SKRIPSI

HUBUNGAN PENGGUNAAN *GADGET* DENGAN POLA TIDUR PADA REMAJA DI SMA PGRI 2 DENPASAR

Oleh :
NI PUTU SRIARTA PRABHADEWI
P07120221089

POLTEKKES KEMENKES DENPASAR
JURUSAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN
DENPASAR
2025

SKRIPSI

HUBUNGAN PENGGUNAAN *GADGET* DENGAN POLA TIDUR PADA REMAJA DI SMA PGRI 2 DENPASAR

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Menyelesaikan Pendidikan Sarjana Terapan Keperawatan
Jurusan Keperawatan

Oleh :
NI PUTU SRIARTA PRABHADEWI
P07120221089

POLTEKKES KEMENKES DENPASAR
JURUSAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN
DENPASAR
2025

LEMBAR PERSETUJUAN

SKRIPSI

HUBUNGAN PENGGUNAAN *GADGET* DENGAN POLA TIDUR PADA REMAJA DI SMA PGRI 2 DENPASAR TAHUN 2025

Diajukan oleh:

NI PUTU SRIARTA PRABHADEWI

P07120221089

TELAH MENDAPATKAN PERSETUJUAN

Pembimbing Utama :	Pembimbing Pendamping :
I Gusti Ketut Gede Ngurah, S.Kep., Ns., M.Kes	Dr. I Wayan Suardana, S.Kep., Ns., M.Kep
NIP. 196303241983091001	NIP. 197201091996031001

MENGETAHUI

KETUA JURUSAN KEPERAWATAN

POLTEKKES KEMENKES DENPASAR

Ners. I Made Sukarja, S.Kep., M.Kep

NIP. 196812311992031020

LEMBAR PENGESAHAN

PROPOSAL PENELITIAN DENGAN JUDUL :

HUBUNGAN PENGGUNAAN GADGET DENGAN POLA TIDUR REMAJA DI SMA PGRI 2 DENPASAR

Diajukan oleh:

NI PUTU SRIARTA PRABHADEWI

P07120221089

TELAH DIUJI DI HADAPAN TIM PENGUJI

PADA HARI :

TANGGAL :

TIM PENGUJI :

1. I Gusti Ketut Gede Ngurah, S.Kep, Ns, M.Kes (Pembimbing Utama) (.....)
   NIP. 196303241983091001
2. Dr. I Wayan Suardana, S.Kep, Ns, M.Kep (Pembimbing Pendamping) (.....)
   NIP. 197201091996031001
3. Dr. Agus Sri Lestari, SST.S.Kep. Ns. M.Erg (Pembimbing Seminar) (.....)
   NIP. 196408131985032002

MENGETAHUI

KETUA JURUSAN KEPERAWATAN

POLTEKKES KEMENKES DENPASAR

I Made Sukarja, S.Kep., Ners., M.Kep

NIP. 196812311992031020

SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama	: Ni Putu Sriarta Prabhadewi
NIM	: P07120221089
Program Studi	: Sarjana Terapan
Jurusan	: Keperawatan
Tahun Akademik	: 2025
Alamat	: Jalan Gunung Andakasa, Gg, Walet No. 2A

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Skripsi dengan judul "Hubungan Penggunaan *Gadget* Dengan Pola Tidur Pada Remaja di SMA PGRI 2 Denpasar" adalah benar **karya sendiri atau bukan plagiat karya orang lain**.
2. Apabila dikemudian hari terbukti Skripsi ini bukan karya saya sendiri atau plagiat hasil orang lain, maka saya sendiri bersedia menerima sanksi sesuai Peraturan Mendiknas RI No.17 tahun 2010 dan ketentuan perundang-undangan yang berlaku

Demikian surat pernyataan ini saya buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Denpasar, 30 Mei 2025

