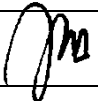


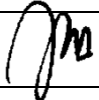



LEMBAR KONSULTASI SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Dea Novita Putri

Nama Pembimbing : Dr. Nur Mukkaromah, S. KM.,M.Kes

Judul Skripsi : Hubungan Penggunaan *Gadget* Melebihi Jam Normal dengan Kualitas pada Tidur Remaja di Kelurahan Mulyorejo Surabaya.




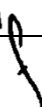
No.	Tanggal	Catatan Pembimbing/ Hal yang direvisi	Tanda Tangan
1.	21 April 2020	ACC penelitian	
2.	15 Juni 2020	Revisi hasil analisis data dan lanjut mengerjakan bab 4 dan 5	
3.	22 Juni 2020	Perbaiki penulisan dan tambahi keterbatasan	
4.	27 Juni 2020	Perbaiki dan mengajukan naskah lengkap	
5.	30 Juni 2020	Revisi abstrak, penulisan dan ACC Seminar hasil	

LEMBAR KONSULTASI SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Dea Novita Putri

Nama Pembimbing : Fathiya LY, S.Kep.,Ns.,M.Kep

Judul Skripsi : Hubungan Penggunaan *Gadget* Melebihi Jam Normal dengan Kualitas pada Tidur Remaja di Kelurahan Mulyorejo Surabaya.

No.	Tanggal	Catatan Pembimbing/ Hal yang direvisi	Tanda Tangan
1.	21 April 2020	ACC penelitian	
2.	22 Juni 2020	Perbaiki penulisan	
3.	27 Juni 2020	Mengajukan naskah lengkap	
4.	30 Juni 2020	ACC Seminar hasil	

Lampiran 1

Lembar penjelasan Penelitian

Kepada Yth.

Responden Penelitian

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Dea Novita Putri

NIM : 2016166148

Saya adalah mahasiswa Prodi S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Surabaya akan mengadakan penelitiann sebagai syarat untuk menyelesaikan Skripsi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui **“Hubungan Penggunaan Gadget Melebihi Jam Normal dengan Kualitas Tidur pada Remaja di Wilayah Mulyorejo Surabaya”**. Partisipasi saudara dalam penelitian ini akan bermanfaat bagi peneliti dan membawa dampak positif bagi bidang kesehatan. Saya mengharapkan jawaban yang saudara berikan sesuai dengan yang terjadi pada saudara sendiri tanpa ada pengaruh tau paksaan dari orang lain.

Dalam penlitian ini saudara akan mengisi kuesioner yang terdiri dari data demografi (data umum responden), kuesioner kecanduan *smarthphone* dan kuesioner kualitas tidur yang akan membutuhkan waktu kurang lebih 10-15 menit degan memberikan tanda *chechlist* (√).

Keikutsertaan saudara dalam penelitian ini bersifat sukarela. Jika setelah menjadi responden terjadi hal-hal yang menimbulkan ketidaknyamanan maka saudara berhak mengundurkan diri dari penelitian ini dengan menginformasikan kepada peneliti. Jika saudara bersedia menjadi responden silahkan untuk menandatangani lembar persetujuan yang telah disediakan.

Informasi atau keterangan yang saudara berikan akan dijamin kerahasiaan jawaban yang saudara berikan dan akan digunakan untuk kepentingan penelitian. Apabila penelitian ini telah selesai, pernyataan anda akan saya hanguskan.

Hormat saya.

Dea Novita Putri

Lampiran 2

LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

(INFORMED CONSENT)

Saya yang bertandatangan dibawah ini bersedia untuk ikut berpartisipasi sebagai responden penelitian yang dilakukan oleh mahasiswa Prodi S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Surabaya atas nama :

Nama : Dea Novita Putri

NIM : 20161660148

Yang berjudul **“Hubungan Penggunaan Gadget Melebihi Jam Normal dengan Kualitas Tidur pada Remaja di Wilayah Mulyorejo Surabaya”**, tanda tangan saya menunjukkan bahwa :

1. Saya telah diberi informasi atau penjelasan tentang penelitian ini dan informasi peran saya.
2. Saya mengerti bahwa penelitian ini dijamin kerahasiaannya. Semua berkas yang dicantumkan identitas dan jawaban yang akan saya berikan hanya diperlukan untuk pengolahan data.
3. Saya mengerti bahwa penelitian ini akan mendorong pengembangan tentang **“Hubungan Penggunaan Gadget Melebihi Jam Normal dengan Kualitas Tidur pada Remaja di Wilayah Mulyorejo Surabaya”**.

