

**HUBUNGAN INTENSITAS *SCREEN TIME*
TERHADAP POLA TIDUR MALAM HARI PADA
REMAJA AKHIR**

SKRIPSI



OLEH
Berlianda Satuadi Marteau
9103017005

**FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS KATOLIK WIDYA MANDALA SURABAYA
2021**

HUBUNGAN INTENSITAS *SCREEN TIME* TERHADAP POLA TIDUR MALAM HARI PADA REMAJA AKHIR

SKRIPSI

Diajukan kepada
Fakultas Keperawatan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan



OLEH
Berlianda Satuadi Marteau
9103017005

**FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS KATOLIK WIDYA MANDALA SURABAYA
2021**

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini, saya

Nama : Berlianda Satuadi Marteau

NRP : 9103017005

menyatakan dengan sesungguhnya bahwa hasil skripsi yang berjudul:

HUBUNGAN INTENSITAS *SCREEN TIME* TERHADAP POLA TIDUR DI MALAM HARI PADA REMAJA AKHIR

bahwa benar merupakan hasil karya sendiri. Apabila di kemudian hari ditemukan bukti bahwa skripsi tersebut ternyata merupakan hasil plagiat dan/atau hasil manipulasi data, maka saya bersedia menerima sanksi berupa pembatalan kelulusan dan/atau pencabutan gelar akademik yang telah diperoleh, serta menyampaikan permohonan maaf pada pihak-pihak terkait.

Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan sesungguhnya dan penuh kesadaran.

Surabaya, 14 Juli 2021

Yang membuat pernyataan,



Berlianda Satuadi Marteau

SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, saya sebagai mahasiswa Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya:

Nama : Berlianda Satuadi Marteau

NRP : 9103017005

Menyetujui skripsi/karya ilmiah saya:

Judul : Hubungan Intensitas *Screen Time* terhadap Pola Tidur di Malam Hari pada Remaja Akhir

Untuk dipublikasi/ditampilkan di internet atau media lain (*Digital Library*) Perpustakaan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya untuk kepentingan akademik sebatas sesuai dengan Undang-Undang Hak Cipta.

Demikian pernyataan persetujuan publikasi karya ilmiah ini saya buat dengan semestinya.

Surabaya, 22 Juli 2021

Yang menyatakan



Berlianda Satuadi Marteau

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

HUBUNGAN INTENSITAS *SCREEN TIME* TERHADAP POLA TIDUR DI MALAM HARI PADA REMAJA AKHIR

OLEH:

Berlianda Satuadi Marteau
NRP. 9103017005

Pembimbing Utama : Linda Juwita, S. Kep., Ns., M. Kep ()

Pembimbing Pendamping : MT Arie Lilyana, M. Kep., Sp. Kep. MB ()

Surabaya, 6 Juli 2021

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

HUBUNGAN INTENSITAS *SCREEN TIME* TERHADAP POLA TIDUR DI MALAM HARI PADA REMAJA AKHIR

Skripsi yang ditulis oleh Berlianda Satuadi Marteau NRP. 9103017005 telah diuji dan disetujui oleh Tim Penguji Skripsi pada tanggal 22 Juli 2021 dan telah dinyatakan lulus oleh,

Tim Penguji

1. Ketua : Maria Manungkalit, S. Kep., Ns., M. Kep (.....)
2. Sekretaris : Nia Novita Sari, S. Kep., Ns. M. Kes (.....)
3. Anggota : Linda Juwita, S. Kep., Ns., M. Kep (.....)
4. Anggota : MT. Arie Lilyana, M. Kep., Sp. Kep. MB (.....)

Mengesahkan

Dekan Fakultas Keperawatan



Yesiana Dwi Wahyu Werdani, S. Kep., Ns., M. Kep

NIK. 911.06.0600

HALAMAN PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan kepada:

Tuhan Yesus Kristus yang telah memberikan saya kekuatan, sukacita, kesabaran
dalam setiap proses hidup saya.