Yang membuat pernyataan

Ni Putu Sriarta Prabhadewi
P07120221089

THE RELATIONSHIP BETWEEN GADGET USE AND SLEEP PATTERNS IN ADOLESCENTS AT SMA PGRI 2 DENPASAR

ABSTRACT

Excessive use of gadgets among adolescents can affect sleep habits and the quality of rest. This study aims to determine the relationship between gadget use and sleep patterns among adolescents at SMA PGRI 2 Denpasar. The research design used was quantitative with a cross-sectional approach. The sample size was 145 respondents selected using sampling techniques. The research instruments consisted of a gadget usage questionnaire (duration and frequency) and a sleep pattern questionnaire (sleep hours, sleep quality, and sleep disturbances). Data were analyzed using the Spearman Rank test to examine the relationship between the two variables. The results showed that most respondents used gadgets for more than 2.5 hours per day, particularly in the evening before bedtime. The respondents' sleep patterns were generally good, with 6–8 hours of sleep per night, though some reported fatigue due to insufficient sleep. The Spearman Rank test results showed a significant relationship between gadget usage duration and sleep patterns, with a p-value of 0.001 ($\alpha = 0.005$) and a correlation coefficient of -0.270, indicating a weak but significant negative relationship. The results for gadget usage frequency showed a correlation coefficient of 0.127 with a p-value of 0.129, indicating a weak positive correlation between gadget usage frequency and sleep patterns.

Keywords: gadgets, sleep patterns, adolescents, high school students, Denpasar

HUBUNGAN PENGGUNAAN GADGET DENGAN POLA TIDUR PADA REMAJA DI SMA PGRI 2 DENPASAR

ABSTRAK

Penggunaan *gadget* yang berlebihan pada remaja dapat memengaruhi kebiasaan tidur dan kualitas istirahat. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara penggunaan *gadget* dengan pola tidur pada remaja di SMA PGRI 2 Denpasar. Desain penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan pendekatan cross-sectional. Jumlah responden sebanyak 145 responden yang dipilih menggunakan teknik sampling. Instrumen penelitian berupa kuesioner penggunaan *gadget* (durasi dan frekuensi) dan kuesioner pola tidur (jam tidur, kualitas tidur, dan gangguan tidur). Data dianalisis menggunakan uji *Spearman Rank* untuk melihat hubungan antara kedua variabel. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden menggunakan *gadget* lebih dari 2,5 jam per hari, terutama pada malam hari sebelum tidur. Pola tidur yang dialami responden baik, dengan waktu tidur 6-8 jam per malam dan terdapat keluhan kelelahan akibat kurang tidur. Hasil uji *Spearman Rank* menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara durasi penggunaan *gadget* dengan pola didapatkan nilai *p-value* = 0,001 (α = 0,005) dengan nilai *correlatiom coefficient* -0,270 sehingga hasilnya menunjukkan bahwa adanya hubungan negatif yang lemah namun signifikan dan didapatkan hasil frekuensi penggunaan *gadget* menunjukkan nilai koefisien korelasi 0,127 dengan nilai p-value = 0,129 sehingga hasil menunjukkan bahwa adanya hubungan positif yang lemah antara frekuensi penggunaan *gadget* dengan pola tidur.

