

**HUBUNGAN PENGGUNAAN *GADGET* DENGAN
KUALITAS TIDUR PADA REMAJA DI BANJAR
MEDURA DESA SANUR KAUH**



SKRIPSI

OLEH :

NI KOMANG NOVI WAHYUNI

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
2021**

**HUBUNGAN PENGGUNAAN *GADGET* DENGAN
KUALITAS TIDUR PADA REMAJA DI BANJAR
MEDURA DESA SANUR KAUH**

Skripsi

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

Oleh :

**Ni Komang Novi Wahyuni
C1117030**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
TAHUN 2021**

HALAMAN PERSETUJUAN
HUBUNGAN PENGGUNAAN *GADGET* DENGAN
KUALITAS TIDUR PADA REMAJA DI BANJAR
MEDURA DESA SANUR KAUH

Diajukan Oleh :

Ni Komang Novi Wahyuni
C1117030

Badung, 25 Juni 2021

Telah Disetujui Oleh Dosen Pembimbing

Pembimbing I



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

Pembimbing II



AA. Komp. Ngurah Darmawan, SE, MM
NIDN : 0807108001

Mengetahui
Program Studi S1 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 S1 KEPERAWATAN SEKOLAH
TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI

Mangupura, 01 Juli 2021

Yang Terdiri Dari :

Ketua Penguji



Ns. Ayu Ratih Cempakasari, S.Kep., M.Kes
NIDN : 0830119003

Sekretaris Penguji



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

Anggota Penguji



A.A Kompiang Ngurah Darmawan, SE.,MM
NIDN : 0807108001

Mengetahui

Program Studi S1 Keperawatan

Ketua



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

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Ni Komang Novi Wahyuni

NIM : C1117030

Jurusan : S1 Keperawatan

Judul Skripsi : Hubungan Penggunaan *Gadget* Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Di Bnjar Medura Desa Sanur Kauh.

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.

Badung, 25 Juni 2021



(Ni Komang Novi Wahyuni)

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
Skripsi, Mei 2021**

Ni Komang Novi Wahyuni

**Hubungan Penggunaan Gadget Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja di
Banjar Medura Desa Sanur Kauh.**

xvi + 72 + 6 tabel + 2 gambar + 15 lampiran

ABSTRAK

Remaja merupakan individu yang sedang berada pada masa peralihan dari masa anak-anak menuju masa dewasa. Dalam tahap perkembangan, remaja dihadapkan pada masalah-masalah kesehatan. Salah satu masalah yang ditemui adalah kurangnya pemenuhan kualitas tidur pada remaja. Kurangnya pemenuhan kebutuhan tidur sangatlah penting untuk diperhatikan, namun kenyataannya remaja saat ini lebih banyak memilih tidur sampai larut malam sebagian besar remaja memiliki kualitas tidur yang buruk karena menggunakan *gadget* yang berlebihan, hal tersebut dapat mengganggu konsentrasi, pekerjaan, dan mempengaruhi kehidupan sehari-hari. Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan penggunaan *gadget* dengan kualitas tidur pada remaja.

Penelitian ini menggunakan desain penelitian metode deskriptif korelasi dengan pendekatan *cross sectional*. Sampel penelitian ini adalah 60 responden yang diambil dengan metode *non probability* yaitu *purposive sampling*. Analisis data diuji menggunakan *spearman rank* untuk menguji signifikansi hipotesis asosiatif

Hasil uji statistik diperoleh $p_{\text{value}} 0,004 p < 0,05$. Maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara penggunaan *gadget* dengan kualitas tidur pada remaja. Disarankan untuk remaja untuk jangan terlalu sering menggunakan *gadget* supaya meningkatkan kualitas tidur yang baik.

