



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

SKRIPSI

Oleh:
BELLA SAGHITA
011191083

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO
2022**



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

SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana keperawatan
(S.Kep)

Oleh:
BELLA SAGHITA
011191083

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO
2022**

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi Berjudul :
**IIUBUNGAN PERILAKU PENGGUNAAN GADGET DENGAN
KUALITAS TIDUR PADA REMAJA DI KELAS XI SMKN 1
PRINGAPUS**

Oleh:

BELLA SAGHITA

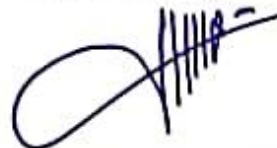
011191083

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

Telah diperiksa dan disetujui oleh pembimbing dan telah
diperkenankan untuk diujikan

Ungaran, 2 Februari 2023

Pembimbing Utama



Ns. Umi Setyoningrum, S.Kep., M.Kep
NIDN. 0612118002

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi Berjudul :


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

Oleh :
BELLA SAGHITA
011191083

Telah dipertahankan dan diujikan di depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi S1 Keperawatan Universitas Ngudi Waluyo, pada :

Hari : Jum'at
Tanggal : 10 Februari 2023

TIM PENGUJI :
Ketua/Pembimbing Utama



Ns. Umi Setyoningrum, S.Kep., M.Kep
NIDN. 0612118002

Anggota/Penguji 1



Ns. Natalia Devi Okarina, M.Kep., Sp.Kep. An.
NIDN. 0624128601

Anggota/Penguji 2



Ns. Suwanti, S.Kep., MNS.
NIDN. 0618127701

Ketua Program Studi Keperawatan



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

Dekan Fakultas Kesehatan



Ns. Dkk. Busila, S.Kep., M.Kep
NIDN.0627097501

PERNYATAAN ORISINILITAS

Yang bertandatangan dibawah ini saya,

Nama : Bella Saghita
NIM : 011191083
Mahasiswa : Program Studi S1 Keperawatan
Fakultas Kesehatan
Universitas Ngudi Waluyo

Dengan ini menyatakan bahwa,

1. Skripsi berjudul "**Hubungan Perilaku Penggunaan Gadget Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja di Kelas XI SMKN 1 Pringapus**" 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 dikemudian hari terdapat pen yimpangan dan ketidakbenaran 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.

Purwodadi, 30 Januari 2023
Yang membuat pernyataan



BELLA SAGHITA
NIM. 011191083

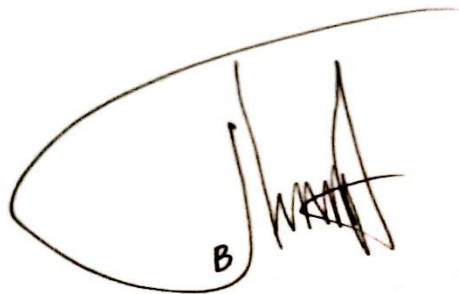
HALAMAN KESEDIAAN PUBLIKASI

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Bella Saghita
NIM : 011191083
Mahasiswa : Program Studi S1 Keperawatan
Fakultas Kesehatan
Universitas Ngudi Waluyo

Menyatakan memberi kewenangan kepada Kampus Universitas Ngudi Waluyo untuk menyimpan, mengalih media/format-kan, merawat dan mempublikasikan skripsi saya dengan judul **“Hubungan Perilaku Penggunaan Gadget Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja di Kelas XI SMKN 1 Pringapus”** untuk kepentingan akademis.

Purwodadi, 30 Januari 2023



BELLA SAGHITA
01119108

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

A. Identitas

Nama : Bella Saghita
NIM : 011191083
Tempat/Tanggal Lahir : Grobogan, 05 November 2000
Jenis Kelamin : Perempuan
Unit Kerja : -
Instansi : Universitas Ngudi Waluyo
Alamat : Ds. Pengkol Dsn. Duwari 3/3 Kec. Penawangan,
Kab. Grobogan
Handphone : 082133078593
Email : bella22082018@gmail.com
Judul Penelitian Saat Ini : Hubungan Perilaku Penggunaan *Gadget* Dengan
Kualitas Tidur Pada Remaja di Kelas XI SMKN 1 Pringapus
Pembimbing 1 : Ns. Umi Setyoningrum, S.Kep., M.Kep
Handphone : 081325325161

B. Riwayat Pendidikan

Sekolah/PT	Tahun Masuk – Tahun Lulus
TK Pengkol	2005 – 2007
SD N 2 Pengkol	2007 – 2013
SMP N 7 Purwodadi	2013 – 2016
SMA N 1 Toroh	2016 – 2019
Universitas Ngudi Waluyo	2019 – Saat ini

