

KARYA TULIS ILMIAH
GAMBARAN POLA TIDUR PADA ANAK
PENGGUNA *GADGET*(*HANDPHONE*)
DI MIN 3 JEMBRANA
TAHUN 2023



Oleh:

EKA PUJI INDRIANI
P07120120064

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KEMENKES DENPASAR
JURUSAN KEPERAWATAN
DENPASAR
2023

KARYA TULIS ILMIAH
GAMBARAN POLA TIDUR PADA ANAK
PENGGUNA *GADGET (HANDPHONE)*
DI MIN 3 JEMBRANA
TAHUN 2023

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Ahli
Madya Keperawatan pada Program Studi D-III Keperawatan
Poltekkes Kemenkes Denpasar



KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KEMENKES DENPASAR
JURUSAN KEPERAWATAN
DENPASAR
2023

**LEMBAR PERSETUJUAN
KARYA TULIS ILMIAH**

**GAMBARAN POLA TIDUR PADA ANAK
PENGGUNA GADGET(HANDPHONE)
DI MIN 3 JEMBRANA
TAHUN 2023**

Diajukan Oleh :

EKA PUJI INDRIANI
NIM. P07120120064

TELAH MENDAPAT PERSETUJUAN

Pembimbing I



N.L.P. Yuniarti S.C, S.Kep.,Ns.,M.Pd.
NIP. 196906211994032002

Pembimbing II



Dr. Nyoman Ribek, S.Pd., S.Kep., Ners., M.Pd.
NIP. 196106061988031002

MENGETAHUI
KETUA JURUSAN KEPERAWATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR



I Made Sakarja, S.Kep.,M.Kep
NIP. 19813211992031020

**LEMBAR PENGESAHAN
KARYA TULIS ILMIAH**




**GAMBARAN POLA TIDUR PADA ANAK
PENGGUNA GADGET(HANDPHONE)
DI MIN 3 JEMBRANA
TAHUN 2023**

Diajukan Oleh :

EKA PUJI INDRIANI
NIM. P07120120064

**TELAH DIUJI DIHADAPAN TIM PENGUJI
PADA HARI : KAMIS
TANGGAL : 8 JUNI 2023**

TIM PENGUJI :

1. N.L.K Sulisnadewi,M.Kep.,Ns.Sp.Kep.An. (Ketua Penguji) 
NIP. 197406221998032001
2. I Wayan Candra,S.Pd.,S.Kep.,Ns.,M.Si. (Anggota I) 
NIP. 196510081986031001
3. Suratih,S.Kep.,Ners,M.Biomed. (Anggota II) 
NIP. 197112281994022001

MENGETAHUI :
**KETUA JURUSAN KEPERAWATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR**



Ners. Made Sukarja, S.Kep., M.Kep
NIP. 196812311992031020

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan ke hadapan Allah SWT Tuhan yang Maha Esa karena berkat rahmat-Nya penulis dapat menyelesaikan Usulan Penelitian dengan judul “Gambaran Pola Tidur Pada Anak Pengguna *Gadget*” tepat pada waktunya. Usulan penelitian ini disusun sebagai syarat untuk menyelesaikan mata kuliah karya tulis ilmiah tahun 2023, yang tentunya dapat diselesaikan bukan hanya oleh penulis sendiri namun dari berbagai dorongan dan bantuan dari berbagai pihak. Untuk itu, pada kesempatan kali ini penulis mengucapkan banyak terimakasih kepada :

