



**HUBUNGAN PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DENGAN  
KUALITAS TIDUR PADA REMAJA DI SMKN 1 DAN SMPN  
SATAP 5 BULIK TIMUR DESA PEDONGATAN  
KALIMANTAN TENGAH**

**SKRIPSI**

**Oleh :**

**HERLINA SUSILAWATI HUTASOIT**

**NIM : 017222005**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN  
FAKULTAS KESEHATAN  
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO  
2024**



**HUBUNGAN PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DENGAN  
KUALITAS TIDUR PADA REMAJA DI SMKN 1 DAN SMPN  
SATAP 5 BULIK TIMUR DESA PEDONGATAN  
KALIMANTAN TENGAH**

**SKRIPSI**

**Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Mencapai Gelar  
Sarjana Keperawatan (S.Kep)**

**Oleh :**

**HERLINA SUSILAWATI HUTASOIT**

**NIM : 017222005**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN  
FAKULTAS KESEHATAN  
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO**

**2024**

**HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING**

**HUBUNGAN PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DENGAN  
KUALITAS TIDUR PADA REMAJA DI SMKN 1 DAN SMPN  
SATAP 5 BULIK TIMUR DESA PEDONGATAN  
KALIMANTAN TENGAH**

Disusun oleh :

**HERLINA SUSILAWATI HUTASOIT**

NIM: 017222005

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN  
FAKULTAS KESEHATAN  
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO**

Telah diperiksa dan disetujui oleh pembimbing serta telah diperkenankan  
untuk diujikan

Ungaran, 12 Januari 2024

**Pembimbing Utama,**



**Mona Saparwati, S.Kep., Ns., M.Kep.**  
NIDN. 0628127901

## HALAMAN PENGESAHAN PENGUJI

Skripsi berjudul :

### HUBUNGAN PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DENGAN KUALITAS TIDUR PADA REMAJA DI SMKN 1 DAN SMPN SATAP 5 BULIK TIMUR DESA PEDONGATAN KALIMANTAN TENGAH

disusun oleh :

HERLINA SUSILAWATI HUTASOIT  
NIM: 017222005

Telah dipertahankan didepan Tim Penguji Skripsi Program Studi S1 Keperawatan,  
Fakultas Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo, pada :

Hari :

Tanggal :

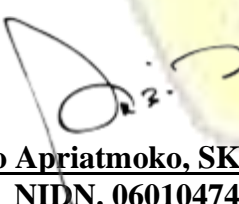
**Tim Penguji : Ketua/ Pembimbing**



**Mona Saparwati, S.Kep., Ns., M.Kep.**  
NIDN. 0628127901

**Anggota/ Penguji I**

**Anggota/ Penguji II**




**Raharjo Apriatmoko, SKM.,M. Kes.**  
NIDN. 0601047402




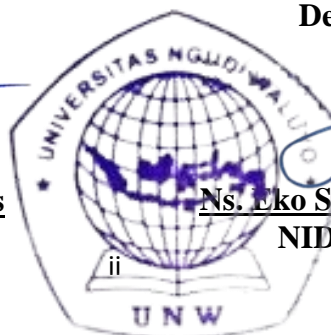
**Dr. Ns. Abdul Wakhid. M.Kep., Sp.Kep.J**  
NIDN. 0602027901

**Ketua Program Studi**

**Dekan Fakultas**



**Ns. Umi Aniroh, S.Kep., Ns., M.Kes**  
NIDN. 0614087402



**Ns. Eko Susilo, S.Kep., M.Kep**  
NIDN. 0627097501

## PERNYATAAN ORISINILITAS

Yang bertanda tangan di bawah ini saya,

Nama : Herlina Susilawati Hutasoit  
NIM : 017222005  
Fakultas : Kesehatan

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Skripsi berjudul "Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Di Wilayah Kerja Desa Pedongatan Kalimantan Tengah" adalah karya ilmiah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik apapun di Perguruan Tinggi manapun
2. Skripsi ini merupakan ide dan hasil karya murni saya yang dibimbing dan dibantu oleh tim pembimbing dan narasumber.
3. Skripsi ini tidak memuat karya atau pendapat orang lain yang telah dipublikasikan kecuali secara tertulis dicantumkan dalam naskah sebagai acuan dengan menyebut nama pengarang dan judul aslinya serta dicantumkan dalam daftar pustaka
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran di dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh dan sanksi lain sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Ngudi Waluyo.

