkinan *drop out* dilakukan koreksi sebesar 10%, sehingga keseluruhan besar sampel tetap terpenuhi dengan rumus sebagai berikut :

$$N = \frac{n}{(1-f)}$$

Keterangan :

N = Jumlah sampel yang akan di teliti

n = besar sampel yang akan di hitung

f = perkiraan proporsi drop out (0,1) atau 10%

$$N = \frac{75}{(1-0,1)} = 83$$

Jadi, jumlah sampel yang digunakan sebanyak 83 responden, selanjutnya untuk mendapatkan sampel dari setiap kelas digunakan perhitungan sebagai berikut :

$$n_x = \frac{f}{N} \times n$$

Keterangan :

n_x = Jumlah sampel yang diambil

f = Jumlah responden masing-masing kelas

N = Jumlah semua populasi

n = Sampel dari masing-masing kelas

Aritkunto (2010)

a. Kelas IX.1 = $\frac{32}{300} \times 83 = 8,8$ di bulatkan menjadi 9

b. Kelas IX.2 = $\frac{29}{300} \times 83 = 8$

c. Kelas IX.3 = $\frac{31}{300} \times 83 = 8,5$ dibulatkan menjadi 9

d. Kelas IX.4 = $\frac{30}{300} \times 83 = 8$

e. Kelas IX.5 = $\frac{30}{300} \times 83 = 8$

f. Kelas IX.6 = $\frac{31}{300} \times 83 = 8,5$ dibulatkan menjadi 9

g. Kelas IX.7 = $\frac{29}{300} \times 83 = 8$

h. Kelas IX.8 = $\frac{29}{300} \times 83 = 8$

i. Kelas IX.9 = $\frac{29}{300} \times 8$

j. Kelas IX.10 = $\frac{30}{300} \times 8$

3. Kriteria Inklusi dan Eksklusi

Kriteria inklusi adalah kriteria yang harus dimiliki oleh setiap anggota populasi yang dapat diambil sebagai sampel. Kriteria eksklusi adalah kriteria yang dapat membuat anggota populasi tidak dapat menjadi sampel penelitian karena tidak memenuhi syarat kriteria inklusi. Kriteria inklusi dan eksklusi dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

a. Kriteria Inklusi

Kriteria inklusi adalah kriteria yang apabila terpenuhi maka calon objek akan menjadi objek penelitian. Kriteria inklusi pada penelitian ini adalah :

- 1) Siswa aktif SMPN 1 palangka Raya.
- 2) Siswa aktif yang duduk di kelas IX.
- 3) Usia siswa 14-15 tahun.
- 4) Siswa yang memiliki *Smartphone*.
- 5) Siswa yang bersedia menjadi responden.

b. Kriteria Eksklusi

Kriteria eksklusi yaitu kriteria di luar kriteria inklusi. kriteria eksklusi adalah kriteria yang tidak sesuai dengan yang diharapkan oleh penelitian di mana jika ditemukan maka objek penelitian tidak dapat digunakan . Kriteria eksklusi dalam penelitian ini adalah :

- 1) Siswa yang mengundurkan diri menjadi responden.
- 2) Siswa yang tidak menyelesaikan mengisi kuesioner.
- 3) Siswa yang terpilih namun tidak ada di tempat.

F. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah alat bantu atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap dan sistematis, sehingga mudah diolah. Alat ukur penelitian dalam pengumpulan data menggunakan kuesioner. Kuesioner adalah alat ukur penelitian yang

digunakan untuk mengumpulkan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawab (Sugiyono, 2008 dalam Chintya, 2018). Kuesioner dalam penelitian ini berasal dari kuesioner peneliti sebelumnya (Zaluchu, 2021), yang telah dimodifikasi dan disesuaikan dengan kebutuhan peneliti sekarang. Kuesioner dalam penelitian ini berjumlah 20 pertanyaan dengan pilihan jawaban Ya dan Tidak dengan pertanyaan bersifat favorable berjumlah 6 pertanyaan dan unfavorable berjumlah 14 pertanyaan, serta responden yang berjumlah 23 orang, dengan menggunakan skala *Guttman*. Hasil uji validitas diukur dengan membandingkan R_{hitung} dengan R_{tabel} . Jika $R_{hitung} > R_{tabel}$, maka instrumen pertanyaan dinyatakan valid. Dengan jumlah sampel sebanyak 23 dan nilai signifikansinya sebesar 5% atau 0,05 maka R_{tabel} adalah 0,343, berdasarkan rumus tersebut nilai instrumen penelitian R_{hitung} 0,368 yang menunjukkan bahwa kuesioner tersebut valid karena $R_{hitung} > R_{tabel}$. Selanjutnya dalam uji reabilitas menggunakan formulasi *Cronbach Alpha* yang memiliki nilai 0,60. Jika nilai *Cronbach Alpha* lebih besar dari 0,60 maka variabel tersebut dinyatakan reliabel. dari hasil pengujian reabilitas kuesioner didapatkan nilai reabilitas 0,785 maka instrumen yang digunakan dinyatakan reliabel.

Tabel 3.2 1 Kisi-Kisi Pertanyaan

Variabel	Indikator	Butir soal	Pertanyaan		Jumlah
			Positif	Negatif	
Penggunaan <i>smartphone</i> sebelum tidur	a. Frekuensi penggunaan <i>smartphone</i>	1,2,3,4	3,4	1,2	4
	b. Durasi penggunaan <i>smartphone</i>	5,6,7,8	6,8	5,7	4

Variabel	Indikator	Butir soal	Pertanyaan		Jumlah
	c. Aktivitas penggunaan <i>smartphone</i>	9,10,11,12,13	12,13	9,10,11	5
	d. Dampak penggunaan <i>smartphone</i>	14,15,16,17,18,19,20	19	14,15,16,17,18,20	7
Jumlah					20

G. Tahapan Pengumpulan Data

Dalam tahap pelaksanaan penelitian mengumpulkan data dari mengurus dan memperoleh surat izin penelitian dari institusi pendidikan untuk diserahkan kepada pihak PTSP (Pelayanan Terpadu Satu Pintu) terlebih dahulu, setelah surat pengantar dari PTSP keluar, peneliti mengantarkan surat PTSP ke Dinas Pendidikan Kota Palangka Raya, kemudian peneliti juga mengurus dan memperoleh surat *Ethical Clearance*, setelah mendapat surat dari pihak Dinas Pendidikan Kota dan mendapat surat *Ethical Clearance* kemudian meminta izin kepada kepala sekolah untuk melakukan penelitian dengan membawa surat izin dari Dinas Pendidikan Kota dan surat *Etical Clearance*. Setelah mendapat izin, peneliti langsung melakukan penelitian pada tanggal 12 Oktober 2022. Penelitian dilakukan di sekolah SMPN 1 Palangka Raya di kelas IX dengan memberikan *informend consent* kepada responden, setelah mendapatkan persetujuan kemudian peneliti mengarahkan responden untuk mengisi *google form* untuk mendapatkan data penelitian.

H. Analisis Data

Setelah data terkumpul, peneliti selanjutnya mengolah data, sehingga data dapat dianalisis dan ditarik kesimpulannya. Langkah-langkah dalam mengolah dan menganalisis data di gambarkan sebagai berikut.

1. *Editing*

Pada tahap ini, Penulis meneliti kembali data yang diperoleh untuk mengetahui apakah terdapat kekeliruan atau tidak. Proses editing ini meliputi beberapa tahap yaitu mengecek nama dan identitas responden, kemudian mengecek kelengkapan data, apabila ternyata ada kekurangan isinya dengan cara memeriksa isi kuesioner dalam *google form*, untuk memastikan apakah ada *error data* atau tidak.

2. *Coding*

Coding merupakan pemberian kode angka pada data yang masuk berdasarkan variabelnya masing-masing. *Coding* juga untuk mengubah data penelitian menjadi simbol-simbol yang cocok untuk dianalisis. Untuk setiap variabel pertanyaan digunakan kode jawaban ya dengan angka 1 dan jawaban tidak dengan angka 2.

3. *Scoring*

Kegiatan penilaian data dengan memberikan skor pada jawaban yang dipilih oleh responden. Scoring diberikan kepada setiap jawaban, untuk penggunaan skala guttman pertanyaan positif, jawaban ya skor 1 dan jawaban tidak skor 0, untuk pertanyaan negatif jawaban ya skor 0 dan jawaban tidak skor 1

4. *Entry Data*

Data yang dalam bentuk kode (berupa angka) dimasukkan ke dalam *Excel* kemudian di ekspor dalam program SPSS dalam bentuk coding yang sudah di buat dalam *Excel*, jawaban ya menggunakan kode 1 dan jawaban tidak menggunakan kode 2 untuk setiap pertanyaan. Setelah dilakukan pengolahan data, selanjutnya dilakukan analisis data. Data yang diambil kemudian diteliti secara univariat yang dilakukan terhadap tiap variabel dari hasil penelitian.

I. **Etika Penelitian**

Etika penelitian keperawatan merupakan hal yang penting dalam penelitian, karena penelitian keperawatan ini melibatkan interaksi langsung dengan manusia. Masalah etika penelitian yang perlu diperhatikan antara lain sebagai berikut :

1. *Informed Consent* (persetujuan)

Informed consent merupakan bentuk persetujuan atau kesepakatan antara peneliti dengan responden, dengan cara memeberikan lembar persetujuan. Lembar tersebut diberikan sebelum melakukan penelitian dengan memberikan lembar persetujuan untuk menjadi responden. Tujuannya agar responden dapat memahami maksud dan tujuan penelitian, peneliti harus menghormati keputusan responden dan tidak memaksa jika responden tidak bersedia. Beberapa detail informasi yang wajib disertakan dalam *informed consent* adalah partisipasi responden, tujuan dilakukannya penelitian, jenis data yang dibutuhkan, komitmen, prosedur pelaksanaan, potensial masalah yang akan terjadi, manfaat, kerahasiaan, informasi yang mudah di hubungi, dan lain-lain.