Kata kunci: ***gadget, pola tidur, remaja, SMA, Denpasar***

RINGKASAN PENELITIAN

HUBUNGAN PENGGUNAAN *GADGET* DENGAN POLA TIDUR PADA REMAJA DI SMA PGRI 2 DENPASAR

Oleh : Ni Putu Sriarta Prabhadewi

Gadget merupakan sebuah perangkat atau instrument elektronik berukuran kecil dengan berbagai macam fungsi sehingga dinilai lebih memudahkan bagi kalangan anak remaja saat ini. *Gadget* yang memiliki unsur baru, kecanggihan mampu menarik minat masyarakat, selain itu *gadget* memberikan berbagai informasi jika terhubung ke internet. Sebagian besar orang sering menggunakan *gadget* satu jam sebelum tidur, sehingga dapat memicu proses fisiologis dan psikologis mengalami gangguan pola tidur. Pola tidur yang terganggu pada usia remaja merupakan masalah kesehatan yang serius karena dapat berdampak langsung pada perkembangan fisik, emosional, dan kognitif. Remaja yang kurang tidur cenderung mengalami gangguan konsentrasi, penurunan prestasi akademik, gangguan suasana hati, serta peningkatan risiko gangguan mental seperti stres dan kecemasan.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan penggunaan *gadget* dengan pola tidur pada remaja di SMA PGRI 2 Denpasar.. Jenis penelitian yang digunakan adalah analitik korelasi dengan desain penelitian *Cross Sectional*. Pengambilan sampel menggunakan teknik proportional random sampling dengan besar sampel 145 responden.

Sebanyak 15 siswa mengatakan dirinya menggunakan *gadget* selama 1 hingga 12 jam sebelum tidur, dari 15 siswa tersebut terdapat 13 siswa yang mengatakan lama tidur hanya 4-6 jam karena sulit untuk memulai tidur dan sering terbangun dari tidur. Dan terdapat 14 dari 17 siswa yang mengatakan lemas dan mengantuk setiap bangun tidur di pagi hari. Penelitian ini digunakan adalah analitik korelasi dengan desain penelitian *Cross Sectional*. Pengambilan sampel menggunakan teknik proportional random sampling dengan uji *Spearman Rank.* Karakteristik responden didapatkan responden remaja menengah berusia 14-16 tahun dan responden remaja akhir 17-19 tahun. Hasil penelitian usia terbanyak di SMA PGRI 2 Denpasar adalah remaja akhir dengan usia 17-19 tahun sebanyak 105

responden dengan presentase (72,4%). Responden dengan durasi penggunaan *gadget* yang tidak sesuai dengan pola tidur didapatkan nilai *p value* = 0,001 (α = 0,005) dengan nilai *correlation coefficient* -0,270 sehingga hasilnya menunjukkan adanya hubungan negatif yang lemah namun signifikan dan hubungan antara frekuensi penggunaan *gadget* dengan pola tidur terdapat hubungan yang positif yang sangat lemah di antara kedua variabel, dan berdasarkan nilai koefisien korelasi 0,127 dengan nilai *p value* = 0,129, menunjukkan hasil secara statistik kedua variabel tidak berhubungan secara signifikan.

KATA PENGANTAR

Puja dan puji syukur peneliti panjatkan kehadapan Ida Sang Hyang Widhi Wasa karena atas berkat asungkerta wara nugraha-Nya, peneliti dapat menyusun skripsi yang berjudul "*Hubungan Penggunaan Gadget Dengan Pola Tidur Pada Remaja di SMA PGRI 2 Denpasar*" tepat pada waktunya dan sesuai dengan harapan. Skripsi ini dapat diselesaikan bukanlah semata-mata atas usaha sendiri melainkan berkat dorongan dan bantuan dari berbagai pihak, untuk itu melalui kesempatan ini peneliti mengucapkan terima kasih kepada :

1. Dr. Sri Rahayu, S.Tr. Keb., S.Kep., Ners., M.Kes selaku Direktur Politeknik Kesehatan Denpasar yang telah memberikan bimbingan secara tidak langsung dalam pendidikan Sarjana Terapan Keperawatan di Politeknik Kesehatan Denpasar Jurusan Keperawatan.
2. Ners. I Made Sukarja, S.Kep., M.Kep selaku Ketua Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Denpasar yang telah memberikan masukan, pengetahuan dan bimbingan.
3. Nengah Runiari, S.Kp, S.Pd, M.Kep, Sp.Mat selaku Ketua Program Studi Sarjana Keperawatan Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Denpasar yang telah memberikan pengetahuan, bimbingan, dan masukan selama pendidikan di Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Denpasar.
4. I Gusti Ketut Gede Ngurah, S.Kep., Ns., M.Kes selaku Dosen Pembimbing Utama yang telah memberikan pengetahuan, bimbingan, dan masukan dalam menyelesaikan skripsi ini.

