



**HUBUNGAN ANTARA PENGGUNAAN GADGET DAN  
KUALITAS TIDUR DENGAN TEKANAN DARAH  
PADA REMAJA DI DESA GOGIK TAHUN 2022**

**SKRIPSI**

Oleh

Bagas Adi Kuncoro

NIM. 020118A008

**PROGRAM STUDI KESEHATAN MASYARAKAT**

**FAKULTAS KESEHATAN**

**UNIVERSITAS NGUDI WALUYO**

**TAHUN 2023**

## HALAMAN PERSETUJUAN

### HALAMAN PERSETUJUAN

### HUBUNGAN ANTARA PENGGUNAAN GADGET DAN KUALITAS TIDUR DENGAN TEKANAN DARAH PADA REMAJA DI DESA GOGIK TAHUN 2022

Disusun oleh:

Bagas Adi Kuncoro

NIM. 020118A008

PROGRAM STUDI KESEHATAN MASYARAKAT

FAKULTAS KESEHATAN

UNIVERSITAS NGUDI WALUYO

Telah diperiksa dan disetujui oleh pembimbing serta telah diperkenankan untuk diujikan.

Ungaran, 31 Januari 2023

Pembimbing



Yuliaji Siswanto, S.KM., M.Kes. (epid)

NIDN. 0614077062

## HALAMAN PENGESAHAN

### HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi berjudul:

### HUBUNGAN ANTARA PENGGUNAAN GADGET DAN KUALITAS TIDUR DENGAN TEKANAN DARAH PADA REMAJA DI DESA GOGIK TAHUN 2022

Disusun oleh:

Bagas Adi Kuncoro

NIM. 020118A008

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi Program Studi Kesehatan  
Masyarakat, Fakultas Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo, pada:

Hari : Rabu

Tanggal : 8 Februari 2023

#### Pembimbing

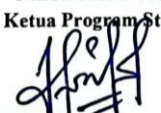


Yuliaji Siswanto, S.K.M., M.Kes. (epid)  
NIDN. 0614077602

#### Penguji 1



Alfian Afandi, S.K.M., M.Kes (epid)  
NIDN. 0616098802  
Ketua Program Studi



Sri Wahyuni, S.K.M., M.Kes  
NIDN. 0613117502

#### Penguji 2



Heri Sugiarto, S.K.M., M.Kes  
NIDN. 0015027801  
Dekan Fakultas



Eka Susilo S. Kp., Ns., M.Kep  
NIDN. 0627097501

## PERNYATAAN ORISINILITAS

### PERNYATAAN ORISINILITAS

Yang bertanda tangan di bawah ini

Nama : Bagas Adi Kuncoro  
NIM : 020118A008  
Program Studi/Fakultas : Kesehatan Masyarakat/Kesehatan

Dengan ini menyatakan bahwa

1. Skripsi yang berjudul "Hubungan antara Penggunaan Gadget dan Kualitas Tidur dengan Tekanan Darah pada Remaja di Desa Gogik Tahun 2022" 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 nama pengarang dan judul aslinya serta dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan 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.

Ungaran, 4 Februari 2023

Pembimbing

  
Yuliaji Siswanto, S.KM., M.Kes. (epid)  
NIDN. 0614077602

Yang membuat pernyataan

  
Bagas Adi Kuncoro  
020118A008

METERAN  
TAMBAH  
61861AKX255934757

## KESEDIAAN PUBLIKASI

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Bagas Adi Kuncoro  
NIM : 020118A008  
Program Studi : Kesehatan Masyarakat  
Fakultas : Kesehatan  
Jenis Karya Ilmiah : Skripsi  
Judul Skripsi : Hubungan Antara Penggunaan Gadget dan  
Kualitas Tidur dengan Tekanan Darah pada  
Remaja di Desa Gogik Tahun 2022

Menyatakan memberi kewenangan kepada Universitas Ngudi Waluyo untuk menyimpan, dan mempublikasikan skripsi saya yang berjudul “Hubungan Antara Penggunaan Gadget dan Kualitas Tidur dengan Tekanan Darah pada Remaja di Desa Gogik Tahun 2022” untuk kepentingan akademis.

