

SKRIPSI
HUBUNGAN LAMA PENGGUNAAN GADGET DENGAN POLA TIDUR
PADA REMAJA

Literatur Review



Oleh :

RIZKY PUPUT FAUZUL FATHA MARIANA
NIM 201601032

PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA SEHAT PPNI
MOJOKERTO
2020

SKRIPSI
HUBUNGAN LAMA PENGGUNAAN GADGET DENGAN POLA TIDUR
PADA REMAJA

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



Oleh :

RIZKY PUPUT FAUZUL FATHA MARIANA
NIM 201601032

PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA SEHAT PPNI
MOJOKERTO
2020

SURAT PERNYATAAN

Saya menyatakan bahwa skripsi ini adalah hasil karya sendiri dan belum pernah dikumpulkan oranglain untuk memperoleh gelar dari berbagai jenjang pendidikan di Perguruan Tinggi manapun, kecuali pada bagian-bagian yang dirujuk dari sumbernya, dan apabila terbukti ada unsur *Plagiatisme* saya siap untuk dibatalkan kelulusannya.

Mojokerto, 18 Juni 2020

Rizky Puput Fauzul Fatha Mariana

201601032



STIKES BINA SEHAT PPNI PERPUSTAKAAN

Jl. Raya Jabon Km. 06 – Mojoanyar, Mojokerto 61364
Telp/ Fax. (0321) 0321-390203
E-mail : perpustakaanpni@gmail.com

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika STIKES Bina Sehat PPNI, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Rizky Puput Fauzul Fatha Mariana
NIM : 201601032
Program Studi: S1 Keperawatan
E-mail Address: Rizkypmariana0@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan STIKES Bina Sehat PPNI, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :

Skripsi/ Tugas Akhir yang berjudul :

Hubungan Lama Penggunaan Gadget dengan Pola Tidur Pada Remaja

berserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan STIKES Bina Sehat PPNI berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, Mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara **fulltext** untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan STIKES Bina Sehat PPNI, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Mojokerto
Pada Tanggal : 21 September 2020

Mengerahui

Penulis

Dosen Pembimbing I

Dosen Pembimbing II

()

Rizky Puput F.F.M

()

M. Achwandi, M.Kep

()

Eka Nur Soemah, S.Kep.Ns.,M.Kes

LEMBAR PENGESAHAN

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Ujian Skripsi Pada Program Studi S1
Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Sehat PPNI
Kabupaten Mojokerto

Nama : RIZKY PUPUT FAUZUL FATHA. M
NIM : 201601032
Judul : HUBUNGAN LAMA PENGGUNAAN GADGET DENGAN
POLA TIDUR PADA REMAJA

Pada tanggal : 18 June 2020

Mengesahkan :

Tim penguji

Tanda tangan

Ketua : Lutfi Wahyuni, S.kep. Ns., M.Kes

(.....)

Anggota : Moch. Achwandi, M.Kep.

(.....)

Anggota : Eka Nur Soemah, S.kep. Ns., M.Kes

(.....)

Mengetahui,

Ka Prodi S1 Keperawatan
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Sehat PPNI
Kabupaten Mojokerto


Rizkiyah, M.Kep
NIK. 162 601 036

KATA PENGANTAR

Syukur alhamdulillah penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT, karena atas rahmat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan Skripsi dengan judul ***“Hubungan Lama Penggunaan Gadget dengan Pola Tidur Pada Remaja”***. Selesainya penulisan Skripsi ini adalah berkat bantuan dan dukungan serta bimbingan dari pihak, maka dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Dr. Muhammad Sajidin, S.Kp.,M.Kes selaku Ketua STIKes Bina Sehat PPNI Kabupaten Mojokerto yang telah memberikan kesempatan penulis untuk menempuh pendidikan di STIKes Bina Sehat PPNI Mojokerto
2. Ana Zakiyah, M.Kep selaku Ka.Prodi S1 Keperawatan STIKes Bina Sehat PPNI Kabupaten Mojokerto yang telah memberikan dorongan untuk menyelesaikan pendidikan di STIKes Bina Sehat PPNI Kabupaten Mojokerto
3. M. Achwandi, M.Kep dan Eka Nur Soemah, S.Kep.Ns.,M.kes selaku pembimbing Skripsi yang telah meluangkan waktu dalam bimbingan kepada penulis
4. Lutfi Wahyuni S.Kep,Ns.,M.Kes selaku penguji yang telah memberikan bimbingan dan masukan
5. Staff dosen dan Karyawan STIKes Bina Sehat PPNI Kabupaten Mojokerto

