

**HUBUNGAN PENGGUNAAN *GADGET* DENGAN
KUALITAS TIDUR REMAJA DI SMA
NEGERI 2 BUSUNGBIU**



SKRIPSI

WINTA APRILIA RAHAYU

**PROGRAM STUDI SARJANA ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
2025**

**HUBUNGAN PENGGUNAAN *GADGET* DENGAN
KUALITAS TIDUR REMAJA DI SMA
NEGERI 2 BUSUNGBIU**

SKRIPSI

**Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan
Pada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali**

Diajukan Oleh

WINTA APRILIA RAHAYU

C1121088

**PROGRAM STUDI SARJANA ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
2025**

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Winta Aprilia Rahayu

NIM : C1121088

Jurusan : Sarjana Ilmu Keperawatan

Judul Skripsi : Hubungan Penggunaan *Gadget* Dengan Kualitas Tidur Remaja Di
SMA Negeri 2 Busungbiu.

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 dapat dibuktikan bahwa Tugas Akhir ini adalah hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Mangupura, 5 November 2024



(Winta Aprilia Rahayu)

HALAMAN PERSETUJUAN

**HUBUNGAN PENGGUNAAN *GADGET* DENGAN KUALITAS
TIDUR REMAJA DI SMA NEGERI 2 BUSUNGBIU**

Diajukan Oleh

WINTA APRILIA RAHAYU

C1121088

Mangupura, 5 November 2024

Telah Disetujui Oleh Dosen Pembimbing

Pembimbing I


Ns. Komang Yogi Triana, M.Kep., Sp.Kep.An
NIDN: 0825118901

Pembimbing II


Ns. NLP Dian Yunita Sari, M.Kep., Sp.Kep.Kom
NIDN: 0810069202

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 : 25 November 2024

Yang terdiri dari :

Ketua Penguji



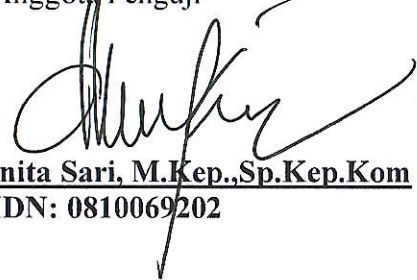
Ns. Claudia Wuri Prihandini, S.Kep., M.Kep
NIDN: 0812018901

Sekretaris Penguji



Ns. Komang Yogi Triana, M.Kep., Sp.Kep.An
NIDN: 0825118901

Anggota Penguji



Ns. NLP Dian Yunita Sari, M.Kep., Sp.Kep.Kom
NIDN: 0810069202

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 KEPERAWATAN**
Skripsi, Oktober 2024

Winta Aprilia Rahayu

Hubungan Penggunaan *Gadget* Dengan Kualitas Tidur Remaja Di SMA Negeri 2
Busungbiu

xiii + 102 + 5 tabel + 2 skema + 11 lampiran

ABSTRAK

Perkembangan teknologi semakin meningkat begitu juga dengan kebutuhan dan gaya hidup masyarakat. Salah satu bukti perkembangan teknologi adalah *gadget*, dimana *gadget* merupakan alat elektronik yang biasa di gunakan untuk menunjang aktivitas sehari hari. Penggunaan *gadget* dapat menimbulkan berbagai dampak jika digunakan secara berlebihan salah satunya masalah pada kualitas tidur. Kualitas tidur yang buruk akibat dari penggunaan *gadget* dapat mengganggu proses tidur karena paparan cahaya dari *gadget* yang digunakan terlebih pada malam hari. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan penggunaan *gadget* dengan kualitas tidur remaja. Penelitian ini merupakan penelitian korelasional dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi penelitian ini sebanyak 183 dan sample dalam penelitian ini sebanyak 98 responden dengan teknik sampling *probability sampling* jenis *simple random sampling*. Instrumen penelitian ini menggunakan kuesioner Penggunaan *Gadget* dan Kuesioner Kualitas Tidur (KKT). Uji statistik yang digunakan dalam penelitian ini statistik nonparametrik yaitu *Chi-Square*. Hasil uji statistik *Chi-Square* diperoleh nilai *p-value* $0,013 < 0,05$ dengan ini maka H_0 ditolak H_a diterima yang berarti bahwa ada hubungan penggunaan *gadget* dengan kualitas tidur remaja di SMA Negeri 2 Busungbiu. Diharapkan untuk layanan keperawatan dan pihak sekolah dapat memberikan dukungan optimal, edukasi dan kegiatan positif untuk siswa sebagai upaya dalam penurunan penggunaan *gadget* sesuai dengan waktunya, untuk mengurangi dampak negatif yang ditimbulkan.

