

**SKRIPSI**

**HUBUNGAN LAMA PENGGUNAAN *GADGET*  
DENGAN KUALITAS TIDUR PADA REMAJA  
DI DESA TANJUNG BERULAK WILAYAH  
KERJA PUSKESMAS AIR TIRIS  
TAHUN 2022**



**DISUSUN OLEH**

**NAMA : ELTI NAZIRA**

**NIM : 1814201197**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS PAHLAWAN TUANKU TAMBUSAI  
RIAU  
2022**

**SKRIPSI**

**HUBUNGAN LAMA PENGGUNAAN *GADGET*  
DENGAN KUALITAS TIDUR PADA REMAJA  
DI DESA TANJUNG BERULAK WILAYAH  
KERJA PUSKESMAS AIR TIRIS  
TAHUN 2022**



**DISUSUN OLEH**

**NAMA : ELTI NAZIRA**

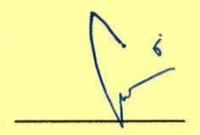
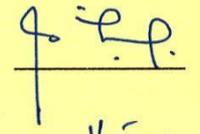
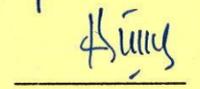
**NIM : 1814201197**

**Diajukan sebagai Persyaratan untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS PAHLAWAN TUANKU TAMBUSAI  
RIAU  
2022**

**LEMBARAN PERSETUJUAN DEWAN PENGUJI  
UJIAN SKRIPSI S1 KEPERAWATAN**

---

No	NAMA	TANDA TANGAN
1.	<u>SYUKRIANTI SYAHDA, SST, M.Kes</u> Ketua Dewan Penguji	
2.	<u>LIRA MUFTI AZZAHRI ISNAENI, S.Kep, M.KKK</u> Sekretaris	
3.	<u>NILA KUSUMAWATI, S.Kep, Ns, MPH</u> Penguji I	
4.	<u>DHINI ANGGRAINI DHILON, M.Keb</u> Penguji II	

**Mahasiswi :**

NAMA : ELTI NAZIRA

NIM : 1814201197

TANGGAL UJIAN : 21 SEPTEMBER 2022

**LEMBARAN PERSETUJUAN AKHIR SKRIPSI**

---

NAMA : ELTI NAZIRA

NIM : 1814201197

NAMA

TANDA TANGAN

Pembimbing I :

SYUKRIANTI SYAHDA, SST, M.Kes  
NIP. TT. 096.542.030



Pembimbing II :

LIRA MUFTI AZZAHRI ISNAENI, S.Kep, M.KKK  
NIP. TT. 096.542.196



Mengetahui  
Ketua Program Studi S1 Keperawatan  
Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai

  
Ns. ALINI, M.Kep  
NIP. TT : 096.542.079

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS PAHLAWAN TUANKU TAMBUSAI**

**Skripsi, Agustus 2022  
ELTI NAZIRA**

**HUBUNGAN LAMA PENGGUNAAN *GADGET* DENGAN KUALITAS  
TIDUR PADA REMAJA DI DESA TANJUNG BERULAK WILAYAH  
KERJA PUSKESMAS AIR TIRIS TAHUN 2022**

**xi + 49 Halaman + 4 Tabel + 4 Skema + 12 Lampiran**

**ABSTRAK**

Kualitas tidur adalah kepuasan seseorang terhadap tidurnya, kualitas tidur yang baik akan menghasilkan kesegaran dan kebugaran pada saat bangun. Prevalensi gangguan kualitas tidur pada remaja diberbagai negara bervariasi mulai dari 3,4% hingga 40%. Buruknya kualitas tidur dapat menimbulkan dampak negatif bagi kesehatan. Faktor yang dapat menyebabkan kualitas tidur yang buruk diantaranya adalah lama penggunaan *gadget*. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui hubungan lama penggunaan *gadget* dengan kualitas tidur pada remaja di desa Tanjung Berulak tahun 2022. Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain *cross sectional study*. Populasi dalam penelitian adalah remaja di desa Tanjung Berulak berjumlah 317 orang, dengan jumlah sampel 76 orang remaja dengan menggunakan teknik *simple random sampling*. Pengumpulan data menggunakan kuesioner. Analisa data yang digunakan adalah analisa univariat dan bivariat dengan uji *chi square*. Hasil univariat diperoleh 49 responden (64,5%) dengan lama penggunaan *gadget*, 27 responden (35,5%) yang tidak lama menggunakan *gadget*, dan 50 responden (65,8%) memiliki kualitas tidur buruk, 26 responden (34,2%) memiliki kualitas tidur baik. Hasil uji *chi square*. Ada hubungan antara lama penggunaan *gadget* dengan kualitas tidur pada remaja (*pvalue* = 0,000 ). Disarankan bagi remaja dapat mengatur jadwal penggunaan *gadget* dalam waktu 24 jam, terutama pada malam hari sebelum tidur agar dapat mencegah kualitas tidur yang buruk.

**Kata kunci : Kualitas tidur, lama penggunaan *gadget***  
**Referensi : 27 Bacaan (2003-2022)**

## KATA PENGANTAR

Alhamdulillah puji syukur peneliti panjatkan kehadiran Allah Subhana Wata'ala yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Hubungan Lama Penggunaan Gadget Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Di Desa Tanjung Berulak Wilayah Kerja Puskesmas Air Tiris Tahun 2022”**.

penelitian ini diajukan guna memenuhi salah satu syarat dalam menyelesaikan program S1 Keperawatan universitas Pahlawan Tuanku Tambusai. Dalam penyelesaian skripsi ini peneliti banyak mendapatkan bantuan dari berbagai pihak, oleh karna itu peneliti mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Prof. DR. H. Amir Luthfi selaku Rektor Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai.
2. Ibu Dewi Anggriani Harahap, M.Keb selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai.
3. Ibu Ns. Alini, M. Kep selaku ketua prodi S1 Keperawatan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai.
4. Ibu Syukrianti Syahda, SST, M.Kes selaku pembimbing I yang telah memberikan masukan dalam materi, meluangkan waktu, pikiran, bimbingan serta petunjuk dan membantu menyelesaikan skripsi ini.
5. Bapak Lira Mufti Azzahri Isnaeni, S.Kep, M.KKK selaku pembimbing II yang telah memberikan masukan dalam materi, meluangkan waktu, pikiran, bimbingan serta petunjuk dan membantu menyelesaikan skrpsi ini.

6. Ibu Nila Kusumawati, S.Kep, Ns, MPH selaku penguji I yang telah memberikan kritik dan saran dalam kesempurnaan skripsi ini.
7. Ibu Dhini Anggraini Dhilon, M.Keb selaku penguji II yang telah memberikan kritik dan saran dalam kesempurnaan penyusunan skripsi ini.
8. Bapak Edi Candra, SE Selaku Kepala Desa Tanjung Berulak atas izin dan kerjasama dalam pengambilan data dan pelaksanaan penelitian.
9. Bapak dan ibu dosen Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai yang telah memberikan kesempatan dan kemudahan bagi peneliti dalam penyelesaian penyusunan skripsi ini.

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih banyak kekurangan baik dari segi penampilan dan penulisan. Oleh karna itu, peneliti senantiasa mengharapkan saran dan kritikan yang bersifat membangun demi kesempurnaan skripsi ini.

Bangkinang, November 2022

Peneliti

**Elti Nazira**

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>LEMBAR PERSETUJUAN .....</b>	ii
<b>ABSTRAK .....</b>	iii
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	iv
<b>DAFTAR ISI .....</b>	vi
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	ix
<b>DAFTAR SKEMA .....</b>	x
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	xi
<b>BAB I. PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	5
C. Tujuan Penelitian .....	5
D. Manfaat Penelitian .....	6
<b>BAB II. TINJAUAN KEPUSTAKAAN</b>	
A. Tinjauan Teoritis .....	7
1. Kualitas tidur .....	7
a. Definisi tidur .....	7
b. Fisiologi tidur .....	7
c. Tahapan tidur .....	8
d. Siklus tidur .....	9
e. Faktor-faktor yang mempengaruhi tidur .....	10
f. Gangguan pola tidur .....	12
g. Kualitas tidur .....	13
H. Skala pengukuran <i>Pittsburgh sleep Quality Index</i> .....	14
2. <i>Gadget</i>	
a. Definisi <i>gadget</i> .....	18
b. Lama penggunaan <i>gadget</i> .....	18

c. Jenis-jenis <i>gadget</i> .....	19
d. Faktor-faktor yang mempengaruhi <i>gadget</i> .....	20
e. Dampak penggunaan <i>gadget</i> .....	21
3. Konsep remaja .....	22
a. Pengertian remaja .....	22
b. Batasan usia remaja .....	23
c. Ciri masa remaja .....	23
4. Hubungan lama penggunaan <i>gadget</i> dengan kualitas tidur pada remaja.....	26
5. Penelitian Terkait .....	27
B. Kerangka Teori .....	29
C. Kerangka Konsep .....	29
D. Hipotesis .....	30
 <b>BAB III. METODE PENELITIAN</b>	
A. Desain Penelitian .....	31
1. Rancangan Penelitian .....	31
2. Alur penelitian .....	32
3. Prosedur penelitian .....	33
B. Lokasi dan Waktu Penelitian .....	33
1. Lokasi penelitian .....	33
2. Waktu penelitian .....	33
C. Populasi dan Sampel .....	34
1. Populasi .....	34
2. Sampel .....	34
D. Etika Penelitian .....	36
E. Alat Pengumpulan Data .....	37
F. Prosedur Pengumpulan Data .....	38
G. Defenisi Operasional .....	38
H. Analisa Data .....	39

<b>BAB IV. HASIL PENELITIAN</b>	
A. Analisa univariat .....	41
B. Analisa Bivariat .....	42
<b>BAB V. PEMBAHASAN</b>	
A. Hubungan Lama Penggunaan <i>Gadget</i> Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Di Desa Tanjung Berulak Wilayah Kerja Puskesmas Air Tiris Tahun 2022 .....	44
<b>BAB VI. PENUTUP</b>	
A. Kesimpulan .....	48
B. Saran .....	48
<b>DAFTAR PUSTAKA</b>	
<b>LAMPIRAN</b>	