Ungaran, 12 Januari 2024  
Yang membuat pernyataan,



(Herlina Susilawati Hutasoit)

**LEMBAR PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK  
KEPENTINGAN AKADEMIS**

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya mahasiswa Universitas Ngudi Waluyo :

Nama : Herlina Susilawati Hutasoit  
NIM : 017222005  
Program Studi/ Fakultas : S1 Keperawatan/ Kesehatan

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, saya memberikan kepada perpustakaan Universitas Ngudi Waluyo skripsi saya yang berjudul : “HUBUNGAN PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DENGAN KUALITAS TIDUR PADA REMAJA DI SMKN 1 DAN SMPN SATAP 5 BULIK TIMUR DESA PEDONGATAN KALIMANTAN TENGAH” beserta perangkat yang diperlukan. Dengan demikian saya memberikan kepada perpustakaan Universitas Ngudi Waluyo hak untuk menyimpan, mengalihkan dalam bentuk media lain, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data, mendistribusikan secara terbatas, dan mempublikasikannya di internet atau media lain untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta izin dari saya maupun memberikan royalti kepada saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis.

Atas kemajuan teknologi informasi, saya tidak keberatan jika nama, tanda tangan, gambar atau image yang ada dalam karya ilmiah saya terindeks oleh mesin pencari (*search engine*), misalnya google.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di Ungaran  
Pada tanggal: 12 Januari 2024  
Yang menyatakan,



Herlina Susilawati Hutasoit

## DAFTAR RIWAYAT HIDUP

### Data Pribadi

Nama : Herlina Susilawati Hutasoit  
Alamat : Mas Patih Rt.03/ Rw.01, Desa Pedongatan, Kec. Bulik Timur  
Kabupaten Lamandau, Provinsi Kalimantan Tengah  
Tempat Lahir : Banjarmasin  
Tanggal Lahir : 14 Desember 1983  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Agama : Kristen Protestan  
Status Marital : Menikah  
No. HP/ WA : 081311644862  
Email : herlina susilawati [hutasoit@gmail.com](mailto:hutasoit@gmail.com)

### Pendidikan

1. SD Negeri Selat Hilir XII Kuala Kapuas, Lulus tahun 1995
2. SMP Negeri 01 Kuala Kapuas, Lulus tahun 1998
3. SMU Negeri 01 Kuala Kapuas, Lulus tahun 2001
4. Akademi Perawat KESDAM KODAM VI/Tanjungpura Banjarmasin, Lulus tahun 2006

Hormat Saya,



Herlina Susilawati Hutasoit

Universitas Ngudi Waluyo  
Program Studi S1 Keperawatan, Fakultas Kesehatan  
Skripsi, Januari 2024  
Herlina Susilawati Hutasoit  
017222005

## **HUBUNGAN PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DENGAN KUALITAS TIDUR PADA REMAJA DI SMKN 1 DAN SMPN SATAP 5 BULIK TIMUR DESA PEDONGATAN KALIMANTAN TENGAH**

### **ABSTRAK**

**Latar Belakang** : Pengguna media sosial kini menempati berbagai kelompok. Remaja, dewasa, orang tua, dan bahkan anak-anak melek media sosial. Banyak remaja menghabiskan waktu mereka online di media sosial bahkan di malam hari. Hal ini dapat mengganggu proses tidur dan menurunkan kualitas tidur dimana kualitas tidur yang buruk akan mengakibatkan berbagai gangguan keseimbangan fisiologis seperti penurunan aktivitas sehari-hari, merasa lelah, lemah, kondisi neuromuskular yang buruk, daya tahan tubuh menurun. Penelitian ini untuk mengetahui hubungan penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada remaja di SMKN 1 dan SMPN Satap 5 Bulik Timur Desa Pedongatan Kalimantan Tengah

