

**HUBUNGAN KECANDUAN GADGET DENGAN
KUALITAS TIDUR REMAJA DI SMK
KESEHATAN PGRI DENPASAR**



SKRIPSI

I MADE DWI KARTIKA PUTRA

**PROGRAM STUDI SARJANA ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI**

2023

**HUBUNGAN KECANDUAN GADGET DENGAN
KUALITAS TIDUR REMAJA DI SMK
KESEHATAN PGRI DENPASAR**

SKRIPSI

Diajukan Oleh

I MADE DWI KARTIKA PUTRA

NIM. C1119021

**PROGRAM STUDI SARJANA ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI**

2023

SURAT PERNYATAAN PENELITIAN

Surat yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : I Made Dwi Kartika Putra

NIM : C1119021

Jurusan : Sarjana Ilmu Keperawatan

Judul Skripsi : Hubungan Kecanduan Gadget dengan Kualitas Tidur pada Remaja di SMK Kesehatan PGRI Denpasar

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa tugas akhir yang saya tulis benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilalihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri. Apabila dikemudian hari dibuktikan bahwa tugas akhir ini adalah jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Mangupura, Mei 2023



(I Made Dwi Kartika Putra)

HALAMAN PERSETUJUAN
HUBUNGAN KECANDUAN GADGET DENGAN
KUALITAS TIDUR REMAJA DI SMK
KESEHATAN PGRI DENPASAR


Diajukan Oleh :

I MADE DWI KARTIKA PUTRA
NIM.C1119021

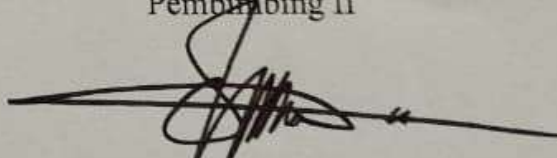
Mangupura, 30 Mei 2023

Telah Disetujui oleh Dosen Pembimbing

Pembimbing I


Ns. I Putu Artha Wijaya, S.Kep., M.Kep
NIDN : 0821058603

Pembimbing II


Ns. Gede Arya Bagus Arisudhana, S.Kep., M.Kep
NIDN : 080802900

Mengetahui,
Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan
Ketua



Ns. I Putu Artha Wijaya, S.Kep., M.Kep
NIDN : 0821058603


HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI INI TELAH DIPERTAHANKAN DAN DISAHKAN
DI DEPAN DEWAN PENGUJI PROGRAM STUDI SARJANA
ILMU KEPERAWATAN SEKOLAH TINGGI ILMU
KESEHATAN BINA USADA BALI


Tanggal : Rabu, 12 juli 2023

Yang terdiri dari :

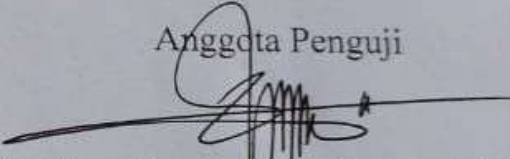
Ketua Penguji


Ns. IGAA Sherlyna Prihandani, S.Kep., M.Kes
NIDN : 0801038801

Sekretaris Penguji


Ns. I Putu Artha Wijaya, S.Kep., M.Kep
NIDN : 0821058603

Anggota Penguji


Ns. Gede Arya Bagus Arisudhana, S.Kep., M.Kep
NIDN : 080802900

Mengetahui
Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan
Ketua


Ns. I Putu Artha Wijaya, S.Kep., M.Kep
NIDN : 0821058603

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BINA USADA BALI

PROGRAM STUDI SARJANA ILMU KEPERAWATAN

Skripsi, Mei 2023

I Made Dwi Kartika Putra

Hubungan Kecanduan Gadget dengan Kualitas Tidur pada Remaja di SMK Kesehatan PGRI Denpasar

