

**SKRIPSI**

**HUBUNGAN PENGGUNAAN *GADGET* MELEBIHI JAM NORMAL  
DENGAN KUALITAS TIDUR PADA REMAJA DI KELURAHAN  
MULYOREJO SURABAYA**



**Oleh :**

**DEA NOVITA PUTRI  
NIM : 20161660148**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURABAYA  
2020**

**SKRIPSI**

**HUBUNGAN PENGGUNAAN *GADGET* MELEBIHI JAM NORMAL  
DENGAN KUALITAS TIDUR PADA REMAJA DI KELURAHAN  
MULYOREJO SURABAYA**

Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep)  
Pada Program Studi NERS Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Surabaya



**Oleh :**

**DEA NOVITA PUTRI  
NIM : 20161660148**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURABAYA  
2020**

## PERNYATAAN TIDAK MELAKUKAN PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Dea Novita Putri

NIM : 20161660148

Program Studi : S1 Keperawatan

Fakultas : Fakultas Ilmu Kesehatan

Menyatakan bahwa skripsi yang saya tulis ini benar-benar tulisan karya saya sendiri bukan hasil dari plagiasi, baik sebagian maupun keseluruhan. Bila dikemudian hari terbukti hasil plagiasi, maka saya bersedia menerima sanksi akademik sesuai dengan ketentuan yang berlaku di Unuversitas Muhammadiyah Suarabaya.

Surabaya, 10 Agustus 2020

Yang memnbuat pernyataan

(Dea Novita Putri)

20161660148

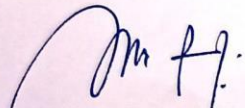
**LEMBAR PERSETUJUAN**

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui isi serta susunannya, sehingga dapat diajukan untuk memenuhi tugas ahir program studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surabaya.

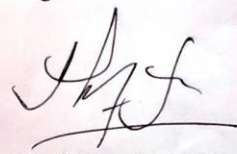
Surabaya, 14 Agustus 2020

Menyetujui,

Pembimbing I


  
Dr. Nur Mukarromah, S.KM.,M.Kes

Pembimbing II

  
Fathiya LY, S.Kep.,Ns.,M.Kep

Mengetahui,

Ketua Program Studi

  
Reliani, S.Kep.,Ns.,M.Kes



**LEMBAR PENGESAHAN**

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui isi serta susunannya, sehingga dapat diujikan dalam ujian sidang skripsi pada Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surabaya.

Pada tanggal 06 Juli 2020

**TIM PENGUJI**

Ketua : **Reliani, S.Kep.,Ns.,M.Kes**

Anggota 1 : **Dr. Nur Mukkaromah, S.Km.,M.Kes**

Anggota 2 : **Fathiya LY, S.Kep.,Ns.,M.Kep**

(.....)  
(.....)  
(.....)



Mengesahkan.

Dekan FIK UM Surabaya



**Dr. Mundakir, S.Kep.,Ns.,M.kep**

**NIP. 19740323200501102**

## KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puja dan puji syukur Alhamdulillah atas kehadiran Allah SWT yang mana telah melimpahkan segala limpahan nikmat serta karunia\_Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi penelitian ini dengan judul **“Hubungan Penggunaan Gadget Melebihi Jam Normal dengan Kualitas Tidur Pada Remaja di Wilayah Mulyorejo Surabaya”**. Skripsi ini diajukan sebagai syarat dalam menyelesaikan program studi S1 Keperawatan di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surabaya.

Dalam menyelesaikan skripsi ini, peneliti menyadari sepenuhnya bahwa masih jauh dari kata sempurna sehingga peneliti mengharapkan keikhlasan pembaca untuk memberikan kritik dan saran yang bersifat membangun untuk dijadikan bekal perbaikan kedepannya.

Demikian sebuah kata pengantar dari peneliti, semoga hasil dari skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak khususnya dalam bidang keperawatan.