## DAFTAR TABEL

	<b>Halaman</b>
Tabel 1.1 Definisi Operasional .....	38
Tabel 4.1 Analisa Univariat Lama penggunaan <i>gadget</i> .....	41
Tabel 4.2 Analisa Univariat Kualitas Tidur Pada Remaja .....	42
Tabel 4.3 Analisa Bivariat Hubungan Lama Penggunaan <i>Gadget</i> Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Di Desa Tanjung Berulak Wilayah Kerja Puskesmas Air Tiris Pada Tahun 2022 .....	42

## DAFTAR SKEMA

	<b>Halaman</b>
Skema 2.1 Kerangka Teori .....	29
Skema 2.2 Kerangka Konsep .....	29
Skema 3.1 Bagan Rancangan Penelitian .....	31
Skema 3.2 Alur Penelitian .....	32

## DAFTAR LAMPIRAN

<b>Lampiran 1</b>	Format Pengajuan Judul
<b>Lampiran 2</b>	Surat Izin Penelitian
<b>Lampiran 3</b>	Surat Permohonan Kepada Calon Responden
<b>Lampiran 4</b>	Lembar Persetujuan Responden
<b>Lampiran 5</b>	Instrumen Penelitian
<b>Lampiran 6</b>	Dokumentasi Kegiatan
<b>Lampiran 7</b>	Master Tabel
<b>Lampiran 8</b>	Hasil Olahan SPSS univariat
<b>Lampiran 9</b>	Hasil Olahan SPSS Normalitas
<b>Lampiran 10</b>	Hasil Olahan SPSS <i>chi square</i>
<b>Lampiran 11</b>	Lembar Konsultasi Pembimbing I
<b>Lampiran 12</b>	Lembar Konsultasi Pembimbing II
<b>Lampiran 13</b>	Daftar Riwayat Hidup

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Tidur merupakan aktivitas yang biasa dilakukan dalam kehidupan sehari-hari sehingga dianggap aktivitas yang sederhana yang mengakibatkan banyak orang tidak memperdulikan durasi dan kualitas tidurnya. Tidur sangatlah penting bagi tubuh baik secara fisik maupun mental, sehingga merasa segar dan berenergi saat bangun. Waktu tidur yang ideal adalah 7-9 jam dalam sehari, kebutuhan tidur yang tidak terpenuhi akan membuat terlihat lelah, terasa lemas, menguap sepanjang hari, dan sulit berkonsentrasi (Nafiah, 2018).

Kebutuhan tidur yang baik tidak hanya ditentukan dengan kuantitas tidur, tetapi juga ditentukan oleh kualitas tidur ( kedalaman tidur ). Kualitas tidur meliputi aspek seperti kedalaman tidur, kepuasan tidur, lamanya waktu tidur, berapa lama waktu yang diperlukan untuk bisa tidur. Kualitas tidur adalah kepuasan individu terhadap tidur, kualitas tidur yang baik akan menghasilkan kesegaran dan kebugaran pada saat terbangun. Tidur yang berkualitas buruk dapat menyebabkan gangguan keseimbangan fisiologis dan psikologis. Kualitas tidur merupakan keadaan dimana kesadaran seseorang menjadi menurun. kualitas tidur meliputi aspek seperti kedalaman dan kepuasan tidur, lamanya waktu tidur, berapa lama waktu yang diperlukan untuk bisa tidur (Chandra et al., 2022).

Prevalensi gangguan kualitas tidur diberbagai negara pada remaja pada tahun 2019 menunjukkan hasil yang didapat mulai dari 15,3% hingga 39,2%. Tahun 2021 gangguan kualitas tidur berkisar antara 3,4% hingga 40% (Zhai et al., 2021). Pada tahun 2022, survey rutin yang dilakukan oleh *National Sleep Foundation* mendapatkan dari usia 13-19 tahun pada remaja memiliki masalah tidur atau mengalami kantuk berlebihan disiang hari, dan terdapat 57,8% hingga 72,7% mengalami kurang dari jumlah tidur yang di rekomendasikan untuk mereka (*National Sleep Foundation, 2022*)

Dampak kualitas tidur yang buruk bagi remaja dapat menyebabkan rasa lelah, lemah, tanda vital tidak stabil, sering mengantuk pada siang hari, menurunnya konsentrasi saat belajar sehingga bisa menyebabkan menurunnya prestasi di sekolah, dan meningkatkan angka tidak hadir di sekolah. Dampak dari kurang tidur pada seseorang juga dapat menyebabkan menurunnya fungsi dari kekebalan tubuh, terjadinya over weight atau obesitas, hipertensi, menurunkan fungsi kognitif, serta adanya gangguan emosi pada seseorang (Zahara et al., 2018).

Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kuantitas dan kualitas tidur, diantaranya adalah penyakit, lingkungan, kelelahan, gaya hidup, stress, obat, nutrisi, dan motivasi. Salah satu faktor yang menyebabkan remaja mengalami kualitas tidur yang buruk yaitu gaya hidup, gaya hidup disini yaitu adapun gaya hidup pada zaman sekarang ini seperti gemar bermain *gadget* pada malam hari dapat memberikan dampak terhadap kebutuhan tidurnya, dimana waktu tersebut seharusnya digunakan untuk beristirahat tetapi digunakan

untuk bermain *gadget*. Dibandingkan dari faktor yang lain penggunaan *gadget* pada remaja tidak dapat dihindari (Agustin, 2012).

Jumlah pengguna *gadget* di Indonesia terdapat 38,3 juta. Jumlah ini akan terus mengalami kenaikan setiap tahunnya. anak usia (3-6 tahun) sekitar 9%, anak-anak (7-11 tahun) 17%, remaja (12-21 tahun) 25%, Sebanyak 50% pengguna *gadget* berumur dibawah 25 tahun. Dewasa (25 tahun keatas) 32%. Pengguna *gadget* tidak terlepas dari yang namanya internet, apalagi dikalangan anak muda sekarang yang mengakses media *social* sehingga menyatu dengan kehidupan sehari-hari mereka (Oktaviani et al., 2021).

Menurut penelitian yang dilakukan banyak remaja yang menghabiskan waktu dalam bermain *gadget*, mereka memakai *gadget* lebih dari 7 jam dalam sehari, sedangkan pemakainya *gadget* dalam waktu normal adalah 7 jam dalam sehari. Penggunaan *gadget* dalam waktu yang lama dapat mengakibatkan gangguan tidur bagi remaja (Pertwi & Isnaeni, 2021).

Pengguna *gadget* oleh remaja pada malam hari juga semakin meningkat sehingga memiliki dampak *negative* terhadap kualitas tidur. Semakin lama penggunaan gadget pada malam hari semakin sulit untuk tidur (Ramadhani, 2021).

Penggunaan *gadget* yang berlebih menimbulkan efek pada kesehatan antara lain yaitu gangguan tidur yang disebabkan oleh pelepasan cahaya pada *gadget* yang dianggap dapat mengganggu hormon alami yaitu seperti melatonin. Melatonin adalah *hormone neurotropic* dengan gugus antioksidan indolamina, yang disintesis oleh kelenjar pineal yang terletak didalam otak

dari senyawa asam amino, fungsi dari *hormone* melatonin sendiri yaitu membantu mengatur dan memberi sinyal, kapan waktu untuk tidur dan untuk terjaga. Penggunaan *gadget* merasakan kesenangan sendiri dalam mengakses jejaring sosial seperti *browsing*, sosial media, *youtube*, bermain *game* dan lainnya. Jenis-jenis gadget sendiri yaitu smartphone, laptop/komputer, tablet/ipad, kamera digital, dan headset. Penggunaan gadget tidak hanya memberikan dampak positif tetapi juga memberikan dampak *negative* bagi penggunanya, penggunaan gadget sendiri banyak digemari oleh kalangan anak-anak, remaja, dan dewasa (Dwi Andira et al., 2022).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Liliandriani tahun 2019 mengenai hubungan penggunaan *gadget* dengan kualitas tidur remaja di SMKS Wonomulyo, menunjukkan bahwa jenis gadget tidak mempengaruhi kualitas tidur dengan nilai  $p=0,048$ , jenis aplikasi tidak mempengaruhi kualitas tidur dengan nilai  $p=0,487$  dan yang mempengaruhi pada penelitian ini adalah lama penggunaan *gadget* dengan kualitas tidur yaitu nilai  $p=0,038 < 0,05$  yang berarti berhubungan (Liliandriani, 2019).

Berdasarkan survey awal pada remaja di tiga desa yaitu di desa Tanjung Berulak, Naumbai, dan Limau Manis dengan respondennya 10 orang di setiap desa. Di desa Naumbai terdapat 4 orang remaja mengalami kualitas tidur yang buruk, di desa Limau Manis terdapat 2 orang remaja mengalami kualitas tidur yang buruk, di desa Tanjung Berulak terdapat 7 orang remaja mengalami kualitas tidur yang buruk, penggunaan gadget pada remaja di desa Tanjung Berulak didapatkan bahwa 6 orang remaja menggunakan

*gadget* lebih dari 7 jam, dan 1 orang remaja menggunakan *gadget* kurang dari 7 jam.

Berdasarkan hasil survey awal dampak dari kualitas tidur yang buruk pada remaja di desa Tanjung berulak menyebabkan 2 orang tidak pergi sekolah karna terlambat bangun dipagi hari, 2 orang mengalami rasa lelah yang berlebih disiang hari, dan 3 orang tidak konsentrasi saat belajar sehingga menurunnya prestasi di sekolah.

Berdasarkan permasalahan yang ada, maka penulis tertarik meneliti tentang **“Hubungan lama penggunaan *gadget* dengan kualitas tidur pada remaja di desa Tanjung Berulak tahun 2022”**

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas. Maka peneliti merumuskan masalah yang akan diteliti yaitu “Apakah ada hubungan lama penggunaan *gadget* dengan kualitas tidur pada remaja di desa Tanjung Berulak tahun 2022”.

## **C. Tujuan Penelitian**

### 1. Tujuan umum

Diketuinya hubungan lama penggunaan *gadget* dengan kualitas tidur pada Remaja di Desa Tanjung Berulak tahun 2022.

### 2. Tujuan khusus

a. Untuk mengetahui distribusi frekuensi lama penggunaan *gadget* pada remaja di Desa Tanjung Berulak tahun 2022.

