

**Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo**

**Program Studi Keperawatan**

**Skripsi, Januari 2023**

**Bella Saghita**

## **HUBUNGAN PERILAKU PENGGUNAAN *GADGET* DENGAN KUALITAS TIDUR PADA REMAJA DI KELAS XI SMKN 1 PRINGAPUS**

### **ABSTRAK**

**Latar belakang:** Perkembangan teknologi membawa generasi bangsa yang, salah satunya para remaja, kini telah menguasai perkembangan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi yang telah diulas dengan bentuk sederhana berupa *Gadget*. Dari gadget yang digunakan dengan intensitas yang tinggi dan tanpa pengawasan orang tua dalam membatasinya, dapat menimbulkan dampak negatif yakni kualitas tidur menjadi buruk. Hal ini akan menyebabkan kesehatan pada remaja menurun drastis dan dalam jangka panjang dapat menimbulkan berbagai macam penyakit.

**Tujuan:** Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan perilaku penggunaan *gadget* terhadap kualitas tidur pada kalangan remaja pada kelas XI SMKN 1 Pringapus.

**Desain penelitian:** Penelitian ini menggunakan desain observasional analitik yakni penelitian tanpa dilakukan tindakan intervensi kepada subjek penelitian. Pendekatannya menggunakan metode Cross Sectional. Teknik sampel yang digunakan adalah non probability purposive sampling.

**Hasil:** Didapatkan bahwa penggunaan gadget tinggi dengan kualitas tidur baik sebanyak 37 (31%) dan penggunaan gadget tinggi dengan kualitas tidur buruk sebanyak 83 (69%) dari 120 responden yang penggunaan gadgetnya tinggi, penggunaan gadget sedang dengan kualitas tidur baik sebanyak 35 (51%) dan penggunaan gadget sedang dengan kualitas tidur buruk sebanyak 33 (49%) dari 68 responden yang penggunaan gadgetnya sedang, dan penggunaan gadget rendah dengan kualitas tidur baik sebanyak 9 (50%) dan penggunaan gadget dengan kualitas tidur buruk sebanyak 9 (50%) dari 18 responden yang penggunaan gadgetnya rendah. Didapatkan nilai p-value dari tabulasi silang (Chi-square) sebesar 0,013 atau dibawah dari nilai 0,05 maka dapat dikatakan bahwa ada hubungan antara perilaku penggunaan *gadget* terhadap kualitas tidur pada remaja kelas XI di SMKN 1 Pringapus.

**Saran:** Para remaja hendaknya dapat mengatur waktu penggunaan *gadget* pada hal-hal prioritas dan pada hal-hal yang hanya sekedar hiburan. Menyeimbangkan kehidupan dengan cara memperhatikan kualitas tidurnya

**Kata kunci:** *Gadget*, Gangguan Tidur, Remaja

**Faculty of Nursing Universitas Ngudi Waluyo  
Nursing Study Program  
Final Assignment, January 2023  
Bella Saghita**

**THE RELATIONSHIP BETWEEN GADGET USE BEHAVIOR AND SLEEP QUALITY IN ADOLESCENTS IN CLASS XI OF SMKN 1 PRINGAPUS**

**ABSTRACT**

**Background:** Technological developments have brought a generation of people, one of which is youth, who have now mastered the development of science and technology, which has been reviewed in a simple form; *gadgets*. From gadgets that are used with high intensity and without parental supervision in limiting them, it can have a negative impact, namely poor sleep quality. This will cause the health of adolescents to decline drastically and in the long run can cause various kinds of diseases.

**Objective:** The objective of this study was to determine the relationship between *gadget* use and sleep quality among adolescents in class XI at SMKN 1 Pringapus.

**Research Design:** This research uses an analytic observational design; research without intervention on research subjects. The approach uses the Cross Sectional method. The sampling technique used is non-probability purposive sampling.

**Results:** It was found that the use of high gadgets with good sleep quality was 37 (31%) and the use of high gadgets with poor sleep quality was 83 (69%) of the 120 respondents who used gadgets high, the use of gadgets was moderate with good sleep quality was 35 (51%) and moderate use of gadgets with poor sleep quality as much as 33 (49%) of 68 respondents who use moderate gadgets, and use of low gadgets with good sleep quality as many as 9 (50%) and use of gadgets with poor sleep quality as many as 9 (50%) of 18 respondents whose use of gadgets is low. The p-value obtained from the cross tabulation (Chi-square) of 0.013 or below the value of 0.05 means that there is a relationship between the behavior of using *gadgets* and the quality of sleep in class XI adolescents at SMKN 1 Pringapus.

**Recommendations:** Teenagers should be able to manage time using *gadgets* on priority matters and on things that are just entertainment. Balancing life by paying attention to the quality of sleep

**Keywords:** *Gadget*, Sleep Disorder, Teenager