2. *Anonymity*

Etika keperawatan memberikan jaminan dalam penggunaan subjek penelitian dengan cara tidak memberikan atau mencantumkan nama responden pada lembar alat ukur, Peneliti hanya menuliskan kode atau inisial nama pada lembar alat ukur dan lembar pengumpulan data atau hasil penelitian yang akan dipresentasikan.

3. *Confidentiality (Kerahasiaan)*

Dalam hal ini peneliti menjamin kerahasiaan hasil penelitian, baik informasi data maupun masalah-masalah lainnya. Semua informasi yang ada dikumpulkan dan dijamin kerahasiannya. Hanya kelompok data tertentu dan sesuai yang akan dilaporkan pada hasil riset.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada bab ini menjelaskan hasil penelitian dan pembahasan meliputi, gambaran umum lokasi penelitian, karakteristik demografi responden, data khusus mengenai variabel yang diukur yaitu meliputi frekuensi penggunaan *smartphone*, durasi penggunaan *smartphone*, aktivitas penggunaan *smartphone*, serta dampak penggunaan *smartphone*, peneliti membuat pembahasan dengan menggunakan analisis univariat untuk mendeskripsikan masing-masing variabel yang diteliti sesuai dengan tujuan penelitian. Analisis univariat digunakan untuk mendeskripsikan karakteristik masing-masing variabel yang diteliti, hasilnya menggambarkan tipe distribusi frekuensi dan persentase. Responden pada penelitian ini yaitu siswa SMPN 1 Palangka Raya.

A. Hasil Penelitian

1. Gambaran umum lokasi penelitian

Lokasi penelitian ini tepatnya dilakukan di kelas IX SMPN 1 Palangka Raya, yang berada di jalan Ahmad Yani No.12, Langkai, Kec.Pahandut, Kota Palangka Raya, Provinsi Kalimantan Tengah, total kelas IX berjumlah 10 ruangan.

2. Gambaran penggunaan *smartphone* pada siswa SMPN 1 Palangka Raya berdasarkan usia

Tabel distribusi frekuensi berdasarkan usia siswa kelas IX SMPN 1 Palangka Raya sebagai disajikan sebagai berikut.

Tabel 4.1 Gambaran karakteristik responden berdasarkan usia

Usia	n	%
14	80	96,4
15	3	3,6
Total	83	100

Berdasarkan tabel 4.2 penggunaan *smartphone* berdasarkan usia terbanyak adalah usia 14 tahun dengan responden sebanyak 80 siswa dan persentase 96,4%, sedangkan usia 15 tahun hanya terdapat 3 siswa dengan persentase 3,6%

- Gambaran penggunaan *smartphone* pada siswa SMPN 1 Palangka Raya berdasarkan jenis kelamin

Tabel distribusi frekuensi berdasarkan jenis kelamin siswa kelas IX SMPN 1

Palangka Raya disajikan sebagai berikut.

Tabel 4.2
Gambaran
karakteristik
responden
berdasarkan
kelamin

Jenis kelamin	n	%
Perempuan	51	61,4
Laki-Laki	32	38,6
Total	83	100

jenis

Berdasarkan tabel 4.1 di ketahui bahwa penggunaan *smartphone* berdasarkan jenis kelamin terbanyak adalah perempuan dengan jumlah responden sebanyak 51 siswa dengan persentase 61,4%, sedangkan jumlah responden laki-laki didapatkan sebanyak 32 responden dengan persentase lebih sedikit yaitu 38,6%.

- Gambaran penggunaan *smartphone* pada siswa SMPN 1 Palangka Raya berdasarkan frekuensi penggunaan *smartphone*

Tabel distribusi frekuensi berdasarkan frekuensi penggunaan *smartphone* siswa kelas IX SMPN 1 Palangka Raya disajikan sebagai berikut.

Tabel 4.3 Gambaran Frekuensi Penggunaan *smartphone*

Frekuensi penggunaan <i>smartphone</i>	Jawaban				Total	
	Ya		Tidak			
	n	%	n	%	n	%
Setiap hari	74	89,2	9	10,8	83	100
Beberapa minggu sekali	51	61,4	32	38,6	83	100
1 minggu sekali	6	7,2	77	92,8	83	100

Berdasarkan tabel 4.3 didapatkan hasil penggunaan *smartphone* berdasarkan frekuensi penggunaannya yang paling tinggi adalah penggunaan *smartphone* setiap hari dengan persentase 89,2% dengan jumlah responden sebanyak 74 siswa, selanjutnya penggunaan *smartphone* dengan frekuensi beberapa minggu sekali sebanyak 51 responden 61,4% , sedangkan penggunaan *smartphone* dengan kategori rendah yaitu penggunaan *smartphone* dalam 1 minggu sekali sebanyak 6 responden 7,2%.

- Gambaran penggunaan *smartphone* pada siswa SMPN 1 Palangka Raya berdasarkan durasi penggunaan *smartphone* dalam sehari

Berikut tabel distribusi frekuensi berdasarkan durasi penggunaan *smartphone* dalam sehari.

Tabel 4.4 Gambaran durasi penggunaan *smartphone* dalam sehari

Durasi penggunaan <i>smartphone</i>	n	%
≥ 4 jam	67	80,7
≤ 4 jam	16	19,3
Total	83	100

Berdasarkan tabel 4.5 didapatkan hasil dari penggunaan *smartphone* dalam sehari, tingkat penggunaan *smartphone* tertinggi adalah lebih dari 4 jam dalam sehari dengan persentase 80,7% dan jumlah responden 67 siswa, sedangkan 16 siswa dengan persentase 19,3% menggunakan *smartphone* kurang dari 4 jam dalam sehari.

6. Gambaran penggunaan *smartphone* pada siswa SMPN 1 Palangka Raya berdasarkan durasi penggunaan *smartphone* sebelum tidur

Berikut tabel distribusi frekuensi berdasarkan durasi penggunaan *smartphone*.

Tabel 4.5 Gambaran durasi penggunaan *smartphone* sebelum tidur

Durasi penggunaan <i>smartphone</i>	n	%
≥ 30 menit	71	85,5
≤ 30 menit	12	14,5
Total	83	100

Berdasarkan tabel 4.4 penggunaan *smartphone* dengan durasi penggunaan *smartphone* tertinggi sebelum tidur adalah lebih dari 30 menit dengan persentase 85,5% dengan jumlah responden 71 siswa, sedangkan 12 siswa menggunakan *smartphone* kurang dari 30 menit dengan persentase 14,5%.

7. Gambaran penggunaan *smartphone* pada siswa SMPN 1 Palangka Raya berdasarkan aktivitas penggunaan *smartphone*

Berikut tabel hasil distribusi frekuensi penggunaan *smartphone* berdasarkan aktivitas penggunaan *smartphone*.

Tabel 4.6 Gambaran aktivitas penggunaan *smartphone*

Aktivitas penggunaan <i>smartphone</i>	Jawaban				Total	
	Ya		Tidak		n	%
	n	%	n	%		
Bermain media sosial seperti instagram, tiktok, whatsapp, dan lain-lain	76	91,6	7	8,4	83	100
Bermain <i>smartphone</i>	25	30,1	58	69,9	83	100
Menonton video hiburan di youtube	56	67,5	27	32,5	83	100
Menonton video pembelajaran di youtube sebelum tidur	26	31,3	57	68,7	83	100
Browsing internet untuk pembelajaran sebelum tidur	41	49,4	42	50,6	83	100

Berdasarkan tabel 4.6 aktivitas yang paling banyak dilakukan oleh siswa saat bermain *smartphone* sebelum tidur adalah bermain media sosial dengan persentase 91,6% dengan jumlah responden 76 siswa, selanjutnya menonton video hiburan di youtube sebanyak 56 responden 67,5%, menonton video pembelajaran di youtube sebanyak 26 responden 31,3%, *browsing* internet sebanyak 41 responden 49,4% sedangkan aktivitas yang jarang dilakukan siswa adalah bermain *smartphone* dengan persentase 30,1% dengan jumlah responden 25 siswa.

8. Gambaran penggunaan *smartphone* pada siswa SMPN 1 Palangka Raya berdasarkan dampak penggunaan *smartphone*

Berikut tabel hasil distribusi frekuensi penggunaan *smartphone* berdasarkan dampak peggunan *smartphone*.

Tabel 4.7 Gambaran dampak penggunaan *smartphone*

Dampak penggunaan <i>smartphone</i>	Jawaban				Total	
	Ya		Tidak		n	%
	n	%	n	%		
Sulit tidur tepat waktu	50	60,2	33	39,8	83	100
Mata lelah/sakit mata	52	62,7	31	37,3	83	100
Lelah saat bangun tidur.	40	48,2	43	51,8	83	100
Pusing/sakit kepala kesokan pagi	20	24,1	63	75,9	83	100
Mengantuk saat bangun tidur	49	59	34	41	83	100
Tidak merasakan keluhan apapun setelah bangun tidur	47	56,6	36	43,4	83	100

Berdasarkan tabel 4.7 didapatkan hasil bahwa dampak tertinggi dari penggunaan *smartphone* sebelum tidur adalah mata lelah/sakit mata dengan persentase 62,7% dan jumlah responden sebanyak 52 siswa, sulit tidur tepat waktu 50 responden 60,2%, lelah saat bangun tidur 40 responden 48,2%, sedangkan dampak yang sedikit dirasakan oleh siswa adalah pusing/sakit kepala keesokan pagi dengan persentase 24,1%, kemudian sebanyak 47 siswa tidak merasakan keluhan apapun setelah bangun tidur dengan persentase 56,6%.