**Metode** : Penelitian kuantitatif dengan desain observasional analitik dengan pendekatan cross sectional, pengumpulan data berdasarkan data primer berupa kuesioner. Sampel 83 responden dengan teknik total sampling. Hasil penelitian dianalisis menggunakan analisa univariat dan uji Chi Square

**Hasil** : Mayoritas responden adalah perempuan (63,9%) mayoritas berusia 16 tahun (31,3), pendidikan mayoritas SMA (62,7%). Penggunaan media sosial termasuk kategori tinggi yaitu sebanyak 64 responden (77,1%), kualitas tidur remaja di Desa Pedongatan mayoritas adalah kualitas tidur dalam kategori buruk yaitu sebanyak 62 responden (74,7%). Terdapat hubungan yang signifikan antara penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada remaja di SMKN 1 dan SMPN Satap 5 Bulik Timur dengan nilai  $p$  value 0,002 ( $p < 0,05$ ).

**Simpulan** : Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada remaja di SMKN 1 dan SMPN Satap 5 Bulik Timur Desa Pedongatan Kalimantan Tengah. Diharapkan pada remaja untuk mengurangi penggunaan media sosial dengan mengatur waktu dan frekuensi penggunaan gadget secara konsisten, hanya pada saat yang penting atau untuk bersantai, serta dapat membedakan antara kebutuhan sekolah dan hiburan.

**Kata Kunci** :Media Sosial, Remaja, Kualitas Tidur



Ngudi Waluyo University  
Study Program of Nursing, Faculty of Health  
Final Project, January 2024  
Herlina Susilawati Hutasoit  
017222005

## **THE RELATIONSHIP OF SOCIAL MEDIA USE WITH SLEEP QUALITY AMONG ADOLESCENTS AT SMKN 1 AND SMPN SATAP 5 BULIK TIMUR PEDONGATAN VILLAGE, CENTRAL KALIMANTAN**

### **ABSTRACT**

**Background:** Social media users now occupy various groups. Teenagers, adults, parents, and even children are social media savvy. Many teenagers spend their time online on social media even at night. This can disrupt the sleep process and reduce sleep quality, where poor sleep quality will result in various physiological balance disorders such as decreased daily activities, feeling tired, weak, poor neuromuscular conditions, decreased body endurance. This research aims to determine the relationship between social media use and sleep quality among teenagers at SMKN 1 and SMPN Satap 5 Bulik Timur, Pedongatan Village, Central Kalimantan.

**Method:** Quantitative research with analytical observational design with a cross sectional approach, data collection based on primary data in the form of questionnaires. Sample of 83 respondents with total sampling technique. The research results were analyzed using univariate analysis and the Chi Square test

**Results:** The majority of respondents were women (63.9%), the majority were 16 years old (31.3), the majority had a high school education (62.7%). The use of social media is in the high category, namely 64 respondents (77.1%), the majority of teenagers' sleep quality in Pedongatan Village is in the poor category, namely 62 respondents (74.7%). There is a significant relationship between social media use and sleep quality among teenagers at SMKN 1 and SMPN Satap 5 Bulik Timur with a  $p$  value of 0.002 ( $p < 0.05$ ).

**Conclusion:** This research shows that there is a relationship between the use of social media and sleep quality among teenagers at SMKN 1 and SMPN Satap 5 Bulik Timur, Pedongatan Village, Central Kalimantan. It is hoped that teenagers will reduce the use of social media by managing the time and frequency of gadget use consistently, only at important times or for relaxing, and be able to differentiate between school needs and entertainment..

**Keywords:** Social Media, Teenagers, Sleep Quality

## **KATA PENGANTAR**

Segala syukur dan puji hanya bagi Tuhan YME, oleh karena anugerah-Nya yang melimpah, kemurahan dan kasih setia yang besar akhirnya penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi dengan judul: “Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Di SMKN 1 Dan SMPN Satap 5 Bulik Timur Desa Pedongatan Kalimantan Tengah”.