Keluarga saya yang telah mendukung, memotivasi, menyemangati dan senantiasa
memberikan kasih sayang tanpa batas pada saya.

Teman-teman angkatan 2017 yang telah berjuang bersama-sama dan secara tidak
langsung mengajarkan bahwa cara berproses tiap orang berbeda.

Pembimbing dan penguji saya yang telah memberikan motivasi, nasihat serta
mengajarkan banyak hal dalam proses penyusunan skripsi.

HALAMAN MOTTO

It's not always easy, but that's life. Be strong because there are better days ahead. -Mark Lee-

Jika kamu tidak pernah mencoba, kamu tidak akan pernah tahu hasilnya. Ambil langkah pertama untuk mencoba, maka kamu dapat melihat hasilnya sendiri.
-Renjun Huang-

Think before you speak, don't speak before you think. -Haechan Lee-

Dream high. Instead of satisfied of what I've done, I said this to myself 'No, this isn't enough'. -Jeno Lee-

If what you want to do doesn't work out, keep going until you can. -Jaemin Na-

Don't to be too hard on yourself, because it's okay to do something wrong.
-Chenle Zhong-

Don't smile only when you're happy. But smile to be happy. -Jisung Park-

Usahamu tidak akan mengkhianatimu. Semua usahamu akan membayarmu.
-Taeyong Lee-

KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa atas berkat dan rahmat-Nya, peneliti dapat menyelesaikan penelitian dengan judul “Hubungan Intensitas *Screen Time* terhadap Pola Tidur di Malam Hari pada Remaja Akhir”. Skripsi ini disusun sebagai persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana keperawatan di Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya.

Peneliti banyak mendapatkan bimbingan dan petunjuk serta bantuan yang bermanfaat dari berbagai pihak selama proses penyusunan penelitian, oleh karena dalam kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Ibu Yesiana Dwi Wahyu Werdani, S. Kep., Ns., M. Kep selaku dekan Fakultas Keperawatan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya yang telah memberikan fasilitas kepada peneliti dalam proses pengerjaan skripsi.
2. Ibu Linda Juwita, S. Kep., Ns., M. Kep selaku pembimbing utama yang memberikan saran, nasihat, meluangkan waktu, pikiran, kesabaran dalam membimbing dan memberikan motivasi yang berharga sejak awal hingga akhir pengerjaan skripsi.
3. Ibu Maria Theresia Arie Lilyana, S. Kep., Ns., M. Kep., Sp. Kep. MB selaku pembimbing pendamping yang telah memberikan masukan, saran, nasihat, meluangkan waktu, pikiran, kesabaran dalam membimbing dan memberikan motivasi yang berharga sejak awal hingga akhir pengerjaan skripsi.

4. Ibu Maria Manungkalit, S. Kep., Ns., M. Kep selaku ketua penguji penulis yang memberikan masukan kepada peneliti serta memberikan motivasi dan dukungan kepada peneliti.
5. Ibu Nia Novita Sari, S. Kep., Ns., M. Kes selaku sekretaris penguji penulis yang memberikan masukan kepada peneliti serta memberikan motivasi dan dukungan kepada peneliti.
6. Ibu Ermalynda Sukmawati, S. Kep., Ns., M. Kep selaku pembimbing akademik yang telah memberikan motivasi kepada peneliti agar selalu melangkah maju untuk menyelesaikan pengerjaan skripsi dengan baik.
7. Responden yang bersedia menjadi subjek penelitian
8. Seluruh dosen pengajar dan *staff* Fakultas Keperawatan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya yang dapat menunjang peneliti dalam penyusunan skripsi.
9. Mama, papa, kedua adik dan teman yang selalu menyebut saya di dalam doa serta memberikan dorongan dan semangat sehingga peneliti mampu menyelesaikan skripsi.
10. Naafiu Hayyu, Maria Theresia Ohoiwutun dan Nadiah Darayani selaku teman-teman saya yang selalu memberikan motivasi, doa serta menemani peneliti dalam pengerjaan skripsi.
11. Teman-teman angkatan 2017 yang selalu bersemangat dalam menyelesaikan skripsinya sehingga peneliti terdorong untuk menyelesaikan skripsi ini.