1. Ibu Dr. Sri Rahayu, S.Kp.,Ns.,St.Tr.Keb,M.Kes, selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar.
2. Ners. I Made Sukarja, S.Kep., M.Kes., selaku Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Denpasar yang telah memberikan kesempatan dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.
3. Bapak I Nengah Sumirta, SST, M.Kes., selaku Ketua Program Studi Diploma III Keperawatan Poltekkes Kemenkes Denpasar yang telah memberikan kesempatan dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.
4. Ibu Ni Luh Yuniarti Suntari Cakera, S.Kep.,Ns.,M.Pd., selaku dosen pembimbing I yang selalu menyempatkan banyak waktu untuk membimbing dan memberikan masukan, pengetahuan dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.
5. Bapak Dr. Nyoman Ribek, S.Pd.,S.Kep.,Ners.,M.Pd., selaku pembimbing II yang selalu menyempatkan banyak waktu untuk memberikan masukan pengetahuan dan bimbingan dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah.
6. Seluruh dosen jurusan Keperawatan yang telah memberikan ilmu yang bermanfaat bagi kami, sehingga penulis dapat menyusun Karya Tulis Ilmiah ini dengan baik dan sesuai dengan yang diharapkan.

7. Bapak Parwoto, Ibu Sumiwah, Dimas Dwi Indrianto, dan seluruh keluarga yang selalu memberikan dukungan, memberikan dorongan dan semangat untuk menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.
8. Teman-teman Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar dan sahabat yang telah membantu saya menyelesaikan tugas akhir ini dan semua teman-teman yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu yang telah membantu kelancaran proses penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.

Penulis mengharapkan kritik dan saran yang objektif bersifat membangun untuk tercapainya kesempurnaan dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.

Denpasar, Maret 2023

Penulis

Eka Puji Indriani

NIM. P07120120058

DESCRIPTION OF SLEEP PATTERNS IN GADGET (MOBILE) USING CHILDREN AT MIN 3 JEMBRANA IN 2023

ABSTRACT

Sleep is a way to harmonize the physical and mental divergence of each individual. At the time of sleep, all consciousness is lost or reduced and will return to get the energy and spirit to analyze a problem faced. Children are an age group that has a high risk level for sleep pattern disorders. In the world, based on the results of research, it is proven that 25% of children around the world have gadget as early as the age of 8 years old. This study aims to determine the description of sleep patterns in children who use gadgets at MIN 3 Jembrana. The method used in the study was descriptive quantitative based on a cross-sectional approach to describe sleep patterns in children who use gadgets. The measuring instrument used is PSQI. The results showed that children's sleep patterns at MIN 3 Jembrana in 2023 were seen from 93 respondents who showed children aged 9-10 years had good sleep quality as many as 56 people (60.2%) and children who had poor sleep patterns as many as 33 people (39.8%). The conclusion of the research conducted is that based on age characteristics the majority occurs at the age of 10 years, in gender the majority occurs in the female gender.

Keywords: Sleep patterns, children, gadgets.

**GAMBARAN POLA TIDUR PADA ANAK
PENGGUNA GADGET (HANDPHONE)
DI MIN 3 JEMBARANA TAHUN 2023**

ABSTRAK

Tidur adalah cara untuk melepaskan kelelahan jasmani dan kelelahan mental pada setiap individu. Pada saat tidur semua keluhan hilang atau berkurang dan akan kembali mendapatkan tenaga dan semangat untuk menyelesaikan sebuah persoalan yang dihadapi. Anak menjadi kelompok usia yang memiliki tingkat resiko tinggi untuk terjadinya gangguan pola tidur. Di dunia berdasarkan hasil penelitian membuktikan yakni 25% anak-anak di seluruh dunia mempunyai *gadget* sebelum usia mereka genap 8 tahun. Penelitian ini bertujuan untuk menegtahui Gambaran Pola Tidur Pada Anak Pengguna *Gadget* Tahun di MIN 3 Jembrana. Metode yang digunakan pada penelitian berupa deskriptif kuantitatif yang dilandaskan dengan pendekatan cross-sectional untuk menggambarkan pola tidur pada anak pengguna *gadget*. Alat ukur yang digunakan PSQI. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pola tidur anak di MIN 3 Jembrana tahun 2023 dilihat dari 93 responden yang menunjukkan anak yang berusia 9-10 tahun memiliki kualitas tidur yang baik sebanyak 56 orang (60,2 %) dan anak yang memiliki pola tidur buruk sebanyak 33 orang (39,8 %). Kesimpulan dari penelitian yang dilakukan yaitu berdasarkan karakteristik usia mayoritas terjadi pada usi 10 tahun, pada jenis kelamin mayoritas terjadi pada jenis kelamin perempuan.