XVI + 74 Halaman + 1 Gambar + 6 Tabel + 2 Skema + Lampiran

ABSTRAK

Pertumbuhan penggunaan internet diikuti pula oleh pertumbuhan penggunaan telepon selular. Di Indonesia pada tahun 2020 mencapai 90,75% dari tahun 2017 yang hanya 88,13% (Angelia Silvanasari & Vitaliati, 2019). Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa 42,4% remaja telah kecanduan internet yang mana remaja tersebut mengakses internet melalui gadget (Nugroho & Natalya, 2021). Dampak yang terjadi pada remaja yang mengalami kecanduan gadget berupa gangguan kesehatan otak, kesehatan mata, kesehatan tangan, terpapar radiasi dan gangguan kualitas tidur (Adib, 2021). Hasil studi pendahuluan yang dilakukan di SMK Kesehatan PGRI pada tanggal 20 Juli 2022 dengan hasil wawancara pada guru BK terdapat beberapa kasus siswa masuk tidak tepat waktu di karenakan bermain gedgeet sampai larut malam dan mengakibatkan kualitas tidur yang buruk, didapatkan jumlah siswa yaitu 237 orang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kecanduan gedget dengan kualitas tidur remaja di SMK Kesehaatan PGRI Denpasar. Jenis penelitian ini yaitu non eksperimental bersifat penelitian kuantitatif dengan metode deskriptif korelasional dan pendekatan *cross-sectional*. Sampel dalam penelitian ini yang didapatkan dengan rumus Slovin sebesar 149,05 dibulatkan menjadi 149 orang. Penelitian ini menggunakan *proportionate stratified random sampling*. Hasil uji *Spearman Rank* didapatkan dengan hasil koefisien $\alpha=0,05$ diperoleh nilai $p= 0,000$ yang berarti nilai $p < 0,05$. Dapat ditarik kesimpulan berdasarkan hasil uji hipotesis maka H_0 ditolak yang berarti ada hubungan kecanduan gadget dengan kualitas tidur remaja di SMK Kesehatan PGRI Denpasar.

Kata Kunci : Kecanduan Gadget, Kualitas Tidur, Remaja

Daftar Pustaka :

BINA USADA BALI HIGH SCHOOL OF HEALTH SCIENCE
BACHELOR OF NURSING STUDY PROGRAM

Thesis, May 2023

I Made Dwi Kartika Putra

Correlation Between Gadget Addiction with Sleep Quality on Adolescents in SMK Kesehatan PGRI Denpasar

XVI + 74 Pages + 1 Picture + 6 Tables + 2 Schematics + Attachments

ABSTRACT

The growth in internet use was also followed by growth in the use of mobile phones. In Indonesia in 2020 reaching 90.75% from 2017 which was only 88.13% (Angelia Silvanasari & Vitaliati, 2019). Previous research showed that 42.4% of teenagers were addicted to the internet, where these teenagers accessed the internet through gadgets (Nugroho & Natalya, 2021). The impact that occurs in adolescents who are addicted to gadgets is in the form of brain health disorders, eye health, hand health, exposure to radiation and sleep quality disturbances (Adib, 2021). The results of a preliminary study conducted at the SMK Kesehatan PGRI Denpasar on July 20, 2022 with the results of interviews with counseling teachers, there were several cases of students entering not on time because they played gadgets until late at night and resulted in poor sleep quality, the number of students was 237 people. This study aims to determine the relationship between gadget addiction and adolescent sleep quality at SMK Kesehatan PGRI Denpasar. This type of research is a non-experimental quantitative research with a descriptive correlational method and a cross-sectional approach. The sample in this study, which was obtained using the Slovin formula, was 149 people. This study used proportionate stratified random sampling. Spearman Rank test results obtained with the results of the coefficient $\alpha = 0.05$ obtained $p = 0.000$, which means the value of $p < 0.05$. Based on the results of hypothesis testing, it can be concluded that H_0 is rejected, which means that there is a relationship between gadget addiction and adolescent sleep quality at the SMK Kesehatan PGRI Denpasar.

Keywords : *Gadget Addiction, Sleep Quality, Adolescents*

Bibliography :

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa, berkat Rahmat-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan kecanduan gadget dengan kualitas tidur remaja di SMK Kesehatan PGRI Denpasar” sesuai dengan waktu yang telah direncanakan.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi persyaratan dalam menyusun skripsi dan akan memperoleh gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep) pada STIKES Bina Usaha Bali. Selanjutnya penulis menyampaikan Terima Kasih kepada:

1. Dr. Ir. I Putu Santika, M.M. selaku Kepala STIKES Bina Usaha Bali yang telah memberikan kesempatan mengikuti Pendidikan Program Studi S1 Keperawatan di STIKES Bina Usaha Bali.
2. Ns. I Putu Artha Wijaya, S.Kep., M.Kep selaku Ketua Program Studi S1 Keperawatan STIKES Bina Usaha Bali yang telah memberikan kesempatan mengikuti Pendidikan Program Studi S1 Keperawatan di STIKES Bina Usaha Bali.
3. Ns. I Putu Artha Wijaya, S.Kep., M.Kep selaku Pembimbing I yang telah banyak memberikan masukan, pengetahuan, saran serta motivasi dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Ns. I Gede Arya Bagus Arisudhana, S.Kep., M.Kep selaku Pembimbing II yang telah banyak memberikan masukan, pengetahuan, saran serta motivasi dalam menyelesaikan skripsi ini.

5. Kedua orang tua (I Made Sudarka dan Ni Nyoman Rastiti) yang telah memberikan dukungan selama proses menyelesaikan skripsi ini.
6. Teman-teman yang telah banyak memberikan semangat, dukungan, dan bantuan kepada penulis.