Kata Kunci : Penggunaan *Gadget*, Kualitas Tidur, Remaja

Daftar Pustaka : 76 (2019-2024)

**BINA USADA BALI HEALTH INSTITUTION
BACHELOR DEGREE OF NURSING PROGRAM**

Undergraduate Thesis, October 2024

Winta Aprilia Rahayu

The Correlation Between Gadget Use and Sleep Quality Among Teenagers at SMA Negeri 2 Busungbiu

xiii + 102 + 5 tables + 2 diagrams + 11 appendices

ABSTRACT

The development of technology is increasing along with the needs and lifestyles of society. One of the examples of technological advancement is gadgets, which are electronic devices commonly used to support daily activities. Excessive use of gadgets can lead to various negative effects, one of which is poor sleep quality. Poor sleep quality resulting from gadget use can disrupt the sleep process due to the exposure to light emitted by gadgets, especially at night. This study aims to determine whether there is a correlation between gadget use and sleep quality among teenagers. This is a correlational study using a cross-sectional approach. The population of this study consists of 183 individuals, and the sample includes 98 respondents selected using a probability sampling technique, specifically simple random sampling. The research instruments used were the Gadget Use Questionnaire and the Sleep Quality Questionnaire (KKT). The statistical test employed in this study is nonparametric, specifically the Chi-Square test. The results of the Chi-Square test show a p-value of $0.013 < 0.05$, which means that the null hypothesis (H_0) is rejected, and the alternative hypothesis (H_a) is accepted. This indicates a significant correlation between gadget use and sleep quality among teenagers at SMA Negeri 2 Busungbiu. It is hoped that nursing services and school authorities can provide optimal support, education, and positive activities for students to reduce excessive gadget use and its negative impacts.

Keywords : Gadget Use, Sleep Quality, Teenagers

References : 76 (2019-2024)

KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas segala anugerah Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul Hubungan Penggunaan *Gadget* Dengan Kualitas Tidur Remaja Di SMA Negeri 2 Busungbiu. Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat menyelesaikan pendidikan Sarjana pada Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan STIKES Bina Usada Bali.

Penyusunan skripsi ini tentunya tidak lepas dari bantuan berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis menyampaikan terimakasih kepada:

1. Dr. Ir. I Putu Santika, MM selaku Ketua STIKES Bina Usada Bali.
2. Ns. I Putu Artha Wijaya, S. Kep., M. Kep selaku Ketua Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan STIKES Bina Usada Bali.
3. Ns. Komang Yogi Triana, M.Kep., Sp.Kep.An selaku Pembimbing I yang telah memberikan bimbingan sehingga skripsi ini dapat tersusun dengan baik.
4. Ns. NLP Dian Yunita Sari, M.Kep., Sp.Kep.Kom selaku Pembimbing II yang telah memberikan bimbingan sehingga skripsi ini dapat tersusun dengan baik.
5. Panutan saya ayah kandung saya I Gede Ngurah Suardika beliau memang tidak sempat merasakan pendidikan sampai bangku perkuliahan, namun beliau mampu mendidik saya dan selalu memotivasi saya agar terus maju dan berjuang dalam menyusun skripsi ini.
6. Ibu kandung saya Ni Luh Putu Susarning beliau yang juga tidak sempat merasakan pendidikan sampai bangku perkuliahan, namun sangat berperan

penting dalam menyelesaikan program studi saya, beliau yang telah mendukung dan selalu mendoakan saya sehingga saya mampu menyelesaikan skripsi ini.

7. Saudara kandung saya Elsa Meika Cayani, Indah Novian Pratiwi dan Orsilia Sephia Putri yang selalu setia menyemangati dan membantu saya dalam mengerjakan skripsi ini.
8. Sahabat saya serta kakak kakak Pondok Tulip, *Melalaih* dan *Balance Class* yang telah mendukung dalam penyusunan skripsi ini.
9. Untuk diri saya sendiri Winta Aprilia Rahayu, ucapan rasa bangga dan terimakasih karena mampu menyelesaikan dan mempertanggungjawabkan apa yang sudah dimulai, melawan rasa malas dan dapat menyelesaikannya tepat sebelum waktunya.
10. Semua pihak yang secara langsung maupun tidak langsung membantu saya dalam penyusunan skripsi penelitian ini yang tidak dapat disebutkan satu per satu.

