

**HUBUNGAN DURASI PENGGUNAAN *GADGET* DENGAN  
KUALITAS TIDUR DAN KETAJAMAN PENGLIHATAN  
PADA MAHASISWA DI STIKES PANRITA  
HUSADA BULUKUMBA**

**SKRIPSI**



Oleh :

**ANI**

**NIM.A 21 13 008**

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN (STIKES)  
PANRITA HUSADA BULUKUMBA  
2025**

**HUBUNGAN DURASI PENGGUNAAN *GADGET* DENGAN  
KUALITAS TIDUR DAN KETAJAMAN PENGLIHATAN  
PADA MAHASISWA DI STIKES PANRITA  
HUSADA BULUKUMBA**

**SKRIPSI**

Untuk memenuhi sebagai persyaratan mencapai gelar sarjana keperawatan (S.kep)  
pada program studi S1 Keperawatan  
Stikes Panrita Husada Bulukumba



Oleh :

**ANI**

**NIM.A 21 13 008**

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN (STIKES)  
PANRITA HUSADA BULUKUMBA  
2025**

LEMBAR PERSETUJUAN  
HUBUNGAN DURASI PENGGUNAAN *GADGET* DENGAN  
KUALITAS TIDUR DAN KETAJAMAN PENGLIHATAN  
PADA MAHASISWA DI STIKES PANRITA  
HUSADA BULUKUMBA

SKRIPSI

Disusun Oleh:


ANI

NIM: A2113008


PROPOSAL SKRIPSI ini Telah Disetujui

Tanggal 8 Mei 2025

Pembimbing Utama


  
Dr. Hj. Fatmawati, S.Kep.Ns,M.Kep  
NIDN: 0009098009

Pembimbing Pendamping

  
Nurlina, S.Kep.Ns,M. Kep  
NIDN: 0328108601

Mengetahui,

Ketua Program Studi S1 Keperawatan  
STIKes Panrita Husada Bulukumba

  
Dr. Haerani, S. Kep,Ners,M.Kep  
NIP. 198403302010 01 2 023

LEMBAR PERSETUJUAN  
HUBUNGAN DURASI PENGGUNAAN *GADGET* DENGAN  
KUALITAS TIDUR DAN KETAJAMAN PENGLIHATAN  
PADA MAHASISWA DI STIKES PANRITA  
HUSADA BULUKUMBA

SKRIPSI

Disusun Oleh:





ANI

NIM : A2113008


Diujikan

Tanggal 24 Juni 2025

1. Ketua Penguji  
Edison Siringoringo, S. Kep, Ns, M. Kep  
NIDN:0923067502
2. Anggota Penguji  
Haerati, S. Kep, Ns, M. Kes  
NIDN:0905057601
3. Pembimbing Utama  
Dr. Hj. Fatmawati S. Kep, Ns, M. Kep  
NIDN :0009098009
4. Pembimbing Pendamping  
Nurlina, S. Kep, Ns, M. Kep  
NIDN :0328108601

(  )  
(  )  
(  )  
(  )

Mengetahui  
Kepala STIKes Panrita Husada  
Bulukumba  
  
Dr. Murwati S. Kep, M. Kes  
NIP. 19770926 200212 2007

Menyetujui  
Ketua Program Studi  
S1 Keperawatan  
  
Dr. Haerani S. Kep, Ns, M. Kep  
NIP. 198403302010 01 2 023

## SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ani

Nim : A2113008

Program Studi : SI Keperawatan

Judul Skripsi : Hubungan Durasi Penggunaan *Gadget* Dengan Kualitas Tidur dan Ketajaman Penglihatan Pada Mahasiswa Di STIKES Panrita Husada Bulukumba

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa Tugas Akhir yang saya tulis ini benar -benar hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambil alihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri.

Apabila dikemudian hari dapat dibuktikan bahwa Tugas Akhir ini adalah hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Bulukumba, 2025

Yang membuat



Ani  
Nim A2113008

## KATA PENGANTAR

*Bissmillahirahmanirahim*

Alhamdulillah Rabbil Alamin puji syukur saya panjatkan kehadirat Allah SWT karena telah melimpahkan rahmat dan karunianya kepada saya selaku penulis. Tak lupa pula salam dan shalawat dikirimkan kepada Nabi Muhammad SAW. Sehingga dalam hal ini penulis dapat menyelesaikan Skripsi dengan judul "Hubungan Durasi Penggunaan *Gadget* dengan Kualitas Tidur Dan Ketajaman Penglihatan pada Mahasiswa di STIKES Panrita Husada Bulukumba" tepat waktu. Skripsi ini merupakan sebuah syarat untuk mendapatkan gelar sarjana keperawatan (S.Kep) padaa program studi S1 Keperawatan Stikes Panrita Husada Bulukumba.

Bersamaan dengan ini, izinkan saya mengucapkan terima kasih yang terdalam dari lubuk hati yang terdalam kepada Anda

1. H. . Muh. Idris Aman, S.Sos., selaku Ketua Yayasan STIKes Panrita Husada Bulukumba
2. Dr. Muriyati, S.Kep.M.Kes., selaku Ketua STIKes Panrita Husada Bulukumba yang telah merekomendasikan pelaksanaan penelitian.
3. Dr. Asnidar S.Kep, Ns, M.Kes, selaku perwakilan kepala I yang merekomendasikan pelaksanaan penelitian.
4. Dr. Hj. Fatmawati S. Kep, Ns, M. Kep selaku pembimbing utama yang telah bersedia memberikan bimbingan dari awal hingga akhir penyusunan Skripsi ini
5. Nurlina, S. Kep, Ns, M. Kep selaku pembimbing pendamping yang telah bersedia memberikan bimbingan dari awal hingga akhir penyusunan Skripsi ini.
6. Edison Siringoringo, S. Kep, Ns, M. Kep selaku penguji I yang telah bersedia meluangkan waktu untuk memberikan saran dan masukan kepada peneliti.

7. Haerati, S. Kep, Ns, M. Kes selaku penguji II yang telah bersedia meluangkan waktu untuk memberikan saran dan masukan kepada peneliti.
8. Saya mengucapkan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada kedua orang tua saya tercinta, Bapak Maing dan Ibu Rawi, atas segala kasih sayang, doa, serta dukungan moril dan materiil yang tiada henti. Pengorbanan dan ketulusan yang Bapak dan Ibu berikan menjadi kekuatan utama bagi saya dalam menempuh pendidikan hingga tahap penyusunan skripsi ini.
9. saudari tercinta dan seluruh keluarga tercinta serta hormatku kepada mereka yang telah memberikan doa, motivasi, dukungan moril serta materi kepada penulis dalam menuntut ilmu.
10. Kepada rekan-rekan mahasiswa(i) S1 Keperawatan angkatan 2021 Stikes Panrita Husada Bulukumba dan semua pihak yang telah membantu dalam penulisan Skripsi.

Penulis berharap Skripsil ini dapat bermanfaat dalam menambah wawasan dan pengetahuan. Penulis menyadari bahwa Skripsi ini masih memiliki kekurangan dan masih jauh dari harapan. Oleh karena itu, penulis mengharapkan, saran, dan usulan untuk perbaikan di masa yang akan datang, karena penulis menyadari bahwa tidak ada sesuatu yang sempurna tanpa adanya saran yang membangun.

Bulukumba, Juni 2025

Penulis

## ABSTRAK

Hubungan Durasi Penggunaan *Gadget* Dengan Kualitas Tidur Dan Ketajaman Penglihatan Pada Mahasiswa Di STIKES Panrita Husada Bulukumba. **Ani<sup>1</sup>, Fatmawati<sup>2</sup>, Nurlina<sup>3</sup>**.

**Latar Belakang** Penggunaan *gadget* dapat menimbulkan kekhawatiran terkait dampaknya terhadap kesehatan dan kehidupan sosial bagi remaja. Hasil wawancara dengan 17 mahasiswa STIKES Panrita Husada Bulukumba dengan responden yang menggunakan *gadget* menunjukkan bahwa sebagian responden mengalami gangguan tidur, dengan waktu tidur biasanya melewati pukul 12 malam sampai jam 3 pagi. Selain itu responden juga mengatakan biasa merasakan pusing, kelelahan mata, mata kering dan gatal, penglihatan menjadi buram setelah menggunakan *gadget* terlalu lama.

**Tujuan Penelitian** Diketuinya hubungan durasi penggunaan *gadget* dengan kualitas tidur dan ketajaman penglihatan pada mahasiswa di STIKES Panrita Husada Bulukumba.

**Metode** Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain deskriptif korelasional non-eksperimental dan pendekatan cross-sectional. Yang dilaksanakan pada 13 Maret-30 April 2025, di Kampus STIKES Panrita Husada Bulukumba. Jumlah sampel dalam penelitian ini 74 responden. Penelitian ini menggunakan teknik *non-probability sampling* dengan metode *purposive sampling*. Data didapatkan dengan cara pengisian kuesioner durasi penggunaan *gadget* dan kualitas tidur (PSQI) dan pengukuran ketajaman penglihatan.

**Hasil Penelitian** Berdasarkan hasil analisis dengan menggunakan uji Chi-square alternatif Kolmogorov-Smirnov tentang hubungan durasi penggunaan *gadget* dengan kualitas di dapatkan nilai signifikansi (p-value) sebesar 0,000 sedangkan hasil analisis dengan menggunakan uji Chi-square alternatif Kolmogorov-Smirnov tentang hubungan durasi penggunaan *gadget* dengan ketajaman penglihatan di dapatkan nilai signifikansi (p-value) sebesar 0,000.

**Kesimpulan dan Saran** Terdapat hubungan durasi penggunaan *gadget* dengan kualitas tidur dan ketajaman penglihatan pada mahasiswa di STIKES Panrita Husada Bulukumba. Berdasarkan hasil tersebut, disarankan agar mahasiswa dapat mengatur durasi penggunaan *gadget*, terutama di malam hari, untuk menjaga kualitas tidur dan kesehatan mata. Institusi pendidikan juga diharapkan memberikan edukasi mengenai penggunaan *gadget* yang bijak sebagai bagian dari promosi kesehatan. Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi tambahan di Perpustakaan Mahasiswa Keperawatan STIKES Panrita Husada Bulukumba serta memberikan pandangan yang lebih luas tentang dampak penggunaan *gadget* terhadap kesehatan mahasiswa.

**Kata Kunci:** Durasi Penggunaan *Gadget*, Kualitas Tidur, Ketajaman Penglihatan



## DAFTAR ISI

<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>iii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>v</b>
<b>BAB 1 PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
<b>A. Latar Belakang .....</b>	<b>1</b>
<b>B. Rumusan Masalah .....</b>	<b>5</b>
<b>C. Tujuan .....</b>	<b>6</b>
<b>D. Manfaat .....</b>	<b>7</b>
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....</b>	<b>9</b>
<b>A. Tinjauan Teori Durasi Penggunaan <i>Gadget</i>.....</b>	<b>9</b>
1. Definisi <i>Gadget</i> .....	9
2. Jenis-jenis <i>Gadget</i> .....	9
3. Manfaat Penggunaan <i>Gadget</i> .....	11
4. Dampak Penggunaan <i>Gadget</i> .....	12
5. Dampak Kecanduan <i>Gadget</i> .....	13
6. Durasi Penggunaan <i>Gadget</i> .....	14
<b>B. Tinjauan Teori Kualitas Tidur .....</b>	<b>14</b>
1. Definisi .....	14
2. Fungsi Tidur .....	15
3. Tahapan Tidur .....	16
4. Kebutuhan Tidur Sesuai Usia .....	17
5. Fakto-faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur .....	19
6. Dampak Gangguan Kualitas Tidur .....	20

<b>C. Tinjauan Teori Ketajaman Penglihatan .....</b>	<b>21</b>
1. Definisi .....	21
2. Bagian-bagian Mata .....	22
3. Cara Kerja Penglihatan .....	23
4. Manifestasi Klinis Gangguan Penglihatan .....	24
5. Faktor-faktor <i>Gadget</i> yang mempengaruhi Gangguan Penglihatan .....	24
6. Pemeriksaan Ketajaman Penglihatan .....	27
<b>D. Kerangka Teori .....</b>	<b>28</b>
<b>E. Subtansi dari kuesioner yang digunakan .....</b>	<b>29</b>
<b>BAB III KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS, VARIABEL PENELITIAN DAN DEFINISI OPERASIONAL .....</b>	<b>36</b>
<b>A. Kerangka Konsep .....</b>	<b>31</b>
<b>B. Hipotesis Penelitian .....</b>	<b>32</b>
<b>C. Variabel Penelitian .....</b>	<b>32</b>
1. Variabel Independen .....	38
2. Variabel Dependen .....	38
<b>D. Definisi Operasional .....</b>	<b>33</b>
<b>BAB IV METODOLOGI PENELITIAN .....</b>	<b>34</b>
<b>A. Desain Penelitian .....</b>	<b>35</b>
<b>B. Waktu dan Lokasi Penelitian .....</b>	<b>35</b>
1. Waktu Penelitian .....	35
2. Lokasi Penelitian .....	35

<b>C. Populasi, Sampel dan Teknik Sampling .....</b>	<b>35</b>
1. Populasi .....	35
2. Sampel .....	36
3. Teknik Sampling .....	37
4. Kriteria Inklusi dan Eksklusi .....	37
<b>D. Instrumen Penelitian .....</b>	<b>38</b>
<b>E. Teknik Pengumpulan Data .....</b>	<b>39</b>
1. Data Primer .....	39
2. Data Sekunder .....	40
<b>F. Teknik Pengelolaan dan Analisa Data .....</b>	<b>40</b>
<b>G. Etika Penelitian .....</b>	<b>42</b>
<b>BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>44</b>
A. Hasil Penelitian.....	44
B. Pembahasan.....	49
C. Keterbatasan Penelitian .....	55
<b>BAB VI Kesimpulan &amp; Saran.....</b>	<b>56</b>
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>58</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Durasi Penggunaan <i>Gadget</i> .....	14
Tabel 5. 1 Distribusi Responden Umur, Jenis Kelamin, Program Studi, Tingkatan .....	49
Tabel 5. 2 Distribusi Frekuensi berdasarkan Durasi Penggunaan <i>Gadget</i> .....	50
Tabel 5. 3 Distribusi Frekuensi berdasarkan Kualitas Tidur pada Mahasiswa di Kampus STIKES Panrita Husada Bulukumba .....	50
Tabel 5. 4 Distribusi Frekuensi berdasarkan Ketajaman Penglihatan pada Mahasiswa di Kampus STIKES Panrita Husada Bulukumba .....	51
Tabel 5. 5 Hubungan Durasi Penggunaan <i>Gadget</i> dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Di STIKES Panrita Husada Bulukumba Bulan Maret s/d April tahun 2025 .....	51
Tabel 5. 6 Hubungan Durasi Penggunaan <i>Gadget</i> dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Di STIKES Panrita Husada Bulukumba Bulan Maret s/d April tahun 2025 .....	52

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Teori Hubungan Durasi Penggunaan <i>Gadget</i> Dengan Kualitas Tidur dan Ketajaman Penglihatan.....	28
Gambar 3. 1 Kerangka konsep hubungan durasi penggunaan <i>gadget</i> dengan kualitas tidur dan ketajaman penglihatan .....	31

## DAFTAR LAMPIRAN

<i>Lampiran 1 Permohonan Izin Penelitian .....</i>	64
<i>Lampiran 2 Informed Consent .....</i>	65
<i>Lampiran 3 Kuesioner Penelitian .....</i>	66
<i>Lampiran 4 Lembar Observasi .....</i>	68
<i>Lampiran 5 SPO Ketajaman Penglihatan .....</i>	69
<i>Lampiran 6 Surat izin penelitian Provinsi Sulawesi Selatan dari neni si lincah ...</i>	70
<i>Lampiran 7 Surat Izin Etik Peneliti .....</i>	71
<i>Lampiran 8 Surat izin penelitian kantor DPMPTSP Kabupaten Bulukumba dari Kesbangpol.....</i>	72
<i>Lampiran 9 Surat Telah Melakukan Penelitian .....</i>	73
<i>Lampiran 10 Master Tabel .....</i>	74
<i>Lampiran 11 Hasil Olah Data SPSS .....</i>	76
<i>Lampiran 12 Dokumentasi Penelitian .....</i>	82

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Penggunaan *gadget* telah menjadi bagian kehidupan sehari-hari masyarakat modern. Meskipun teknologi ini menawarkan berbagai manfaat, seperti memfasilitasi komunikasi, pembelajaran, dan hiburan, namun Penggunaan *gadget* yang tidak bijak dapat berdampak buruk pada kesehatan seseorang. Radiasi yang dipancarkan oleh *gadget* dapat mengganggu fungsi saraf dan memicu berbagai masalah kesehatan. Selain itu, Penggunaan *gadget* yang berlebihan dapat mengalihkan waktu yang seharusnya digunakan untuk aktivitas yang lebih produktif. Selain itu, kebiasaan menggunakan *gadget* di malam hari dapat mengganggu kualitas tidur dan meningkatkan risiko gangguan tidur (Khairunnisa et al., 2024).

Tanpa kita sadari *gadget* dapat memberikan pengaruh buruk pada penggunanya atau pada remaja, salah satunya berdampak pada kondisi kesehatan (Nisa et al., 2020). Penggunaan *gadget* telah menjadi fenomena yang meluas di kalangan masyarakat Indonesia, tanpa memandang usia. Namun, kalangan remaja merupakan pengguna *gadget* yang paling dominan, dengan persentase yang mencapai hampir 100%. Penggunaan *gadget* yang berlebihan dapat memiliki konsekuensi negatif bagi kesehatan remaja, salah satunya adalah penurunan kualitas penglihatan akibat menatap layar *gadget* secara berlebih (Alisyahbana, 2023).

Berdasarkan data *Smartphone Usage Statistics* pada tahun 2025 di perkirakan 4.69 miliar orang di dunia memiliki *gadget*, jumlah tersebut mengalami peningkatan sebanyak 440 juta orang pengguna *gadget* dari tahun 2024 hingga tahun 2025. Rata-rata durasi pengguna *gadget* di dunia berkisar 3 jam 45 menit/hari. Sedangkan di Indonesia durasi penggunaan *gadget* mencapai 6,05 jam/perhari, dimana Indonesia merupakan negara dengan durasi penggunaan *gadget* yang tertinggi di dunia yang di susul oleh negara Thailand 5,64 dan Argentina 5,33 jam /hari (Team Backlinko, 2025).

Penggunaan *gadget* dapat menimbulkan kekhawatiran terkait dampaknya terhadap kesehatan dan kehidupan sosial bagi remaja. Salah satu gangguan kesehatan yang terjadi akibat penggunaan *gadget* yang berlebihan yaitu gangguan pada mata dan gangguan tidur (Wahyuningsih et al., 2024). Remaja membutuhkan waktu tidur 7-9 jam sehari agar kesehatannya optimal. Namun ada beberapa faktor yang dapat mengganggu pola tidur pada remaja, seperti jadwal aktivitas yang padat, stres, konsumsi kafein, penggunaan *gadget*, pengobatan, dan masalah kesehatan mental (Yogie et al., 2024).

Kualitas tidur seseorang dapat diukur dari beberapa aspek, seperti durasi tidur, kesulitan tidur, waktu bangun, efisiensi tidur, dan gangguan tidur. Beberapa faktor yang mempengaruhi kualitas tidur meliputi usia, kondisi lingkungan, status kesehatan, kebiasaan hidup, pola konsumsi makanan, dan tekanan akademis (Purwaningsih & Zulala, 2023).