9. Gambaran penggunaan *smartphone* pada siswa SMPN 1 Palangka Raya berdasarkan dampak positif dan negatif

Berikut tabel distribusi frekuensi penggunaan *smartphone* berdasarkan dampak positif dan negatif.

Tabel 4.8 Gambaran Dampak positif dan negatif penggunaan *smartphone*

Dampak	n	%
Positif	32	38,6
Negatif	51	61,4
Total	83	100

Berdasarkan tabel 4.8 dampak yang paling dirasakan berdasarkan penggunaan *smartphone* sebelum tidur pada siswa adalah dampak negatif dengan persentase 61,4% dan jumlah responden sebanyak 51 siswa, sedangkan siswa lainnya merasakan dampak yang positif dengan jumlah responden sebanyak 32 siswa dengan persentase 38,6%.

B. Pembahasan

1. Karakteristik responden

a. Usia

Berdasarkan hasil penelitian usia pengguna *smartphone* sebelum tidur tertinggi adalah usia 14 tahun dengan persentase 96,4% dan usia paling sedikit adalah siswa 15 tahun sebanyak 3 orang 3,6%. 2. Dari hasil penelitian di atas diketahui bahwa usia siswa kelas IX di SMPN 1 Palangka Raya termasuk dalam kategori remaja awal dengan rentang usia 14-17 tahun.

Remaja pada tahap ini cenderung mencintai diri sendiri (*narsistic*), juga masih labil dalam mengambil keputusan dan berperilaku (Fretes, 2022). Dilihat dari usia pengguna *smartphone* usia 14 tahun lebih banyak dari pada usia 15 tahun, Menurut Supartini (2021), siswa yang berusia antara 11-14 tahun akan lebih tinggi untuk menggunakan *smartphone* secara berlebihan dibandingkan siswa yang lebih tua 15-18 tahun. Hal tersebut dapat terjadi

karena cara berpikir pada usia tersebut yang masih cenderung pendek sehingga membuat sekelompok remaja ini masih belum memiliki kontrol terhadap dampak buruk yang akan ditimbulkan dari penggunaan *smartphone* secara berlebihan, sehingga menjadikan usia remaja ini memiliki prevalensi yang relatif lebih tinggi (Supartini, 2021). Pada fase ini juga remaja mengalami perubahan-perubahan yang terjadi sangat pesat dan mencapai puncaknya. Ketidak stabilan dalam banyak hal seperti keseimbangan emosional juga terjadi pada usia ini, remaja mulai mencari jati diri karena pada masa ini, identitas diri remaja masih belum jelas. Remaja seringkali merasa benar dengan mengambil keputusan sendiri, karena pola sosial yang mulai bergeser seperti dewasa muda. Siswa pada usia ini lebih banyak menghabiskan waktu bermain *smartphone* karena mereka mempunyai keinginan yang kuat untuk memiliki kemandirian serta pencapaian identitas yang menonjol, pemikiran mereka menjadi semakin logis, abstrak, dan idealis, sehingga mereka akan menghabiskan lebih banyak waktu dengan *smartphone* dari pada dengan keluarga. Sehingga perlu adanya peran dan kontrol dari orang tua dalam mengawasi penggunaan *smartphone* pada remaja awal ini.

b. Jenis kelamin

Hasil penelitian berdasarkan jenis kelamin didapatkan bahwa mayoritas pengguna *smartphone* di kelas IX SMPN 1 Palangka Raya adalah perempuan 51 orang dengan persentase 61,4%, sedangkan siswa laki-laki lebih sedikit sebanyak 32 responden 38,6%.

Sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Gifary, 2015 dalam Fretes, 2022) mengatakan bahwa pengguna *smartphone* didominasi oleh wanita. Hal ini disebabkan karena remaja khususnya wanita lebih cenderung menggunakan *smartphone* untuk berbagai aktivitas seperti membaca majalah online, berbelanja online, membuka *YouTube*, *Instagram*, dan situs media online lainnya, yang jarang dilakukan pria (Jarmi *et al.*, 2017).

2. Frekuensi penggunaan *smartphone*

Frekuensi adalah pemakaian dari suatu benda dengan tingkat keseringan dalam jangka waktu tertentu Depdiknas (2011) dalam Danny Soesilo *et al* (2022). Peneliti lain menyebutkan bahwa frekuensi merupakan banyaknya menggunakan atau mengakses internet pada setiap harinya (Rahma, 2018), tingkat frekuensi terlihat dari berapa kali seseorang melakukan kegiatan. Kesimpulannya, sesuatu yang dapat dihitung atau diatur waktunya disebut sebagai frekuensi. Tingkat frekuensi terlihat dari berapa kali seseorang melakukan kegiatan.

Dari hasil yang didapatkan menunjukkan bahwa frekuensi penggunaan *smartphone* pada siswa termasuk dalam kategori tinggi sebanyak 74 responden 89,2% menggunakan *smartphone* setiap hari, kategori tersebut berdasarkan (Hepilita & Gantas, 2018) intensitas penggunaan *smartphone* dibagi sebagai berikut :

- a. Rendah, frekuensi 1-3 hari/minggu
- b. Sedang, frekuensi 4-6 hari/minggu
- c. Tinggi, frekuensi penggunaan setiap hari

Hasil penelitian sejalan dengan (Jarmi & Rahayuningsih 2017 dalam Supartini, 2021) Remaja pada usia ini mulai diberi kepercayaan untuk memiliki *smartphone* dan mulai menunjukkan eksistensinya melalui penggunaan *smartphone*, sehingga mereka akan menggunakan *smartphone* dengan intensitas yang lebih besar. Salah satu cara untuk dapat mengurangi intensitas penggunaan *smartphone* adalah dengan kontrol diri. Kontrol diri sangat berperan dalam mengantisipasi kecanduan *smartphone* pada individu, hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Sulaiman, 2011 dalam Mulyati, 2018) yang menyatakan bahwa kontrol diri dalam penggunaan *smartphone* berperan penting agar tidak memberikan dampak negatif pada individu.

3. Durasi penggunaan *smartphone*

a. Durasi penggunaan *smartphone* dalam sehari

Griffiths (2011) dalam Putri (2018) mengatakan bahwa kecanduan *smartphone* adalah penggunaan *smartphone* yang berlebihan hingga mengganggu kehidupan sehari-hari dari penggunanya. Seseorang yang terus menggunakan *smartphone* mereka dengan jangka waktu yang melebihi batas harian yang direkomendasikan 4 jam 17 menit, mereka dikatakan kecanduan.

Dilihat dari hasil penelitian, siswa kelas IX di SMPN 1 Palangka Raya bahwa durasi penggunaan *smartphone* mayoritas menggunakan *smartphone* melebihi rekomendasi penggunaan *smartphone* yaitu 4 jam 17 menit bisa dikatakan bahwa siswa kelas IX di SMPN 1 Palangka Raya masuk dalam kategori kecanduan *smartphone* dibuktikan dengan siswa menggunakan

smartphone lebih dari 4 jam dalam sehari sebanyak 67 responden 80,7%. Menurut (Mulyati, 2018) kecanduan internet terdiri dari beberapa faktor yang memengaruhi seperti faktor jenis kelamin, kondisi sosial ekonomi dan kondisi psikologis, tujuan dan waktu penggunaan. Dalam penelitian (Agusta, 2016 dalam Mulyati, 2018) menyatakan bahwa, dibandingkan dengan faktor lain, faktor psikologis memiliki skor rata-rata tertinggi, dengan 64% yang mempengaruhi terjadinya kecanduan *smartphone*. Kontrol diri yang rendah, *sensation seeking* yang tinggi dan *self esteem* yang rendah merupakan contoh faktor psikologis yang mempengaruhi penggunaan *smartphone*. Perilaku kecanduan *smartphone* ini didukung oleh hasil penelitian (Denson, 2012, dalam Hasanah, 2017) yang menyatakan bahwa dorongan individu untuk melakukan sesuatu berasal dari dalam (faktor internal) individu itu sendiri bukan dari faktor eksternalnya.

Kontrol diri yang rendah sesuai dengan pendapat (Aroma 2012, dalam Hasanah, 2017) bahwa kecenderungan untuk menjadi impulsif, senang mengambil tindakan beresiko dan berpikir tidak masuk akal adalah individu dengan kontrol diri rendah. Individu dengan kontrol diri yang rendah juga akan dengan senang hati melakukan hal yang beresiko tanpa memikirkan efek dari jangka panjangnya, sehingga aspek kontrol diri mempengaruhi faktor internal penggunaan *smartphone*.

Aspek kedua adalah *sensation seeking* yang tinggi juga mempengaruhi faktor internal. Kebutuhan berbagai macam sensasi dan pengalaman yang baru, luar biasa dan kompleks, serta kesediaan untuk mengambil resiko baik

secara fisik, sosial, hukum maupun finansial merupakan ciri dari Sifat *sensation seeking* ini. Hal ini dibuktikan oleh Septi Anugrah (Heni, 2013 dalam Hasanah, 2017) dalam penelitiannya yang menyatakan bahwa sifat *sensation seeking* yang tinggi pada faktor internal menjadi penyebab kecanduan *smartphone*, karena pada aspek ini memunculkan perilaku konsumtif yang berakibat pada perilaku kecanduan dalam menggunakan *smartphone*. Perilaku konsumtif ini menyebabkan siswa tidak bisa mengambil keputusan dan pertimbangan secara tepat dalam penggunaan *smartphone*, dan berakibat pada perilaku pemborosan serta menurunnya kontrol diri siswa dalam menggunakan *smartphone*.