Peneliti menyadari tiada satupun karya yang sempurna, sehingga kritik dan saran demi perbaikan karya skripsi ini dapat bermanfaat bagi peneliti khususnya pembaca sekalian.

Surabaya, Juli 2021

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL LUAR	i
HALAMAN SAMPUL DALAM	ii
SURAT PERNYATAAN	iii
SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iv
HALAMAN PERSETUJUAN	v
HALAMAN PENGESAHAN	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
HALAMAN MOTTO	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
ABSTRAK	xviii
ABSTRACT	xix
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	6
1.3 Tujuan Penelitian.....	6
1.3.1 Tujuan Umum	6
1.3.2 Tujuan Khusus	6
1.4 Manfaat Penelitian.....	7
1.4.1 Manfaat Teoritis	7
1.4.2 Manfaat praktis.....	7

BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA.....	8
2.1 <i>Screen Time</i>	8
2.1.1 Definisi <i>Screen Time</i>	8
2.1.2 Pengaplikasian <i>Screen time</i> pada usia remaja sekolah.....	8
2.1.3 Efek <i>Screen Time</i> secara Patologis.....	11
2.1.4 Rentang Penggunaan <i>Screen Time</i>	13
2.2 Konsep Remaja Akhir	15
2.2.1 Definisi Remaja Akhir	15
2.2.2 Pembagian Usia Remaja	15
2.2.3 Tugas Perkembangan Remaja	16
2.2.4 Tugas Perkembangan Remaja Awal, remaja tengah, dan remaja akhir	20
2.3 Konsep Pola tidur	26
2.3.1 Definisi Pola Tidur	26
2.3.2 Fungsi Tidur	27
2.3.3 Tahapan tidur	28
2.3.4 Teori Melatonin.....	31
2.3.5 Faktor yang memengaruhi pola tidur	31
2.4 Alat Ukur	38
2.4.1 Kuesioner Pola Tidur.....	38
2.4.2 <i>Screen Time Questionnaire</i>	39
 BAB 3 KERANGKA KONSEP	 40
3.1 Kerangka Konsep Penelitian.....	40
3.2 Hubungan Intensitas <i>Screen Time</i> terhadap Pola Tidur Di Malam Hari Pada Remaja Akhir.....	41
 BAB 4 METODE PENELITIAN.....	 43
4.1 Desain Penelitian.....	43
4.2 Identifikasi Variabel Penelitian.....	43
4.3 Definisi Operasional Variabel Penelitian	44
4.4 Populasi, Sampel dan Teknik Pengambilan Sampel	44
4.4.1 Populasi.....	44
4.4.2 Sampel	45
4.4.3 Teknik Sampling	45

4.5	Kerangka Kerja Penelitian	45
4.6	Metode Pengumpulan Data	47
4.6.1	Prosedur pengumpulan data	47
4.7	Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur	50
4.7.1	Validitas	50
4.7.2	Reliabilitas	51
4.8.1	Editing	53
4.8.2	Skoring	53
4.9	Etika Penelitian	54
BAB 5 HASIL PENELITIAN		56
5.1	Karakteristik Lokasi Penelitian	56
5.2	Hasil Penelitian	57
5.2.1	Data Umum	57
5.2.2	Data Khusus	63
BAB 6 PEMBAHASAN		68
6.1	Intensitas <i>Screen Time</i> yang Dilakukan oleh Remaja Akhir	68
6.2	Pola Tidur Remaja Akhir di Malam Hari	70
6.3	Hubungan Intensitas <i>Screen Time</i> Terhadap Pola Tidur Di Malam Hari ..	73
6.4	Keterbatasan Penelitian	78
BAB 7 KESIMPULAN DAN SARAN		79
7.1	Kesimpulan	79
7.2	Saran	79
7.2.1	Bagi remaja	79
7.2.2	Bagi orang tua	79
DAFTAR PUSTAKA		80
ARTIKEL PENELITIAN		133
BIODATA PENULIS		151