Kata kunci: Penggunaan *gadget*, Kualitas tidur remaja

Daftar Pustaka 33 (2011-2019)

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

Undergraduate Thesis, May 2021

Ni Komang Novi Wahyuni

**The Correlation between Gadget Usage and Sleep Quality of Adolescents in
Banjar Medura, Sanur Kauh Village.**

xvi+ 72 + 6 tables + 2 pictures + 15 appendixes

ABSTRACT

Adolescents are individuals who are in a transition period from childhood to adulthood. In the developmental stage, adolescents are faced with health problems. One of the problems encountered is the lack of fulfillment of sleep quality in adolescents. The lack of fulfillment of sleep needs is very important to note, but in fact, today's teenagers prefer to sleep late, most teenagers have poor sleep quality due to excessive use of gadgets, this condition can interfere with concentration, work, and affect daily life. The purpose of this study was to determine the correlation between gadget usage and sleep quality of adolescents.

This study used a descriptive correlation research design with a cross sectional approach. The sample of this study was 60 respondents who were taken using a non-probability method, namely purposive sampling. Data analysis was tested using Spearman rank to test the significance of the associative hypothesis.

Statistical test results obtained p value was 0.004 $p < 0.05$. Therefore it can be concluded that there was a correlation between gadget usage and sleep quality of adolescents. It is recommended for adolescents not to use gadgets too often in order to improve the quality of good sleep.

Keywords : Gadget usage, sleep quality of adolescent

Bibliography : 33 (2011-2019)

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kehadapan Ida Sang Hyang Widhi Wasa atau Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat *Asung Kerta Wara Nugraha Nyalah* peneliti dapat menyelesaikan laporan akhir skripsi ini yang berjudul “Hubungan Penggunaan *Gadget* Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Di Banjar Medura Desa Sanur Kauh”.

Laporan akhir skripsi ini disusun dalam rangka untuk memenuhi persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana keperawatan pada Program Studi Keperawatan STIKES Bina Usada Bali. Penyelesaian tugas akhir skripsi ini tentunya tidak lepas dari bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Untuk itu melalui kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Dr. Ir. I Putu Santika, MM selaku ketua STIKES Bina Usada Bali yang telah memberikan kesempatan untuk mengikuti pendidikan Program Ilmu Keperawatan di STIKES Bina Usada Bali.
2. Ns. I Putu Artha Wijaya, S.Kep., M.Kep selaku ketua program studi ilmu keperawatan di STIKES Bina Usada Bali yang telah memberikan masukan, dan bimbingan dalam menyelesaikan laporan akhir skripsi ini.
3. Kelian Banjar Medura Desa Sanur Kauh yang telah memberikan ijin dalam menyelenggarakan penelitian ini.

4. Ns. IGAA Sherlyna Prihandhani., S.Kep., M.Kes selaku pembimbing I yang telah meluangkan waktunya untuk membimbing dengan penuh kesabaran dalam memberi pengetahuan, masukan dan bimbingan dalam menyelesaikan tugas akhir skripsi ini.
5. AA. KOMPIANG NGURAH DARMAWAN, SE, MM selaku pembimbing II yang telah membantu dalam memberikan masukan, dan saran di dalam penyelesaian tugas akhir skripsi ini.
6. Kedua orang tua dan keluarga yang selalu memberikan dukungan selama proses penyusunan tugas akhir skripsi ini.
7. Teman-teman *Aorta Team* yang telah memberi dukungan dan membantu dalam proses penyelesaian tugas akhir skripsi ini.
8. Kepada seluruh pihak yang turut serta membantu dalam penyusunan tugas akhir skripsi ini, peneliti mengucapkan terimakasih.

Penulis menyadari bahwa tugas akhir skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dalam rangka memperbaiki dan menyempurnakan tugas akhir skripsi ini. Semoga tugas akhir skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi semua pihak. Akhir kata penulis mengucapkan terimakasih.