- b. Untuk mengetahui distribusi frekuensi kualitas tidur pada remaja di Desa Tanjung Berulak tahun 2022.
- c. Untuk mengetahui hubungan lama penggunaan *gadget* dengan kualitas tidur pada remaja di Desa Tanjung Berulak tahun 2022.

#### **D. Manfaat Penelitian**

1. Aspek teoritis

Sebagai bahan referensi pengembangan dalam ilmu keperawatan untuk permasalahan kesehatan remaja dalam hal kualitas tidur akibat intensitas penggunaan gadget yang berlebihan.

2. Aspek Praktis

Manfaat praktis penelitian ini di harapkan dapat memberikan informasi, sehingga menjadi masukan dalam pengambilan keputusan atau kebijakan yang berkaitan tentang kualitas tidur.

## BAB II

### TINJAUAN PUSTAKA

#### A. Tinjauan Teoritis

##### 1. Kualitas Tidur

###### a. Definisi tidur

Tidur merupakan aktivitas yang biasa dilakukan dalam kehidupan sehari-hari sehingga dianggap aktivitas yang sederhana yang mengakibatkan banyak orang yang tidak memperdulikan durasi dan kualitas tidurnya. Waktu tidur yang ideal adalah 7-9 jam dalam sehari, kebutuhan tidur yang tidak terpenuhi akan mempengaruhi kesehatan dan kebutuhan lainnya (Nafiah, 2018).

###### b. Fisiologi tidur

Fisiologis tidur merupakan pengaturan kegiatan tidur oleh adanya hubungan mekanisme serebral yang secara bergantian untuk mengaktifkan dan menekan pusat otak suatu aktifitas yang melibatkan system saraf pusat, saraf perifer, endokrin kardiovaskular, dan respirasi muskulokeletal.

Aktifitas tidur diatur dan dikontrol oleh dua sistem pada batang otak yaitu : *Reticular Activating System (RAS)* dan *Bulbar Synchronizing Region (BSR)*. *RAS* berfungsi untuk mengatur kesadaran dengan merangsang korteks serebri untuk menerima rangsangan dari seluruh tubuh. *RAS* melepaskan

katekolamin pada saat sadar, sedangkan pada saat tidur terjadi pelepasan serum serotonin dari BSR.

Bangun dan tidur seseorang tergantung dari keseimbangan implus yang diterima dari pusatotak, reseptor sensori perifer misalnya bunyi, stimulasi cahaya dan sistem limbiks seperti emosi, jika ruangan gelap dan tenang aktivitas RAS menurun, pada saat *Bulbar Synchronizing Regional* (BSR) mengeluarkan serum serotin (Iqbal, 2018)

c. Tahapan tidur

Tahapan tidur terdapat ada dua tahapan tidur, yaitu *non rapid eye movement* (NREM) & *rapid eye movement* (REM).

1) Tidur NREM (*non rapid eye movement*)

Tidur NREM adalah tidur gelombang pendek, karna gelombang otak akan lebih lambat dari pada gelombang yang ditunjukkan oleh orang yang sadar. Tahapan pada tidur NREM sebagai berikut .

a) Tahap I

Tahap I ini merupakan tahap transisi antara bangun dan tidur. Individu cenderung relaxs, masih sadar dengan lingkungannya dan mudah dibangunkan. Normalnya, tahap ini berlangsung beberapa menit dan merupakan 5%dari total tidur.

b) Tahap II

Tahap II tahap tidur ringan dan otot mulai relaksasi, tahap ini berlangsung pendek selama 5 – 10 menit.

c) Tahap III

Tahap ini tahap dari awal tidur nyenyak ciri-cirinya yaitu nadi dan frekuensi napas menurun dan tahap ini seseorang cenderung sulit untuk dibangunkan.

d) Tahap IV

Tahap ini tahap tidur yang semakin dalam , sulit untuk dibangunkan memiliki ciri-ciri yaitu tonus otot menurun, nadi dan pernafasan menurun.

2) Tidur REM (*rapid eye movement*)

Tidur REM tidak senyenyak tidur NREM , tidur REM biasanya terjadi selama 5 – 20 menit atau setiap 90 menit . jika merasa kelelahan maka awal tidur akan cepat. Tidur REM ini seseorang sulit untuk dibangunkan, frekuensi jantung dan pernafasan tidak teratur, sekresi lambung meningkat (Mubarak, 2007).

d. Siklus tidur

Selama tidur individu melewati tahapan tidur NREM dan REM. Siklus tidur yang komplit normalnya berlangsung selama 1,5 jam dan setiap orang biasanya memulai empat hingga lima siklus selama 7-8 jam tidur. Siklus tersebut dimulai dari tahap NREM yang

berlanjut ke tahap REM. Tahap NREM I-III berlangsung selama 30 menit, kemudian diteruskan ke tahap IV selama kurang lebih 20 menit. Tahap I REM muncul sesudahnya dan berlangsung selama 10 menit (Mubarak, 2007).

e. Faktor-faktor yang mempengaruhi tidur

Banyak faktor yang dapat mempengaruhi kuantitas dan kualitas tidur, diantaranya adalah penyakit, lingkungan, kelelahan, gaya hidup, stress, obat, nutrisi, dan motivasi.

a) Penyakit

Penyakit dapat menyebabkan nyeri atau distress fisik yang dapat menyebabkan gangguan tidur. Individu yang sakit membutuhkan waktu tidur yang lebih banyak dari pada biasanya. Siklus bangun-tidur selama sakit juga dapat mengalami gangguan.

b) Lingkungan

Keadaan lingkungan sangat berpengaruh pada proses tidur, semakin tenang dan nyaman keadaan sekitar maka dapat mempercepat seseorang untuk tertidur. Sebaliknya, ketika terdapat stimulus asing yang menjadi hambatan seseorang untuk proses tidur seperti temperature lingkungan yang meningkat serta tidak adanya ventilasi dapat mempengaruhi proses tidur seseorang.

c) Kelelahan

Kondisi tubuh yang lelah dapat mempengaruhi pola tidur seseorang. Akibat aktifitas yang lebih dapat memerlukan tidur yang lebih untuk menjaga keseimbangan energi yang telah dikeluarkan.

d) Gaya hidup dan kebiasaan

Kebiasaan seseorang sebelum tidur dapat mempengaruhi tidurnya. Kebiasaan sebelum tidur seseorang seperti menikat gigi sebelum tidur, berdoa sebelum tidur, minum susu dan lain-lain dapat meningkatkan kualitas tidur seseorang. Waktu tidur dan bangun seseorang yang teratur merupakan hal yang sangat efektif untuk meningkatkan kualitas tidur dan mengsinkronisasikan irama sirkadian. Gaya hidup pada zaman sekarang ini seperti gemar bermain *gadget* pada malam hari dapat memberikan dampak terhadap kebutuhan tidurnya, dimana waktu tersebut seharusnya digunakan untuk beristirahat tetapi digunakan untuk bermain *gadget*.

e) Stress

Seseorang yang memiliki masalah psikologis akan mengalami kegelisahan sehingga sulit untuk tidur.

f) Obat

Jenis golongan obat yang dapat menyebabkan insomnia adalah deuretik, yang dapat meningkatkan saraf simpatis sehingga menyebabkan seseorang kesulitan tidur.

g) Nutrisi

Terpenuhinya kebutuhan tidur dapat mempercepat proses tidur. Sebaliknya kebutuhan gizi yang kurang dapat juga mempengaruhi proses tidur bahkan bisa sulit untuk tidur.

h) Motivasi

Motivasi adalah suatu dorongan atau keinginan seseorang untuk tidur yang dapat mempengaruhi proses tidur. Selain itu, keinginan untuk tidur dapat menimbulkan gangguan proses tidur (Agustin, 2012).

f. Gangguan pola tidur

1) Insomnia

Adalah ketidakmampuan untuk mencukupi kebutuhan tidur baik dari kualitas maupun kuantitas.

2) Hypersomnia

Merupakan kelebihan tidur lebih dari 9 jam di malam hari dan biasanya terjadi gangguan psikologis seperti depresi atau kegelisahan.

### 3) Parasomnia

Merupakan suatu rangkaian gangguan yang mempengaruhi tidur dapat menghilang sendiri dalam penghidupan masa dewasa tengah.

### 4) Narkolepsia

Merupakan serangan mengantuk secara mendadak pada beberapa kali sehari. biasanya sering di sebut sebagai serangan tidur (Iqbal, 2018).

### g. Kualitas tidur

Kualitas tidur adalah kepuasan individu terhadap tidur, kualitas tidur yang baik akan menghasilkan kesegaran dan kebugaran pada saat terbangun. Tidur yang berkualitas buruk dapat menyebabkan gangguan keseimbangan fisiologis dan psikologis (Chandra et al., 2022). Menurut Iqbal (2018) kualitas tidur adalah ukuran dimana seseorang itu dapat dimudahkan dalam memenuhi tidur dan mempertahankan tidur, kualitas tidur dapat digambarkan dengan lamanya tidur dan keluhan sehabis bangun tidur.

Kualitas tidur dapat dilihat melalui tujuh komponen, yaitu :

#### 1) Kualitas tidur subjektif

Penilaian pada diri sendiri membuat adanya perasaan terganggu dan tidak nyaman pada diri sendiri.

2) Latensi tidur

Beberapa waktu dibutuhkan sehingga seseorang bisa tertidur, ini berhubungan dengan gelombang tidur seseorang.

3) Efisiensi tidur

Melalui presentase kebutuhan tidur manusia, dengan menilai jam tidur seseorang, durasi tidur dapat disimpulkan apakah sudah tercukupi atau tidak.

4) Penggunaan obat tidur

Obat tidur dapat menentukan seberapa berat gangguan pola tidur, karna penggunaan obat tidur.

5) Gangguan tidur

Adanya gangguan pergerakan dan sering terganggu dan bermimpi buruk dapat mengganggu proses tidur seseorang.

6) Durasi tidur

Dinilai dari waktu mulainya tidur hingga terbangun, waktu tidur tidak terpenuhi dan akan mengakibatkan kualitas tidur buruk.

