

**HUBUNGAN PENGGUNAAN GADGET DENGAN KUALITAS  
TIDUR REMAJA USIA 13-15 TAHUN DI SMP NEGERI 2  
BULUKUMBA**

**SKRIPSI**



**OLEH:**

**SARTIKA PAULANA  
NIM.A.21.13.052**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN (STIKES)  
PANRITA HUSADA BULUKUMBA  
2025**

**HUBUNGAN PENGGUNAAN GADGET DENGAN KUALITAS  
TIDUR REMAJA USIA 13-15 TAHUN DI SMP NEGERI 2  
BULUKUMBA**

**SKRIPSI**

Untuk Memenuhi Sebagai Persyaratan Mencapai Gelar  
Sarjana Keperawatan (S.Kep) Pada Program Studi S1 Keperawatan  
Stikes Panrita Husada Bulukumba



**OLEH:**  
**SARTIKA PAULANA**  
**NIM.A.21.13.052**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN (STIKES)  
PANRITA HUSADA BULUKUMBA  
2025**

## LEMBAR PERSETUJUAN

### HUBUNGAN PENGGUNAAN GADGET DENGAN KUALITAS TIDUR REMAJA USIA 13-15 TAHUN DI SMP NEGERI 2 BULUKUMBA

#### SKRIPSI

Disusun Oleh:

SARTIKA PAULANA

NIM A.21.13.052

SKRIPSI INI TELAH DISETUJUI

Tanggal 2 Juli 2025

Pembimbing Utama

Dr. Asnidar, S.Kep., Ns., M.Kes.  
NIDN 0916068302

Pembimbing Pendamping

Dr. Haerani, S.Kep., Ns. M.Kep.  
NIDN 0030038404

Mengetahui,

Ketua Program Studi S1 Keperawatan  
Stikes Panrita Husada Bulukumba

Dr. Haerani, S.Kep., Ns. M.Kep.  
Nip. 198403302010012023

## LEMBAR PENGESAHAN

### HUBUNGAN PENGGUNAAN GADGET DENGAN KUALITAS TIDUR REMAJA USIA 13-15 TAHUN DI SMP NEGERI 2 BULUKUMBA

#### SKRIPSI

Disusun Oleh:

SARTIKA PAULANA

NIM. A 211 30 52

Diujikan

Pada Tanggal 7 Juli 2025

1. Penguji I  
Fitriani, S.Kep.,Ns.,M.Kes  
NIDN.0930048701
2. Penguji II  
Tenriwati, S.Kep., Ns., M.Kes  
NIDN.0914108003
3. Pembimbing Utama  
Dr.Asnidar., S. Kep, Ns, M.Kes  
NIDN. 0916068302
4. Pembimbing Pendamping  
Dr.Haerani, S.Kep, Ns, M.Kep  
NIDN. 0914108003

(  )  
(  )  
(  )  
(  )

Mengetahui,  
Ketua Stikes Panrita Husada  
Bulukumba

Dr. Muriyati,S.Kep.,M.Kes  
NIP.19770926 200212 2 007

Menyetujui,  
Ketua Program Studi  
SI Keperawatan

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

## **SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN**

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Sartika Paulana  
NIM : A.21.13.052  
Program Studi : SI Keperawatan  
Judul Skripsi : Hubungan Penggunaan Gadget Dengan Kualitas Tidur Remaja  
Usia 13-15 Tahun Di SMP Negeri 2 Bulukumba

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa Tugas Akhir yang saya tulis ini benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilalihan 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 saya.

Bulukumba, 22 Juni 2025

Yang membuat,



## **KATA PENGANTAR**

Bismillahirrahmanirrahim

Alhamdulillah puji syukur atas kehadirat Allah Subhanahu Wa Ta'ala atas rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Shalawat serta salam penulis hanturan kepada Baginda Rasulullah Muhammad SAW, keluarga, sahabat dan pengikutnya.

Penyusunan skripsi ini di peruntukan untuk memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana keperawatan. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada semua pihak yang terlibat atas penulisan skripsi ini dengan segala partisipasi dan motivasi yang telah diberikan. Secara khusus penulis ucapan terima kasih terutama kepada:

1. Bapak H. Muh. Idris Aman, S.Sos selaku Ketua Yayasan Stikes Panrita Husada Bulukumba.
2. Ibu Dr. Muriyati, S.Skep, Ns, M.Kes selaku Ketua Stikes Panrita Husada Bulukumba.
3. Ibu Dr. Asnidar, S.Kep.,Ns.,M.Kes selaku Wakil Ketua Bidang Akademik sekaligus Pembimbing Utama saya yang telah memberikan penguatan dan motivasi instrinsik kepada penulis melalui luapan waktu dan kesabaran selama proses penyusunan skripsi ini.
4. Ibu Dr. Haerani, S.Kep, Ns, M.Kep selaku Ketua Program Studi S1 Keperawatan sekaligus Pembimbing Kedua saya yang telah banyak meluangkan waktu, tenaga dan pikiran selama penyusunan skripsi ini.

5. Ibu Fitriani, S.Kep, Ns, M.Kes selaku penguji 1 yang telah bersedia meluangkan waktunya untuk menguji hasil penyusunan skripsi.
6. Ibu Tenriwati, S.Kep, Ns, M.Kes selaku penguji 2 yang telah bersedia meluangkan waktunya untuk menguji hasil penyusunan skripsi.
7. Kepada seluruh Staf beserta Dosen Program Studi S1 Keperawatan Stikes Panrita Husada Bulukumba yang telah banyak membantu penulis selama ini.
8. Kepada Ayahanda (Halido), Ibunda Tercinta (Marnawati), dan kakak (Agustina, Ridal), yang selalu mendoakan dan memotivasi penulis selama perkuliahan dan juga seluruh keluarga besar penulis yang senantiasa memberi dukungan kepada penulis.
9. Terima kasih juga kepada teman saya (Dea Ayustira, Ainul Magfira, Nurul Fatimah, Nurfadillah Nas, Shisi Afrezilia R, Stevi Puspita Sari, dan Nova Wardana) serta teman-teman prodi S1 Keperawatan angkatan 2025, yang telah memberikan dukungan dan bantuan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
10. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, yang telah memberikan bantuan baik secara langsung maupun tidak langsung kepada penulis selama penelitian dan penyusunan skripsi ini.

Dalam penyusunan skripsi ini masih banyak kekurangan dan kesalahan maka dari itu penulis mengharapkan saran dan kritik pembaca yang membangun untuk menyempurnakan penulisan skripsi ini. Oleh karena itu kritikan dan saran sangat diperlukan oleh penulis demi kesempurnaan skripsi ini. Penulis juga berharap

semoga proposal ini bias bermanfaat kepada pembaca, serta kepada semua pihak khususnya bagi dunia pendidikan keperawatan di Indonesia.

Bulukumba, Juni 2025

Penulis,

## ABSTRAK

**Hubungan Penggunaan Gadget Dengan Kualitas Tidur Remaja Usia 13-15 Tahun Di SMP Negeri 2 Bulukumba. Sartika Paulana<sup>1</sup>, Dr. Asnidar<sup>2</sup>, Dr. Haerani<sup>3</sup>**

**Latar belakang:** Dalam era digital saat ini, penggunaan gadget telah menjadi bagian integral dari kehidupan sehari-hari, terutama di kalangan remaja yang dapat mempengaruhi kualitas tidur mereka. Gadget tidak hanya digunakan untuk komunikasi, tetapi juga untuk hiburan dan kegiatan belajar. Namun, penggunaan gadget yang berlebihan terutama menjelang waktu tidur dapat berdampak negatif terhadap pola tidur dan kualitas istirahat remaja. Banyak remaja yang mengalami gangguan tidur seperti sulit tidur, tidur tidak nyenyak atau rasa kantuk berlebih di siang hari akibat penggunaan gadget yang tidak terkontrol. Kondisi ini dapat memengaruhi kesehatan fisik, konsentrasi belajar, dan produktivitas harian mereka.

**Tujuan penelitian:** Mengetahui hubungan penggunaan gadget dengan kualitas tidur remaja usia 13-15 tahun di SMP Negeri 2 Bulukumba.

**Metode penelitian:** Penelitian ini merupakan jenis penelitian *observasional analitik* dengan pendekatan *cross sectional* jumlah populasi adalah 718 dengan jumlah sampel 88 siswa terdiri dari kelas VII, VIII dan IX. Dengan pengambilan sampel menggunakan metoden *non probability sampling* dengan menggunakan teknik pengambilan sampel yaitu *purposive sampling*

**Hasil:** Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat 14 responden (50%) dengan kategori penggunaan gadget rendah dan 0 responden (0.0%) dengan pengguna gadget tinggi yang mengalami kualitas tidur baik. Selanjutnya terdapat 14 responden (50%) dengan penggunaan gadget rendah dan 60 responden (100%) pengguna gadget tinggi yang mengalami kualitas tidur buruk.

**Pembahasan:** Berdasarkan hasil penelitian terkait dengan penggunaan gadget dengan kualitas tidur di dapatkan bahwa setelah dilakukan uji statistic dengan uji *Fisher* didapatkan hasil dengan nilai  $P=0,000$  maka disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara penggunaan gadget dengan kualitas tidur di SMP Negeri 2 bulukumba

**Kesimpulan dan saran:** Terdapat hubungan yang signifikan antara penggunaan gadget dengan kualitas tidur di SMPN 2 Bulukumba. Disarankan kepada Pihak sekolah dapat bekerja sama dengan orang tua melalui pertemuan atau seminar untuk meningkatkan pengawasan dan pembatasan waktu penggunaan gadget di rumah.

**Kata Kunci:** Penggunaan Gadget, Kualitas Tidur

## DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN .....	iii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
ABSTRAK .....	ix
DAFTAR ISI .....	x
BAB I .....	1
PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	6
C. Tujuan Penelitian.....	7
D. Manfaat Penelitian.....	8
BAB II .....	10
TINJAUAN PUSTAKA .....	10
A. Tinjauan Teori Tentang Gadget.....	10
B. Tinjauan Teori Tentang Kualitas Tidur Dan Remaja .....	17
D. Substansi Dari Kuesioner Yang Akan Di Gunakan.....	31
BAB III.....	34
KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS, VARIABEL .....	34
PENELITIAN DAN DEFENISI OPERASIONAL.....	34
A. Kerangka Konsep .....	34
B. Hipotesis Penelitian .....	35
C. Variabel Penelitian .....	35
D. Defenisi Operasional .....	36
BAB IV.....	38
METODE PENELITIAN .....	38
A. Desain Penelitian .....	38
B. Waktu Dan Lokasi Penelitian .....	39

C. Populasi, Sampel dan Teknik Sampling .....	39
D. Instrumen Penelitian .....	43
E. Teknik Pengumpulan Data .....	45
F. Teknik Pengelolaan Dan Analisa Data.....	46
G. Etika Penelitian.....	49
<b>BAB V.....</b>	<b>52</b>
<b>HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>52</b>
A. Hasil Penelitian.....	52
B. Pembahasan .....	55
C. Keterbatasan Penelitian .....	62
<b>BAB VI.....</b>	<b>64</b>
<b>PENUTUP .....</b>	<b>64</b>
A. Kesimpulan.....	64
B. Saran.....	64
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>66</b>
<b>LAMPIRAN</b>	

## **DAFTAR TABEL**

Tabel 5.1 karakteristik responden .....	52
Tabel 5.2 Distribusi penggunaan gadget pada remaja di SMPN 2 Bulukumba.....	53
Tabel 5.3 Distribusi kualitas tidur pada remaja di SMPN 2 Bulukumba.....	53
Tabel 5.4 Hubungan antara penggunaan gadget dengan kualitas tidur pada remaja usia 13-15 tahun di smpn 2 bulukumba.....	54

## **DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran 1 Permohonan Pengambilan Data Awal.....	72
Lampiran 2 Surat Neni Si Linca .....	73
Lampiran 3 Surat Penelitian Kesbangpol .....	74
Lampiran 4 Etik penelitian .....	75
Lampiran 5 Lembar Persetujuan.....	76
Lampiran 6 Kuesioner Penggunaan gadget .....	77
Lampiran 7 Kuesioner Kualitas Tidur .....	79
Lampiran 8 Kisi-Kisi Kuesioner Kualitas Tidur.....	82
Lampiran 9 Tabulasi Penggunaan Gadget.....	85
Lampiran 10 Tabulasi Table Kualitas Tidur.....	86
Lampiran 11 Hasil Olah Data SPSS .....	88
Lampiran 12 Dokumentasi.....	91
Lampiran 13 Surat Selesai Penelitian .....	93

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang**

Dalam era modern ini, berbagai aspek kehidupan mengalami perkembangan yang pesat, salah satunya adalah kemajuan teknologi yang sangat canggih. Sebelum adanya inovasi teknologi yang signifikan, komunikasi dengan anggota keluarga yang berada jauh hanya dapat dilakukan melalui surat, yang memerlukan waktu berhari-hari atau bahkan berminggu-minggu untuk sampai ke tujuan. Namun, seiring dengan perkembangan zaman, muncul teknologi baru yang lebih canggih, yaitu gadget yang memungkinkan komunikasi jarak jauh (Mia Noviani et al., 2021).

Gadget adalah perangkat elektronik yang dirancang untuk tujuan praktis, terutama untuk memfasilitasi berbagai tugas manusia (Arna Khairunnisa et al., 2024). Di kalangan remaja, fitur penggunaan gadget umumnya meliputi aktivitas seperti bermain game, menonton video di youtube, berbelanja online melalui platform seperti shopee, blibli dan tokopedia, serta menjelajahi dan menggunakan media sosial (DAMAIYANTI et al., 2022).

Penggunaan gadget di kalangan remaja sering kali mengakibatkan mereka menghabiskan waktu berlebihan untuk bermain gadget baik membuka media sosial, bermain game dan lain-lain bahkan saat berada di tempat tidur.

Kebiasaan ini dapat berpengaruh buruk pada kesehatan mereka, terutama terkait dengan kebutuhan istirahat dan tidur yang kurang (Nugroho & Natalya, 2021).

Kualitas tidur seseorang dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk gaya hidup, kebiasaan, dan aktivitas fisik. Kualitas tidur mencakup durasi dan kedalaman tidur, yang meliputi lamanya tidur, waktu yang diperlukan untuk tertidur, frekuensi terbangun, serta aspek subjektif dan kepuasan tidur. Kualitas tidur dianggap baik jika individu tidak menunjukkan tanda-tanda kurang tidur dan tidak mengalami masalah tidur (Tristianingsih & Handayani, 2021). Sebaliknya, kualitas tidur yang buruk dapat terjadi ketika seseorang tidak menjaga pola tidur yang teratur. Oleh karena itu, keteraturan dalam tidur dan waktu terjaga sangat penting. Salah satu aspek yang perlu diperhatikan adalah kebiasaan tidur lebih awal dan bangun lebih pagi. Menjaga ritme biologis agar selaras dengan rutinitas harian juga sangat penting, termasuk membatasi aktivitas yang dapat mengganggu tidur malam. Dengan demikian, hal ini dapat meningkatkan efektivitas waktu tidur. Perlu dicatat bahwa kurang tidur dalam jangka panjang dapat berakibat serius, termasuk kerusakan otak dan bahkan kematian (Woran et al., 2021).

Statistik penggunaan gadget global atau world health organization menunjukkan bahwa pada tahun 2014 terdapat sekitar 6,9 miliar yang memiliki gadget, sementara pada tahun 2022 jumlahnya menurun menjadi 5,3 miliar. Sekitar 67% dari populasi global akan menggunakan internet,

mencerminkan tren terus-menerus dalam peningkatan penggunaan gadget (Kemp, 2022).

Negara dengan pengguna gadget terbanyak dengan peringkat pertama adalah Tiongkok menempati peringkat teratas sebagai negara dengan jumlah pengguna gadget terbanyak di dunia, dengan total mencapai 783 juta pengguna. Kedua adalah India. Merujuk pada data *Worldometers*, negara dengan jumlah populasi penduduknya dengan jumlah penduduk yang mencapai 1,429 miliar jiwa, negara ini memiliki sebanyak 375 juta pengguna gadget. Amerika Serikat berada pada posisi ketiga dalam peringkat global pengguna smartphone, dengan jumlah pengguna mencapai 252 juta orang. Dan Rusia menempati peringkat keempat sebagai negara dengan jumlah pengguna gadget digital terbanyak di dunia. Dengan populasi mencapai 144 juta jiwa, sekitar 92 juta penduduknya tercatat sebagai pengguna gadget. Sementara itu, Brasil berada di posisi kelima dalam daftar negara dengan pengguna gadget terbanyak dengan jumlah pengguna sekitar 87 juta orang. Indonesia sendiri merupakan negara dengan jumlah penduduk terbanyak keempat di dunia, yakni mencapai 277 juta jiwa berdasarkan data dari *worldometers* per 8 Agustus 2023. Dalam hal penggunaan perangkat digital, Indonesia berada pada posisi keenam secara global, dengan jumlah pengguna gadget mencapai sekitar 73 juta orang (Mela Syaharani, 2023).

Berdasarkan data yang dirilis oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) untuk periode 2022–2023, jumlah pengguna gadget

yang mengakses internet di Indonesia mencapai 215,63 juta orang. Angka ini menunjukkan adanya peningkatan sebesar 1,17% dibandingkan tahun sebelumnya, yang tercatat sebanyak 210,03 juta pengguna. (APJII,2023).

Menurut data dari badan pusat statistik (2023) Berdasarkan hasil Survei Sosial Ekonomi Nasional (Susenas) tahun 2022, tercatat bahwa sebesar 66,48% penduduk Indonesia telah mengakses internet pada tahun tersebut. Namun, pada tahun 2023 terjadi sedikit penurunan, di mana persentase pengguna internet tercatat sebesar 62,10%. Tingginya tingkat akses internet ini mencerminkan adanya iklim keterbukaan informasi serta menunjukkan bahwa masyarakat Indonesia semakin menerima perkembangan teknologi dan sedang mengalami pergeseran menuju masyarakat berbasis informasi. Peningkatan jumlah pengguna internet di Indonesia tidak dapat dipisahkan dari pesatnya pertumbuhan penggunaan telepon seluler atau gadget. Data menunjukkan bahwa pada tahun 2021, persentase remaja yang menggunakan gadget sebesar 32,27%. Angka ini meningkat menjadi 40,25% pada tahun 2022, meskipun mengalami sedikit penurunan menjadi 36,99% pada tahun 2023. Secara regional, Provinsi Sulawesi Selatan juga menunjukkan tren serupa. Pada tahun 2021, persentase penggunaan gadget di wilayah ini tercatat sebesar 69,13%. Angka tersebut meningkat menjadi 71,10% pada tahun 2022, sebelum mengalami penurunan menjadi 61,02% pada tahun 2023.