Mangupura, Juni 2023

(I Made Dwi Kartika Putra)

DAFTAR ISI

| | |
|---------------------------------------|------|
| HALAMAN JUDUL..... | i |
| SURAT PERNYATAAN PENELITI..... | ii |
| HALAMAN PERSETUJUAN..... | iii |
| HALAMAN PENGESAHAN..... | iv |
| ABSTRAK..... | v |
| <i>ABSTRACT</i> | vi |
| KATA PENGANTAR..... | vii |
| DAFTAR ISI..... | ix |
| DAFTAR TABEL..... | xiii |
| DAFTAR SKEMA..... | x |
| DAFTAR LAMPIRAN..... | xi |
| BAB I PENDAHULUAN..... | 1 |
| A. Latar Belakang..... | 1 |
| B. Rumusan Masalah..... | 4 |
| C. Tujuan..... | 4 |
| 1. Tujuan Umum..... | 4 |
| 2. Tujuan Khusus..... | 4 |
| D. Manfaat Penelitian..... | 5 |
| 1. Pelayanan Keperawatan..... | 5 |
| 2. Masyarakat..... | 5 |
| 3. Institusi pendidikan..... | 5 |
| 4. Pengembangan Ilmu Keperawatan..... | 5 |
| E. Keaslian Penelitian..... | 6 |
| BAB II TINJAUAN PUSTAKA..... | 8 |
| A. Konsep Remaja..... | 8 |
| 1. Definisi remaja..... | 8 |
| 2. Ciri – Ciri Remaja..... | 9 |
| 3. Masalah-masalah pada remaja..... | 10 |

| | |
|---|----|
| B. Kecanduan Gadget | 11 |
| 1. Definisi Kecanduan Gadget..... | 11 |
| 2. Ciri-ciri kecanduan gadget | 12 |
| 3. Faktor-faktor kecanduan gadget | 12 |
| 4. Dampak positif gadget..... | 12 |
| 5. Dampak Negatif | 13 |
| C. Kualitas Tidur..... | 14 |
| 1. Definisi kualitas tidur | 14 |
| 2. Fisiologi Tidur | 15 |
| 3. Irama sirkandia | 15 |
| 4. Siklus Tidur | 16 |
| 5. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur | 17 |
| 6. Gangguan Tidur..... | 18 |
| 7. Dampak Gangguan Tidur | 19 |
| D. Kerangka Teori..... | 20 |
| BAB III KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS, DEFINISI OPERASIONAL ... | 21 |
| A. Kerangka Konsep | 21 |
| B. Hipotesis..... | 22 |
| 1. Hipotesis nol (Ho) | 22 |
| 2. Hipotesis alternatif (Ha) | 22 |
| C. Definisi Oprasional | 22 |
| BAB IV METODELOGI PENELITIAN..... | 24 |
| A. Rancangan Penelitian | 24 |
| B. Populasi dan Sampel | 24 |
| C. Tempat Penelitian..... | 28 |
| D. Waktu Penelitian | 28 |
| E. Etika Penelitian | 29 |
| 1. Prinsip Menghormati Harkat dan Martabat Manusia (<i>Respect for Human Dignity</i>) | 29 |
| 2. Prinsip keadilan (Promotion of Justice) | 30 |
| 3. Prinsip Berbuat Baik (<i>Beneficence</i>) | 31 |

| | |
|--|----|
| 4. Prinsip Tidak Merugikan (Ensuring Maleficence) | 31 |
| F. Alat Pengumpulan Data | 32 |
| 1. Instrumen Penelitian | 32 |
| 2. Validitas dan Reliabilitas | 33 |
| G. Prosedur Pengumpulan Data | 34 |
| 1. Prosedur Administratif | 35 |
| 2. Prosedur Teknis | 35 |
| H. Pengolahan Data | 36 |
| 1. <i>Editing</i> | 36 |
| 2. <i>Coding</i> | 36 |
| 3. <i>Entry Data</i> | 36 |
| 4. <i>Cleaning</i> | 36 |
| I. Rencana Analisa Data | 37 |
| 1. Analisa data univariat | 37 |
| 2. Analisa data bivariat | 37 |
| BAB V HASIL PENELITIAN | 38 |
| A. Tempat dan Waktu Penelitian | 38 |
| B. Analisis Univariat | 38 |
| 1. Gambaran Karakteristik Berdasarkan Usia Responden Penelitian | 38 |
| 2. Gambaran Karakteristik Jenis Kelamin Responden Penelitian | 39 |
| 3. Gambaran Karakteristik Kelas Responden Penelitian | 39 |
| 4. Kecanduan Gadget Pada Remaja Di SMK Kesehatan PGRI Denpasar . | 40 |
| 5. Kualitas Tidur Pada Remaja Di SMK Kesehatan PGRI Denpasar | 40 |
| C. Analisis Bivariat | 41 |
| BAB VI PEMBAHASAN | 43 |
| A. Interpretasi Penelitian | 43 |
| 1. Karakteristik Responden Pada Penelitian | 43 |
| 2. Kecanduan Gadget Pada Remaja Di SMK Kesehatan PGRI Denpasar . | 45 |
| 3. Kualitas Tidur Pada Remaja Di SMK Kesehatan PGRI Denpasar | 46 |
| 4. Menganalisis Hubungan Kecanduan Gadget Dengan Kualitas Tidur Remaja Di SMK Kesehatan PGRI Denpasar | 48 |