7) *Daytime disfunction* atau adanya gangguan pada kegiatan yang diakibatkan oleh perasaan (Iqbal, 2018).

h. Skala pengukuran *Pittsburgh Quality Index* (PSQI)

Kualitas tidur akan diukur dengan menggunakan *Pittsburg Sleep Quality Index* (PSQI). PSQI bertujuan untuk memberikan gambaran yang valid dan standar ukuran kualitas tidur, untuk

membedakan kualitas tidur yang “baik” dan tidur yang “buruk”, PSQI terdiri dari 19 pertanyaan *self-rated*. 19 item self rated menilai berbagai factor yang berkaitan dengan kualitas tidur, termasuk perkiraan durasi tidur , latensi dan frekuensi, dan tingkat keparahan masalah tidur yang dinilai secara spesifik. Sembilan belas item ini dikelompokkan menjadi tujuh komponen untuk menentukan nilai PSQI global, masing-masing berbobot sama pada skala 0-3. Tujuh skor komponen tersebut kemudian dijumlahkan untuk menghasilkan skor PSQI global, yang memiliki skor 0-21. Skor yang lebih tinggi menunjukkan kualitas tidur yang buruk. Dalam semua kasus, skor “0” menunjukkan tidak ada kesulitan, sementara skor “3” menunjukkan kesulitan yang parah. Tujuh komponen skor tersebut kemudian ditambahkan untuk menghasilkan satu “global” skor, dengan kisaran 0-21 poin, “0-5” menunjukkan tidak ada gangguan dan “6-21” menunjukkan gangguan berat disemua bidang.

1) Durasi tidur

- a) Jika pertanyaan 4 > 7 jam, diberikan nilai 0
- b) Jika pertanyaan 4 < 7 jam dan > 6 jam, diberikan nilai 1
- c) Jika pertanyaan 4 < 6 jam dan > 5 jam, diberikan nilai 2
- d) Jika pertanyaan 4 < 5 jam, diberikan nilai 3

## 2) Gangguan tidur

Untuk komponen gangguan tidur terdapat pertanyaan 5b hingga 5j. pertanyaan 5b hingga 5j diberikan skor

- a. Tidak pernah : 0
- b. 1x seminggu : 1
- c. 2x seminggu : 2
- d. Lebih 3x seminggu : 3

Total skor diberikan nilai 0 diberikan skor 0, jika total nilai 1-9 diberikan skor 1, total nilai 10-18 diberikan skor 2, total nilai 19-27 diberikan skor 3.

## 3) Latensi tidur

Pertanyaan 2, diberikan skor :

- a. <15 menit = 0
- b. 16-30 menit = 1
- c. 31-60 = 2
- d. >60 menit = 3

Pertanyaan 5a, diberikan skor:

- a. Tidak pernah : 0
- b. 1x seminggu : 1
- c. 2x seminggu : 2
- d. Lebih 3x seminggu : 3

Dan pertanyaan 2 dan 5a dijumlahkan, apabila nilai hasil dari penjumlahan 0 diberikan skor 0, 1-2 diberikan skor 1, 3-4 diberikan skor 2, 5-6 diberikan skor 3

4) Disfungsi siang hari

Pertanyaan 7 dijumlahkan dengan pertanyaan 8, nilai hasil dari pertanyaan 7 :

- a. Tidak pernah : 0
- b. 1xseminggu : 1
- c. 2x seminggu : 2
- d. Lebih 3x seminggu : 3

Nilai hasil dari pertanyaan 8 :

- a. Tidak antusias : 0
- b. Kecil : 1
- c. Sedang : 2
- d. Besar : 3

apabila nilai hasil dari penjumlahan 0 diberikan skor 0, 1-2 diberikan skor 1, 3-4 diberikan skor 2, 5-6 diberikan skor 3.

5) Efisiensi tidur

Efisiensi tidur = jam tidur responden/berapa jam ditempat tidur \*100%, kemudian dilakukan perhitungan apabila hasilnya >85% diberikan skor 0, 75-84 diberikan skor 1, 65-74 % diberikan skor 2, <65% diberikan skor 3.

6) Kualitas tidur subjektif

Skor untuk kualitas tidur subjektif tidak pernah diberikan apabila sangat baik 0, baik diberikan skor 1, kurang diberikan skor 2, sangat kurang diberikan skor 3.

7) Penggunaan obat tidur

Tidak pernah diberikan skor 0, sekali seminggu diberikan skor 1, 2 kali seminggu diberikan skor 2, >3 kali seminggu diberikan skor 3.

Kemudian hasil dari 7 item penilaian di jumlahkan dan apabila  $\leq 5$  dikategorikan kualitas tidur baik, dan apabila  $> 5$  dikategorikan kualitas tidur buruk.

## 2. *Gadget*

a. Definisi *gadget*

*Gadget* adalah perangkat telekomunikasi elektronik yang mempunyai kemampuan dasar yang sama dengan telepon konvensional saluran tetap, namun dapat di bawa ke mana-mana (*portable/mobile*) dan tidak perlu di sambungkan dengan jaringan telepon menggunakan kabel (Marpaung, 2018).

b. Lama penggunaan *gadget*

Lama adalah panjang antaranya (mengenai rentang waktu). Lama dalam penelitian ini untuk mengukur seberapa lamanya waktu remaja dalam menggunakan *gadget*. Di Indonesia ditahun 2019 menyatakan pengguna *gadget* mencapai angka 82 juta jiwa dan 80%

diantaranya adalah remaja. Kriteria lama penggunaan *gadget* adalah 7 jam dalam sehari. Namun jika digunakan lebih dari itu akan berdampak bagi kesehatan (Pertiwi & Isnaeni, 2021). Penggunaan *gadget* itu sendiri dipengaruhi oleh jumlah waktu yang digunakan untuk melakukan komunikasi interpersonal (Nurmasari, 2016)

c. Jenis-jenis gadget

Menurut (Dwi Andira et al., 2022) jenis *gadget* terdiri dari *smartphone*, *laptop/komputer*, *tablet/ipad*, *kamera digital*, dan *headset*.

1) *Smartphone*

*Smartphone* adalah sebagai jenis *gadget* yang paling banyak di pakai oleh masyarakat sekarang ini. Perkembangan *smartphone* mengalami perubahan teknologi yang cepat sekali. *Smartphone* memanfaatkan beberapa operating sistem seperti *iOS*, *Android*, dan *Windowsphone*.

2) *Laptop/computer*

*Laptop/computer* adalah sebuah perangkat yang di ciptakan untuk mengolah, menyimpan bahkan menciptakan data multimedia yang di kamandokan oleh sistem akun secara manual. tipe *gadget* yang sering di pakai untuk beragam kepentingan, khususnya untuk pekerjaan. *Gadget* ini memerlukan operating sistem agar berjalan, seperti : *Windows*, *Mac*, *Linux*.

### 3) *Tablet dan ipad*

Jenis *gadget* ini adalah bentuk yang lebih besar dari *smartphone*. Tablet dan *ipad* bisa menampilkan gambar yang lebih besar dan jelas sehingga penggunaan semakin nyaman saat ingin menonton, bermain, *games*, dan aktivitas lainnya.

### 4) Kamera digital

Kamera digital masih terhitung dalam kategori *gadget*. Manfaat dari kamera digital untuk menangkap gambar suatu objek, baik pada bentuk foto atau video.

### 5) *Headset*

*Headset* adalah *gadget* yang kerap dipakai untuk mendengar music lebih jelas. Dengan kontribusi *gadget* ini, pemakai bisa menikmati suara music atau video lebih jelas tak perlu mengganggu seseorang.

## d. Faktor-faktor yang mempengaruhi penggunaan *gadget*

Faktor-faktor yang mempengaruhi penggunaan *gadget* menurut yang mengadaptasi dari teori perilaku *Lawrance Green* yaitu:

### 1) Faktor Pemungkin

- a) Status ekonomi
- b) Tujuan penggunaan

### 2) Faktor Penguat

- a) Lingkungan
- b) Teman sebaya

c) Terpaan media

3) Faktor Predisposisi

a) Faktor Imitasi, merupakan satu-satunya faktor yang mendasari atau melandasi interaksi sosial.

b) Faktor Sugesti, pengaruh psikis, baik yang datang umumnya diterima tanpa adanya kritik dari individu yang bersangkutan.

c) Faktor Identitas, kecenderungan atau keinginan dalam diri anak untuk menjadi sama seperti ayahnya atau sama seperti ibunya. Jadi, identifikasi dalam psikologi berarti dorongan untuk menjadi identik (sama) dengan seorang yang lain.

d) Faktor Simpati, merupakan perasaan maka simpati timbul tidak atas dasar logis rasional, melainkan atas dasar perasaan atau emosi (Robikah, 2015).

e. Dampak penggunaan *gadget*

Penggunaan *gadget* pada remaja tentu akan menimbulkan berbagai dampak. Dampak yang terjadi berupa dampak positif dan negative :

1) Dampak positif

a) Memudahkan berinteraksi dengan orang banyak dengan jarak jauh melalui media social.

b) Mempersingkat jarak dan waktu, hubungan jarak jauh bukan lah hal yang menjadi halangan bagi seseorang.

- c) Mempermudah para remaja mengonsultasikan pelajaran dan tugas-tugas yang belum di mengerti. Hal ini biasa di lakukan remaja dengan sms atau *whatApp* kepada guru mata pelajaran
- d) Mengetahui informasi-informasi tentang kegiatan sekolah melalui grup chat.

## 2) Dampak *negative*

- a) Remaja menggunakan media sosial di dalam *gadget* mereka, sehingga menimbulkan lebih banyak waktu yang di gunakan untuk bermain *gadget*, serta melalaikan kesehatan tubuhnya seperti mengabaikan tidurnya.
- b) *Gadget* yang memiliki banyak aplikasi akan membuat seseorang lebih mementingkan diri sendiri.
- c) Remaja lebih memilih *gadget* dari pada belajar.
- d) *Gadget* memudahkan remaja mengakses berbagai situs yang tidak selayaknya di akses. Berbagai hal yang marak di akses remaja adalah bermacam bentuk pornografi dan video kekerasan (Utomo & Budi, 2015).