Penulis telah berusaha dengan segenap kemampuan dalam menuangkan pemikiran ke dalam skripsi ini, namun dengan segala keterbatasan tentunya masih banyak ditemukan hal-hal yang masih harus diperbaiki, oleh karenanya penulis menerima segala kritik dan saran dari segala pihak.

Mangupura, 5 November 2024

Penulis

DAFTAR ISI

LEMBAR JUDUL	i
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR SKEMA	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan masalah	4
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	5
E. Keaslian Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	9
A. Konsep Dasar Remaja	9
B. <i>Gadget</i>	15
C. Konsep Tidur	20
D. Hubungan Penggunaan <i>Gadget</i> Dengan Kualitas Tidur Remaja	27
E. Kerangka Teori	29
BAB III KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS, DEFINISI OPERASIONAL	30
A. Kerangka Konsep	30
B. Hipotesis	31
C. Definisi Operasional	32
BAB IV METODE PENELITIAN	33
A. Rancangan Penelitian	33
B. Populasi dan Sampel	33
C. Tempat Penelitian	35
D. Waktu Penelitian	35

E. Etika Penelitian	35
F. Alat Pengumpulan Data	38
G. Prosedur Pengumpulan Data	41
H. Pengolahan Data.....	43
I. Rencana Analisa Data	45
BAB V HASIL PENELITIAN.....	47
A. Tempat dan Waktu Penelitian.....	47
B. Karakteristik Responden	47
C. Analisis Univariat.....	48
D. Analisis Bivariat.....	48
BAB VI PEMBAHASAN.....	50
A. Interpretasi Penelitian	50
B. Keterbatasan Penelitian	56
C. Implikasi Terhadap Pelayanan, Pendidikan dan Penelitian.....	57
BAB VII PENUTUP	58
A. Kesimpulan	58
B. Saran.....	58
DAFTAR PUSTAKA	61
LAMPIRAN.....	69

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1	32
Tabel 5. 1.....	47
Tabel 5. 2.....	48
Tabel 5. 3.....	48
Tabel 5. 4.....	49

DAFTAR SKEMA

Skema 2. 1	29
Skema 3. 1	31

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Ijin Studi Pendahuluan

Lampiran 2 Surat Balasan Studi Pendahuluan

Lampiran 3 Surat Ijin Penelitian

Lampiran 4 Balasan Surat Ijin Penelitian

Lampiran 5 Uji Etik Penelitian

Lampiran 6 Surat Pengantar Kuesioner

Lampiran 7 Kuesioner Penelitian

Lampiran 8 Jadwal Kegiatan Penelitian

Lampiran 9 Lembar Bimbingan

Lampiran 10 Hasil Pengolahan Data Dengan SPSS

Lampiran 11 Dokumentasi

DAFTAR PUSTAKA

- Ainida, H. F., Dhian Ririn Lestari, & Rizany, I. (2020). Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Kualip Between the Use of Media Social and Sleep Quality on Adolescent of Madrasah Aliyah Negeri 4 Banjar. *Ejueanal Keperawatan*, 4(2), 47–53.
- Aisyah, I. U., & Wijayani, N. Q. (2023). Penggunaan *Gadget* Terhadap Kualitas Tidur Dan Kesehatan Mental Remaja. *Jurnal Multidisiplin Ilmu Sosial*, 2(9), 31–40.
- Amelia, R., Triyadi, S., & Maspuroh, U. (2023). HUBUNGAN TINGKAT STRESS DAN INTENSITAS PENGGUNAAN SMARTPHONE TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA REMAJA DI SMK NUSANTARA 02 KESEHATAN. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 9(23), 656–664.
- Amin, N. F., Garancang, S., & Abunawas, K. (2023). Populasi dalam penelitian merupakan suatu hal yang sangat penting, karena ia merupakan sumber informasi. *Jurnal Pilar*, 14(1), 15–31.
- Amri, M. I., Bahtiar, R. S., & Pratiwi, D. E. (2020). Dampak Penggunaan *Gadget* terhadap Kemampuan Interaksi Anak Sekolah Dasar pada Situasi Pandemi Covid-19'. *Trapsila: Jurnal Pendidikan Dasar*, 2(02), 14. <https://doi.org/10.30742/tpd.v2i2.933>
- Anggreni, E. (2019). *Mengatasi Kecanduan Gadget Pada Anak*. Serayu Publishing. https://www.google.co.id/books/edition/Mengatasi_Kecanduan_Gadget_Pada_Anak/m-7CDwAAQBAJ?hl=id&gbpv=0
- Annisa, M. A. (2022). *Hubungan Penggunaan Gadget Terhadap Perubahan Perilaku Pada Remaja Awal di Rw. 13 Kelurahan Harapan Jaya Kecamatan Cibinong Kabupaten Bogor*.
- Arkha, R., & Miftakhul, K. (2019). *Effleurage Massage Aromatherapy Lavender Sebagai Terapi Kualitas Tidur Malam Ibu Hamil*. Jakad Media Publishing. https://www.google.co.id/books/edition/Effleurage_Massage_Aromatherapy_Lavender/6C7ZDwAAQBAJ?hl=id
- Armando, F., Jino, Vernando, Alisye, Indah, & Dian. (2021). *Isu Fertilitas Remaja Di Maluku*. NEM. https://www.google.co.id/books/edition/Isu_Fertilitas_Remaja_di_Maluku/hRpIEAAQBAJ?hl=id
- Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia. (2022). *APJIII di Indonesia Digital Outlook 2022*. https://apjii.or.id/berita/d/apjii-di-indonesia-digital-outlook-2022_857