Kata kunci: Pola Tidur, anak, *gadget*

RINGKASAN PENELITIAN

Gambaran Pola Tidur Pada Anak
Pengguna *Gadget (Handphone)*
Di MIN 3 Jembarana Tahun 2023

Oleh: Eka Puji Indriani

Tidur pada anak merupakan suatu fenomena universal dan sangat penting bagi kesehatan anak. Anak menjadi kelompok usia yang memiliki tingkat resiko tinggi untuk terjadinya gangguan pola tidur. Penggunaan *gadget* dalam waktu yang lama menyebabkan mereka memerlukan sekitar 60 menit lebih lama untuk tertidur dari pada waktu biasanya. Maka dari itu, para anak akan cenderung tidur terlambat dibanding dari biasanya. Kecanggihan yang telah diberikan oleh *gadget* saat ini menyebabkan banyak orang terperangkap agar selalu beraktifitas menggunakan *gadget* (Lestari dkk., 2022).

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran pola tidur pada anak pengguna *gadget* di MIN 3 Jembrana tahun 2023. Penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif kuantitatif yang dilandaskan dengan pendekatan *cross-sectional* untuk menggambarkan pola tidur pada anak pengguna *gadget*. Metode kuantitatif merupakan salah satu jenis penelitian yang spesifikasinya adalah sistematis, terencana, dan terstruktur dengan dengan jelas sejak awal pembuatan hingga pembuatan desain penelitian (Siyoto, 2015).

Berdasarkan hasil penelitian Hasil penelitian menunjukkan bahwa pola tidur anak di MIN 3 Jembrana tahun 2023 dilihat dari 93 responden yang menunjukkan anak yang berusia 9-10 tahun memiliki kualitas tidur yang baik sebanyak 56 orang (60,2 %) dan anak yang memiliki pola tidur buruk sebanyak 33 orang (39,8 %). Dengan demikian, mayoritas anak yang berusia 9-10 tahun memiliki pola tidur yang baik sebanyak 56 orang (60,2 %). Idealnya anak di rentang usia ini tidur total 9 jam per hari, tetapi rata-rata dicapai 7 jam.

Mayoritas karakteristik responden berdasarkan usia dengan mayoritas usia responden yang berusia 10 tahun sebanyak 78 responden (83,9 %) yang memiliki pola tidur baik proporsi terbesarnya 49 responden (52,7%). Sedangkan mayoritas

responden berdasarkan jenis kelamin, mayoritas pola tidur baik pada perempuan sebanyak 49 responden memiliki pola tidur yang baik sebanyak 29 responden (31,2 %).

Dari proses penelitian penulisan yang telah dilakukan oleh penulis dalam penelitian ini, maka peneliti mengungkapkan saran yang mungkin bermanfaat bagi semua pihak yang berperan dalam penelitian ini. Memperhatikan waktu dan pola tidur anak sebagai upaya peningkatan kualitas kesehatan dan pencegahan pada hal-hal yang tidak diinginkan dari pola tidur anak yang buruk karena menggunakan *gadget*. Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut secara khusus menggunakan desain penelitian analitik dan menggunakan jumlah sampel yang lebih banyak untuk mencari faktor-faktor yang dapat memengaruhi pola tidur pada anak pengguna *gadget*. Pada peneliti selanjutnya disarankan agar mencari jurnal sebagai referensi dan diharapkan untuk fokus dalam melakukan proses penelitian dan pengolahan data, dan mempersiapkan diri lebih baik.