## 3. Konsep Remaja

### a. Pengertian remaja

Fase remaja merupakan tahap perkembangan seseorang yang sangat penting, diawali dengan matangnya organ-organ fisik sehingga mampu bereproduksi (Yusuf, 2000). Menurut WHO, remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-19 tahun, menurut Peraturan Menteri

Kesehatan RI Nomor 25 tahun 2014, remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-18 tahun dan menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) rentang usia remaja adalah 10-24 tahun dan belum menikah.

b. Batasan usia remaja

Ada fase dalam usia remaja, fase tersebut di bagi menjadi masa remaja awal, pertengahan, dan akhir (Potter dan Perry, 2009).

- 1) Masa remaja awal (11 sampai 14 tahun)
- 2) Masa remaja pertengahan (15 sampai 17 tahun)
- 3) Masa remaja akhir (18 sampai 20 tahun)

Sedangkan menurut WHO usia remaja adalah 10 – 19 tahun.

c. Ciri masa remaja

Masa remaja mempunyai ciri-ciri tertentu yang membedakannya dengan periode sebelumnya dan sesudahnya, ciri-cirinya meliputi :

1) Perubahan biologis/fisik

Terdapat lima perubahan fisik pada remaja yaitu penambahan tinggi badan, perkembangan seks sekunder, perkembangan organ-organ reproduksi, perubahan komposisi tubuh serta perubahan sistem sirkulasi dan sistem respirasi yang berhubungan dengan kekuatan dan stamina tubuh. Perubahan fisik yang terjadi, yang paling tampak nyata semasa pubertas adalah

meningkatnya tinggi dan berat, serta kematangan seksual (Santrock, 2003). Perubahan yang terjadi yaitu :

- a) Munculnya tanda-tanda seks primer : terjadinya haid yang pertama dan mimpi basah pada remaja laki-laki.
- b) Munculnya tanda-tanda seks sekunder :

Pada remaja laki-laki yaitu tumbuhnya jakun, penis dan buah zakar bertambah besar, terjadinya ereksi dan ejakulasi, suara bertambah besar, dada lebih besar, badan berotot, tumbuh kumis di atas bibir, tumbuh rambut disekitas ketiak dan kemaluan.

Pada remaja perempuan yaitu pinggul melebar, pertumbuhan Rahim dan vagina, tumbuh rambut disekitar kemaluan dan ketiak, payudara membesar (Pinem, 2009)

## 2) Perubahan kognitif

Berpikir kognitif mencapai puncaknya pada kemampuan berpikir abstrak. Pada tahap ini, yaitu periode operasional formal, merupakan tahap piaget yang ke empat dan terakhir. Remaj tidak lagi di batasi dengan kenyataan dan actual, yang merupakan ciri berpikir konkret.

Remaja dalam pandangan piaget, secara aktif membangun dunia kognitif mereka, dimana informasi yang di dapatkan tidak langsung di terima begitu saja ke dalam skema kognitif mereka. Dengan kata lain, pada saat ini mereka lebih jauh ke depan. Tanpa

memusatkan perhatian pada situasi saat ini, mereka dapat membayangkan suatu rangkaian peristiwa yang mungkin terjadi seperti kemungkinan kuliah dan bekerja, memikirkan bagaimana segala sesuatu mungkin dapat berubah dimasa depan, seperti hubungan dengan orang tua, dan akibat tindakan mereka, misalnya dikeluarkan dari sekolah. Pada saat ini, pikiran mereka dapat dipengaruhi oleh prinsip-prinsip logis dari pada hanya perpepsi dan pengalaman mereka sendiri (Wong et. al. 2008).

### 3) Perubahan Sosial

Remaja menginginkan kebebasan, tetapi disisi lain mereka takut akan tanggung jawab yang menyertai kebebasan ini, serta meragukan kemampuan mereka sendiri untuk memikul tanggung jawab terkait dengan kemandirian (Jahja, 2011)

### 4) Perubahan emosional

Masa remaja adalah masa stress emosional, yang timbul dari perubahan fisik yang sedemikian cepat pada masa pubertas. Peningkatan emosional yang terjadi secara cepat pada masa remaja awal yang dikenal sebagai masa *strom & stress*. Segi kondisi social, penigkatan emosi ini merupakan tanda bahwa remaja berada dalam kondisi baru yang ber beda dari masa sebelumnya (Jahja, 2011)

#### **4. Hubungan Lama Penggunaan *Gadget* dengan kualitas tidur pada remaja**

Kualitas tidur adalah kepuasan individu terhadap tidur, kualitas tidur yang baik akan menghasilkan kesegaran dan kebugaran pada saat terbangun. Tidur yang berkualitas buruk dapat merugikan kesehatan tubuh (Mubarak, Indrawati & Susanto, 2015).

Salah satu faktor yang menyebabkan kualitas tidur yang buruk yaitu lama penggunaan *gadget*, Waktu untuk pemakaian *gadget* yang normal adalah 7 jam dalam sehari (Pertiwi & Isnaeni, 2021). Penggunaan *gadget* melebihi jam normal dapat diartikan sebagai kecanduan *gadget* karena seseorang yang kecanduan dengan *gadget* yaitu sebagian besar waktunya dihabiskan untuk menggunakan *gadget* seperti *smartphone*, laptop/komputer. Definisi kecanduan bukan terletak pada berapa kali kita mengecek *gadget*, akan tetapi bagaimana *gadget* itu dapat mempengaruhi aktivitas sehari-hari (Dwi Andira et al., 2022).

Waktu yang seharusnya dapat digunakan untuk beristirahat dan tidur lebih banyak digunakan untuk bermain *gadget* hingga melalaikan kesehatan dirinya sendiri. Waktu tidur yang ideal adalah 7-9 jam dalam sehari, kebutuhan tidur yang tidak terpenuhi akan mempengaruhi kesehatan. Kebutuhan tidur yang cukup dipengaruhi oleh kualitas dan kuantitas tidur beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kualitas tidur antara lain yaitu penyakit, latihan & kelelahan, stress psikologis, obat, nutrisi, lingkungan dan motivasi (Apriana, 2015).

Buruknya kualitas tidur pada remaja tidak hanya mengganggu konsentrasi dan menurunnya daya inget, tapi juga sangat berpengaruh pada kemampuan metabolisme tubuh untuk bekerja dengan baik. Bermain *gadget* terlalu lama juga dapat memicu pembekuan darah pada pembuluh darah vena, hal ini disebabkan oleh posisi duduk yang terlalu lama dan dalam posisi yang sama.

Pada dasarnya tidur merupakan proses fisiologis yang penting untuk tubuh, jika seseorang mengalami kekurangan tidur maka dapat berdampak pada segi psikis maupun fisik, antara lain menurunnya konsentrasi saat belajar, merasa mengantuk disiang hari, meningkatkan angka tidak hari disekolah, serta merasa mudah lelah saat beraktivitas. Kebutuhan tidur sama pentingnya dengan kebutuhan makan, aktivitas, bernafas, seksual dan kebutuhan lainnya (Zahara et al., 2018).

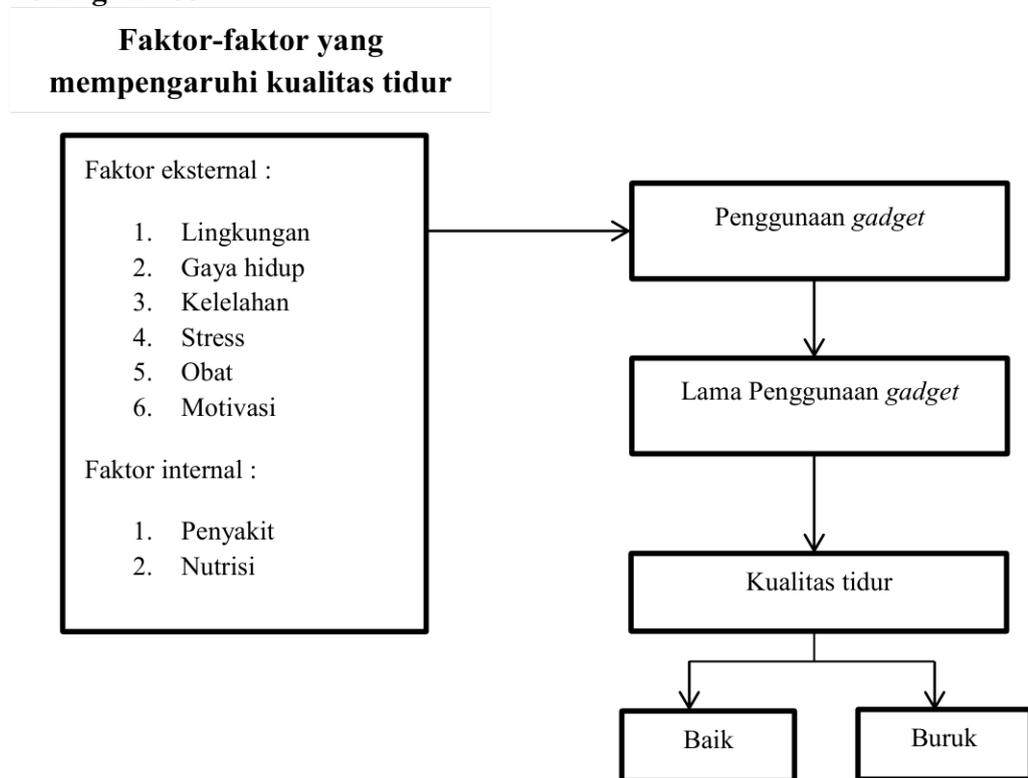
## **5. Penelitian Terkait**

Penelitian yang pernah dilakukan dan berkaitan dengan penelitian adalah penelitian Liliandriani (2019) dengan judul Hubungan penggunaan *gadget* terhadap kualitas tidur remaja di SMK Soeparman Wonomulyo. Penelitian ini merupakan penelitian analitik dengan desain *cross sectional*. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 100 orang siswa yang diambil dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Analisa data di gunakan adalah analisa univariat dan bivariate. Berdasarkan hasil uji statistic di peroleh jenis gadget tidak mempengaruhi kualitas tidur dengan nilai  $p=0,048$ , jenis aplikasi tidak mempengaruhi kualitas tidur dengan

nilai  $p=0,487$  dan yang mempengaruhi pada penelitian ini adalah lama penggunaan gadget dengan kualitas tidur yaitu nilai  $p=0,038 < 0,05$  yang berarti berhubungan. Hal ini berarti ada hubungan yang signifikan lama penggunaan *gadget* dengan kualitas tidur.