- Azzura, F., Fajria, L., & Wahyu, W. (2023). *Siklus Menstruasi Pada Kualitas Tidur*. CV. Adanu Abimata.
https://books.google.co.id/books?id=b_7OEAAAQBAJ&printsec=frontcover&hl=id#v=onepage&q&f=false
- Badan Statistik Pusat. (2022). *Statistik Telekomunikasi Indonesia*.
<https://www.bps.go.id/publication/2023/08/31/131385d0253c6aae7c7a59fa/statistik-telekomunikasi-indonesia-2022.html>
- Bagus, S. (2020). *Teknik Sampling*. UNJ PRESS.
https://books.google.co.id/books?id=FuUKEAAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=simple+random+sampling&hl=id&newbks=1&newbks_redir=0&source=gb_mobile_search&ovdme=1&sa=X&ved=2ahUKEwjRvdXgl62GAXb2DgGHVYeDMUQ6wF6BAgIEAU#v=onepage&q=simple+random+sampling&f=false
- Balbina, W. M. A. (2021). Intensitas Menggunakan *Gadget* Mempengaruhi Kualitas Tidur Anak Sekolah. *Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan*, 12(04), 190–200.
- Cahyaningrum, et al. (2022). Gambaran Kualitas Tidur Pada Lansia Di Iryouhojin Nanrenkai Katsuren Byouin Jepang. *Jurnal Inovasi Penelitian*, 3(7), 7161–7172.
- Chaidirman, C., Indriastuti, D., & Narmi, N. (2019). Fenomena Kecanduan Penggunaan Gawai (*Gadget*) pada Kalangan Remaja Suku Bajo. *Holistic Nursing and Health Science*, 2(2), 33–41.
<https://doi.org/10.14710/hnhs.2.2.2019.33-41>
- DAMAIYANTI, S., PRATAMA, E. R., & PUTRI, A. R. D. (2022). Hubungan Penggunaan *Gadget* Dengan Kuantitas Tidur Pada Remaja Di Smp N 6 Bukittinggi. *Jurnal Ners*, 7(1), 13–19. <https://doi.org/10.31004/jn.v7i1.8344>
- Darma, B. (2021). *Statistika Penelitian Menggunakan SPSS*. GUEPEDIA.
https://books.google.co.id/books?id=acpLEAAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=pengertian+uji+validitas+dan+reliabilitas+penelitian&hl=id&newbks=1&newbks_redir=0&source=gb_mobile_search&ovdme=1&sa=X&ved=2ahUKEwj-psbUzciCAxXfUGwGHQaxAx0Q6wF6BAgGEAU#v=onepage&q=pe
- Dewi, ni nyoman kartika. (2020). *Stikes Husada Jombang - Repository Stikes Husada Jombang*. 12(2), 30–41.
- Ditaelis, W. N., Armyanti, I., & Asroruddin, M. (2024). Hubungan Penggunaan Intensitas Gawai dengan Kejadian Insomnia pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura Pontianak. *Jurnal Kesehatan Republik ...*, 1(4), 53–67. <https://jurnal.intekom.id/index.php/jkri/article/view/348>
- Ely, N. (2021). *Kebertahanan Permukiman Di Tepian Kota Pontianak*. Deepublish.