Tujuan penulisan skripsi ini adalah guna memenuhi persyaratan untuk mencapai derajat Strata Satu (S1) pada Program Studi S 1 Keperawatan Universitas Ngudi Waluyo Ungaran.

Selesainya penulisan skripsi ini tidak lepas atas bantuan berbagai pihak, untuk itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Prof.Dr.Subyantoro, M.Hum, selaku Rektor Universitas Ngudi Waluyo Ungaran.
2. Eko Susilo, S.Kep., Ns., M.Kep., selaku Dekan Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo Ungaran.
3. Umi Aniroh, S.Kep., Ns, M.Kes., selaku Ketua Program Studi S1 Keperawatan Universitas Ngudi Waluyo Ungaran.
4. Mona Saparwati, S.Kep., Ns., M.Kep., selaku dosen pembimbing yang telah dengan sabar memberikan petunjuk serta bimbingan, sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini

5. Bapak dan Ibu Dosen yang telah mengasuh serta memberikan bekal ilmu, selama penulis kuliah pada Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo Ungaran.
6. Kepala Puskesmas Bulik Timur Kabupaten Lamandau dan seluruh staf, yang telah memberikan bantuan serta semangatnya kepada penulis untuk dapat menyelesaikan skripsi ini.
7. Kepala SMKN dan seluruh staf, yang telah memberikan bantuan serta kepada penulis untuk dapat menyelesaikan skripsi ini.
8. Kepala SMPN Satap 5 Bulik Timur dan seluruh staf, yang telah memberikan bantuan kepada penulis untuk dapat menyelesaikan skripsi ini.
9. Seluruh responden yang telah memberikan waktunya untuk mengisi kuesioner penelitian.
10. Semua pihak yang telah membantu dalam penyelesaian skripsi ini dan tidak bisa penulis sebutkan satu persatu.

Semoga Tuhan YME senantiasa memberikan Rahmat dan Karunia-Nya kepada semua pihak yang telah memberikan segala bantuan tersebut diatas.

Penyusun,



Herlina Susilawati Hutasoit

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	i
<b>HALAMAN SAMPUL DALAM</b> .....	ii
<b>HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING</b> .....	iii
<b>HALAMAN PENGESAHAN PENGUJI</b> .....	iv
<b>HALAMAN PERNYATAAN ORISINILITAS</b> .....	v
<b>LEMBAR PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS</b> .....	vi
<b>DAFTAR RIWAYAT HIDUP</b> .....	vii
<b>ABSTRAK</b> .....	viii
<i>ABSTRACT</i> .....	ix
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	x
<b>DAFTAR ISI</b> .....	xii
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xiv
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xv
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xvi
<b>BAB I. PENDAHULUAN</b> .....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	6
C. Tujuan Penelitian .....	7
1. Tujuan Umum.....	7
2. Tujuan Khusus .....	7
D. Manfaat Penelitian .....	7
<b>BAB II. TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	9
A. Tinjauan Teori .....	9
1. Konsep Media Sosial .....	9
2. Konsep Tidur .....	19
3. Kualitas Tidur .....	24
4. Remaja .....	29
B. Kerangka Teori .....	37
C. Kerangka Konsep Penelitian.....	37

D. Hipotesa Penelitian .....	38
<b>BAB III. METODE PENELITIAN.....</b>	<b>39</b>
A. Desain Penelitian .....	39
B. Lokasi dan Waktu Penelitian .....	39
C. Subjek Penelitian .....	40
D. Definisi Operasional .....	41
E. Variabel Penelitian .....	42
F. Pengumpulan Data .....	43
G. Pengolahan Data .....	49
H. Analisa Data.....	52
<b>BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>53</b>
A. Hasil Penelitian.....	53
B. Pembahasan.....	56
C. Keterbatasan Penelitian.....	66
<b>BAB V. PENUTUP.....</b>	<b>68</b>
A. Simpulan .....	68
B. Saran .....	69
<b>DAFTAR PUSTAKA</b>	
<b>LAMPIRAN</b>	