

ABSTRAK

Hubungan Penggunaan Gadget Dengan Kualitas Tidur Pada Siswa Kelas 10 SMAN 3 Mojokerto

OLEH: ADISTA KURNIA PUTRI

Pada perkembangan zaman yang modern ini mayoritas remaja akan melibatkan gadget dalam setiap aktivitasnya, karena fasilitas yang ada pada gadget mampu menarik perhatian remaja. Dengan tidak terkontrolnya penggunaan gadget dapat menyebabkan dampak negatif, salah satunya yaitu kualitas tidur. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara penggunaan gadget dengan kualitas tidur pada siswa kelas 10 SMAN 3 Mojokerto. Penelitian ini menggunakan desain analitik korelasional, dengan metode *crosssectional*. Populasinya yaitu seluruh siswa kelas 10 SMAN 3 Mojokerto, teknik sampling menggunakan *purposive sampling* dengan kriteria inklusi dan eksklusi. Sampel pada penelitian ini adalah siswa kelas 10 SMAN 3 Mojokerto yang berjumlah 302. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner penggunaan gadget dan kualitas tidur. metode analisa data menggunakan *Chi Square*. Hasil uji menggunakan SPSS diperoleh p value = $0,012 > 0,05$ sehingga ada hubungan antara penggunaan gadget dengan kualitas tidur pada siswa kelas 10 SMAN 3 Mojokerto. Siswa dengan penggunaan gadget tinggi yaitu lebih dari 3 jam perhari akan berpeluang 1,8 kali untuk memiliki kualitas tidur yang buruk. Waktu penggunaan gadget hendaknya tidak melebihi 3 jam perhari, serta hendaknya gadget digunakan secara bijak untuk hal-hal yang positif agar kualitas tidur anak baik dan prestasi meningkat.

Kata Kunci: Anak Sekolah, Gadget, Kualitas Tidur,

ABSTRACT

The Relationship between Gadget Use and Sleep Quality For Grade 10 Students of SMAN 3 Mojokerto

by: ADISTA KURNIA PUTRI

The modern era, the majority of teenagers will involve gadgets in every activity, because the existing facilities on gadgets are able to attract the attention of teenagers. Uncontrolled use of gadgets can cause negative impacts, one of which is sleep disturbances. This study aims to determine the relationship between gadget use and sleep quality in 10th grade students of SMAN 3 Mojokerto. This study uses a correlational analytic design, with a cross sectional method. The population is all 10th grade students of SMAN 3 Mojokerto, the sampling technique uses purposive sampling with inclusion and exclusion criteria. The sample in this study were 302 grade 10 students of SMAN 3 Mojokerto. The research instrument used a questionnaire on the use of gadgets and sleep quality. data analysis method using Chi Square. The results of the test using SPSS obtained p value = $0.012 > 0.05$ so that there is a relationship between the use of gadgets and sleep quality in 10th grade students of SMAN 3 Mojokerto. Students with high gadget use, which is more than 3 hours per day, will have a 1.8 times chance of having poor sleep quality. The time for using gadgets should not exceed 3 hours per day, and gadgets should be used wisely for positive things so that children's sleep quality is good and achievement increases.

Keywords: Gadgets, School Children, Sleep Quality