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

Mojokerto, 18 Juni 2020

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
SURAT PERNYATAAN	ii
LEMBAR PERSETUJUAN	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
KATA PENGANTAR	v
MOTTO	vi
PERSEMBAHAN	vii
ABSTRACT	viii
ABSTRAK	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan Penelitian	4
1.3.1 Tujuan Umum.....	4
1.3.2 Tujuan Khusus	4
1.4 Manfaat Penelitian	5
1.4.1 Manfaat Teoritis	5
1.4.2 Manfaat Praktis	5
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	6
2.1 Konsep Gadget	6
2.1.1 Pengertian Gadget.....	6
2.1.2 Fitur Gadget.....	6
2.1.3 Manfaat Gadget	8
2.1.4 DampakGadget	8

2.1.5 Waktu Lama Penggunaan Gadget	11
2.2 Konsep Tidur	12
2.2.1 Definisi Tidur	12
2.2.2 Manfaat Tidur	13
2.2.3 Fisiologi Tidur	13
2.2.4 Tahapan Tidur	14
2.2.5 Faktor yang Mempengaruhi Pola Tidur	15
2.2.7 Kebutuhan Tidur Sesuai Usia	17
2.2.8 Gangguan Pola Tidur	17
2.3 Pengertian Remaja	20
2.3.1 Perubahan dan Perkembangan Remaja	20
2.3.2 Masalah Kesehatan Spesifik Remaja	22
2.4 Kerangka Teori	25
2.5 Kerangka Konseptual	27
BAB 3 METODE PENELITIAN	28
3.1 Desain Penelitian	28
3.2 Sumber Data	28
3.3 Metode Pengumpulan Data	29
3.4 Metode Analisa Data	30
3.5 Keterbatasan	31
BAB 4 METODE PENELITIAN	32
4.1 Hasil	32
Tabel 4.1 Hasil Analisis Jurnal	33
4.2 Pembahasan	38
BAB 5 KESIMPULAN & SARAN	41
5.1 Kesimpulan	41
5.2 Saran	41

DAFTAR PUSTAKA

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1: Lembar Bimbingan Skripsi	45
--	----

DAFTAR PUSTAKA

- Ahyani, L. N., & Astuti, R. (2018). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Kudus: Badan Penerbit Universitas Muria Kudus.
- Alimun, A. A. (2006). *Kebutuhan Dasar Manusia I*. Jakarta: Salemba Medika. .
- Castelluccio, M. (2014). *Gadget An- Essay*. Retrieved from <http://www.thefreelibrary.com/Gadgets--an+essay.-a0170115914>
- Chaidirman, Indriastuti, D., & Narmi. (2019). Fenomena Kecanduan Penggunaan Gawai (Gadget) pada Kalangan Remaja Suku Bajo . *Journal of Holistic Nursing and Health Science* , 33-41.
- Chusna, P. A. (2017). Pengaruh Media Gadget Pada Perkembangan Karakter Anak. *Jurnal Dinamika Penelitian*, 315-329.
- Denney, A. S., & R. T. (2012). How to write a Literature Review. *Journal Of Criminal Justice Education*, 218-234.
- Diarti, E., Sutriningsih, A., & Rahay, W. (2017). Hubungan Antara Penggunaan Internet dengan Gangguan Pola Tidur Pada Mahasiswa Psik Unitri Malang. *Nursing News*, 321-331.
- Edelman, & Mandle. (1994). *WHO*.
- F. T., A. A., & Langi, F. L. (2018). Hubungan Tingkat Stres Dan Kecanduan Smartphone dengan Gangguan Kualitas Tidur Pada Remaja di SMA Negeri 9 Binsus Manado . *Jurnal KESMAS*.
- Hepilita, Y., & Gantas , A. A. (2018). Hubungan Durasi Penggunaan Media Sosial dengan Gangguan Pola Tidur Pada Anak Usia 12 SampaiI 14 Tahun di SMP Negeri 1 Langke Rembong. *Jurnal Wawasan Kesehatan*, 78-87.
- Hidayat. (2008). *Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia : Aplikasi Konsep dan Proses Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Hurlock, E. B. (1953). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Erlangga.
- Idayati, R. (2011). Pengaruh Radiasi Handphone Terhadap Kesehatan. *Jurnal Kedokteran Syiah Kuala*, 115-120.
- Keswara, U. R., Syuhada, N., & Tri, W. (2019). Perilaku penggunaan gadget dengan kualitas tidur pada remaja . *Holistik Jurnal Kesehatan* , 233-239.
- Khayat, M. A., Qari, P. H., Almutairi, B. S., Shuaib , B. h., Rambo, M. Z., Alrogi , M. J., . . . Alqarni, D. A. (2018). Sleep Quality and Internet Addiction Level among University Students . *The Egyptian Journal of Hospital Medicine* , 7042-7047.

