

SKRIPSI

**HUBUNGAN PENGGUNAAN *GADGET* DENGAN
KUALITAS TIDUR ANAK REMAJA
DI SMP ADABIAH PADANG
TAHUN 2023**

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan
Pendidikan Strata 1 Keperawatan



Oleh

Syarifah Nuraida Yana

1914201047

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN ALIFAH PADANG
TAHUN 2023**

PERNYATAAN PERSETUJUAN

Skripsi ini diajukan oleh :

Nama : Syarifah Nuraida Yana

Nim : 1914201047

Program Studi : Keperawatan

Judul : Hubungan Penggunaan *Gadget* dengan Kualitas Tidur
Anak Remaja Di SMP Adabiah Padang Tahun 2023

Telah diseminarkan dan dipertahankan dihadapan Tim Penguji Seminar
Hasil Program Studi Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Alifiah
Padang.

Padang, Agustus 2023

Pembimbing I

(Ns. Delima, S.Pd., S.Kep., M.Kes)

Pembimbing II

(Ns. Tomi Jepisa, S.Kep., M.Kep)

Disahkan oleh

Ketua STIKes



(Ns. Nurwati, S.Kep., M.Kep)

PERNYATAAN PENGUJI

Skripsi ini diajukan oleh :

Nama : Syarifah Nuraida Yana

NIM : 1914201047

Program Studi : Keperawatan

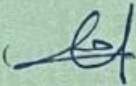
Judul : Hubungan Penggunaan Gadget Dengan Kualitas Tidur
Anak Remaja Di SMP Adabiah Padang

Telah berhasil dipertahankan dihadapan dewan Penguji Seminar Hasil pada
Program Studi Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Alifah Padang.

DEWAN PENGUJI

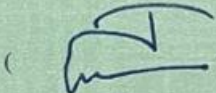
Pembimbing I

Ns. Delima, S.Pd., S.Kep., M.Kes

()

Pembimbing II

Ns. Tomi Jepisa, S.Kep., M.Kep

()

Penguji I

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

()

Penguji II

Ns. Revi Neini Ikkal, S.Kep., M.Kep

()

Disahkan oleh

Ns. Asmasyati, S.Kep., M.Kes Alifah



(Ns. Asmasyati, S.Kep., M.Kep)

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN ALIFAH PADANG

Skripsi, Juli 2023

Syarifah Nuraida Yana

Hubungan Penggunaan *Gadget* dengan Kualitas Tidur Anak Remaja di SMP Adabiah Padang Tahun 2023

xiii + 67+ 6 tabel + 2 gambar + 12 lampiran

ABSTRAK

Gadget merupakan salah satu perkembangan teknologi yang paling populer saat ini terutama bagi kalangan remaja. Penggunaan *gadget* tidak terlepas dari dampak positif dan negatif. Penggunaan *gadget* yang secukupnya bagi remaja akan membantu dalam kegiatan sekolah terutama untuk mencari informasi mengenai tugas, akan tetapi penggunaan yang berlebihan akan memberi dampak negatif bagi remaja diantaranya menjadi pribadi yang tertutup, suka menyendiri, dan ancaman *cyberbullying*, kesehatan terganggu dan kualitas tidur yang buruk. Buruknya kualitas tidur pada remaja akan mengganggu konsentrasi belajar remaja di sekolah karena mengantuk dan tidak bersemangat dalam belajar. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan penggunaan *gadget* dengan kualitas tidur anak remaja di SMP Adabiah Padang.

Jenis penelitian ini adalah korelasi deskriptif dengan pendekatan *cross sectional*. Penelitian ini dilakukan di SMP Adabiah Padang pada bulan Maret-Agustus 2023. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 156 orang. Teknik sampling menggunakan *simple random sampling*, didapatkan jumlah sampel 61 orang menggunakan rumus slovin. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner. Data dianalisis secara univariat dan bivariat menggunakan uji statistik *uji chi-square*.

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa dari 61 responden, sebagian besar (73,8%) responden merupakan pengguna *gadget* dengan kategori tinggi dan lebih dari separoh (62,3%) responden memiliki kualitas tidur yang buruk. Terdapat hubungan yang signifikan antara penggunaan *gadget* dengan kualitas tidur anak remaja di SMP Adabiah Padang tahun 2023, hal tersebut berdasarkan hasil uji *chi square* didapatkan *p-value* (0,007) ($p < 0,05$).

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa ada hubungan penggunaan *gadget* dengan kualitas tidur anak remaja di SMP Adabiah Padang tahun 2023. Disarankan bagi sekolah untuk memberikan edukasi kepada siswa melalui video pembelajaran tentang cara meningkatkan kualitas tidur salah satu caranya dengan cara mengontrol diri dalam menggunakan *gadget* untuk mencegah dan mengatasi kualitas tidur yang buruk

Daftar bacaan 34 (2012-2023)

Kata kunci: Kualitas tidur, *Gadget*, Remaja

ALIFAH PADANG HIGH SCHOOL OF HEALTH SCIENCES ALIFAH
Scription, July 2023

Syarifah Nuraida Yana

The Relationship between Gadget Use and Sleep Quality for Teenagers at Adabiah Padang Middle School in 2023

xii + 67+ 6 tables + 2 pictures + 12 attachments

ABSTRACT

Gadgets is one of the most popular technological developments today, especially among teenagers. The use of gadgets cannot be separated from positive and negative impacts. Adequate use of gadgets for adolescents will help in school activities, especially to find information about assignments, however, excessive use will have a negative impact on adolescents, including becoming a closed person, being alone, and the threat of cyberbullying, disturbed health and poor sleep quality. Poor sleep quality in adolescents will interfere with the concentration of adolescents learning at school because they are sleepy and not enthusiastic about learning. The purpose of this study was to determine the relationship between the use of gadgets and the sleep quality of adolescents at SMP Adabiah Padang.

This type of research is descriptive correlation with cross sectional approach. This research was conducted at Adabiah Padang Middle School in March-August 2023. The population in this study was 156 people. The sampling technique used simple random sampling, obtained a sample of 61 people using the slovin formula. Data was collected using a questionnaire. Data were analyzed univariately and bivariately using the chi-square test statistic.

Based on the results of the study, it was found that of the 61 respondents, most (73.8%) of the respondents were gadget users in the high category and more than half (62.3%) of the respondents had poor sleep quality. There is a significant relationship between the use of gadgets and the sleep quality of adolescents at Adabiah Padang Middle School in 2023, based on the results of the chi square test, the p-value is (0.007) ($p < 0.05$).

Based on the results of the study, it can be concluded that there is a relationship between the use of gadgets and the sleep quality of adolescents at Adabiah Padang Middle School in 2023. It is recommended for schools to provide education to students through learning videos about how to improve sleep quality. and overcome poor sleep quality

Reading list 34 (2012-2023)

Keywords: Quality of sleep, Gadgets, Adolescents