Badung, 24 Juni 2021

Peneliti

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	xiv
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
BAB I : PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan.....	5
1. Tujuan Umum.....	5
2. Tujuan Khusus	5
D. Manfaat Penelitian.....	5
1. Manfaat Bagi Pelayanan Keperawatan.....	5
2. Manfaat Bagi Masyarakat.....	6
3. Manfaat Bagi Institusi Pendidikan	6

4. Manfaat Bagi Pengembangan Ilmu Keperawatan	6
E. Keaslian Penelitian.....	6
BAB II : TINJAUAN PUSTAKA	
A. Konsep Remaja.....	9
1. Definisi Remaja	9
2. Ciri – Ciri Remaja	10
3. Tahap Perkembangan Remaja	13
4. Tugas Perkembangan Remaja	15
5. Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Tumbang Remaja.....	16
B. <i>Gadget</i>	17
1. Definisi <i>Gadget</i>	17
2. Macam – Macam <i>Gadget</i>	18
3. Dampak Positif <i>Gadget</i>	19
4. Dampak Negatif <i>Gadget</i>	20
5. Durasi Penggunaan <i>Gadget</i>	22
C. Kualitas Tidur	23
1. Definisi Kualitas Tidur	23
2. Fisiologi Tidur	24
3. Siklus Tidur	24
4. Tahapan Tidur	25
5. Kebutuhan Tidur Normal	27
6. Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur	29
7. Gangguan Tidur	33

D. Kerangka Teori	35
BAB III : KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS DAN DEFINISI	
OPERASIONAL	
A. Kerangka Konsep	36
B. Hipotesis	37
C. Definisi Operasional	37
BAB IV : METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian	39
B. Populasi dan Sampel.....	39
1. Populasi Penelitian	39
2. Sampel Penelitian	40
C. Tempat Penelitian	42
D. Waktu Penelitian	42
E. Etika Penelitian.....	42
1. Menghormati Atau Menghargai Subjek	42
2. Manfaat	42
3. Tidak Membahayakan Subjek Penelitian	43
4. Keadilan	43
5. Persetujuan Setelah Penjelasan	43
F. Alat Pengumpulan Data.....	44
1. Instrumen Penelitian	44
2. Validitas dan Reliabilitas.....	46
G. Prosedur Pengumpulan Data	48

1. Prosedur Administrasi	48
2. Prosedur Teknis	49
H. Pengolahan Data	50
1. <i>Editing</i>	51
2. <i>Coding</i>	51
3. <i>Entering</i>	51
4. <i>Cleaning</i> /Tabulasi	52
I. Analisis Data	52
1. Analisis Univariat	52
2. Analisis Bivariat	53
 BAB V : HASIL PENELITIAN	
A. Tempat dan Waktu Penelitian	55
B. Hasil Analisis Data	56
1. Analisis Univariat	56
2. Hasil Uji Bivariat	58
 BAB VI: PEMBAHASAN	
A. Interpretasi Penelitian	60
1. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia	60
2. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	61
3. Identifikasi Penggunaan <i>Gadget</i> Pada Remaja di Banjar Medure Desa Sanur Kauh	63
4. Identifikasi Kualitas Tidur Pada Remaja di Banjar Medure Desa Sanur Kauh	65

5. Analisis Hubungan Penggunaan <i>Gadget</i> dengan Kualitas Tidur pada Remaja di Banjar Medure Desa Sanur Kauh	66
B. Keterbatasan Penelitian	68
C. Implikasi Terhadap Pelayanan, Pendidikan, dan Penelitian	69
1. Pelayanan Keperawatan	69
2. Masyarakat	69
3. Pendidikan Keperawatan	69
4. Penelitian Keperawatan	70

BAB VII: PENUTUP

A. Simpulan	71
B. Saran	72
1. Bagi Pelayanan Keperawatan	72
2. Bagi Masyarakat	72
3. Bagi Institusi Pendidikan	72
4. Bagi Masyarakat	72