Selain memberikan kemudahan dalam berkomunikasi sebagai media hiburan,dan sarana untuk meningkatkan pengetahuan serta belajar,

menggunaan gadget yang terlalu lama juga dapat mengakibatkan hal buruk bagi kesehatan fisik. Misalnya cahaya yang di pancarkan oleh perangkat tersebut dapat beresiko bagi kesehatan mata. Beberapa efek yang mungkin muncul termasuk sakit kepala, ketegangan area alis, pelipis, dan leher serta kelelahan mata, penglihatan buram. Penggunaan gadget yang berlebihan juga dapat memicu masalah seperti myopia atau rabun jauh, mata berair, dan penglihatan yang tidak jelas (Kemenkes RI,2022).

Penelitian yang berkaitan juga dilakukan oleh (DAMAIYANTI et al., 2022) di SMPN 6 bukit tinggi bahwa adanya hubungan antara penggunaan gadget dengan kualitas tidur pada remaja berusia 12 hingga 16 tahun. Selain itu, adapun penelitian lain yang berkaitan yaitu penelitian yang dilakukan oleh (Wahyuningsih et al., 2024) di SMPN 2 srandakan juga menemukan hubungan antara perilaku penggunaan gadget dengan kualitas tidur remaja dalam rentang usia yang sama. Dalam studi tersebut ditemukan bahwa 76 responden atau sekitar 83,5% mengalami kualitas tidur yang buruk.

Pada saat pengambilan data awal di SMP Negeri 2 Bulukumba, tercatat jumlah siswa kelas VII sejumlah 251, kelas VIII sejumlah 236 dan kelas IX sejumlah 231, sehingga total siswa di sekolah tersebut sebanyak 718. Dalam wawancara awal dengan siswa dan beberapa guru, mereka menyatakan bahwa penggunaan gadget di izinkan di sekolah jika berkaitan dengan tugas pelajaran. Namun, saat pelajaran berlangsung, beberapa siswa menyalahgunakan gadget mereka dengan mengakses media sosial seperti

whatsapp, Instagram dan lain-lain yang mengakibatkan mereka tidak fokus pada pelajaran. Dan salah satu guru menyatakan bahwa pada saat pelajaran P5 dimulai terdapat beberapa siswa tertidur di kursi mereka, pada saat di tanya siswa tersebut mengakui bahwa mereka begadang karena bermain game online dan membuka media sosial lainnya sehingga mengakibatkan mereka mengantuk pada saat jam belajar. Selain itu, ketika di berikan tugas, beberapa siswa mengalami keterlambatan dalam pengumpulan tugas.

Bersumber pada latar belakang di atas, sehingga peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan menggunakan sampel siswa di SMP Negeri 2 Bulukumba, Dengan judul penelitian “Hubungan Penggunaan Gadget Dengan Kualitas Tidur Remaja Usia 13-15 Tahun Di SMP Negeri 2 Bulukumba”.

## **B. Rumusan Masalah**

Gadget ialah perangkat digital yang di rancang untuk tujuan praktis terutama dalam membantu mempermudah berbagai tugas manusia. Penggunaan gadget di kalangan remaja seringkali mengakibatkan mereka menghabiskan waktu berlebihan untuk bermain gadget, kebiasaan ini dapat berdampak negative pada kesehatan mereka terutama terkait dengan kebutuhan istirahat dan tidur yang kurang. Hasil pengambilan data awal di SMP Negeri 2 Bulukumba, tercatat jumlah siswa kelas VII sebanyak 251, kelas VIII sebanyak 236 dan kelas IX sebanyak 231, sehingga total siswa di sekolah tersebut sebanyak 718. Dalam wawancara awal dengan siswa dan

beberapa guru, mereka menyatakan bahwa penggunaan gadget di izinkan di sekolah jika berkaitan dengan tugas pelajaran. Namun, saat pelajaran berlangsung, beberapa siswa menyalahgunakan gadget mereka dengan mengakses media sosial seperti whatsapp, Instagram dan lain-lain yang mengakibatkan mereka tidak fokus pada pelajaran. Dan salah satu guru menyatakan bahwa pada saat pelajaran P5 dimulai terdapat beberapa siswa tertidur di kursi mereka, pada saat di tanya siswa tersebut mengakui bahwa mereka begadang karena bermain game online dan membuka media sosial lainnya sehingga mengakibatkan mereka mengantuk pada saat jam belajar . Selain itu, ketika di berikan tugas, beberapa siswa mengalami keterlambatan dalam pengumpulan tugas.

Oleh karena itu, peneliti merumuskan masalah “Apakah ada hubungan antara Penggunaan Gadget Dengan Kualitas Tidur Remaja Usia 13-15 Tahun Di SMP Negeri 2 Bulukumba?”

### **C. Tujuan Penelitian**

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

Diketahuinya hubungan antara penggunaan gadget dengan kualitas tidur remaja usia 13-15 tahun di smp negeri 2 bulukumba.

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

- 1) Diketahuinya penggunaan gadget di kalangan remaja di smp negeri 2 bulukumba.
- 2) Diketahuinya kualitas tidur remaja di smp negeri 2 bulukumba.

3) Diketahuinya hubungan penggunaan gadget dengan kualitas tidur remaja usia 13-15 tahun di smp negeri 2 bulukumba.

#### **D. Manfaat Penelitian**

##### **1. Manfaat Teoritis**

Di harapkan penelitian ini dapat berkontribusi pada pengembangan ilmu pengetahuan mengenai hubungan antara penggunaan gadget dengan kualitas tidur remaja usia 13-15 tahun di smp negeri 2 bulukumba.

##### **2. Manfaat Praktis**

###### **a) Bagi Peneliti**

Penelitian ini di harapkan dapat memperluas pengetahuan dan wawasan peneliti, serta menjadi referensi untuk penelitian di masa mendatang.

###### **b) Bagi Remaja**

Memberikan pemahaman mengenai dampak penggunaan gadget terhadap kualitas tidur, sehingga remaja dapat lebih bijak dalam mengatur waktu penggunaan gadget.

###### **c) Bagi Institusi**

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan kontribusi dalam bentuk informasi yang komprehensif dan pemahaman yang

lebih mendalam mengenai korelasi antara tingkat penggunaan gadget dengan kualitas tidur di kalangan remaja.

d) Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini di harapkan dapat menjadi sumber pembelajaran dan penerapan ilmu pengetahuan di bidang keperawatan, khususnya dalam keperawatan anak, serta menjadi referensi tambahan bagi peneliti di masa depan dengan variabel yang berbeda.

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Tinjauan Teori Tentang Gadget**

##### **1. Defenisi Gadget**

Secara umum, gadget dapat didefinisikan sebagai perangkat elektronik berukuran relatif kecil yang dirancang untuk menjalankan fungsi tertentu secara praktis dan efisien. Beberapa pendapat menyebutkan bahwa gadget merupakan alat elektronik portabel yang mudah dibawa ke mana-mana, sehingga mendukung mobilitas penggunanya. Ciri khas utama gadget adalah kemampuannya untuk digunakan tanpa harus terhubung langsung dengan sumber listrik melalui stop kontak, karena umumnya telah dilengkapi dengan daya baterai. Sebagai bagian dari perkembangan teknologi, gadget terus mengalami inovasi dan pembaruan, yang bertujuan untuk mempermudah berbagai aktivitas manusia dalam kehidupan sehari-hari (Rita Rena Pudyastuti & Kariyadi, 2023).

Di era milenial saat ini, penggunaan gadget telah menjadi fenomena yang umum dan tidak lagi dianggap sebagai sesuatu yang luar biasa. Mulai dari anak-anak usia sekolah hingga lanjut usia, hampir setiap individu memiliki dan menggunakan gadget dalam aktivitas sehari-hari. Revolusi digital ini membawa berbagai keuntungan yang signifikan dalam kehidupan, seperti kemudahan akses informasi dan komunikasi. Namun

demikian, tidak dapat diabaikan bahwa keberadaan gadget juga memunculkan sejumlah dampak negatif, terutama apabila digunakan secara berlebihan atau tanpa kontrol. Gadget kini telah menjadi sarana utama dalam berinteraksi, khususnya di kalangan generasi milenial yang sangat bergantung pada teknologi digital. Bagi remaja, gadget bahkan telah berkembang menjadi kebutuhan penting dalam menjalin komunikasi di dunia maya yang semakin kompleks dan dinamis (First Nanda Putra Wahyu Wardhi,2023).

Namun, ada juga dampak negatif yang perlu di perhatikan, seperti ketergantungan pada gadget yang dapat mengganggu konsentrasi seseorang dalam menjalani aktifitas tanpa perangkat tersebut, kehilangan fokus, dan berkurangnya minat untuk melakukan kegiatan lain.ketika seseorang mulai ketergantungan dengan gadget dapat mengurangi interaksi sosial di dunia nyata yang dapat mengakibatkan anak kurang memiliki teman di kehidupan sehari-hari dan berpotensi menjadi lebih introvert (Azzahra et al., 2024).

## 2. Manfaat Gadget

Penggunaan gadget telah merambah ke berbagai aspek kehidupan masyarakat dan mencakup seluruh lapisan usia, tingkat pendidikan, serta latar belakang sosial. Di kalangan remaja hingga orang dewasa, gadget umumnya dimanfaatkan sebagai sarana komunikasi, pencarian informasi, penelusuran internet (*browsing*), menonton konten melalui platform

seperti YouTube, bermain game, serta menjalankan berbagai aktivitas digital lainnya. (Laoli, 2022).

Menurut (Patel & Goyena, 2019) mengemukakan bahwa manfaat penggunaan gadget sebagai berikut:

a. Komunikasi

Perkembangan ilmu pengetahuan pada era globalisasi saat ini berlangsung dengan sangat pesat. Keberadaan gadget turut berperan signifikan dalam mempercepat proses tersebut, khususnya dalam aspek komunikasi. Melalui perangkat ini, komunikasi menjadi lebih mudah, cepat, praktis, dan efisien, sehingga mendukung penyebaran informasi dan pertukaran pengetahuan secara luas dan real-time.

b. Sosial

Penggunaan teknologi canggih pada gadget saat ini telah menghasilkan beragam fitur dan aplikasi yang tersedia dalam gadget memungkinkan pengguna untuk berbagi informasi dan berita secara cepat dan luas. Kemudahan ini tidak hanya mempercepat proses komunikasi, tetapi juga memperluas jangkauan distribusi informasi di berbagai kalangan masyarakat. informasi, dan cerita. Hal ini membuat gadget menjadi alat yang efektif untuk memperluas pertemanan dan menjalin hubungan dengan kerabat yang berada jauh, dengan waktu yang relative singkat.

### c. Pendidikan

Pesatnya kemajuan teknologi telah memungkinkan peserta didik untuk melakukan proses pembelajaran secara fleksibel, tanpa terikat oleh batasan ruang dan waktu. Melalui pemanfaatan gadget, siswa dapat mengakses berbagai sumber belajar dan informasi secara cepat dan mudah. Hal ini memberikan alternatif terhadap metode pembelajaran konvensional, di mana sebelumnya peserta didik harus mengunjungi perpustakaan yang mungkin berlokasi cukup jauh untuk memperoleh materi yang dibutuhkan.

### 3. Dampak Gadget

Perkembangan teknologi yang sangat pesat dan canggih telah memberikan berbagai manfaat signifikan bagi kehidupan manusia di berbagai bidang. Namun demikian, kemajuan teknologi juga dapat diibaratkan sebagai pisau bermata dua, karena selain memberikan dampak positif, teknologi juga dapat menimbulkan dampak negatif, tergantung pada cara penggunaannya. Salah satu bentuk teknologi yang paling menonjol dalam hal ini adalah gadget, yang telah memberikan pengaruh besar terhadap kehidupan manusia, termasuk di kalangan pelajar (W. N. A. Dewi et al., 2022).

Menurut (Heru Purnomo et al.,2024) Remaja merupakan kelompok beresiko tinggi untuk terpapar gadget, Saat ini, remaja berada dalam fase perkembangan yang ditandai oleh berbagai perubahan, baik

secara fisik maupun psikologis. Pada masa transisi ini, remaja mengalami dualitas peran: di satu sisi mereka masih bergantung pada orang tua sebagai acuan dalam membentuk identitas dan kehidupan mereka, namun di sisi lain, mereka juga mulai berupaya untuk mandiri dan membangun jati diri secara otonom. Dalam proses pencarian dan pembentukan identitas tersebut, keberadaan gadget memainkan peran yang cukup signifikan. Gadget sering kali menjadi sarana yang mendukung kebutuhan eksplorasi diri dan koneksi sosial remaja. Namun demikian, selain memberikan dampak positif, penggunaan gadget juga memiliki potensi menimbulkan dampak negatif yang perlu diwaspadai, terutama jika penggunaannya tidak disertai dengan pengawasan atau kontrol yang memadai. Berikut adalah dampak gadget terhadap remaja antara lain:

### 1) Dampak Positif

Menurut (Umam, 2022) ada beberapa dampak positif dari gadget yaitu:

#### a. Memudahkan Dalam Berkommunikasi

Meskipun terpisah oleh jarak yang jauh, gadget memudahkan kita untuk mencari informasi, menerima pesan dengan cepat, dan membantu menyelesaikan berbagai tugas.

b. Menambah Wawasan Pengetahuan

Dengan gadget, kita dapat mengakses berbagai informasi dan pengetahuan. Gadget di lengkapi dengan berbagai aplikasi yang berfungsi sebagai sumber informasi untuk memperluas wawasan kita. Misalnya, melalui google kita hanya perlu mengetikkan kata kunci yang di inginkan, dan informasi yang relevan akan langsung tersedia.

c. Media Pembelajaran

Gadget berfungsi sebagai media pendukung dalam proses pembelajaran. Banyak peserta didik, baik pada jenjang sekolah maupun perguruan tinggi, memanfaatkan gadget untuk mengakses materi pembelajaran, mencari berbagai sumber informasi, serta menyelesaikan tugas-tugas akademik mereka secara lebih efisien.

2) Dampak Negatif

Efek negatif dari gadget menurut (Patel & Goyena, 2019) adalah sebagai berikut:

- a. Menghabiskan waktu secara tidak produktif, yang seharusnya dapat dialokasikan untuk kegiatan yang lebih bermanfaat dan mendukung berbagai aspek perkembangan individu, baik secara kognitif, sosial, maupun emosional.
- b. Penggunaan gadget dalam durasi yang berlebihan dapat menimbulkan gangguan terhadap kesehatan fisik, seperti kelelahan

mata (*eye strain*), gangguan postur tubuh, serta keluhan muskuloskeletal akibat posisi penggunaan yang tidak ergonomis.

- c. Banyaknya fitur dan aplikasi dalam gadget yang tidak sesuai dengan usia anak berpotensi menimbulkan pengaruh negatif terhadap perkembangan perilaku, sehingga tidak menutup kemungkinan dapat memicu munculnya perilaku menyimpang.
- d. Intensitas penggunaan gadget yang tinggi, terutama dalam jarak pandang yang terlalu dekat, dapat berdampak negatif terhadap kesehatan mata, seperti menyebabkan kelelahan visual atau gangguan penglihatan. Selain itu, ketergantungan terhadap berbagai aplikasi dan fitur dalam gadget dapat mengurangi keterlibatan anak dalam aktivitas sosial, seperti interaksi langsung dengan teman sebaya melalui permainan dan kegiatan sosial lainnya.

#### 4. Durasi Penggunaan Gadget

Lama waktu yang di habiskan setiap hari untuk melihat layar dikenal sebagai *screen time*. Beberapa pedoman merekomendasikan agar anak-anak dan remaja membatasi *screen time* mereka hingga maksimal 2 jam perhari (Kumala et al., 2019).

Menurut (Laoli, 2022) Penggunaan gadget dengan durasi lebih dari enam jam per hari dapat dikategorikan sebagai penggunaan berlebihan, yang berpotensi menimbulkan dampak negatif terhadap kesehatan mental maupun fisik. Dampak tersebut dapat berupa stres, kecemasan, gangguan

tidur, serta keluhan fisik seperti kelelahan mata dan nyeri otot akibat postur tubuh yang tidak ergonomis. Hal ini terkait dengan radiasi yang di pancarkan oleh gadget. Ada beberapa kategori penggunaan gadget dalam sehari sebagai berikut:

- a. Intensitas Rendah: Kurang dari 2 jam perhari.
- b. Intensitas Sedang: Lebih dari 2 jam hingga 6 jam perhari.
- c. Intensitas Tinggi: Lebih dari 6 jam perhari.

## **B. Tinjauan Teori Tentang Kualitas Tidur Dan Remaja**

### 1) Defenisi Kualitas Tidur

Kualitas tidur merujuk pada tingkat kepuasan individu terhadap tidurnya, yang dapat diukur melalui beberapa indikator, seperti durasi tidur, kesulitan dalam memulai tidur, frekuensi terbangun, efisiensi tidur, serta gangguan yang terjadi selama tidur. Pada tahap dewasa, individu umumnya membutuhkan waktu tidur antara 7 hingga 9 jam per hari. Sementara itu, pada kelompok lanjut usia, kebutuhan tidur sedikit berkurang, yaitu sekitar 7 hingga 8 jam per hari, dengan kecenderungan lebih sering tidur siang. Durasi tidur pada orang dewasa dapat bervariasi antar individu, umumnya berkisar antara 5 hingga 11 jam tergantung pada kebutuhan biologis dan gaya hidup masing-masing (Sukartini, 2022).

## 2) Komponen Kualitas Tidur

Kualitas tidur diukur menggunakan instrumen *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) yang dikembangkan oleh Buysse et al. (1998). Instrumen ini dirancang untuk mengevaluasi berbagai komponen tidur selama satu bulan terakhir, dan secara luas digunakan dalam penelitian untuk menilai kualitas tidur secara subjektif dalam (Fatimah Farah Nur Suci Shabir, 2022) memiliki beberapa komponen, yaitu:

a. Kualitas Tidur Subjektif (*Subjective Sleep Quality*)

Penilaian kualitas tidur subjektif merupakan evaluasi individu terhadap pengalaman tidurnya, yang mencerminkan persepsi pribadi mengenai seberapa baik atau buruk kualitas tidur yang dialaminya.

b. Latensi Tidur (*Sleep Latency*)

Latensi tidur merujuk pada rentang waktu yang dibutuhkan seseorang sejak berbaring di tempat tidur hingga benar-benar tertidur. Individu dengan kualitas tidur yang baik umumnya memiliki latensi tidur kurang dari 15 menit. Sebaliknya, latensi tidur yang melebihi 20 menit dapat menjadi indikator adanya gangguan tidur, seperti insomnia, yang ditandai dengan kesulitan dalam memulai atau mempertahankan tidur.

c. Durasi Tidur (*Sleep Duration*)

Durasi tidur merujuk pada total waktu tidur yang dihitung sejak individu mulai tertidur hingga terbangun pada pagi hari, tanpa diselingi

oleh terjaga di tengah malam. Secara umum, orang dewasa yang mampu tidur selama lebih dari tujuh jam setiap malam dianggap memiliki kualitas tidur yang baik, sesuai dengan standar kesehatan tidur yang dianjurkan.

d. Efisiensi Tidur Sehari-Hari (*Habitual Sleep Efficiency*)

Efisiensi tidur merupakan persentase antara total waktu yang benar-benar digunakan untuk tidur dengan total waktu yang dihabiskan di tempat tidur. Efisiensi tidur yang melebihi 85% umumnya menunjukkan kualitas tidur yang baik, karena mencerminkan kemampuan individu untuk memanfaatkan waktu di tempat tidur secara optimal untuk beristirahat.

e. Gangguan Tidur (*Sleep Disturbances*)

Gangguan tidur merupakan kondisi di mana pola tidur individu mengalami perubahan atau penyimpangan dari pola tidur normal, yang pada akhirnya berdampak pada penurunan kualitas tidur secara keseluruhan.

f. Penggunaan Obat Tidur (*Use Of Sleeping Medication*)

Penggunaan obat-obatan yang mengandung zat penenang dapat menjadi indikasi adanya gangguan tidur, khususnya yang memengaruhi fase tidur Rapid Eye Movement (REM). Penggunaan jenis obat ini berpotensi menyebabkan gangguan pola tidur, yang ditandai dengan

kesulitan untuk memulai tidur, sering terbangun di malam hari, serta kesulitan untuk kembali tidur setelah terbangun.

g. Disfungsi Di Siang Hari (*Daytime Dysfunction*)

Individu dengan kualitas tidur yang buruk cenderung mengalami gangguan dalam menjalankan aktivitas sehari-hari, khususnya pada siang hari. Dampak yang umum terjadi meliputi penurunan kemampuan konsentrasi, rasa kantuk berlebihan, kelelahan fisik, serta peningkatan risiko gangguan psikologis seperti kecemasan dan depresi.