Surabaya, 7 Juli 2020

Dea Novita Putri

## UCAPAN TERIMA KASIH

Dalam kesempatan ini, peneliti ingin menyampaikan rasa terimakasih yang sebesar-besarnya kepada berbagai pihak yang telah membantu dalam terselesaikannya skripsi ini :

1. Allah SWT dengan segala rahmat dan karunia\_NYA yang memberikan kekuatan kepada peneliti sehingga mampu menyelesaikan skripsi ini.
2. Kepada kedua orang tua yang selalu mendukung penulis dalam terselesaikannya penelitian ini.
3. Dr. Sukadiono, MM selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Surabaya yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk mengikuti pendidikan S1 Keperawatan di Universitas Muhammadiyah Surabaya.
4. DR. Mundzakir, M.kep. Selaku dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surabaya.
5. Ibu Reliani, S.Kep., Ns., M.Kep. Selaku kepala Program studi S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Surabaya.
6. Dr. Nur Mukarromah, S.KM., M.Kes Selaku pembimbing I yang telah dengan sabar memberi bimbingan, arahan, saran dan kritik dalam penyusunan skripsi ini.
7. Ibu Fathiya LY, S.Kep., Ns., M.Kep selaku pembimbing II yang telah dengan sabar memberi bimbingan, arahan, saran dan kritik dalam penyusunan skripsi ini.

8. Segenap staf pengajar Prodi S1 Keperawatan di Universitas Muhammadiyah Surabaya yang telah memberikan ilmunya dan membantu kelancaran proses belajar mengajar selama perkuliahan.
9. Segenap staf tata usaha prodi S1 Keperawatan di Universitas Muhammadiyah Surabaya yang telah memberikan sarana prasarana sehingga tercapainya skripsi ini dengan baik.
10. Kepada teman seperjuangan hidup saya Fauzi Rachman
11. Teman-teman S1 Keperawatan angkatan 2K16 yang selalu mendukung dalam mensukseskan penyusunan skripsi.
12. Kepada responden yang mau membantu melancarkan penelitian peneliti.
13. Serta segenap rekan-rekan yang tak mampu penulis jabarkan satu persatu.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna oleh karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran dari pembaca untuk menyempurnakan penelitian ini. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi penulis dan pembaca.

Surabaya, 7 Juli 2020

Dea Novita Putri



## DAFTAR ISI

Halaman Judul.....	i
Halaman Judul.....	ii
Pernyataan Tidak Melakukan Plagiasi.....	iii
Lembar Persetujuan.....	iv
Lembar Pengesahan.....	v
Kata Pengantar.....	vi
Ucapan Terimakasih.....	vii
Abstrak .....	ix
Daftar Isi.....	xi
Daftar Tabel.....	xiv
Daftar Gambar.....	xv
Daftar Lampiran.....	xvi
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	5
1.3 Tujuan Penelitian.....	5
1.3.1 Tujuan Umum.....	5
1.3.2 Tujuan Khusus.....	5
1.4 Manfaat Penelitian.....	5
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	5
1.4.2 Manfaat Praktis.....	6
<b>BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>7</b>
2.1 Konsep Remaja.....	7
2.1.1 Pengertian Remaja.....	7
2.1.2 Batasan Usia Remaja.....	7

2.1.3 Ciri-Ciri Remaja.....	7
2.2 Konsep Penggunaan Gadget.....	9
2.2.1 Pengertian gadget.....	9
2.2.2 Intensitas Penggunaan Gadget.....	10
2.2.3 Jenis-Jenis Gadget.....	11
2.2.4 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Penggunaan Gadget.....	12
2.2.5 Dampak Penggunaan Gadget.....	14
2.3 Konsep Tidur.....	15
2.3.1 Definisi Tidur.....	15
2.3.2 Fisiologis Tidur.....	16
2.3.3 Jenis-Jenis Tidur.....	17
2.3.4 Siklus Tidur.....	20
2.3.5 Fungsi dan Tujuan Tidur.....	22
2.3.6 Kebutuhan Tidur.....	22
2.3.7 Faktor- Faktor yang Mempengaruhi Kebutuhan Tidur.....	23
2.3.8 Pola Tidur Sesuai Umur.....	26
2.3.9 Gangguan Tidur.....	28
2.4 Kualitas Tidur.....	31
2.4.1 Pengertian Kualitas Tidur.....	31
2.4.2 Aspek-Aspek yang Mempengaruhi Kualitas Tidur.....	32
2.4.3 Alat Pengukuran Kualitas Tidur.....	33
2.5 Hubungan Penggunaan Gadget Melebihi Jam Normal dengan Kualitas Tidur Pada Remaja.....	38
2.6 Kerangka Konseptual.....	40
2.7 Hipotesis .....	41
<b>BAB 3 METODE PENELITIAN.....</b>	<b>42</b>
3.1 Desain Penelitian.....	42
3.2 Kerangka Kerja.....	43
3.3 Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling.....	44