Ungaran, 6 Februari 2023

Yang membuat pernyataan



Bagas Adi Kuncoro

## RIWAYAT HIDUP



Bagas Adi Kuncoro, atau akrab disapa Bagas, lahir di Kab. Semarang, 26 Mei 1999. Penulis merupakan anak ke-dua dari Bapak Suramto dan Ibu Ngatinah. Menempuh pendidikan di SDN 01 Gogik dan lulus pada tahun 2011, SMPN 1 Ungaran tahun 2011-2014, SMA N 2 Ungaran tahun 2014-2017, dan melanjutkan pendidikannya di Universitas Ngudi Waluyo Prodi Kesehatan Masyarakat (2018-2023). Selain kuliah peneliti juga mengikuti organisasi seperti Himpunan Mahasiswa Kesehatan Masyarakat (Hima-KM) sebagai divisi eksternal dan wakil ketua dan aktif dalam kegiatan penulisan karya ilmiah. Peneliti juga aktif berorganisasi di lingkungan masyarakat dan menjadi wakil ketua karangtaruna Desa Gogik sekaligus menjadi ketua divisi pariwisata di organisasi Karangtaruna Kecamatan Ungaran Barat.

Karena sejatinya kesempurnaan hanya milik Sang Maha Pencipta, maka penulis sangat mengharapkan kritik dan saran mengenai skripsi ini, yang dapat disampaikan kepada penulis di alamat email [bagasadhy07@gmail.com](mailto:bagasadhy07@gmail.com), atau No.HP: 085713511177.

## **HALAMAN PERSEMBAHAN**

Karya ini kupersembahkan kepada ayah, ibu, dan kakak tercinta yang senantiasa memberikan dukungan, dorongan, serta kasih sayangnya, juga kepada sahabat dan teman-teman yang selalu mendukung. Serta almamater Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo. Tanpa mereka, saya tidak sanggup untuk menyelesaikan studi ini. Terimakasih untuk semuanya.

(Bagas Adi Kuncoro)

## MOTTO

Janganlah kamu bersikap lemah dan janganlah kamu bersedih hati, padahal kamulah orang-orang yang paling tinggi derajatnya jika kamu beriman.

(Q.S Ali Imran : 139)

Dan bersabarlah, sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar.

(Q.S Al Anfaal : 46)

Dan sesungguhnya Dia-lah yang menjadikan orang tertawa dan menangis.

(Q.S An Najm : 43)

Tidak semua orang pemalas itu bodoh. Juga orang yang konyol itu lemah. Bergeraklah seperti kuda dimana pergerakannya susah ditebak dan tidak harus menyingkirkan bidak lain didepannya untuk menempati posisi yang diinginkan.

(Bagas Adi Kuncoro)



Universitas Ngudi Waluyo  
Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan  
Skripsi, Februari 2023  
Bagas Adi Kuncoro  
020118A008

## **“Hubungan Antara Penggunaan Gadget dan Kualitas Tidur dengan Tekanan Darah pada Remaja di Desa Gogik Tahun 2022”**

### **ABSTRAK**

Hipertensi merupakan salah satu penyakit kardiovaskular yang paling umum dan paling banyak disandang masyarakat. Hipertensi menjadi salah satu faktor resiko terjadinya penyakit lain seperti gagal ginjal, diabetes, stroke, dan jantung. Hipertensi umumnya terjadi pada usia lanjut, akan tetapi sekarang hipertensi dapat menyerang siapa saja. Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas 2018) prevalensi hipertensi di Indonesia sebesar 34,1%. Jumlah penderita hipertensi berusia >15 tahun pada 2021 di Jawa Tengah sebanyak 8.700.512 orang dan di Kabupaten Semarang peningkatan kejadian hipertensi dari tahun 2015 hingga tahun 2021, yaitu sebanyak 41.134 kasus menjadi 44.743 kasus. Banyak faktor yang dapat mengakibatkan terjadinya hipertensi salah satunya adalah kualitas tidur. Kualitas tidur dapat digambarkan dengan lama waktu tidur, dan keluhan-keluhan yang dirasakan saat tidur atau sehabis bangun tidur. Kualitas tidur dapat dipengaruhi oleh gaya hidup seperti penggunaan gadget yang berlebihan. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara penggunaan gadget dan kualitas tidur dengan tekanan darah pada remaja di Desa Gogik. Penelitian ini merupakan penelitian *analitik observational* dengan menggunakan pendekatan *cross sectional*. Sampel dalam penelitian ini adalah remaja yang bertempat tinggal di Desa Gogik pada tahun 2022 yang berjumlah 130 orang dengan menggunakan kuota sampling. Alat pengumpulan data menggunakan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)* dengan cara wawancara. Analisa menggunakan Chi Square Test dan Kolmogorov-smirnov. Hasil penelitian antara penggunaan gadget dengan kualitas tidur menunjukkan nilai signifikansi  $p\text{-value } 0,983 > \alpha = 0,05$ , kualitas tidur dengan tekanan darah menunjukkan  $p\text{-value } 0,000 < \alpha = 0,05$ , dan antara penggunaan gadget dengan tekanan darah  $p\text{ value } 0,557 > \alpha = 0,05$ . Kesimpulan dari penelitian ini adalah tidak terdapat hubungan antara penggunaan gadget dengan kualitas tidur, terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan tekanan darah, dan tidak terdapat hubungan antara penggunaan gadget dengan tekanan darah.