Penggunaan *gadget* yang berlebihan dapat menyebabkan mata cepat lelah sehingga memberikan dampak negatif terhadap kesehatan mata seperti akan



mempengaruhi ketajaman mata dalam melihat. Faktor-faktor seperti posisi tubuh, jarak pandang, durasi penggunaan dan intensitas pencahayaan dapat mempengaruhi kemampuan mata untuk melihat dengan jelas dan tajam (Trihandoko et al., 2023).

Ketajaman penglihatan merupakan kemampuan seseorang dalam membedakan bagian-bagian yang kecil, baik pada permukaan ataupun pada objek. Gangguan penglihatan dapat disebabkan oleh beberapa faktor yaitu gangguan refraksi, katarak dan glaukoma. Dalam hal ini, penggunaan *gadget* yang berlebihan dapat mempengaruhi kesehatan mata dan penglihatan. Layar *gadget* yang cerah dapat menyebabkan penurunan fungsi penglihatan terutama jika digunakan di ruangan tidak ada cahaya (Abdu et al., 2021).

Berdasarkan hasil penelitian Amelia et al., (2022) dengan judul “hubungan durasi penggunaan *gadget* dengan kualitas tidur pada mahasiswa Kedokteran Universitas Baiturrahmah” menyatakan ada hubungan antara durasi penggunaan gadget dan kualitas tidur. Sebanyak 47 responden (43,9%) tergolong dalam kategori penggunaan gadget yang rendah (<11 jam sehari), sedangkan 60 responden (56,1%) tergolong dalam kategori penggunaan gadget yang tinggi ( $\geq 11$  jam sehari).”

Dari hasil penelitian Salsabila et al., (2024) berjudul “Hubungan penggunaan *gadget* terhadap ketajaman penglihatan pada siswa keperawatan di smkn 9 kota tangerang ” hasil penelitian ini adalah Mayoritas responden yang sering menggunakan gadget dalam waktu 3-4 jam sebanyak 21 responden (40,3%). Mayoritas responden yang memiliki ketajaman

penglihatan yang buruk sebanyak 45 responden (58,4%). Dimana hasil ini menunjukkan hubungan yang signifikan antara hubungan penggunaan *gadget* terhadap ketajaman penglihatan pada siswa keperawatan di SMK Negeri 9 Kota Tangerang dengan hasil ( $p\text{-Value} = 0,00$ ).

Berdasarkan hasil pengambilan data awal di STIKES Panrita Husada Bulukumba di dapatkan data mahasiswa berjumlah 708 orang, pada hari Senin 16 Desember 2024 dilakukan survey awal pada mahasiswa sejumlah 17 orang, di dapatkan hasil terdapat 8 orang yang mengalami gangguan tidur akibat dari penggunaan *gadget*, 8 orang respons tersebut mengatakan biasa tidur diatas rata-rata jam 12 sampai jam 3 malam, 4 orang mengalami gangguan kualitas tidur karena tugas, 1 orang mengalami gangguan kualitas tidur karena faktor pikiran, 1 orang mengalami gangguan kualitas tidur karena lingkungan dan 3 orang tidak mengalami gangguan tidur, 3 orang tersebut mengatakan biasa tidur di jam 10.

Dari hasil wawancara dengan responden yang menggunakan *gadget* menunjukkan bahwa sebagian responden mengalami gangguan tidur, dengan waktu tidur biasanya melewati pukul 12 malam sampai jam 3 pagi. Selain itu responden juga mengatakan biasa merasakan pusing, kelelahan mata, mata kering dan gatal, penglihatan menjadi buram setelah menggunakan *gadget* terlalu lama serta responden mengatakan biasa mengalami kekakuan leher akibat menunduk saat menggunakan *gadget*.

Berdasarkan uraian diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “ hubungan durasi penggunaan *gadget* dengan kualitas tidur dan

ketajaman penglihatan pada mahasiswa di STIKES Panrita Husada Bulukumba ”.

## **B. Rumusan Masalah**

Penggunaan *gadget* telah menjadi trend di kalangan masyarakat Indonesia, tanpa memandang usia. Namun, kalangan remaja merupakan pengguna gadget yang paling dominan, dengan persentase yang mencapai hampir 100%. Sedangkan di Indonesia durasi penggunaan *gadget* mencapai 6,05 jam/per hari, dimana Indonesia merupakan negara dengan durasi penggunaan *gadget* yang tertinggi didunia. Hasil wawancara dengan 17 mahasiswa STIKES Panrita Husada Bulukumba dengan responden yang menggunakan *gadget* menunjukkan bahwa sebagian responden mengalami gangguan tidur, dengan waktu tidur biasanya melewati pukul 12 malam sampai jam 3 pagi. Selain itu responden juga mengatakan biasa merasakan pusing, kelelahan mata, mata kering dan gatal, penglihatan menjadi buram setelah menggunakan *gadget* terlalu lama serta responden mengatakan biasa mengalami kekakuan leher akibat menunduk saat menggunakan *gadget*.

Berdasarkan uraian diatas, maka dapat dirumuskan dalam penelitian ini adalah “ Bagaimana durasi hubungan penggunaan (*gadget*) dengan kualitas tidur dan ketajaman penglihatan pada mahasiswa di STIKES Panrita Husada Bulukumba ?”

### **C. Tujuan**

#### **1. Tujuan Umum**

Diketuinya hubungan durasi penggunaan *gadget* dengan kualitas tidur dan ketajaman penglihatan pada mahasiswa di STIKES Panrita Husada Bulukumba

#### **2. Tujuan Khusus**

- a. Diketuinya durasi penggunaan *gadget* pada mahasiswa di STIKES Panrita Husada Bulukumba
- b. Diketuinya kualitas tidur pada mahasiswa di STIKES Panrita Husada Bulukumba
- c. Diketuinya ketajaman penglihatan pada mahasiswa di STIKES Panrita Husada Bulukumba
- d. Diketuinya hubungan durasi penggunaan *gadget* dengan kualitas tidur pada mahasiswa di STIKES Panrita Husada Bulukumba
- e. Diketuinya hubungan durasi penggunaan *gadget* dengan ketajaman penglihatan pada mahasiswa di STIKES Panrita Husada Bulukumba

### **D. Manfaat Penelitian**

#### **1. Teoritis**

- a. Bagi peneliti

Diharapkan dengan dilakukan penelitian ini, peneliti mampu menemukan hasil penelitian yang berjudul hubungan

durasi penggunaan *gadget* dengan kualitas tidur dan ketajaman penglihatan pada mahasiswa di STIKES Panrita Husada Bulukumba.

b. Peneliti selanjutnya

Sebagai pedoman data dasar yang dapat dijadikan bahan perbandingan untuk peneliti selanjutnya.

2. Praktis

a. Bagi institusi Pendidikan

Penelitian ini dapat menjadi sumber referensi penting sebagai bahan tambahan literatur Perpustakaan di STIKES Panrita Husada Bulukumba. hasil penelitian bisa digunakan sebagai tempat informasi dan data pendukung untuk institusi pendidikan dalam pengembangan kurikulum dan penelitian lanjutan di bidang keperawatan Jiwa.

b. Bagi institusi tempat penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk memberikan masukan dan evaluasi mengenai hubungan durasi penggunaan *gadget* dengan kualitas tidur dan ketajaman penglihatan pada mahasiswa STIKES Panrita Husada Bulukumba

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Tinjauan Teori Durasi Penggunaan *Gadget***

##### **1. Definisi**

*Gadget* merupakan perangkat yang digunakan untuk melakukan komunikasi dengan orang sekitar dan mempunyai banyak fungsi lain lewat berbagai fitur yang dimilikinya. *Gadget* seperti ponsel dan laptop merupakan perangkat elektronik canggih yang membedakannya dengan perangkat lainnya. Fungsi dan sifatnya yang unik memudahkan komunikasi dan berbagai aktivitas manusia (Afriani & Yuliana, 2022). Layar smartphone memancarkan radiasi ultraviolet dan sinar X, dan jika terpapar dalam durasi yang lama dapat menimbulkan masalah kesehatan mata (Efendi et al., 2022).

Alat ini selain dapat digunakan sebagai sarana komunikasi tapi juga bisa di jadikan sebagai sahabat atau teman dalam mengisi waktu kosong, seperti menggunakan Internet, bermain game, memutar musik, dan membuat album kenangan lewat foto/video. *Gadget* juga ini bisa membuka situs Internet, sms atau membuka media sosial seperti facebook atau twitter (Fitriana et al., 2021). Durasi penggunaan *gadget* merujuk pada jangka waktu tertentu yang digunakan dalam mengakses gadget (Puspitasar, 2019).

## 2. Jenis-jenis *Gadget*

Menurut (Hutabarat et al., 2022) berikut ini beberapa jenis-jenis *gadget* diantaranya yaitu :

### a. Ponsel

Ponsel merupakan perangkat yang sering dan umum pakai. Dengan berkembangnya ponsel, maka semakin banyak pula jenis ponsel.

### b. Laptop/Notebook/Komputer

Tidak hanya ponsel, ada beberapa jenis *gadget* yang lain yang sering di pakai/digunakan oleh masyarakat seperti laptop, komputer. Jenis gadget ini biasa digunakan dalam melakukan kegiatan/tugas.

### c. Portabel komputer

Portabel komputer atau biasa di sebut dengan tablet yang memiliki yang perbedaan dengan perangkat lain, penggunaan dari *gadget* menggunakan sentuhan jari dan alat tulis digital. Alat ini memiliki ukuran yang mini bandingkan dengan komputer PC atau laptop.

### d. Digital Camera

Alat ini juga termasuk sebagai gadget yang memiliki banyak macam jenis seperti kamera Poket, digital *lens single Reflex* dan *Mirrorless*. Alat ini digunakan untuk mendokumentasikan hal-hal berharga dalam bentuk foto.

e. Headphone/Headset

Headphone atau headset adalah salah satu alat untuk menikmati musik. Dengan menggunakan headphone atau headset tidak akan mengganggu orang lain ketika kita ingin mendengarkan musik di tempat yang ramai (umum).

3. Manfaat Penggunaan *Gadget*

Penggunaan *gadget* dapat memberikan beberapa manfaat seperti berikut ini : (Miranti & Putri, 2021)

a. Komunikasi

*Gadget* dapat memberikan fitur dan fungsi yaitu memberikan berbagai informasi dan memudahkan komunikasi sesama pengguna *gadget*. Dari kemajuan teknologi ini berbagai jenis aplikasi yang sudah di ciptakan seperti whatsapp, Skype, dan media sosial lainnya. Dengan adanya aplikasi tersebut pengguna dapat mengirim pesan dan juga dapat melakukan panggilan dan video call.

b. Mencari sumber belajar

Dengan adanya *gadget* ini manusia juga dipermudahkan untuk mendapatkan informasi dengan menggunakan akses Internet yang ada pada fitur *gadget*. Kesempatan ini bisa dirasakan oleh semua pengguna *gadget* terutama bagi anak pelajar yang bisa memanfaatkan *gadget* untuk mengakses bahan tambahan pengetahuan, *gadget* memudahkan pelajar



untuk mencari materi karena bisa di akses kapan saja atau dimana saja. Dengan menggunakan fitur seperti chrome, atau aplikasi lainnya yang terdapat dalam *gadget*.

c. Hiburan

*Gadget* dapat menjadi sarana hiburan yang gunakan untuk memutar musik ataupun menonton video, tidak hanya itu terdapat beberapa aplikasi bisa dibuka dan di download secara gratis untuk nonton video atau bermain game dan juga media sosial untuk mendapatkan teman seperti facebook, twitter dan lainnya. Aplikasi dapat di instalasi dan dioperasikan secara online maupun offline.

4. Dampak Penggunaan *Gadget*

Penggunaan *gadget* menimbulkan dampak negatif dan positif yaitu sebagai berikut: (Jalilah, 2021)

a. Dampak positif

- 1) Memudahkan seseorang berkomunikasi
- 2) Dapat meningkatkan ilmu dan pemahaman
- 3) Mendapatkan teman
- 4) Terdapat cara-cara untuk memudahkan Seseorang untuk belajar

b. Dampak negatif

- 1) Dapat merusak penglihatan
- 2) Bisa merusak kemampuan mendengar

- 3) Bisa merubah sikap menjadi buruk
- 4) Bisa menimbulkan dampak ketergantungan
- 5) Dapat mengganggu waktu istirahat

#### 5. Dampak kecanduan *Gadget*

Adapun dampak yang timbul akibat kecanduan *gadget* terhadap perilaku anak yaitu: (Janah & Diana, 2023)

##### a. Perilaku emosi

Ketika sudah kecanduan *gadget* akan menimbulkan perilaku emosi. Jika terlalu lama menggunakan *gadget* akan menyebabkan munculnya sifat amarah pada anak, hal ini terjadi ketika anak berada di area yang susah signal, tidak ada wifi, dan baterai habis.

##### b. Perilaku sosial

Dampak *gadget* pada anak juga dapat menimbulkan kurangnya kemampuan sosialisasi. Katika anak sudah telalu asyik bermain *gadget* ia cenderung tidak memedulikan sekitarnya, sehingga menimbulkan dampak anak menjadi malu untuk berinteraksi.

##### c. Sikap kasar

Tanpa disadari *gadget* juga dapat merubah perilaku anak mulai dari ledakan amarah, tantrum, tidak mau bergaul, kekerasan ringan hingga menjadi kebiasaan.

d. Perilaku malas

Penggunaan *gadget* juga dapat menimbulkan sifat malas.

e. Perilaku tidur dan belajar tidur

Menggunakan *gadget* dalam waktu yang lama bisa menimbulkan masalah pola tidur sehingga menyebabkan prestasi anak menurun. Hal ini bisa memberikan dampak seperti sulit tidur, tidur tidak berkualitas, mimpi buruk, serta kelelahan saat bangun tidur.

6. Durasi Penggunaan *Gadget*

Durasi penggunaan *gadget* terbagi atas tiga kriteria yaitu :

(Pramesti, 2019)

**Tabel 2. 1 Durasi Penggunaan *Gadget***

No	Kriteria	Durasi
1.	Rendah	Lama menggunakan <i>gadget</i> <3 jam dalam sehari
2.	Sedang	Lama penggunaan 3 jam
3.	Berlebih	Lama penggunaan >3 jam

(Sumber : Pramesti, 2019)

## **B. Tinjauan Teori Kualitas Tidur**

### **1. Definisi**

Tidur adalah suatu fisiologis yang ditandai dengan terjadi penurunan kesadaran atau biasa disebut hilangnya persepsi dan reaksi pada lingkungan di sekitar, tetapi masih dapat bangunkan kembali dengan memberikan stimulus kuat. Tidur yang tidak berkualitas akan berakibat pada gangguan kesehatan pada tubuh, seperti sakit kepala, kesulitan konsentrasi dan gangguan metabolisme. Dimana jika terjadi gangguan metabolisme tubuh menjadi lebah dan mudah terkena

penyakit (Caesaridha, 2021). Tidur diartikan sebagai keadaan yang tidak sadar namun masih bisa di bangunkan oleh rangsangan *sensorik* atau lainnya. Kualitas tidur yang tidak teratur atau buruk sudah pasti akan memberikan dampak pada kualitas hidup seseorang (Hami et al., 2021).

Kualitas tidur adalah konsep yang mencakup berbagai aspek, seperti persepsi subjektif tentang kualitas tidur, durasi tidur, efisiensi tidur, gangguan tidur, ketergantungan pada obat tidur, dan dampaknya pada fungsi sehari-hari. Kualitas tidur yang optimal dapat memberikan perasaan segar, berenergi, dan bebas dari keluhan gangguan tidur di pagi hari. Oleh karena itu, memiliki kualitas tidur yang baik sangat penting dan esensial dalam menjaga kesehatan dan kesejahteraan bagi semua individu (Habibah, 2023).

## 2. Fungsi Tidur

Saat tidur, tubuh akan memperbaiki organ-organnya perbaikan ini berbeda ketika *rapid eye movement* (REM) dan *non-rapid eye movement* (NREM). Selama REM, fisik akan memperbaiki dengan melakukan proses anabolik dan sintesis makromolekul asam RNA. Sedangkan NREM ditandai ketika TD (*Blood pressure*) menurun, pola napas menjadi lebih dalam, kekuatan otot dan frekuensi otak mengalami penurunan, dan dapat terjadi sekresi hormon. Ketika tubuh dalam kondisi yang tidak baik-baik, biasanya akan mengalami gangguan tidur. Gangguan tidur ini menjadi peringatan dini untuk

mendeteksi bahwa tubuh tidak dalam keadaan yang sehat (Manoppo et al., 2023).

### 3. Tahapan Tidur

Menurut (Jawabri & Raja, 2023) tahapan tidur di bagi menjadi dua tahap utama yaitu sebagai berikut :

#### a. Tahap NREM

Tahapan NREM terbagi menjadi tiga fase yaitu berikut ini:

- 1) Fase N1, pada fase ini merupakan fase pertama, fase ini di kategorikan sebagai fase yang paling ringan karena mudah untuk terbangun atau memiliki ambang terendah untuk terbangun. Fase ini berlangsung secara singkat, yakni 1 sampai 5 menit atau hanya 5 persen dari total tidur sebenarnya.
- 2) Fase N2, pada fase ini tidur berlangsung sekitar 25 menit pada fase siklus tahap pertama, dan di diikuti dengan siklus sukses yang terus menerus, hingga meningkat mencapai 50 persen dari total tidur. Pada fase ini tidur akan lebih nyenyak/nyaman karena mulai menurunnya suhu tubuh dan detak jantung.
- 3) Fase N3, fase ini merupakan fase terakhir dari tahap NREM, pada fase ini tubuh mencapai tingkat tidur terdalam dan ambang bangun tertinggi. Selama tahap

ini tubuh akan memanfaatkan waktu untuk melakukan proses perbaikan dan meregenerasi diri. Namun jika seseorang terbangun secara mendadak pada fase ini akan mengalami gangguan kognitif untuk sementara dalam waktu 30 menit atau sampai 1 jam.

b. Tahap REM

Tahap ini merupakan tahap akhir dari tidur, tahap ini terjadi ketika otot rangka melemah atau tidak bergerak, kecuali pada mata dan otot pernapasan akan tetap aktif. Tahap ini umumnya di mulai setelah 90 menit tidur, durasi siklus awal ini berlangsung 10 menit yang kemudian berlanjut hingga 60 menit.

4. Standar Kebutuhan Tidur Menurut Umur

Berdasarkan Kemenkes RI, (2018) beberapa kebutuhan tidur menurut umur yaitu sebagai berikut :

a. Neonatus

Kebutuhan tidur optimal pada bayi umur 0-1 bulan adalah sekitar 14-18 jam tidur dalam 24 jam.

b. Umur 1-18 Bulan

Saat berusia 1-18 bulan memerlukan durasi tidur yang cukup yaitu 12-14 jam setiap hari termasuk tidur siang. Tidur yang optimal sangat bagus terhadap perkembangan badan dan otak yang sehat serta tidak ada masalah.

c. Umur 3-6 Tahun

Anak berumur 3-6 tahun, yang berada pada masa pra-sekolah yang memerlukan waktu tidur atau istirahat yang cukup sekitar 11-13 jam dalam setiap hari. Jika anak yang berumur kurang dari 6 tahun mengalami gangguan tidur bisa memberikan dampak kelebihan berat badan pada masa akan datang.

d. Umur 6-12 tahun

Durasi tidur bagi anak yang berumur 6-12 tahun adalah sekitar 10 jam setiap harinya.

e. Umur 12-18 tahun

Remaja berumur 12-18 tahun selama masa pubertas membutuhkan tidur yang sehat yaitu 8 hingga 9 jam dalam 24 jam.

f. Umur 18-40 tahun

Rentang usia 18 sampai 40 tahun di anggap usia dewasa. Orang dewasa memerlukan minimal 7-8 jam setiap hari untuk tidur.

g. Lansia

Semakin tua usia seseorang, kebutuhan tidur juga semakin berkurang dengan 7 jam per hari sudah di katakan cukup. Sama dengan lansia 60 tahun keatas memerlukan sekitar 6 jam tidur setiap malam.