Oleh karena itu saya secara suka rela menyatakan ikut berperan serta dalam penelitian ini pada :

Tanggal	
No Responden	
Tanda tangan (Tanpa Nama)	

Lampiran 3

DATA DEMOGRAFI

Petunjuk Pengisian Data Demografi :

1. Isilah pertanyaan dibawah ini dengan cara memberikan tanda checklist (√) pada kolom yang telah disediakan sesuai dengan jawaban saudara yang dianggap paling benar.
2. Dimohon kepada responden untk mengisi semua jawaban dengan jujur.

Nama Responden :

Usia :

Jenis Kelamin :

Pendidikan :

Lampiran 4

KUESIONER KECANDUAN GADGET

Petunjuk pengisian kuesioner :

1. Berilah tanda checklist (√) pada jawaban yang paling mewakili kondisi saudara dalam menyikapi pernyataan yang diberikan.
2. Satu soal hanya memiliki satu jawaban dan semua jawaban dianggap benar, sehingga diharapkan dapat mengisi sesuai dengan keadaan saudara.
 1. Sangat Setuju (SS)
 2. Setuju (S)
 3. Tidak Setuju (TS)
 4. Sangat Tidak Setuju (STS)

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Menggunakan <i>handphone, tablet, laptop, dsb</i> adalah hal terpenting bagi saya				
2.	Saya jarang ngobrol dengan anggota keluarga karena penggunaan <i>handphone, tablet, laptop, dsb</i>				
3.	Saya selalu memeriksa <i>handphone, tablet, laptop, dsb</i> setiap bangun tidur				
4.	Saya merasa lebih percaya diri saat menggunakan <i>handphone, tablet, laptop, dsb</i>				
5.	Sebelum saya merasa puas berhubungan dengan teman saya (chat/media sosial), saya tidak akan berhenti untuk menggunakannya.				
6.	Saya merasa gelisah saat tidak memegang <i>handphone, tablet, laptop, dsb</i>				
7.	Saya membawa <i>handphone, tablet, laptop, dsb</i> ke toilet, bahkan ketika saya terburu-buru				
8.	Saya panik, cemas dan tidak nyaman jika <i>handphone, tablet, laptop, dsb</i> saya tertinggal dirumah dari pada dompet saya yang tertinggal				
9.	Saya selalu memeriksa <i>handphone,</i>				

	<i>tablet, laptop,dsb</i> saya agar tidak ketinggalan percakapan antar pengguna media sosial/ group chat				
10.	Saya sulit berkonsentrasi dalam pekerjaan atau saat mengerjakan tugas karena penggunaan <i>handphone, tablet, laptop,dsb</i>				
11.	Saya selalu gagal saat mencoba mengurangi waktu penggunaan <i>handphone, tablet, laptop,dsb</i>				
12.	Tantangan bermain game <i>handphone, tablet, laptop,dsb</i> membuat saya sulit berhenti menggunakan <i>handphone, tablet, laptop,dsb</i>				
13.	Saya sulit mengontrol waktu menggunakan aplikasi-aplikasi yang ada pada <i>handphone, tablet, laptop,dsb</i>				
14.	Sinyal <i>handphone, tablet, laptop,dsb</i> yang jelek membuat saya merasa kesal				
15.	Tidak masalah jika saya harus menghentikan penggunaan <i>handphone, tablet, laptop,dsb</i>				
16.	Saya menggunakan <i>handphone, tablet, laptop,dsb</i> seperlunya, tidak terus menerus				
17.	Saya sering menunda untuk membuka <i>handphone, tablet, laptop,dsb</i> ketika ada notifikasi yang masuk				
18.	Hidup saya lebih tenang dan tentram tanpa <i>handphone, tablet, laptop,dsb</i>				
19.	Saya lebih senang curhat dengan teman secara langsung dari pada melalui <i>handphone, tablet, laptop,dsb</i>				
20.	Ketika memiliki waktu luang , saya berbincang- bincang dengan anggota keluarga				
21.	Saya selalu tidur tanpa membawa <i>handphone, tablet, laptop,dsb</i> disamping saya				

Lampiran 5

KUESIONER KUALITAS TIDUR

Pertanyaan mengenai kualitas tidur

Petunjuk pengisian :

Pertanyaan ini berhubungan dengan kebiasaan tidur hanya selama 1 bulan terakhir.