- Kumala, A. M., Margawati, A., & Rahadiyanti, A. (2019). Hubungan Antara Durasi Penggunaan Alat Elektronik (Gadget), Aktifitas Fisik Dan Pola Makan Dengan Status Gizi Pada Remaja Usia 13-15 Tahun. *Journal of Nutrition College*, 73-80.
- Lombogia , B. J., Kairupan, B. H., & Dundu, A. E. (2018). Hubungan Kecanduan Internet Dengan Kualitas Tidur Pada Siswa SMA Kristen 1 Tomohon. *Jurnal Medik dan Rehabilitasi (JMR)*, Volume 1, Nomor 2.
- Mattsson. (1992). Adolescent suicede attempts. *American Journal of Orthopsychiatry*, 464-468.
- Maulida, R., & Sari, H. (2017). Kaitan Internet Addiction Dan Pola Tidur Pada Mahasiswa Fakultas Keperawatan . *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Fakultas Keperawatan*, 1-8.
- Mawitjere, O. T., Onibala, F., & Ismanto, Y. A. (2017). Hubungan Lama Penggunaan Gadget Dengan Kejadian Insomnia Pada Siswa Siswi Di SMA NEGERI 1 KAWANGKOAN. *e-journal Keperawatan*, 1-5.
- Mustikawati, F. U., Prabamurti, P. N., & Indraswari, R. (2016). Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Pola Tidur Santriwan dan Santriwati kelas XI MA Pondok Pesantren Modern Islam Assalaam Surakarta. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 299-309.
- Nofianti. (2018). Hubungan Intensitas Bermain Game Online dengan Kualitas Tidue Pada Remaja Akhir . *Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis* , 182-186.
- Nugraheni, Y., & W, A. Y. (2017). Social Media Habit Remaja Surabaya. *Jurnal Komunikatif*, 12-30.
- Nursyifa, F. I., Widianti, E., & Herliani, Y. K. (2020). Gangguan Tidur Mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran yang Mengalami Kecanduan Game Online . *Jurnal Keperawatan BSI*, 32-41.
- Palar, J. E., Onibala , F., & Oroh, W. (2018). Hubungan Peran Keluarga Dalam Menghindari Dampak Negatif Penggunaan Gadget Pada Anak Dengan Perilaku Anak Dalam Penggunaan Gadget Di Desa Kiawa 2 Barat Kecamatan Kawangkoan Utara. *Ejournal keperawatan (e-Kp)* , 1-8.
- Pillo, A. (2017, Juni 27). *Yuk Ketahui Manfaat Utama Tidur Normal*. Retrieved from <http://americanpillo.com/tidur/yuk-ketahui-manfaat-utama-tidurnormal-3/>. (27 Juni 2017) Diakses pada tanggal 29 Desember 2019
- Potter, P. A., & Perry, A. G. (2006). *Fundamental Keperawatan*. Jakarta: EGC.

- Putra, N. Y., Tania, M., Iklima, N., & Maulana, D. L. (2017). Perancangan Infografis Tentang Dampak Kebiasaan Begadang Terhadap Pola Tidur Sehat Bagi Remaja . *Jurnal Sketsa*, 53-60.
- Radliya, N. R., Apriliya, S., & Zakkiyah, T. R. (2017). Pengaruh Penggunaan Gawai Terhadap Perkembangan Sosial Emosional Anak Usia Dini. *Jurnal PAUD Agapedia*, 1-12.
- Rosmalawati, K. d. (2016). *Kebutuhan Dasar Manusia I*.
- Sari, F. (2009). *Pola Penggunaan Media Sosial oleh Remaja*. Retrieved from (<http://repository.unand.ac.id/11093/1/Skripsi.pdf>) Diakses pada tanggal 30 Mei 2020
- Sofiana, A., & Santik, Y. D. (2016). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Derajat Miopia Pada Remaja. *Unnes Journal of Public Health*, 176-185.
- Soriento, Y. E. (2010). *Melatonin, Sleep And Insomnia*. New York: Nova Science Publishers, Inc.
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif R & D*. Bandung: Alfabeta.