## 5. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur

Berikut ini penyebab yang bisa memberikan dampak pada tidur yaitu sebagai berikut :

### a. Aktivitas Fisik

Melakukan aktivitas dan latihan fisik dengan secara rutin dapat meningkatkan kebutuhan tidur yang optimal. Setelah melakukan aktivitas dan latihan fisik tubuh akan kelelahan sehingga terjadi relaksasi yang mempermudah untuk tidur.

### b. Motivasi

Motivasi internal dapat menyebabkan atau menciptakan keinginan seseorang untuk bangun atau menunda untuk tidur sehingga dapat menghambat proses tidur, akibat adanya motivasi untuk tetap terjaga.

### c. Stres Emosional

Cemas dan depresi dapat mempengaruhi kualitas tidur yang memicu peningkatan hormon *norepinefrin* di dalam tubuh yang dapat mengakibatkan perubahan pola tidur.

### d. Obat-obatan

Dengan mengonsumsi obat tidur dapat membantu dalam mengatasi stresor dan sakit kronik. Tetapi penggunaan obat ini berisiko seseorang akan menjadi ketergantungan dan berdampak pada fase tidur *REM* akan menurun.



e. Lingkungan

Faktor lingkungan seperti ventilasi, ukuran tempat tidur, suhu dan pencahayaan dapat mempengaruhi kenyamanan tidur. Beberapa individu sering menggunakan musik atau televisi sebagai pengiring tidurnya.

f. Alkohol atau Stimultan

Faktor-faktor seperti *alkohol*, *kafein* dan juga makanan berbumbu dalam porsi yang banyak atau besar dapat mempengaruhi proses tidur. Tidak hanya itu individu yang merokok juga dapat mengalami kesulitan tidur akibat dari kandungan rokok.

g. Nutrisi dan diet

Pemenuhan diet dan nutrisi yang tepat dapat memberikan pengaruh pada proses tidur akan lebih nyenyak. Mengonsumsi makanan yang kaya akan *protein* dapat memperbaiki kualitas tidur karena terdapat kandungan *L Tryptofan* atau *amino asam* dapat dicerna dengan baik oleh tubuh (Handoko, 2022).

6. Dampak Gangguan Kualitas Tidur

Menurut Budyawati et al., 2019 dalam penelitian Rahma et al., (2023) buruknya kualitas tidur mengakibatkan kesehatan pada fisik dan psikologis memicu berbagai masalah yaitu :

- a. Terjadi penurunan kemampuan dalam melakukan tugas sehari-hari

- b. Gampang lelah
- c. Kurang energi atau tidak bersemangat
- d. TTV menjadi tidak normal
- e. Mudah merasa lelah dan lemah
- f. Neuromuskular menjadi terganggu
- g. Keterlambatan pemulihan luka
- h. Gangguan sistem imun
- i. Emosi tidak stabil
- j. Gampang cemas dan khawatir,
- k. Kurang fokus dalam kehidupan sehari-hari dan ketidakmampuan mengatasi masalah.

### **C. Tinjauan Teori Ketajaman Penglihatan**

#### **1. Definisi**

Mata adalah indera yang penting untuk manusia, mata ini memiliki fungsi sebagai indera penglihatan, dari mata manusia dapat menangkap informasi visual yang untuk melakukan berbagai kegiatan (Pawah et al., 2022). Mata merupakan indera yang ada pada manusia yang berfungsi dalam penglihatan. Dimana penglihatan pada mata bekerja berdasarkan prinsip pembiasan cahaya/refraksi (Husna, 2023).

Ketajaman penglihatan (visus) merupakan kemampuan mata seseorang untuk membedakan bagian-bagian kecil pada suatu benda atau pada permukaan pada jarak tertentu (Angmalisang et al., 2021).

## 2. Bagian-bagian Mata

Menurut Rohaerati et al., (2018) bagian-bagian mata yaitu :

### a. Kelopak mata

Struktur kelopak mata meliputi bagian atas dan bawah, dengan barisan bulu mata di sepanjang tepinya. Kelopak ini memiliki kemampuan untuk menutup dan membuka dengan optimal, berfungsi sebagai pelindung bola mata dari masalah eksternal.

### b. Selaput lendir mata

Merupakan lapisan tipis yang melapisi permukaan bagian dalam kelopak mata serta bagian depan bola mata. Fungsinya adalah untuk menjaga dan melindungi bola mata dari iritasi serta benda asing.

### c. Kornea

Kornea merupakan bagian transparan dari bola mata yang memungkinkan cahaya dari luar masuk ke dalam mata. Fungsinya adalah sebagai jalur awal masuknya cahaya sehingga memungkinkan proses penglihatan terjadi.

### d. Pupil dan lensa mata

Struktur mata yang transparan dan bersifat cahaya dapat menembus berbentuk cembung dan terdapat di belakang pupil. Dalam keadaan baik lensa tidak tampak dari luar sehingga orang-orangan mata tampak benar-benar hitam. Berfungsi

memfokuskan cahaya masuk ke mata lewat kornea sehingga dapat melihat dengan baik.

e. Iris

f. Rambut mata

### 3. Cara Kerja Penglihatan

Sinar cahaya masuk ke mata melalui lapisan jaringan transparan, yang dikenal sebagai kornea. Kornea membelokkan cahaya melalui zat berair yang disebut humor akuos. Saat cahaya terus melaju, cahaya melewati lubang bundar yang gelap di bagian tengah iris berwarna yang dikenal sebagai pupil. Iris, bagian mata yang memberi warna pada mata, juga mengubah ukuran pupil dari sangat kecil menjadi besar untuk mengatur jumlah cahaya yang masuk.

Cahaya kemudian melewati struktur lain, yang disebut lensa. Lensa melekat pada otot yang berkontraksi atau rileks untuk melakukan penyesuaian yang memungkinkan cahaya difokuskan agar lebih jelas. Setelah melewati pupil dan lensa, cahaya kemudian melewati bagian posterior mata yang lebih besar yang diisi dengan zat bening seperti jeli yang disebut humor vitreus. Cahaya terus melewatinya dan sampai ke retina, membran yang melapisi dinding belakang mata, yang mengandung sel fotoreseptor (batang dan kerucut). Sel-sel ini mengubah cahaya menjadi impuls listrik.

Sel kerucut (jumlahnya sekitar 7 juta) berada dalam konsentrasi terbesar di bagian tengah retina yang kecil, yang disebut makula. Area

ini bertanggung jawab untuk menghasilkan penglihatan yang tajam dan detail serta penglihatan warna. Sel batang (jumlahnya sekitar 100 juta), di retina perifer, memberikan penglihatan dalam cahaya redup. Impuls listrik dikirim melalui saraf optik, kumpulan serat retina yang keluar dari bagian belakang mata, dan diangkut ke otak tempat impuls tersebut ditafsirkan di korteks visual primer dan gambar pun dipersepsikan (Research to Prevent Blindness, 2025).

#### 4. Manifestasi Klinis Gangguan Penglihatan

Berdasarkan dari kemenkes, (2024) berikut ini manifestasi klinis gangguan penglihatan meliputi:

- a. Penglihatan menjadi tidak jelas atau tampak samar.
- b. Sulit dalam memfokuskan pandangan terhadap objek yang berada dekat maupun jauh.
- c. Mengalami kesulitan melihat secara optimal saat malam hari.
- d. Mata menjadi lebih peka terhadap cahaya yang terang.
- e. Terjadi penglihatan ganda atau muncul bayangan saat melihat objek.
- f. Mata tampak merah, terasa perih, atau mengalami inflamasi.
- g. Timbul rasa sakit atau ketidaknyamanan pada mata.
- h. Terjadi penurunan atau hilangnya sebagian area pandang.

#### 5. Faktor-faktor *Gadget* Mempengaruhi Gangguan penglihatan

Berikut faktor *gadget* yang dapat memberikan dampak pada gangguan penglihatan yaitu: (Widiyono et al., 2019)

a. Lama dalam penggunaan *gadget*

Ketika menggunakan *gadget* durasi berlebihan dan tanpa jeda dengan frekuensi mengedip yang sedikit dapat menimbulkan terjadinya kekeringan pada mata. Ketika kekurangan air mata maka akan memberikan dampak pada mata menjadi defisiensi nutrisi dan hipoksi. Pada durasi berlebihan bisa menimbulkan masalah kemampuan melihat.

b. Jarak pandang terhadap *gadget*

Menurut penelitian Handriani (2016), mengatakan bahwa adanya pengaruh jarak pandang saat menggunakan *gadget* terhadap ketajaman penglihatan ( $P \text{ value} = 0,014 \leq 0,05$ ). Responden yang memiliki kebiasaan memakai *gadget* dengan jarak kurang dari 30cm mengalami masalah ketajaman penglihatan sebesar 66,7%. Sedangkan 39,3% responden mengalami penurunan ketajaman penglihatan karena memakai *gadget* dengan jarak lebih dari 30 cm.

c. Intensitas pencahayaan

Jika Intensitas cahaya kurang akan menimbulkan kelelahan penglihatan. Intensitas cahaya juga dapat menentukan jangkauan akomodasi.

d. Posisi ketika membaca dan menggunakan *gadget*

Berdasarkan penelitian Ernawati et.al., (2015) mengatakan bahwa ada pengaruh antara posisi menggunakan *gadget*

terhadap ketajaman penglihatan. Dimana penggunaan gadget dengan posisi yang tidak benar (tiduran) akan mengalami kelainan ketajaman penglihatan sebesar 58,3% dibandingkan dengan menggunakan gadget dengan posisi yang benar (duduk) hanya mengalami kelainan ketajaman penglihatan sebesar 41,7%.

e. Usia

Dengan bertambahnya umur akan mengakibatkan lensa mata mengalami penurunan elastisitas, mata mengalami masalah untuk melihat jarak dekat. Yang dapat menimbulkan ketidaknyamanan melihat pada saat melakukan kegiatan dengan jarak yang dekat dan jauh.

f. Genetik

Keturunan atau genetik juga berhubungan erat dengan ketajaman penglihatan. Astigmatisme dapat bersifat kongenital atau diturunkan, dan seringkali terjadi bersamaan dengan rabun jauh dan dekat.

g. Pelaksanaan Pembelajaran Daring

Pada pelaksanaan pembelajaran online ini membutuhkan alat yang berupa, *Gadget* (HP android), Laptop dan telekomunikasi lainnya.

## 6. Pemeriksaan Ketajaman Penglihatan

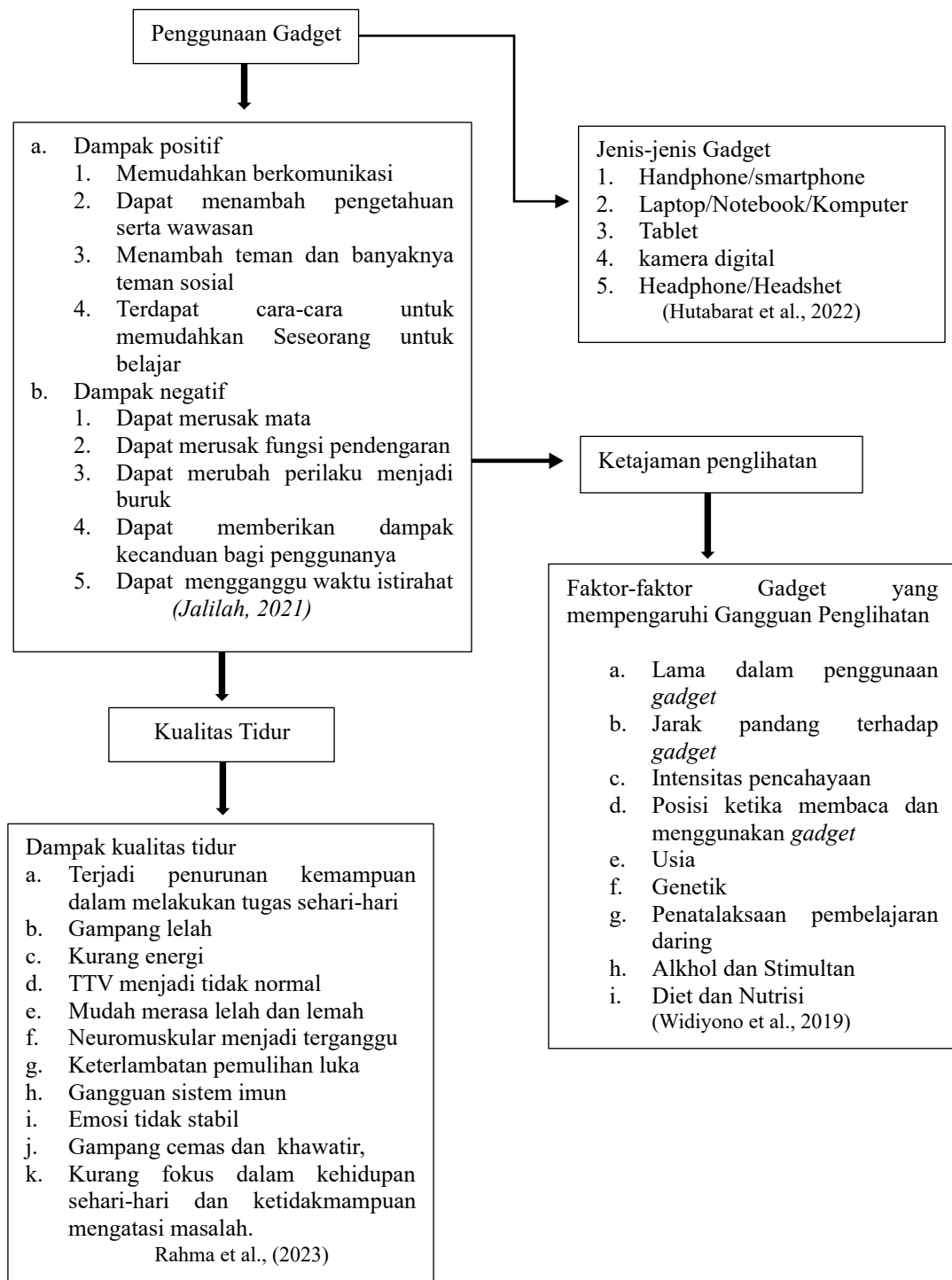
Tes ketajaman penglihatan adalah tes utama untuk mengetahui ketajaman penglihatan dan memberikan penilaian dengan menggunakan standar baku. Ketajaman penglihatan seseorang dibandingkan dengan standar penglihatan normal (UNISMUH MAKASSAR, 2018).

Adapun cara melakukan pemeriksaan ketajaman penglihatan yaitu sebagai berikut (RSUD H. Andi Sulthan Daeng Radja Bulukumba, 2025):

- a. Mengatur posisi duduk pasien dengan nyaman jarak 6 meter dari kartu snellen
- b. Minta pasien untuk tidak melirik dan tidak mengerutkan kelopak mata.
- c. Pengecekan mata dimulai dari kanan.
- d. Mata kiri ditutup menggunakan telapak tangan tanpa menekan bola mata atau dengan menggunakan kacamata yang ditutup dengan sebuah penutup
- e. Meminta pasien menyebutkan huruf atau angka ditulis pada kartu, mulai dari atas lalu bawah, lalu tentukan baris terakhir yang masih bisa di baca.
- f. Penglihatan normal bila pasien dapat membaca sampai huruf/ angka terkecil (20/20) atau 6/6.
- g. Lakukan hal ini pada mata pasien secara berganti.



## D. Kerangka Teori



**Gambar 2. 1 Kerangka Teori Hubungan Durasi Penggunaan *Gadget* Dengan Kualitas Tidur dan Ketajaman Penglihatan**

### E. Subtansi dari Kuesioner yang akan digunakan

#### 1. Kuesioner Durasi Penggunaan *Gadget*

No	Pertanyaan	Kurang 3 jam	3 jam	Lebih 3 jam
1.	Berapa durasi atau total waktu anda bermain <i>gadget</i> seperti laptop, handphone, tablet, ipad dalam waktu sehari ?			

#### 2. Kuesioner Kualitas Tidur *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI)

1. Pukul berapa biasanya anda mulai tidur malam?
2. Berapa lama anda biasanya baru bisa tertidur tiap malam?
3. Pukul berapa anda biasanya bangun pagi?
4. Berapa lama anda tidur dimalam hari?

5	Seberapa sering masalah masalah dibawah ini mengganggu tidur anda?	Tidak pernah dalam sebulan terakhir (0)	1x Seminggu (1)	2x Seminggu (2)	$\geq 3x$ Seminggu (3)
	a. Tidak mampu tertidur selama 30 menit sejak berbaring				
	b. Terbangun ditengah malam atau dini hari				
	c. Terbangun untuk ke kamar mandi				
	d. Sulit bernafas dengan baik				
	e. Batuk atau mengorok				
	f. Kedinginan di malam hari				
	g. Kepanasan di malam hari				
	h. Mimpi buruk				
	i. Nyeri				
	j. Alasan lain.....				
6.	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda menggunakan obat tidur?				
7.	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda				

	mengantuk ketika melakukan aktivitas di siang hari ?				
8.	Selama satu bulan terakhir, berapa banyak masalah yang anda dapatkan dan seberapa antusias anda selesaikan permasalahan tersebut?	Tidak Antusias	Kecil	Sedang	Besar
9.	Selama satu bulan terakhir, bagaimana anda menilai kepuasan tidur anda?	Sangat Baik (0)	Baik (1)	Cukup buruk (2)	Sangat Buruk (3)

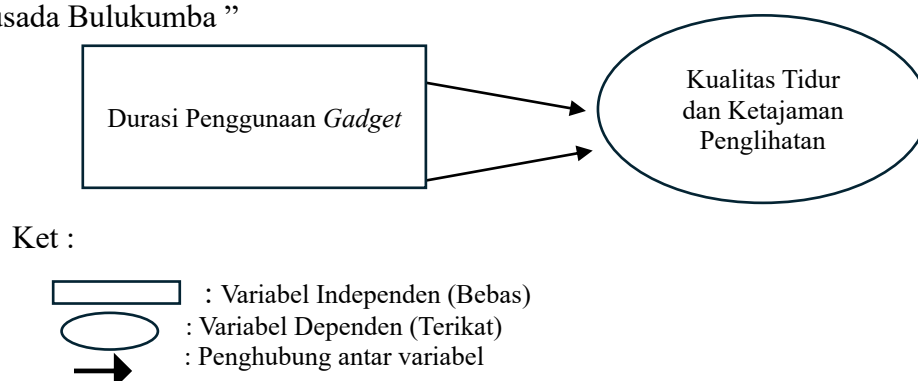
### BAB III

## KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS, VARIABEL PENELITIAN DAN DEFINISI OPERASIONAL

### A. Kerangka Konsep

Kerangka konsep merupakan ilustrasi hubungan antara beragam variabel yang akan di teliti, di rancang/simpulkan oleh peneliti setelah melakukan analisis terhadap teori-teori yang terkait dan selanjutnya mengembangkan teori sendiri sebagai landasan Penelitian. Kerangka konsep juga dapat di artikan sebagai model konseptual hubungan dengan konsep-konsep yang di rencanakan untuk di ukur dan diamati (diobsevasi) menggunakan penelitian yang akan di jalankan. Kerangka konsep penelitian mencangkup variabel yang di teliti dan yang tidak di teliti serta selaras dengan tujuan penelitian yang akan di lakukan (Anggreni, 2022).