3.3.1 Populasi.....	44
3.3.2 Sampel dan Besar Sampel.....	44
3.3.3. Teknik Sampling.....	45
3.4 Variabel Penelitian.....	46
3.4.1 Variabel Bebas.....	46
3.4.2 Variabel Terikat.....	46
3.5 Definisi Operasional.....	47
3.6 Pengumpulan dan Penngolahan Data.....	48
3.6.1 Instrumen Penelitian.....	48
3.6.2 Lokasi Penelitian.....	50
3.6.3 Prosedur Pengumpulan Data.....	50
3.6.4 Pengolahan Data.....	50
3.6.5 Analisa Data.....	51
3.7 Etika Penelitian.....	52
<b>BAB 4 HASIL DAN PEMBAHASAN</b>	
4.1 Hasil Penelitian.....	54
4.1.1 Gambaran Lokasi Penelitian.....	54
4.1.2 Data Umum.....	55
4.1.3 Data Khusus.....	56
4.2 Pembahasan.....	58
4.3 Keterbatasan.....	64
<b>BAB 5 KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
5.1 Kesimpulan.....	65
5.2 Saran.....	65
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	

## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 : Kebutuhan Tidur Manusia.....	22
Tabel 2.2 : Kuesioner Kualitas Tidur <i>Pittsburgh Sleep Quality Index ( PSQI )</i> .....	34
Tabel 2.3 : Penilaian Kualitas Tidur <i>Pittsburgh Sleep Quality Index ( PSQI )</i> .....	37
Tabel 2.4 : Definisi Operasional.....	47
Tabel 4.1 : Karakteristik Responden Berdasarkan Usia.....	55
Tabel 4.2 : Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	55
Tabel 4.3 : Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan.....	56
Tabel 4.4 : Penggunaan <i>Gadget</i> Melebihi Jam Normal.....	57
Tabel 4.5 : Kualitas Tidur.....	58
Tabel 4.6 : Hubungan Penggunaan <i>Gadget</i> Melebihi Jam Normal dengan Kualitas Tidur Remaja Dikelurahan Mulyorejo Surabaya.....	58



## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 : Siklus Tidur Normal Orang Dewasa.....	21
Gambar 2.2 : Kerangka Konseptual.....	40
Gambar 3.1 : Kerangka Kerja.....	43





## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 : Lembar Penjelasan Penelitian.....	57
Lampiran 2 : Lembar Persetujuan Menjadi Responden (Informed Consent).....	58
Lampiran 3 : Data Demografi.....	59
Lampiran 4 : Kuesioner Kecanduan Gadget.....	61
Lampiran 5 : Kuesioner Kualitas Tidur.....	63



## DAFTAR PUSTAKA

- Agustin. D. (2012). *Faktor- Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur pada Remaja Pekerja Shift di PT Krakatau Tirta Industri Cilegon*. Skripsi. Depok : Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia
- Apriana, W. (2015). *Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur Remaja di Yogyakarta*. Skripsi. Yogyakarta : Universitas Gajah Mada
- Asosiasi Penyelenggaraan Jasa Internet Indonesia (APJII). 2017. *Infografis Penetrasi & Perilaku Pengguna Internet Indonesia Survey 2017*. Indonesia : Penulis
- Buysse, D.J., Reynolds, c.f., Monk, T.H., Berman, S.R. and Kupfer, D.J. (1989), *The Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) : A new Instrumental for psychiatric practice and research*, 28 (2), 193-213
- Cleland, H., & Scott, H. (2016). Sleepy teens: Social Media Use in Adolescence is Associated with Poor Sleep Quality, Anxiety, Depression and Low Self-Esteem. *Journal of Adolescence*, 51, 41-49.
- Deshinta. (2009). Hubungan kualitas tidur dengan tekanan darah pada remaja usia 15-17 Tahun di SMA Negeri I Tanjung Morawa. Universitas Sumatra Utara
- Hidayat, A.A.A. 2006. *Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia*. Cetakan ke-II. Jakarta: Salemba Medika
- Hidayat, A.A.A. 2008. *Pengantar Ilmu Kesehatan Anak Untuk Pendidikan Kebidanan*. Jakarta: Salemba Medika
- Hidayat, A.A.A. (2009). *Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia; Aplikasi Konsep dan Proses Keperawatan, Buku 2*. Jakarta: Salemba Medika, (pp.122- 128).
- Hidayat, A.A.A. dan Uliya, M. (2012). *Kebutuhan Dasar Manusia*. Jakarta : EGC
- Hidayat, s., & Mustikasari. (2014). *Kecanduan penggunaan smartphone dan kualitas tidur pada remaja*. *e journal*, 10
- Harfiyanto, D., Utono, C.B., & Budi, T. (2015). Pola interaksi sosial siswa pengguna gadget di SMAN 1 Semarang. *Journal of educational social studies*, 4 (1)
- Irawan. Jaka, dkk. (2013). *Pengaruh Kegunaan Gadget Terhadap Kemampuan Bersosialisasi pada Remaja*. *E Jurnal*, 8
- KBBI. ( 2007). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta : Media Pustaka Phoenix
- Moulin, K.L & Chung, C.J. (2017). Technology Trumping Sleep: Impact of Electronic Media and Sleep in Late Adolest Students. *Journa of Educationand Learning*, 6 (1),294-321.