**Kata Kunci : Gadget, Kualitas Tidur, Tekanan Darah**

Ngudi Waluyo University  
Public Health, Faculty of Health  
Skripsi, Februari 2023  
Bagas Adi Kuncoro  
020118A008

## **"The Relationship Between Gadget Use and Sleep Quality with Blood Pressure Adolescents in Gogik Village 2022"**

### **ABSTRACT**

Hypertension is one of the most common cardiovascular diseases and is widely carried by the community. Hypertension is a risk factor for other diseases such as kidney failure, diabetes, stroke and heart disease. Hypertension generally occurs in old age, but now hypertension can affect anyone. Based on Basic Health Research (Riskesdas 2018) the prevalence of hypertension in Indonesia is 34.1%. The number of hypertension sufferers aged > 15 years in 2021 in Central Java is 8,700,512 people and in Semarang Regency the increase in the incidence of hypertension from 2015 to 2021, namely as many as 41,134 cases to 44,743 cases. Many factors can lead to hypertension, one of which is the quality of sleep. Sleep quality can be described by the length of time you sleep, and the complaints you feel while sleeping or after waking up. Sleep quality can be affected by lifestyle such as excessive use of gadgets. This study aims to analyze the relationship between gadget use and sleep quality and blood pressure in adolescents in Gogik Village. This research is an observational analytic study using a cross-sectional approach. The sample in this study is adolescents who live in Gogik Village in 2022, totaling 130 people using a sampling quota. The data collection tool used the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) questionnaire by means of interviews. Analysis using Chi Square Test and Kolmogorov-Smirnov. The results of the study between gadget use and sleep quality showed a significant p-value of  $0.983 > \alpha = 0.05$ , sleep quality and blood pressure showed a p-value of  $0.000 < \alpha = 0.05$ , and between gadget use and blood pressure p value  $0.557 > \alpha = 0.05$ . The conclusion of this study is that there is no relationship between gadget use and sleep quality, there is a significant relationship between sleep quality and blood pressure, and there is no relationship between gadget use and blood pressure.

**Keywords: Gadgets, Sleep Quality, Blood Pressure**

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas rahmat dan karunia-Nya, sehingga saya dapat menyelesaikan penelitian dan skripsi yang berjudul “Hubungan antara Penggunaan Gadged dan Kualitas Tidur dengan Tekanan Darah pada Remaja di Desa Gogik Tahun 2022” dengan lancar. Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat kelulusan dalam meraih gelar Sarjana Kesehatan Masyarakat program Strata Satu (S1) Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo. Proses penelitian dan penyusunan laporan penelitian didalam skripsi ini, penulis tidak luput dari kendala. Kendala tersebut dapat diatasi penulis berkat adanya bantuan, bimbingan, dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis ingin menyampaikan rasa terimakasih kepada:

1. Prof. Dr. Subyantoro, M.Hum selaku Rektor Universitas NgudiWaluyo.
2. Dr. Sigit Ambar W, SKM., MM.Kes. sebagai Wakil Rektor Bidang Akademik dan Perencanaan.
3. Ns.,Eko Susilo, S.Kep., M.Kep sebagai Dekan Fakultas Kesehatan.
4. Sri Wahyuni, S.KM. M.Kes selaku Ketua Program Studi Kesehatan Masyarakat Universitas Ngudi Waluyo.
5. Yuliaji Siswanto, S.KM., M.Kes. (epid) selaku dosen pembimbing yang telah memberikan motivasi, meluangkan waktu, memberikan bimbingan dan arahan serta kritik dan sarandengan penuh kesabaran dan keikhlasan dalam penyusunan skripsi.
6. Alfani Afandi, S.K.M., M.Kes (epid) selaku dosen Pembimbing Akademik (PA) yang selalu memberikan dukungan.