Aspek ketiga yaitu *self esteem* yang rendah juga memiliki andil walaupun lebih kecil persentasenya. May Rauli Simamora (2012) dalam Hasanah (2017) menjelaskan dalam penelitiannya bahwa *self esteem* merupakan ukuran keterikatan interpersonal individu yang mengingatkan seseorang ketika suatu keterikatan mengalami kemunduran atau kekurangan. Siswa dengan *self esteem* yang rendah cenderung mengungkapkan diri mereka secara negatif. Pada penelitian lain (Aydin & Sari, 2011 dalam Hasanah, 2017) juga didiapatkan hasil bahwa siswa dengan *self esteem* yang rendah maka kemungkinan akan memungkinkan perilaku kecanduan yang semakin tinggi.

b. Durasi penggunaan *smartphone* sebelum tidur

Dari data yang didapatkan bahwa penggunaan *smartphone* berdasarkan durasi sebelum tidur pada siswa kelas IX di SMPN 1 Palangka Raya

termasuk dalam kategori tinggi dibuktikan dengan pengguna sebanyak 71 responden 85,5%. Penggunaan *smartphone* yang cukup intens dapat menyebabkan timbulnya beberapa gangguan tidur atau bahkan depresi. Selain itu, penggunaan *smartphone* yang tersambung dengan internet akan mengakibatkan timbulnya gejala insomnia pada seseorang. Semakin lama seseorang menggunakan *smartphone* di malam hari, maka akan semakin sulit pula seseorang untuk memulai tidur, dimana gangguan tidur sering disebut dengan insomnia (*National Sleep Foundation*) (Umamy *et al*, 2021). Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan, terkait dampak yang dirasakan oleh siswa menunjukkan hasil bahwa 50 responden 60,2% mengalami sulit tidur pada malam hari, hasil ini terbanyak kedua dari variabel penelitian mengenai dampak penggunaan *smartphone*.

Berdasarkan hasil analisis bivariat yang telah dilakukan (Umamy *et al*, 2021), gangguan tidur memiliki hubungan yang bermakna secara statistik dengan kebiasaan 30 menit sebelum tidur. Hal tersebut sesuai dengan Labourgois dkk, yang melaporkan bahwa aktivitas yang bersifat stimulasi baik secara kognitif, psikologis, maupun emosional dapat meningkatkan kejadian gangguan tidur. Sehingga dengan kata lain, dapat disimpulkan bahwa Penggunaan *smartphone* lebih dari 30 menit sebelum tidur dapat menyebabkan gangguan tidur ditambah lagi dengan penggunaan *smartphone* sebelum tidur dapat menunda jam internal tubuh manusia (*circadian rhythm*), menekan pelepasan hormon melatonin yang merangsang tidur, dan membuat seseorang lebih sulit untuk tertidur (Umamy *et al*, 2021).

4. Aktivitas penggunaan *smartphone* sebelum tidur

Remaja sebagian besar menghabiskan waktunya untuk bermain media sosial atau dunia maya. Akses ke internet dan media elektronik, seperti media sosial, bukan lagi menjadi hal baru, media sosial umumnya adalah individu atau organisasi yang diikat dengan satu tipe relasi spesifik atau lebih, seperti nilai, visi, ide, teman, keturunan, dan lain-lain (Nafiah, 2019).

Berdasarkan aktivitas penggunaan *smartphone* didapatkan hasil penelitian bahwa mayoritas siswa sebelum tidur menggunakan *smartphone* untuk bermain media sosial sebanyak 76 responden 91,6%, aktivitas lain yang memiliki jumlah responden terbanyak adalah menonton video hiburan di youtube sebanyak 56 responden 67,5%, selanjutnya browsing internet untuk pembelajaran 41 responden 49,4%, menonton video pembelajaran di youtube sebelum tidur 26 responden 31,3%, bermain *game online* 25 responden 30,1%. Bermain *game online* lebih sedikit dilakukan dari pada aktivitas lainnya.

Anak remaja perempuan dan laki-laki memiliki perbedaan motif dalam penggunaan *smartphone*. Dari hasil penelitian yang didapatkan bahwa penggunaan *smartphone* cenderung dihabiskan untuk bermain media sosial dimana hal ini dibuktikan dengan hasil penelitian bahwa mayoritas siswa pengguna *smartphone* di kelas IX SMPN 1 Palangka Raya adalah berjenis kelamin perempuan 51 responden 61,4%.

Dari hasil data aktivitas penggunaan *smartphone* dapat dilihat perbedaannya bahwa anak perempuan cenderung menghabiskan lebih banyak waktu pada media sosial atau pesan teks, sedangkan anak laki-laki lebih tertarik pada

permainan *game online*, berbagi media, dan pencarian di laman internet. Hal tersebut didukung oleh penelitian (Arthy et al, 2019) yang dilakukan pada salah satu SMP di Medan yang menunjukkan bahwa siswi perempuan menggunakan *smartphone* untuk bermain media sosial, sedangkan siswa laki-laki menggunakan *smartphone* sebagai media hiburan (mendengarkan musik, menonton film, dan bermain *smartphone*) (Supartini, 2021). Temuan penelitian ini sejalan dengan *Finances Online*, yang menemukan bahwa wanita lebih tertarik pada interaksi media sosial daripada pria (Hepilitas and Gantas, 2018).

Remaja perempuan cenderung lebih menggemari interaksi melalui media sosial karena remaja perempuan memiliki keinginan lebih untuk berbagi atau bercerita dengan orang lain, hal ini yang menyebabkan remaja perempuan lebih dominan menggunakan media sosial dibanding dengan remaja laki-laki. Remaja perempuan cenderung memiliki tingkat keakraban yang dalam dengan orang-orang sekitarnya (Syamsoedin, 2017 dalam Nafiah, 2019).

5. Dampak penggunaan *smartphone*

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan hasil bahwa dampak penggunaan *smartphone* paling tinggi yang di rasakan oleh siswa adalah mata lelah/sakit mata sebanyak 52 responden 62,7%. Berdasarkan dampak positif dan negatif mayoritas siswa merasakan dampak negatif dari penggunaan *smartphone* sebelum tidur sebanyak 51 responden 61,4%.

Rata-rata orang Indonesia bisa menghabiskan lebih dari 2 jam setiap hari untuk menggunakan ponsel mereka. Hasil survei (Kumorowati et al, 2016 dalam Citra, 2019) bahwa penggunaan *smartphone* di Indonesia rata-rata dapat

melebihi 181 menit per hari, sehingga Indonesia menjadi peringkat pertama dalam penggunaan *smartphone* terlama di Asia Tenggara. Fakta tersebut menjadikan Indonesia salah satu negara di Asia Tenggara dengan jumlah gangguan mata terbanyak yang disebabkan oleh radiasi layar *smartphone*. Cahaya biru dari layar *smartphone* merupakan salah satu penyebab gangguan mata karena dapat menyebabkan kelelahan mata jika seseorang menatap layar *smartphone* lebih dari dua jam (Citra, 2019).

Kelelahan mata tidak selalu disebabkan oleh kondisi yang memengaruhi mata seperti penyakit mata. Penggunaan perangkat digital dalam durasi yang cukup lama juga dapat menyebabkan kelelahan mata, kelelahan ini disebut dengan *Digital Eye Strain*. *Digital Eye Strain* dipengaruhi oleh faktor eksternal dan faktor internal. Pancaran sinar biru juga terkait dengan faktor internal yang menyebabkan *Digital Eye Strain*. Sinar biru memiliki lebih banyak energi dan panjang gelombang lebih pendek dari pada warna lainnya. Karakteristik tersebut menunjukkan bahwa seiring waktu, paparan spektrum sinar biru dapat menyebabkan kerusakan jangka panjang yang serius pada mata.

Ratnayake et al (2018) dalam Citra (2019), menyatakan bahwa ketika sinar biru mengenai mata dalam jangka waktu lama, dapat memicu sel-sel fotoreseptor (peka cahaya) yang dapat menghasilkan molekul beracun yang membahayakan bagi mata. Sinar biru menjadi pembunuh sel dengan mengubah molekul-molekul vital pada mata. Molekul vital yang disebut *retinal (retinaldehyde)* ini awalnya berperan dalam membantu sel fotoreseptor untuk menangkap cahaya dan menyalurkannya sinyal ke otak. *Retinal* memicu distorsi

pada protein penting dalam membran sel fotoreseptor. Hal tersebut dapat mengakibatkan melarutnya membran sel fotoreseptor. Sel fotoreseptor yang mati tidak dapat berregenerasi kembali dan akan rusak. Rusaknya sel tersebut yang menjadi pemicu terjadinya degradasi bintik kuning (*macula lutea*). Sinar biru juga dapat menyebabkan gangguan penglihatan seperti katarak maupun uveal melanoma. Kelelahan mata akibat paparan sinar biru yang paling umum terjadi seperti mata kering, mata terasa gatal dan mata seperti terbakar akibat penggunaan *smartphone* yang lama. Kelelahan mata, juga dikenal sebagai *Astenopia*, ditandai dengan pupil yang membesar akibat paparan cahaya yang terlalu lama, yang dapat menimbulkan keluhan kelelahan mata (Trisianto & Purnawan, 2010 dalam Citra, 2019).

Tidak hanya orang dewasa dan orang tua yang dapat menderita masalah gangguan pada mata, banyak anak usia sekolah juga menderita masalah kesehatan ini. Rahmat et al (2017) dalam Citra (2019), menyatakan bahwa 58 orang dari 107 pelajar, mengalami kelelahan mata. Sebanyak 23 pelajar yang menggunakan *smartphone* berlebihan mengalami kelelahan mata tersebut (Citra, 2019).