Penelitian yang berkaitan juga dilakukan oleh Tegar Wandarianto (2020) dengan judul Hubungan Lama Penggunaan *Gadget* Dalam Bermain Media Sosial Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Di SMAN 14 Kabupaten Tangerang Penelitian ini merupakan penelitian analitik dengan desain *cross sectional*. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 67 orang siswa yang diambil dengan menggunakan teknik *simple random sampling*. Analisa data di gunakan adalah analisa univariat dan bivariat. Berdasarkan hasil uji statistic di peroleh lama penggunaan *gadget* dalam bermain media social dengan kualitas tidur dengan nilai  $p=0,166 \leq 0,05$  yang artinya tidak ada hubungan yang bermakna antara lama penggunaan *gadget* dalam bermain media social dengan kualitas tidur siswa-siswi SMAN 14 Kab.Tangerang (Wandarianto, 2020).

## B. Kerangka Teori



Skema 2.1 Kerangka Teori

## C. Kerangka Konsep

Kerangka konsep adalah suatu uraian dari visualisasi hubungan atau kaitan antara konsep satu terhadap konsep yang lainnya atau antara variable yang satu dengan variable yang lain dari masalah yang ingin diteliti (Notoadmojo, 2012). Adapun kerangka konsep dalam penelitian ini adalah :



Skema 2.2 Kerangka Konsep

**D. Hipotesis**

1.  $H_a$  = ada hubungan lama penggunaan *gadget* dengan kualitas tidur pada remaja
2.  $H_o$  = tidak ada hubungan lama penggunaan *gadget* dengan kualitas tidur pada remaja

## BAB III

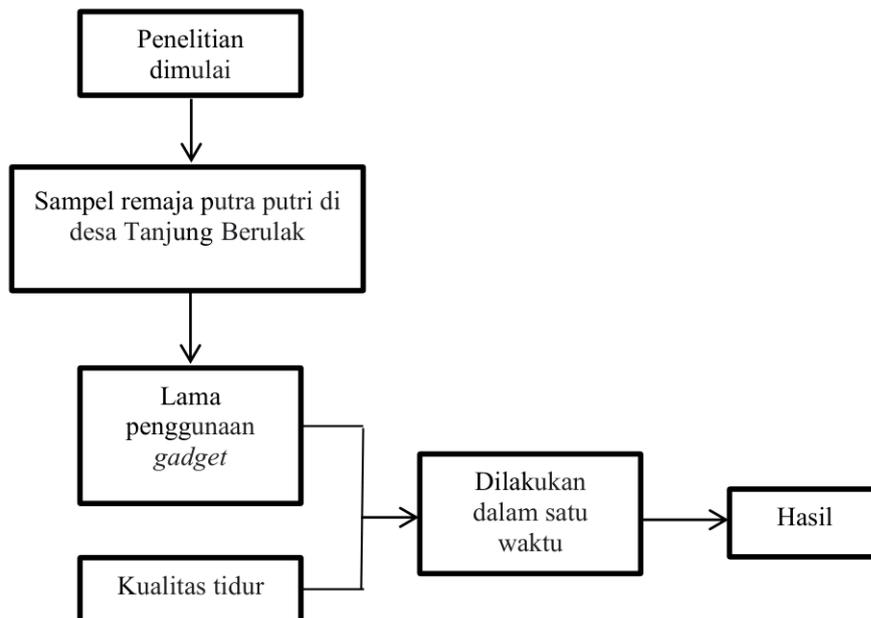
### METODE PENELITIAN

#### A. Desain Penelitian

Desain penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode penelitian observasional analitik. Pada penelitian ini dilakukan pengamatan terhadap hubungan lama penggunaan *gadget* dengan kualitas tidur, pada remaja dengan kualitas tidur di desa Tanjung Berulak. Penelitian ini dilaksanakan dengan pendekatan *cross sectional study* yaitu pendekatan yang mempelajari hubungan antara variabel bebas ( lama penggunaan *gadget* ) dengan variabel terikat ( kualitas tidur ) dengan melakukan pengukuran sesaat.

##### 1. Rancangan Penelitian

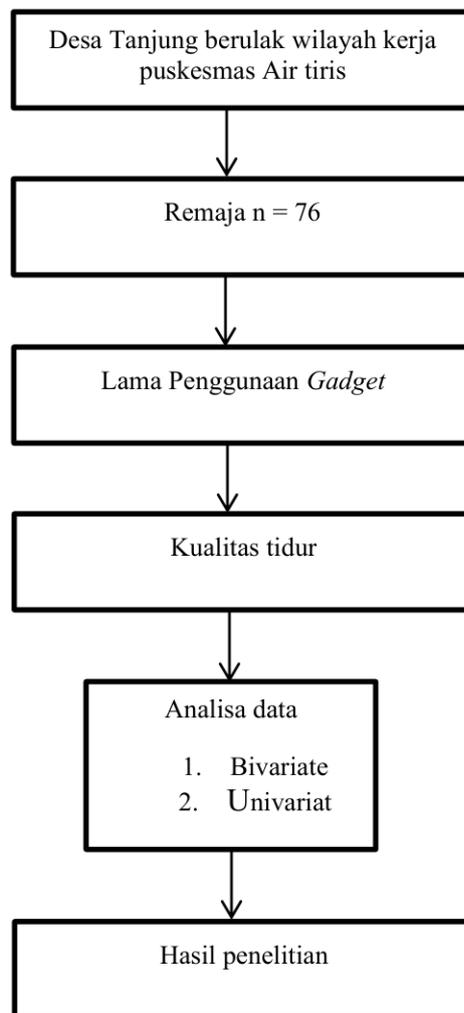
Rancangan penelitian dapat di lihat dengan skema di bawah ini :



Skema 3.1 Rancangan Penelitian

## 2. Alur Penelitian

Pada bab ini, dibahas tentang metodologi penelitian yang menjadi acuan dalam penelitian ini, setiap langkah memiliki hubungan yang berkaitan satu dengan yang lainnya.



**Skema 3.2 Alur Penelitian**

### 3. Prosedur Penelitian

Prosedur penelitian dalam penelitian ini yaitu :

- a. Melakukan survey awal di desa Tanjung berulak.
- b. Membuat proposal penelitian yang dibantu oleh pembimbing I dan pembimbing II.
- c. Melaksanakan seminar proposal.
- d. Mengurus surat izin penelitian ke Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai kemudian mengantarkan ke tempat penelitian.
- e. Menjelaskan tujuan, manfaat, dan prosedur penelitian kepada responden. Apabila tidak keberatan menjadi responden maka responden diminta menandatangani *informed consent*.
- f. Memberikan kuesioner yang telah disediakan kepada responden meliputi pertanyaan yang berhubungan dengan variabel penelitian.
- g. Setelah proses pengumpulan data selesai, peneliti melakukan analisa dengan menggunakan uji statistic yang sesuai dengan data.
- h. Selanjutnya pada tahap awal sampai akhir dengan penyusunan laporan hasil penelitian dan penyajian hasil penelitian.

### B. Lokasi Dan Waktu Penelitian

#### 1. Lokasi Penelitian

Lokasi penelitian berada di desa Tanjung berulak wilayah kerja puskesmas Air Tiris kabupaten Kampar.

#### 2. Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Juli tahun 2022.

## C. Populasi Dan Sampel

### 1. Populasi

Populasi adalah sejumlah besar subyek yang mempunyai karakteristik dan demografis yang di tentukan sesuai dengan ranah dan tujuan penelitian. Populasi merupakan tempat hasil penelitian diharapkan akan ditetapkan.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh remaja putra dan putri yang ada di Desa Tanjung berulak berjumlah 317 orang pada bulan Januari-Mei tahun 2022.

### 2. Sampel

Sampel adalah bagian dari populasi yang dipilih dengan cara tertentu hingga dianggap dapat mewakili populasinya dan diharapkan akan mengikuti penelitian dari awal hingga penelitian selesai untuk mendapatkan hasil yang dapat diterapkan pada populasi.

#### a. Kriteria sampel

Ada dua kriteria sampel yaitu kriteria inklusi dan eksklusi.

Penentuan kriteria sampel diperlukan untuk mengurangi hasil penelitian yang bisa.

#### 1) Kriteria Inklusi

Kriteria inklusi adalah karakteristik umum subjek penelitian dari suatu populasi target yang terjangkau yang akan di teliti (Nursalam, 2003). Adapun kriteria inklusinya adalah sebagai berikut :

- a) Remaja usia 10-19 tahun di desa Tanjung berulak
- b) Remaja yang bersedia menjadi responden

2) Kriteria Eksklusi

Kriteria Eksklusi adalah menghilangkan/mengeluarkan subjek yang memenuhi kriteria inklusi dari penelitian karena sebab-sebab tertentu (Nursalam, 2003). Adapun kriteria eksklusinya adalah sebagai berikut :

- a) Remaja yang memiliki riwayat penyakit kronis
- b) Remaja yang memiliki masalah psikologis seperti gangguan jiwa.
- c) Mengonsumsi obat tidur selama beberapa bulan belakangan.
- d) Remaja yang pindah rumah dari Desa Tanjung Berulak

b. Teknik pengambilan sampel

Teknik pengambilan sampel ini menggunakan teknik simple random sampling, yaitu jenis pengambilan sampel propabilitas dimana setiap orang diseluruh populasi target memiliki kesempatan yang sama untuk dipilih. Sampel dipilih secara acak yang dimaksudkan sebagai representasi yang tidak bias dari total populasi (Notoatmodjo, 2010).

c. Jumlah sampel

Sampel adalah sebagian yang di ambil dari keseluruhan objek yang diteliti, dan dianggap mewakili seluruh populasi (Notoatmodjo, 2010)

Besar sampel pada penelitian ini diperoleh dengan menggunakan rumus solvin.

$$\text{Rumus Solvin} \quad : n = \frac{N}{1+N(d)^2}$$

Keterangan : n = Besar Sampel

N = Besar Populasi

d = Presisi ( di tetapkan 10% dengan tingkat kepercayaan 10%)

$$n = \frac{N}{1+N(d)^2}$$

$$n = \frac{317}{1+317(0.1)^2}$$

$$n = \frac{317}{1+317(0.01)}$$

$$n = \frac{317}{4.17} = 76.01 = 76$$

#### D. Etika Penelitian

1. Lembaran persetujuan(*Informed consent*)

*Informed consent* merupakan persetujuan antara peneliti dengan responden penelitian dengan memberikan lembaran persetujuan. *Informed consent* tersebut diberikan sebelum penelitian dilakukan. Tujuannya adalah agar responden mengerti maksud dan tujuan penelitian , mengetahui dampaknya.