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN JUDUL	ii
LEMBAR PERSETUJUAN	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
KATA PENGANTAR	v
ABSTRACT	vii
ABSTRAK	ix
RINGKASAN PENELITIAN	x
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	5
1. Tujuan umum	5
2. Tujuan khusus	5
D. Manfaat Penelitian	5
1. Manfaat teoritis	5
2. Manfaat praktis	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Konsep Dasar Teori Pola Tidur	7
1. Pengertian pola tidur	7
2. Faktor yang mempengaruhi pola tidur	7
B. Konsep Teori Tidur	8
1. Pengertian tidur	8
2. Fisiologis tidur	9
3. Fungsi tidur	9
4. Tahap tidur	11

5. Fase tidur normal	12
6. Faktor yang memengaruhi tidur	15
C. Konsep Anak.....	15
1. Pengertian anak	15
D. Definisi dan Jenis <i>Gadget</i>	16
E. Pola Tidur Pada Anak Pengguna <i>Gadget</i>	17
BAB III KERANGKA KONSEP	
A. Kerangka Konsep.....	19
B. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional	20
1. Variabel penulisan.....	20
2. Definisi operasional	21
BAB IV METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	22
B. Tempat dan Waktu Penelitian	22
C. Populasi dan Sampel	23
1. Populasi.....	23
2. Sampel.....	23
D. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data	26
1. Jenis data	26
2. Teknik pengumpulan data.....	27
3. Instrumen pengumpulan data	28
E. Pengolahan dan Analisa Data	29
1. Pengolahan data	29
2. Analisa data.....	31
F. Etika penelitian	31
BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	33
1. Kondisi lokasi penelitian.....	33
2. Karakteristik subjek penelitian.....	34
3. Hasil pengamatan berdasarkan variabel penelitian	35
4. Hasil analisa data	39
B. Pembahasan.....	40

1. Hasil gambaran karakteristik responden	40
2. Gambaran pola tidur anak di MIN 3 Jembrana tahun 2023	42
C. Keterbatasan Penelitian.....	44
BAB VI SIMPULAN DAN SARAN	
A. Simpulan	45
B. Saran.....	45
DAFTAR PUSTAKA	47
LAMPIRAN.....	52

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Definisi Operasional Gambaran Pola Tidur Pada Anak Pengguna <i>Gadget</i> Di MIN 3 Jembrana	20
Tabel 2 Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia.....	34
Tabel 3 Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	34
Tabel 4 Gambaran Pola Tidur Anak Di MIN 3 Jembrana Tahun 2023	35
Tabel 5 Gambaran Pola Tidur Pada Anak Pengguna <i>Gadget</i> Di MIN 3 Jembrana Tahun 2023 Berdasarkan Karakteristik Usia	39
Tabel 6 Gambaran Pola Tidur Pada Anak Pengguna <i>Gadget</i> Di MIN 3 Jembrana Tahun 2023 Berdasarkan Karakteristik Jenis Kelamin.....	40

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Kerangka Konsep Gambaran Pola Tidur Pada Anak Pengguna <i>Gadget</i> Di MIN 3 Jembrana	19
--	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Jadwal Kegiatan Penelitian.....	52
Lampiran 2. Anggaran Biaya Penelitian	53
Lampiran 3. Permohonan Menjadi Responden Penelitian.....	54
Lampiran 4. Lembaran Persetujuan (<i>Informed Consent</i>).....	55
Lampiran 5. Lembar Penjelasan Penelitian Bagi Responden	56
Lampiran 6. Kisi-Kisi Kuesioner	58
Lampiran 7. Kuesioner.....	60
Lampiran 8. Hasil Pengolahan Data SPSS.....	62
Lampiran 9. Master Tabel	64
Lampiran 10. Surat Izin Study Pendahuluan.....	69
Lampiran 11. Permohonan Kaji Etik	70
Lampiran 12. Surat Izin Penelitian.....	72
Lampiran 13. Surat Balasan Penelitian	73
Lampiran 14. Surat Bukti Penyelesaian Administrasi	74
Lampiran 15. Surat Pernyataan Persetujuan Publikasi Repository.....	75
Lampiran 16. Bukti Validitas Bimbingan SIAK.....	76