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	37
Tabel 5.1 Karakteristik Responden Penelitian Berdasarkan Usia	60
Tabel 5.2 Karakteristik Responden Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin	61
Tabel 5.3 Mengidentifikasi Penggunaan <i>Gadget</i> Pada Remaja di Banjar Medura Desa Sanur Kauh	63
Tabel 5.4 Mengidentifikasi Kualitas Tidur Pada Remaja di Banjar Medure Desa Sanur Kauh	65
Tabel 5.5 Hasil Analisis Hubungan Penggunaan <i>Gadget</i> Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja di Banjar Medure Desa Sanur Kauh	66

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori Penelitian	35
Gambar 3.1 Kerangka Konsep Penelitian	36

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Jadwal Penelitian
- Lampiran 2 Surat Permohonan Studi Pendahuluan
- Lampiran 3 Surat Balasan Studi Pendahuluan
- Lampiran 4 Surat Permohonan Uji Validitas dan Reliabilitas
- Lampiran 5 Surat Balasan Uji Validitas dan Reliabilitas
- Lampiran 6 Surat Permohonan Ijin Penelitian
- Lampiran 7 Surat Balasan Ijin Penelitian
- Lampiran 8 Surat Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 9 Kuesioner Penelitian
- Lampiran 10 Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas
- Lampiran 11 Hasil Tabulasi Data Penelitian
- Lampiran 12 Dokumentasi Penelitian
- Lampiran 13 Lembar Bimbingan
- Lampiran 14 Daftar Riwayat Hidup
- Lampiran 15 Surat Keterangan Lolos Kaji Etik

DAFTAR PUSTAKA

- A'yun, Sofia Qurrotu. 2018. "Hubungan Lama Penggunaan Gadget Sebelum Tidur Dengan Gejala Insomnia Pada Mahasiswa Program Studi Kesehatan Masyarakat." Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Anantara Wayan. 2012. "Prilaku Pengguna Internet Di Bali." ([Https://M.Merdeka.Com](https://M.Merdeka.Com)).
- Ani Sutriningsih, Wahidiyanti Emi Diarti. 2017. "Hubungan Antara Penggunaan Internet Dengan Gangguan Pola Tidur Pada Mahasiswa Psik Unitri Malang." *Nursing News* 2(3):321–31.
- Arif, Syafa'at. 2015. "Gambaran Gangguan Pola Tidur Pada Anak."
- Arikunto, S. 2013. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII). 2017. "Prilaku Pengguna Internet Indonesia." ([Http://Www.Apjii.Or.Id](http://Www.Apjii.Or.Id)).
- Bukit, E. 2018. "Kualitas Tidur Dan Faktor-Faktor Gangguan Tidur Klien Yang Dirawat Inap Di Ruang Penyakit Dalam Rumah Sakit." *Jurnal Keperawatan*.
- Dewanti, Tania Clara. 2016. "Penggunaan Gadget Smartphone Dengan Prestasi Belajar Siswa Sma Negeri 9 Malang." 126–31.
- Dewi, Marlianti. 2015. "Hubungan Kecanduan Bermain Game Online Dengan Pola Tidur Dan Motivasi Belajar Anak Usia 10-12 Tahun Di Sd Mattoangin 2 Kecamatan Mariso Kota Makassar."
- Dharma, Kusuma Kelana. 2017. *Metodologi Penelitian Keperawatan: Panduan Melaksanakan Dan Menerapkan Hasil Penelitian*. Jakarta: Trans Info Media.
- Dj Buysse, Jc Levenson, Db Kay. 2015. "The Pathophysiology Of Insomnia." ([Https://Www.Ncbi.Nlm.Nih.Gov/Pubmed/25846534](https://Www.Ncbi.Nlm.Nih.Gov/Pubmed/25846534)):147 : 1179-92.
- Handojo. 2018. "Dengan Fungsi Kognitif Pada Ppds Pasca Jaga Malam." 1(1):91–101.
- 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. *Jurnal Keperawatan Abdurrab*, 4(1), 26–37.
- Hudaya, Adeng. 2018. "Pengaruh Gadget Terhadap Sikap Disiplin Dan Minat Belajar Peserta Didik." 4(2):86–97.
- IZ Lubis, Nur'aini, S. Sofyani. 2014. "Comparing Sleep Disorders In Urban And

SuburbanAdolescents.”(<https://Paediatricaindonesiana.Org/Index.Php/Paediatrica-Indonsiana/Article/View/1013>):54 : 299-304.