| | |
|--|----|
| B. Keterbatasan Penelitian | 51 |
| C. Implikasi Terhadap Pelayanan, Pendidikan dan Penelitian | 51 |
| 1. Implikasi Terhadap Pelayanan | 51 |
| 2. Implikasi Terhadap Pendidikan | 52 |
| 3. Implikasi Terhadap Penelitian | 52 |
| BAB VII PENUTUP | 53 |
| A. Simpulan | 53 |
| B. Saran | 54 |
| 1. Layanan Keperawatan | 54 |
| 2. Institusi Pendidikan | 54 |
| 3. Perkembangan Ilmu Keperawatan | 54 |
| DAFTAR PUSTAKA | |

DAFTAR TABEL

| | |
|---|----|
| Tabel 3.1 Definisi Oprasional | 23 |
| Tabel 5.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Umur Subyek Penelitian..... | 38 |
| Tabel 5.2 Distribusi Frekuensi Karakteristik Jenis Kelamin Penelitian | 39 |
| Tabel 5.3 Distribusi Frekuensi Karakteristik Tingkat Kelas Subyek Penelitian.... | 39 |
| Tabel 5.4 Kecanduan Gadget Pada Remaja | 40 |
| Tabel 5.5 Kualitas Tidur Pada Remaja | 40 |
| Tabel 5.6 Hasil Analisis Hubungan Kecanduan Gadget dengan Kualitas Tidur Remaja di SMK Kesehatan PGRI Denpasar | 41 |

DAFTAR SKEMA

| | |
|---------------------------------|----|
| Skema 2.1 Kerangka Teori..... | 20 |
| Skema 3.1 Kerangka Konsep | 21 |

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Jadwal Penelitian

Lampiran 2. Surat Ijin Studi Pendahuluan

Lampiran 3. Surat Balasan Ijin Studi Pendahuluan dari SMK Kesehatan PGRI
Denpasar