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1.4	Pedoman Penggunaan Teknologi Untuk Anak-anak dan Remaja menurut Rowan, 2014.....	14
Tabel 4.3	Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	44
Tabel 4.6.1	Kisi-kisi <i>Screen Time Questionnaire</i>	49
Tabel 4.6.2	Kisi-kisi Kuesioner Pola Tidur.....	49
Tabel 5.1	Data Sarana dan Prasarana di SMA Negeri 22 Surabaya	57
Tabel 5.2	Distribusi Karakteristik Data Demografi Responden	62
Tabel 5.3	Frekuensi Intensitas <i>Screen Time</i>	63
Tabel 5.4	Frekuensi Pola Tidur di Malam Hari	63
Tabel 5.5	Distribusi Penggunaan <i>Screen Time</i>	63
Tabel 5.6	Distribusi Pola Tidur.....	63
Tabel 5.7	Tabulasi Silang Intensitas <i>Screen Time</i> terhadap Pola Tidur di Malam Hari pada Remaja Akhir	64
Tabel 5.8	Hasil Uji Homogenitas.....	66
Tabel 5.9	Hasil Uji Normalitas	66
Tabel 5.10	Hasil Uji Korelasi <i>Pearson</i>	66

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1 Kerangka Konsep Hubungan Intensitas <i>Screen Time</i> Terhadap Pola Tidur di Malam Hari pada Remaja Akhir	40
Gambar 5.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Umur di SMA Negeri 22 Surabaya pada tanggal 30-31 Mei 2021.....	58
Gambar 5.2 Karakteristik Responden Berdasarkan Kelas di SMA Negeri 22 Surabaya pada tanggal 30-31 Mei 2021.....	58
Gambar 5.3 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin di SMA Negeri 22 Surabaya pada tanggal 30-31 Mei 2021	59
Gambar 5.4 Karakteristik Responden Berdasarkan Penggunaan <i>Gadget</i> dalam 24 Jam di SMA Negeri 22 Surabaya pada tanggal 30-31 Mei 2021 ..	59
Gambar 5.5 Karakteristik Responden Berdasarkan Keadaan dan Letak <i>Gadget</i> Ketika Tidur di SMA Negeri 22 Surabaya pada tanggal 30-31 Mei 2021	60
Gambar 5.6 Karakteristik Responden Berdasarkan Kebiasaan Sebelum Tidur di SMA Negeri 22 Surabaya pada tanggal 30-31 Mei 2021	61
Gambar 5.7 Karakteristik Responden Berdasarkan Kebiasaan TV di Ruang Tidur Di SMA Negeri 22 Surabaya pada tanggal 30-31 Mei 2021	61
Gambar 3.2 Kerangka Kerja Penelitian Hubungan Intensitas <i>Screen Time</i> Terhadap Pola Tidur di Malam Hari pada Remaja Akhir	62

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Lembar Penjelasan Penelitian Bagi Responden.....	88
Lampiran 2	Lembar Persetujuan Menjadi Responden.....	89
Lampiran 3	Data Demografi Responden.....	90
Lampiran 4	<i>Screen Time Questionnaire</i>	91
Lampiran 5	Kuesioner Pola Tidur	95
Lampiran 6	Hasil Uji Validitas <i>Screen Time Questionnaire</i>	97
Lampiran 7	Hasil Uji Reliabilitas <i>Screen Time Questionnaire</i>	101
Lampiran 8	Hasil Uji Validitas Kuesioner Pola Tidur.....	102
Lampiran 9	Hasil Uji Reliabilitas Kuesioner Pola Tidur	103
Lampiran 10	Hasil Uji Homogenitas	104
Lampiran 11	Hasil Uji Normalitas	105
Lampiran 12	Hasil Uji Korelasi Pearson	106
Lampiran 13	Tabulasi Silang Intensitas <i>Screen Time</i> terhadap Pola Tidur di Malam Hari pada Remaja Akhir	107
Lampiran 14	Tabulasi Data Penelitian.....	109
Lampiran 15	Tabulasi Data Rata-rata Penggunaan <i>Screen Time</i>	125
Lampiran 16	Tabulasi Data Skor dan Kategori Pola Tidur.....	128

