

**SKRIPSI**

**HUBUNGAN PENGGUNAAN GADGET DENGAN KUALITAS  
TIDUR PADA SISWA KELAS 10 SMAN 3 MOJOKERTO**

*Studi Cross Sectional*



**OLEH :**

**ADISTA KURNIA PUTRI  
201801122**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BINA SEHAT PPNI  
MOJOKERTO  
2022**

**SKRIPSI**

**HUBUNGAN PENGGUNAAN GADGET DENGAN KUALITAS  
TIDUR PADA SISWA KELAS 10 SMAN 3 MOJOKERTO**

Diajukan UntukMemperoleh Gelar Sarjana Keperawatan Pada  
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Sehat PPNI Kabupaten  
Mojokerto



**OLEH :**

**ADISTA KURNIA PUTRI  
201801122**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BINA SEHAT PPNI  
MOJOKERTO  
2022**

## LEMBAR PERNYATAAN ORISINALITAS TUGAS AKHIR

Yang bertanda tangan dibawah ini,

Nama : ADISTA KURNIA PUTRI

Nim : 201801122

Program Studi : S1 Keperawatan

Judul : HUBUNGAN PENGGUNAAN GADGET DENGAN KUALITAS TIDUR PADA  
SISWA KELAS 10 SMAN 3 MOJOKERTO

Dengan ini menyatakan bahwa karya beserta laporan tugas akhir ini adalah benar merupakan hasil karya sendiri bukan duplikasi dan hasil karya orang lain. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini maka saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan aturan yang berlaku

Mojokerto, 14 September 2022



(ADISTA KURNIA PUTRI)

**LEMBAR PERSETUJUAN**

Skripsi ini telah disetujui untuk diajukan dalam Ujian Akhir Program

Judul : Hubungan Penggunaan Gadget Dengan Kualitas Tidur Pada  
Siswa SMAN 3 Mojokerto

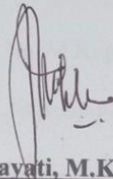
Nama : Adista Kurnia Putri

NIM : 201801122

Pada Tanggal :

Oleh


Pembimbing 1



**Rina Nur Hidayati, M.Kep., Sp.Kep.Kom**

**NIK. 162 601 026**

Pembimbing 2



**Arif Wicaksono, S.Kep.,Ns.,M.Kes**

**NIK. 162 601 135**

## LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi ini diajukan oleh :

Nama : ADISTA KURNIA PUTRI  
NIM : 201801122  
Program Studi : S-1 Ilmu Keperawatan  
Pada Tanggal : 02 Agustus 2022  
Judul Skripsi : "HUBUNGAN PENGGUNAAN GADGET  
DENGAN KUALITAS TIDUR PADA SISWA  
KELAS 10 SMAN 3 MOJOKERTO"

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Dosen Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana pada Program Studi Ilmu Keperawatan STIKES Bina Sehat PPNI Mojokerto

### DOSEN PENGUJI

**Penguji Utama** : Umi Azizah Kusumaningrum, M.Kep (.....)  
**Pembimbing Satu** : Rina Nur Hidayati, M.Kep.Sp.Kep.Kom (.....)  
**Pembimbing Dua** : Arif Wicaksono, S.Kep.Ns.,M.Kes (.....)

Ditetapkan di : Mojokerto

Tanggal : 14 September 2022

**Ka. Prodi S-1 Ilmu Keperawatan**

Ana Zakiyah, M.Kep

NIK : 162 601 036

## KATA PENGANTAR

Syukur alhamdulillah penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, Karena atas rahmat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan Skripsi dengan judul **“Hubungan Penggunaan Gadget Dengan Kualitas Tidur Pada Siswa Kelas 10 SMAN 3 Mojokerto”** Selesainya penulisan Proposal Skripsi ini adalah berkat bantuan dan dukungan serta bimbingan dari berbagai pihak, maka dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya dengan hati tulus kepada :

1. Ir. Drs. Samsul Mu'arifin, M.M.Pd selaku Kepala Sekolah SMAN 3 Mojokerto atas kesediaannya memberi izin penelitian di SMAN 3 Mojokerto.
2. Dr. Muhammad Sajidin, S.Kep.Ns.,M.Kep selaku Ketua Stikes Bina Sehat PPNI Mojokerto yang telah memberikan kesempatan penulis untuk menempuh pendidikan di STIKes Bina Sehat PPNI Mojokerto, dan selaku dosen penguji yang telah menguji dan memberikan masukan kepada penulis.
3. Ana Zakiyah, Mk.Kep selaku Ka. Prodi S1 Ilmu Keperawatan STIKes Bina Sehat PPNI Mojokerto yang telah memberikan dorongan untuk menyelesaikan pendidikan di STIKes Bina Sehat PPNI Mojokerto.
4. Umi Azizah, M.Kep selaku dosen penguji yang telah menguji dan memberikan masukan kepada penulis.