https://www.google.co.id/books/edition/Kebertahanan_Permukiman_Di_Tepian_Air_Ko/cKcsEAAAQBAJ?hl=id

- Firmansyah, M. F., Rante, S. D. T., & Hutasoit, R. M. (2019). Hubungan Kecanduan Penggunaan Smartphone Terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Nusa Cendana Tahun 2019. *Cendana Medical Journal*, 18(3), 535–543.
- Firmawati, Sudirman, A. A., & Lilir, M. R. (2023). Hubungan Penggunaan Gadget Dengan Kualitas Tidur Pada Anak Usia Remaja Di Sma Negeri 1 Talamuta. *Jurnal Ilmu Kesehatan Dan Gizi*, 1(2), 68–79.
<http://www.prin.or.id/index.php/jig/article/view/965/1046>
- Fitriana, F., Ahmad, A., & Fitria, F. (2021). Pengaruh Penggunaan Gadget Terhadap Perilaku Remaja Dalam Keluarga. *Psikoislamedia : Jurnal Psikologi*, 5(2), 182. <https://doi.org/10.22373/psikoislamedia.v5i2.7898>
- Gunarsa, S. D., & Wibowo, S. (2021). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Kebugaran Jasmani Siswa. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 9(1), 43–52.
- Hablaini, S., Lestari, R. F., & Niriya, S. (2020). Hubungan Penggunaan Gadget Dengan Kuantitas Dan Kualitas Tidur Pada Anak Sekolah (Kelas Iv Dan V) Di Sd Negeri 182 Kota Pekanbaru. *Jurnal Keperawatan Abdurrab*, 4(1), 26–37. <https://doi.org/10.36341/jka.v4i1.1252>
- Haibanissa, S., Sulastri, T., & Ningsih, R. (2022). Dampak Bermain Game Online terhadap Kualitas Tidur pada Remaja SMA. *Jkep*, 7(2), 201–213.
<https://doi.org/10.32668/jkep.v7i2.968>
- Haidar, G., & Apsari, N. C. (2020). Pornografi Pada Kalangan Remaja. *Prosiding Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 7(1), 136.
<https://doi.org/10.24198/jppm.v7i1.27452>
- Hapsari, A. (2019). *Buku Ajar Kesehatan Reproduksi Moduk Kesehatan Reproduksi Remaja*. Wineka Media. <https://fik.um.ac.id/wp-content/uploads/2020/10/6.-BUKU-AJAR-KESEHATAN-REPRODUKSI-MODUL-KESEHATAN-REPRODUKSI-REMAJA.pdf>
- Herry, S., Prita, A., Abdul, R., Siti, S., Hamidah, R., Chely, V., Diah, E., & Virgianti. (2023). *Keperawatan dasar*. Rizmedia Pustaka Indonesia.
https://books.google.co.id/books/about/Keperawatan_Dasar.html?id=yWi4EAAAQBAJ&printsec=frontcover&newbks=1&newbks_redir=0&source=gb_mobile_entity&hl=id&gl=ID&ovdme=1&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false
- Hidayah, J., Sahawaitun, R., & Sari, A. S. (2023). *Hubungan Pemakaian Smartphone Dengan Kualitas Tidur dan Tekanan Darah Pada Siswa MA NW Lenek Lauk*. 81 halaman.
- Indra, I. M., & Cahyaningrum, I. (2019). *Cara Mudah Memahami Metodologi*

Penelitian. Deepublish.

[https://www.google.co.id/books/edition/Cara_Mudah_Memahami_Metodologi_Penelitian/e--](https://www.google.co.id/books/edition/Cara_Mudah_Memahami_Metodologi_Penelitian/e--iDwAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=variabel+independen+dan+variabel+dependen&printsec=frontcover)

[iDwAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=variabel+independen+dan+variabel+dependen&printsec=frontcover](https://www.google.co.id/books/edition/Cara_Mudah_Memahami_Metodologi_Penelitian/e--iDwAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=variabel+independen+dan+variabel+dependen&printsec=frontcover)

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>

Isnainingsih, T., & Sari, F. W. (2022). Hubungan Perilaku dan Frekuensi Penggunaan Gadget dengan Kualitas Tidur pada Remaja. *Formosa Journal of Science and Technology*, 1(4), 205–216. <https://doi.org/10.55927/fjst.v1i4.877>