3) Definisi Tidur

Tidur merupakan kebutuhan dasar yang esensial bagi manusia dan memiliki sifat fisiologis. Dalam keadaan tidur, tingkat kesadaran individu terhadap lingkungan menurun secara signifikan, meskipun aktivitas otak tetap berlangsung. Tidur berperan penting dalam mengatur berbagai fungsi tubuh, termasuk proses pemulihan fisik, konsolidasi memori, dan regulasi sistem imun. Tidur juga memberikan kesempatan bagi tubuh untuk memulihkan energi dan melakukan perbaikan serta penyembuhan, sehingga tubuh siap menghadapi periode bangun berikutnya. Selain itu, tidur berperan dalam proses kognitif, termasuk penyimpanan, pengorganisasian, dan pengambilan informasi yang telah di simpan di otak, serta dalam memperoleh informasi saat seseorang terjaga (N. M. I. M. Dewi, 2022).

Tidur merupakan elemen fundamental bagi kesehatan dan perkembangan remaja. Namun, saat ini tidak sedikit remaja yang mengalami penurunan kualitas tidur. Kualitas tidur yang rendah serta pola tidur yang tidak teratur dapat berdampak negatif, seperti rasa kantuk berlebihan di siang hari, gangguan suasana hati, penurunan prestasi akademik, serta meningkatnya risiko cedera akibat kurangnya kewaspadaan dan koordinasi (Ningsih & Permatasari, 2020).

#### 4) Fungsi Tidur

Tidur berfungsi sebagai mekanisme biologis untuk memulihkan dan memperbaiki fungsi organ-organ tubuh. Proses pemulihan ini berlangsung selama seluruh siklus tidur, termasuk pada tahap Rapid Eye Movement (REM) maupun Non-Rapid Eye Movement (NREM). Secara khusus, tahap NREM berperan penting dalam proses anabolik, termasuk sintesis makromolekul seperti asam ribonukleat (RNA), yang mendukung perbaikan jaringan dan pertumbuhan sel. Sementara itu, tahap REM juga berkontribusi pada pembentukan koneksi baru di korteks otak serta memengaruhi sistem neuroendokrin. Tidur juga berguna untuk memperbaiki sel-sel yang mengalami kerusakan dengan lebih efisien dan dapat meningkatkan sistem kekebalan tubuh (Pangestika, 2019).

#### 5) Jenis Dan Tahapan Tidur

Dalam siklus tidur malam hari, individu secara bergantian mengalami dua jenis tahapan tidur utama, yaitu tidur Rapid Eye Movement

(REM) dan Non-Rapid Eye Movement (NREM). Kedua fase ini berlangsung secara siklik dan memiliki peran yang saling melengkapi dalam menjaga keseimbangan fungsi fisiologis dan psikologis tubuh.

### 1) REM(*Rapid Eye Movement*)

Tidur tahap REM terjadi pada akhir setiap siklus tidur yang berlangsung sekitar 90 menit, dengan durasi antara 5 hingga 30 menit. Kondisi fisik dan mental seseorang dapat mempengaruhi lamanya fase tidur ini. Ketika seseorang mengantuk, fase REM mungkin berlangsung lebih singkat atau bahkan tidak terjadi sama sekali. Sebaliknya, jika seseorang merasa lebih santai, durasi tidur REM cenderung lebih lama. Pada fase ini REM terjadi, gerakan mata yang cepat, dan individu yang berada dalam tahap ini sulit untuk di bangunkan karena ambang batas respons terhadap rangsangan sensorik dan stimulasi menuju formasi reticular meningkat. Selain itu, pada fase ini juga terjadi penurunan otot skeletal, yang disebabkan oleh peningkatan aktifitas neuron kolinergik dipons yang menghubungkan ke lateral geniculat e body dan korteks oksipitalis, yang di kenal sebagai jalur pantogenicul o-occipital(PGO). Karakteristik lain dari tidur REM adalah munculnya mimpi, yang dapat di ingat karena proses konsolidasi memori yang terjadi selama fase ini (Putra, 2023).

## 2) NREM (*Non Rapid Eye Movement*)

Tidur jenis ini terjadi akibat penurunan aktifitas dalam sistem pengaktifan retikular. Sering disebut sebagai tidur dalam, tidur ini juga dikenal sebagai tidur nyenyak atau istirahat total. Pada fase ini, aktivitas gelombang otak melambat secara signifikan, sehingga individu umumnya tidak mengalami mimpi. Fase ini dikenal sebagai tidur gelombang lambat (*slow-wave sleep*), atau juga disebut sebagai tidur delta, yang ditandai oleh dominasi gelombang otak frekuensi rendah dan amplitudo tinggi. Memiliki beberapa ciri khas, seperti kondisi istirahat yang sangat mendalam, penurunan tekanan darah, frekuensi pernapasan yang berkurang, melambatnya gerakan bola mata, berkurangnya mimpi, dan penurunan metabolism tubuh (Rosyidah, 2022).

## 6) Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Tidur

Menurut (Habibi et al., 2021) Beberapa faktor yang berkontribusi terhadap tidur meliputi faktor fisik, mental, gaya hidup, dan lingkungan. Berikut adalah beberapa faktor tersebut:

### 1) Usia

- a. Bayi baru lahir berusia 0-3 bulan, umumnya memerlukan waktu tidur antara 14 hingga 17 jam perhari.
- b. Pada usia 4-12 bulan, kebutuhan tidur sedikit menurun menjadi sekitar 12 hingga 15 jam.

- c. Anak usia 1-2 tahun, membutuhkan waktu tidur sekitar 11 hingga 14 jam.
- d. Anak usia 3-5 tahun, memerlukan tidur selama 10 hingga 13 jam.
- e. Anak usia 6-12 tahun, dianjurkan tidur selama 9 hingga 11 jam.
- f. Remaja usia 13-17 tahun, di sarankan memiliki waktu tidur selama 7 sampai 8 jam.
- g. Dewasa muda 18-25, idealnya tidur 7 hingga 8 jam.
- h. Dewasa tua 26 sampai 64 tahun, sebaiknya waktu tidur 6 hingga 7 jam.
- i. Lansia lebih dari 65 tahun, sebaiknya waktu tidur 6 jam.

## 2) Penyakit Fisik

Kesehatan fisik yang baik berkontribusi pada tidur yang berkualitas, sementara kondisi kesehatan yang buruk, seperti rasa sakit atau kesulitan bernafas dapat mengganggu tidur. Masalah kesehatan mental, kondisi psikologis seperti kecemasan dan depresi turut berkontribusi terhadap gangguan tidur. Selain itu, adanya penyakit tertentu dapat menyebabkan individu harus tidur dalam posisi yang tidak nyaman, sehingga turut menurunkan kualitas tidur secara keseluruhan.

## 3) Gaya Hidup

Gaya hidup seseorang dapat mempengaruhi pola dan kualitas tidurnya. Mereka yang memiliki jam kerja yang tidak teratur sering

mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan perubahan jadwal tidur. Selain itu, aktifitas sosial yang berlangsung hingga larut malam dan penggunaan media sosial atau bermain game dapat mengganggu tidur menyebabkan penundaan dalam waktu tidur yang seharusnya.

#### 4) Lingkungan

Kondisi lingkungan tempat tidur memiliki peran penting dalam menentukan kualitas tidur seseorang. Sirkulasi udara yang memadai atau ventilasi yang baik merupakan salah satu faktor krusial dalam menciptakan suasana tidur yang nyaman. Selain itu, aspek-aspek fisik seperti ukuran, tingkat kekerasan, dan posisi tempat tidur juga dapat memengaruhi kenyamanan serta efektivitas tidur. Tidur sendirian setelah terbiasa tidur bersama orang lain dapat menyebabkan gangguan tidur. Suara di sekitar juga dapat mempengaruhi tidur, suara yang lebih lembut dapat membangunkan seseorang di tahap tidur ringan, sedangkan suara yang lebih keras mungkin hanya membangunkan di tahap tidur yang lebih dalam.

#### 5) Aktifitas Fisik

Kondisi fisik individu bervariasi, dan kelelahan akibat aktifitas fisik atau latihan dapat mempengaruhi kualitas tidur. Aktifitas fisik yang di lakukan dalam satu hari biasanya di bagi menjadi tiga fase 8 jam kerja normal, 8 jam kerja ringan, dan 8 jam waktu istirahat.

Meskipun suplemen dapat membantu menjaga kesehatan, tidak ada yang dapat menggantikan kebutuhan tidur biologis, dan kelebihan zat kimia dalam tubuh dapat berdampak negatif pada kesehatan.

#### 7) Defenisi Remaja

Istilah *adolescare* berasal dari bahasa Latin yang berarti “tumbuh menuju kedewasaan,” dan menjadi dasar dari istilah “remaja.” Remaja dipahami sebagai fase perkembangan yang menjembatani masa kanak-kanak dan masa dewasa, sering kali disebut sebagai masa transisi. Beberapa ahli menyatakan bahwa rentang usia remaja secara umum berada antara 11 hingga 21 tahun. Dalam fase peralihan ini, individu mengalami berbagai perubahan yang bersifat fisik maupun psikologis. Proses ini tidak dapat dihindari dan harus dihadapi oleh setiap individu, karena merupakan bagian alami dari perkembangan manusia. Perubahan fisik yang tampak signifikan, seperti pertumbuhan tubuh menyerupai orang dewasa, menjadi tantangan tersendiri yang menuntut kesiapan remaja dalam menerima dan menyesuaikan diri terhadap kondisi tersebut, baik dari dalam diri maupun dari pengaruh lingkungan sosialnya (Anggri Alfia Yunita Assa, et al.,2024).

#### 8) Pembagian Masa Remaja

(Yudho Bawono,2023) membagi masa remaja menjadi 2 bagian, antara lain:

a. Masa Remaja Awal (12-15 Tahun)

Pada tahap ini, individu mulai melepaskan peran sebagai anak-anak dan berupaya membentuk identitas diri yang lebih mandiri serta unik, lepas dari ketergantungan terhadap orang tua. Fokus perkembangan pada masa ini mencakup penerimaan terhadap perubahan bentuk dan kondisi fisik, serta meningkatnya kebutuhan untuk menyesuaikan diri dan memperoleh pengakuan dari kelompok sebaya.

b. Masa Remaja Pertengahan (15-18 Tahun)

Masa ini ditandai dengan berkembangnya kemampuan berpikir yang lebih kompleks dan abstrak. Meskipun teman sebaya masih memegang peranan penting dalam kehidupan sosial remaja, individu mulai menunjukkan kemampuan untuk mengarahkan diri secara mandiri (*self-directed*). Pada tahap ini, remaja mulai menunjukkan kematangan perilaku, belajar mengelola impulsivitas, serta mulai mengambil keputusan awal yang berkaitan dengan tujuan vokasional dan arah masa depan yang ingin dicapai.

c. Masa Remaja Akhir (19-22 Tahun)

Tahap ini ditandai sebagai fase akhir dalam persiapan individu untuk memasuki peran-peran orang dewasa. Selama periode ini, remaja berupaya untuk memperjelas dan memantapkan tujuan vokasional, serta membangun identitas diri yang kuat (*sense of personal identity*). Keinginan untuk mencapai kedewasaan dan memperoleh penerimaan,

baik dari kelompok sebaya maupun dari kalangan orang dewasa, menjadi salah satu karakteristik utama pada tahap perkembangan ini.

#### 9) Masa Transisi Remaja

Pada masa remaja terjadi banyak perubahan yang signifikan secara biologis, intelektual, psikososial, dan ekonomi. Ini adalah periode transisi dari anak-anak ke dewasa. Pada masa transisi ini ada remaja yang berhasil menjalani tahapan perkembangannya, tapi adapula yang tidak mampu beradaptasi, sehingga akan mengalami sejumlah permasalahan seperti gangguan psikologis, kasus kenakalan, kejahatan remaja, atau berbagai masalah lain yang bias menghambat perkembangan menuju dewasa (Kristianti et al.,2024).

Remaja akan mengalami masa transisi sebagai berikut:

##### 1) Transisi Fisik

Selama masa transisi fisik, bentuk tubuh remaja akan berubah. Tubuh mereka sudah tidak seperti anak-anak atau orang dewasa. Hal ini menimbulkan kebingungan peran, dimana lingkungan masyarakat kurang mendukung.

##### 2) Transisi Emosi

Perubahan hormonal yang terjadi selama masa remaja berkontribusi secara signifikan terhadap dinamika emosi yang meningkat dan cenderung tidak stabil. Remaja kerap mengalami fluktuasi emosi yang cepat, misalnya merasa gelisah, mudah

tersinggung, melamun, atau sedih, namun dalam waktu singkat dapat berganti menjadi perasaan gembira, tertawa, atau bahkan marah. Perubahan emosional ini merupakan respons fisiologis sekaligus psikologis terhadap proses perkembangan yang sedang berlangsung.

### 3) Transisi Kehidupan Sosial

Pada kehidupan sosial remaja, peran teman sebaya lebih dominan. Hal tersebut merupakan upaya remaja untuk mandiri (mulai lebih memilih berkumpul dengan teman di banding keluarga).

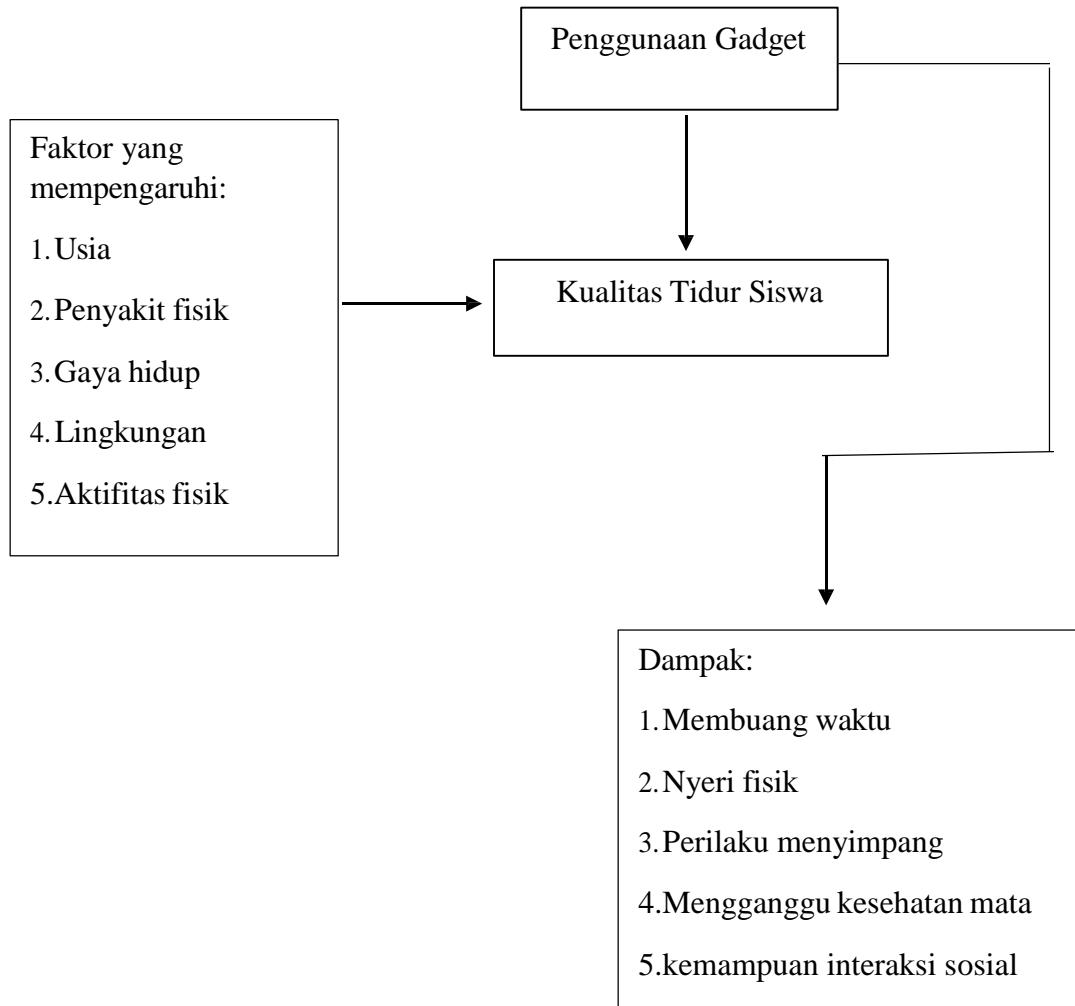
### 4) Transisi Nilai-Nilai Moral

Pada tahap ini, remaja mulai mempertanyakan dan mengkaji ulang nilai-nilai yang telah mereka anut sejak masa kanak-kanak. Proses ini sering disertai dengan kecenderungan untuk meninggalkan nilai-nilai lama dan beralih kepada sistem nilai yang lebih sesuai dengan pemahaman dan identitas orang dewasa yang sedang mereka bangun.

### 5) Transisi Pemahaman

Remaja mulai mengembangkan kemampuan berpikir abstrak karena dengan adanya peningkatan dan adanya perkembangan kognitif.