Lampiran 4. Surat Permohonan Uji Etik

Lampiran 5. Ethical Approval

Lampiran 6. Berita Acara Uji Etik

Lampiran 7. Surat Permohonan Izin Penelitian

Lampiran 8. Surat Balasan Ijin Penelitian

Lampiran 9. Lembar Permohonan Menjadi Responden

Lampiran 10. Lembar Persetujuan Menjadi Responden

Lampiran 11. Kuisisioner kecanduan gadget

Lampiran 12. Kuisisioner Kualitas Tidur

Lampiran 13. Lembar Bimbingan

Lampiran 14. Lampiran Uji Statistik

Lampiran 15. Dokumentasi Penelitian

Lampiran 16. Curriculum Vitae

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, P. M. (2015). Metodologi Penelitian Kuantitatif. In *Aswaja Pressindo*.
- Adib, H. (2021). Problematika Penggunaan Gadget dalam Pembelajaran Masa Pandemi Covid-19 (Dampak dan Solusi bagi Kesehatan Siswa). *Asatiza: Jurnal Pendidikan*, 2(3), 170–179. <https://doi.org/10.46963/asatiza.v2i3.391>
- Akib, & Fanani, E. R. (2021). Manajemen Literasi Berbasis Media Teknologi. *Prokurasi Edukasi Jurnal Manajemen Pendidikan Islam*, 2, 108–123. <https://doi.org/10.15548/p-prokurasi.v2i2.2590>
- Ambarwati, R. (2017). Tidur, Irama Sirkadian dan Metabolisme Tubuh. *Jurnal Keperawatan*, 1, 42–44.
- Andira, A. D., Usman, A. M., & Wowor, T. J. . (2022). Hubungan Penggunaan Gadget Terhadap Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Keperawatan di Universitas Nasional. *Jurnal Promotif Preventif*, 4(2), 51–56. <https://doi.org/10.47650/jpp.v4i2.354>
- Angelia Silvanasari, I., & Vitaliati, T. (2019). Faktor Penguat Yang Berhubungan dengan Kecanduan Penggunaan Smartphone Pada Remaja dengan Pendekatan Precede Proceed Model. *Jurnal Kesehatan Dr. Soebandi*, 7(1), 30–35. <https://doi.org/10.36858/jkds.v7i1.137>
- Anggraini, N. (2022). Hubungan Adiksi Game Online Dengan Kualitas Tidur. *Jurnal Kesehatan Dan Pembangunan*, 12(24), 89–93. <https://doi.org/10.52047/jkp.v12i24.157>
- Ariani, R. (2019). Analisis Landasan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi Pendidikan dalam Pengembangan Multimedia Interaktif. *Jurnal Penelitian Pembelajaran Fisika*, 5(2), 155–162. <https://doi.org/10.24036/jppf.v5i2.107439>
- Arthy. (2019). Indonesian version of Addiction Rating Scale Of Smartphone Addiction Scale-Short Version (SAS-SV) in Junior High Junior. *Open Access Macedonian Journal Of Medical Sciences*, 7(19), 3235–3239.
- Arthy, C. C., Effendy, E., Amin, M. M., Loebis, B., Camellia, V., & Husada, M. S. (2019). Indonesian version of addiction rating scale of smartphone usage adapted from smartphone addiction scale-short version (SAS-SV) in junior high school. *Open Access Macedonian Journal of Medical Sciences*, 7(19), 3235–3239. <https://doi.org/10.3889/oamjms.2019.691>
- Asy, J. H., S, H., & Bayhakki. (2018). *Hubungan Kualitas Tidur Terhadap Terjadinya Wasting Pada Anak Usia Sekolah*.
- Ayu, L., & Saragih, S. (2016). Interaksi Sosial dan Konsep Diri dengan Kecanduan Games Online pada Dewasa Awal. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 5(02), 167–173. <https://doi.org/10.30996/persona.v5i02.734>

- Badrus, A. R., & Khairah, M. (2019). *Massage Aromatherapy Lavender Sebagai Terapi Kualitas Tidur Malam Ibu Hamil*. Rosyaria, A., dan Miftahul, K., 2019. Effleurage Massage Aromatherapy Lavender %0ASebagai Terapi Kualitas Tidur Malam Ibu Hamil. Jakad Publising, Surabaya.
- Bintang, A. Z., & Mandagi, A. M. (2021). Kejadian Depresi Pada Remaja Menurut Dukungan Sosial Di Kabupaten Jember. *Journal of Community Mental Health and Public Policy*, 3(2), 92–101. <https://doi.org/10.51602/cmhp.v3i2.55>
- Budiastuti, D., & Bandur, A. (2018). Validitas dan Reliabilitas Penelitian. In *Binus*.
- Carolina, C., & Tjakrawiralaksana, M. A. (2021). Efektivitas intervensi teen anger management and education dalam mengatasi masalah kemarahan dan agresivitas pada remaja perempuan. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 9(2), 200–210. <https://doi.org/10.22219/jipt.v9i2.14441>
- Dariah, E., & Okatiranti. (2015). Hubungan Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Lansia Di Posbindu Anyelir Kecamatan Cisarua Kabupaten Bandung Barat. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, III(2), 87–104. <https://doi.org/10.31311/.v3i2.156>
- Demirci, K., & Akgönül, M. and Akpınar, A. (2015). Relationship of Smartphone Use Severity with Sleep Quality, Depression, and Anxiety in University Students. *Journal of Behavioral Addictions. (Online)*, 4(2), 85–92.
- Dwi Putri, arfianingsih. (2017). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Nilai Akademik Mahasiswa Akademi Kebidanan Alifah Padang. *Jik- Jurnal Ilmu Kesehatan*, 1(1), 22–26. <https://doi.org/10.33757/jik.v1i1.22>
- Engel. (2021). Remaja dan Rokoknya. *Paper Knowledge . Toward a Media History of Documents*. <https://doi.org/https://doi.org/10.31219/osf.io/5qbmh>
- Febrina, C., & Mariyana, R. (2020). Hubungan karakteristik remaja dengan tingkat kecanduan gadget di kota bukitinggi. *RNJ: Real in Nursing Journal*, 3(3), 174–183. <https://doi.org/10.32883/rnj.v3i3.1054.g404>
- Firdaus, W., & Marsudi, M. S. (2021). Konseling Remaja yang Kecanduan Gadget Melalui Terapi Kognitif Behavior. *Studia: Jurnal Hasil Penelitian Mahasiswa*, 6(1), 15–24. <https://doi.org/10.32923/stu.v6i1.1980>
- Fischer-Grote, L., Kothgassner, O. D., & Felnhofer, A. (2019). Risk Factors For Problematic Smartphone Use In Children and Adolescents: A Review Of Existing Literature. *Neuropsychiatrie Journal*.
- Fitria, L., & Ifdil, I. (2020). Kecemasan remaja pada masa pandemi Covid -19. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 6(1), 1. <https://doi.org/10.29210/120202592>
- Hablaini, S., Lestari, R, F., & Niriyah, S. (2020). *Hubungan Penggunaan Gadget dengan Kuantitas dan Kualitas tidur pada anak sekolah (kelas Iv dan V) di SD Negeri 182 Kota Pekanbaru*.