5. Rina Nur Hidayati, M.Kep., Sp.Kep.Kom selaku pembimbing 1 skripsi yang telah meluangkan waktu dalam bimbingan serta memberikan masukan kepada penulis dalam menyelesaikan proposal skripsi ini.
6. Arif Wicaksono S.Kep.,Ns.,M.Kes selaku pembimbing 2 skripsi yang telah meluangkan waktu dalam bimbingan serta memberikan masukan kepada penulis dalam menyelesaikan proposal skripsi ini.
7. Seluruh dosen staff di lingkungan STIKes Bina Sehat PPNI Mojokerto yang turut membantu menyediakan fasilitas belajar serta arahan-arahan.

Akhirnya penulis menyadari bahwa Skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, karenanya penulis mengharapkan kritik dan saran yang sifatnya membangun yang diharapkan akan menyempurnakan Skripsi ini.

Mojokerto, 02 Agustus 2022

**PENULIS**

## **MOTTO**

**“LEBIH BAIK TERLAMBAT DARI PADA TIDAK SAMA SEKALI”**

**“JANGAN TAKUT AKAN KEGAGALAN, TAPI TAKUTLAH  
JIKA ANDA TIDAK PERNAH MENCOBANYA SAMA SEKALI”**

**“SETIAP HARI ADALAH KESEMPATAN BARU UNTUK  
MEMPERBAIKI KESALAHAN DI HARI KEMARIN”**



## **PERSEMBAHAN**

Puji syukur kepada Allah SWT atas segala rahmat dan juga kesempatan dalam menyelesaikan tugas akhir skripsi penulis dengan segala kekurangannya. Skripsi ini saya persembahkan sebagai bukti semangat usaha saya serta cinta dan kasih sayang kepada orang-orang yang sangat berharga dalam hidup saya, saya persembahkan:

1. Untuk diri saya sendiri, terima kasih telah berjuang dan bertahan hingga bisa menyelesaikan perkuliahan.
2. Untuk kedua orang tua saya yang sangat saya cintai yang telah membesarkan dan mendidik saya dengan kasih sayang dan kesabaran hingga saat ini, serta doa dan dukungannya untuk keberhasilan bisa dapat menyelesaikan perkuliahan ini dengan baik.
3. Untuk teman-teman tersayang saya terima kasih atas segala bantuan dan dukungan selama menyusun skripsi ini.

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
SURAT PERNYATAAN.....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iii
LEMBAR PENGESAHAN.....	iv
KATA PENGANTAR.....	v
ABSTRAK.....	vii
ABSTRACT.....	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	6
1.3 Tujuan Penelitian.....	6
1.3.1 Tujuan Umum.....	6
1.3.2 Tujuan Khusus.....	6
1.4 Manfaat Penelitian.....	7
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	7
1.4.2 Manfaat Praktis.....	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	8
2.1 Konsep Remaja.....	8
2.1.1 Pengertian Remaja.....	8
2.1.2 Tahap Perkembangan Remaja.....	9
2.1.3 Tugas Perkembangan Remaja.....	9

2.1.4	Fase Dalam Masa Remaja.....	11
2.2	Gadget .....	13
2.2.1	Pengertian Gadget.....	13
2.2.2	Jenis-Jenis Gadget.....	14
2.2.3	Fungsi Gadget.....	15
2.2.4	Dampak Penggunaan Gadget.....	16
2.2.5	Manfaat Penggunaan Gadget.....	20
2.2.6	Durasi Penggunaan Gadget.....	22
2.2.7	Fakor-Faktor yang Mempengaruhi Penggunaan Gadget.....	22
2.2.8	Indikator Penggunaan Gadget.....	24
2.2.9	Pengukuran Penggunaan Gadget.....	26
2.3	Konsep Tidur.....	27
2.3.1	Definisi Tidur.....	27
2.3.2	Fisiologi Tidur.....	28
2.3.3	Faktor Yang Mempengaruhi Tidur.....	29
2.3.4	Tahap Tidur.....	32
2.3.5	Gangguan Pola Tidur.....	34
2.3.6	Dampak Kurangnya Pemenuhan Tidur.....	36
2.3.7	Indikator Kualitas Tidur.....	37
2.3.8	Cara Pengukuran Kualitas Tidur.....	38
2.4	Penelitian Terkait.....	41
2.5	Kerangka Teori.....	43
2.6	Kerangka Konsep.....	44