### C. Kerangka Teori



*Gambar 2.1 Kerangka Teori*

#### **D. Substansi Dari Kuesioner Yang Akan Di Gunakan**

<b>No</b>	<b>Variabel</b>	<b>Defenisi Operasional</b>	<b>Alat Ukur</b>	<b>Hasil Ukur</b>	<b>Skala</b>
1.	Penggunaan Gadget	<p>Penggunaan gadget adalah merujuk pada aktivitas atau perilaku individu dalam menggunakan perangkat elektronik portable.</p>	<p>Instrumen yang digunakan untuk mengukur variabel penggunaan gadget dalam penelitian ini mengacu pada <i>Smartphone Addiction Scale</i>, yang disusun dalam bentuk kuesioner. Kuesioner tersebut terdiri dari 10 butir pernyataan yang dirancang untuk menilai tingkat penggunaan gadget. Setiap pernyataan disertai dengan empat pilihan respons, yaitu: selalu, sering,</p>	<p>a. Penggunaan gadget baik <math>\leq 20</math> b. Penggunaan gadget buruk <math>&gt; 20</math></p>	Ordinal

			kadang-kadang, dan tidak pernah. Tiap pernyataan diberi skor 1-4, jika selalu diberi nilai 4, sering diberi nilai 3, kadang-kadang, diberi nilai 2 dan tidak pernah diberi nilai 4.		
2.	Kualitas Tidur	Kualitas tidur merupakan kondisi yang dialami oleh individu selama tidur, yang bertujuan untuk menghasilkan perasaan segar dan bugar setelah terbangun. Kualitas ini mencerminkan sejauh mana tidur mampu memenuhi fungsi restoratif bagi tubuh dan pikiran.	Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) merupakan instrumen yang terdiri dari 19 item pertanyaan yang bersifat self-report, digunakan untuk menilai berbagai aspek yang berkaitan dengan kualitas tidur, seperti durasi, frekuensi gangguan	Berdasarkan jawaban responden terhadap alat ukur, maka di kategorikan: <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Kualitas tidur baik (ditandai dengan nilai <math>\leq 5</math>).</li> <li>b. Kualitas tidur buruk (ditandai dengan nilai <math>&gt; 5</math>).</li> </ul>	Ordinal

			<p>tidur, dan tingkat keparahannya. Kesembilan belas item ini dikelompokkan ke dalam tujuh komponen utama yang masing-masing diberikan skor dengan rentang 0 hingga 3. Nilai dari ketujuh komponen tersebut kemudian dijumlahkan untuk memperoleh skor total (global score) PSQI, yang mencerminkan kualitas tidur individu secara keseluruhan.</p>	
--	--	--	---	--

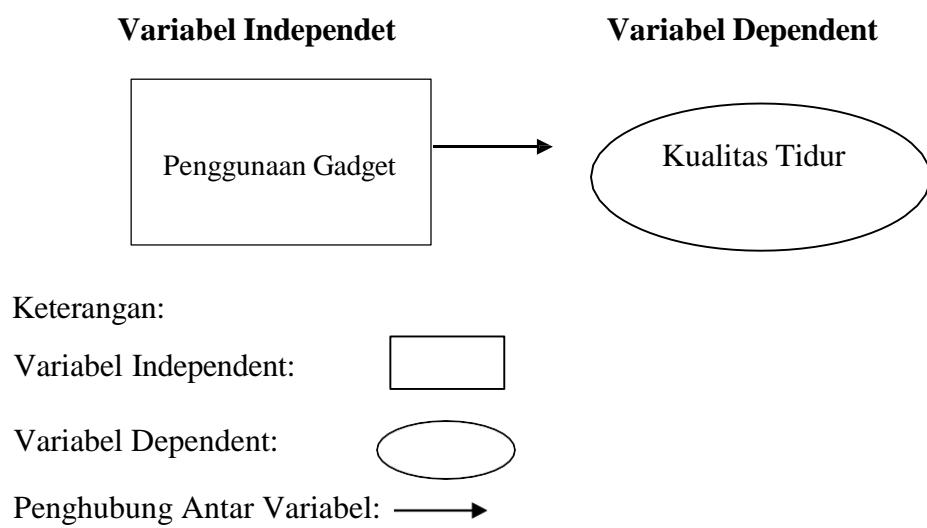
## **BAB III**

### **KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS, VARIABEL**

### **PENELITIAN DAN DEFENISI OPERASIONAL**

#### **A. Kerangka Konsep**

Kerangka konsep dalam suatu penelitian merupakan representasi visual atau deskriptif yang menggambarkan hubungan antara variabel-variabel yang diteliti. Kerangka ini berperan penting dalam membantu peneliti memahami pola interaksi antarvariabel serta arah hubungan yang mungkin terjadi, sehingga dapat memandu dalam perumusan hipotesis dan analisis data. bagaimana hubungan ini akan di uji dalam proses penelitian. Pada umumnya, kerangka konsep ini di susun berdasarkan tinjauan literature dan teori yang relevan. Kerangka ini menjadi dasar untuk merumuskan hipotesis dan memilih metode penelitian yang tepat (Muji Setiyo&Budi Waluyo,2025).



*Gambar 3.2 Kerangka Konsep*

## **B. Hipotesis Penelitian**

Hipotesis merupakan dugaan sementara terhadap rumusan masalah penelitian yang disusun dalam bentuk pernyataan. Disebut sementara karena jawaban tersebut masih bersifat teoritis, yakni disusun berdasarkan kajian teori yang relevan, dan belum didukung oleh bukti empiris yang diperoleh melalui proses pengumpulan dan analisis data (Emy Sohilait,2020). Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah adanya hubungan antara penggunaan gadget dengan kualitas tidur remaja usia 13-15 tahun di smp negeri 2 bulukumba.

## **C. Variabel Penelitian**

Variabel penelitian merupakan segala sesuatu yang menjadi fokus kajian dalam suatu studi ilmiah dan ditetapkan oleh peneliti untuk dianalisis, sehingga dapat diperoleh informasi yang relevan dan dapat ditarik suatu kesimpulan. Secara teoritis, variabel dapat didefinisikan sebagai atribut atau karakteristik yang dimiliki oleh individu atau objek yang menunjukkan perbedaan (variasi) antara satu dengan yang lainnya (I Wayan Suja,2023).

Berdasarkan kerangka konsep penelitian yang telah dilakukan,maka variabel penelitiannya adalah sebagai berikut:

### 1. Variabel Bebas (Independen)

Variabel bebas adalah variabel yang menjelaskan atau mempengaruhi variabel yang lain (Prof.Dr.Ir. Untung Rahardja,M.T.I.,MM

et al.,2023). Adapun variabel bebas dalam penelitian ini adalah Penggunaan Gadget.

## 2. Variabel Terikat (Dependen)

Variabel terikat adalah variabel yang di pengaruhi akibat dari adanya variabel bebas (Eddy Rorflin et al.,2022). Adapun variabel terikat dalam penelitian ini adalah Kualitas Tidur.

## D. Defenisi Operasional

Definisi operasional merupakan penjabaran variabel penelitian berdasarkan indikator atau karakteristik yang dapat diamati dan diukur secara empiris. Pendekatan ini memungkinkan peneliti untuk melakukan observasi serta pengukuran secara sistematis dan akurat terhadap objek atau fenomena yang diteliti. Variabel operasional adalah kunci penting yang dapat di ukur dan diperhitungkan saat beroperasi (referensi harus jelas). Dengan defenisi operasional, dimungkinkan untuk menentukan metode pengukuran parameter, tidak ada ambiguitas dan istilah yang mengarah pada interpretasi yang berbeda (Sitti Hasbiah et al.,2024).

Adapun defenisi operasional dan skala pengukuran yang di lakukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

### 1. Penggunaan Gadget

Penggunaan gadget adalah merujuk pada aktivitas atau perilaku individu dalam menggunakan perangkat elektronik portable

a) Kriteria Objektif

Baik : Bila skor atau nilai yang di dapatkan yaitu  $\leq 20$

Buruk : Bila skor atau nilai yang di dapatkan yaitu  $> 20$

b) Alat Ukur: Kuesioner penggunaan gadget (*smartphone addiction scale*).

c) Skala Ukur: Ordinal

2. Kualitas Tidur

Kualitas tidur adalah keadaan yang di jalani seorang individu agar menghasilkan kesegaran dan kebugaran setelah bangun.

a) Kriteria Objektif

Baik: Bila skor atau nilai yang di dapatkan yaitu  $\leq 5$

Buruk: Bila skor atau nilai yang di dapatkan yaitu  $> 5$

b) Alat Ukur: Menggunakan kuesioner *Pittsburgh sleep quality index* (PSQI).

c) Skala Ukur: Ordinal

## **BAB IV**

### **METODE PENELITIAN**

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

Desain penelitian merupakan kerangka kerja metodologis yang digunakan oleh peneliti untuk memandu seluruh proses penelitian. Rancangan ini mencakup langkah-langkah sistematis mulai dari pengumpulan data, pengolahan, analisis, hingga penyajian hasil secara objektif. Tujuannya adalah untuk memastikan bahwa data yang diperoleh valid, reliabel, dan dapat menjawab pertanyaan penelitian secara ilmiah. (Surachman Surjaatmaja,2024).

Adapun desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu *observasional analitik* dengan pendekatan *cross sectional*. Pendekatan *cross-sectional* merupakan metode penelitian yang dilakukan dengan cara mengumpulkan data pada satu titik waktu tertentu. Penelitian ini bersifat *once snapshot*, di mana pengukuran terhadap variabel-variabel yang diteliti dilakukan secara serentak dalam satu periode pengambilan data, tanpa adanya tindak lanjut atau pengamatan berulang terhadap subjek yang sama (Asep Hermawan&Husna LeilaYusran,2017). Pada penelitian ini peneliti ingin mengetahui apakah terdapat hubungan penggunaan gadget dengan kualitas tidur.

## **B. Waktu Dan Lokasi Penelitian**

### 1. Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan april-juni 2025.

### 2. Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di smp negeri 2 bulukumba.

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

### 1. Populasi

Populasi adalah subjek penelitian yang karakteristiknya hendak di teliti. Dalam bidang sosial, subjek penelitian tersebut dapat berupa orang, rumah tangga, perusahaan, atau lainnya. Subjek penelitian merujuk pada unit populasi, unit penelitian, atau unit observasi (*unit of observation*), yaitu entitas yang menjadi sasaran pengukuran atau pengamatan dalam suatu studi. Jumlah keseluruhan dari unit-unit tersebut disebut sebagai ukuran populasi atau besar populasi, yang dalam notasi statistik umumnya dilambangkan dengan huruf kapital *N*. (Eddy Roflin et al.,2022). Adapun populasi dari penelitian ini yaitu sebanyak 718 siswa/siswi smp negeri 2 bulukumba.

### 2. Sampel

Sampel ialah bagian kecil dari jumlah dan karakteristik dari populasi yang diambil dan dijadikan objek pengamatan langsung sebagai dasar dari pengambilan kesimpulan. Pengambilan sampel dilakukan karena

pada penelitian yang mempunyai populasi yang besar peneliti tidak mungkin mempelajari keseluruhan populasi, maka perlu dilakukan pengambilan sampel (Fatimah Djafar et al.,2024). Dalam penelitian ini menggunakan rumus slovin untuk menentukan sampel.

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

Keterangan:

n: Ukuran Sampel

N: Populasi

e<sup>2</sup>: Presentase kesalahan pengambilan sampel yang di gunakan (10%)

$$n = \frac{718}{1 + 718 \times 10\%^2}$$

$$n = \frac{718}{1 + 718 \times (0,01)}$$

$$n = \frac{718}{1 + (7,18)}$$

$$n = \frac{718}{8,18}$$

$$n = 87,7$$

Di bulatkan menjadi 88.

### 3. Teknik Sampling

Teknik sampling merupakan seperangkat metode yang digunakan untuk menentukan sampel yang akan dijadikan objek penelitian. Secara umum, teknik sampling diklasifikasikan ke dalam dua kategori utama, yaitu *probability sampling* dan *non-probability sampling*. Kategori pertama memberikan peluang yang sama bagi setiap anggota populasi untuk terpilih sebagai sampel, sedangkan kategori kedua tidak memberikan peluang yang sama secara acak kepada seluruh anggota populasi. (Ayu Citra Mayasari et al.,2021).

Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah non-probability sampling, dengan pendekatan purposive sampling. Purposive sampling merupakan suatu teknik penentuan sampel berdasarkan pertimbangan atau kriteria tertentu yang telah ditetapkan oleh peneliti. Pemilihan sampel dilakukan secara sengaja dan disesuaikan dengan tujuan penelitian, sehingga diharapkan mampu memberikan data yang relevan dan dapat menjawab permasalahan yang dikaji dalam studi ini (Rini Yanti et al.,2024).

Dalam penelitian ini, pemilihan sampel ditentukan berdasarkan kriteria inklusi dan kriteria eksklusi. Kriteria ini bertujuan untuk memastikan bahwa partisipan yang dilibatkan relevan dengan tujuan penelitian dan mampu memberikan data yang valid.

Kriteria inklusi adalah syarat atau karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti sebagai dasar untuk memasukkan individu ke dalam sampel penelitian. Kriteria ini memastikan bahwa partisipan yang dipilih sesuai dengan tujuan dan fokus penelitian. Sedangkan kriteria eksklusi adalah syarat atau kondisi tertentu yang ditetapkan peneliti untuk mengecualikan individu, meskipun mereka telah memenuhi kriteria inklusi. Hal ini dilakukan karena terdapat pertimbangan tertentu yang menyebabkan subjek tersebut tidak sesuai atau tidak dapat berpartisipasi dalam penelitian secara optimal (Endy P.Prawirohartono, 2024).

### 1) Kriteria Inklusi

Kriteria inklusi adalah merupakan suatu kriteria dengan karakteristik yang sudah di sesuaikan oleh peneliti dalam pengambilan sampel yaitu:

- a. Menggunakan Gadget
- b. Bersedia menjadi responden
- c. Bersedia untuk memberikan informasi yang di perlukan dalam penelitian ini (mengisi kuesioner)

### 2) Kriteria Eksklusi

Kriteria Eksklusi adalah suatu kriteria yang memenuhi karakteristik pada kriteria inklusi namun tidak dapat dijadikan sebagai sampel karena suatu alasan tertentu yaitu:

- a. Tidak bersedia menjadi responden.
- b. Tidak bersedia untuk memberikan informasi.
- c. Siswa/siswi yang sedang sakit fisik atau tidak masuk sekolah.

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

Instrumen penelitian adalah alat yang digunakan oleh peneliti untuk mengumpulkan data yang relevan dan valid guna menjawab rumusan masalah serta mencapai tujuan penelitian. Instrumen dapat berupa kuesioner, wawancara, lembar observasi, tes, atau dokumentasi, tergantung pada pendekatan dan jenis data yang dibutuhkan. Kualitas instrumen yang baik ditentukan oleh validitas (keakuratan) dan reliabilitas (konsistensi) dari alat ukur tersebut (Islamiani Safitri et al.,2024).

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan lembar kuesioner (lembar check list) dan pengukuran secara langsung. Instrumen yang digunakan pada penelitian ini adalah kuesioner yang terdiri dari:

##### 1. Kuesioner Penggunaan gadget (smartphone addiction scale)

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner *Smartphone Addiction Scale – Short Version* (SAS-SV). Kuesioner ini digunakan untuk mengukur tingkat adiksi atau ketergantungan penggunaan gadget pada remaja. Skala ini mencakup aspek-aspek seperti kesulitan konsentrasi, ketergantungan terhadap gadget, durasi penggunaan, dan gejala fisik seperti nyeri tangan atau leher. Kuesioner

terdiri dari 10 pertanyaan dengan pilihan jawaban yaitu selalu, sering, kadang-kadang, dan tidak pernah. Tiap pernyataan diberi skor 1-4, jika selalu diberi nilai 4, sering diberi nilai 3, kadang-kadang, diberi nilai 2 dan tidak pernah diberi nilai 4.. Skor baik, apabila nilai atau skor responden  $\leq 20$  dan buruk apabila nilai atau skor responden  $> 20$ . Selalu Menyatakan bahwa suatu kejadian terus-menerus terjadi tanpa jeda selama jangka waktu tertentu. Tidak ada hari atau waktu yang terlewat tanpa kejadian tersebut, Sering Menyatakan bahwa kejadian tersebut terjadi hampir setiap waktu, tetapi masih ada beberapa saat di mana kejadian itu tidak terjadi. Kadang-kadang Menyatakan bahwa kejadian tersebut hanya terjadi sesekali saja. Frekuensi terjadinya lebih kecil dibandingkan waktu tidak terjadinya, Tidak Pernah Menyatakan bahwa kejadian tersebut tidak pernah dialami sama sekali oleh individu.

## 2. Kuesioner Kualitas Tidur

Kualitas tidur adalah kondisi yang menunjukkan seberapa baik seseorang tidur, yang diukur menggunakan instrumen *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)*. Skala ini terdiri dari tujuh komponen utama, yaitu penilaian subjektif terhadap kualitas tidur, waktu yang dibutuhkan untuk tidur, total durasi tidur, efisiensi tidur harian, gangguan tidur, penggunaan obat tidur dan disfungsi aktivitas di siang hari. Skor baik apabila nilai atau skor responden  $\leq 5$  dan buruk apabila nilai atau skor responden  $> 5$ .

## **E. Teknik Pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan data merupakan suatu proses sistematis untuk memperoleh data yang relevan dengan tujuan penelitian. Pengumpulan data bertujuan untuk mendapatkan informasi yang dapat menjawab rumusan masalah dan menguji hipotesis dalam penelitian. Kegiatan ini dilakukan dengan mencatat peristiwa, karakteristik, atau nilai dari suatu variabel yang sedang diteliti (Syaiful,2024).

Teknik pengumpulan data dalam penelitian adalah memberikan kuesioner pada responden dan melakukan observasi. Adapun jenis data yaitu:

a. Data Primer

Data primer adalah data yang dikumpulkan secara langsung oleh peneliti dari sumber pertama di lapangan. Data ini diperoleh secara langsung melalui interaksi dengan responden, tanpa melalui perantara. Data primer dalam penelitian ini dikumpulkan dengan mengajukan pertanyaan pada responden mengenai penggunaan gadget dengan kualitas tidur.

b. Data Sekunder

Data sekunder adalah data yang diperoleh secara tidak langsung, melalui media perantara atau sumber yang telah ada sebelumnya. Data ini biasanya dikumpulkan dan disimpan oleh pihak lain untuk tujuan yang berbeda dengan penelitian yang sedang dilakukan, namun tetap relevan dan dapat dimanfaatkan oleh peneliti. Data sekunder dalam penelitian ini

adalah data yang di ambil dari smp negeri 2 bulukumba yang meliputi jumlah siswa/siswi sebanyak 718.

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

### 1. Pengelolaan Data

Langkah-langkah yang di lakukan dalam pengelolaan data penelitian adalah sebagai berikut (Flaura Enjely De Fretes,2021).

#### a. *Editing* (memeriksa data)

Setelah proses pengumpulan data selesai, peneliti melakukan tahap pengecekan kembali (data cleaning) terhadap data yang telah terkumpul. Langkah ini bertujuan untuk memastikan kelengkapan dan konsistensi data dari setiap responden. Peneliti memverifikasi bahwa seluruh kuesioner telah terisi dengan lengkap dan tidak terdapat data yang kosong atau tidak relevan, sehingga dapat menghindari kekurangan data dan memastikan keakuratan dalam analisis lebih lanjut.