- Handayani, T., & Sudiana. (2015). Analisis Penerapan Model Utaut (Unified Theory of Acceptance and Use of Technology) (Studi Kasus : Sistem Informasi Akademik Pada Sttnas Yogyakarta). *Jurnal Angkasa*, VII(2), 165–180.
- Harmoniati, E. D., Sekartini, R., & Gunardi, H. (2016). Intervensi Sleep Hygiene pada Anak Usia Sekolah dengan Gangguan Tidur: Sebuah Penelitian Awal. *Sari Pediatri*, 18(2), 93. <https://doi.org/10.14238/sp18.2.2016.93-9>
- Heryana, A. (2020). Analisis Data Penelitian Kuantitatif. *Penerbit Erlangga, Jakarta, June*, 1–11. <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.31268.91529>
- Heyana, A. (2020). Etika Penelitian. *Berkala Arkeologi*, 25(1), 17–22. <https://doi.org/10.30883/jba.v25i1.906>
- Hidayat, A. (2017). *Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia: Aplikasi Konsep & Proses Keperawatan*.
- Hindriyastuti, S., & Zuliana, I. (2018). Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Lansia Di Rw 1 Desa Sambung Kabupaten Kudus. *JKM (Jurnal Kesehatan Masyarakat) Cendekia Utama*, 6(1), 91. <https://doi.org/10.31596/jkm.v6i1.244>
- Husin, M. R., Md Hassan, N., Yii Zi Sheng, V., Md Tormizi, A. S., Zulkapli, N. S. A., George, M., Rosli, R., Mohammad Hishamuddin, N. I. R. A., Shahrudin, N. S., & Adampai, C. S. (2021). Perspektif Guru Terhadap Pembelajaran Pelajar Remaja. *Journal of Humanities and Social Sciences*, 3(1), 40–49. <https://doi.org/10.36079/lamintang.jhass-0301.211>
- Irfan, I., Aswar, A., & Erviana, E. (2020). Hubungan Smartphone Dengan Kualitas Tidur Remaja Di Sma Negeri 2 Majene. *Journal of Islamic Nursing*, 5(2), 95. <https://doi.org/10.24252/join.v5i2.15828>
- Irmawatini, & Nurhaedah. (2017a). Metodologi Penelitian. In *Kementrian Kesehatan RI* (Vol. 1999, Issue December). Kementrian Kesehatan RI.
- Irmawatini, & Nurhaedah. (2017b). Metodologi Penelitian. In *Kementrian Kesehatan Republik Indonesia* (Vol. 7, Issue 1). Kementrian Kesehatan Republik Indonesia.
- Isnainingsih, T., & Sari, F. W. (2022). *Hubungan Perilaku dan Frekuensi Penggunaan Gadget dengan Kualitas Tidur pada Remaja Relationship between Behavior and Frequency of Gadget Use with Sleep Quality in Adolescents*. 1(4), 205–216. <https://doi.org/10.55927/fjst.v1i4.877>
- Iswidharmanjaya, D & Beranda, A. (2014). *Bila Si Kecil Bermain Gadget*.
- Jarmi, A., & Rahayuningsih, S., I. (2017). Hubungan Penggunaan Gadget dengan Kualitas Tidur Pada Remaja. *Jurnal Keperawatan*, 1–7.
- KEMENKES, R. P. (2019). *Sobat Sehat, Apakah Kebutuhan Tidur Anda Sudah Terpenuhi?*
- Kurniawan, I. G. Y., Rustika, I. M., & Aryani, L. N. A. (2016). Uji Validitas dan