2.7 Hipotesa Penelitian.....	45
<b>BAB III METODE PENELITIAN.....</b>	<b>46</b>
3.1 Desain Penelitian.....	46
3.2 Populasi, Sampling, Dan Sampel.....	46
3.2.1 Populasi.....	46
3.2.2 Sampling.....	47
3.2.3 Sampel.....	47
3.3 Identifikasi Sampling.....	48
3.3.1 Identifikasi Variabel.....	48
3.3.2 Definisi Operasional.....	49
3.4 Prosedur Penelitian.....	50
3.4.1 Kerangka Kerja.....	53
3.5 Pengumpulan Data.....	54
3.5.1 Metode Pengumpulan Data.....	54
3.5.2 Instrumen Penelitian.....	54
3.5.3 Lokasi Dan Waktu Penelitian.....	55
3.6 Pengelilah Data.....	55
3.6.1 Editing.....	55
3.6.2 <i>Coding</i> .....	55
3.6.3 <i>Scoring</i> .....	57
3.6.4 <i>Tabulating</i> .....	58
3.6.5 Analisa Data.....	58
3.7 Etika Penelitian.....	59

3.7.1	<i>Informes Consent</i> (Lembar Persetujuan) .....	59
3.7.2	<i>Anonimity</i> (Tanpa Identitas) .....	60
3.7.3	<i>Confidentiality</i> (kerahasiaan) .....	60
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....		61
4.1	Gambaran Lokasi Penelitian.....	61
4.2	Hasil Penelitian.....	61
4.2.1	Data Umum.....	61
4.2.2	Data Khusus.....	63
4.3	Pembahasan .....	65
4.3.1	Penggunaan Gadget.....	65
4.3.2	Kualitas Tidur.....	66
4.3.3	Hubungan Penggunaan Gadget Dengan Kualitas Tidur.....	67
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....		69
5.1	Kesimpulan.....	69
5.2	Saran.....	69
5.2.1	Bagi Siswa.....	69
5.2.2	Bagi Orang Tua.....	70
5.2.3	Bagi Sekolah.....	70
5.2.4	Bagi Peneliti Selanjutnya.....	70
DAFTAR PUSTAKA.....		71

## **DAFTAR GAMBAR**

Gambar 2.1	Kerangka Teori Hubungan Penggunaan Gadget Dengan Kualitas Tidur Pada Siswa Kelas 10 SMAN 3 Mojokerto.....	43
Gambar 2.2	Keranga Konsep Hubungan Penggunaan Gadget Dengan Kualitas Tidur Pada Siswa Kelas 10 SMAN 3 Mojokerto.....	44
Gambar 3.1	Kerangka Kerja Penelitian Penggunaan Gadget Dengan Kualitas Tidur.....	53

## **DAFTAR TABEL**

Tabel 2.1	Indikator Penggunaan Gadget.....	26
Tabel 2.2	Kriteria Penggunaan Gadget.....	27
Tabel 2.3	Cara Pengukuran Kualitas Tidur.....	39
Tabel 2.4	Kriteria Kualitas Tidur.....	41
Tabel 3.1	Definisi Operasional Hubungan Penggunaan Gadget Dengan Kualitas Tidur Pada Siswa Kelas 10 SMAN 3 Mojokerto.....	49
Tabel 4.1	Distribusi Frekuensi Berdasarkan Usia Siswa Kelas 10 SMAN 3 Mojokerto pada tanggal 6-10 Juni 2022.....	61
Tabel 4.2	Distribusi Frekuensi Berdasarkan Jenis Kelamin Siswa Kelas 10 SMAN 3 Mojokerto pada tanggal 6-10 Juni 2022.....	62
Tabel 4.3	Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kelas Siswa Kelas 10 SMAN 3 Mojokerto pada tanggal 6-10 Juni 2022.....	62
Tabel 4.4	Penggunaan Gadget Siswa Kelas 10 SMAN 3 Mojokerto Pada Tanggal 6-10 Juni 2022.....	63
Tabel 4.5	Kualitas Tidur Siswa Kelas 10 SMAN 3 Mojokerto Pada Tanggal 6-10 Juni 2022.....	63
Tabel 4.6	Tabulasi Silang Penggunaan Gadget Dengan Kualitas Tidur Pada Siswa Kelas 10 SMAN 3 Mojokerto.....	64