#### b. *Coding* (memberi tanda kode)

Coding merupakan proses identifikasi dan klasifikasi terhadap hasil jawaban yang diperoleh dari responden ke dalam kategori-kategori tertentu yang telah ditentukan sebelumnya. Dalam tahap ini, setiap jawaban dikonversi ke dalam bentuk angka atau simbol tertentu guna memudahkan proses tabulasi dan analisis data statistik.

c. *Processing* (pengolahan data)

Pengolahan data dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan bantuan program SPSS (Statistical Product and Service Solutions). Data hasil kuesioner yang telah melalui proses coding terlebih dahulu dimasukkan ke dalam lembar kerja SPSS sesuai dengan format variabel dan skala pengukuran yang telah ditentukan.

d. *Cleaning*

Pada tahap ini, data yang telah dikumpulkan diperiksa kembali untuk memastikan kelengkapan dan konsistensinya. Pemeriksaan ini bertujuan untuk mengidentifikasi dan mengoreksi kemungkinan adanya kesalahan dalam pengisian kuesioner, seperti data yang tidak lengkap, jawaban ganda, atau data yang tidak logis. Proses ini penting untuk memastikan bahwa data yang dianalisis adalah data yang valid dan dapat menghasilkan hasil yang akurat dan dapat dipercaya.

## 2. Analisa Data

Setelah data diolah, selanjutnya berdasarkan jumlah pasangan variabel yang di analisis akan dilakukan analisa (Asep Mulyana et al., 2024).

### 1. Analisa Univariat

Analisis univariat adalah jenis analisis statistik yang digunakan untuk menjelaskan dan menganalisis satu variabel secara tunggal tanpa mengaitkannya dengan variabel lain. Tujuan dari analisis ini adalah untuk menggambarkan karakteristik data dari masing-masing variabel

yang diteliti. Dalam penelitian ini, analisis univariat digunakan untuk mengetahui distribusi frekuensi, persentase, serta nilai rata-rata dan standar deviasi (bila diperlukan) dari variabel-variabel yang diteliti, seperti tingkat penggunaan gadget dan kualitas tidur atau atribut untuk setiap individu atau item dalam kumpulan data. Menganalisis data univariat adalah bentuk analisis paling sederhana dalam statistik.

## 2. Analisa Bivariat

Analisis bivariat adalah metode analisis statistik yang digunakan untuk mengetahui hubungan atau asosiasi antara dua variabel. Tujuan dari analisis ini adalah untuk menguji apakah terdapat hubungan yang signifikan secara statistik antara variabel independen dan variabel dependen. Dalam penelitian ini, analisis bivariat digunakan untuk mengetahui hubungan antara tingkat penggunaan gadget dengan kualitas tidur. Uji statistik yang digunakan adalah uji Chi-Square, dengan tingkat signifikansi ( $\alpha$ ) sebesar 0,05. Jika nilai  $p\text{-value} < 0,05$ , maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kedua variabel. Data bivariat melibatkan dua variabel yang berbeda, dan analisis data jenis ini berfokus pada pemahaman hubungan antara kedua variabel tersebut. Peneliti menggunakan uji statistic *Fisher*.

## **G. Etika Penelitian**

Peneliti ini dilakukan uji kelayakan etik pada komite etik penelitian Stikes Panrita Husada Bulukumba dengan nomor 001157/KEP Stikes Panrita Husada Bulukumba

Dalam etika penelitian, setidaknya ada 4 prinsip yang wajib di penuhi dalam rencana penelitian yang diajukan (Anastasia Suci Sukmawati et al.,2023).

### **1. Menghormati Orang (*respect the person*)**

Etika penelitian yang pertama adalah menghormati orang (*respect for persons*). Prinsip ini menekankan bahwa setiap individu yang terlibat dalam penelitian harus diperlakukan dengan penuh penghargaan terhadap harkat dan martabatnya sebagai manusia. Dalam prinsip ini, terdapat dua hal penting yang wajib diperhatikan:

- a. Peneliti harus mempertimbangkan secara mendalam terhadap kemungkinan bahaya dan penyalahgunaan penelitian (hasil penelitian)
- b. Terhadap subjek penelitian yang rentan terhadap bahaya penelitian, maka perlu di berikan perlindungan.

### **2. Manfaat (*Beneficence*)**

Etika penelitian yang kedua adalah manfaat (*beneficence*), yaitu memastikan bahwa penelitian memberikan manfaat maksimal dan risiko

minimal bagi partisipan maupun masyarakat luas. Untuk mencapai prinsip ini, dibutuhkan beberapa aspek pendukung sebagai berikut:

- a. Kegiatan penelitian yang di rencanakan dengan matang, atau di susun dengan tepat dan akurat.
- b. Kegiatan penelitian dilaksanakan oleh mereka yang memang kompeten dan ahli di bidangnya.
- c. Subjek dalam kegiatan penelitian terjaga keselamatan dan kesehatannya.

### 3. Tidak membahayakan subjek penelitian (*Non maleficence*)

Etika penelitian yang ketiga adalah non-maleficence atau prinsip tidak membahayakan subjek penelitian. Prinsip ini menekankan bahwa dalam seluruh proses penelitian, peneliti harus menjamin keselamatan fisik, mental, sosial, dan hukum dari subjek yang terlibat. Penelitian tidak boleh membawa risiko atau dampak negatif yang melebihi manfaat yang diharapkan. Artinya, meskipun suatu penelitian memiliki nilai ilmiah atau sosial yang tinggi, jika prosedurnya dapat membahayakan partisipan, maka penelitian tersebut harus dipertimbangkan kembali atau bahkan tidak dilaksanakan.

### 4. Keadilan (*Justice*)

Etika penelitian yang terakhir adalah keadilan atau justice, yang menekankan pentingnya distribusi yang adil dan seimbang dalam seluruh proses penelitian. Prinsip keadilan berarti bahwa tidak boleh ada kelompok

atau individu yang secara tidak proporsional menanggung beban risiko penelitian, sementara kelompok lain hanya menerima manfaatnya. Semua subjek penelitian harus diperlakukan secara setara, tanpa diskriminasi berdasarkan ras, jenis kelamin, usia, status sosial ekonomi, agama, atau latar belakang lainnya. Artinya, ada keadilan dan keseimbangan terhadap semua aspek penelitian, di antaranya:

- a. Semua subjek penelitian diperlukan dengan baik.
- b. Keseimbangan antara manfaat dan resiko, dimana diupayakan memaksimalkan manfaat dan meminimalkan resiko.

## **BAB V**

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Hasil Penelitian**

Penelitian ini dilakukan pada bulan mei 2025 di SMPN 2 Bulukumba dengan jumlah sampel sebanyak 88 sampel. Adapun hasil analisis dari penelitian ini sebagai berikut:

##### **1. Karakteristik Responden**

Pada tahap ini, yang di dapatkan yaitu karakteristik responden meliputi, jenis kelamin dan usia pada setiap responden. Adapun hasil analisisnya yaitu:

**Tabel 5.1 Karakteristik Responden**

<b>Karakteristik</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki-laki	37	42
Perempuan	51	58
<b>Usia</b>		
13	31	35.2
14	29	33.0
15	28	31.8
<b>Kelas</b>		
VII	31	35.2
VIII	29	33.0
IX	28	31.8
<b>TOTAL</b>	<b>88</b>	<b>100</b>

*Sumber : Data Primer, 2025*

Berdasarkan tabel 5.1 diatas, menunjukkan bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 51 responden (58%) Sedangkan pada kategori rendah berjenis kelamin laki-laki sebanyak 37 responden (42%). Sedangkan pada kategori usia, sebagian besar responden

yang berusia 13 tahun sebanyak 31 responden (35.2%) dan berusia 14 tahun sebanyak 29 responden (33.0%) serta yang berusia 15 tahun sebanyak 28 responden (31%).

## 2. Analisa Univariat

### a. Distribusi Penggunaan Gadget

**Tabel 5.2 Distribusi Penggunaan Gadget Pada Remaja Di SMP Negeri 2 Bulukumba**

Karakteristik	Frekuensi	%
Rendah	28	31.8
Tinggi	60	68.2
TOTAL	88	100

*Sumber : Data primer, 2025*

Berdasarkan hasil analisis pada table 5.2 didapatkan bahwa sebagian besar penggunaan gadget kategori tinggi yaitu sebanyak 60 responden (68%). Sedangkan pada kategori rendah yaitu sebanyak 28 responden (31.8%).

### b. Distribusi Kualitas Tidur

**Tabel 5.3 Distribusi Kualitas Tidur Pada Remaja Di SMP Negeri 2 Bulukumba**

Karakteristik	Frekuensi	%
Baik	14	15.9
Buruk	74	84.1
TOTAL	88	100

*Sumber : Data Primer, 2025*

Berdasarkan hasil analisis pada tabel 5.3 didapatkan bahwa jumlah responden dengan kualitas tidur baik sebanyak 14 responden (15.9%)

sedangkan responden dengan kategori kualitas tidur buruk sebanyak 74 responden (84.1%).

### 3. Analisis Bivariat

**Tabel 5.4 Hubungan antara penggunaan gadget dengan kualitas tidur pada remaja usia 13-15 tahun di smpn 2 bulukumba**

Penggunaan Gadget	Kualitas tidur				Total		p	
	Baik		Buruk		N	%		
	N	%	N	%				
Rendah	14	50	14	50	28	100		
Tinggi	0	0.0	60	100	60	100	0.000	
Total	14	15.9	74	84.1	88	100		

\**Uji Fisher*

Berdasarkan tabel 5.4 di atas terkait hubungan antara penggunaan gadget dengan kualitas tidur pada remaja usia 13-15 tahun di smpn 2 bulukumba dapat di ketahui bahwa terdapat 14 responden (50%) dengan kategori penggunaan gadget rendah dan 0 responden (0.0%) dengan pengguna gadget tinggi yang mengalami kualitas baik. Selanjutnya terdapat 14 responden (50%) dengan penggunaan gadget rendah dan 60 responden (100%) pengguna gadget tinggi yang mengalami kualitas tidur buruk.

Hasil bivariat yang dilakukan untuk mengetahui hubungan antara penggunaan gadget dengan kualitas tidur pada remaja usia 13-15 tahun di smpn 2 bulukumba menggunakan uji Chi-Square, diperoleh nilai  $p\text{-value} < 0,05$  yaitu 0,000 sehingga  $H_0$  ditolak yang berarti ada hubungan antara penggunaan gadget dengan kualitas tidur.

## B. Pembahasan

### 1. Penggunaan Gadget

Berdasarkan penelitian menunjukkan bahwa kriteria penggunaan gadget paling rendah sebanyak 28 responden (31.8%) dan kriteria tinggi sebanyak 60 responden (68.2%). Hal ini sejalan dengan penelitian (Rahma, 2023), (Jayusman & Husin, 2024) dan (Andini et al., 2024) yang menunjukkan bahwa sebagian besar mayoritas responden termasuk dalam kategori penggunaan gadget tinggi dibandingkan dengan mayoritas responden yang termasuk dalam kategori penggunaan gadget rendah.

Gadget adalah istilah yang berasal dari bahasa Inggris yang merujuk pada perangkat elektronik berukuran kecil yang dirancang untuk menjalankan berbagai fungsi tertentu secara praktis dan efisien. Gadget biasanya bersifat portabel dan digunakan dalam kehidupan sehari-hari untuk membantu mempermudah aktivitas, seperti komunikasi, hiburan, pencarian informasi, hingga pekerjaan (Yumarni, 2022). Di era digital saat ini, penggunaan gadget tidak hanya menjadi bagian dari keseharian remaja, tetapi juga menjadi kebiasaan yang sulit dihindari. Data menunjukkan bahwa setidaknya 30 juta anak-anak dan remaja di Indonesia merupakan pengguna aktif gadget, termasuk internet dan media digital.

Gadget telah menjadi sarana komunikasi utama yang digunakan oleh kalangan muda, menggantikan interaksi langsung dan aktivitas luar ruang (Revine Siahaan et al., 2023).

Anak yang sering menggunakan gadget yang berlebihan masih menambah dan menghabiskan banyak waktunya sehingga lupa beristirahat atau tidur. Penggunaan gadget yang berlebihan, terutama jika hanya digunakan untuk mengisi waktu luang atau mengatasi kebosanan, dapat menimbulkan dampak negatif yang serius pada remaja. Ketika gadget menjadi pelarian utama dari kejemuhan, bukan hanya kebiasaan penggunaannya yang meningkat, tetapi juga risiko kecanduan digital. Penyebab lain yang di sebabkan oleh gadget pada remaja menjadi lebih mudah tersinggung, mengalami kelelahan, menurunnya daya tahan tubuh, serta rentan mengalami stres dan depresi. Selain itu, konsentrasi yang terganggu dapat mengakibatkan prestasi belajar menurun. Akibatnya, fungsi kognitif remaja terganggu, sehingga produktivitas di sekolah maupun dalam aktivitas sehari-hari menurun drastis. Kecanduan gadget bukan hanya masalah kebiasaan, tapi sudah menjadi ancaman yang perlu ditangani dengan pendekatan edukatif dan preventif (Triono et al., 2025).

Peneliti berpendapat bahwa mayoritas remaja di SMP Negeri 2 bulukumbatermasuk dalam kategori penggunaan gadget tinggi, yaitu 60 responden (68.2%), sementara kategori rendah hanya 28 responden (31.8%). Hal ini didasarkan pada data kusioner dan didukung oleh hasil penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa tren penggunaan gadget di kalangan remaja sangat tinggi. Penggunaan gadget tidak dapat dilepaskan dari kehidupan modern. Gadget telah menjadi alat multifungsi

yang mempermudah aktivitas manusia dalam berbagai aspek. Namun demikian, peneliti juga menilai bahwa tingkat ketergantungan gadget semakin tinggi, terutama di kalangan usia muda yang dapat memicu sejumlah konsekuensi negative jika tidak disertai dengan kontrol yang baik dan perlu adanya kesadaran dan pengelolaan penggunaan gadget secara bijak.

## 2. Kualitas Tidur

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa paling banyak responden dengan kategori kualitas tidur baik yaitu sebanyak 14 responden (15.9%) dan kategori kualitas tidur buruk sebanyak 74 responden (84.1%). Hal ini sejalan dengan penelitian (Putri & Chairunissa, 2020), (Sembiring & Harahap, 2021) dan (Rizky et al., 2022) yang menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami kualitas tidur buruk dibandingkan dengan responden yang mengalami kualitas tidur baik.

Penyebab kualitas tidur terganggu akibat terpapar cahaya biru dari gadget akibatnya tubuh tidak menerima sinyal alami bahwa sudah waktunya tidur, sehingga seseorang tetap merasa terjaga meskipun sudah larut malam. Gangguan pada produksi melatonin ini membuat seseorang lebih sulit mengantuk dan tertidur. Dalam jangka panjang, kebiasaan ini dapat menyebabkan *sleep onset insomnia* (kesulitan tidur di awal malam), mengganggu durasi dan kualitas tidur secara keseluruhan, serta

meningkatkan risiko gangguan kesehatan mental dan fisik (Parulian&Soputri,2023).

Semua orang membutuhkan waktu untuk istirahat dan tidur yang cukup. Tubuh melakukan proses pemulihan untuk mengembalikan stamina tubuh sampai pada keadaaan yang optimal ketika istirahat dan tidur. Pada saat tidur terjadi aliran darah menuju serebral saat seseorang tertidur sehingga otak mendapatkan lebih banyak oksigen yang berfungsi dalam membantu penyimpanan memori dan fungsi kognitif. Tidur juga dapat membantu mengontrol suasana hati, memori, serta performa kognitif seseorang. Waktu tidur yang teratur dapat memberikan efek yang baik pada kesehatan. Perubahan waktu tidur umumnya disebabkan oleh kegiatan sehari-hari yang menyebabkan berkurangnya waktu untuk tertidur, akibatnya seseorang sering mengantuk yang berlebihan pada siang harinya. Kebutuhan tidur seseorang juga dipengaruhi oleh kualitas tidurnya. Kualitas tidur meliputi aspek kuantitatif dan kualitatif tidur seperti lamanya tidur, waktu yang diperlukan agar bisa tertidur, frekuensi terbangun dan aspek subjektif seperti kedalaman dan kepulasan tidur (Fitriyani et al., 2024).

Peneliti berasumsi bahwa sebagian besar remaja di SMPN 2 Bulukumba mengalami kualitas tidur yang kurang yang disebabkan oleh lamanya, latensi tidur dan gangguan tidur seperti gaya hidup dan lamanya tidur. Berdasarkan data, kualitas tidur buruk mendominasi dengan 74

responden (84.1%), sedangkan yang memiliki kualitas tidur baik hanya 14 responden (15.9%). Peneliti mengasumsikan bahwa tingginya kualitas tidur buruk berkaitan erat dengan tingginya intensitas penggunaan gadget, terutama pada malam hari.

3. Hubungan penggunaan gadget dengan kualitas tidur remaja usia 13-15 tahun di smpn 2 bulukumba

Berdasarkan hasil uji statistik *Chi-Square* diperoleh nilai *signifikan* sebesar 0,000 ( $p<0,05$ ), maka dapat disimpulkan bahwa “Terdapat hubungan antara penggunaan gadget dengan kualitas tidur remaja usia 13-15 tahun di smpn 2 bulukumba”

Hal ini sejalan dengan penelitian (Jayusman & Husin, 2024) mengenai hubungan antara penggunaan gadget dengan kualitas tidur . Nilai p-value 0,021 ( $<0,05$ ) sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara penggunaan gadget dengan kualitas tidur pada siswa kelas 9 smpn 5 cimahi tahun 2024.

Pada penelitian lain yang dilakukan oleh (DAMAIYANTI et al., 2022) Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden termasuk dalam kategori penggunaan gadget tingkat tinggi, yaitu sebanyak 74 responden (31,8%), sedangkan hanya 12 responden (5,2%) yang berada pada kategori penggunaan gadget rendah. Berdasarkan hasil uji statistik yang dilakukan, diperoleh nilai *p-value* sebesar 0,000 (lebih kecil dari  $\alpha = 0,05$ ), yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara intensitas

penggunaan smartphone (gadget) dengan kualitas tidur remaja kelas X di SMAN 1 Tibawa. Dengan demikian, semakin tinggi intensitas penggunaan gadget, maka semakin besar kemungkinan remaja mengalami penurunan kualitas tidur.

Hal ini sejalan dengan penelitian (Dungga & Dulanimo, 2021) menyatakan bahwa responden siswa yang menggunakan gadget rendah berjumlah 3 responden atau sebesar (3.8%) dan responden yang termasuk kategori tinggi sebanyak 18 responden (22.5%). Hal ini di pengaruhi oleh kualitas tidur yang bahkan menggunakan gadget secara berlebihan atau sebelum tidur juga dapat mengganggu kualitas tidur. Hasil uji statistik diketahui bahwa  $p\text{-value} = 0,000 (\leq 0,05)$ , Maka hasil analisis menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara intensitas penggunaan smartphone dengan kualitas tidur.