- Musfirotn, A. (2014). *Hubungan Intensitas Penggunaan Internet dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Semester Akhir di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Majapahit Mojokerto*. Mojokerto. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Majapahit.
- Notoatmojo, S. (2012). *Metodelogi Penelitian Kesehatan* . Jakarta : Rineka Cipta
- Nurmasari, A.(2016). *Hubungan Intensitas Penggunaan Gadget dengan Keterlambatan Perkembangan pada Aspek Bicara dan Bahasa pada Balita di Kelurahan Tambakrejo Surabaya*. (Skripsi dipublikasikan). Surabaya : Fakultas Kedokteran Universitas Airlangga
- Nursalam. (2008). *Konsep dan Penerapan Metodelogi Penelitian Ilmu Keperawatan, Edisi 2*. Jakarta : Salemba Medika
- Ohida T, Osaki Y, Doi Y, Tanihata T, Minowa M , Suzuki K D. An Eidemilologic study of self-reported sleep problems among Japanese adolescents. *sleep*. 2004;27:978-85
- Putri, A . Y . ( 2018 ). *Hubungan Antara Kecanduan Smartphone dengan Kualitas Tidur pada Remaja*. ( Skripsi-dipublikasikan). Surabaya : Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sunan Ampel
- Perry, P. (2006). *Fundamental Of Nursing: consets, process, and practice*. (4<sup>th</sup> ed). Mosby : Year Book Inc
- Potter, P.A. & Perry,A. G. (2005). *Fundamental Of Nursing*. 5<sup>th</sup> Ed. St.Louis : Mosby
- Rachmat, M. (2012). *Buku Ajar Biostatistika : Aplikasi pada Penelitian Kesehatan*. Jakarta : EGC
- Robikah, S. (2015). *Pengaruh Lama Penggunaan Gadget Terhadap Pola Interaksi Sosial pada Remaja di SMP Yayasan Pandaan*. Skripsi. Surabaya : Universitas Muhammadiyah Surabaya
- Samuel L, Krachman, DO. Direktur Sleep Disorders Sleep Center in Temple University Hospital. Philadelphia; 2012
- Sahputra, D.R. (2013). *Pengaruh Perkembangan Gadget Bagi Anak*. (Skripsi di publikasikan). Medan :Universitas Sumatra Utara
- Saifullah, Moh. (2017). *Hubungan Penggunaan Gadget Terhadap Pola Tidur pada Anak Sekolah di UPT SDN Gadingrejo II Pasuruan*. (Skripsi-dipublikasikan). Surabaya : Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga
- Sularso. (2014). *Pengaruh Terapi Musik Mozart Terhadap Gangguan Pola Tidur pada Pasien Anak Preschool Di RSUD Prof.DR.Margono Soekharjo Purwokerto*.(Skripsi dipublikasikan). Purwokerto : Universitas Muhammadiyah Surabaya

- Sulistiyani, C. (2012). *Beberapa Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Fkultas Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro Semarang*. Jurnal Kesehatan Masyarakat. Semarang :Universitas Diponegoro
- Saputra, Lyndon. (2013). *Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia*. Jakarta : Badan Penerbitan IDAI
- Ulumuddin, B.A. (2011). *Hubungan Tingkat Stress dengan Kejadian Insomnia pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Diponegoro*. Jurnal: Fakultas kedokteran Universitas Diponegoro
- Widuri, H.(2010). *Kebutuhan Dasar Manusia (Aspek mobilitas dan Istirahat tidur)*. Yogyakarta : Goesyen Publishing, (pp 32-37)
- Widyastuti, F.S. ( 2012). *Kecanduan Mahasiswa terhadap Game Online*. S1 Thesis. Universitas Negri Yogyakarta. Skripsi publikasi. diakses pada 5 November 2017
- Winoto, Heru. (2013). *Dampak Penyalahgunaan Teknologi Komunikasi Gadget pada Anak dan Remaja*. <http://komunikasi.us/index.php/course/1789-contoh-riset-teknologi-dan-komunikasi>.