Adapun kerangka konsep dari penelitian “ hubungan durasi *gadget* dengan kualitas tidur dan ketajaman penglihatan pada mahasiswa di STIKES Panrita Husada Bulukumba ”



**Gambar 3. 1 Kerangka konsep hubungan durasi penggunaan *gadget* dengan kualitas tidur dan ketajaman penglihatan**

Berdasarkan gambar diatas, peneliti ingin mengetahui hubungan durasi *gadget* dengan kualitas tidur dan ketajaman penglihatan pada mahasiswa di STIKES Panrita Husada Bulukumba.

## **B. Hipotesis Penelitian**

Hipotesis merupakan suatu pernyataan dugaan awal yang bersifat sementara, yang masih membutuhkan pembuktian atau validasi. Oleh karena itu, hipotesis harus di tulis dalam bentuk sebuah “pernyataan” dan sejalan dengan perumusan masalah. Tujuan pembuktian hipotesis adalah untuk memberikan solusi atas permasalahan yang telah dirumuskan. Karena hipotesis ini sifatnya masih sementara, maka kemungkinan di terima atau di tolak (Wibowo, 2021).

Adapun hipotesis dalam penelitian ini yaitu Ada hubungan durasi penggunaan *gadget* dengan kualitas tidur dan ketajaman penglihatan pada mahasiswa di STIKES Panrita Husada Bulukumba..

## **C. Variabel Penelitian**

Variabel adalah karakteristik atau atribut sekaligus objek yang akan di teliti dalam penelitian. Komponen ini berperan penting untuk membuat atau mengambil kesimpulan suatu penelitian. Dalam bahasa Indonesia, istilah kata “Variabel” memiliki arti yang sama dengan “beragam” atau “bervariasi”. Dengan adanya variabel, dapat membantu peneliti untuk mudah mendapatkan dan paham tentang permasalahan (Sari et al., 2023).

#### 1. Variabel Independen (Bebas)

Variabel bebas merupakan faktor yang mempengaruhi variabel yang lain dan variabel ini di lambangkan “X” (Sari et al., 2023).

Variabel bebas pada penelitian ini durasi penggunaan *gadget*.

#### 2. Variabel Dependen (Terikat)

Variabel terikat adalah objek pengaruh variabel independen dan variabel ini dilambangkan dengan “Y”(Sari et al., 2023). *Variabel dependen* pada penelitian ini yaitu kualitas tidur dan ketajaman penglihatan.

### **D. Definisi Operasional**

Definisi operasional didefinisikan sebagai variabel operasional yang dijadikan objek penelitian dengan acuan karakteristik yang di amati. Pada definisi operasional di tentukan melalui parameter pengukuran dalam penelitian yang dilakukan. Definisi operasional menjelaskan mengenai variabel penelitian melalui dari skala pengukuran yang digunakan masing-masing oleh variabel (Donsu, 2019).

No	Variabel	Definisi	Alat Ukur	Skala	Kriteria Objektif
1.	Durasi Penggunaan <i>Gadget</i>	Durasi penggunaan <i>gadget</i> merupakan berapa lama seseorang dalam menggunakan <i>gadget</i> seperti ponsel, tablet, komputer atau perangkat digital lainnya.	Kuesioner Durasi penggunaan <i>gadget</i>	Ordinal	Durasi a. Rendah : <3 jam b. Sedang : 3 jam c. Berlebih : >3 jam
2.	Kualitas Tidur	Kualitas tidur adalah keadaan yang menggambarkan seberapa baik individu tidur berdasarkan aspek subjektif maupun objektif, meliputi lama tidur, waktu yang dibutuhkan untuk tertidur, frekuensi terbangun di malam hari, efisiensi tidur, penggunaan obat tidur, serta dampak tidur terhadap aktivitas di siang hari.	Kuesioner PSQI (Pittsburgh Sleep Quality Index)	Ordinal	a. Baik : Jika jawaban responden $\geq 5$ b. Buruk : jika jawaban responden $> 5$
3.	Ketajaman Penglihatan	Ketajaman Penglihatan diartikan sebagai kemampuan mata seseorang melihat objek yang jelas dengan jarak tertentu.	Kartu Snellen	Ordinal	a. Normal : 6/6 b. Tidak normal : <6/6

## **BAB IV**

### **METODOLOGI PENELITIAN**

#### **A. Desain Penelitian**

Desain penelitian merupakan metode melibatkan keputusan berbasis asumsi luas hingga pengumpulan dan analisis data yang sistematis logis dan susunan penyajian yang teratur. Oleh karena itu penelitian harus mempunyai prosedur penelitian (Waruwu, 2024). Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan desain deskriptif korelasional non-eksperimental dan pendekatan cross-sectional.

#### **B. Waktu dan Lokasi Penelitian**

##### **1. Waktu penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan pada 13 Maret - 30 April 2025

##### **2. Lokasi penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan dikampus STIKES Panrita Husada Bulukumba

#### **C. Populasi, Sampel dan Teknik Sampling**

##### **1. Populasi**

Populasi merupakan keseluruhan objek penelitian yang meliputi/mencangkup beragam objek seperti, makhluk hidup, benda, gejala, nilai tes, atau peristiwa yang menjadi sumber data dalam penelitian yang akan dilakukan dan diharapkan dapat mewakili fenomena yang ingin di teliti. Populasi dalam penelitian merujuk pada keseluruhan unit analisis yang memiliki ciri-ciri khas yang akan



diidentifikasi atau dikaji. Unit analisis ini merupakan unit yang akan di teliti atau di kaji dalam penelitian (Abdullah et al., 2021).

Populasi dalam penelitian ini yang di dapatkan pada tahun 2024 mahasiswa di STIKES Panrita Husada Bulukumba dengan jumlah populasi 708.

## 2. Sampel

Sampel merupakan sebagian dari populasi yang dipilih dengan menerapkan teknik pengambilan sampling (Hardani et al., 2020).

Adapun jumlah sampel yang didapatkan dalam penelitian ini berjumlah 74,00 di bulatkan menjadi 74 dengan menggunakan rumus slovin. Rumus slovin merupakan rumus yang biasa diterapkan dalam pengambilan jumlah sampel yang dapat mewakili dari keseluruhan populasi (Tunru et al., 2019).

$$n = \frac{N}{1 + N \cdot e^2}$$

$$n = \frac{708}{1 + (708 \times 11\%)^2}$$

$$n = \frac{708}{1 + (708 \times 0,11)^2}$$

$$n = \frac{708}{1 + (708 \times 0,0121)}$$

$$n = \frac{708}{1 + 8,5668}$$

$$n = \frac{708}{9,5668}$$

$$n = 74,00(74)$$

#### Keterangan

$n$  = Jumlah sampel yang dicari

$N$  = Jumlah populasi

$e$  = Margin error yang ditoleransi

### 3. Teknik Sampling

Teknik sampling merupakan cara atau teknik yang dilakukan dalam menentukan atau mengambil sampel yang akan digunakan dalam penelitian. Teknik sampling dibagi menjadi *probability sampling* dan *non-probability sampling* (Zulfikar et al., 2020). Adapun teknik yang diterapkan pada penelitian ini yaitu *non-probability sampling* dengan metode *purposive sampling*.

*Non probability sampling* diartikan sebagai metode penentuan sampel dengan tidak memberikan/menawarkan kesempatan yang sama untuk dipilih sebagai sampel bagi semua anggota populasi. Sedangkan *purposive sampling* merupakan metode penentuan sampel yang akan digunakan dengan berbagai pertimbangan khusus yang dilakukan oleh peneliti berdasarkan populasi yang sudah diketahui ciri dan sifatnya (Machali, 2021)

### 4. Kriteria Inklusi dan Eksklusi

Kriteria inklusi merupakan ciri umum/karakteristik yang harus dimiliki oleh subjek penelitian dari populasi target yang dipilih dan akan diteliti. Sedangkan kriteria eksklusi merupakan pedoman untuk

menghilangkan suatu subjek penelitian yang tidak memenuhi kriteria inklusi (Nursalam, 2020).

a. Kriteria inklusi

- 1) Bersedia menjadi responden
- 2) Mahasiswa yang memiliki handphone
- 3) Mahasiswa aktif di STIKES Panrita Husada Bulukumba

b. Kriteria eksklusi

- 1) Mahasiswa yang sedang praktek

#### **D. Instrumen Penelitian**

Instrumen penelitian kuantitatif merupakan instrumen yang dipakai untuk mendapatkan data dalam penelitian kuantitatif. Alat yang biasa digunakan dalam penelitian kuantitatif yaitu kuesioner, angket, tes, dan metode observasi/terstruktur (Ishak et al., 2023). Instrumen penelitian ini menggunakan lembar kuesioner durasi penggunaan *Gadget*, Kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)*, dan lembar observasi ketajaman penglihatan.

1. Kuesioner durasi penggunaan *gadget* yang terdiri dari 1 pertanyaan.

Keterangan:

- a. Rendah <3 jam
- b. Sedang 3 jam
- c. Berlebih >3 jam

2. Kualitas tidur menggunakan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI), kuesioner ini terdiri 9 pertanyaan

- a. Baik :  $\leq 5$
- b. Buruk :  $>5$

3. Lembar Observasi Ketajaman Penglihatan

Lembar observasi yang digunakan dalam pencatatan pada hasil ketajaman penglihatan.

#### **E. Teknik Pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan data merupakan tahapan dan strategi yang dipakai untuk pengumpulan data dalam penelitian. Teknik ini membutuhkan strategi dan sistematis untuk mengumpulkan data yang akurat dan benar. Selain itu, teknik tersebut dipakai peneliti agar mendapatkan atau mengumpulkan data mengacu pada konsep atau ide abstrak yang tidak terwujud secara fisik, namun terlihat dalam penerapannya. Seperti melalui angket, wawancara, pengamatan, uji atau tes, dokumentasi, dan lainnya (Nashrullah et al., 2023).

1. Data Primer didefinisikan sebagai sumber data yang memberikan data secara langsung kepada pengumpul data. Data dikumpulkan oleh peneliti. Dimana data ini didapatkan dari sumber pertama atau dari tempat penelitian dilakukan (Andini, 2023). Dalam penelitian ini, pengumpulan data primer menggunakan kuesioner, wawancara dan pengukuran ketajaman penglihatan.
2. Data Sekunder didefinisikan data yang tidak langsung memberikan data kepada pengumpul data, data ini bukan dihasilkan dan dikumpul

oleh peneliti, misalnya data ini didapatkan atau diperoleh lewat orang lain ataupun lewat dokumen (Andini, 2023). Sumber data sekunder dalam penelitian ini mencakup data awal yang tersedia di kampus STIKES Panrita Husada Bulukumba, serta referensi dari buku dan jurnal penelitian yang relevan.

## **F. Teknik Pengelolaan dan Analisa Data**

### **1. Teknik Pengelolaan**

Teknik pengelolaan data terbagi atas beberapa tahap. Adapun Tahapan-tahapan dalam proses pengelolaan data yang harus dilalui yaitu sebagai berikut: (Priadana & Sunarsi, 2021)

#### **a. Pengumpulan data**

Pada tahap ini, melakukan pengumpulan data relevan yang di perlukan.

#### **b. Editing/penyuntingan**

Melakukan kegiatan yang bertujuan untuk melakukan pemeriksaan kelengkapan atau kejelasan dari pengisian instrumen pengumpulan data, seperti pertanyaan-pertanyaan yang telah di isi oleh responden.

#### **c. Coding/Pengodean**

Coding merupakan proses mengidentifikasi dan mengklarifikasi jawaban responden dengan menambahkan simbol numerik pada setiap jawaban sesuai dengan variabel yang diteliti.

#### d. Tabulasi

Tahap pengelolaan data ini mencakup kegiatan seperti melakukan data entri, penyusunan, dan melakukan penghitungan data yang selesai dikodekan ke dalam kolom/tabel.

### 2. Analisa Data

Analisa data adalah tahapan yang terstruktur dan formal serta memiliki tujuan untuk menemukan tema dan merumuskan hipotesis penelitian. Tahap awal analisa data meliputi penelaan data yang ada mulai sumber data yang digunakan mencakup, wawancara, pengamatan langsung, catatan lapangan, dokumen pribadi dan resmi serta media gambar (Kurniasih et al., 2021).

#### a. Analisa data univariat

Analisa data univariat merupakan analisis satu variabel yang menggunakan metode statistik deskriptif untuk menggambarkan parameter seperti nilai rata-rata, nilai tengah, nilai modus, dan juga nilai dispersi (deviasi) dari variabel yang diteliti (Sarwono & Handayani, 2021). Adapun variabel tersebut yaitu durasi penggunaan *gadget*, kualitas tidur dan ketajaman penglihatan.

b. Analisa data bivariat

Analisa bivariat merupakan metode yang digunakan dalam mengkaji hubungan dengan dua variabel yang bisa di gambarkan dalam bentuk tabel secara silang. Ketika membuat tabel silang peneliti harus mengetahui tentang bagaimana arah hubungan dalam hubungan dalam analisa bivariat (Sarwono & Handayani, 2021). Uji yang digunakan yaitu uji statistik Chi-square dengan alternatif Kolmogorov-Smirnov.

## G. Etika Penelitian

Kode etik penelitian merupakan sebuah pedoman moral dan nilai yang dibutuhkan oleh peneliti dalam melakukan suatu kegiatan penelitiannya. Kode etik dikatakan sebagai patokan yang memberi batasan yang mana harusnya dilakukan dan tidak boleh dilakukan, serta perilaku yang benar dan salah dalam melakukan sebuah penelitian. Sehingga, kode etik penelitian dijadikan pedoman untuk diketahui dan dimengerti serta perlu di lakukan oleh semua peneliti, baik penelitian yang dilakukan secara kelompok atau personal mulai dari tahap pembuatan dan pengajuan proposal sampai mempublikasikan hasil temuan penelitian (LP3M, 2023).

1. *Respect or persons* (menghormati harkat martabat manusia)

*respect for persons* adalah sebuah bentuk penghormatan terhadap kedudukan manusia secara individu yang memiliki kemandirian serta bertanggung jawab secara personal mengenai keputusan yang telah dibuatnya.

2. *Beneficence* (berbuat baik) dan *non-maleficence* (tidak merugikan)

Dalam prinsip etik berbuat baik atau dikenal dengan *beneficence* merupakan kewajiban dalam membantu orang sekitar dengan mengupayakan manfaat semaksimal mungkin dengan meminimalkan kerugian. Sedangkan prinsip *non maleficence* atau tidak merugikan adalah sebaiknya tidak melakukan tindakan yang dapat merugikan orang lain jika tidak dapat memberikan manfaat.

3. *Justice* (prinsip keadilan)

Justice atau prinsip keadilan pada prinsip ini, *justice* merujuk pada sebuah kewajiban etik dalam memperlakukan setiap individu dengan layak dalam mendapatkan haknya (komite etik penelitian dan pengembangan kesehatan Nasional & Kemenkes, 2021).

4. Penelitian ini di lakukan uji kelayakan etik pada komite etik penelitian Stikes Panrita Husada Bulukumba dengan nomor 000826/KEP Stikes Panrita Husada Bulukumba 2025.



## BAB V

### HASIL DAN PEMBAHASAN

#### A. Hasil Penelitian

Penelitian ini dilakukan di kampus STIKES Panrita Husada Bulukumba tentang hubungan durasi penggunaan *gadget* dengan kualitas tidur dengan ketajaman penglihatan pada mahasiswa dengan jumlah responden 74 orang.

##### 1. Karakteristik Responden

**Tabel 5. 1 Distribusi Responden Umur, Jenis Kelamin, Program Studi, Tingkatan pada Mahasiswa di Kampus STIKES Panrita Husada Bulukumba Bulan Maret s/d April Tahun 2025**

Karakteristik	Frekuensi (f)	Persentase %
<b>Usia</b>		
17-20 tahun	38	51.4
21-23 tahun	36	48.6
<b>Jenis Kelamin</b>		
Perempuan	74	100.0
Total	74	<b>100.0</b>

*Sumber : Data Primer*

Dari tabel 5.1 menunjukkan bahwa distribusi responden berdasarkan usia 17-20 tahun sebanyak 38 orang (51,4%) dan usia 21-23 tahun sebanyak 36 orang (48,6%). Berdasarkan jenis kelamin semua responden adalah perempuan 74 orang (100,0%).

##### 2. Univariat

##### a. Durasi Penggunaan *Gadget*

**Tabel 5. 2 Distribusi Frekuensi berdasarkan Durasi Penggunaan *Gadget* pada Mahasiswa di Kampus STIKES Panrita Husada Bulukumba**

Durasi Penggunaan Gadget	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Rendah	19	25.7
Sedang	5	6.8
Berlebih	50	67.6
<b>Jumlah</b>	<b>74</b>	<b>100.0</b>

*Sumber : Data Primer*

Berdasarkan Tabel 5.2, dapat diketahui bahwa sebagian besar mahasiswa di Kampus STIKES Panrita Husada Bulukumba memiliki

durasi penggunaan *gadget* yang tergolong berlebih, yaitu sebanyak 50 responden (67,6%). Sementara itu, sebanyak 5 responden (6,8%) berada pada kategori sedang, dan 19 responden (25,7%) berada pada kategori rendah.

b. Kualitas Tidur

**Tabel 5. 3 Distribusi Frekuensi berdasarkan Kualitas Tidur pada Mahasiswa di Kampus STIKES Panrita Husada Bulukumba**

Kualitas Tidur	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Baik	25	33.8
Buruk	49	66.2
<b>Jumlah</b>	<b>74</b>	<b>100.0</b>

*Sumber : Data Primer*

Berdasarkan Tabel 5.3 dapat diketahui bahwa mayoritas mahasiswa di Kampus STIKES Panrita Husada Bulukumba memiliki kualitas tidur yang tergolong buruk. Hal ini ditunjukkan oleh jumlah responden yang berada pada kategori kualitas tidur buruk sebanyak 49 orang atau sebesar 66,2% dari total keseluruhan responden. Sementara itu, hanya 25 responden atau sebesar 33,8% yang memiliki kualitas tidur yang baik.

c. Ketajaman Penglihatan

**Tabel 5. 4 Distribusi Frekuensi berdasarkan Ketajaman Penglihatan pada Mahasiswa di Kampus STIKES Panrita Husada Bulukumba**

Ketajaman Penglihatan	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Normal	22	29.7
Tidak Normal	52	70.3
<b>Jumlah</b>	<b>74</b>	<b>100.0</b>

*Sumber : Data Primer*

Berdasarkan Tabel 5.4 menggambarkan distribusi ketajaman penglihatan mahasiswa yang menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami ketajaman penglihatan yang tidak normal.

Tercatat sebanyak 52 responden atau 70,3% masuk dalam kategori tidak normal, sementara hanya 22 responden atau 29,7% yang memiliki ketajaman penglihatan normal.

### 3. Bivariat

- a. Hubungan durasi penggunaan gadget dengan kualitas tidur pada mahasiswa

**Tabel 5. 5 Hubungan Durasi Penggunaan *Gadget* dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Di STIKES Panrita Husada Bulukumba Bulan Maret s/d April tahun 2025**

Durasi Penggunaan Gadget	Kualitas tidur				Total		p
	Baik		Buruk		N	%	
	N	%	N	%			
Rendah	15	6.4	4	12.6	19	19.0	0.000
Sedang	2	1.7	3	3.3	5	5.0	
Berlebih	8	16.9	42	33.1	50	50.0	
Total	26	26.0	48	48.0	74	74.0	

Sumber \* Uji SPSS chi-square Alternatif Kolmogorov Smirnov

Berdasarkan hasil analisis data pada Tabel 5.5, diketahui ada hubungan antara durasi penggunaan *gadget* dengan kualitas tidur mahasiswa di Kampus STIKES Panrita Husada Bulukumba. Penelitian ini melibatkan sebanyak 74 responden, yang dikategorikan berdasarkan durasi penggunaan *gadget* menjadi tiga kelompok: rendah, sedang, dan berlebih. Pada kelompok mahasiswa dengan durasi penggunaan *gadget* yang berlebih, sebanyak 42 orang (33,1%) memiliki kualitas tidur yang buruk, sedangkan hanya 8 orang (16,9%) yang memiliki kualitas tidur baik. Pada kelompok dengan durasi penggunaan *gadget* sedang, 2 responden (1,7%) memiliki kualitas tidur baik, dan 3 responden (3,3%) mengalami kualitas tidur buruk. Sedangkan pada kelompok dengan penggunaan *gadget* yang rendah,

terdapat 15 responden (6,4%) yang memiliki kualitas tidur baik dan 4 responden (12,6%) yang memiliki kualitas tidur buruk.