Masalah penggunaan gadget telah menimbulkan kekhawatiran karena dapat menurunkan kualitas tidur sehat dan kehidupan sosial remaja. Gangguan kesehatan akibat penggunaan gadget diantaranya gangguan pada mata, kurang tidur dan saraf sehingga sering pusing. Berdasarkan National Sleep Foundation, kebutuhan tidur yang normal pada remaja adalah 8-10 jam dan kebutuhan tidur yang sehat bagi remaja akan menghasilkan istirahat yang lebih baik. Bagi anak dan remaja, kecukupan tidur diharapkan bias menunjang tumbuh kembang dan menjaga konsentrasi

saat bersekolah karena itulah setiap orang harus memenuhi kebutuhan tidur yang durasinya disesuaikan dengan usia (Dinata et al., 2024)

Penggunaan gadget pada malam hari, terutama setelah pukul 21.00, memiliki dampak yang lebih besar dibandingkan waktu penggunaan gadget pada pagi atau siang hari. Analisis menunjukkan bahwa siswa yang menggunakan gadget dalam jangka waktu lama pada malam hari lebih sering mengalami gangguan tidur, seperti sulit tidur, terbangun di tengah malam, dan merasa tidak segar setelah bangun tidur. Selain itu, intensitas penggunaan gadget untuk aktivitas tertentu seperti menonton video streaming atau bermain game memiliki korelasi lebih tinggi terhadap gangguan tidur dibandingkan aktivitas seperti membaca artikel atau mengerjakan tugas sekolah (Indra et al., 2025).

Peneliti berasumsi bahwa dari 88 responden terdapat 14 responden kategori penggunaan gadget rendah dan memiliki kualitas tidur baik karena penggunaan gadget mereka terbatas, rutinitas tidur yang teratur dan tidak terlalu lama terpapar cahaya dari gadget tersebut. Namun, terdapat 14 responden penggunaan gadget rendah yang memiliki kualitas tidur buruk yang disebabkan oleh rutinitas tidur yang tidak konsisten dan terdapat beberapa siswa yang kualitas tidurnya buruk yang disebabkan oleh kondisi kesehatan seperti insomnia. Dan tidak terdapat responden dengan kategori penggunaan gadget tinggi dengan kualitas tidur baik, Hal ini menunjukkan korelasi negatif yang sangat kuat bahwa semakin tinggi

intensitas penggunaan gadget maka semakin buruk kualitas tidurnya. Serta terdapat 60 responden dengan kategori penggunaan gadget tinggi dan kualitas tidur buruk yang disebabkan oleh penggunaan gadget hingga larut malam dan terlalu lama terpapar cahaya biru (blue light) dari layar gadget yang menekan produksi melatonin yaitu hormone pengatur tidur serta kebiasaan atau gaya hidup yang buruk begadang untuk bermain gadget hingga larut malam yang menyebabkan responden susah tidur, tidur lebih malam dan tidak nyenyak. Hal ini mencerminkan adanya hubungan antara penggunaan gadget yang tidak normal pada remaja yang bisa menyebabkan waktu tidur menjadi berkurang dan beresiko tinggi mengalami gangguan tidur. Hal yang dapat dilakukan untuk menangani masalah penggunaan gadget terhadap kualitas tidur adalah dengan cara mengurangi waktu penggunaan gadget yang tidak terlalu penting dan kegiatan yang tidak menguntungkan. Peneliti menggunakan uji Fisher dan mendapatkan nilai  $P=0,000$  yang artinya hubungan antar variabel signifikan secara statistik ( $P < 0,05$ ) ini mendukung hipotesis bahwa terdapat hubungan antara penggunaan gadget dengan kualitas tidur.

### **C. Keterbatasan Penelitian**

1. Instrumen dalam pengumpulan data menggunakan kuesioner, dimana kuesioner ini bersifat baku dan rahasia namun tidak ada kemungkinan seluruh responden yang tidak mengisi secara jujur sesuai dengan yang terjadi dalam kehidupan sehari-harinya.

2. Metode dalam penelitian ini menggunakan metode *cross sectional* dimana variabel independen dan dependen diukur dalam satu waktu bersamaan sehingga tanpa melihat aktivitas sehari-hari responden baik di sekolah maupun di rumah yang dapat menjadi penyebab yang berhubungan dengan kualitas tidur.

## **BAB VI**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

1. Penggunaan gadget pada remaja usia 13-15 tahun di smpn 2 bulukumba diketahui bahwa sebagian besar penggunaan gadget tinggi yaitu sebanyak 60 responden (68.2%).
2. Kualitas tidur pada remaja usia 13-15 tahun di smpn 2 bulukumba sebagian besar termasuk kategori kualitas tidur buruk yaitu sebanyak 74 (84,1%).
3. Terdapat hubungan antara penggunaan gadget dengan kualitas tidur remaja usia 13-15 tahun di smpn 2 bulukumba menggunakan uji statistik *Fisher* diperoleh nilai *signifikan* sebesar 0.000 (  $P < 0.05$  ).

#### **B. Saran**

1. Bagi peneliti selanjutnya

Kepada peneliti selanjutnya agar hasil penelitian ini kiranya dapat digunakan sebagai referensi dan informasi untuk pengembangan penelitian selanjutnya tentang penggunaan gadget dengan kualitas tidur.

2. Bagi anak remaja

Anak remaja diharapkan dapat memiliki kesadaran mengenai pentingnya menjaga kesehatan dimulai dari diri masing-masing. Baik menjaga pola tidur atau kualitas tidur bahkan dari segi penggunaan gadget itu sendiri.

### 3. Bagi Institusi

Pihak sekolah dapat bekerja sama dengan orang tua melalui pertemuan atau seminar untuk meningkatkan pengawasan dan pembatasan waktu penggunaan gadget di rumah.

## DAFTAR PUSTAKA

- Andini, D., Indriati, G., Nurchayati, S., Studi, P., Keperawatan, I., Keperawatan, F., Riau, U., Pekanbaru, K., Riau, P., & Andini, D. (2024). *Hubungan Durasi Penggunaan Gadget dengan Pola Tidur Anak Usia Sekolah*. 2(2), 795–803.
- Arna Khairunnisa, Dien Novita, Vera Azzahra, Dini Nadiatul Haq, Mutiah Lestari, & Niken Novia Wenty. (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>
- Azzahra, N. S., Mustopa, M., & Rindu, R. (2024). Hubungan Penggunaan Gadget Dan Stres Dengan Insomnia Pada Remaja Kelas Akhir Di SMK Kesehatan Logos, Kabupaten Bogor Tahun 2023. *Vitamin: Jurnal Ilmu Kesehatan Umum*, 2(2). <https://doi.org/10.61132/vitamin.v2i2.312>
- DAMAIYANTI, S., PRATAMA, E. R., & PUTRI, A. R. D. (2022). Hubungan Penggunaan Gadget Dengan Kuantitas Tidur Pada Remaja Di Smp N 6 Bukittinggi. *Jurnal Ners*, 7(1), 13–19. <https://doi.org/10.31004/jn.v7i1.8344>
- Dewi, N. M. I. M. (2022). Gambaran Kualitas Tidur pada Lansia di Desa Mambang Kecamatan Selemadeg Timur Kabupaten Tabanan Tahun 2022. *Poltekkes Denpasar Repository*, 1–13.
- Dewi, W. N. A., Marini, M., Khasanah, K., & Rifandi, R. A. (2022). Sosialisasi Dampak Kecanduan Penggunaan Gadget Bagi Kehidupan Anak Sekolah di SMP

- Fransiskus Semarang. *Manggali*, 2(1), 120.  
<https://doi.org/10.31331/manggali.v2i1.1920>
- Dinata, M. I., Safitri, A., & Istiani, H. G. (2024). Hubungan Kecanduan Smartphone dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Semester 7 S1 Keperawatan Universitas Indonesia Maju Tahun 2022. *Open Access Jakarta Journal of Health Sciences*, 3(4), 1198–1204. <https://doi.org/10.53801/oajjhs.v3i4.254>
- Dungga, E. F., & Dulanimo, A. (2021). Hubungan Intensitas Penggunaan Smartphone Dengan Kualitas Dan Kuantitas Tidur Pada Remaja. *Jambura Nursing Journal*, 3(2), 78–88. <https://doi.org/10.37311/jnj.v3i2.11912>
- Fitriyani, Fathurrahman, A., & Mandala, Z. (2024). Gambaran Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Pendidikan Profesi Dokter Di Rumah Sakit Pertamina Bintang Amin. *Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan*, 11(6), 2549–4864.  
<http://ejurnalmalahayati.ac.id/index.php/kesehatan>
- Habibi, A., Qorahman, W., Ningsih, R., & Syahleman, R. (2021). Hubungan Kebiasaan Bermain Game Online Dengan Kualitas Tidur Remaja Pada Kelas Xi Di Smkn 1 Seruyan Tengah. *Jurnal Borneo Cendekia*, 5(1), 16–30.  
<https://doi.org/10.54411/jbc.v5i1.219>
- Hasanuddin, U. (2022). *Shabir, F. F. N. S. (2023). Hubungan Penggunaan Smartphone dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Hasanuddin (Doctoral dissertation, Universitas*

*Hasanuddin).*

Indra, I., Hakim, A. Al, & Putra, A. D. (2025). *Hubungan Antara Penggunaan Gadget Terhadap Kualitas Tidur Siswa SMA Pertiwi.*

Jayusman, A. N., & Husin, U. A. (2024). *Hubungan Kecanduan Gadget dengan Kualitas Tidur pada Siswa SMP Negeri 5 Cimahi Tahun 2024.*

Kumala, A. M., Margawati, A., & Rahadiyanti, A. (2019). Hubungan Antara Durasi Penggunaan Alat Elektronik (Gadget), Aktivitas Fisik Dan Pola Makan Dengan Status Gizi Pada Remaja Usia 13-15 Tahun. *Journal of Nutrition College*, 8(2), 73. <https://doi.org/10.14710/jnc.v8i2.23816>

Laoli, T. lestari. (2022). Hubungan Lama Penggunaan Gadget Terhadap Kejadian Astenopia Pada Mahasiswa Prodi Ners Stikes Santa Elisabeth Medan Tahun 2022. *STIKes Santa Elisabeth Medan.*

Ningsih, D. S., & Permatasari, R. I. (2020). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Pada Remaja DI SMKN 7 PEKANBARU (Factors That Influence Quality Of Sleep For Adult In SMKN 7 Pekanbaru). *Ensiklopedia of Journal*, 44(8), 262–267.

Nugroho, W. A., & Natalya, W. (2021). Hubungan Penggunaan Gagdget terhadap Kualitas Tidur Remaja: Literature Review. *Prosiding Seminar Nasional Kesehatan*, 1(2020), 2090–2097. <https://doi.org/10.48144/prosiding.v1i.978>

Pangestika, D. A. (2019). *HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DAN ASUPAN GIZI SISWA DENGAN PRESTASI BELAJAR DI SMAN 1 WARU SIDOARJO* Oleh. 0, 1–23.

Patel, & Goyena, R. (2019). PENGARUH PENGGUNAAN GADGET TERHADAP PERILAKU SOSIAL SISWA DI SMP NEGERI 7 MUARO JAMBI Diajukan. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 15(2), 9–25.

Putra, I. W. P. kastama. (2023). *Hubungan Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Di Masa Pandemi Covid-19 Pada Mahasiswa Keperawatan Tahun 2022.*

Putri, D. U. P., & Chairunissa, N. (2020). Perilaku Penggunaan Gadget Di Era New Normal Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Di Smpn 2 Abung Selatan Kabupaten Lampung Utara. *Prosiding Seminar Nasional Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1), 81–86. <https://doi.org/10.24967/psn.v1i1.810>

Rahma, F. N. (2023). *Hubungan Intensitas Penggunaan Smartphone Dengan Kualitas Tidur Pada Siswa Di SMP N 23 Pontianak*. 2(4).

Relationship, T., Duration, O., Gadget, O., Parmin, S., Afdhal, F., Safitri, S. W., & Bangsa, U. K. (2025). *Hubungan Durasi Penggunaan Gadget, Kualitas Tidur Pada Anak Usia Sekolah SDN 2 Simpang Sari Sekayu*. 8(1). <https://doi.org/10.32524/jksp.v8i1.1407>.

- Revine Siahaan, E., Keperawatan Bunda Delima Bandar Lampung JlBakau, A., Gading, T., Raya, T., & Bandar Lampung, K. (2023). Hubungan Penggunaan Gadget Dengan Kebutuhan Tidur Remaja. *Agustus*, 5(2), 1–12.
- Rizky, Y. S., Sucipto, S., & Tri, O. R. (2022). Hubungan Penggunaan Handphone Dengan Kualitas Tidur Pada Siswa Di Smk Negeri 3 Depok. *Frame of Health Journal*, 1(2), 96–104.
- Rosyidah, S. (2022). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Excessive Daytime Sleepiness Pada Remaja Di Wilayah Jabodetabek. In *Repository UIN Jakarta*. <https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/64439>
- Sembiring, M. N., & Harahap, S. (2021). Hubungan Penggunaan Smartphone Dengan Kualitas Tidur Pada Siswa/I Di Sma Negeri 6 Binjai Tahun 2020. *Ibnu Sina: Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan - Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara*, 20(2), 49–56. <https://doi.org/10.30743/ibnusina.v20i2.98>
- Sukartini, N. L. (2022). Gambaran Kualitas Tidur pada Mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan Institut Teknologi dan Kesehatan Bali di Masa Pandemi Covid-19. *Institut Teknologi Dan Kesehatan (ITEKES) Bali Denpasar*, 7–12.
- Umam, R. (2022). Dampak Penggunaan Gadget Pada Remaja Di Gampong Lambada Lhok Kecamatan Baitussalam Aceh Besar. *Jurnal Psikologi Universitas Islam Indonesia*, 16(1), 1–12.

Wahyuningsih, P., Rokhmah, N. A., & Imallah, R. N. (2024). *Hubungan Perilaku Penggunaan Gadget Dengan Kualitas Tidur Pada Anak Usia Remaja Di SMP Negeri 2 Srondakan Relationship Between Gadget Usage Behavior and Sleep Quality in Adolescents at SMP Negeri 2 Srondakan Abstract.* 2(September), 1827–1836.

*Lampiran 1 Permohonan Pengambilan Data Awal*

	<b>YAYASAN PANRITA HUSADA BULUKUMBA</b> <b>SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN</b> <b>PANRITA HUSADA BULUKUMBA</b> <b>TERAKREDITASI BAN-PT</b>	
<i>Jln. Pendidikan Panggala Desa Taccorong Kec. Gantang Kab. Bulukumba Tlp (0413) 2514721, e-mail :stikespanritahusadabulukumba@yahoo.co.id</i>		
Nomor : 064 /STIKES-PHB/03/01/I/2025 Lampiran : - Perihal : <b><u>Permohonan Izin</u></b> <b><u>Pengambilan Data Awal</u></b>	Bulukumba, 02 Januari 2025 Kepada Yth, Kepala Sekolah SMPN 2 Kabupaten Bulukumba di_	Tempat
Dengan hormat,		
<p>Dalam rangka penyusunan tugas akhir mahasiswa pada program studi S1 Keperawatan Stikes Panrita Husada Bulukumba Tahun Akademik 2024/2025, maka dengan ini kami menyampaikan bahwa mahasiswa yang tersebut namanya dibawah ini akan melakukan pengambilan data awal dalam lingkup wilayah yang Bapak / Ibu pimpin. Mahasiswa yang dimaksud yaitu :</p>		
<p>Nama : Sartika Paulana          Nim : A2113052          Alamat : Sapoloh          Nomor HP : 085 624 762 162          Judul Penelitian : Hubungan Penggunaan Gadget dengan Kualitas Tidur Remaja          Usia 13 -15 Tahun SMP Negeri 2 Bulukumba</p>		
<p>Berdasarkan hal tersebut diatas, maka dimohon kesediaan Bapak / Ibu untuk dapat memberikan izin pengambilan data awal kepada mahasiswa yang bersangkutan. Adapun data awal yang dimaksud adalah Data Jumlah Siswa / Siswi di Wilayah Sekolah SMPN 2 Kabupaten Bulukumba 3 - 5 tahun terakhir .</p>		
<p>Demikian disampaikan atas kerjasama yang baik, kami ucapan terima kasih.</p>		
		
<p><i>Tembusan :</i>  <i>I. Arsip</i></p>		

*Lampiran 2 Surat Neni Si Linca*



**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 : **7522/S.01/PTSP/2025** Kepada Yth.  
 Lampiran : - Bupati Bulukumba  
 Perihal : **Izin penelitian**

di-  
**Tempat**

Berdasarkan surat Kepala Prodi S1 Keperawatan STIKES Panrita Husada Bulukumba Nomor : 356/STIKES-PH/SPm/03/IV/2025 tanggal 10 April 2025 perihal tersebut diatas, mahasiswa/peneliti dibawah ini:

N a m a	:	SARTIKA PAULANA
Nomor Pokok	:	A2113052
Program Studi	:	Keperawatan
Pekerjaan/Lembaga	:	Mahasiswa (S1)
Alamat	:	Jl. Pend. Desa Taccorong Kec. Gantarang, Bulukumba

**PROVINSI SULAWESI SELATAN**

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

**" HUBUNGAN PENGGUNAAN GADGET DENGAN KUALITAS TIDUR REMAJA USIA 13-15  
 TAHUN DI SMP NEGERI 2 BULUKUMBA "**

Yang akan dilaksanakan dari : Tgl. **15 April s/d 15 Juli 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 15 April 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. Kepala Prodi S1 Keperawatan STIKES Panrita Husada Bulukumba di Bulukumba;
2. *Perlinggal.*

*Lampiran 3 Surat Penelitian Kesbangpol*


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

**SURAT IZIN PENELITIAN**  
**NOMOR : 209/DPMPTSP/IP/V/2025**

Berdasarkan Surat Rekomendasi Teknis dari BAKESBANGPOL dengan Nomor: 074/0210/Bakesbangpol/V/2025 tanggal 2 Mei 2025, Perihal Rekomendasi Izin Penelitian maka yang tersebut dibawah ini :

Nama Lengkap	: Sartika Paulana
Nomor Pokok	: A2113052
Program Studi	: S1 Keperawatan
Jenjang	: S1
Institusi	: Stikes panrita husada bulukumba
Tempat/Tanggal Lahir	: Pasaraya lama,sapolohe / 2003-09-28
Alamat	: Pasaraya lama,sapolohe
Jenis Penelitian	: Kuantitatif
Judul Penelitian	: Hubungan penggunaan gadget dengan kualitas tidur remaja usia 13-15 tahun di SMP Negeri 2 bulukumba
Lokasi Penelitian	: Jl.lanto daeng pasewang
Pendamping/Pembimbing	: Dr.Asnidar,S.kep,Ns,M.kes dan Dr.haerani,S.kep,Ns,M.kep
Instansi Penelitian	: SMP Negeri 2 Bulukumba
Lama Penelitian	: tanggal 10 April 2025 s/d 10 juli 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) eksamplar 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 : 02 Mei 2025



Plt. Kepala DPMPTSP  
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 4 Etik penelitian*



**Komite Etik Penelitian**  
**Research Ethics Commitee**

**Surat Layak Etik**  
**Research Ethics Approval**



No:001157/KEP Stikes Panrita Husada Bulukumba/2025

Peneliti Utama <i>Principal Investigator</i>	:	Sartika Paulana
Peneliti Anggota <i>Member Investigator</i>	:	-
Nama Lembaga <i>Name of The Institution</i>	:	STIKES Panrita Husada Bulukumba
Judul <i>Title</i>	:	Hubungan penggunaan gadget dengan kualitas tidur remaja usia 13-15 tahun di SMPN 2 Bulukumba <i>The relationship between gadget use and sleep quality in adolescent aged 13-15 years at SMPN 2 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 April 2025  
Chair Person

Masa berlaku:  
24 April 2025 - 24 April 2026

FATIMAH

*Lampiran 5 Lembar Persetujuan*

**SURAT PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN**  
**(INFORMED CONSENT)**

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama :

Umur :

Alamat :

Setelah mendapatkan penjelasan, saya menyatakan bersedia dengan sukarela menjadi responden dan bersedia membantu mahasiswa:

Nama : Sartika Paulana

Nim : A2113052

Institusi/Pendidikan : Program studi S1 Keperawatan STIKES Panrita Husada  
Bulukumba.