Jawaban anda harus menunjukkan pengulangan yang paling tepat dari sebagian besar siang dan malam hari pada bulan terakhir ‘

1. Selama sebulan terakhir, pada pukul berapa anda biasanya tidur di malam hari ?.....
2. Selama satu bulan terakhir, berapa lama (dalam menit) anda membutuhkan waktu untuk tertidur di malam hari ? (dari mulai ingin tidur hingga tertidur)

A. ≤ 15 menit	C. 31-60 menit
B. 16-30 menit	D. > 60 menit
3. Selama satu bulan terakhir, pada pukul berapa anda biasanya bangun tidur di pagi hari ?.....
4. Selama 1 bulan terakhir :
 - a. Berapa jam anda dapat tidur nyenyak di malam hari?

a. >7 jam	c. 5-6 jam
b. 6-7 jam	d. < 5 jam

b. Berapa jam yang anda butuhkan ditempat tidur ?

5.	Selama satu bulan terakhir, seberapa sering anda mengalami gangguan tidur karena :	Tidak ada	Kurang dari 1 kali dalam seminggu	1 atau 2 kali dalam seminggu	3 kali atau lebih dalam seminggu
	a. seberapa sering anda tidak dapat tidur dalam 30 menit ?				

	<p>b. seberapa sering anda terbangun di tengah malam ?</p> <p>c. Seberapa sering anda terbangun tengah malam untuk ke kamar mandi ?</p> <p>d. seberapa sering anda tidak dapat bernafas dengan nyaman</p> <p>e. seberapa sering anda batuk atau mendengkur (ngorok) ?</p> <p>f. seberapa sering anda merasa kedinginan ?</p> <p>g. seberapa sering anda merasa kepanasan ?</p> <p>h. seberapa sering anda mengalami mimpi buruk ?</p> <p>i. seberapa sering anda merasakan nyeri ?</p> <p>j. mengalami keluhan lainnya (sebutkan).....</p> <p>.....</p>				
6.	Selama satu bulan terakhir, seberapa sering anda meminum obat tidur				

	(baik resep dokter atau obat bebas) ?				
7.	Selama satu bulan terakhir, seberapa sering anda mengalami kesulitan untuk tidak mengantuk saat berkendara, makan dan melakukan aktivitas sosial (sekolah, bermain dengan teman sebaya)?				
		Tidak menjadi masalah	Hanya masalah kecil	Agak menjadi masalah besar	Masalah besar
8.	Selama 1 bulan terakhir, seberapa berat bagi anda agar tetap bersemangat atau antusias dalam mengerjakan sesuatu (sekolah, bermain, berkumpul dengan keluarga atau teman)?				

		Sangat baik (Tertidur lelap dan merasa segar setelah bangun tidur)	Cukup baik (Tertidur lelap dan kurang segar setelah bangun tidur)	Cukup buruk (Tidak tidur lelap dan kurang segar setelah bangun tidur)	Sangat buruk (Tidak tidur lelap dan merasa tidak segar setelah bangun tidur)
9.	Selama satu bulan terakhir, bagaimana kualitas tidur anda secara umum ?				

Data Umum

No Respn	JK	Umur	kode	Pendidikan	kode
1	LK	17	0	SMA	2
2	LK	18	0	SMA	2
3	LK	19	1	KULIAH	3
4	LK	13	0	SMP	1
5	PR	14	0	SMP	1
6	LK	17	0	SMA	2
7	LK	17	0	SMA	2
8	LK	18	0	SMA	2
9	LK	18	0	SMA	2
10	LK	19	1	KULIAH	3
11	LK	19	1	KULIAH	3
12	PR	18	0	SMA	2
13	PR	18	0	SMA	2
14	LK	18	0	SMA	2
15	LK	19	1	KULIAH	3
16	LK	17	0	SMA	2
17	LK	15	0	SMP	1
18	LK	15	0	SMP	1
19	LK	14	0	SMP	1
20	LK	13	0	SMP	1
21	LK	15	0	SMP	1
22	PR	16	0	SMA	2
23	PR	16	0	SMA	2
24	LK	17	0	SMA	2
25	LK	18	0	SMA	2
26	LK	18	0	SMA	2
27	PR	16	0	SMA	2
28	LK	19	1	KULIAH	3
29	LK	19	1	KULIAH	3
30	LK	19	1	KULIAH	3
31	LK	15	0	SMP	1
32	PR	14	0	SMP	1
33	PR	15	0	SMP	1
34	LK	16	0	SMA	2
35	LK	16	0	SMA	2
36	LK	17	0	SMA	2