Hal tersebut sejalan dengan (Wulandari *et al*, 2019) bahwa pada saat menggunakan *smartphone*, pengguna fokus hanya pada satu objek saja, hal tersebut yang menyebabkan otot mata menjadi tegang dan mengurangi frekuensi mata untuk berkedip setiap menit. Manusia normalnya berkedip 16 sampai 20 kali permenit. Kurangnya frekuensi berkedip, dapat mengakibatkan pengguna

smartphone mengalami keluhan mata dan penglihatan seperti mata kering, mata berair, sakit mata, ataupun sakit kepala.

Menurut Ningsih (2017) dalam Wulandari *et al* (2019) , beberapa aktivitas penggunaan *smartphone* yang dapat mempengaruhi kesehatan mata antara lain:

- a. Lama Penggunaan *smartphone*, dimana durasi yang lama dapat menyebabkan organ mata mengalami kelelahan, dan merupakan faktor tersering menimbulkan berbagai penglihatan keluhan pada manusia
- b. Intensitas Penerangan, penerangan yang tidak baik akan menyebabkan gangguan atau kelelahan penglihatan.
- c. Posisi Tubuh, dimana posisi terbaik untuk melihat *smartphone* yang kecil dan Membutuhkan ketelitian adalah duduk dengan posisi *smartphone* ditaruh didepan mata, dengan jarak pandang 30 cm dari mata.
- d. Jarak mata saat melihat objek, dimana pandangan mata terhadap objek yang terlalu dekat dan terus menerus lebih dari dua jam dapat menyebabkan kelelahan mata.

Masalah ini penting untuk ditanggulangi secepatnya, lama penggunaan *smartphone*, intensitas penerangan penggunaan *smartphone*, posisi tubuh, dan jarak mata saat menggunakan *smartphone* perlu diperhatikan oleh siswa dalam penggunaannya agar terhindar dari dampak kesehatan yang tidak diinginkan.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui gambaran penggunaan *smartphone* pada siswa kelas IX di SMPN 1 Palangka Raya. Berdasarkan uraian hasil penelitian dan pembahasan, maka kesimpulan yang dapat diambil sebagai berikut :

1. Berdasarkan karakteristik usia responden didapatkan bahwa mayoritas usia adalah 14 tahun 80 responden 96,4% dengan mayoritas jenis kelamin adalah perempuan 51 responden 61,4%.
2. Berdasarkan frekuensi penggunaan *smartphone* mayoritas siswa menggunakan *smartphone* sebelum tidur 83 responden 96,4% dan melakukan kegiatan tersebut setiap hari 74 responden 89,2%. Berdasarkan durasi penggunaan *smartphone* mayoritas siswa menggunakan *smartphone* sebelum tidur lebih dari 30 menit 71 responden 85,5%, kemudian durasi penggunaan *smartphone* siswa dalam sehari adalah lebih dari 4 jam dalam sehari 67 responden 80,7%
3. Berdasarkan aktivitas penggunaan *smartphone* mayoritas aplikasi yang digunakan adalah media sosial 76 responden 91,6%
4. Berdasarkan dampak yang paling tinggi yang dirasakan siswa adalah mata lelah/sakit 52 responden 62,7%, antara dampak positif dan negatif yang paling dirasakan siswa adalah dampak negatif 51 responden 61,4%

B. Saran

1. Bagi SMPN 1 Palangka Raya

Diharapkan sekolah dapat memberikan edukasi terhadap siswa tentang penggunaan *smartphone* yang baik dan benar, pihak sekolah khususnya guru dapat mengajak orang tua bekerja sama untuk mengontrol penggunaan *smartphone* dengan cara mengupayakan agar siswa tidak membawa *smartphone* ke sekolah guna meminimalisir penggunaan *smartphone* berlebihan pada siswa yang dapat mengganggu kesehatan, sehingga siswa dan orang tua dapat mengerti bagaimana penggunaan *smartphone* yang baik untuk meminimalisir gangguan kesehatan berkelanjutan.

2. Bagi Institusi Pendidikan

Bagi institusi pendidikan terkait, diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi bahan atau materi pembelajaran bagi mahasiswa serta dapat digunakan sebagai dasar untuk melakukan pengabdian masyarakat, sehingga dapat meningkatkan pemahaman terkait penggunaan *smartphone* dan dampaknya bagi kesehatan.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan dapat melakukan penelitian lebih lanjut mengenai penggunaan *smartphone* dan dampaknya bagi kesehatan dengan jumlah sampel yang lebih besar, dan juga dapat melihat variabel-variabel lain yang dapat mengembangkan penelitian terkait dampaknya bagi kesehatan sehingga nantinya penelitian selanjutnya dapat menjadi lebih baik serta manfaatnya yang diharapkan dapat berguna bagi generasi selanjutnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Chintya, N. (2018) 'Perancangan Aplikasi E-Canteen Berbasis Android Dengan Menggunakan Metode Object Oriented Analysis & Design (Ooad)', *Jurnal.Kominfo.Go.Id* [Preprint]. Available At: <https://Jurnal.Kominfo.Go.Id/Index.Php/Jpkop/Article/View/532> (Accessed: 12 September 2022).
- Citra (2019) 'Fitur Eye Protection Pada Layar *Smartphone* Dapat Mengurangi Kelelahan Mata Dan Memperpanjang Durasi Penggunaannya Pada Siswa Smp Negeri 1 Seririt', *Ejournal.Undiksha.Ac.Id* [Preprint]. Available At: <https://Ejournal.Undiksha.Ac.Id/Index.Php/Jst/Article/View/19225> (Accessed: 1 November 2022).
- Danny Soesilo, T. *Et Al.* (2022) 'Pengaruh Penggunaan *Smartphone* Terhadap Interaksi Sosial Remaja', *Ejournal.Uksw.Edu* [Preprint]. Available At: <https://Ejournal.Uksw.Edu/Scholaria/Article/View/4665> (Accessed: 16 August 2022).
- Edy Kurniawan, D. (2017) 'Pengaruh Intensitas Bermain Game Online Terhadap Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling Universitas Pgrri Yogyakarta', *Jurnal.Umk.Ac.Id*, 4(1), Pp. 28–40. Available At: <http://Jurnal.Umk.Ac.Id/Index.Php/Gusjigang/Article/View/1120> (Accessed: 3 September 2022).
- Ekonomika, A.P.-T. And 2017, Undefined (2017) 'Efektivitas Media Sosial Sebagai Media Promosi', *Jurnal.Untirta.Ac.Id*, 12(2). Available At: <http://Jurnal.Untirta.Ac.Id/Index.Php/Jte/Article/Download/4456/3213> (Accessed: 2 September 2022).
- Ervidianti And Winarti, Y. (2021) 'Literature Review: Hubungan Antara Kecanduan *Smartphone* Dengan Kuliatas Tidur Pada Remaja', *Journals.Umkt.Ac.Id*, 3(1), P. 2021. Available At: <https://Journals.Umkt.Ac.Id/Index.Php/Bsr/Article/Download/2818/1077> (Accessed: 16 August 2022).
- Fauziah, E.R. (2019) 'Pengaruh Game Online Terhadap Perubahan Perilaku Anak Smp Negeri 1 Samboja', *Ejournal Lmu Komunikasi*, 1(3), Pp. 1–16. Available At: [http://Ejournal.Ilkom.Fisip-Unmul.Ac.Id/Site/Wp-Content/Uploads/2013/07/Ejournal Eka Rf \(07-01-13-03-45-59\).Pdf](http://Ejournal.Ilkom.Fisip-Unmul.Ac.Id/Site/Wp-Content/Uploads/2013/07/Ejournal Eka Rf (07-01-13-03-45-59).Pdf) (Accessed: 16 August 2022).
- Fretes, F.E. De (2022) 'Hubungan Durasi Dan Frekuensi Penggunaan Gadget Dengan Pola Tidur Remaja Di Panti Asuhan Kasih Agape Surabaya Selama'. Available At: <http://Repository.Stikeshangtuah-Sby.Ac.Id/Id/Eprint/345> (Accessed: 25 October 2022).
- Hasanah, U. (2017) 'Faktor-Faktor Resiko Kecanduan Menggunakan *Smartphone* Pada Siswa Di Smk Negeri 1 Kalasan Yogyakarta', *Journal.Student.Uny.Ac.Id*, 15(2), Pp. 182–191. Available At: <https://Journal.Student.Uny.Ac.Id/Ojs/Index.Php/Fipbk/Article/View/1021> (Accessed: 18 August 2022).

