

INSTITUT TEKNOLOGI DAN KESEHATAN MAHARDIKA

FAKULTAS KESEHATAN

PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN

Skripsi, Mei 2025

Hana Alifatul Hasna, Hedi yana Yusuf, Dewi Erna Marisa

**HUBUNGAN PENGGUNAAN *GADGET* DENGAN KUALITAS TIDUR PADA
REMAJA DI SMP N 01 LOSARI KABUPATEN BREBES**

Xvi + 60 Halaman + 2 Bagan + 4 Tabel + 14 Lampiran

ABSTRAK

Di seluruh dunia, masalah tidur berkisar antara 15,3% hingga 39,2%. Data dari Indonesia menunjukkan bahwa lebih dari 63% remaja memiliki kualitas tidur yang buruk. Beberapa faktor yang mempengaruhi kualitas tidur yang buruk di kalangan remaja termasuk penggunaan perangkat gadget, di mana 80% dari mereka melaporkan menggunakan perangkat gadget lebih dari 4 jam 17 menit setiap hari. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Hubungan penggunaan gadget dengan kualitas tidur pada remaja di SMPN 01 Losari. Metode penelitian yang digunakan adalah jenis penelitian kuantitatif. Populasinya adalah siswa/i kelas 9 SMP N 01 Losari Kabupaten Brebes dan jumlah sampel sebanyak 77 responden. Hasil penelitian Dari hasil uji statistik chi square diperoleh nilai signifikan yaitu $p\text{-value} = 0,000 < \alpha = 0,05$ maka H_0 =ditolak dan H_a =diterima artinya terdapat hubungan antara penggunaan gadget dengan Kualitas tidur pada remaja di SMP N 01 Losari Kabupaten Brebes. Semakin tinggi intensitas penggunaan gadget maka semakin buruk kualitas tidur pada remaja, maka dari itu remaja harus bisa mengontrol diri akan hal tersebut yang tentunya dibarengi dengan pantauan dari orang tua ataupun orang dilingkungan sekitar.

Kata Kunci : Penggunaan Gadget, Kualitas Tidur, Remaja.

Daftar Pustaka : 47 (2019-2025)

MAHARDIKA TECHNOLOGY AND HEALTH INSTITUTE
FACULTY OF HEALTH
NURSING STUDY PROGRAM

Thesis, May 2025

Hana Alifatul Hasna, Hedyana Yusuf, Dewi Erna Marisa

***THE RELATIONSHIP BETWEEN GADGET USE AND SLEEP QUALITY IN
ADOLESCENTS AT SMP N 01 LOSARI BREBES REGENCY***

Xvi + 60 Pages + 2 Charts + 4 Tables + 14 Attachments

ABSTRACT

Worldwide, sleep problems range from 15.3% to 39.2%. Data from Indonesia shows that more than 63% of adolescents have poor sleep quality. Several factors that influence poor sleep quality among adolescents include the use of gadget devices. The aim of this research is to determine the relationship between gadget use and sleep quality in adolescents at SMPN 01 Losari. The type of research used is quantitative research. The population consists of grade 9 students at SMP N 01 Losari in Brebes district, and the sample size is 77 respondents. The results of this study, from the chi-square statistical test, obtained a significant value of $p\text{-value} = 0.000 < \alpha = 0.05$, which means H_0 is rejected and H_a is accepted, indicating that there is a relationship between gadget use and sleep quality in adolescents at SMP N 01 Losari, Brebes district. The higher the intensity of gadget use, the worse he quality of sleep of teenagers. Therefore, teenagers mus be able to control their sleep. Which of course is accompanied by monitoring from parents or people in the surrounding environment.

Keywords: Gadget Use, Sleep Quality, Adolescents.

Bibliography: 47 (2019-2025)