**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

KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Tuhan atas berkat-Nya sehingga penulis dapat menyusun dan menyelesaikan skripsi dengan judul **“Hubungan Perilaku Penggunaan Gadget Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja di Kelas XI SMKN 1 Pringapus”**. Atas kesempatan dan berkat-Nya yang sangat berarti bagi penulis, kasih sayang dari-Nya, tak ada yang mampu menandingi. Dalam penyusunan skripsi ini penulis mengalami banyak hambatan, namun atas bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Subyantoro, M.Hum, selaku Rektor Universitas Ngudi Waluyo.
2. Bapak Ns. Eko Susilo, S.Kep., M.Kep selaku Dekan Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo.
3. Ibu Ns. Umi Aniroh, S.Kep., M.Kes selaku Ketua Program Studi S1 Keperawatan Universitas Ngudi Waluyo.
4. Ibu Ns. Umi Setyoningrum, S.Kep., M.Kep selaku dosen pembimbing atas waktu yang beliau sediakan untuk memberikan ilmu, bimbingan, arahan, dan dukungan yang begitu besar kepada penulis sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
5. Segenap dosen dan staff Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo atas ilmu dan bantuan selama penulis menyelesaikan pendidikan di Universitas Ngudi Waluyo.

6. Kedua orang tua yang sangat saya hormati dan cintai, Bapak Parjono dan Ibu Sudarti yang selalu memberikan doa, restu, dan dukungan kepada penulis selama masa perkuliahan dan proses penyusunan skripsi.
7. Sahabat-sahabat penulis yaitu Sherly, Shella, Nisa, Dewi, dan Tyas yang turut memberikan dukungan kepada penulis.
8. Semua teman angkatan yang telah membantu memberikan semangat dan dukungan
9. Semua pihak yang tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu yang telah banyak membantu sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.

Peneliti menyadari masih banyak kekurangan dan keterbatasan dalam penyusunan skripsi ini dan diharapkan adanya saran dan kritik yang sifatnya membangun untuk perbaikan yang lebih baik.

Ungaran, 30 Januari 2023

BELLA SAGHITA
011191083

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN JUDUL.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
PERNYATAAN ORISINALITAS	v
HALAMAN KESEDIAAN PUBLIKASI	vi
DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....	vii
ABSTRAK	viii
<i>ABSTRACT</i>	ix
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvii
BAB I.....	Error! Bookmark not defined.
PENDAHULUAN	Error! Bookmark not defined.
A. Latar Belakang.....	Error! Bookmark not defined.
B. Rumusan Masalah	Error! Bookmark not defined.

C. Tujuan Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
D. Manfaat Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
BAB II.....	Error! Bookmark not defined.
TINJAUAN PUSTAKA	Error! Bookmark not defined.
A. Tinjauan Teori.....	Error! Bookmark not defined.
1. Konsep Remaja.....	Error! Bookmark not defined.
2. Konsep Tidur	Error! Bookmark not defined.
3. Konsep <i>Gadget</i>	Error! Bookmark not defined.
4. Hubungan Perilaku Penggunaan <i>Gadget</i> Terhadap Kualitas Tidur	Error!
	Bookmark not defined.
B. Kerangka Teori	Error! Bookmark not defined.
C. Kerangka Konsep	Error! Bookmark not defined.
D. Hipotesis	Error! Bookmark not defined.
BAB III	Error! Bookmark not defined.
METODE PENELITIAN.....	Error! Bookmark not defined.
A. Desain Penelitian	Error! Bookmark not defined.
B. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling.....	Error! Bookmark not defined.
C. Identifikasi Variabel.....	Error! Bookmark not defined.
D. Definisi Operasional	Error! Bookmark not defined.
E. Instrumen Penelitian	Error! Bookmark not defined.

F. Prosedur Pengumpulan dan Pengambilan Data	Error! Bookmark not defined.
G. Pengolahan Data	41
H. Analisis Data	Error! Bookmark not defined.
BAB IV	Error! Bookmark not defined.
HASIL DAN PEMBAHASAN	Error! Bookmark not defined.
A. Hasil Penelitian	Error! Bookmark not defined.
B. Pembahasan	Error! Bookmark not defined.
C. Keterbatasan Penelitian	Error! Bookmark not defined.
BAB V	Error! Bookmark not defined.
PENUTUP	Error! Bookmark not defined.
A. Simpulan	Error! Bookmark not defined.
B. Saran	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR PUSTAKA	Error! Bookmark not defined.
LAMPIRAN	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR TABEL

- Tabel 3. 1 Definisi Operasional**Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 4. 1 Distribusi Data Demografi**Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 4. 2 Distribusi Frekuensi Perilaku Penggunaan *Gadget***Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 4. 3 Distribusi Frekuensi kualitas Tidur.....**Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 4. 4 Hubungan Perilaku Penggunaan *Gadget* Dengan kualitas Tidur.. **Error! Bookmark not defined.**

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Teori.....**Error! Bookmark not defined.**

Gambar 2. 2 Kerangka Konsep**Error! Bookmark not defined.**

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Studi Pendahuluan.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 2 Surat Ethical Clearance	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 3 Surat Izin Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 4 Turnitin	69
Lampiran 5 Permohonan Menjadi Responden	70
Lampiran 6 Kuesioner.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 7 Tabulasi Data Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 8 Hasil Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 9 Lembar konsultasi	110
Lampiran 10 Dokumentasi.....	Error! Bookmark not defined.