5. Dr. I Wayan Suardana, S.Kep., M.Kep. selaku Dosen Pembimbing Pendamping yang telah memberikan pengetahuan, bimbingan, dan masukan dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Keluarga, sahabat dan seluruh teman yang selalu memberikan dukungan dan doa dalam menyelesaikan skripsi ini.
7. Semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan penelitian ini yang tidak bisa peneliti sebutkan satu persatu.

Peneliti mengharapkan kritik dan saran yang membangun untuk kesempurnaan skripsi ini.

Denpasar, 17 April 2025

Peneliti

DAFTAR ISI

SKRIPSI i
SKRIPSI ii
LEMBAR PERSETUJUAN iii
LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI iv
SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT v
ABSTRACT vi
ABSTRAK vii
RINGKASAN PENELITIAN viii
KATA PENGANTAR x
DAFTAR ISI xii
DAFTAR TABEL xiv
DAFTAR GAMBAR xv
DAFTAR LAMPIRAN xvi
BAB I PENDAHULUAN 1
A. Latar Belakang 1
B. Rumusan Masalah 4
C. Tujuan Penelitian 4
D. Manfaat Penelitian 5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA 7
A. Konsep *Gadget* 7
B. Konsep Pola Tidur 12
C. Proses Fisiologis Pengguna *Gadget* Mengalami Gangguan Pola Tidur 23
D. Dampak Penggunaan *Gadget* Terhadap Kualitas Tidur 24
E. Solusi Pengguna *Gadget* Terhadap Gangguan Pola Tidur 24
BAB III KERANGKA KONSEP 28
A. Kerangka Konsep 28
B. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional 29
C. Hipotesis 30
BAB IV METODE PENELITIAN 31
A. Jenis Penelitian 31
B. Alur Penelitian 32
C. Tempat dan Waktu 33
D. Populasi dan Sampel Penelitian 33
E. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data 36

G. Etika Penelitian 42
BAB V HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN 44
A. Hasil 44
B. Pembahasan 50
C. Kelemahan Penelitian 52
BAB VI SIMPULAN DAN SARAN 53
A. Simpulan 53
B. Saran 54
DAFTAR PUSTAKA 55
LAMPIRAN 64

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Definisi Operasional Hubungan *Gadget* Dengan Pola Tidur Pada Remaja di SMA PGRI 2 Denpasar…… 34
Tabel 2 Distribusi Proporsi Sampel Pada Setiap Kelas di SMA PGRI 2 Denpasar…… 40
Tabel 3 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Penggunaan *Gadget* Berdasarkan Usia, Kelas, dan Jenis Kelamin di SMA PGRI 2 Denpasar…… 53
Tabel 4 Distribusi Durasi dan Frekuensi Penggunaan *Gadget*…….. 54
Tabel 5 Hubungan Durasi Penggunaan *Gadget* Dengan Pola Tidur…… 56
Tabel 6 Hubungan Frekuensi Penggunaan *Gadget* Dengan Pola Tidur... 57

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Kerangka Konsep Penelitian Hubungan *Gadget* Dengan Pola Tidur Pada Remaja di SMA PGRI 2 Denpasar…… 33

Gambar 2 Alur Penelitian Hubungan Penggunaan *Gadget* Dengan Pola Tidur Remaja di SMA PGRI 2 Denpasar…… 38

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	1	Jadwal Penelitian……..	69
Lampiran	2	Realisasi Anggaran Penelitian……..	70
Lampiran	3	Lembar Permohonan Responden…….	71
Lampiran	4	Lembar Persetujuan Setelah Penjelasan……...	72
Lampiran	5	Kuesioner…….	74
Lampiran	6	Blanko Bimbingan Siak……...	78
Lampiran	7	Hasil Turnitin……	79
Lampiran	8	Surat Izin Penelitian…….	83
Lampiran	9	Surat Persetujuan Etik……..	84
Lampiran	10	Master Tabel…….	85
Lampiran	11	Hasil Uji SPSS…….	89
Lampiran	12	Dokumentasi……	95