7. Kartika Dian Pertiwi, S.KM, M.Kes yang selalu memotivasi dan memberi dukungan.
8. Seluruh dosen Program Studi Kesehatan Masyarakat yang telah memberikan pelajaran, ilmu, pengalaman, dan dukungan baik secara langsung maupun tidak langsung.
9. Kedua orang tua saya, Bapak Suramto dan Ibu Ngatinah yang selalu memberikan doa, dukungan, nasihat, dan segala hal demi kelancaran dalam menyelesaikan skripsi ini.
10. Kakak saya tercinta, Risalatul Muawanah dan Wiwin Adhi Irawan yang telah memberi doa dan dukungannya.
11. Rossa Duita Arthi yang selalu memberikan semangat doa dan dukungannya dalam proses penyusunan skripsi.
12. Seluruh keluarga besar dan teman teman yang selalu mendukung dan memberi semangat.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari para pembaca untuk perbaikan kedepannya.

Ungaran, 3 Februari 2023



Bagas Adi Kuncoro

## DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
PERNYATAAN ORISINALITAS .....	iii
KESEDIAAN PUBLIKASI.....	iv
RIWAYAT HIDUP.....	v
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	vi
MOTTO.....	viii
ABSTRAK .....	ix
ABSTRACT.....	x
KATA PENGANTAR .....	xi
DAFTAR ISI.....	xiii
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR GAMBAR .....	xvi
DAFTAR ISTILAH .....	xvii
BAB I PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	8
C. Tujuan Penelitian .....	8
D. Manfaat Penelitian .....	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	10
A. Landasan Teori.....	10
1. Tekanan Darah.....	10
2. Tidur dan Kualitas Tidur .....	15
3. Gadget.....	27
4. Remaja.....	33
5. Hubungan Antara Penggunaan Gadget dengan Kualitas Tidur.....	34
6. Hubungan Antara Kualitas Tidur dengan Tekanan Darah .....	34

B. Kerangka Teori.....	36
C. Kerangka konsep.....	37
D. Hipotesis.....	37
<b>BAB III METODE PENELITIAN.....</b>	<b>38</b>
A. Desain Penelitian.....	38
B. Lokasi dan Waktu Penelitian .....	38
C. Subjek Penelitian.....	39
D. Definisi Operasional.....	41
E. Variabel penelitian .....	43
F. Pengumpulan Data .....	43
G. Pengolahan Data.....	50
H. Analisis Data .....	58
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>60</b>
A. Gambaran Umum.....	60
B. Gambaran Karakteristik Responden .....	60
C. Gambaran Penggunaan Gadget Responden .....	62
D. Gambaran Kualitas Tidur Responden .....	65
E. Gambaran Tekanan Darah Responden.....	66
F. Hubungan antara penggunaan gadget dengan kualitas tidur.....	68
G. Hubungan antara Kualitas Tidur dengan Tekanan Darah.....	70
H. Hubungan antara Penggunaan Gadget dengan Tekanan Darah .....	72
I. Keterbatasan Penelitian.....	73
<b>BAB V PENUTUP.....</b>	<b>75</b>
A. Kesimpulan .....	75
B. Saran.....	76
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>77</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>84</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Klasifikasi Tekanan Darah Remaja.....	10
Tabel 2. 2 Kategori Penggunaan Gadget.....	28
Tabel 3. 1 Definisi Operasional.....	40
Tabel 3. 2 Aspek Kualitas Tidur.....	44
Tabel 4. 1 Karakteristik Responden Menurut Umur.....	59
Tabel 4. 2 Karakteristik Responden Menurut Jenis Kelamin.....	60
Tabel 4. 3 karakteristik responden menurut sekolah.....	60
Tabel 4. 4 penggunaan gadget responden.....	61
Tabel 4. 5 kualitas tidur responden.....	64
Tabel 4. 6 Tekanan Darah Responden.....	65
Tabel 4. 7 Hubungan Antara Penggunaan Gadget Dengan Kualitas Tidur...	67
Tabel 4. 8 Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah.....	69
Tabel 4. 9 Hubungan Antara Penggunaan Gadget Dengan Tekanan Darah..	71

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Teori.....	35
Gambar 2. 2 Kerangka Konsep.....	36



## DAFTAR ISTILAH

WHO	:	<i>World Healt Organization</i>
SMP	:	Sekolah Menengah Pertama
SMA	:	Sekolah Menengah Atas
CDC	:	<i>Centers for Disease Control and Prevention</i>
PSQI	:	<i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i>