Hasil analisis statistik dilakukan dengan menggunakan SPSS uji Chi-square alternatif Kolmogorov-Smirnov untuk menguji hubungan antara dua variabel kategorik. Hasil analisis menunjukkan nilai signifikansi (p-value) sebesar 0,000, yang berarti lebih kecil dari  $\alpha = 0,05$ . Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna secara statistik antara durasi penggunaan *gadget* dengan kualitas tidur mahasiswa.

- b. Hubungan durasi penggunaan *gadget* dengan ketajaman penglihatan pada mahasiswa

**Tabel 5. 6 Hubungan Durasi Penggunaan *Gadget* dengan Ketajaman Penglihatan pada Mahasiswa Di STIKES Panrita Husada Bulukumba Bulan Maret s/d April tahun 2025**

Durasi Penggunaan Gadget	Ketajaman Penglihatan				Total		<i>p</i>
	Normal		Tidak Normal		N	%	
	N	%	N	%			
Rendah	14	5.6	5	13.4	19	19.0	0.000
Sedang	3	1.5	2	3.5	5	5.0	
Berlebih	5	14.9	45	35.1	50	50.0	
Total	22	22.0	52	52.0	74	74.0	

Sumber \* Uji SPSS chi-square Alternatif Kolmogorov Smirnov

Berdasarkan hasil analisis pada Tabel 5.6, diperoleh ada hubungan yang signifikan antara durasi penggunaan *gadget* dengan ketajaman penglihatan pada mahasiswa di Kampus STIKES Panrita Husada Bulukumba. Responden dikelompokkan ke dalam tiga kategori berdasarkan durasi penggunaan *gadget*, yaitu berlebih, sedang, dan rendah. Pada kelompok dengan durasi penggunaan *gadget* berlebih, sebanyak 5 responden (14,9%) memiliki ketajaman penglihatan yang normal, sedangkan mayoritas yaitu 45 responden (35,1%) mengalami

ketajaman penglihatan yang tidak normal. Kemudian, pada kelompok dengan durasi penggunaan *gadget* sedang, terdapat 3 responden (1,5%) yang memiliki ketajaman penglihatan normal, dan 2 responden (3,5%) mengalami gangguan ketajaman penglihatan. Sementara itu, pada kelompok dengan penggunaan *gadget* rendah, ditemukan bahwa 14 responden (5,6%) memiliki penglihatan yang normal, dan 5 responden (13,4%) mengalami gangguan ketajaman penglihatan.

Hasil analisis statistik menggunakan aplikasi SPSS dengan metode uji Chi-square alternatif Kolmogorov-Smirnov, mengingat distribusi data yang tidak normal. Hasil pengujian menunjukkan nilai  $p = 0,000$ , yang lebih kecil dari  $\alpha = 0,05$ , sehingga dapat disimpulkan ada hubungan yang bermakna secara statistik antara durasi penggunaan *gadget* dengan ketajaman penglihatan mahasiswa.

## **B. Pembahasan**

1. Hubungan durasi penggunaan *gadget* dengan kualitas tidur pada mahasiswa

Berdasarkan hasil penelitian ini menunjukkan kelompok dengan durasi penggunaan *gadget* yang berlebih, sebanyak 42 orang (33,1%) memiliki kualitas tidur yang buruk, sedangkan hanya 8 orang (16,9%) yang memiliki kualitas tidur baik. Pada kelompok dengan durasi penggunaan *gadget* sedang, 2 responden (1,7%) memiliki kualitas tidur baik, dan 3 responden (3,3%) mengalami kualitas tidur buruk. Sedangkan pada kelompok dengan penggunaan *gadget* yang rendah, terdapat 15

responden (6,4%) yang memiliki kualitas tidur baik dan 4 responden (12,6%) yang memiliki kualitas tidur buruk. Dari hasil analisis dengan menggunakan uji Chi-square alternatif Kolmogorov-Smirnov nilai (p-value) sebesar 0,000 yang berarti lebih kecil dari  $\alpha = 0,05$ . Dengan demikian, dapat disimpulkan ada hubungan antara durasi penggunaan *gadget* dengan kualitas tidur mahasiswa.

Menurut asumsi peneliti, penggunaan *gadget* secara berlebihan berpotensi mengganggu kualitas tidur mahasiswa. Asumsi ini didukung oleh hasil analisis data menunjukkan ada hubungan antara kedua variabel tersebut. Semakin tinggi durasi penggunaan *gadget*, maka semakin besar kemungkinan mahasiswa mengalami kualitas tidur yang buruk. Temuan ini menunjukkan bahwa penggunaan *gadget* yang berlebihan dapat mengganggu kualitas tidur. Sedangkan Kualitas tidur yang buruk pada kelompok dengan penggunaan *gadget* rendah dan sedang peneliti berasumsi hal ini bisa disebabkan oleh faktor-faktor lain yang tidak terkait langsung dengan penggunaan *gadget*. Beberapa kemungkinan faktor yang dapat mempengaruhi kualitas tidur tersebut antara lain kondisi lingkungan yang tidak mendukung tidur yang nyenyak, seperti kebisingan atau suhu yang tidak nyaman, aktivitas fisik yang kurang atau tidak teratur, serta tingkat stres yang tinggi yang dapat mempengaruhi kemampuan individu untuk rileks dan tidur dengan baik.

Asumsi peneliti ini di dukung oleh Damaiyanti et al., (2022) dimana dalam penelitiannya menunjukkan kualitas tidur yang buruk pada remaja

seringkali disebabkan oleh kegiatan pada dilakukan malam hari sebelum beristirahat, yang dapat mempengaruhi kuantitas tidur mereka. Seperti bermain game atau nonton film menggunakan alat elektronik contohnya *gadget*. Jika remaja terlalu lama bermain *gadget* dimalam hari, hal ini akan membuat mereka tetap terjaga sampai larut malam. Akibatnya kuantitas tidur anak remaja akan berkurang. Kualitas tidur yang buruk dapat terjadi akibat kurangnya waktu tidur, sehingga mempengaruhi aktivitas remaja pada pagi hari.

Hasil penelitian Andira et al., (2022) yang berjudul Hubungan Penggunaan *Gadget* Terhadap Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Keperawatan Di Universitas Nasional. Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa keperawatan dengan penggunaan *gadget* yang normal memiliki kualitas tidur yang baik, yaitu sebesar 24,1%. Sementara itu, mahasiswa keperawatan dengan penggunaan *gadget* yang berlebihan memiliki kualitas tidur yang buruk dengan proporsi yang signifikan, yaitu 46,0%. Analisis bivariat menggunakan uji chi-square menunjukkan nilai p sebesar 0,001, yang lebih kecil dari  $\alpha$  (0,05), sehingga hipotesis nol ( $H_0$ ) ditolak. Hal ini mengindikasikan adanya hubungan yang signifikan antara penggunaan *gadget* dan kualitas tidur pada mahasiswa keperawatan di Universitas Nasional

Hasil penelitian sejalan dengan penelitian (Amelia et al., 2022) yang berjudul “Hubungan Durasi Penggunaan *Gadget* Dengan Kualitas Mahasiswa Universitas Tidur Pada Baiturrahmah”. Penelitian ini

menggunakan metode korelasi dengan rancangan penelitian cross sectional dengan jumlah responden sebanyak 107 sampel mahasiswa kedokteran Universitas Baiturrahmah angkatan 2018. Hasil menunjukkan sebanyak 47 mahasiswa (43,9%) memiliki durasi penggunaan *gadget* yang dikategorikan sebagai jarang, yaitu sekitar 11 jam per hari. Sementara itu, 60 mahasiswa (56,1%) termasuk dalam kategori penggunaan *gadget* yang sering, dengan durasi  $\geq 11$  jam per hari. Analisis bivariat menunjukkan ada hubungan antara durasi penggunaan *gadget* dengan kualitas tidur. Dimana signifikansi yaitu 0,000 dan nilai  $p = 41,878$ . Jika dibandingkan dengan nilai  $p$  tabel sebesar 18,307 ( $df = 10$ ,  $\alpha = 0,05$ ), maka karena  $p \text{ hitung} > p \text{ tabel}$ , sehingga ada hubungan durasi penggunaan *gadget* dan kualitas tidur pada mahasiswa kedokteran angkatan 2018 di Universitas Baiturrahmah.

Penggunaan *gadget* yang berlebihan di kalangan remaja dapat memicu ketergantungan, yang berisiko menimbulkan sejumlah gangguan pada kesehatan fisik. Beberapa kondisi yang sering muncul di antaranya adalah mata kering, nyeri punggung akibat postur tubuh yang tidak ideal saat menggunakan perangkat, serta gangguan pola tidur. Tidak sedikit remaja yang memakai *gadget* lebih dari satu jam dalam 24 jam, yang berdampak pada meningkatnya waktu yang dibutuhkan untuk bisa tertidur. Gangguan kualitas tidur ini dapat memberikan pengaruh besar terhadap kondisi fisik dan psikologis seseorang. Oleh sebab itu, remaja perlu untuk membatasi durasi penggunaan *gadget* untuk menerapkan kebiasaan tidur



yang sehat guna menjaga keseimbangan antara kesehatan fisik dan mental (Nazia et al., 2024).

Kualitas tidur tidak hanya dipengaruhi oleh penggunaan *gadget*, tetapi juga berbagai faktor lain seperti kondisi lingkungan, aktivitas fisik, dan tingkat stress. Lingkungan memiliki peran penting dalam mendukung proses tidur baik mempercepat atau memperlambat. Sebagai contoh suara bising disekitar tempat tidur dapat menghambat seseorang untuk terlelap. Selain itu hilangnya stimulus yang biasa atau munculnya stimulus asing di lingkungan tempat tidur juga dapat mengganggu kenyamanan dan menyebabkan kesulitan tidur. Faktor fisik seperti suhu ruangan yang tidak sesuai serta ventilasi yang buruk juga dapat berkontribusi pada penurunan kualitas tidur. Tingkat pencahayaan turut mempengaruhi ketika terbiasa tidur dalam keadaan gelap mungkin akan mengalami gangguan saat harus tidur dalam kondisi terang (Nugraha et al., 2023).

## 2. Hubungan durasi penggunaan *gadget* dengan ketajaman penglihatan pada mahasiswa

Berdasarkan hasil penelitian ini menunjukkan kelompok dengan durasi penggunaan *gadget* berlebih, sebanyak 5 responden (14,9%) memiliki ketajaman penglihatan yang normal, sedangkan mayoritas yaitu 45 responden (35,1%) mengalami ketajaman penglihatan yang tidak normal. Kemudian, pada kelompok dengan durasi penggunaan *gadget* sedang, terdapat 3 responden (1,5%) yang memiliki ketajaman penglihatan normal, dan 2 responden (3,5%) mengalami gangguan ketajaman

penglihatan. Sementara itu, pada kelompok dengan penggunaan *gadget* rendah, ditemukan bahwa 14 responden (5,6%) memiliki penglihatan yang normal, dan 5 responden (13,4%) mengalami gangguan ketajaman penglihatan. Didapatkan hasil uji Chi-square alternatif Kolmogorov-Smirnov nilai (p-value) sebesar 0,000 yang berarti lebih kecil dari  $\alpha = 0,05$ . Dengan demikian, dapat disimpulkan ada hubungan antara durasi penggunaan *gadget* dengan ketajaman penglihatan mahasiswa.

Peneliti berasumsi bahwa durasi penggunaan *gadget* memiliki hubungan yang signifikan terhadap ketajaman penglihatan mahasiswa. Asumsi ini didasarkan dari hasil analisis data menunjukkan hubungan antara kedua variabel. Dimana mayoritas responden dengan durasi penggunaan *gadget* berlebih mengalami ketajaman penglihatan yang tidak normal. *Gadget* digunakan dalam berbagai kegiatan mulai dari pembelajaran daring, komunikasi, hiburan, hingga pencarian informasi. Meningkatnya intensitas penggunaan *gadget* ini menyebabkan mata terus-menerus terpapar oleh cahaya layar dalam waktu yang lama, yang berpotensi menimbulkan kelelahan mata dan penurunan ketajaman penglihatan. Dan Peneliti berasumsi bahwa temuan ketajaman penglihatan yang tidak normal pada kelompok dengan durasi penggunaan *gadget* rendah dan sedang dapat disebabkan oleh faktor jarak penggunaan *gadget* yang tidak tepat. Mungkin saja responden dalam kelompok tersebut menggunakan *gadget* dengan jarak yang terlalu dekat dengan mata, sehingga dapat menyebabkan ketegangan mata dan gangguan ketajaman

penglihatan, meskipun durasi penggunaan gadget mereka relatif rendah atau sedang. Oleh karena itu, peneliti berpendapat bahwa tidak hanya durasi penggunaan gadget, tetapi juga faktor lain seperti jarak penggunaan gadget dapat mempengaruhi ketajaman penglihatan.

Asumsi peneliti ini di dukung Panambuhan et al., (2019) Penggunaan *gadget* yang tidak terkendali dapat memicu masalah kesehatan, terutama pada mata. Layar *gadget* yang kecil memerlukan jarak membaca yang lebih dekat, sehingga meningkatkan kebutuhan penglihatan dan berpotensi menyebabkan gejala computer vision syndrome. Banyak pengguna *gadget* mengalami masalah kesehatan seperti mata lelah, penglihatan buram, dan ketidaknyamanan pada mata setelah menggunakan *gadget* yang lama. Oleh karena itu, penting untuk menggunakan *gadget* dengan bijak dan melakukan perawatan mata yang tepat.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hanun & Riyadi, (2024) yang berjudul “ Hubungan durasi penggunaan *gadget* dan ketajaman mata pada remaja: studi korelasi” nilai  $p$  0.001 dengan nilai koefisien korelasi 0.511. Maka dapat disimpulkan bahwa adanya hubungan antara durasi penggunaan *gadget* dengan ketajaman mata. Penelitian tersebut juga mencatat sebagian besar responden yang menggunakan *gadget* lebih dari 4 jam per hari cenderung mengalami ketidaknormalan penglihatan, hal ini yang menjadi salah satu penyebab penurunan visus pada responden

Hasil penelitian Kalsum et al., (2024) yang berjudul “Hubungan Durasi Penggunaan *Gadget* Dengan Kualitas Ketajaman Penglihatan Pada Anak Usia Remaja Awal Di Negeri 2 Samarinda” Pada penelitian ini juga diperoleh data hasil pemeriksaan visus mata pada siswa-siswi kelas 7 dan 8 di SMP Negeri2 Samarinda menggunakan alat ukur Snellen Chart. Dengan hasil terbanyak sebanyak 56 responden (57,7%) dengan kategori kualitas ketajaman penglihatan buruk yang memiliki hasil visus mata  $<20/20$  kaki atau  $<6/6$  meter. Dengan nilai  $p$  yang didapatkan pada variabel durasi penggunaan *gadget* dengan kualitas ketajaman penglihatan sebesar  $0,038 < \alpha = 0,05$ , yang artinya ada hubungan yang signifikan durasi penggunaan *gadget* terhadap kualitas ketajaman penglihatan pada anak usia remaja awal di SMP Negeri 2 Samarinda.

Faktor lain dari penurunan ketajaman penglihatan yaitu jarak mata saat menatap layar gadget. Penggunaan perangkat digital pada jarak pandang yang terlalu dekat khususnya yang kurang dari 30 cm, terbukti bisa meningkatkan dampak gangguan ketajaman penglihatan hingga tiga kali lipat dibandingkan dengan penggunaan pada jarak yang lebih ideal, yaitu lebih dari 30 cm. Mata harus bekerja lebih keras ketika terlalu dekat dengan layar sehingga dapat memicu kelelahan mata dan berkontribusi terhadap penurunan ketajaman visual dalam jangka panjang (A. P. Wibowo, 2023).

### C. Keterbatasan Penelitian

1. Penggunaan desain korelasional non-eksperimental dengan pendekatan cross-sectional dalam penelitian ini hanya mampu menggambarkan hubungan antar variabel pada satu waktu tertentu. Oleh karena itu, akan lebih baik jika di masa mendatang digunakan desain penelitian eksperimental agar dapat mengetahui pengaruh langsung antar variabel.
2. Penelitian ini belum dapat memastikan variabel lain yang mungkin mempengaruhi gangguan tidur, sehingga belum dapat dipastikan apakah gangguan tidur yang dialami responden sepenuhnya disebabkan oleh penggunaan *gadget*.
3. Penurunan ketajaman penglihatan yang diamati juga belum bisa dipastikan sepenuhnya disebabkan oleh penggunaan *gadget*, karena bisa saja dipengaruhi oleh faktor lain seperti jarak penggunaan *gadget* dan lainnya.
4. Penelitian ini menggunakan kuesioner untuk mengumpulkan data, yang bergantung pada kejujuran dan ketepatan persepsi responden. Hal ini memungkinkan adanya bias responden yang mungkin mempengaruhi validitas data yang diperoleh.

## **BAB VI**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

1. Durasi penggunaan *gadget* pada mahasiswa di STIKES Panrita Husada Bulukumba paling banyak dengan kategori berlebih sebanyak 50 responden.
2. Kualitas Tidur pada mahasiswa Di STIKES Panrita Husada Bulukumba paling banyak dengan kategori buruk sebanyak 49 responden.
3. Ketajaman penglihatan pada mahasiswa di STIKES Panrita Husada Bulukumba paling banyak dengan kategori dengan kategori tidak normal sebanyak 52 responden.
4. Terdapat hubungan durasi penggunaan *gadget* dengan kualitas tidur pada mahasiswa di STIKES Panrita Husada Bulukumba.
5. Terdapat hubungan durasi penggunaan *gadget* dengan ketajaman penglihatan pada mahasiswa di STIKES Panrita Husada Bulukumba.

#### **B. Saran**

1. Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi tambahan di Perpustakaan Mahasiswa Keperawatan STIKES Panrita Husada Bulukumba. Temuan mengenai hubungan durasi penggunaan *gadget* dengan kualitas tidur dan ketajaman penglihatan pada mahasiswa ini dapat memperkaya literatur yang ada, serta memberikan pandangan yang lebih luas tentang dampak penggunaan *gadget* terhadap kesehatan mahasiswa.