- Hepilita, Y. And Gantas, A. (2018) 'Hubungan Durasi Penggunaan Media Sosial Dengan Gangguan Pola Tidur Pada Anak Usia 12 Sampai 14 Tahun Di Smp Negeri 1 Langke Rembong', *Stikessantupaulus.E-Journal.Id* [Preprint]. Available At: <https://Stikessantupaulus.E-Journal.Id/Jwk/Article/View/46> (Accessed: 24 October 2022).
- Intan, R. (2020) *Pengaruh Ketidak Puasan Dan Pencarian Variasi Terhadap Merek Pada Smartphone Realme Secara Parsial Maupun Simultan*.
- Jarmi, A. *Et Al.* (2017) 'Hubungan Penggunaan Gadget Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja', *Jim.Unsyiah.Ac.Id* [Preprint]. Available At: <http://www.Jim.Unsyiah.Ac.Id/Fkep/Article/View/3872> (Accessed: 24 October 2022).
- Jayusman, I. (2020) 'Studi Deskriptif Kuantitatif Tentang Aktivitas Belajar Mahasiswa Dengan Menggunakan Media Pembelajaran Edmodo Dalam Pembelajaran Sejarah', *Download.Garuda.Kemdikbud.Go.Id*, 7(1). Available At: [http://Download.Garuda.Kemdikbud.Go.Id/Article.Php?Article=1648687&Val=15037&Title=Aktivitas Belajar Mahasiswa Dengan Menggunakan Media Pembelajaran Learning Management System Lms Berbasis Edmodo Dalam Pembelajaran Sejarah](http://Download.Garuda.Kemdikbud.Go.Id/Article.Php?Article=1648687&Val=15037&Title=Aktivitas%20Belajar%20Mahasiswa%20Dengan%20Menggunakan%20Media%20Pembelajaran%20Learning%20Management%20System%20Lms%20Berbasis%20Edmodo%20Dalam%20Pembelajaran%20Sejarah) (Accessed: 12 September 2022).
- Lakshono, B.D. (2018) 'Kualitas Tidur Pada Remaja Di Sma Negeri 2 Kota Bangun', *Jurnal Keperawatan*, (3), Pp. 1–44.
- Mulyati, T. (2018) 'Kecanduan *Smartphone* Ditinjau Dari Kontrol Diri Dan Jenis Kelamin Pada Siswa Sma Mardiswa Semarang', *Ejournal3.Undip.Ac.Id*, 7(4), Pp. 152–161. Available At: <https://Ejournal3.Undip.Ac.Id/Index.Php/Empati/Article/View/23438> (Accessed: 11 November 2022).
- Murwani, A. *Et Al.* (2018) 'Hubungan Antara Kecanduan *Smartphone* Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja', 6(1), Pp. 79–90. Available At: <http://Digilib.Uinsby.Ac.Id/24286/> (Accessed: 16 August 2022).
- Murwani, A. *Et Al.* (2019) 'Hubungan Antara Durasi Penggunaan Ponsel Pintar Sebelum Tidur Dengan Gangguan Tidur Pada Pelajar Sman 1 Cikarang Utara', 6(1), Pp. 79–90. Available At: <http://Repository.Untar.Ac.Id/26156/> (Accessed: 16 August 2022).
- Murwani, A. *Et Al.* (2020) 'Hubungan Antara Intensitas Penggunaan *Smartphone* Dengan Interaksi Sosial Remaja', 6(1), Pp. 79–90. Available At: <http://Repository.Unika.Ac.Id/Id/Eprint/24800> (Accessed: 16 August 2022).
- Nafiah, N. (2019) 'Hubungan Durasi Penggunaan Media Sosial Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Kelas Viii Di Smp Muhammadiyah 1 Yogyakarta'. Available At: <http://Digilib.Unisayogya.Ac.Id/4392/> (Accessed: 1 November 2022).
- Ningsih And Utami, R.S. (2019) 'Hubungan Antara Konformitas Kelompok Dengan Perilaku Agresif Pada Siswa Di Smp Negeri 3 Medan', *Universitas Medan Area*, 7(2010), Pp. 1–103.

- Nur, M.Z. And Agustang, A. (2019) 'Kontrol Sosial Orangtua Terhadap Penggunaan *Smartphone* Pada Remaja (Studi Di Desa Giring-Giring Kecamatan Bontompoko Kabupaten Gowa', *Ojs.Unm.Ac.Id* [Preprint]. Available At: <https://Ojs.Unm.Ac.Id/Sosialisasi/Article/View/13239> (Accessed: 18 August 2022).
- Purnamasari, D.R. (2020) 'Hubungan Intensitas Penggunaan Gadget Sebelum Tidur Dengan Kejadian Insomnia Pada Remaja Di Sma Muhammadiyah 2 Yogyakarta Naskah Publikasi'.
- Rafiq, A. (2020) 'Dampak Media Sosial Terhadap Perubahan Sosial Suatu Masyarakat'. Available At: <https://Core.Ac.Uk/Download/Pdf/327205602.Pdf>.
- Retnawati, H. (2017) 'Teknik Pengambilan Sampel', *Staffnew.Uny.Ac.Id* [Preprint]. Available At: [http://Staffnew.Uny.Ac.Id/Upload/132255129/Pengabdian/15-Teknik Penyampelan Alhamdulillah.Pdf](http://Staffnew.Uny.Ac.Id/Upload/132255129/Pengabdian/15-Teknik%20Penyampelan%20Alhamdulillah.Pdf) (Accessed: 18 August 2022).
- Septianingrum, K. (2020) *Hubungan Intensitas Penggunaan Smartphone Dengan Kualitas Tidur Remaja Di Sman 1 Kawedanan Kelas Xi Ips*.
- Sumpa, S.G. (2022) 'Pengaruh Penggunaan *Smartphone* Terhadap Perkembangan Personal Sosial Usia Remaja Di Smpn 6 Jelimpo Kal-Bar Tahun 2022', *Journal.Universitaspahlawan.Ac.Id*, 4. Available At: <http://Journal.Universitaspahlawan.Ac.Id/Index.Php/Jpdk/Article/View/5025> (Accessed: 16 August 2022).
- Supartini, Y. Et Al (2021) 'Dampak Kecanduan *Smartphone* Terhadap Kualitas Tidur Siswa Smp', *Jkep*, 6(1), Pp. 69–85. Available At: <https://Doi.Org/10.32668/Jkep.V6i1.463>.
- Supriatno, D.& And Romadhon, I. (2017) 'Pengaruh Media Komunikasi *Smartphone* Terhadap Interaksi Sosial Pelajar (Studi Deskripsi Kuantitatif Pada Pelajar Smk Astra Nawa Ambulu)', *Ejurnal.Ujj.Ac.Id*, 4. Available At: <http://Ejurnal.Ujj.Ac.Id/Index.Php/Par/Article/View/192> (Accessed: 19 August 2022).
- Umamy, F. Et Al. (2021) 'Hubungan Lama Penggunaan Gadget Sebelum Tidur Dengan Gejala Insomnia Pada Remaja Kelas Xii Di Sma Taman Siswa Kisaran Tahun 2020', *Journal Of Excellent Of Health*, 1(2), Pp. 67–78. Available At: <http://Ojs.Stikes-Assyifa.Ac.Id/Index.Php/Joeh>.
- Wahyuni Adiningtiyas, S. (2017) 'Peran Guru Dalam Mengatasi Kecanduan Game Online', *Journal.Unrika.Ac.Id*, 4(1), Pp. 28–40. Available At: <https://Www.Journal.Unrika.Ac.Id/Index.Php/Kopastajournal/Article/View/1121> (Accessed: 3 September 2022).
- Wilantika, C.F. (2015) 'Pengaruh Penggunaan *Smartphone* Terhadap Kesehatan Dan Perilaku Remaja', *Ejurnal.Latansamashiro.Ac.Id* [Preprint]. Available At: <https://Ejurnal.Latansamashiro.Ac.Id/Index.Php/Obs/Article/View/160> (Accessed: 16 August 2022).
- Wulandari, K.D. Et Al. (2019) 'Hubungan Penggunaan *Smartphone* Dengan Ketajaman

Penglihatan Pada Peserta Didik Di Smp Muhammadiyah 4 Kedungbetik Kesamben', *Media Pendidikan Keperawatan*, I(Vol. 1 No. 3: Desember 2019), Pp. 29–43. Available At: [Http://Jurnal.Stikeshusadajombang.Ac.Id/Index.Php/Mpk/Article/View/19](http://Jurnal.Stikeshusadajombang.Ac.Id/Index.Php/Mpk/Article/View/19) (Accessed: 24 October 2022).

Yuwana, A. (2021) 'Hubungan Durasi Penggunaan *Smartphone* Sebelum Tidur Malam Dengan Gejala Insomnia Pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter (Pspd) Uin'. Available At: [Http://Etheses.Uin-Malang.Ac.Id/29919/1/17910017.Pdf](http://Etheses.Uin-Malang.Ac.Id/29919/1/17910017.Pdf) (Accessed: 16 August 2022).

Zaluchu, S.E. (2021) *Hubungan Durasi Penggunaan Smartphone Sebelum Tidur Malam Dengan Gejala Insomnia Pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter (Pspd) Uin Maulana Malik Ibrahim Malang*.

LAMPIRAN

Lampiran 1 : Jadwal kegiatan penelitian

Jadwal kegiatan penelitian

NO	Kegiatan	Bulan																
		Agustus				September				Oktober				November				
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
1.	Penyusunan Proposal	■	■	■	■													
2.	Seminar Proposal					■	■	■	■									
3.	Revisi Proposal						■	■	■	■								
4.	Pengurusan Izin Penelitian							■	■	■								
5.	Pengumpulan Data									■	■	■	■					
6.	Pengolahan Data										■	■	■					
7.	Analisis Data											■	■					
8.	Penyusunan Laporan												■	■				
9.	Sidang Hasil Penelitian													■	■	■	■	
10.	Revisi Laporan														■	■	■	
11.	Pengumpulan KTI															■	■	

Lampiran 2 : Surat ijin penelitian



Nomor : KH.04.02/1/4850/2022 30 September 2022
Lampiran : 1 (satu) lembar
Hal : Permohonan Izin Penelitian bagi Mahasiswa Prodi D-III Keperawatan an.Karliana Kristin dkk

Yth.
Walikota Palangka Raya
Up. Kepala Dinas Penanaman Modal Dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Kota Palangka Raya
di-
Palangka Raya

Sehubungan akan dilakukannya penelitian bagi mahasiswa Program Studi Diploma III Keperawatan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Palangka Raya Tahun 2022 sebagai salah satu syarat penyusunan tugas Karya Tulis Ilmiah (KTI), maka dengan ini kami sampaikan sesuai perihal di atas untuk mendapatkan perijinan melakukan penelitian di wilayah hukum Kota Palangka Raya. (Nama Mahasiswa, Judul Penelitian, Proposal dan KTP Peneliti terlampir)

Demikian permohonan ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasama yang baik diucapkan terima kasih.