ABSTRAK

HUBUNGAN INTENSITAS *SCREEN TIME* TERHADAP POLA TIDUR DI MALAM HARI PADA REMAJA AKHIR

OLEH: BERLIANDA SATUADI MARTEAU

Remaja akhir berumur 15-18 tahun tampak dewasa, mereka masih mencari identitas diri dan mengevaluasi penampilan pada orang lain untuk menggambarkan diri mereka dengan memposting aktivitas/foto di sosial media, yang secara langsung menjalin hubungan dengan orang lain serta menemukan kesamaan dalam hal hobi, *fashion* maupun gaya hidup dan terjadi peningkatan intensitas *screen time* yang dapat memengaruhi pola tidur. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan intensitas *screen time* dengan pola tidur di malam hari pada remaja akhir. Desain penelitian ini menggunakan deskripsi korelasional *cross sectional*. Populasi penelitian adalah siswa sekolah menengah atas dengan usia 15-18 tahun sebanyak 101 responden. Teknik *sampling* menggunakan *purposive sampling* didapatkan sampel sebanyak 53 responden yang memenuhi kriteria inklusi meliputi berusia 15-18 tahun, menggunakan dan memiliki *gadget* seperti handphone, laptop, televisi, tablet, konsol *game* (*Nintendo*, *Play Station*). Instrumen penelitian menggunakan *screen time questionnaire* dan kuesioner pola tidur yang diberikan melalui *Google Form*. Uji korelasi menggunakan *Pearson Correlation*. Hasil uji korelasi didapatkan nilai korelasi -0,381** yang diartikan jika intensitas *screen time* meningkat, maka pola tidur di malam hari menurun dan nilai signifikansi 0,003 yang diartikan ada hubungan intensitas *screen time* terhadap pola tidur di malam hari. *Gadget* memberikan dampak negatif ketika digunakan saat waktu tidur karena paparan *blue light* yang dapat mengganggu ritme sirkadian penggunaannya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan intensitas *screen time* terhadap pola tidur di malam hari.

Kata kunci: *Screen time*, Remaja Akhir, Pola Tidur

ABSTRACT

RELATIONSHIP OF SCREEN TIME INTENSITY TO NIGHTTIME SLEEP PATTERNS IN LATE TEENS

BY: BERLIANDA SATUADI MARTEAU

*Late teens aged 15-18 seem mature, they are still looking for self-identity and evaluating appearance in others to describe themselves by posting activities/photos on social media, directly connecting with others and finding common ground in terms of hobbies, fashion and lifestyle and an increase in screen time intensity that can affect sleep patterns. The purpose of this study was to determine the relationship of screen time intensity with nighttime sleep patterns in late adolescents. The design of this study uses a cross sectional correlational description. The research population is high school students with the age of 15-18 years as many as 101 respondents. Sampling techniques using purposive sampling obtained samples as many as 53 respondents who meet the criteria of inclusion include aged 15-18 years, using and owning gadgets such as mobile phones, laptops, televisions, tablets, game consoles (Nintendo, Play Station). The research instrument uses screen time questionnaires and sleep pattern questionnaires provided through Google Form. Correlation test using Pearson Correlation. The correlation test result obtained a correlation value of -0.381** which means that if the intensity of screen time increases, then the pattern of sleep at night decreases and the significance value of 0.003 which means there is a relationship of screen time intensity to sleep patterns at night. The gadget has a negative impact when used during bedtime due to exposure to blue light that can disrupt the circadian rhythm of its users. The results showed that there was a relationship of screen time intensity to sleep patterns at night.*

Keywords: Screen time, Late Teens, Sleep Patterns