Izza, Cholifatul, N., Nurdin, Tanjung, R., Sulung, N., Efriza, Umar, I. S. M. R. A. R. F. P. H. B., Egy Sunanda Putra, T., Murtiani, Farida, Nugroho, Hadi, Kasyani, & RAHMAWATI. (2023). *METODOLOGI PENELITIAN KESEHATAN*. Get Press Indonesia.

https://books.google.co.id/books?id=2anXEAAAQBAJ&pg=PA45&dq=Pendekatan+cross+sectional&hl=id&newbks=1&newbks_redir=0&source=gb_mobile_search&ovdme=1&sa=X&ved=2ahUKEwjZ17PQmd6BAxVOM2MGHQIYD1oQ6AF6BAgIEAM#v=onepage&q=Pendekatan

Jamaah, J., & Zulhad, F. (2023). Dampak Gadget Terhadap Perkembangan Sosial Anak di SMP IT Loa Dompu. *Innovative: Journal Of Social Science ...*, 3, 5969–5981. <http://j-innovative.org/index.php/Innovative/article/view/2801%0Ahttps://j-innovative.org/index.php/Innovative/article/download/2801/1995>

Juliani, I. R., & Wulandari, I. S. M. (2022). Hubungan Tingkat Kecanduan Gadget dengan Gangguan Emosi dan Perilaku Remaja Kelas 8. *Jurnal Keperawatan BSI*, 10(1), 30–40.

Kaparang, G. F., & Rachel, J. (2022). *Intensitas Penggunaan Smartphone Dan Kualitas Tidur Remaja Smartphone Usage Intensity and the Teenagers Sleep Quality*. 8(1), 59–66.

Kemenkes RI. (2022). *Kesehatan Reproduksi Remaja : Permasalahan dan Upaya Pencegahan*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/29/kesehatan-reproduksi-remaja-permasalahan-dan-upaya-pencegahan

Keswara, U. R., Syuhada, N., & Wahyudi, W. T. (2019). Perilaku penggunaan gadget dengan kualitas tidur pada remaja. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 13(3), 233–239. <https://doi.org/10.33024/hjk.v13i3.1599>

Ketut, S. (2022). *POPULASI - SAMPEL Teknik Sampling & Bias dalam Penelitian*. Penerbit ANDI (Anggota IKAPI). <https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=87J3EAAAQBAJ&oi=fnd&>

pg=PA1&dq=info:a2q7v9vt8F8J:scholar.google.com/&ots=LOEFy3XNER&sig=z4B7uT5CNZw0_I59jvPxWvGvHvs&redir_esc=y

- Kusumawardani, A., & Yolanda, C. (2023). Hubungan Penggunaan *Gadget* dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Ekstensi Fakultas Kesehatan Masyarakat Indonesia. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, 2(2), 332–341. <https://doi.org/10.55123/sehatmas.v2i2.1322>
- Laurintia, Y., Mahardika, A., & Wedayani, A. A. A. N. (2019). *Hubungan tingkat Kecanduan Gadget dengan Kualitas Tidur* 13. 8(4), 12–17.
- 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>
- Marzuki, S., Kistoro, H. C. A., & Ru'iyah, S. (2021). Kedisiplinan Sholat Siswa Di Smk Muhammadiyah 2 Sleman Ditinjau Dari Pengaruh Penggunaan *Gadget*. *Tarbiyatuna : Kajian Pendidikan Islam*, 5(1), 027. <https://doi.org/10.29062/tarbiyatuna.v5i1.378>
- Meliani, K. M., Triana, K. Y., & Sukmandari, N. M. A. (2023). Hubungan Antara Penggunaan Gawai Dengan Nomophobia Pada Siswa Kelas XI IPS di SMA Negeri 4 Singaraja. *Jurnal Kesehatan STIKes Buleleng*, 8(1), 51–56.
- Mulyana, H., Wahyudi, D., Yahya, S. A., & Kencana, B. (2022). Hubungan Penggunaan *Gadget* Dengan Kualitas Tidur Remaja Anak Berkebutuhan Khusus (Abk). *Jurnal Keperawatan BSI*, 10(2), 298–303.
- Nafiah, N., & Kustiningsih. (2019). Hubungan Durasi Penggunaan Media Sosial dengan Kualitas Tidur pada Remaja Kelas VIII di SMP Muhammadiyah 1 Yogyakarta. *Universitas Aisyiah Yogyakarta*, 1–13. [http://digilib.unisayogya.ac.id/4392/1/naspub fix.pdf-min.pdf](http://digilib.unisayogya.ac.id/4392/1/naspub%20fix.pdf-min.pdf)
- Nina, A., Ana, U., Rista, S., Ayu, S., & Rif'ati, H. (2023). Mekanisme Paparan Radiasi Handphone Pada Tubuh Manusia Saat Tidur. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 9(Mi), 5–24.
- Nugroho, W. A., & Natalya, W. (2021). Hubungan Penggunaan Gagadget terhadap Kualitas Tidur Remaja: Literature Review. *Prosiding Seminar Nasional Kesehatan*, 1(2020), 2090–2097. <https://doi.org/10.48144/prosiding.v1i.978>
- Nursiyah, & Sri, S. (2022). *Gambaran Tingkat Adiksi Terhadap Gadget Dan Interaksi Sosial Pada Remaja Di Masa Pandemi Covid-19*. 6(1), 129–140.
- Octavia, S. A. (2020). *Motivasi Belajar Dalam Perkembangan Remaja*. Deepublish. https://www.google.co.id/books/edition/Motivasi_Belajar_Dalam_Perkembangan_Rema/QmrSDwAAQBAJ?hl=id
- P2PTM Kemenkes RI. (2019). *Sobat Sehat, apakah kebutuhan tidur anda sudah terpenuhi?*