2. Tanpa nama (*anonymity*)

Tidak memberikan atau tidak mencantumkan nama responden pada lembar alat ukur dan hanya menuliskan kode pada lembar pengumpulan data atau hasil penelitian yang akan disajikan.

3. Kerahasiaan (*confidentiality*)

Memberikan jaminan kerahasiaan hasil penelitian, baik informasi maupun masalah-masalah lainnya, semua informasi yang telah dikumpulkan dijamin kerahasiaannya dijamin penelitian, hanya kelompok yang akan di laporkan pada hasil riset (Hidayat, 2011).

**E. Alat Pengumpulan Data**

Alat pengumpulan data yang digunakan untuk lama penggunaan *gadget* adalah kuesioner tertutup dengan 1 pertanyaan. Dimana responden disuruh memilih lamanya responden bermain *gadget* dalam 24 jam. Hasil ukur untuk penggunaan *gadget* adalah lama penggunaan *gadget*  $>7$  jam dan tidak lama  $\leq 7$  jam dalam sehari.

Alat pengumpulan data untuk kualitas tidur adalah kuesioner dengan pengukuran PSQI ( *Pittsburgh Sleep Quality Index* ) terdiri dari 10 pertanyaan. Pada variabel ini menggunakan skala ordinal dengan skor keseluruhan dari Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) adalah 0 sampai dengan nilai 21 yang diperoleh dari 7 komponen penilaian diantaranya kualitas tidur secara subyektif (*subjective sleep quality*), waktu yang diperlukan untuk memulai tidur (*sleep latency*), lamanya waktu tidur (*sleep duration*), efisiensi tidur (*habitual sleep efficiency*), gangguan tidur

yang sering dialami pada malam hari (*sleep disturbance*), penggunaan obat untuk membantu tidur (*using medication*), dan gangguan tidur yang sering dialami pada siang hari (*daytime disfunction*), dan variabel ini juga menggunakan beberapa pertanyaan dengan menggunakan skala likert yang berhubungan dengan lama penggunaan *gadget*.

#### **F. Prosedur Pengumpulan Data**

Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan data primer. Data primer merupakan data yang dikumpulkan secara langsung oleh peneliti melalui responden yang diteliti dengan menggunakan kuesioner untuk yang berisi sejumlah pertanyaan yang dijawab responden.

#### **G. Definisi Operasional**

Agar variabel dapat diukur dengan menggunakan instrumen atau alat ukur, maka variabel harus diberi batasan atau dengan definisi operasional. Definisi operasional ini penting diperlakukan agar pengukuran variabel atau pengumpulan data ini konsisten antara sumber data ( responden ) yang satu dengan responden lainnya. Disamping variabel harus didefinisikan operasional juga perlu dijelaskan cara atau metode pengukuran hasil ukur atau kategorinya,serta skala pengukuran yang di gunakan (Notoatmodjo, 2012).

Variable	Definisi operasional	Alat ukur	Skala	Hasil	
<b>No Variable independen</b>					
1	Lama penggunaan <i>gadget</i>	Lamanya sesuatu berlangsung (dalam rentang waktu). Dalam penelitian ini untuk mengukur seberapa lamanya remaja dalam menggunakan <i>gadget</i> dalam sehari.	kuesioner	ordinal	0 = lama, jika pemakaian <i>gadget</i> >7 jam dalam sehari  1 = tidak lama, jika pemakaian <i>gadget</i> ≤7 jam dalam sehari
<b>Variabel dependen</b>					
2	Kualitas tidur	Kualitas tidur merupakan hasil dari pengukuran dari kuesioner PSQI yang menilai kualitas tidur berdasarkan beberapa poin, seperti penilaian subjektif terhadap kualitas tidurnya, lamanya waktu tidur, latensi tidur, efisiensi tidur sehari-hari, penggunaan obat, gangguan yang dialami sewaktu tidur, dan dampak yang dialami pada keesokan harinya.	kuesioner	ordinal	0 = kualitas tidur buruk jika hasil skor dalam PSQI adalah >5 dikategorikan kualitas tidur buruk.  1 = kualitas tidur baik jika hasil skor PSQI adalah ≤5 dikategorikan kualitas tidur baik.s

## H. Analisis Data

Analisa dalam penelitian dilakukan dengan menggunakan program computer di mana akan dilakukan 2 macam analisis data, yaitu analisis univariat dan analisis bivariat.

### 1. Analisis univariat

Analisis univariat bertujuan untuk menjelaskan atau mendeskripsikan karakteristik setiap variable penelitian.

$$P = \frac{f}{N} \times 100\%$$

Keterangan : p = persentasi

f = Frekuensi

N = jumlah seluruh observasi

## 2. Analisis bivariat

Tujuan analisi bivariat adalah untuk melihat ada tidaknya hubungan antara dua variabel, yaitu variabel indepenen dan variabel dependen. Uji staistik yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji *chi-square*.

Uji *chi-square* merupakan uji komparatif yang digunakan dalam data di penelitian ini. Uji signifikan antara data yang diobservasi dengan data yang diharapkan dilakukan dengan batas kemaknaan ( $<0,05$ ) yang artinya apabila di peroleh ( $<0,05$ ), berarti ada hubungan yang signifikan antara variabel independen dengan variabel dependen dan bila nilai ( $>0,05$ ), berarti tidak ada hubungan yang signifikan antara variabel independen dengan variabel dependen (Notoatmodjo, 2010).

## BAB IV

### HASIL PENELITIAN

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan lama penggunaan *gadget* dengan kualitas tidur pada remaja di desa Tanjung Berulak tahun 2022. Pengumpulan data diperoleh melalui penyebaran kuesioner yang dilakukan pada tanggal 24 Juli – 4 Agustus 2022 di desa Tanjung Berulak dengan jumlah sampel 76 orang. Dari penyebaran kuesioner didapatkan hasil sebagai berikut:

#### A. Analisa Univariat

Analisa univariat adalah analisa yang bertujuan untuk mendeskripsikan berbagai karakteristik data penelitian. Karakteristik responden tersebut dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

##### 1. Lama penggunaan gadget

**Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Lama Penggunaan *Gadget* Pada Remaja Di Desa Tanjung Berulak Tahun 2022**

No	Lama Penggunaan <i>Gadget</i>	Jumlah	Persentase(%)
1	Lama	49	64,5%
2	Tidak lama	27	35,5%
	<b>Total</b>	<b>76</b>	<b>100%</b>

Pada tabel 4.1 dapat dilihat dari 76 responden, lama penggunaan *gadget* berada dikategori lama yaitu 49 responden (64,5%).

## 2. Kualitas Tidur

**Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Kualitas tidur Pada Remaja Di Desa Tanjung Berulak Tahun 2022**

No	Kualitas Tidur	Jumlah	Persentase(%)
1	Buruk	50	65,8%
2	Baik	26	34,2%
<b>Total</b>		<b>76</b>	<b>100%</b>

Pada tabel 4.2 dapat dilihat dari 76 responden, kualitas tidur berada pada kategori buruk yaitu 50 responden (65,8%).

## B. Analisa Bivariat

Analisa bivariat untuk melihat ada tidaknya hubungan antara dua variabel, yaitu variabel independen dan variabel dependen. Analisa bivariate ini digunakan untuk mengetahui hubungan lama penggunaan *gadget* dengan kualitas tidur pada remaja di desa Tanjung Berulak tahun 2022, dengan menggunakan uji *Chi-Square* ( $X^2$ ), dengan derajat kepercayaan  $\alpha \leq 0,05$ .

### 1. Hubungan Lama Penggunaan *Gadget* Dengan Kualitas Tidur

**Tabel 4.3 Hubungan Lama Penggunaan *Gadget* Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Di Desa Tanjung Berulak Tahun 2022**

Penggunaan <i>Gadget</i>	Kualitas tidur				Total		P Value	POR
	Buruk		Baik		n	%		
	n	%	n	%				
Lama	47	61,8%	2	2,6%	49	100%	0.000	188.000
Tidak Lama	3	3,9%	24	31,6%	27	100%		
<b>Total</b>	<b>50</b>	<b>65,8%</b>	<b>26</b>	<b>34,2%</b>	<b>76</b>	<b>100%</b>		

Berdasarkan tabel 4.3 dapat dilihat dari 49 responden dengan lama penggunaan *gadget* terdapat 2 responden (2,6%) memiliki kualitas tidur baik, dan dari 27 responden yang tidak lama penggunaan *gadget* terdapat 3 responden (3,9%) memiliki kualitas tidur buruk.

Berdasarkan hasil uji statistik diperoleh nilai  $p \text{ value} = 0,000 \leq 0,05$  yang artinya ada hubungan antara lama penggunaan *gadget* dengan kualitas tidur pada remaja di desa Tanjung Berulak.  $\text{POR} = 188.000$  artinya responden yang lama penggunaan *gadget* beresiko 188.000 kali mengalami kualitas tidur buruk dibandingkan dari responden yang tidak lama menggunakan *gadget*.

## **BAB V**

### **PEMBAHASAN**

Adapun yang telah dibahas dalam bab sebelumnya. Maka bab ini akan membahas tentang hasil penelitian lapangan dengan terkait teori dan penelitian selanjutnya.

#### **A. Hubungan Lama Penggunaan *Gadget* Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Di Desa Tanjung Berulak Wilayah Kerja Puskesmas Air Tiris Tahun 2022**

Berdasarkan tabel 4.3 diketahui dari 49 responden dengan lama penggunaan *gadget* terdapat 2 responden (2,6%) yang memiliki kualitas tidur baik, dan 27 responden yang tidak lama menggunakan *gadget* terdapat 24 responden (31,6%) memiliki kualitas tidur yang baik. Hasil uji statistik dengan hasil uji *chi-square* didapatkan nilai  $p\ value = 0,000 \leq (0,05)$  dengan tingkat kepercayaan 90%, maka  $H_a$  diterima artinya, ada hubungan yang signifikan lama penggunaan *gadget* dengan kualitas tidur pada remaja di Desa Tanjung Berulak wilayah kerja puskesmas Air Tiris tahun 2022. Dengan  $POR = 188.000$  yang artinya responden yang lama penggunaan *gadget* berisiko 188.000 kali mengalami kualitas tidur buruk dibandingkan dari responden yang tidak lama menggunakan *gadget*.