Demikian surat pernyataan persetujuan ini saya buat dengan sukarela tanpa paksaan dari peneliti.

Bulukumba, 2025

Responden

*Lampiran 6 Kuesioner Penggunaan gadget*

**KUESIONER SMARTPHONE (GADGET) ADDICTION SCALE SHORT**

**VERSION**

**(Versi Bahasa Indonesia)**

**A. Identitas Responden**

Nama : .....

Umur : .....

Jenis Kelamin : .....

Kelas : .....

Berilah tanda (✓) pada pilihan pertanyaan di bawah ini yang sesuai dengan diri anda.

No	Pernyataan	Tidak Pernah	Kadang-kadang	Sering	Selalu
1.	Karena penggunaan gadget saya sulit melakukan pekerjaan sesuai dengan jadwal yang sudah saya tentukan sebelumnya.				
2.	Saya sangat sulit berkonsentrasi di kelas,mengerjakan tugas yang di sebabkan oleh gadget				
3.	Saya merasakan nyeri pada pergelangan				

	tangan atau leher bagian belakang saat menggunakan gadget.				
4.	Saya tidak sanggup apabila saya di haruskan untuk tidak memiliki gadget.				
5.	Saya merasa tidak sabaran dan gelisah saat saya tidak memegang gadget milik saya.				
6.	Saya kepikiran tentang gadget saya bahkan saat saya tidak menggunakannya.				
7.	Saya tidak akan pernah berhenti menggunakan gadget meskipun saya tahu bahwa kehidupan sehari-hari saya sudah sangat terpengaruh oleh smartphone.				
8.	Saya memeriksa gadget saya setiap saat sehingga saya tidak akan melewatkkan aktivitas orang lain di sosial media.				
9.	Saya selalu menggunakan gadget lebih lama.				
10.	Orang-orang di sekitar saya memberitahu saya bahwa saya menggunakan gadget secara berlebihan.				

*Sumber:Rayhan Saiful Rahman.Hubungan penggunaan smartphone terhadap kualitas tidur pada mahasiswa universitas wijaya.*

*Lampiran 7 Kuesioner Kualitas Tidur*

**KUESIONER KUALITAS TIDUR**

***PITTSBURGH SLEEP QUALITY INDEX (PSQI)***

**Petunjuk**

**Jawablah pertanyaan berikut ini!**

1. Jam berapa biasanya anda tidur pada malam hari?

2. Berapa lama (dalam menit) yang anda butuhkan untuk dapat tertidur setiap malam?	<15 menit	16-30 menit	31-60 menit	>60 menit

3. Jam berapa biasanya anda bangun di pagi hari?

4. Berapa lama anda tidur di malam hari?

**Berilah tanda (✓) pada salah satu kolom jawaban yang disediakan!**

5. Selama 1 bulan terakhir, seberapa sering anda mengalami kesulitan tidur, yang disebabkan karena.....	Tidak pernah	1 kali seminggu	2 kali seminggu	≥3 kali seminggu
a. Tidak mampu tertidur selama 30 menit sejak berbaring				
b. Terbangun di tengah malam atau pagi-pagi sekali				

c. Terbangun karena ingin ke toilet				
d. Tidak mampu bernapas dengan nyaman				
e. Batuk atau mendengkur dengan keras				
f. Merasa sangat kedinginan di malam hari				
g. Merasa sangat kepanasan di malam hari				
h. Mimpi buruk				
i. Merasa nyeri				
j. Alasan lain..... dan seberapa sering alasan tersebut menyebabkan gangguan tidur				
	<b>Tidak Pernah</b>	<b>1 kali seminggu</b>	<b>2 kali seminggu</b>	<b>&gt;3 kali seminggu</b>
6. Seberapa sering anda mengkonsumsi obat tidur (direspkan oleh dokter ataupun obat bebas) untuk membantu anda tidur?				
7. Selama 1 bulan terakhir seberapa sering anda mengantuk ketika melakukan aktivitas di siang hari?				
8. Selama 1 bulan terakhir seberapa besar antusias anda ingin menyelesaikan masalah yang anda hadapi?				
	<b>Sangat Baik</b>	<b>Baik</b>	<b>Kurang</b>	<b>Sangat kurang</b>
9. Selama 1 bulan terakhir, adakah masalah yang anda hadapi untuk bias berkonsentrasi atau				

menjaga rasa antusias untuk menyelesaikan suatu pekerjaan/tugas?				
--	--	--	--	--

*Sumber: Flaura Enjely De Fretes. Hubungan penggunaan gadget dengan pola tidur remaja di panti asuhan kasih agape Surabaya selama pandemic covid-19, (2021).*

*Lampiran 8 Kisi-Kisi Kuesioner Kualitas Tidur*

**Kisi-kisi Kuesioner PSQI**

No	Komponen	No item	Jawaban	Nilai skor
1.	Kualitas tidur subjektif	9	Sangat baik Baik Kurang Sangat Kurang	0 1 2 3
2.	Latensi Tidur	2	<15 menit 16-30 menit 31-60 menit >60 menit	0 1 2 3
		5a	Tidak pernah 1x seminggu 2x seminggu ≥3x seminggu	0 1 2 3
		Skor total komponen 3	0	0
			1-2	1
			3-4	2
			5-6	3
3.	Durasi Tidur	4	>7 jam 6-7 jam 5-6 jam <5 jam	0 1 2 3

4.	Efisiensi tidur  Rumus:  Durasi tidur:(lama di tempat tidur)x100%  *Durasi tidur (no.4)  *Lama tidur (kalkulasi respon no.1 dan 3)	1+3+4	>85%  75-84%  65-74%  <65%	0  1  2  3
5.	Gangguan tidur	5  (b,c,d,e,f,g,h,I,j)	Tidak pernah  1x seminggu  2x seminggu  >3x seminggu	0  1  2  3
		Skor total  komponen 5	0  1-9  10-18  19-27	0  1  2  3
6.	Disfungsi di siang hari	7 dan 8	Tidak pernah  1x seminggu  2x seminggu  >3x seminggu	0  1  2  3
		Skor total  komponen 7	0  1-2  3-4  5-6	0  1  2  3
7.	Penggunaan Obat	6	Tidak pernah  1x seminggu	0  1

			2x seminggu >3x seminggu	2 3
--	--	--	-----------------------------	--------

### Skor global PSQI

1. Kualitas tidur baik dengan skor  $\leq 5$
2. Kualitas tidur buruk dengan skor  $>5$

Komponen		Nilai
Komponen 1	Kualitas tidur subjektif (Pertanyaan nomor 9)	
Komponen 2	Latensi tidur (pertanyaan nomor 2 dan 5a)	
Komponen 3	Durasi Tidur (pertanyaan nomor 4)	
Komponen 4	Efisiensi tidur (pertanyaan nomor 1,3 dan 4)	
Komponen 5	Gangguan tidur (pertanyaan nomor 5b-5j)	
Komponen 6	Penggunaan obat tidur (pertanyaan nomor 6)	
Komponen 7	Disfungsi di siang hari (pertanyaan nomor 7 dan 8)	

Lampiran 9 Tabulasi Penggunaan Gadget

Master Tabel Penggunaan Gadget

No	Nama	Umur	Jk	Kelas	p1	p2	p3	p4	p5	p6	p7	p8	p9	p10	Total	Kode	Ket
1	ARS	15	L	IX	2	1	2	2	4	3	2	2	2	1	21	2	Tinggi
2	NCP	14	P	VIII	1	1	1	3	2	1	2	2	3	2	18	1	Rendah
3	DAPA	14	P	VIII	3	1	2	1	2	2	1	1	2	2	17	1	Rendah
4	AR	14	P	VIII	2	1	2	2	2	2	1	1	2	1	16	1	Rendah
5	AAN	15	L	IX	2	2	1	3	2	2	2	3	3	1	21	2	Tinggi
6	JA	14	P	VIII	4	1	4	3	2	1	1	1	2	2	21	2	Tinggi
7	NDW	14	P	VIII	1	4	1	1	1	4	1	1	4	4	22	2	Tinggi
8	PSR	15	P	VIII	2	1	4	1	4	1	2	2	1	4	22	2	Tinggi
9	PPP	14	P	VIII	1	1	2	3	2	4	3	2	3	4	25	2	Tinggi
10	SAI	14	P	VIII	2	2	3	1	4	2	2	3	2	3	24	2	Tinggi
11	NAA	14	P	VIII	2	2	3	2	3	1	1	4	3	1	22	2	Tinggi
12	NSAM	13	P	VII	2	1	1	4	4	3	2	1	2	3	23	2	Tinggi
13	AZPR	13	P	VII	2	1	2	2	4	2	2	2	1	4	22	2	Tinggi
14	SA	14	P	VIII	2	1	3	2	2	2	2	3	3	2	22	2	Tinggi
15	ADF	14	P	VIII	2	1	4	2	1	2	2	1	2	4	21	2	Tinggi
16	NA	14	P	VIII	2	1	2	4	4	3	1	2	2	3	24	2	Tinggi
17	WTMJ	14	P	VIII	2	1	2	3	3	2	1	2	2	4	21	2	Tinggi
18	AA	14	P	VIII	2	1	2	2	4	3	2	3	2	2	23	2	Tinggi
19	AJ	14	P	VIII	1	1	2	4	1	3	1	3	2	3	21	2	Tinggi
20	M	14	L	VIII	2	2	1	3	2	2	2	1	3	3	21	2	Tinggi
21	MAH	14	L	VIII	2	3	3	1	1	2	2	3	3	4	24	2	Tinggi
22	MAA	14	L	VIII	2	3	3	4	1	3	1	2	2	2	23	2	Tinggi
23	PP	14	L	VIII	2	3	4	4	3	4	1	1	2	2	26	2	Tinggi
24	AA	15	L	VIII	3	1	2	1	2	1	2	1	4	4	21	2	Tinggi
25	ELF	14	L	VIII	2	2	3	3	1	1	2	3	2	2	21	2	Tinggi
26	SG	14	L	VIII	2	1	2	1	3	2	2	3	2	4	22	2	Tinggi
27	MFFR	14	L	VIII	2	2	3	2	2	1	2	1	3	3	21	2	Tinggi
28	NAS	13	L	VIII	1	1	2	3	1	4	1	2	2	4	21	2	Tinggi
29	NF	13	P	VII	1	1	3	2	1	4	2	2	4	2	22	2	Tinggi
30	AM	13	P	VII	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	22	2	Tinggi
31	NADA	13	P	VII	3	2	1	4	1	1	2	4	4	4	26	2	Tinggi
32	AIH	13	P	VII	2	1	1	3	1	3	4	2	2	2	21	2	Tinggi
33	SA	13	P	VII	3	1	2	3	3	3	2	2	2	2	23	2	Tinggi
34	AAM	13	P	VII	2	2	2	2	1	3	1	3	2	3	21	2	Tinggi
35	ARH	13	P	VII	1	2	3	2	2	3	1	3	2	3	22	2	Tinggi
36	AAK	13	P	VII	2	3	2	1	3	2	1	2	2	3	21	2	Tinggi
37	MNHB	13	P	VII	2	2	1	3	1	1	2	3	2	4	21	2	Tinggi
38	AGF	13	L	VII	3	1	1	4	2	2	1	1	2	4	21	2	Tinggi
39	MKA	13	L	VII	2	2	3	2	2	1	2	2	3	3	22	2	Tinggi
40	MD	13	L	VII	2	1	1	4	1	2	1	3	4	2	21	2	Tinggi
41	MFA	13	L	VII	2	1	2	3	2	2	1	3	3	2	21	2	Tinggi
42	MFAF	13	L	VII	2	1	1	2	3	2	3	2	2	3	21	2	Tinggi
43	RA	13	L	VII	2	2	1	1	4	3	3	2	4	3	25	2	Tinggi
44	BAS	13	L	VII	2	1	1	4	2	3	1	2	3	2	21	2	Tinggi
45	MAL	13	L	VII	2	1	2	2	3	2	3	1	3	3	22	2	Tinggi

46	AMFR	13	L	VII	2	1	3	2	1	3	1	1	3	4	21	2	Tinggi
47	MS	14	P	IX	2	2	3	1	2	2	4	3	3	2	24	2	Tinggi
48	RKR	15	P	IX	2	2	1	2	1	1	3	4	2	4	22	2	Tinggi
49	AA	15	P	IX	2	2	3	2	2	1	2	2	2	3	21	2	Tinggi
50	AB	15	P	IX	2	2	2	2	3	3	1	2	2	3	22	2	Tinggi
51	EM	15	P	IX	3	2	2	4	2	2	1	2	3	1	22	2	Tinggi
52	JFZ	15	P	IX	2	1	2	4	2	1	1	3	4	2	22	2	Tinggi
53	SZMM	15	P	IX	2	2	2	3	3	2	2	3	3	2	24	2	Tinggi
54	AN	15	P	IX	2	1	3	1	2	2	1	3	3	3	21	2	Tinggi
55	HP	15	P	IX	2	1	2	2	2	2	2	3	2	3	21	2	Tinggi
56	IR	15	P	IX	2	1	2	2	3	3	2	2	2	2	21	2	Tinggi
57	MAAA	15	L	IX	3	1	3	3	2	2	1	2	3	2	21	2	Tinggi
58	AL	14	L	VIII	2	3	2	2	3	2	2	1	2	2	21	2	Tinggi
59	T	14	P	VIII	1	1	2	2	2	3	2	3	3	3	22	2	Tinggi
60	MA	14	L	VIII	1	1	2	1	2	1	4	2	1	1	16	1	Rendah
61	MRA	14	L	VIII	1	1	1	1	1	2	2	1	2	3	15	1	Rendah
62	AMII	15	L	VIII	1	3	1	1	1	1	1	2	2	2	15	1	Rendah
63	RHR	14	L	VIII	2	1	1	1	1	1	2	1	1	2	13	1	Rendah
64	NKH	13	P	VII	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	1	Rendah
65	NAA	13	P	VII	3	1	1	1	2	2	3	1	4	3	21	2	Tinggi
66	DAH	13	P	VII	2	2	1	1	4	2	1	1	2	4	20	1	Rendah
67	HKR	14	P	VII	1	1	2	1	1	1	1	1	2	2	13	1	Rendah
68	ADP	13	P	VII	2	1	1	3	2	1	1	1	2	2	16	1	Rendah
69	NA	13	P	VII	2	1	2	2	2	2	2	1	1	3	18	1	Rendah
70	NAY	13	P	VII	2	2	1	2	0	0	1	0	1	0	15	1	Rendah
71	MRY	13	L	VII	2	1	2	3	3	1	1	1	3	4	21	2	Tinggi
72	RAK	13	L	VII	2	2	1	3	3	2	3	2	2	2	22	2	Tinggi
73	TTAS	13	L	VII	2	2	1	2	3	3	1	1	2	3	20	1	Rendah
74	AZRAP	13	L	VII	2	1	2	1	2	2	2	1	1	1	15	1	Rendah
75	MA	13	L	VII	2	2	1	2	2	2	1	1	3	2	18	1	Rendah
76	MP	15	P	IX	2	1	1	2	2	4	1	2	3	3	21	2	Tinggi
77	PA	14	P	IX	2	2	1	3	2	1	2	1	3	2	19	1	Rendah
78	AS	15	P	IX	3	2	2	1	2	2	1	2	1	2	18	1	Rendah
79	RJ	15	P	IX	2	1	1	2	1	1	1	1	2	1	13	1	Rendah
80	AA	15	P	IX	2	1	1	2	2	2	2	3	2	3	20	1	Rendah
81	ANIA	15	P	IX	2	1	1	3	2	1	1	2	2	1	16	1	Rendah
82	SA	15	P	IX	2	1	2	1	1	2	2	2	2	2	17	1	Rendah
83	TM	15	P	IX	1	3	1	3	1	2	1	1	1	1	15	1	Rendah
84	HHA	15	L	IX	2	1	3	2	1	1	1	1	3	1	16	1	Rendah
85	MNM	15	L	IX	2	1	1	2	1	1	1	2	2	1	14	1	Rendah
86	RNA	15	L	IX	2	2	1	2	2	1	1	1	2	2	16	1	Rendah
87	MLA	15	L	IX	2	1	1	2	2	2	1	2	2	1	16	1	Rendah
88	AMTS	15	L	IX	1	1	1	1	2	2	3	1	3	2	17	1	Rendah

Keterangan :

Daftar Pertanyaan :

Kode :