Direktur Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Palangka Raya,



Mars Khendra Kusfrijadi, STP., MPH.
NIP 197503101997031004

Tembusan:

1. Kepala Sekolah SMPN 1 Palangka Raya
2. Kepala Sekolah SMPN 3 Palangka Raya
3. Pertinggal

Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik yang diterbitkan oleh Balai Sertifikasi Elektronik (BSrE), BSSN

Lampiran Surat

Hal : Permohonan Izin Penelitian bagi Mahasiswa Prodi D-III Keperawatan an.Karliana Kristin dkk
Nomor : KH.04.02/1/4850/2022
Tanggal : 30 September 2022

**DAFTAR PENELITIAN MAHASISWA KELAS REGULER ANGKATAN XXIII
PRODI D-III KEPERAWATAN TAHUN 2022**

No	Nama/NIM	Judul Penelitian	Tempat Penelitian	Waktu Penelitian
1.	KARLIANA KRISTIN PO6220120013	Gambaran Penggunaan Smartphone Sebelum Tidur Pada Siswa Kelas IX Di SMPN 1 Palangka Raya	SMPN 1 Palangka Raya	September s.d Nopember 2022
2	DHELLA PUSPITA PO6220120009	Gambaran Pengetahuan Tentang Keputihan Fisiologis Pada Remaja Putri SMP Negeri 3 Palangka Raya	SMPN 3 Palangka Raya	September s.d Nopember 2022



**PEMERINTAH KOTA PALANGKA RAYA
DINAS PENANAMAN MODAL DAN
PELAYANAN TERPADU SATU PINTU**

Jl. Yos Sudarso No.02 Palangka Raya Kalimantan Tengah 73112
Telp/Fax. (0536) 421035, Posel: dpmpstppalangka@gmail.com

SURAT IZIN PENELITIAN
Nomor : 503.2/1082/SPP-IP/X/2022

Membaca : Surat Dekan POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES PALANGKA RAYA - Nomor : KH.04.02/1/4850/2022 tanggal 30 September 2022 perihal Mohon Ijin Penelitian.

Mengingat : 1. Undang-Undang Nomor 18 Tahun 2002 tentang Sistem Nasional Penelitian, Pengembangan dan Penerapan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi.
2. Peraturan Menteri Dalam Negeri Nomor 17 Tahun 2016 tentang Pedoman Penelitian dan Pengembangan di Lingkungan Kementerian Dalam Negeri dan Pemerintah Daerah.
3. Peraturan Gubernur Kalimantan Tengah Nomor 12 Tahun 2015 tentang Perubahan atas Peraturan Gubernur Nomor 59 Tahun 2008 tentang Tata Cara Pemberian Izin Penelitian/Pendataan bagi setiap Instansi Pemerintah maupun Non Pemerintah.
4. Peraturan Daerah Kota Palangka Raya Nomor 7 Tahun 2017 tentang Penyelenggaraan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Kota Palangka Raya.
5. Peraturan Walikota Palangka Raya Nomor 32 Tahun 2017 tentang Pelimpahan Kewenangan Walikota Palangka Raya di Bidang Perizinan dan Non Perizinan Kepada Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Kota Palangka Raya.

Memberikan Izin kepada

Nama : **KARLIANA KRISTIN**, NIM : **KARLIANA KRISTIN** Mahasiswa Program : D-III Keperawatan, Program Studi -, Jurusan D-III Keperawatan, POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES PALANGKA RAYA, -

Judul Penelitian : **GAMBARAN PENGGUNAAN SMARTPHONE SEBELUM TIDUR PADA SISWA KELAS IX DI SMPN 1 PALANGKA RAYA**

Lokasi : **SMPN 1 Palangka Raya**

Dengan Ketentuan

- a. Sebelum melakukan penelitian agar melaporkan diri kepada Pejabat yang berwenang di tempat/lokasi yang ditetapkan.
- b. Hasil penelitian ini supaya diserahkan kepada Pemerintah Kota Palangka Raya Cq. Bidang Penelitian dan Pengembangan BAPPEDA-LITBANG Kota Palangka Raya dan DPM-PTSP berupa Soft Copy dalam bentuk PDF.
- c. Surat Izin Penelitian ini agar tidak disalahgunakan untuk tujuan tertentu, yang dapat mengganggu kestabilan Pemerintah tetapi hanya dipergunakan untuk keperluan ilmiah;
- d. Surat Izin Penelitian ini diberikan selama 2 (dua) bulan, terhitung mulai tanggal **01 September 2022 s/d 01 November 2022** dan dapat dibatalkan sewaktu-waktu apabila Peneliti tidak memenuhi kriteria ketentuan-ketentuan pada butir a,b dan c tersebut di atas;
- e. Apabila penelitian sudah berakhir agar melaporkan ke BAPPEDA-LITBANG untuk mendapatkan surat keterangan selesai penelitian.

Demikian surat izin penelitian ini diberikan agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Ditetapkan di Palangka Raya
pada tanggal 10 Oktober 2022



Tembusan disampaikan Kepada Yth:

1. Walikota Palangka Raya di Palangka Raya (sebagai laporan);
2. Kepala BAPPEDA-LITBANG Kota Palangka Raya di Palangka Raya;
3. Dekan POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES PALANGKA RAYA - di Palangka Raya;
4. Kepala SMPN 1 Palangka Raya

Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan oleh Balai Sertifikasi Elektronik (BSrE), BSSN



**PEMERINTAH KOTA PALANGKA RAYA
DINAS PENDIDIKAN**

Jalan: G.Obos XI (Komplek Perkantoran Lingkar Dalam Pemko Palangka Raya)
Telepon (0536) 3222372, Faximile. (0536) 3221654
email : disdik_palangkaraya@yahoo.com
PALANGKA RAYA 73112

SURAT IZIN PENELITIAN

Nomor: 800/ 1634 /Disdik.Um-Peg/X/2022

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : **JAYANI, S.Pd, M.Si**
NIP : 197007231997031006
Pangkat/Golongan : Pembina Tingkat I /IV.b
Jabatan : Plt. Kepala Dinas Pendidikan Kota Palangka Raya

Menindaklanjuti Surat Izin Penelitian dari Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Palangka Raya, Nomor: 503.2/1082/SPP-IP/X/2022, tanggal 10 Oktober 2022 maka diberikan Surat Persetujuan Penelitian kepada:

Nama : **KARLIANA KRISTIN**
Program : D-III Keperawatan
Program Studi/Jurusan : D-III Keperawatan POLITEKNIK KESEHATAN
KEMENKES PALANGKA RAYA.

Untuk melakukan penelitian yang berjudul " **GAMBARAN PENGGUNAAN SMARTPHONE SEBELUM TIDUR PADA SISWA KELAS IX DI SMPN 1 PALANGKA RAYA**" pada SMPN 1 Kota Palangka Raya, terhitung mulai tanggal 01 September 2022 s.d. 01 November 2022.

Demikian surat izin penelitian ini diberikan untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Dikeluarkan di Palangka Raya
Pada tanggal 10 Oktober 2022

Plt. Kepala Dinas,



JAYANI S.Pd., M.Si
Pembina Tingkat I / (IV/b)
NIP. 197007231997031006

Lampiran 3 : Etik Penelitian



**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
DIREKTORAT JENDERAL TENAGA KESEHATAN
KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN
POLTEKES KEMENKES PALANGKA RAYA**

Sekretariat :
Jalan G. Obos No. 30 Palangka Raya 73111 – Kalimantan Tengah



PERSETUJUAN ETIK PENELITIAN KESEHATAN

Nomor: 306/IX/KE.PE/2022

Judul Protokol Penelitian : Gambaran Penggunaan *Smartphone* Sebelum Tidur pada Siswa Kelas IX di SMPN 1 Palangka Raya

Dokumen yang Disetujui dan Versi Dokumen : 1. Protokol Penelitian versi 03 2022
2. *Information for Subjects* versi 03 2022
3. Formulir *Informed Consent* versi 03 2022

Peneliti Utama : Karliana Kristin

Peneliti Pendamping : -

Tanggal Persetujuan : 25 September 2022
(Berlaku selama satu tahun mulai dari tanggal persetujuan)

Lembaga/Lokasi Penelitian : SMPN 1 Palangka Raya

Komite Etik Penelitian Kesehatan (KEPK) Politeknik Kesehatan Kemenkes Palangka Raya menyatakan bahwa dokumen di atas memenuhi prinsip etik yang telah diuraikan dalam Pedoman Internasional dan Nasional tentang standar dan prosedur etik penelitian dengan manusia.

Komite Etik Penelitian Kesehatan (KEPK) Politeknik Kesehatan Kemenkes Palangka Raya berhak untuk memantau kegiatan penelitian setiap saat.

Peneliti wajib menyerahkan :

Laporan dari setiap efek samping serius yang ditimbulkan



Yeni Lucin S.Kep., MPH
Ketua KEPK

Lampiran 4 : Informed Consent

PERNYATAAN KESEDIAAN UNTUK IKUT PENELITIAN

(INFORMED CONSENT)

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya :

Nama :

Kelas :

Setelah mendapatkan penjelasan tentang maksud dan tujuan serta memahami penelitian yang di lakukan dengan judul “ Gambaran Penggunaan *Smartphone* Sebelum Tidur Pada Siswa Di SMPN 1 Palangka Raya” yang di buat oleh :

Nama : Karliana Kristin

NIM : PO.62.20.1.20.013

Dengan ini saya menyatakan kesediaan untuk berperan serta menjadi subyek penelitian dan bersedia melakukan pemeriksaan sesuai dengan data yang di perlukan. Demikian pernyataan ini saya buat dengan penuh kesadaran tanpa ada paksaan dari pihak manapun.