Faktor yang dapat mempengaruhi kualitas tidur, antara lain adalah stress, motivasi, obat, nutrisi, penyakit, gaya hidup, kelelahan, lingkungan. Faktor yang dapat menyebabkan remaja mengalami kualitas tidur buruk salah

satunya adalah gaya hidup, yang dimaksud gaya hidup disini adalah gaya hidup pada zaman sekarang seperti berlebihannya dalam bermain *gadget* terutama pada waktu malam hari yang dapat memberikan dampak negatif terhadap kebutuhan tidur remaja, dimana yang seharusnya waktu digunakan untuk beristirahat tetapi digunakan untuk bermain *gadget* (Agustin, 2012). Penggunaan *gadget* yang berlebihan pada seseorang dapat menimbulkan efek bagi kesehatan antara lain yaitu gangguan tidur yang disebabkan oleh cahaya pada layar *gadget* yang dapat mengganggu hormon alami yaitu hormoni melatonin. Penggunaan *gadget* bagi seseorang merasakan kesenangan sendiri dalam mengakses jejaring sosial seperti bermain *game*, sosmed(social media) dan lainnya. Penggunaan gadget banyak digemari oleh kalangan dewasa, remaja, dan anak-anak (Dwi Andira et al., 2022).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Liliandriani 2019 dengan judul Hubungan Penggunaan *Gadget* Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Di SMK Soeparman Wonomulyo. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan antara penggunaan *gadget* dengan kualitas tidur pada remaja Di SMK Soeparman Wonomulyo (Liliandriani, 2019)

Penelitian ini tidak sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Tegar Wandarianto pada tahun 2020 dengan judul Hubungan Lama Penggunaan *Gadget* Dalam Bermain Media Sosial Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Di SMAN 14 Kabupaten Tangerang, didapatkan hasil uji *chi-square* p value = 0,166  $> \alpha = 0,05$  yang artinya tidak ada hubungan antara lama penggunaan

*gadget* dalam bermain media social dengan kualitas tidur pada remaja di SMAN 14 Kabupaten Tangerang (Wandarianto, 2020)

Dari 46 responden yang lama menggunakan *gadget* terdapat 2 responden (2,6%) yang memiliki kualitas tidur yang baik. Menurut asumsi peneliti responden yang lama menggunakan *gadget* tetapi tidak mengalami kualitas tidur yang buruk, hal ini dikarenakan karena responden dapat mengatur waktu dalam penggunaan *gadget* dengan baik dan juga responden meletakkan *gadget* jauh dari tempat tidurnya sehingga responden tidak terganggu tidurnya jika ada notifikasi yang masuk dari *gadget*. Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Pertiwi & Isnaeni, 2021) lama penggunaan *gadget* yang dikatakan lama apabila menggunakan *gadget* lebih dari 7 jam dalam sehari, dan dikatakan tidak lama jika menggunakan *gadget* kurang dari 7 jam dalam sehari.

Dari 27 responden yang tidak lama menggunakan *gadget* terdapat 3 responden (3,9%) mengalami kualitas tidur yang buruk. Menurut peneliti hal ini dapat disebabkan oleh stress yang dialami responden. Tingkat stress dapat juga menyebabkan terganggunya kualitas tidur seseorang. Stress merupakan suatu tuntunan yang bersifat tidak spesifik untuk menggerakkan seseorang dalam melakukan sesuatu tindakan. Sebagai remaja hal ini biasanya disebabkan oleh masalah beban akademik, stress akademik dapat bersumber dari sekolah dan juga pendidikan, faktor yang menyebabkannya antara lain adalah mata pelajaran yang susah, kekhawatiran terhadap nilai yang turun, tekanan dalam belajar. Akibat dari tuntutan seperti itu pada remaja

menyebabkan perubahan pada kualitas tidur responden (Pangestika et al., 2017).

## **BAB VI**

### **PENUTUP**

#### **B. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tentang hubungan lama penggunaan *gadget* dengan kualitas tidur pada remaja di desa Tanjung Berulak wilayah kerja puskesmas Air Tiris tahun 2022. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 24 Juli-4 Agustus 2022, dengan jumlah sampel 76 responden, yang diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Remaja di desa Tanjung Berulak menggunakan *gadget* lebih dari 7 jam setiap harinya.
2. Remaja di desa Tanjung Berulak mengalami kualitas tidur buruk.
3. Ada hubungan antara Lama Penggunaan *Gadget* Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Di Desa Tanjung Berulak Tahun 2022.

#### **C. Saran**

##### **a. Bagi remaja**

Diharapkan remaja dapat mengatur jadwal penggunaan *gadget* dalam waktu 24 jam, terutama pada waktu malam hari sebelum tidur agar dapat mencegah kualitas tidur yang buruk.

##### **b. Bagi institusi pendidikan keperawatan**

Diharapkan bagi institusi lebih perbanyak lagi buku tentang kualitas tidur dan penggunaan *gadget*, untuk memperkaya pengetahuan

dan keperluan referensi ilmu keperawatan tentang penggunaan *gadget* dan kualitas tidur.

**c. Bagi Peneliti Selanjutnya**

Diharapkan bagi peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian lanjutan tentang topik penggunaan *gadget* dan kualitas tidur dengan cakupan responden dan lokasi penelitian yang lebih luas, menambahkan beberapa variabel penelitian lainnya seperti penyakit, lingkungan, kelelahan, stress, obat, nutrisi, dan motivasi yang berhubungan dengan kualitas tidur.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agustin, D. (2012). *Faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur pada pekerja shift di pt krakatau tirta industri cilegon*.
- Dwi Andira, A., Usman, A. M., & Wowor, T. J. . (2022). *Hubungan penggunaan gadget terhadap kualitas tidur pada mahasiswa di universitas nasional*. 4(2), 51–56.
- Hidayat, A. Aziz Alimul. (2011). *Metode Penelitian Keperawatan dan Teknik Analisis Data*. Jakarta: Salemba Medik
- Iqbal, M. (2018). *Hubungan tingkat stress dengan kualitas tidur pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di program studi matematika di STKIP PGRI kabupaten pacitan*.
- Jahja, Y. (2011). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Kencana.
- Liliandriani, A. (2019). *Hubungan penggunaan gadget terhadap kualitas tidur remaja di smk soeparman wonomulyo*. 1(April), 1–5.
- Marpaung, J. (2018). *pengaruh penggunaan gadget dalam kehidupan*. 5(2), 55–64.
- Mubarak, W. I., Chayanti, N., Rozikin, K., & Supardi. (2007). *Promosi kesehatan sebuah pengantar proses belajar mengajar dalam pendidikan*. Yogyakarta: Graha Ilmu
- Mubarok, W. I., Indrawati, L., & Susanto, J.(2015). *Buku Ajar ilmu Keperawatan Dasar Buku 2*. Jakarta: Salemba Medika.
- Nafiah, N. (2018). *Hubungan durasi penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada remaja kelas viii di smp muhammadiyah 1 yogyakarta*.
- National Sleep Foundation*. Amerika. (2022). (Online), ([www.sleepfoundation.org](http://www.sleepfoundation.org) diakses pada tanggal 31 Mei 2022).
- Notoatmodjo, Soekidjo. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nurmasari, A. (2016). *Hubungan intensitas penggunaan gadget dengan keterlambatan perkembangan pada aspek bicara dan bahasa pada balita di kelurahan tambakrejo surabaya*.
- Oktaviani, S., Wulandari, D., & Mirasari, T. (2021). *Hubungan antara Durasi*

*Penggunaan Gadget Smartphone dengan Kesehatan Mental Anak Usia 4-5 Tahun di Desa Pablengan of Children Aged 4 - 5 Years in the Pablengan Village. 2(2), 127–133.*

- Pertiwi, B. S., & Isnaeni, W. (2021). *Analisis lama penggunaan gadget pada kalangan mahasiswa di masa pandemi. December.*
- Pinem, Saroha. (2009). *Kesehatan Reproduksi dan Kontrasepsi*. Jakarta: TIM
- Potter & Perry. (2009). *Fundamental keperawatan*. Edisi 7. Jakarta : Salemba Medika.
- Potter & Perry. (2015). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan*. Jakarta. Graha Pustaka
- Ramadhani, S. (2021). *Hubungan lama penggunaan gadget dengan kejadian insomnia pada mahasiswa fakultas kedokteran universitas sumatera utara skripsi.*
- Robikah, S. (2015). *Pengaruh lama penggunaan gadget terhadap pola interaksi sosial pada remaja di smp yayan pandaan.*
- Santrock, J. W. (2003). *Adolescence: perkembangan Remaja*. Jakarta: EGC.
- Utomo, C. B., & Budi, T. (2015). *Journal of Educational Social Studies Pengguna Gadget Di Sma N 1 Semarang. 4(1), 1–5.*
- Wandarianto, T. (2020). *Hubungan lama penggunaan gadget dalam bermain media sosial dengan kualitas tidur pada remaja di SMAN 15 Kabupaten Tangerang.*
- Wong, D. L., Eaton, M. H., Wilson, D., Winkelstein, M. L., & Schwartz, P. (2008). *Buku ajar keperawatan Pedriatik Wong*. Jakarta: EGC
- Yusuf LN. Syamsu. (2000). *Psikologi Perkembangan anank dan remaja*, Bandung: PT.REMAJA ROSDAKARYA.
- Zahara, R., Nrchayati, S., & Woferst, R. (2018). *Gambaran insomnia pada remaja di smk negeri 2 Pekanbaru. 10.*
- Zhai, X., Zeng, J., Eshak, E. S., Zhang, Y., Yang, M., Di, L., Xiang, B., & Cao, J. (2021). *The Influencing Factors of Sleep Quality Among Chinese Junior and Senior High School Adolescents During the COVID-19 Pandemic. 0(July), 1–14.* <https://doi.org/10.1093/tropej/fmab069>