2. Penelitian selanjutnya disarankan untuk melibatkan sampel yang lebih luas serta mempertimbangkan variabel lain yang dapat mempengaruhi kualitas tidur dan ketajaman penglihatan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdu, S., Saranga', J. L., Sulu, V., & Wahyuni, R. (2021). Dampak Penggunaan Gadget Terhadap Penurunan Ketajaman Penglihatan. *Jurnal Keperawatan Florence Nightingale*, 4(1), 24–30. <https://doi.org/10.52774/jkfn.v4i1.59>
- Abdullah, Jannah, Aiman, Hasda, Fadilla, Taqwin, Masita, Ardiawan, & Sari. (2021). Metodologi Penelitian Kuantitatif. In *Yayasan Penerbit Muhammad Zaini*.
- Afriani, D., & Yuliana, K. (2022). Analisis Penggunaan Gadget Terhadap Interaksi Sosial Mahasiswa. *LENTERA Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 17(1), 9–19.
- Alisyahbana, A. T. (2023). Dampak Penggunaan Gadget Terhadap Kesehatan Mata Remaja. *Sehat Rakyat: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 2(4), 582–589. <https://doi.org/10.54259/sehatrakyat.v2i4.2272>
- Amelia, R., Handoyo, B. M., & Siana, Y. (2022). Hubungan Durasi Penggunaan Gadget Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Kedokteran Universitas Baiturrahmah. *Jurnal Kesehatan*, 13(1), 72–80. <https://doi.org/10.38165/jk.v13i1.277>
- Andini, P. R. (2023). Pengaruh Konten Pada Official Akun TikTok Ruangguru Terhadap Prestasi Belajar Followers. *Janaloka: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 1(1 Juni), 15. <https://doi.org/10.26623/janaloka.v1i1juni.7022>
- Andira, A. D., Usman, A. M., & Wowor, T. J. . (2022). Hubungan Penggunaan Gadget Terhadap Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Keperawatan di Universitas Nasional. *Jurnal Promotif Preventif*, 4(2), 51–56. <https://doi.org/10.47650/jpp.v4i2.354>
- Anggreni, D. (2022). *Metode Penelitian Kesehatan*. STIKes Majapahit Mojokerto.
- Angmalisang, Y. S. A., Moningka, M. E. W., & Rumampuk, J. F. (2021). Hubungan Penggunaan Smartphone terhadap Ketajaman Penglihatan. *Jurnal E-Biomedik*, 9(1), 94–100. <https://doi.org/10.35790/ebm.v9i1.31805>
- Caesaridha, D. K. (2021). Hubungan kualitas tidur dengan konsentrasi belajar pada mahasiswa kedokteran. *Jurnal Medika Utama*, 2(4), 1213–1217. <http://journal.stainkudus.ac.id/index.php/equilibrium/article/view/1268/1127>
- Donsu, J. D. T. (2019). *Metodologi Penelitian Keperawatan*. Pustaka baru press.
- Efendi, S., Sriyana, N., Fatmawati, Livana, Suswani, A., & Nuratifah. (2022). *Duration of smartphone usage in online learning during the COVID-19 pandemic and the occurrence of computer vision syndrome in the students of MTsN I Bone*. 6(July), 7652–7659. <https://doi.org/10.53730>
- Fitriana, Ahmad, A., & Fitria. (2021). Pengaruh Penggunaan Gadget Terhadap Perilaku Remaja Dalam Keluarga. *Psikoislamedia: Jurnal Psikologi*, 5(2),



182. <https://doi.org/10.22373/psikoislamedia.v5i2.7898>
- Habibah, S. A. (2023). *Hubungan Kualitas Tidur dengan Kebahagiaan pada Mahasiswa Fakultas Sains dan Teknologi UIN Walisongo Semarang*.
- Hami, F., Tasalim, R., & Putra, agustinus H. S. (2021). Hubungan Kualitas Tidur dengan Indeks Prestasi Mahasiswa Baru di Universitas Sari Mulia. *Jurnal Persatuan Perawat Nasional Indonesia (JPPNI)*, 6(1), 10–18.
- Handoko, E. (2022). Buku Monograf: Kajian Hubungan Pencapaian Akademik Dengan Mahasiswa Fakultas Kedokteran Dalam Masa Pandemi Covid-19. In *Unpri PRESS ISBN*.
- Hanun, I. S., & Riyadi, M. E. (2024). Durasi Penggunaan Gadget dan Ketajaman Mata pada Remaja: Studi Korelasi. *Jurnal Ilmu Dan Teknologi Kesehatan Terpadu*, 4(1), 24–31. <https://doi.org/10.53579/jitkt.v4i1.160>
- Hardani, Andriani, Ustiauwaty, Utami, Istiqomah, Fardani, Sukmana, & Auliya. (2020). Buku Metode Penelitian Kuantitatif & Kualitatif. In *Revista Brasileira de Linguística Aplicada* (Vol. 5, Issue 1). CV. Pustaka Ilmu Group.
- Husna, H. N. (2023). Kartu Pemeriksaan Tajam Penglihatan: A Narrative Review. *Jurnal Kumparan Fisika*, 5(3), 169–180. <https://doi.org/10.33369/jkf.5.3.169-180>
- Hutabarat, Ompusunggu, Silaban, Padang, & Nababan. (2022). Pengabdian Masyarakat Kepada Pemuda Awal Mengenai Dampak Gadget di SMK St. Nahanson Parapat Sipoholon. *Perigel: Jurnal Penyuluhan Masyarakat Indonesia*, 1(4), 14–25. <https://doi.org/10.56444/perigel.v1i4.227>
- Ishak, Choirunissa, Agustawan, Purnama, & Achmad. (2023). Metodologi Penelitian Kesehatan. In *Media Sains Indonesia* (Issue November). Media Sains Indonesia.
- Jalilah, S. R. (2021). Analisis Dampak Penggunaan Gadget terhadap Perkembangan Fisik dan Perubahan Perilaku pada Anak Sekolah Dasar. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 4(1), 28–37. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v4i1.1716>
- Janah, A. I., & Diana, R. (2023). Dampak Negatif Gadget pada Perilaku Agresif Anak Usia Dini. *Generasi Emas*, 6(1), 21–28. [https://doi.org/10.25299/ge:jpiad.2023.vol6\(1\).9365](https://doi.org/10.25299/ge:jpiad.2023.vol6(1).9365)
- Jawabri, K. H., & Raja, A. (2023). *Physiology, Sleep Patterns*. National Library Of Medicine. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK551680/>
- Kalsum, U., Noorma, N., & Salwanah, C. D. (2024). *Hubungan durasi Penggunaan Gadget dengan Kualitas Ketajaman Penglihatan Pada Anak Usia Remaja Awal di Smp Negeri 2 Samarinda*.
- Kemenkes RI. (2018). *Kebutuhan Tidur Sesuai Usia*. P2PTM. <https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/obesitas/kebutuhan-tidur->

sesuai-usia

- Khairunnisa, A., Novita, D., Haq, D. N., Azzahra, V., Lestari, M., & Wenty, N. N. (2024). Penggunaan Gadget Mempengaruhi Kualitas Tidur Mahasiswa? *Educate: Journal of Education and Learning*, 2(1), 10–19. <https://doi.org/10.61994/educate.v2i1.345>
- komite etik penelitian dan pengembangan kesehatan Nasional, & Kemenkes. (2021). Pedoman dan Standar Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Nasional. In *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan (LPB)*.
- Kurniasih, D., Rusfiana, Y., Subagyo, A., & Nuradhawati, R. (2021). Teknik Analisa. In *Alfabeta Bandung*. [www.cvalfabeta.com](http://www.cvalfabeta.com)
- LP3M. (2023). Buku Panduan Kode Etik Penelitian. In *The Leading Graduate School Of Communication and Business*.
- Machali, I. (2021). *Metode Penelitian Kuantitatif (Panduan Praktis Merencanakan, Melaksanakan dan Analisis dalam Penelitian Kuantitatif)* (abdu Qura). Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan.
- Manoppo, M. W., Pitoy, F. F., & Abigael, T. (2023). Kualitas Tidur pada Mahasiswa Profesi Ners Universitas Klabat. *MAHESA: Malahayati Health Student Journal*, 3(7), 2098–2107. <https://doi.org/10.33024/mahesa.v3i7.10717>
- Miranti, P., & Putri, L. D. (2021). Waspada Dampak Penggunaan Gadget Terhadap Perkembangan Sosial Anak Usia Dini. *El-Athfal: Jurnal Kajian Ilmu Pendidikan Anak*, 1(01), 46–55. <https://doi.org/10.56872/elathfal.v1i01.273>
- Nashrullah, Maharani, Rohman, Fahyuni, Nurdyansyah, & Untari. (2023). Metodologi Penelitian Pendidikan (Prosedur Penelitian, Subyek Penelitian, Dan Pengembangan Teknik Pengumpulan Data). In *Umsida Press*. <https://doi.org/10.21070/2023/978-623-464-071-7>
- Nazia, M. Z., Suharmanto, & Wijaya, S. M. (2024). Hubungan Penggunaan Gadget dengan Kualitas Tidur Remaja. *Journal of Language and Health*, 5(2), 561–570. <http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JLH>
- Nisa, J., Chikmah, A., & Harnawati, R. (2020). the Effects of Gadgets on the Occurrence of Anemia in Teenage Girls. *Siklus: Journal Research Midwifery Politeknik Tegal*, 9(1), 54–59. <https://doi.org/10.30591/siklus.v9i1.1653>
- Nugraha, F. A., Aisyiah, A., & Wowor, T. J. F. (2023). Analisis Faktor yang Berhubungan dengan Kualitas Tidur pada Remaja di SMPN 254 Jakarta. *Malahayati Nursing Journal*, 5(9), 3063–3076. <https://doi.org/10.33024/mnj.v5i9.9242>
- Nursalam. (2020). *Metofologi Penelitian ILMU KEPERAWATAN*. salemba Mediks.

- Panambuhan, J., Rumampuk, J., & Moningka, M. E. W. (2019). Hubungan Penggunaan Smartphone dengan Ketajaman Penglihatan Pada Mahasiswa Laki-laki Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Angkatan 2015. *Jurnal Medik Dan Rehabilitasi*, 1(3), 1–6.
- Pawah, M. N., Santosa, Assagaf, A., & Elyas, M. I. N. (2022). Sistem Pakar Penyakit Mata Menggunakan Metode Forward Chaining Berbasis Android. *J-TIFA*, 2617(1), 21–26. <https://doi.org/https://doi.org/10.52046/j-tifa.v5i1.1354>
- Pramesti, J. A. (2019). Hubungan Lama Penggunaan Gadget dengan Prestasi Belajar pada Anak Siswa Siswa IV dan V Di Sekolah Dasar Negeri Slambur Kabupaten Madium. In *Stikes Bhakri Husada Mulia Madium* (Vol. 11, Issue 1).
- Priadana, S., & Sunarsi, D. (2021). Metodologi Penelitian Kuantitatif. In *Pascal Books* (Vol. 11, Issue 1).
- Purwaningsih, & Zulala, N. N. (2023). Hubungan Kualitas Tidur dengan Kejadian Anemia pada Mahasiswa S1 Kebidanan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. *Prosiding Seminar Nasional Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1, 287–294.
- Puspitasar, I. R. (2019). *Hubungan Durasi Penggunaan Gadget dengan Kecerdasan Emosional Anak Usia 8-10 Tahun di MI Nurul Islam Tanjung Bendo Kabupaten Magetan*. 1–23.
- Rahma, Ficky N., Putri, T. H., & Fahdi, F. K. (2023). Faktor Yang Memengaruhi Kualitas Tidur Pada Remaja Usia Sekolah Menengah Pertama. *JKJ: Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 11(4), 809–816.
- Research to Prevent Blindness. (2025). *How The Eye Works*.
- Rohaerati, dr. L. S., Laksmi, dr. ni M. D. P., Christanti, dr. S., & Marthatilova, dr. F. (2018). Buku Kie Kader Kesehatan Remaja. In *Kemendes RI*.
- RSUD H. Andi Sulthan Daeng Radja Bulukumba. (2025). *SPO Visus*.
- Salsabila, A., Yunus, A., Wibisono, G., & Faridah, I. (2024). Hubungan Penggunaan Gadget Terhadap Ketajaman Penglihatan Pada Siswa Keperawatan Di SMKN 9 Kota Tangerang. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 2, 252–257. <https://doi.org/https://doi.org/10.59435/gjik.v2i2.843>
- Sari, Dahlan, Tuhumury, Prayitno, Siegers, Supiyanto, & Werdhani. (2023). *Dasar-dasar Metodologi Penelitian*. CV. Angkasa Pelangi.
- Sarwono, aris E., & Handayani, A. (2021). Metode Kuantitatif. In *Unisri Press* (Issue 1940310019).
- Team Backlinko. (2025). *Smartphone Usage Statistics*.
- Trihandoko, N., Widiyanto, A. E., & Hariantoc, H. (2023). Analisis Hubungan

Penggunaan Gadget Dengan Ketajaman Penglihatan Pada Siswa Kelas IV Dan V. *Jurnal Kesehatan*.

Tunru, A. A., Ilahi, R., & Hikmah, N. (2019). Analisis Minat Belajar Siswa Pada Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Di SDN 027 Samarinda Ulu Kota Samarinda. *Jurnal Pendidikan IPS*, 4(2), 53–60. <http://jurnal.ut.ac.id/index.php/jp/search/authors/view?givenName=MeryNoviyanti&familyName=&affiliation=UniversitasTerbuka&country=ID&authorName=MeryNoviyanti>

UNISMUH MAKASSAR. (2018). *Ilmu Penyakit Mata*. 11(1), 1–14.

Wahyuningsih, P., Rokhmah, N. A., & Imallah, R. N. (2024). *Hubungan Perilaku Penggunaan Gadget Dengan Kualitas Tidur Pada Anak Usia Remaja Di SMP Negeri 2*. 2(September), 1827–1836.

Waruwu, M. (2024). Metode Penelitian dan Pengembangan (R&D): Konsep, Jenis, Tahapan dan Kelebihan. *Jurnal Ilmiah Profesi Pendidikan*, 9(2), 1220–1230. <https://doi.org/10.29303/jipp.v9i2.2141>



Wibowo, A. E. (2021). *METODOLOGI PENELITIAN Pegangan untuk Menulis Karya Ilmiah*. Insania.

Widiyono, Milayanti, intan P., Sustrisno, & Aryani, A. (2019). Asthenopia Gejala Kelelahan Pada Mata Akibat Penggunaan Gadget. *Sustainability (Switzerland)*, 11(1), 1–14.

Yogie, Lestari, & Baringbing. (2024). Hubungan Kebiasaan Pola Tidur dengan Kejadian Anemia pada Remaja di Puskesmas Pahandut Kota Palangka Raya. *Jurnal Surya Medika*, 10(2), 335–343.

Zulfikar, Sari, Fatmayati, Wandini, Haryati, Jumini, Nurhanah, Annisa, Kusumawardhni, Mutiah, Linggi, & Fadilah. (2020). Metode Penelitian Kuantitatif (Teori, Metode dan Praktik). In *Jurnal Ilmu Pendidikan* (Vol. 7, Issue 2). Widina.

### Lampiran 1 Permohonan Izin Penelitian

	<b>YAYASAN PANRITA HUSADA BULUKUMBA</b> <b>STIKES PANRITA HUSADA BULUKUMBA</b> <b>AKREDITASI B LAM PT Kes</b>															
<i>Jln Pendidikan Desa Taccorang, Kec. Gantarang Kab. Bulukumba Telp. (0413) 84244, Email: stikespanritahusada@yahoo.com</i>																
Bulukumba, 11 Maret 2025																
Nomor : 266 /STIKES-PH/SPm/03/III/2025 Lampiran : 1 (satu) exemplar Perihal : <u><b>Permohonan Izin Penelitian</b></u>	Kepada Yth, Kepala Dinas Penanaman Modal dan pelayanan Terpadu satu Pintu Cq. Bidang Penyelenggaraan Pelayanan Perizinan Sul – Sel Di - Makassar															
Dengan Hormat <p style="margin-left: 40px;">             Dalam rangka penyusunan Skripsi pada program Studi S1 Keperawatan,              Tahun akademik 2024/2025 , maka dengan ini kami memohon kepada bapak/Ibu              untuk memberikan izin kepada mahasiswa dalam melakukan penelitian,              mahasiswa yang dimaksud yaitu :           </p>																
<table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 30%;">Nama</td> <td>: Ani</td> </tr> <tr> <td>Nim</td> <td>: A2113008</td> </tr> <tr> <td>Prodi</td> <td>: S1 Keperawatan</td> </tr> <tr> <td>Alamat</td> <td>: Batu Niboboka Kel. Bonto Rita Kec. Bissappu Kab. Bantaeng</td> </tr> <tr> <td>Nomor HP</td> <td>: 083 136 254 122</td> </tr> <tr> <td>Judul Penelitian</td> <td>: Hubungan Durasi Penggunaan Gadget dengan Kualitas Tidur dan Ketajaman Penglihatan pada Mahasiswa di Stikes Panrita Husada Bulukumba</td> </tr> <tr> <td>Waktu Penelitian</td> <td>: 12 Maret 2025 - 11 Mei 2025</td> </tr> </table> <p style="margin-left: 40px;">Demikian penyampaian kami atas kerjasamanya , diucapkan terima kasih</p>			Nama	: Ani	Nim	: A2113008	Prodi	: S1 Keperawatan	Alamat	: Batu Niboboka Kel. Bonto Rita Kec. Bissappu Kab. Bantaeng	Nomor HP	: 083 136 254 122	Judul Penelitian	: Hubungan Durasi Penggunaan Gadget dengan Kualitas Tidur dan Ketajaman Penglihatan pada Mahasiswa di Stikes Panrita Husada Bulukumba	Waktu Penelitian	: 12 Maret 2025 - 11 Mei 2025
Nama	: Ani															
Nim	: A2113008															
Prodi	: S1 Keperawatan															
Alamat	: Batu Niboboka Kel. Bonto Rita Kec. Bissappu Kab. Bantaeng															
Nomor HP	: 083 136 254 122															
Judul Penelitian	: Hubungan Durasi Penggunaan Gadget dengan Kualitas Tidur dan Ketajaman Penglihatan pada Mahasiswa di Stikes Panrita Husada Bulukumba															
Waktu Penelitian	: 12 Maret 2025 - 11 Mei 2025															
Mengetahui, An. Ketua Stikes Ka. Prodi S1 Keperawatan   Dr. Hecuni, S.Kep, Ners., M.Kep NIP. 1984030 201001 2 023																
Tembusan Kepada 1. Arsip																

*Lampiran 2 Informed Consent*

**LEMBAR PERSETUJUAN PARTISIPASI  
(INFORMED CONSENT)**

Setelah saya membaca, memahami isi dan penjelasan pada lembar persetujuan menjadi observer, maka saya bersedia untuk berpartisipasi sebagai observer dalam melakukan penelitian yang akan dilakukan mahasiswa dari STIKes Panrita Husada Bulukumba, yaitu :

Nama : Ani

Nim : A2113008

Pekerjaan : Mahasiswa

Alamat : Batu Niboboka, Kel. Bonto Rita, Kec. Bissapppu, Kab. Bantaeng

Judul : Hubungan Durasi Penggunaan Gadget dengan Kualitas Tidur dan

Ketajaman Penglihatan pada Mahasiswa di STIKES Panrita Husada  
Bulukumba

Saya memahami bahwa penelitian yang dilakukan ini tidak membahayakan dan merugikan saya maupun keluarga saya. Dengan ini saya menyatakan bersedia untuk ikut berpartisipasi sebagai observer dari awal hingga akhir rangkaian kegiatan eksperimen dalam penelitian ini. Keterlibatan saya ini benar-benar karena keinginan saya sendiri dan tanpa adanya paksaan dari pihak manapun. Demikian surat pernyataan persetujuan ini, agar dapat digunakan untuk membantu proses penelitian

Bulukumba, 2025

(.....)

**Lampiran 3 Kuesioner Penelitian**

**LEMBAR KUESIONER**

**A. Identitas Pribadi**

Nama/Inisial :  
 Jenis Kelamin :  
 Umur :  
 Jurusan/Tingkat :

**B. Petunjuk Pengisian**

- Bacalah baik-baik setiap butir pernyataan dan alternatif jawaban
- Isilah semua butir pernyataan dan jangan sampai ada yang terlewatkan
- Pilih alternatif jawaban yang sesuai dengan pendapat dan keadaan anda
- Beri tanda (V) pada pilihan yang telah disediakan dalam setiap pertanyaan.
- Terima kasih atas partisipasinya

**C. Kuesioner Durasi Penggunaan Gadget**

No	Pertanyaan	Kurang 3 jam	3 jam	Lebih 3 jam
1.	Berapa durasi atau total waktu anda bermain gadget seperti laptop, handphone, tablet, ipad dalam waktu sehari ?			