- Reliabilitas Modifikasi Smartphone Addiction Scale Versi Bahasa Indonesia. *Medicina*, 47(3), 1–9.
<https://ojs.unud.ac.id/index.php/medicina/article/view/60623/35061>
- Lengkong, P. T., Kuhon, F., & Wariki. (2022). Kualitas hidup dengan kualitas tidur remaja SMA Katolik Rex Mundi Manado di masa pandemi COVID-19. *Jurnal Kedokteran ...*, 10(1), 371–376.
<https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/JKKT/article/view/43242%0Ahttps://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/JKKT/article/download/43242/37999>
- Lestari, N. I., Naulia, R. P., & Ridlo, M. (2021). KUALITAS TIDUR ANAK USIA SEKOLAH DALAM PENGGUNAAN GADGET DI PANCORAN MAS, DEPOK. 1(1), 28–35.
- Lubis, A. H., Nasution, S. F., Utara, S., Padangsidimpuan, K., Utara, S., Kebidanan, P. S., Utara, S., Padangsidimpuan, K., Utara, S., Utara, S., Padangsidimpuan, K., & Utara, S. (2022). Pengaruh Smartphone Terhadap Kualitas Tidur pada Siswa Kelas XI di SMA Negeri 1 Barumun Tengah. 1(3), 251–259. <https://doi.org/10.54259/sehatrakyat.v1i3.1094>
- Marpaung, J. (2018). Pengaruh Penggunaan Gadget Dalam Kehidupan. *KOPASTA: Jurnal Program Studi Bimbingan Konseling*, 5(2), 55–64.
<https://doi.org/10.33373/kop.v5i2.1521>
- Masturoh, I., & Anggita, nauri. (2018). Metodologi Penelitian Kesehatan. In *Kementrian Kesehatan RI* (Vol. 7, Issue 1). Kementrian Kesehatan RI.
- Moh. Idris Marzuki, Muhammad Fajrul Falah, Effy Indriati, Nensy Triristina, & Miming Suryoningsih. (2022). Dampak Kecanduan Gadget Pada Anak PAUD Harapan Bunda Desa Sentul. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Darul Ulum*, 1(1), 30–36. <https://doi.org/10.32492/dimas.v1i1.520>
- Murwani, A., & Umam, M. K. (2021). Hubungan Intensitas Penggunaan Smartphone dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Angkatan 2017 Program Studi Ilmu Keperawatan di Stikes Surya Global Yogyakarta. *Jurnal Formil (Forum Ilmiah) Kesmas Respati*, 6(1), 79.
<https://doi.org/10.35842/formil.v6i1.339>
- Nalendra, A. R. A., Rosalinah, Y., Priadi, A., Subroti, I., Rahayuningsih, R., Lestari, R., Kusamandari, S., Yuliasari, R., Astuti, D., Latumahina, J., Purnomo, M. W., & Zede, V. A. (2021). Statistika Seri Dasar dengan SPSS. In *Penerbit Media Sains Indonesia*.
- Nilifda, H., Nadjmir, N., & Hardisman, H. (2016). Hubungan Kualitas Tidur dengan Prestasi Akademik Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Angkatan 2010 FK Universitas Andalas. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 5(1), 243–249. <https://doi.org/10.25077/jka.v5i1.477>
- Nugroho, W. A., & Natalya, W. (2021). Hubungan Penggunaan Gagdget terhadap Kualitas Tidur Remaja: Literature Review. *Prosiding Seminar Nasional Kesehatan*, 1(2020), 2090–2097. <https://doi.org/10.48144/prosiding.v1i.978>

- Nurhidayah, I., Ramadhan, J. G., Amira, I., & Lukman, M. (2021). Peran Orangtua Dalam Pencegahan Terhadap Kejadian Adiksi Gadget Pada Anak: Literatur Review. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 4(9), 12. <https://doi.org/10.32584/jikj.v4i1.787>
- Nursalam. (2015). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan : Pendekatan Praktis*.
- Pandey, C, M, dkk. (2019). Hubungan Antara Kecanduan Smartphone Dengan Kualitas Tidur Pada Siswa SMA 1 Maesaan Kabupaten Minahasa Selatan. *Jurnal Kesmas*, 8(2).
- Pratiwi, R. G., & Malwa, R. U. (2021). Faktor yang Mempengaruhi Kecanduan Gadget terhadap Perilaku Remaja. *Jurnal Ilmiah Psyche*, 15(2), 105–112. <https://doi.org/10.33557/jpsyche.v15i2.1550>
- Purnama, N. L. A. (2019). Sleep Hygiene Dengan Gangguan Tidur Remaja. *Jurnal Keperawatan*, 8(1), 30–36. <https://doi.org/10.47560/kep.v8i1.80>
- Putri, A. Y. (2018). *Hubungan Kecanduan Smartphone Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja*.
- Putri A.Y. (2018). *Hubungan Antara Kecanduan Smartphone Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja*.
- Putri, I. A., & Pratama, M. (2020). Hubungan Kepercayaan Diri Terhadap Perilaku Cyberbullying Media Sosial Pada Remaja. *Nusantara: Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial*, 7(2), 408–420. <https://doi.org/10.31604/jips.v8i3.2021.125-%60133>
- Ranti, N. B. P., Boekoesoe, L., & Ahmad, Z. F. (2022). Kebiasaan Konsumsi Kopi, Penggunaan Gadget, Stress dan Hubungannya dengan Kejadian Insomnia pada Mahasiswa. *Jambura Journal of Epidemiology*, 1(1), 20–28. <https://doi.org/10.37905/jje.v1i1.15027>
- Riana, Y. et al. (2019). Hubungan antara Penggunaan Smartphone dengan Kualitas Tidur pada Siswa SMAN 1 Mataram di Kota Mataram dan SMAN 1 Gunungsari di Kabupaten Lombok Barat., *Jurnal Kedokteran.*, 8(3), 33–39.
- Rianto, B., Harun, O., Setiawan, C. A., & Silvia, P. (2022). *Kualitas Tidur dan Tekanan Darah Lansia di Padakasih Cibeber, Cimahi Dalam Rangka Menjaga Imunitas Pasca Pandemi Covid-19 Budi Rianto*. 12(2), 233–238. <https://doi.org/10.33846/2trik12306>
- Rinaldi, S. F., & Mujiyanto, B. (2017). Metodologi Penelitian dan Statistik. In *Kementrian Kesehatan RI* (Vol. 7, Issue 1). Kementrian Kesehatan RI.
- Saifullah, M. (2017). *Hubungan Penggunaan Gadget Terhadap Pola Tidur Pada Anak Sekolah di UPT SD Negeri Gadingrejo II Pasuruan*.
- Saputro, K. Z. (2018). Memahami Ciri dan Tugas Perkembangan Masa Remaja. *Aplikasia: Jurnal Aplikasi Ilmu-Ilmu Agama*, 17(1), 25. <https://doi.org/10.14421/aplikasia.v17i1.1362>