- Jarmi, Armaya And Sri Intan Rahayuningsih. 2017. “Hubungan Penggunaan Gadget Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja.” *Jurnal Keperawatan* 1–7.
- Keswara, Umi Romayati, Novrita Syuhada, And Wahid Tri Wahyudi. 2019. “Perilaku Penggunaan Gadget Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja.” *Holistik Jurnal Kesehatan* 13(3):233–39.
- Kusumastuti And Ambar. 2014. “Peran Komunitas Dalam Interaksi Sosial Remaja Di Komunitas Angklung Yogyakarta.”
- Lakshono, Bagus D. W. I. 2018. “Hubungan Penggunaan Smartphone Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Di SMA Negeri 2 Kota Bangun.”
- Mawitjere, O., F. Onibala, And Y. Ismanto. 2017. “Hubungan Lama Penggunaan Gadget Dengan Kejadian Insomnia Pada Siswa Siswi Di Sma Negeri 1 Kawangkoan.” *Jurnal Keperawatan UNSRAT* 5(1):104905.
- Nabilla Bella. 2018. “Hubungan Antara Persepsi Remaja Terhadap Peran Teman Sebaya Dan Moral Disengagement Dengan Perilaku Cyberbullying Pada Siswa Sma Di Surabaya.”
- Notoatmodjo, S. 2010. *Promosi Kesehatan Teori Dan Aplikasi*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Nursalam. 2013. *Konsep Penerapan Metode Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Nursalam. 2017. *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. 3rd. Edn. Jakarta: Salemba Medika.
- Pantu, E. A. (2018). Kecanduan Sosial Media Ditinjau Dari Perbedaan. *Jurnal Seminar Nasional Psikologi*, 1(1), 188–196.
- Permadi, A., & Khusnal, E. (2017). Hubungan Perilaku Penggunaan Gadget dengan Kualitas Tidur pada Anak Usia Remaja di SMA Negeri 1 Srandakan Bantul. *Jurnal Keperawatan Unisa*, 1(1), 1–7.
- Putri, Annisa Yusonia. 2018. “Hubungan Kecanduan Smartphone Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja.” (3):1–13.
- Putro, Khamim Zarkasih. 2017. “Memahami Ciri Dan Tugas Perkembangan Masa Remaja.” 17:25–32.
- Saifullah, MOH. 2017. “Hubungan Penggunaan Gadget Terhadap Pola Tidur Pada Anak Sekolah Di UPT SDN Gadingrejo II Pasuruan.” *Perpustakaan Universitas Airlangga* 1–56.
- Setiadi. 2013. *Konsep Dan Praktik Penulisan Riset Keperawatan*. Edisi 2. Yogyakarta : Graha Ilmu.

- Setyani, M. R., & Ismah. (2018). Analisis tingkat konsentrasi belajar siswa dalam proses pembelajaran matematika ditinjau dari hasil belajar. *Pendidikan Matematika, 01*, 73–84.
- Sugiyono. 2014. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*. Bandung : IKAPI.
- Wahab Anildhah. 2017. “Hubungan Kualitas Tidur Dengan Migren Pada Mahasiswa Angkatan 2014 Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin.” Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin.
- World Health Organization (WHO). 2015. “Adolescent Development : Tropics At Glance.”
([Http://Www.Who.Int/Maternal_Child_Adolescent/Topics/Adolescence/Dev/En#](http://www.who.int/maternal_child_adolescent/topics/adolescence/dev/en#)).