Tinggi :  $\leq 20$ 

P1-P10 = 10 Pertanyaan

1 = Rendah

Rendah :  $> 20$ 

2 = Tinggi

*Lampiran 10 Tabulasi Table Kualitas Tidur*

**Master Tabel Kualitas Tidur**

No	Nama	Umur	Jk	Kelas	p1	p2	p3	p4	p5a	p5b	p5c	p5d	p5e	p5f	p5g	p5h	p5i	p5j	p6	p7	p8	p9	Total	skor	Kode	Ket	
1	ARS	15	L	IX	0	2	0	1	1	3	1	0	1	2	3	0	0	0	3	3	1	9	>5	2	Buruk		
2	NCP	14	P	VIII	0	1	0	0	0	0	1	0	0	1	0	1	0	0	0	1	1	1	4	<5	1	Baik	
3	DAPA	14	P	VIII	0	0	0	0	0	2	0	0	0	1	0	2	0	0	0	3	1	1	4	<5	1	Baik	
4	AR	14	P	VIII	3	0	0	0	0	0	2	0	0	2	2	2	0	0	0	1	1	1	6	>5	2	Buruk	
5	AAN	15	L	IX	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	2	3	1	6	>5	2	Buruk	
6	JA	14	P	VIII	0	1	0	0	0	0	3	3	3	3	3	3	3	2	0	0	0	2	6	>5	2	Buruk	
7	NDW	14	P	VIII	3	0	3	0	0	1	0	0	0	1	1	1	0	0	0	2	2	1	7	>5	2	Buruk	
8	PSR	15	P	VIII	0	1	0	1	0	3	1	3	0	3	3	0	2	0	0	3	1	2	8	>5	2	Buruk	
9	PPP	14	P	VIII	2	3	2	0	0	3	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	1	0	7	>5	2	Buruk	
10	SAI	14	P	VIII	0	2	0	0	0	3	2	0	1	1	0	1	0	0	0	1	1	2	6	>5	2	Buruk	
11	NAA	14	P	VIII	3	1	3	0	0	2	1	1	2	1	0	1	2	0	0	2	1	2	10	>5	2	Buruk	
12	NSAM	13	P	VII	0	2	0	0	2	3	3	1	2	2	2	2	1	0	0	1	3	1	7	>5	2	Buruk	
13	AZPR	13	P	VII	0	3	0	0	0	1	1	0	1	2	2	2	0	0	0	1	1	1	6	>5	2	Buruk	
14	SA	14	P	VIII	0	2	0	0	1	2	0	0	0	0	3	0	3	0	0	2	2	2	7	>5	2	Buruk	
15	ADF	14	P	VIII	3	2	3	2	1	1	0	0	0	0	2	0	0	0	0	0	3	0	10	>5	2	Buruk	
16	NA	14	P	VIII	0	0	0	0	0	3	2	1	0	3	2	1	2	0	0	0	3	3	1	6	>5	2	Buruk
17	WTMJ	14	P	VIII	0	1	0	1	1	2	2	0	0	3	2	2	0	0	0	2	2	1	6	>5	2	Buruk	
18	AA	14	P	VIII	3	1	3	0	0	1	2	0	1	2	1	2	0	0	0	1	0	2	8	>5	2	Buruk	
19	AJ	14	P	VIII	3	0	3	0	0	1	2	0	1	1	2	3	3	0	0	1	3	3	10	>5	2	Buruk	
20	M	14	L	VIII	0	2	0	0	1	1	2	0	0	0	1	1	1	1	0	1	1	2	6	>5	2	Buruk	
21	MAH	14	L	VIII	3	1	3	0	0	1	3	1	2	3	1	1	0	0	0	1	0	0	7	>5	2	Buruk	
22	MAA	14	L	VIII	3	3	3	2	0	3	3	0	0	1	0	0	0	0	0	3	3	1	13	>5	2	Buruk	
23	PP	14	L	VIII	0	1	0	2	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	3	3	1	8	>5	2	Buruk	
24	AA	15	L	VIII	1	3	1	2	3	1	1	0	0	1	3	1	2	2	0	0	3	3	12	>5	2	Buruk	
25	ELF	14	L	VIII	0	2	0	0	1	2	3	0	1	3	1	0	1	0	0	3	2	1	8	>5	2	Buruk	
26	SG	14	L	VIII	0	1	0	0	0	2	1	1	0	1	1	1	0	0	0	1	3	2	6	>5	2	Buruk	
27	MFFR	14	L	VIII	0	3	0	0	0	0	0	0	0	1	0	2	0	0	0	2	0	1	6	>5	2	Buruk	
28	NAS	13	L	VIII	2	2	2	0	1	2	3	0	0	3	0	0	0	0	0	3	0	0	7	>5	2	Buruk	
29	NF	13	P	VII	0	1	0	2	1	1	1	1	1	2	3	2	0	0	0	2	3	1	9	>5	2	Buruk	
30	AM	13	P	VII	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	2	3	1	6	>5	2	Buruk	
31	NADA	13	P	VII	0	3	0	2	3	3	0	0	0	2	3	0	1	1	0	1	2	1	9	>5	2	Buruk	
32	AIH	13	P	VII	3	1	3	0	0	2	0	0	0	3	1	0	0	0	0	2	2	2	6	>5	2	Buruk	
33	SA	13	P	VII	0	1	0	0	0	1	2	0	0	1	0	0	0	0	0	2	1	2	6	>5	2	Buruk	
34	AAM	13	P	VII	0	1	0	0	0	2	1	0	0	0	1	0	0	0	3	1	3	7	>5	2	Buruk		
35	ARH	13	P	VII	0	3	0	0	0	1	2	1	0	2	1	1	2	1	0	3	1	1	8	>5	2	Buruk	
36	AAK	13	P	VII	0	1	0	0	0	2	1	0	0	2	1	1	0	0	0	2	2	2	6	>5	2	Buruk	
37	MNHB	13	P	VII	0	3	0	0	0	3	2	1	0	3	1	0	0	2	1	3	1	2	10	>5	2	Buruk	
38	AGF	13	L	VII	0	2	0	0	2	0	0	0	0	0	0	1	0	2	0	2	3	1	7	>5	2	Buruk	
39	MKA	13	L	VII	0	1	0	0	3	3	3	0	0	2	1	0	0	0	3	1	2	8	>5	2	Buruk		
40	MD	13	L	VII	0	1	0	0	1	0	3	0	0	0	2	2	0	0	3	3	1	6	>5	2	Buruk		
41	MFA	13	L	VII	0	0	0	1	1	0	2	0	2	2	2	0	0	0	2	1	1	6	>5	2	Buruk		
42	MFAF	13	L	VII	0	1	0	0	2	0	1	2	2	0	2	1	0	1	0	2	0	2	6	>5	2	Buruk	
43	RA	13	L	VII	0	0	0	0	2	0	1	0	0	2	3	1	2	1	0	1	2	0	6	>5	2	Buruk	
44	BAS	13	L	VII	0	1	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	2	0	3	1	2	7	>5	2	Buruk	
45	MAL	13	L	VII	0	1	0	1	1	2	1	0	0	3	3	1	1	0	0	0	1	1	6	>5	2	Buruk	
46	AMFR	13	L	VII	0	1	0	2	1	2	0	0	0	0	1	0	0	1	0	2	2	1	7	>5	2	Buruk	
47	MS	14	P	IX	0	0	0	1	1	1	2	2	2	3	2	1	1	0	0	1	1	1	6	>5	2	Buruk	
48	RKR	15	P	IX	1	0	1	2	0	3	0	0	0	1	0	1	1	0	0	3	2	1	8	>5	2	Buruk	
49	AA	15	P	IX	3	1	3	0	1	2	3	0	1	1	2	1	0	0	0	2	1	1	6	>5	2	Buruk	
50	AB	15	P	IX	0	0	0	1	1	2	3	0	0	3	2	2	3	0	0	2	3	1	8	>5	2	Buruk	

51	EM	15	P	IX	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3	2	0	0	0	3	2	2	6	>5	2	Buruk	
52	JFZ	15	P	IX	0	0	0	0	0	2	3	2	1	3	3	2	1	2	0	3	3	0	6	>5	2	Buruk	
53	SZMM	15	P	IX	0	0	0	0	3	2	3	0	0	1	1	2	1	1	1	2	2	1	9	>5	2	Buruk	
54	AN	15	P	IX	0	1	0	0	1	1	2	0	0	0	1	2	0	0	0	2	1	2	6	>5	2	Buruk	
55	HP	15	P	IX	0	2	0	0	2	3	0	0	0	1	1	3	0	0	0	2	1	3	8	>5	2	Buruk	
56	IR	15	P	IX	0	1	0	1	0	0	1	0	0	1	1	0	0	2	0	3	0	1	6	>5	2	Buruk	
57	MAAA	15	L	IX	0	0	0	3	2	2	3	0	2	3	3	2	1	1	0	0	0	1	7	>5	2	Buruk	
58	AL	14	L	VIII	0	2	0	1	0	1	1	2	1	1	0	0	0	0	0	1	0	2	7	>5	2	Buruk	
59	T	14	P	VIII	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	1	1	3	$\leq 5$	1	Baik	
60	MA	14	L	VIII	3	1	0	0	0	0	1	0	0	2	0	1	0	2	0	1	0	0	6	>5	2	Buruk	
61	MRA	14	L	VIII	0	1	0	0	0	3	2	1	0	0	3	1	2	1	0	0	1	0	1	5	$\leq 5$	1	Baik
62	AMII	15	L	VIII	0	3	0	0	0	1	2	0	0	1	0	0	0	0	0	2	1	1	4	$\leq 5$	1	Baik	
63	RHR	14	L	VIII	0	0	0	0	0	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	2	2	0	3	$\leq 5$	1	Baik	
64	NKH	13	P	VII	0	1	0	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	1	0	2	5	$\leq 5$	1	Baik	
65	NAA	13	P	VII	0	0	0	0	0	2	2	0	0	1	1	1	0	0	0	3	1	1	4	$\leq 5$	1	Baik	
66	DAH	13	P	VII	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	1	0	1	0	0	0	1	0	1	3	$\leq 5$	1	Baik
67	HKR	14	P	VII	0	1	0	0	0	1	1	0	1	1	1	1	0	0	0	1	0	0	3	$\leq 5$	1	Baik	
68	ADP	13	P	VII	0	0	0	1	0	1	3	0	0	3	0	2	0	0	0	3	3	1	6	>5	2	Buruk	
69	NA	13	P	VII	0	0	0	0	0	1	1	0	0	3	1	0	2	1	0	1	2	2	5	$\leq 5$	1	Baik	
70	NAY	13	P	VII	0	2	0	0	0	2	2	1	0	0	1	1	0	1	0	3	0	2	7	>5	2	Buruk	
71	MRY	13	L	VII	0	0	0	0	1	1	1	1	2	1	0	2	0	0	0	1	1	1	4	$\leq 5$	1	Baik	
72	RAK	13	L	VII	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	2	0	0	0	0	2	2	1	4	$\leq 5$	1	Baik	
73	TTAS	13	L	VII	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	0	1	0	0	0	0	1	0	2	$\leq 5$	1	Baik
74	AZRAP	13	L	VII	0	0	0	0	2	3	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	6	$\leq 5$	2	Buruk
75	MA	13	L	VII	0	0	0	0	1	0	3	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	1	6	>5	2	Buruk	
76	MP	15	P	IX	0	0	0	0	1	2	0	0	0	1	0	1	0	0	0	1	1	2	7	>5	2	Buruk	
77	PA	14	P	IX	2	0	2	0	0	1	1	0	1	0	1	1	0	1	0	1	2	3	8	>5	2	Buruk	
78	AS	15	P	IX	0	1	0	0	0	1	2	0	0	0	2	1	0	0	1	2	1	1	6	>5	2	Buruk	
79	RJ	15	P	IX	0	0	0	0	0	3	1	0	0	0	0	0	0	0	0	3	3	2	6	>5	2	Buruk	
80	AA	13	P	IX	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	2	0	3	0	0	8	>5	2	Buruk	
81	ANIA	15	P	IX	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	2	0	0	0	0	1	2	6	>5	2	Buruk	
82	SA	15	P	IX	0	0	0	0	0	2	2	1	0	1	0	1	1	0	1	2	2	1	7	>5	2	Buruk	
83	TM	15	P	IX	0	0	0	0	0	2	3	0	2	0	0	1	0	0	0	0	2	0	7	$\leq 5$	2	Buruk	
84	HHA	15	L	IX	0	0	0	1	0	1	3	1	0	0	1	2	1	0	0	1	0	0	9	>5	2	Buruk	
85	MNM	15	L	IX	0	0	0	0	2	1	0	1	2	1	0	2	1	0	0	1	2	1	8	>5	2	Buruk	
86	RNA	15	L	IX	1	0	1	0	0	0	3	0	0	3	2	0	0	0	0	0	0	3	6	>5	2	Buruk	
87	MLA	15	L	IX	0	0	0	1	0	3	0	1	3	0	3	0	0	0	2	3	0	6	>5	2	Buruk		
88	AMTS	15	L	IX	0	0	0	0	0	1	0	3	1	3	0	1	0	0	0	1	0	2	8	>5	2	Buruk	

Keterangan :

Baik :  $\leq 5$ Buruk :  $>5$ 

Daftar Pertanyaan :

7 Komponen

Kode :

1 : Baik

2 : Buruk

*Lampiran 11 Hasil Olah Data SPSS*

**Jenis Kelamin**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki-Laki	37	42.0	42.0	42.0
	Perempuan	51	58.0	58.0	100.0
	Total	88	100.0	100.0	

**Usia**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	13	31	35.2	35.2	35.2
	14	29	33.0	33.0	68.2
	15	28	31.8	31.8	100.0
	Total	88	100.0	100.0	

**Kelas**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
v	VII	31	35.2	35.2	35.2
a	VIII	29	33.0	33.0	68.2
l	IX	28	31.8	31.8	100.0
i	Total	88	100.0	100.0	
d					

**Penggunaan Gadget**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	28	31.8	31.8	31.8
	Tinggi	60	68.2	68.2	100.0
	Total	88	100.0	100.0	

### Kualitas Tidur

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Baik	14	15.9	15.9	15.9
	Buruk	74	84.1	84.1	100.0
	Total	88	100.0	100.0	

### Penggunaan\_Gadget \* Kualitas\_Tidur Crosstabulation

			Kualitas_Tidur		Total
			Baik	Buruk	
Penggunaan_Gadget	Rendah	Count	14	14	28
		Expected Count	4.5	23.5	28.0
		% within Penggunaan_Gadget	50.0%	50.0%	100.0%
	Tinggi	Count	0	60	60
		Expected Count	9.5	50.5	60.0
		% within Penggunaan_Gadget	0.0%	100.0%	100.0%
Total		Count	14	74	88
		Expected Count	14.0	74.0	88.0
		% within Penggunaan_Gadget	15.9%	84.1%	100.0%

### Fisher's Exact Tests

	Value	Df	Asymp. Sig. (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)
Pearson Chi-Square	35.676 <sup>a</sup>	1	.000		
Continuity Correction <sup>b</sup>	32.036	1	.000		
Likelihood Ratio	38.300	1	.000		
Fisher's Exact Test				.000	.000
Linear-by-Linear Association	35.270	1	.000		
N of Valid Cases	88				

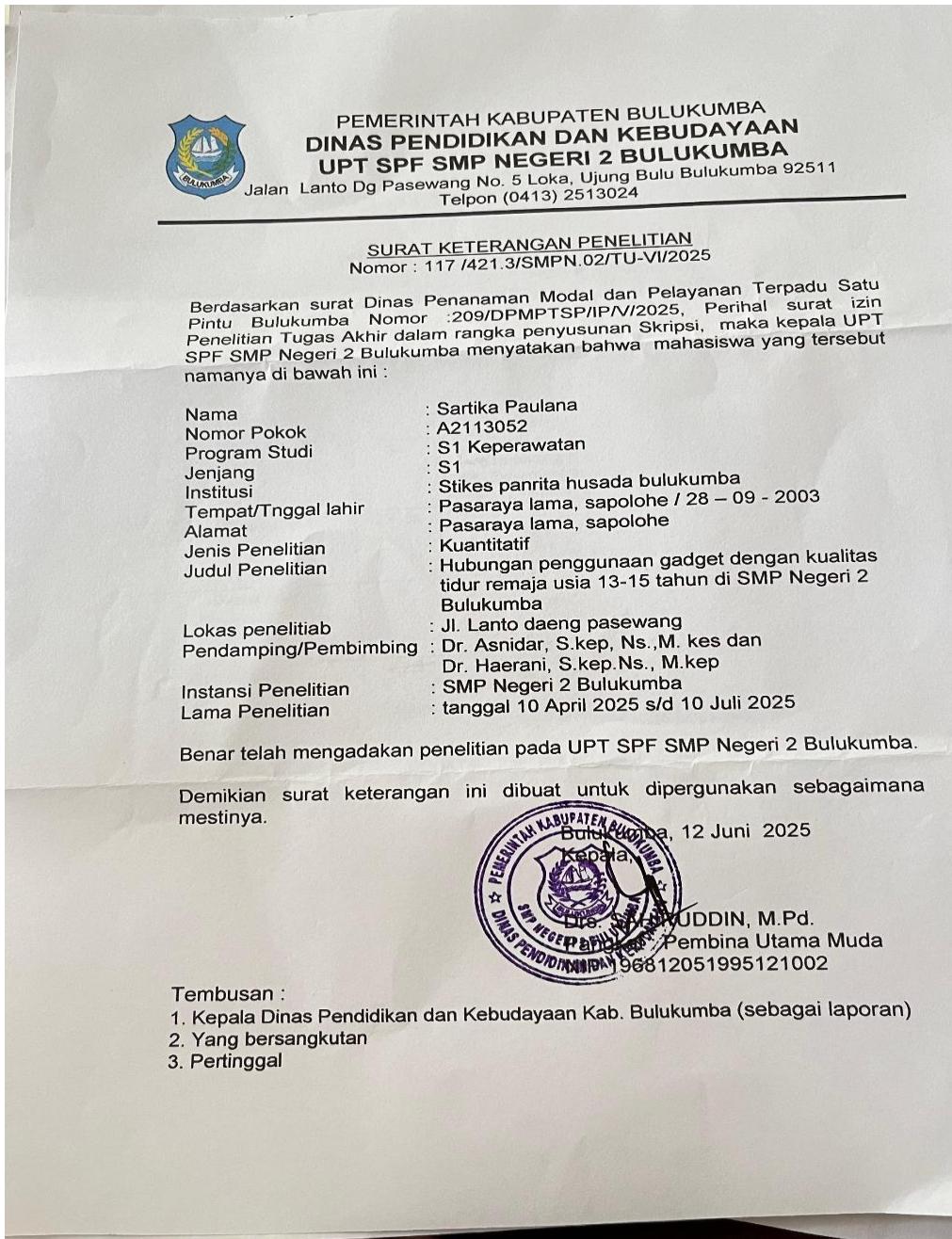
a. 1 cells (25.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 4.45.

b. Computed only for a 2x2 table

*Lampiran 12 Dokumentasi*



*Lampiran 13 Surat Selesai Penelitian*



## **POA (PLANNING OF ACTION)**

**Tahun 2024-2025**

Perbaikan Skripsi									
-------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Keterangan:

 : Pelaksanaan Proposal

 : Proses Penelitian

 : Pelaksanaan Skripsi

Struktur Organisasi :

Pembimbing Utama : Dr. Asnidar, S.Kep, Ns, M.Kes

Pembimbing Pendamping : Dr. Haerani, S.Kep, Ns, M.Kep

Peneliti : Sartika Paulana



**FORMAT BIODATA MAHASISWA PRODI S1 KEPERAWATAN  
STIKES PANRITA HUSADA BULUKUMBA  
T.A 2024/2025**

---



Nama : Sartika Paulana  
 NIM : A21.13.052  
 Tempat Tanggal Lahir : Sapohe, 28 September 2003  
 Nama Orang Tua  
 Ayah : Halido  
 Ibu : Marnawati  
 Alamat Rumah : Sapohe, Kec Bontobahari, Kab Bulukumba  
 E-mail : sartikapaulana2003@gmail.com  
 No. HP : 085624762162  
 Program Studi : S1 Keperawatan  
 Judul Penelitian : Hubungan Penggunaan Gadget Dengan Kualitas Tidur Remaja Usia 13-15 Tahun Di SMP Negeri 2 Bulukumba Bulukumba  
 Pembimbing Utama : Dr.Asnidar, S.Kep, Ners, M.Kes  
 Pembimbing Pendamping : Dr.Haerani, S.Kep, Ners, M.Kep