- Setiawan, F., Taufiq, W., Puji Lestari, A., Ardianti Restianty, R., & Irna Sari, L. (2021). Kebijakan Pendidikan Karakter Dalam Meminimalisir Kenakalan Remaja. *Al-Mutharahah: Jurnal Penelitian Dan Kajian Sosial Keagamaan*, 18(1), 62–71. <https://doi.org/10.46781/al-mutharahah.v18i1.263>
- Setyowati, A., & Chung, M. H. (2021). Validity and reliability of the Indonesian version of the Pittsburgh Sleep Quality Index in adolescents. *International Journal of Nursing Practice*, 27(5), 1–7. <https://doi.org/10.1111/ijn.12856>
- Sukendra, I. K. I. K. S. A. (2020). Instrumen Penelitian. In *Journal Academia*.
- Suplig, M. A. (2017). Pengaruh Kecanduan Game Online Siswa SMA Kelas X Terhadap Kecerdasan Sosial Sekolah Kristen Swasta Di Makassar The Effects of Student Online Game Addiction Class X High School towards Social Intelligence at Christian School in Makassar. *Jaffray*, 15(2), 182. <https://doi.org/10.25278/jj71.v15i2.261>
- Susanti, S., Qomaruzzaman, B., & Tamami. (2022). Dampak Terapi Murottal Al-Qur'an Terhadap Kualitas Tidur (Studi Kasus pada Mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi, UIN Sunan Gunung Djati Bandung Angkatan 2018). *Jurnal Riset Agama*, 2(1), 244–257. <https://doi.org/10.15575/jra.v2i1.17177>
- Susanto, D. (2018). Penggunaan smartphone dan locus of control: Keterkaitannya dengan prestasi belajar, kualitas tidur dan subjective well-being. *Jurnal Psikologi Sosial*, 16(2), 125–135. <https://doi.org/10.7454/jps.2018.12>
- Sutrisno, R., Faisal, F., & Huda, F. (2017). Perbandingan Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Padjadjaran yang Menggunakan dan Tidak Menggunakan Cahaya Lampu saat Tidur. *Jurnal Sistem Kesehatan*, 3(2), 73–79. <https://doi.org/10.24198/jsk.v3i2.15006>
- Utami, A. N. (2020). Klasifikasi Gangguan Tidur REM Behaviour Disorder Berdasarkan Sinyal EEG menggunakan Machine Learning. *Jurnal Sistem Cerdas*, 03(02), 216–230. <https://doi.org/10.37396/jsc.v3i3.68>
- Utami, R. J., Indarwati, R., & Pradanie, R. (2021). Analisa Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Lansia Di Panti. *Jurnal Health Sains*, 2(3), 362–380. <https://doi.org/10.46799/jhs.v2i3.135>
- Vivi Syofia Sapardi. (2018). Hubungan Penggunaan Gadget Dengan Perkembangan Anak Usia Prasekolah Di Paud/Tk Islam Budi Mulia. *MENARA Ilmu*, XII(80), 137–145. <https://doi.org/10.33559/mi.v12i80.634>
- WHO. (2015). *Adolescent Health In The South-East Asia Region*. World Health Organization (WHO).
- Yuhandra, E., Akhmaddhian, S., Fathanudien, A., & Tendiyanto, T. (2021). Penyuluhan Hukum Tentang Dampak Positif Dan Negatif Penggunaan Gadget Dan Media Sosial. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 04(01), 78–84. <https://doi.org/10.25134/empowerment.v4i01.4028>