Palangka Raya,.....2022

.....

Lampiran 5 : Kuesioner Penelitian

PETUNJUK PENGISIAN

A. Identitas

Nama :
 Usia :
 Jenis Kelamin :
 No.Absen :
 Kelas :

B. Petunjuk kuesioner

1. Tulislah identitas anda pada kolom yang telah disediakan
2. Bacalah setiap pertanyaan dengan teliti
3. Jawablah pertanyaan yang telah di sediakan dengan baik sesuai pertanyaannya
4. Beri tanda ceklis (√) pada jawaban Ya atau Tidak
5. Sebelum anda menyerahkan lembaran ini, periksalah kembali dengan seksama agar tidak ada pertanyaan yang terlewat.

C. Pertanyaan

Kuesioner penggunaan *smartphone*

No	Pertanyaan	Ya	Tidak
1.	Saya menggunakan <i>smartphone</i> sebelum tidur		
2.	Apakah anda menggunakan <i>smartphone</i> setiap hari sebelum tidur		
3.	Apakah anda menggunakan <i>smartphone</i> beberapa kali dalam seminggu sebelum tidur		
4.	Apakah anda menggunakan <i>smartphone</i> 1 kali seminggu sebelum tidur		
5.	Saya menggunakan <i>smartphone</i> lebih dari 30 menit sebelum tidur		
6.	Saya menggunakan <i>smartphone</i> kurang dari 30 menit sebelum tidur		

7.	Saya menggunakan <i>smartphone</i> lebih dari 4 jam dalam		
8.	Saya menggunakan <i>smartphone</i> kurang dari 4 jam dalam sehari		
9.	Saya biasanya bermain media sosial seperti <i>instagram</i> , <i>tiktok</i> , <i>whatsapp</i> , dan lain-lain sebelum tidur		
10.	Saya lebih sering bermain <i>smartphone</i> sebelum tidur		
11.	Saya biasanya menonton video hiburan di <i>youtube</i> sebelum tidur		
12.	Saya biasanya menonton video pembelajaran di <i>youtube</i> sebelum tidur		
13.	Saya biasanya <i>browsing internet</i> untuk pembelajaran sebelum tidur		
14.	Saya akan sulit tidur tepat waktu jika menggunakan <i>smartphone</i> sebelum tidur		
15.	Saya merasa mata lelah/sakit mata jika terlalu lama menggunakan <i>smartphone</i> sebelum tidur		
16.	Jika terlalu lama menggunakan <i>smartphone</i> sebelum tidur, saya akan merasa lelah keesokan pagi saat bangun tidur		
17.	Saya merasa pusing/sakit kepala keesokan pagi saat bangun tidur		
18.	Saya merasakan kantuk keesokan pagi saat bangun tidur		
19.	Saya tidak merasakan keluhan apapun setelah bangun tidur		
20.	<p>Apa dampak yang paling anda rasakan dari penggunaan <i>smartphone</i> sebelum tidur</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Positif ○ Negatif 		

Lampiran 6 : Hasil Uji Validitas

```

RELIABILITY
/VARIABLES=P1 P2 P3 P4 P5 P6 P7 P8 P9 P10 P11 P12 P13 P14 P15 P16 P17 P18
P19 P20
/SCALE('ALL VARIABLES') ALL
/MODEL=ALPHA
/STATISTICS=CORR
/SUMMARY=TOTAL.

```

Hasil validitas

0,374	0,3438	valid
0,391	0,3438	valid
0,412	0,3438	valid
0,351	0,3438	valid
0,367	0,3438	valid
0,356	0,3438	valid
0,453	0,3438	valid
0,508	0,3438	valid
0,414	0,3438	valid
0,401	0,3438	valid
0,728	0,3438	valid
0,345	0,3438	valid
0,405	0,3438	valid
0,497	0,3438	valid
0,482	0,3438	valid
0,387	0,3438	valid
0,405	0,3438	valid
0,401	0,3438	valid
0,379	0,3438	valid
0,368	0,3438	valid

Lampiran 7 : Hasil Uji Reabilitas

Reliability**Case Processing Summary**

		N	%
Cases	Valid	23	100,0
	Excluded ^a	0	,0
	Total	23	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
,785	,789	20

Inter-Item Correlation Matrix

	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8
P1	1,000	,691	,171	,045	,266	,112	,266	,066
P2	,691	1,000	,247	,066	,385	,163	,385	,095
P3	,171	,247	1,000	,266	,278	,009	,095	-,247

Lampiran 8 : Lembar Konsultasi



KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
 BADAN PENGEMBANGAN DAN PEMBERDAYAAN
 SUMBERDAYA MANUSIA KESEHATAN
 POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES PALANGKA RAYA
 Jalan George Obos No. 10/12 Palangka Raya 73111 - Kalimantan Tengah - Telp/ Fax. (0516) 3221768, 3230730
 Website : www.poltekkes.palangka.ac.id E-mail : poltekkespalangkaraya@gmail.com



LEMBAR KONSULTASI BIMBINGAN

KARYA TULIS ILMIAH

Nama : Karliana Kristin
 NIM : PO.62.20.1.20.013
 Program Studi : D-III Keperawatan
 Judul : Gambaran Penggunaan *Smartphone* Sebelum Tidur Pada Siswa Kelas IX Di SMPN 1 Palangka Raya
 Dosen Pembimbing : Ns. Syam'ani, S.Kep., M.Kep.

No	Tanggal	Materi/Bab	Saran Dosen Pembimbing	TTD Dosen Pembimbing
1	24/10/2022	konsultasi bab 4	- Perbaiki tabel hasil pendirian - penghilangan kata alexa dan proposal	Sy
2	1/11/2022	konsultasi bab 1 dan 5	- menambahkan materi pembahasan	Sy
3	11/11/2022	konsultasi bab 1 - 5	- Perbaiki saran.	Sy
4				
5				
6				
7				



KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
 BADAN PENGEMBANGAN DAN PEMBERDAYAAN
 SUMBERDAYA MANUSIA KESEHATAN
 POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES PALANGKA RAYA
 Jalan George Obos No. 30/32 Palangka Raya 73111 - Kalimantan Tengah - Telp/ Fax: (0536) 3221768, 3230730
 Website: www.poltekkes-palangkaraya.ac.id E-mail: poltekkespalangkaraya@gmail.com

LEMBAR KONSULTASI BIMBINGAN

KARYA TULIS ILMIAH

Nama : Karlina Kristin
 NIM : PO.62.20.1.20.013
 Program Studi : D-III Keperawatan
 Judul : Gambaran Penggunaan *Smartphone* Sebelum Tidur Pada Siswa Kelas IX Di SMPN 1 Palangka Raya
 Dosen Pembimbing : Apt. Fina Rath Wira Putri Fitriani, M.Sc.

No	Tanggal	Materi/Bab	Saran Dosen Pembimbing	TTD Dosen Pembimbing
1	1/11/2022	Konsultasi bab 4	- Menambahkan materi / pem bahasan pada bab 4	
2	10/11/2022	konsultasi bab 4	- memperbaiki tabel hasil penelitian	
3	14/11/2022	konsultasi bab 3-4		
4				
5				
6				
7				

Lampiran 9 : Dokumentasi Kegiatan



Lampiran 10 : Hasil Uji Turnitin

KTI - KARLIANA KRISTIN			
ORIGINALITY REPORT			
19%	18%	6%	4%
SIMILARITY INDEX	INTERNET SOURCES	PUBLICATIONS	STUDENT PAPERS
PRIMARY SOURCES			
1	ojs.stikes-assyifa.ac.id Internet Source		3%
2	ejurnal.poltekkesjakarta3.ac.id Internet Source		3%
3	eprints.uny.ac.id Internet Source		2%
4	jurnal.stikeshusadajombang.ac.id Internet Source		2%
5	journals.umkt.ac.id Internet Source		1%
6	core.ac.uk Internet Source		1%
7	ejournal.undiksha.ac.id Internet Source		1%
8	Submitted to Universitas Jember Student Paper		1%
9	digilib.unisayogya.ac.id Internet Source		1%

Lampiran 11 : Surat Keterangan Cek Plagiat



SURAT KETERANGAN CEK PLAGIAT
 Nomor : KM.01.01/PERPUS/XII/67/2022

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Arizal, S.I.Pust.
 NIP : 19860929 201012 1 004
 Jabatan : Kepala Unit Perpustakaan Terpadu Poltekkes Kemenkes Palangka Raya.

Menerangkan bahwa Karya Tulis Ilmiah

Nama : Karlina Kristin
 Insitisi : Poltekkes Kemenkes Palangka Raya
 Judul : GAMBARAN PENGGUNAAN SMARTPHONE SEBELUM TIDUR PADA SISWA KELAS IX DI SMPN 1 PALANGKA RAYA

Telah melakukan cek plagiarisme dengan hasil uji similaritas sebesar 19 %.
 Hasil cek plagiasi terlampir.

Demikian surat pernyataan ini dibuat untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Palangka Raya, 14 Desember 2022

Mengetahui :
 Kepala Unit Perpustakaan
 Politeknik Kesehatan Kemenkes
 Palangka Raya

Arizal, S.I.Pust.
 NIP. 19860929 201012 1 004

DAFTAR RIWAYAT HIDUP



Nama : Karliana Kristin
Tempat/tanggal lahir : Mukti Manunggal, 30 Januari 2002
Alamat : Jl. Cut Nyak Dien, Palangka Raya
Surel : lia430097@gmail.com
Telp : 081351693846

Riwayat pendidikan:

1. SDN Bukit Raya lulus tahun 2014
2. SMP 2 Mentohi Raya lulus tahun 2017
3. SMAN 1 Mentohi Raya lulus tahun 2020