**D. Kuesioner kualitas Tidur *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI)**

- Pukul berapa biasanya anda mulai tidur malam?
- Berapa lama anda biasanya baru bisa tertidur tiap malam?
- Pukul berapa anda biasanya bangun pagi?
- Berapa lama anda tidur dimalam hari?

5	Seberapa sering masalah dibawah ini	Tidak pernah dalam	1x Seminggu (1)	2x Seminggu (2)	$\geq 3x$ Seminggu (3)
---	-------------------------------------	--------------------	-----------------	-----------------	------------------------

	mengganggu tidur anda?		sebulan terakhir (0)			
	a.	Tidak mampu tertidur selama 30 menit sejak berbaring				
	b.	Terbangun ditengah malam atau dini hari				
	c.	Terbangun untuk ke kamar mandi				
	d.	Sulit bernafas dengan baik				
	e.	Batuk atau mengorok				
	f.	Kedinginan di malam hari				
	g.	Kepanasan di malam hari				
	h.	Mimpi buruk				
	i.	Nyeri				
	j.	Alasan lain.....				
6.	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda menggunakan obat tidur?					
7.	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda mengantuk ketika melakukan aktivitas di siang hari ?					
8.	Selama satu bulan terakhir, berapa banyak masalah yang anda dapatkan dan seberapa antusias anda selesaikan permasalahan tersebut?	Tidak Antusias	Kecil	Sedang	Besar	
9.	Selama satu bulan	Sangat	Cukup	Cukup	Sangat	



	terakhir, bagaimana anda menilai kepuasan tidur anda?	Baik (0)	Baik (1)	buruk (2)	Buruk (3)

***Lampiran 4 Lembar Observasi***

**LEMBAR OBSERVASI KETAJAMAN PENGLIHATAN**


No	Nama/Inisial	Jurusan/Tingkat	Hasil	
			Normal 6/6	Tidak Normal <6/6
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				
9.				
10.				
11.				
12.				
13.				
14.				
15.				
16.				
17.				
18.				
19.				
20.				
21.				
22.				
23.				
24.				
25.				
26.				
27.				
28.				
29.				

30.				
-----	--	--	--	--

**Lampiran 5 SPO Ketajaman Penglihatan**

<b>SPO Pemeriksaan Tajam Penglihatan (Visus)</b>	
Pengertian	Prosedur ini digunakan untuk mengukur ketajaman penglihatan pasien. Prosedur pemeriksaan mata ini dilakukan dengan menggunakan Kartu Snellen/ Snellen Proyektor.
Tujuan	Untuk mengetahui ketajaman penglihatan.
Prosedur	<p>A. Persiapan Alat :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kartu Snellen</li> <li>2. Alat tulis menulis</li> </ol> <p>B. Persiapan Pasien</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ciptakan lingkungan aman untuk menjaga privasi pasien dan sesuai dengan nilai dan keyakinan pasien</li> <li>2. Berikan salam kepada pasien dan memperkenalkan diri</li> <li>3. Kontrak waktu</li> <li>4. Menjelaskan tujuan dan prosedur yang akan dilakukan pada pasien dan keluarga</li> </ol> <p>C. Pelaksanaan</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Cuci tangan sebelum kontak dengan pasien</li> <li>2. Membawa semua peralatan ke dekat pasien</li> <li>3. Memberikan salam dan memberitahukan pasien bahwa tindakan segera dimulai.</li> <li>4. Mengatur posisi duduk pasien dengan nyaman jarak 6 meter dari kartu snellen</li> <li>5. Minta pasien untuk tidak melirik dan tidak mengerutkan kelopak mata</li> <li>6. Pemeriksaan dimulai dengan mata kanan.</li> <li>7. Mata kiri ditutup dengan menggunakan telapak tangan tanpa menekan bola mata atau dengan menggunakan kacamata yang ditutup dengan sebuah penutup.</li> <li>8. Meminta pasien menyebutkan huruf atau angka ditulis pada kartu, mulai dari baris paling atas ke bawah, lalu tentukan baris terakhir yang masih dapat dibaca seluruhnya dengan benar</li> <li>9. Penglihatan normal bila pasien dapat membaca sampai huruf/ angka terkecil (20/20) atau 6/6.</li> <li>10. Lakukan hal ini pada mata pasien secara bergantian.</li> <li>11. Mencuci tangan.</li> <li>12. Melakukan dokumentasi kegiatan</li> </ol>

**Lampiran 6 Surat izin penelitian Provinsi Sulawesi Selatan dari neni si lincah**




**PEMERINTAH PROVINSI SULAWESI SELATAN**  
**DINAS PENANAMAN MODAL DAN PELAYANAN TERPADU SATU PINTU**  
 Jl. Bougenville No.5 Telp. (0411) 441077 Fax. (0411) 448936  
 Website : <http://simap-new.sulselprov.go.id> Email : [ptsp@sulselprov.go.id](mailto:ptsp@sulselprov.go.id)  
 Makassar 90231

---

Nomor : <b>5866/S.01/PTSP/2025</b> Lampiran : - Perihal : <b><u>Izin penelitian</u></b>	Kepada Yth. Bupati Bulukumba  di- <b>Tempat</b>
---	---

Berdasarkan surat Ketua STIKES Panrita Husada Bulukumba Nomor : 266/STIKES-PH/SPm/03/III/2025 tanggal 11 Maret 2025 perihal tersebut diatas, mahasiswa/peneliti dibawah ini:

N a m a	: <b>ANI</b>
Nomor Pokok	: <b>A2113008</b>
Program Studi	: <b>Keperawatan</b>
Pekerjaan/Lembaga	: <b>Mahasiswa (S1)</b>
Alamat	: <b>Jl. Pendidikan Pangala Desa Taccorong, Bulukumba</b>



**PROVINSI SULAWESI SELATAN**

Bermaksud untuk melakukan penelitian di daerah/kantor saudara dalam rangka menyusun SKRIPSI, dengan judul :

**" HUBUNGAN DURASI PENGGUNAAN GADGET DENGAN KUALITAS TIDUR DAN KETAJAMAN PENGLIHATAN PADA MAHASISWA DI STIKES PANRITA HUSADA BULUKUMBA "**


Yang akan dilaksanakan dari : Tgl. **13 Maret s/d 11 Mei 2025**

Sehubungan dengan hal tersebut diatas, pada prinsipnya kami **menyetujui** kegiatan dimaksud dengan ketentuan yang tertera di belakang surat izin penelitian.

Demikian Surat Keterangan ini diberikan agar dipergunakan sebagaimana mestinya.

Diterbitkan di Makassar  
Pada Tanggal 13 Maret 2025

**KEPALA DINAS PENANAMAN MODAL DAN PELAYANAN TERPADU  
SATU PINTU PROVINSI SULAWESI SELATAN**



**ASRUL SANI, S.H., M.Si.**  
 Pangkat : **PEMBINA TINGKAT I**  
 Nip : **19750321 200312 1 008**

Tembusan Yth

1. Ketua STIKES Panrita Husada Bulukumba;
2. *Pertinggal.*

## Lampiran 7 Surat Izin Etik Peneliti



### Komite Etik Penelitian Research Ethics Committee

### Surat Layak Etik Research Ethics Approval



No:000826/KEP Stikes Panrita Husada Bulukumba/2025

Peneliti Utama <i>Principal Investigator</i>	: Ani
Peneliti Anggota <i>Member Investigator</i>	: -
Nama Lembaga <i>Name of The Institution</i>	: STIKES Panrita Husada Bulukumba
Judul <i>Title</i>	: Hubungan Durasi penggunaan gadget dengan kualitas tidur dan ketajaman penglihatan pada mahasiswa di STIKES Panrita Husada Bulukumba <i>Relationship between duration of gadget use with sleep quality and visual acuity in students at STIKES Panrita Husada Bulukumba</i>

Atas nama Komite Etik Penelitian (KEP), dengan ini diberikan surat layak etik terhadap usulan protokol penelitian, yang didasarkan pada 7 (tujuh) Standar dan Pedoman WHO 2011, dengan mengacu pada pemenuhan Pedoman CIOMS 2016 (lihat lampiran). *On behalf of the Research Ethics Committee (REC), I hereby give ethical approval in respect of the undertakings contained in the above mention research protocol. The approval is based on 7 (seven) WHO 2011 Standard and Guidance part III, namely Ethical Basis for Decision-making with reference to the fulfilment of 2016 CIOMS Guideline (see enclosed).*

Kelayakan etik ini berlaku satu tahun efektif sejak tanggal penerbitan, dan usulan perpanjangan diajukan kembali jika penelitian tidak dapat diselesaikan sesuai masa berlaku surat kelayakan etik. Perkembangan kemajuan dan selesainya penelitian, agar dilaporkan. *The validity of this ethical clearance is one year effective from the approval date. You will be required to apply for renewal of ethical clearance on a yearly basis if the study is not completed at the end of this clearance. You will be expected to provide mid progress and final reports upon completion of your study. It is your responsibility to ensure that all researchers associated with this project are aware of the conditions of approval and which documents have been approved.*

Setiap perubahan dan alasannya, termasuk indikasi implikasi etis (jika ada), kejadian tidak diinginkan serius (KTD/KTDS) pada partisipan dan tindakan yang diambil untuk mengatasi efek tersebut; kejadian tak terduga lainnya atau perkembangan tak terduga yang perlu diberitahukan; ketidakmampuan untuk perubahan lain dalam personel penelitian yang terlibat dalam proyek, wajib dilaporkan. *You require to notify of any significant change and the reason for that change, including an indication of ethical implications (if any); serious adverse effects on participants and the action taken to address those effects; any other unforeseen events or unexpected developments that merit notification; the inability to any other change in research personnel involved in the project.*

24 March 2025  
Chair Person

Masa berlaku:  
24 March 2025 - 24 March 2026

FATIMAH

**Lampiran 8 Surat izin penelitian kantor DPMPTSP Kabupaten Bulukumba dari Kesbangpol**



**PEMERINTAH KABUPATEN BULUKUMBA**  
**DINAS PENANAMAN MODAL DAN PELAYANAN TERPADU**  
**SATU PINTU**  
 Jl. Ahmad Yani, Kelurahan Caille No. Hp. 082348675757, Kode Pos 92512

**SURAT IZIN PENELITIAN**  
**NOMOR : 133/DPMTSP/IP/II/2025**

Berdasarkan Surat Rekomendasi Teknis dari BAKESBANGPOL dengan Nomor: 074/0134/Bakesbangpol/II/2025 tanggal 24 Maret 2025, Perihal Rekomendasi Izin Penelitian maka yang tersebut dibawah ini :

Nama Lengkap : Ani  
 Nomor Pokok : A2113008  
 Program Studi : S1 Keperawatan  
 Jenjang : S1  
 Institusi : Stikes Panrita Husada Bulukumba  
 Tempat/Tanggal Lahir : Bantaeng / 2003-07-21  
 Alamat : Batu Niboboka, Kel. Bonto Rita, Kec. Bissappu, Kab. Bantaeng

Jenis Penelitian : Kuantitatif  
 Judul Penelitian : Hubungan Durasi Penggunaan Gadget dengan Kualitas Tidur Dan Ketajaman Penglihatan pada Mahasiswa di STIKES Panrita Husada Bulukumba

Lokasi Penelitian : Di kampus STIKES Panrita Husada Bulukumba  
 Pendamping/Pembimbing : Pembimbing Utama : Dr. Hj. Fatmawati S. Kep, Ns, M. Kep, Pembimbing Pendamping: Nurlina, S. Kep, Ns, M. Kep

Instansi Penelitian : STIKES Panrita Husada Bulukumba  
 Lama Penelitian : tanggal 13 Maret 2025 s/d 11 Mei 2025

Sehubungan dengan hal tersebut di atas, pada prinsipnya kami mengizinkan yang bersangkutan untuk melaksanakan kegiatan tersebut dengan ketentuan sebagai berikut :

1. Mematuhi semua Peraturan Perundang - Undangan yang berlaku dan mengindahkan adat - istiadat yang berlaku pada masyarakat setempat;
2. Tidak mengganggu keamanan/ketertiban masyarakat setempat
3. Melaporkan hasil pelaksanaan penelitian/pengambilan data serta menyerahkan 1(satu) eksampiran hasilnya kepada Bupati Bulukumba Cq. Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Kab.Bulukumba;
4. Surat izin ini akan dicabut atau dianggap tidak berlaku apabila yang bersangkutan tidak memenuhi ketentuan sebagaimana tersebut di atas, atau sampai dengan batas waktu yang telah ditentukan kegiatan penelitian/pengumpulan data dimaksud belum selesai.

Dikeluarkan di : Bulukumba  
 Pada Tanggal : 24 Maret 2025



Plt. Kepala DPMTSP  
 Drs. MUHAMMAD DAUD KAHAL, M.Si  
 Pangkat : Pembina Utama Muda/IV.c  
 Nip : 19680105 199703 1 011



Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan oleh Balai Sertifikasi Elektronik (BSrE), BSSN

### *Lampiran 9 Surat Telah Melakukan Penelitian*



**YAYASAN PANRITA HUSADA BULUKUMBA  
STIKES PANRITA HUSADA BULUKUMBA  
TERAKREDITASI B LAM PT Kes  
LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN MASYARAKAT**



Jln Pendidikan Poros Pappoe Desa Taccorong Kec. Gantarang Kab. Bulukumba Telp. (0413) 84244, Email : stikespanritahusada@yahoo.com

**SURAT KETERANGAN SELESAI PENELITIAN**

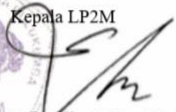
Nomor : 052 /STIKES-PHB/SKet/08/IV/2025

Berdasarkan surat dari Kepala dinas Penanaman Modal dan pelayanan terpadu Satu Pintu Kabupaten Bulukumba Nomor : 133/DPMTSP/IP/III/2025 Tanggal 24 Maret 2025, perihal izin penelitian, maka yang bertandatangan di bawah ini menerangkan bahwa :

Nama : Ani  
Nomor Pokok : A2113008  
Program Studi : Keperawatan  
Judul Penelitian : Hubungan Durasi Penggunaan Gadget dengan Kualitas Tidur Dan Ketajaman Penglihatan pada Mahasiswa di STIKES Panrita husada bulukumba

Bahwa yang tersebut namanya di atas telah selesai melakukan penelitian (pengambilan data) mulai tanggal 13 Maret – 30 April 2025

Demikian surat tugas ini dibuat dan diberikan kepada yang bersangkutan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Bulukumba, 30 April 2025  
Kepala LP2M  
  
Safruddin, S.Kep. Ns, M.Kep  
NIP : 19811201 200604 1 012

Tembusan Kepada YTH :  
1. Ketua Stikes Panrita Husada Bulukumba  
2. Ka. Prodi Keperawatan  
3. Arsip.

## Lampiran 10 Master Tabel

Master Tabel																									
Hubungan Durasi Penggunaan Gadget Dengan Kualitas Tidur dan Ketajaman Penglihatan pada Mahasiswa Di Stikes Panritas Husada Bulukumba																									
No	Nama	jenis kelamin	kode	Umur	Kode	Program studi	Kode	Tingkatan	Kode	Durasi Penggunaan gadget	kode	Kualitas Tidur							Total	Kode	Visus	Ketajaman Penglihatan	Kode		
												P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7							
1	Nn.N	Perempuan	1	22	2	S1 Fisioterapi	2	T.3	3	Berlebih	3	2	1	1	0	1	0	3	8	2	3/6.	Tidak Normal	2		
2	Nn.N	Perempuan	1	20	1	S1 Fisioterapi	2	T.3	3	Berlebih	3	1	2	2	0	2	0	2	9	2	4/6.	Tidak Normal	2		
3	Nn.M	Perempuan	1	20	1	S1 Fisioterapi	2	T.3	3	Berlebih	3	1	1	1	0	2	0	1	6	2	5/6.	Tidak Normal	2		
4	Nn.N	Perempuan	1	20	1	S1 Fisioterapi	2	T.3	3	Berlebih	3	1	1	0	0	2	0	3	7	2	2/6.	Tidak Normal	2		
5	Nn.H	Perempuan	1	21	2	S1 Fisioterapi	2	T.3	3	Rendah	1	2	1	2	0	2	1	2	10	2	5/6.	Tidak Normal	2		
6	Nn.F	Perempuan	1	21	2	SIKeperawatan	1	T.4	4	Berlebih	3	2	2	2	0	1	0	2	9	2	5/6.	Tidak Normal	2		
7	Nn.M	Perempuan	1	18	1	SIKeperawatan	1	T.1	1	Berlebih	3	1	1	2	0	3	0	2	9	2	5/6.	Tidak Normal	2		
8	Nn.N	Perempuan	1	18	1	SIKeperawatan	1	T.1	1	Berlebih	3	1	1	1	0	1	0	3	7	2	6/6.	Normal	1		
9	Nn.M	Perempuan	1	19	1	SIKeperawatan	1	T.1	1	Berlebih	3	1	1	1	0	1	0	2	6	2	5/6.	Tidak Normal	2		
10	Nn.M	Perempuan	1	18	1	SIKeperawatan	1	T.1	1	Rendah	1	1	0	1	2	0	2	2	8	2	6/6.	Normal	1		
11	Nn.A	Perempuan	1	19	1	SIKeperawatan	1	T.1	1	Berlebih	3	1	1	1	0	1	0	2	6	2	5/6.	Tidak Normal	2		
12	Nn.N	Perempuan	1	21	2	SIKeperawatan	1	T.1	1	Berlebih	3	1	1	1	0	1	0	2	6	2	3/6.	Tidak Normal	2		
13	Nn.N	Perempuan	1	17	1	SIKeperawatan	1	T.1	1	Rendah	1	1	0	1	0	1	0	3	6	2	4/6.	Tidak Normal	2		
14	Nn.A	Perempuan	1	22	2	SIKeperawatan	1	T.3	3	Berlebih	3	1	1	2	0	2	0	3	9	2	5/6.	Tidak Normal	2		
15	Nn.A	Perempuan	1	21	2	SIKeperawatan	1	T.3	3	Rendah	1	1	0	1	0	1	0	2	5	1	6/6.	Normal	1		
16	Nn.N	Perempuan	1	21	2	SIKeperawatan	1	T.3	3	Rendah	1	0	2	0	0	0	0	0	2	1	4/6.	Tidak Normal	2		
17	Nn.H	Perempuan	1	21	2	SIKeperawatan	1	T.3	3	Rendah	1	1	0	1	0	1	0	2	5	1	5/6.	Tidak Normal	2		
18	Nn.M	Perempuan	1	19	1	S1 Kebidanan	3	T.2	2	Berlebih	3	1	0	1	0	2	0	2	6	2	5/6.	Tidak Normal	2		
19	Nn.J	Perempuan	1	19	1	S1 Kebidanan	3	T.2	2	Berlebih	3	1	2	2	0	1	0	2	8	2	4/6.	Tidak Normal	2		
20	Nn.T	Perempuan	1	20	1	S1 Keperawatan	1	T.3	3	Berlebih	3	0	1	1	0	2	0	2	6	2	5/6.	Tidak Normal	2		
21	Nn.A	Perempuan	1	20	1	S1 Keperawatan	1	T.2	2	Berlebih	3	0	0	1	0	1	0	2	4	1	5/6.	Tidak Normal	2		
22	Nn.N	Perempuan	1	19	1	S1 Keperawatan	1	T.2	2	Sedang	2	0	0	0	0	1	0	1	2	1	6/6.	Normal	1		
23	Nn.N	Perempuan	1	21	2	S1 Keperawatan	1	T.3	3	Rendah	1	1	0	1	0	1	0	2	5	1	6/6.	Normal	1		
24	Nn.F	Perempuan	1	21	2	S1 Keperawatan	1	T.3	3	Rendah	1	0	1	1	0	1	0	2	5	1	6/6.	Normal	1		
25	Nn.D	Perempuan	1	21	2	S1 Keperawatan	1	T.3	3	Berlebih	3	1	3	2	0	2	0	3	11	2	3/6.	Tidak Normal	2		
26	Nn.k	Perempuan	1	20	1	S1 Keperawatan	1	T.3	3	Rendah	1	0	0	0	0	1	0	2	3	1	6/6.	Normal	1		
27	Nn.A	Perempuan	1	20	1	S1 Keperawatan	1	T.3	3	Rendah	1	1	1	0	0	2	0	1	5	1	6/6.	Normal	1		
28	Nn.A	Perempuan	1	21	2	S1 Keperawatan	1	T.3	3	Rendah	1	1	1	2	0	2	0	2	8	2	6/6.	Normal	1		
29	Nn.E	Perempuan	1	21	2	S1 Keperawatan	1	T.3	3	Berlebih	3	0	1	2	0	2	0	2	7	2	4/6.	Tidak Normal	2		
30	Nn.E	Perempuan	1	21	2	S1 Keperawatan	1	T.3	3	Sedang	2	1	2	2	0	1	0	1	7	2	6/6.	Normal	1		
31	Nn.J	Perempuan	1	20	1	S1 Keperawatan	1	T.3	3	Berlebih	3	1	0	1	0	1	0	2	5	1	6/6.	Normal	1		
32	Nn.N	Perempuan	1	21	2	S1 Keperawatan	1	T.3	3	Rendah	1	1	0	0	0	0	2	1	5	1	6/6.	Normal	1		
33	Nn.D	Perempuan	1	22	2	S1 Keperawatan	1	T.4	4	Sedang	2	0	0	0	0	1	0	1	2	1	6/6.	Normal	1		
34	Nn.A	Perempuan	1	18	1	S1 Keperawatan	1	T.1	1	Berlebih	3	1	0	1	0	1	0	3	6	2	5/6.	Tidak Normal	2		
35	Nn.I	Perempuan	1	19	1	S1 Keperawatan	1	T.1	1	Berlebih	3	1	1	1	0	1	0	2	6	2	5/6.	Tidak Normal	2		
36	Nn.W	Perempuan	1	20	1	S1 Keperawatan	1	T.3	3	Berlebih	3	1	1	1	0	1	0	3	7	2	5/6.	Tidak Normal	2		
37	Nn.M	Perempuan	1	22	2	S1 Keperawatan	1	T.3	3	Berlebih	3	1	1	0	0	2	1	3	8	2	5/6.	Tidak Normal	2		