<https://p2ptm.kemkes.go.id/infographicp2ptm/stress/page/5/sobat-sehat-apakah-kebutuhan-tidur-anda-sudah-terpenuhi>

- Purnamasari, E., Hermawan, A., Nurani, & Asri, I. (2021). Hubungan Penggunaan Smartphone Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Keperawatan Di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Tangerang. *Jurnal JKFT*, 6(1), 52. <https://doi.org/10.31000/jkft.v6i1.5310>
- Purwanto, N. (2021). Variabel Dalam Penelitian Pendidikan. *Jurnal Teknodik*, 6115, 196–215. <https://doi.org/10.32550/teknodik.v0i0.554>
- Rahma, B. S. (2021). *Gambaran Kualitas Tidur, Kecemasan, Gejala Depresi Perawat Selama Merawat pasien Covid-19 Di Sulawesi Selatan* (Vol. 7, Issue 3).
- Rahma, K. D., Anjaswari, T., Sulastyawati, S., & Wiyono, J. (2023). Hubungan Penggunaan Gadget Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Kelas Vii Di Smp Negeri 1 Blitar. *Jurnal Pendidikan Kesehatan*, 12(2), 163. <https://doi.org/10.31290/jpk.v12i2.3945>
- Rahmawati, Y. (2020). *Analisis Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Status Anemia Ibu Hamil Trimester Ii Di Bpm Sri Wahyuningsih Kecamatan Pakisaji Kabupaten Malang*. 1–23.
- Rini, K., Mentari, & Huriyah, T. (2020). Prevalensi dan Dampak Kecanduan Gadget Pada Remaja: Literature Review. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 5(1), 185–194. <https://doi.org/10.30651/jkm.v5i1.4609>
- Riyanto, S., & Putera, A. R. (2022). *Metode Riset Penelitian Kesehatan & Sains*. Deepublish.
- Rohayati, E. (2021). *Keperawatan Dasar*. LovRinz Publishing. https://www.google.co.id/books/edition/Keperawatan_Dasar_I_Buku_Lovrinz_Publish/bY8dEAAAQBAJ?hl=id
- Roslina, D. (2021). *Teknik Relaksasi Lima Jari Terhadap Kualitas Tidur, Fatigue dan Nyeri Pada Pasien Kanker Payudara*. Deepublish. [https://books.google.co.id/books?id=yKMkEAAAQBAJ&pg=PA24&dq=kualitas+tidur&hl=id&newbks=1&newbks_redir=0&source=gb_mobile_search&ovdme=1&sa=X&ved=2ahUKEwi_qKSO4K2FAxUL7jgGHfTcAb0Q6wF6BAGIEAU#v=onepage&q=kualitas tidur&f=false](https://books.google.co.id/books?id=yKMkEAAAQBAJ&pg=PA24&dq=kualitas+tidur&hl=id&newbks=1&newbks_redir=0&source=gb_mobile_search&ovdme=1&sa=X&ved=2ahUKEwi_qKSO4K2FAxUL7jgGHfTcAb0Q6wF6BAGIEAU#v=onepage&q=kualitas%20tidur&f=false)
- Sabda, S. A. H. (2023). *Efektivitas Traditional massage dan Swedish Massage dalam Menurunkan Tingkat Kelelahan dan meningkatkan Kualitas Tidur Pekerja Pasca Covid-19*.
- 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>
- Siregar, H., Nur, & Wiza, R. (2021). *An-Nuha: Jurnal Pendidikan Agama Islam*

Pengaruh Penggunaan Gadget terhadap Akhlak Remaja. 1.