## **DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran 1: Lembar Persetujuan Judul.....	74
Lampiran 2 : Surat Ijin Penelitian.....	75
Lampiran 3 : Surat Balasan Kepala Sekolah SMAN 3 Mojokerto.....	76
Lampiran 4 : Kisi-Kisi Kuesioner.....	77
Lampiran 5 : Lembar Permohonan Menjadi Responden.....	79
Lampiran 6 : Lembar Persetujuan Menjadi Responden.....	80
Lampiran 7 : Kuesioner Penggunaan Gadget.....	81
Lampiran 8 : Kuesioner Kualitas Tidur.....	82
Lampiran 9 : Tabulasi Pengolahan Data Penggunaan Gadget.....	86
Lampiran 10 : Tabulasi Pengolahan Data Kuallitas Tidur.....	98
Lampiran 11 : Hasil SPSS Uji Kenormalan Data.....	111
Lampiran 12 : Hasil Uji Chi Square.....	112
Lampiran 13 : Dokumentasi Penelitian.....	114
Lampiran 14 : Lembar Bimbingan Dengan Dosen Pembimbing 1.....	115
Lampiran 15 : Lembar Bimbingan Dengan Dosen Pembimbing 2.....	119



## DAFTAR PUSTAKA

- Bayu, D. J. (2020). Jumlah Pengguna Internet di Indonesia Capai 196,7 Juta. *Katadata.Co.Id*, November, 2020. <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2020/11/11/jumlah-pengguna-internet-di-indonesia-capai-1967-juta>
- Anggraini, E., 2019. *Mengatasi Kecanduan Gadget Pada Anak*: Serayu Publishing.
- Agung, A. A. P., & Yuesti, A (2017). *Metodelogi Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*. AB Publisher.
- A. Octavia, Shilpy. 2020. *Motivasi Belajar dalam Perkembangan Remaja*. Sleman: CV Budi Utama
- Arnis, A., 2018. Hubungan Antara Kuantitas dan Kualitas Tidur Dengan Uji Kompetensi DIII Keperawatan Poltekkes Kemenkes Jakarta I. *Quality JurnalKesehatan*, 9 (1), 1-41
- Dharma, Y. P., Sijono, S., & Susanti, Y. (2019). Peran Orang Tua Mengontrol Perilaku Anak Dalam Penggunaan Gadget. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Khatulistiwa*, 1(2), 113–121. <https://doi.org/10.31932/jpmk.v1i2.324>
- 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>
- 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>
- 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>
- King, D. L., Delfabbro, P. H., Zwaans, T., & Kaptsis, D. (2014). Sleep Interference Effects of Pathological Electronic Media Use during Adolescence. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 12(1), 21–35. <https://doi.org/10.1007/s11469-013-9461-2>
- 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>
- Rosyaria, A., dan Miftahul, K., 2019. *Effleurage Massage Aromatherapy Lavender Sebagai Terapi Kualitas Tidur Malam Ibu Hamil*. Jakad Publising, Surabaya.