38	Nn.A	Perempuan	1	20	1	S1 Keperawatan	1	T.3	3	Berlebih	3	1	0	0	0	1	0	1	3	1	5/6	Tidak Normal	2
39	Nn.N	Perempuan	1	21	2	S1 Keperawatan	1	T.3	3	Rendah	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	4/6	Tidak Normal	2
40	Nn.M	Perempuan	1	21	2	S1 Keperawatan	1	T.3	3	Sedang	2	1	0	1	0	1	0	3	6	2	4/6	Tidak Normal	2
41	Nn.R	Perempuan	1	21	2	S1 Keperawatan	1	T.3	3	Berlebih	3	2	1	2	0	2	0	3	10	2	5/6	Tidak Normal	2
42	Nn.A	Perempuan	1	21	2	S1 Keperawatan	1	T.3	3	Rendah	1	1	0	1	0	1	0	1	4	1	6/6	Normal	1
43	Nn.I	Perempuan	1	21	2	S1 Keperawatan	1	T.3	3	Rendah	1	1	0	1	0	1	0	2	5	1	6/6	Normal	1
44	Nn.N	Perempuan	1	20	1	S1 Keperawatan	1	T.3	3	Berlebih	3	1	0	1	0	2	0	3	7	2	5/6	Tidak Normal	2
45	Nn.A	Perempuan	1	20	1	S1 Keperawatan	1	T.3	3	Berlebih	3	1	1	1	0	1	0	2	6	2	4/6	Tidak Normal	2
46	Nn.A	Perempuan	1	21	2	S1 Keperawatan	1	T.3	3	Berlebih	3	1	1	2	0	3	0	1	8	2	4/6	Tidak Normal	2
47	Nn.A	Perempuan	1	23	2	S1 Keperawatan	1	T.3	3	Berlebih	3	1	0	1	0	1	0	3	6	2	5/6	Tidak Normal	2
48	Nn.N	Perempuan	1	22	2	S1 Keperawatan	1	T.2	2	Berlebih	3	1	1	1	0	2	0	1	6	2	5/6	Tidak Normal	2
49	Nn.N	Perempuan	1	19	1	S1 Keperawatan	1	T.1	1	Berlebih	3	1	1	1	0	1	0	2	6	2	5/6	Tidak Normal	2
50	Nn.U	Perempuan	1	21	2	S1 Keperawatan	1	T.3	3	Berlebih	3	1	1	2	0	2	0	3	9	2	5/6	Tidak Normal	2
51	Nn.N	Perempuan	1	20	1	S1 Keperawatan	1	T.3	3	Rendah	1	0	0	0	0	2	0	3	5	1	6/6	Normal	1
52	Nn.L	Perempuan	1	21	2	S1 Keperawatan	1	T.2	2	Berlebih	3	1	1	1	1	1	1	2	8	2	4/6	Tidak Normal	2
53	Nn.N	Perempuan	1	20	1	S1 Keperawatan	1	T.2	2	Berlebih	3	1	0	0	0	1	0	3	5	1	5/6	Tidak Normal	2
54	Nn.H	Perempuan	1	19	1	S1 Keperawatan	1	T.2	2	Rendah	1	0	1	1	0	2	0	1	5	1	6/6	Normal	1
55	Nn.K	Perempuan	1	20	1	S1 Keperawatan	1	T.2	2	Berlebih	3	1	0	1	0	0	0	2	4	1	4/6	Tidak Normal	2
56	Nn.P	Perempuan	1	21	2	S1 Keperawatan	1	T.3	3	Berlebih	3	1	0	0	0	2	0	2	5	1	6/6	Normal	1
57	Nn.S	Perempuan	1	20	1	S1 Keperawatan	1	T.3	3	Berlebih	3	0	1	1	0	2	0	2	6	2	3/6	Tidak Normal	2
58	Nn.R	Perempuan	1	20	1	S1 Keperawatan	1	T.3	3	Berlebih	3	1	1	2	0	1	0	2	7	2	5/6	Tidak Normal	2
59	Nn.R	Perempuan	1	20	1	S1 Keperawatan	1	T.3	3	Sedang	2	1	2	2	1	2	0	1	9	2	3/6	Tidak Normal	2
60	Nn.A	Perempuan	1	20	1	S1 Keperawatan	1	T.3	3	Berlebih	3	1	2	1	0	2	0	2	8	2	5/6	Tidak Normal	2
61	Nn.N	Perempuan	1	21	2	S1 Fisioterapi	2	T.3	3	Berlebih	3	1	0	1	0	2	0	1	5	1	6/6	Normal	1
62	Nn.A	Perempuan	1	21	2	S1 Fisioterapi	2	T.3	3	Berlebih	3	1	0	0	0	1	0	2	4	1	5/6	Tidak Normal	2
63	Nn.K	Perempuan	1	20	1	S1 Fisioterapi	2	T.3	3	Berlebih	3	1	1	1	0	1	0	3	7	2	3/6	Tidak Normal	2
64	Nn.Z	Perempuan	1	20	1	S1 Fisioterapi	2	T.3	3	Rendah	1	0	0	1	0	2	0	2	5	1	6/6	Normal	1
65	Nn.W	Perempuan	1	19	1	S1 Fisioterapi	2	T.3	3	Rendah	1	1	0	1	0	1	0	1	4	1	6/6	Normal	1
66	Nn.A	Perempuan	1	21	2	S1 Fisioterapi	2	T.3	3	Berlebih	3	1	1	1	0	1	2	3	9	2	5/6	Tidak Normal	2
67	Nn.I	Perempuan	1	20	1	S1 Fisioterapi	2	T.3	3	Berlebih	3	1	2	1	0	1	0	2	7	2	5/6	Tidak Normal	2
68	Nn.N	Perempuan	1	20	1	S1 Fisioterapi	2	T.3	3	Berlebih	3	1	1	2	0	2	0	1	7	2	6/6	Normal	1
69	Nn.A	Perempuan	1	20	1	S1 Keperawatan	1	T.3	3	Berlebih	3	2	0	1	0	1	0	2	6	2	5/6	Tidak Normal	2
70	Nn.G	Perempuan	1	22	2	S1 Keperawatan	1	T.4	4	Berlebih	3	0	0	1	0	2	0	3	6	2	5/6	Tidak Normal	2
71	Nn.M	Perempuan	1	23	2	S1 Keperawatan	1	T.4	4	Berlebih	3	2	2	2	0	2	0	2	10	2	4/6	Tidak Normal	2
72	Nn.I	Perempuan	1	22	2	S1 Keperawatan	1	T.4	4	Berlebih	3	2	1	3	0	1	0	2	9	2	3/6	Tidak Normal	2
73	Nn.A	Perempuan	1	22	2	S1 Keperawatan	1	T.4	4	Berlebih	3	3	3	3	3	1	0	2	13	2	4/6	Tidak Normal	2
74	Nn.F	Perempuan	1	21	2	S1 Keperawatan	1	T.4	4	Berlebih	3	2	3	3	3	1	0	1	13	2	4/6	Tidak Normal	2

Keterangan :

- Umur  
17-20 (1)  
21-23 (2)
- Prodi  
S1 keperawat (1)  
S1 Fisioterpi (2)  
S1 Kebidanan (3)

- Tingkatan  
T.1 (1), T.2 (2),  
T.3(3), T.4 (4)
- Durasi Penggunaan Gadget  
Rendah (1)  
Sedang (2)  
Berlebih (3)

- Kualitas Tidur  
Baik (1)  
Buruk (2)
- Ketajaman Penglihatan  
Normal 6/6 (1)  
Tidak Normal > 6/6 (2)



**Lampiran 11 Hasil Olah Data SPSS**

**HUBUNGAN DURASI PENGGUNAAN *GADGET* DENGAN KUALITAS  
TIDUR DAN KETAJAMAN PENGLIHATAN PADA MAHASISWA  
PANRITA HUSADA BULUKUMBA**

**Frequencies**

		Statistics			
		Usia	Jenis Kelamin	Program Studi	Tingkatan
N	Valid	74	74	74	74
	Missing	0	0	0	0

**Frequency Table**

		Usia			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	17-20	38	51.4	51.4	51.4
	21-23	36	48.6	48.6	100.0
	Total	74	100.0	100.0	

		Jenis Kelamin			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Perempuan	74	100.0	100.0	100.0

## DESCRIPTIVE DURASI PENGGUNAAN GADGET, KUALITAS TIDUR DAN KETAJAMAN PENGLIHATAN

### Frequency Table

**Durasi Penggunaan Gadget**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	19	25.7	25.7	25.7
	Sedang	5	6.8	6.8	32.4
	Berlebih	50	67.6	67.6	100.0
	Total	74	100.0	100.0	

**Kualitas Tidur**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	BaiK	25	33.8	33.8	33.8
	Buruk	49	66.2	66.2	100.0
	Total	74	100.0	100.0	

**Ketajaman penglihatan**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Normal	22	29.7	29.7	29.7
	Tidak Normal	52	70.3	70.3	100.0
	Total	74	100.0	100.0	

## HUBUNGAN DURASI PENGGUNAAN GADGET DENGAN KUALITAS TIDUR

### CROSSTABS

/TABLES=DURASI\_PENGGUNAAN\_GADGET BY KUALITAS\_TIDUR

/FORMAT=AVALUE TABLES

/STATISTICS=CHISQ

/CELLS=COUNT EXPECTED ROW

/COUNT ROUND CELL.

### Crosstabs

#### Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Durasi Penggunaan Gadget * Kualitas_Tidur	74	100.0%	0	0.0%	74	100.0%

#### Durasi Penggunaan Gadget \* Kualitas\_Tidur Crosstabulation

			Kualitas Tidur		Total
			BaiK	Buruk	
Durasi Penggunaan Gadget	Rendah	Count	15	4	19
		Expected Count	6.4	12.6	19.0
		% within Durasi Penggunaan Gadget	78.9%	21.1%	100.0 %
	Sedang	Count	2	3	5
		Expected Count	1.7	3.3	5.0
		% within Durasi Penggunaan Gadget	40.0%	60.0%	100.0 %
	Berlebih	Count	8	42	50
		Expected Count	16.9	33.1	50.0
		% within Durasi Penggunaan Gadget	16.0%	84.0%	100.0 %
Total	Count	25	49	74	
	Expected Count	25.0	49.0	74.0	
	% within Durasi Penggunaan Gadget	33.8%	66.2%	100.0 %	

#### Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	24.480 <sup>a</sup>	2	.000
Likelihood Ratio	24.406	2	.000
Linear-by-Linear Association	24.036	1	.000
N of Valid Cases	74		

a. 2 cells (33.3%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 1.69.

NPAR TESTS

/K-S= DURASI\_PENGGUNAAN\_GADGET BY KUALITAS\_TIDUR(1 2)  
/MISSING ANALYSIS.

## Npar Tests

### Two-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

**Frequencies**

	Kualitas Tidur	N
Durasi Penggunaan Gadget	Baik	25
	Buruk	49
	Total	74

**Test Statistics<sup>a</sup>**

		Durasi Penggunaan Gadget
Most Extreme Differences	Absolute	.537
	Positive	.000
	Negative	-.537
Kolmogorov-Smirnov Z		2.185
Asymp. Sig. (2-tailed)		.000

a. Grouping Variable: Kualitas\_Tidur

## HUBUNGAN DURASI PENGGUNAAN GADGET DENGAN KETAJAMAN PENGLIHATAN

CROSSTABS

/TABLES=DURASI\_PENGGUNAAN\_GADGET BY KETAJAMAN\_PENGLIHATAN

/FORMAT=AVALUE TABLES

/STATISTICS=CHISQ

/CELLS=COUNT EXPECTED ROW

/COUNT ROUND CELL.

### Crosstabs

**Case Processing Summary**

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Durasi Penggunaan Gadget * Ketajaman Penglihatan	74	100.0%	0	0.0%	74	100.0%

**Durasi Penggunaan Gadget \* Ketajaman penglihatan Crosstabulation**

			Ketajaman penglihatan		Total
			Normal	Tidak Normal	
Durasi Penggunaan Gadget	Rendah	Count	14	5	19
		Expected Count	5.6	13.4	19.0
		% within Durasi Penggunaan Gadget	73.7%	26.3%	100.0%
	Sedang	Count	3	2	5
		Expected Count	1.5	3.5	5.0
		% within Durasi Penggunaan Gadget	60.0%	40.0%	100.0%
	Berlebih	Count	5	45	50
		Expected Count	14.9	35.1	50.0
		% within Durasi Penggunaan Gadget	10.0%	90.0%	100.0%
Total		Count	22	52	74
		Expected Count	22.0	52.0	74.0
		% within Durasi Penggunaan Gadget	29.7%	70.3%	100.0%

**Chi-Square Tests**

	Value	df	Asymp. Sig. (2- sided)
Pearson Chi-Square	29.080 <sup>a</sup>	2	.000
Likelihood Ratio	28.927	2	.000
Linear-by-Linear Association	27.974	1	.000
N of Valid Cases	74		

a. 2 cells (33.3%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 1.49.

## NPAR TESTS

/K-S= DURASI\_PENGGUNAAN\_GADGET BY KETAJAMAN\_PENGLIHATAN(1 2)

/MISSING ANALYSIS.

**NPar Tests****Two-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

Frequencies		
	Ketajaman penglihatan	N
Durasi Penggunaan Gadget	Normal	22
	Tidak Normal	52
	Total	74

Test Statistics <sup>a</sup>		
		Durasi Penggunaan Gadget
Most Extreme Differences	Absolute	.638
	Positive	.000
	Negative	-.638
Kolmogorov-Smirnov Z		2.509
Asymp. Sig. (2-tailed)		.000

a. Grouping Variable: Ketajaman penglihatan

*Lampiran 12 Dokumentasi Penelitian*



## ANI

## ORIGINALITY REPORT

<b>24%</b>	<b>23%</b>	<b>13%</b>	<b>11%</b>
SIMILARITY INDEX	INTERNET SOURCES	PUBLICATIONS	STUDENT PAPERS

## PRIMARY SOURCES

<b>1</b>	<b>repository.unar.ac.id</b> Internet Source	<b>2%</b>
<b>2</b>	<b>jurnal.stikescirebon.ac.id</b> Internet Source	<b>1%</b>
<b>3</b>	<b>repository.bku.ac.id</b> Internet Source	<b>1%</b>
<b>4</b>	<b>Submitted to LL DIKTI IX Turnitin Consortium Part V</b> Student Paper	<b>1%</b>
<b>5</b>	<b>123dok.com</b> Internet Source	<b>1%</b>
<b>6</b>	<b>journal.literasisains.id</b> Internet Source	<b>1%</b>
<b>7</b>	<b>journal.universitaspahlawan.ac.id</b> Internet Source	<b>1%</b>
<b>8</b>	<b>digilibadmin.unismuh.ac.id</b> Internet Source	<b>1%</b>
<b>9</b>	<b>repository.itekes-bali.ac.id</b> Internet Source	<b>1%</b>
<b>10</b>	<b>Submitted to Universitas Muhammadiyah Sinjai</b>	<b>1%</b>



**PAO (Planning Of Action)**  
**Tahun 2024-2025**

Uraian Kegiatan	Bulan						
	Des	Jan	Feb	Mar	Apr	Mei	Juni
Penetapan Pembimbing							
Pengajuan judul							
Screening Judul dan ACC Judul dari Pembimbing							
Penyusunan dan Bimbingan Proposal							
ACC Proposal							
Pendaftaran Ujian Proposal							
Ujian Proposal							
Perbaikan							
Penelitian							
Penyusunan Skripsi							
Pembimbing Skripsi							
ACC Skripsi							
Pengajuan Jadwal Ujian							
Ujian Skripsi							
Perbaikan Skripsi							

Keterangan :

- : Pelaksanaan Proposal
- : Proses Penelitian
- : Pelaksanaan Skripsi

Struktur Organisasi:

Pembimbing Utama : Dr. Hj. Fatmawati S.Kep.Ns.M.Kep

Pembimbing Pendamping : Nurlina S.Kep.Ns.M.Kep

Peneliti : Ani



**RIWAYAT HIDUP**  
**MAHASISWA PRODI S1 KEPERAWATAN**  
**STIKES PANRITA HUSADA BULUKUMBA**  
**T.A 2024/2025**



Nama : Ani

Nim : A2113008

Tempat Tanggal Lahir : Bantaeng, 21 juli 2003

Nama Orang Tua

Ayah : Maing

Ibu : Rawi

Alamat

Rumah : Batu niboboka, Kel. Bonto Rita, Kec.  
 Bissappu, Kab. Bantaeng, Prov. Sulawesi  
 Selatan

E-mail : ani400874@gmail.com

No. HP : 083136254122

Program Studi : S1 Keperawatan

Judul Penelitian : Hubungan Durasi Penggunaan Gadget  
 dengan Kualitas Tidur dan Ketajaman  
 Penglihatan pada Mahasiswa di STIKES  
 Panrita Husada Bulukumba

Pembimbing Utama : Dr. Hj. Fatmawati S. Kep., Ns., M. Kep

Pembimbing Pendamping : Ns. Nurlina S. Kep., M. Kep