<http://annuha.ppj.unp.ac.id/index.php/annuha/index>

Sonda, I., Wariki, W., & Kuhan, F. (2021). Gangguan Kualitas Tidur Dan Indeks Prestasi Siswa Kelas XII SMA Negeri 1 Manado Di Masa Pandemi COVID-19. *J Kedokt Tropik, 9, No. 2*, 334–340.

STIKES Bina Usada Bali. (2019). Buku Panduan Penyusunan Protokol Etik Penelitian Kesehatan. *Komisi Etik Penelitian Kesehatan*.

Susanti, M. H. S. R., Indriawati, R., Panma, Y., Dewi Yuliani Hanaruddin, A. A., Akbar, H., Agustiawan, Nugraha, D. P., & Renaldi., R. (2021). *Metode Penelitian Kesehatan*. Yayasan Penerbit Muhammad zaini.
https://www.google.co.id/books/edition/Metodologi_Penelitian_Kesehatan/VaZeEAAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=kerangka+konsep+penelitian&pg=PA34&printsec=frontcover

Syafii, M. (2021). Hubungan Motivasi Belajar Matematika Siswa Terhadap Hasil Belajar Matematika Pada Materi Kalkulus dan Aljabar di Kelas XI IPA SMA. *Jurnal Cendekia : Jurnal Pendidikan Matematika, 5(1)*, 65–74.
<https://doi.org/10.31004/cendekia.v5i1.275>

Tambunan, K., & Sinaga, M. M. (2022). Dampak Penggunaan *Gadget* Terhadap Prilaku Sosial Anak Usia Sekolah Dasar Jurnal Sains dan Teknologi Widyaloka. *Jurnal Sains Dan Teknologi Widyaloka, 1*, 170–177.

Ulfa, R., Puspita Sari, R., Y G Wibisono, H. A., & YATSI Tangerang, Stik. (2021). HUBUNGAN PENGGUNAAN SMARTPHONE DENGAN KUALITAS TIDUR PADA REMAJA DI PERUMAHAN KUTABUMI TANGERANG The Relationship Of Smartphone Use With Sleep Quality In Adolescent At Kutabumi Housing, Tangerang. *Nusantara Hasana Journal, 1(7)*, Page.

Wibowo, F. C., Salampessy, M., Herniyatun, Sriwahyuni, E., Nanang, Sitopu, J. W., CS, A., Syapitri, H., Sitorus, E., & Junaidin, D. N. (2023). *Teknik Analisis Data Penelitian: Univariat, Bivariat dan Multivariat*. Get Press Indonesia.

Widarse, Swandewi, & Dian. (2022). *Metode Sampling Penelitian Kedokteran dan Kesehatan*.
https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=J21mEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA1&dq=Widarsa+et+al.,+2022&ots=IA0deL1nFV&sig=tQd3KDU0mI5s30IV8cLpa1z2JHU&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false

Winda Amiar, E. S. (2020). Indonesian Journal of Nursing Science and Practice. *Indonesian Journal of Nursing Practices, 011(1)*, 42–47.

Woran, K., Kundre, R. M., & Pondaag, F. A. (2021). Analisis Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja. *Jurnal Keperawatan, 8(2)*, 1. <https://doi.org/10.35790/jkp.v8i2.32092>

- Zaki, M., & Saiman, S. (2021). Kajian tentang Perumusan Hipotesis Statistik Dalam Pengujian Hipotesis Penelitian. *JIP - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 4(2), 115–118. <https://doi.org/10.54371/jiip.v4i2.216>
- Zurrahmi, Hardianti, S., & Syahasti, F. M. (2021). Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Akhir S1 Kesehatan Masyarakat Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai Tahun 2021. *PREPOTIF : Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 5(2), 963–968. <https://doi.org/10.31004/prepotif.v5i2.2092>