- Hastuti, R. Y., Sukandar, A., & Nurhayati, T. (2016). Hubungan tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada mahasiswa yang menyusun skripsi di STIKES Muhammadiyah Klaten. *Jurnal Motoril*, 11(22),9-21
- World Health Organization., 2020, *Electromagnetic field and public health: mobile phones*, <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/electromagnetic-fields-and-public-health-mobile-phones>,
- Subagijo, A., 2020. *Diet & Detoks Gadget*. Noura books, Jakarta.
- National Sleep Foundation., 2020. *Why Do We Need Sleep*<https://www.sleepfoundation.org/articles/why-do-we-need-sleep>,
- Jafri, Y.,& Defega, L. (2020). *Gadget Dengan Perkembangan Sosial Dan Bahasa Anak Usia 3-6 Tahun*, 3(1)
- Silean, Sofar., 2018., *Metodelogi Penelitian Sosial Untuk Penulisan Skripsi dan Tesis*, In Media, Bandung.
- Nursalam. (2016). *Metodelogi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika
- Iswidharmajaya Derry, B., (2014). *Bila Si Kecil Bermain Gadget*. Yogyakarta: Bisakimia.
- Chusna, P. A. (2017). Pengaruh Media Gadget Pada Perkembangan Karakter Anak. Vol. 17, No. 2, November 2017. <http://ejournal.iaintulungagung.ac.id/index.php/dinamika/article/viewFile/842/586> diakses tanggal 29 Maret 2022
- Mariani. (2019). *Jurnal Keperawatan Abdurrah Volume 2 No 2 Januari 2019 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Pola Tidur Pada Anak Yang Menjalani Hospitalisasi Di Ruang Rawat Inak Anak Rsd. Mayjend. Hm. Ryacudu Kotabumi Tahun 2016 Rina*, 2(2), 42-49.
- Nurmalasari dan Wulansari, Devi. 2018. Pengaruh Penggunaan Gadget Terhadap Tingkat Prestasi Siswa SMPN Satu Atap Pakisjaya Karawang, *Jurnal Ilmu Pengetahuan dan Teknologi Komputer*. 3(2): 111-118
- Rozalia. 2017. Hubungan Intensitas Pemanfaatan Gadget dengan Prestasi Belajar Siswa Kelas V SDN Se- Gugus VIII Kecamatan Blimbing Kota Malang. *Prosiding Seminar Nasional KSDP Prodi S1 PGSD Konstelasi Pendidikan dan Kebudayaan Indonesia di Era Globalisasi*. 263-268
- Ns.Kasiati, & Rosmalawati, N. W. D. (2016). *Kebutuhan Dasar Manusia 1*. (Suparmi & N. Suwarno, Eds.). Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Ratnaningsih, Peni & I. (2017). *Buku Ajar (Teori dan Konsep) Tumbuh Kembang dan Stimulasi Bayi, Toddler, Pra Sekolah, Usia Sekolah dan Remaja* (Ed. 1). Sidoarjo: Indomedia Pustaka.

- Sofiani, A., & Puspita Santik, Y. D. (2016). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Derajat Miopia Pada Remaja (Studi Di Sma Negeri 2 Temanggung Kabupaten Temanggung). *Unnes Journal of Public Health*, 5(2), 176. <https://doi.org/10.15294/ujph.v5i2.10120>
- Prastanti, N. D., Kusyanti, A., & Perdanakusuma, A. R. (2017). Analisis Faktor - Faktor Yang Memengaruhi Penggunaan Smartphone Dengan Menggunakan Metode Structural Equation Modeling (SEM). *Jurnal Pengembangan Teknologi Informasi Dan Ilmu Komputer*, 1(10), 1152–1161.
- Zulaikha, F. (2019). Modul Keperawatan Dasar 2018/2019 1. Afnuhazi, R. (2019). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Asam Urat Pada Lansia (45 – 70 Tahun). *Human Care Journal.*, 213.
- 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>
- Fandiani, Y. M., Wantiyah, & Juliningrum, P. P. (2017). Pengaruh Terapi Dzikir Terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Jember (The Effect Of Dzikir Therapy On Sleep Quality Of College Students At School Of Nursing University Of Jember). *NurseLine Journal*, 2(1), 52.
- Gainau Maryam, B.,(2015). Perkembangan Remaja Dan Problematikanya. Yogyakarta: Kanisius
- Sugiyono. 2012. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Nilifda, H., Nadjmir., dan Hardisman., 2016. Hubungan Kualitas Tidur dengan Prestasi Akademik Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Angkatan 2010 Fakultas Kedokteran Universitas Andalas. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 5 (1). 244.
- Hudaya, A. (2018). Pengaruh gadget terhadap sikap disiplin dan minat belajar peserta didik. *Journal Of Education* . 4(2): halaman 86-97.
- Sulistiyani, C. (2012). Beberapa Faktor Yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 1(2), 280-292. <https://doi.org/10.1007/s13398-014-0173-7.2>