37	LK	18	0	SMA	2
38	LK	18	0	SMA	2
39	LK	18	0	SMA	2
40	PR	17	0	SMA	2
41	PR	17	0	SMA	2
42	LK	17	0	SMA	2
43	LK	18	0	SMA	2
44	LK	18	0	SMA	2
45	LK	19	1	KULIAH	3
46	LK	19	1	KULIAH	3
47	LK	19	1	KULIAH	3
48	PR	18	0	SMA	2
49	PR	18	0	SMA	2
50	PR	17	0	SMA	2
51	LK	16	0	SMA	2
52	LK	17	0	SMA	2
53	LK	17	0	SMA	2
54	LK	16	0	SMA	2
55	LK	16	0	SMA	2
56	PR	17	0	SMA	2
57	PR	18	0	SMA	2
58	LK	18	0	SMA	2
59	LK	18	0	SMA	2
60	LK	19	0	KULIAH	3
61	LK	19	1	KULIAH	3
62	LK	19	1	KULIAH	3
63	LK	18	1	SMA	2
64	LK	16	0	SMA	2
65	LK	16	0	SMA	2
66	LK	15	0	SMP	1
67	LK	16	0	SMA	2
68	PR	15	0	SMP	1
69	PR	16	0	SMA	2
70	PR	15	0	SMP	1
71	PR	16	0	SMA	2
72	LK	16	0	SMA	2
73	LK	16	0	SMA	2
74	LK	17	0	SMA	2
75	LK	17	0	SMA	2
76	LK	18	0	SMA	2

77	LK	19	1	KULIAH	3
----	----	----	---	--------	---

Tabulasi data penggunaan
smarthphone melebihi jam normal
PERTANYAAN

No Resp	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	Jumlah	KATEGORI	KODE
1	3	3	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	2	4	3	3	64	berat	2
2	3	3	1	3	2	2	1	3	2	2	2	3	2	2	3	3	2	2	3	1	3	48	Sedang	1
3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	54	Sedang	1
4	4	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	54	Sedang	1
5	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	4	2	2	4	2	3	3	3	2	3	3	59	Sedang	1
6	4	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	2	4	3	3	2	3	3	3	4	66	Berat	2
7	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	64	Berat	2
8	4	4	3	4	4	3	3	3	4	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	72	Berat	2
9	3	4	4	2	4	2	3	4	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	64	Berat	2
10	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	4	4	3	3	4	3	3	3	3	70	Berat	2
11	4	3	4	3	4	3	4	4	4	3	3	1	3	3	4	3	3	3	3	2	3	67	Berat	2
12	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	2	2	3	2	2	3	2	3	53	Sedang	1
13	3	3	4	3	4	4	4	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	4	4	3	3	71	Berat	2
14	4	3	4	3	3	4	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	4	4	3	65	Berat	2
15	3	4	3	3	3	2	4	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	2	4	2	64	Berat	2
16	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	4	3	4	3	3	3	4	3	3	69	Berat	2
17	4	3	4	4	3	4	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	4	3	3	3	3	68	Berat	2
18	4	4	4	3	3	3	4	3	3	4	3	3	4	4	4	3	3	4	2	3	2	70	Berat	2
19	4	3	4	3	4	4	2	4	4	2	2	2	2	4	4	4	4	3	2	3	2	64	Berat	2
20	3	4	3	3	4	3	4	3	3	4	3	3	3	4	2	3	2	3	3	4	3	67	Berat	2
21	3	1	4	2	3	3	4	3	2	3	4	2	1	3	4	4	2	1	2	3	3	57	Sedang	1
22	4	3	3	4	1	4	3	1	3	3	4	3	4	3	4	4	3	3	3	4	3	66	Sedang	1

23	3	3	2	4	3	3	4	4	3	2	4	4	3	4	4	4	3	3	2	3	3	69	Berat	2
24	3	2	3	3	3	4	3	2	3	4	3	2	3	4	3	3	2	3	4	2	3	62	Sedang	1
25	4	3	3	4	4	2	4	3	4	2	3	3	1	2	3	3	4	3	4	3	3	65	Berat	2
26	4	3	2	2	4	2	3	3	3	4	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	4	60	Sedang	1
27	3	3	4	4	3	4	3	4	3	3	4	2	4	4	3	3	4	3	2	4	3	69	berat	2
28	3	2	4	3	3	2	4	4	4	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3	4	3	64	berat	2
29	4	4	3	3	3	4	3	4	3	2	4	4	2	3	3	3	2	3	3	3	4	66	berat	2
30	4	3	4	3	4	2	3	3	4	3	3	3	4	4	4	4	3	3	4	3	2	70	berat	2
31	3	2	3	4	4	4	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	2	2	4	3	66	berat	2
32	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	2	2	4	2	4	3	3	65	berat	2
33	4	3	4	3	4	2	4	3	4	2	3	4	4	4	4	3	3	3	3	2	4	68	berat	2
34	3	2	4	3	3	3	2	3	2	3	3	3	4	3	3	4	3	4	3	3	3	64	berat	2
35	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	2	2	4	3	4	4	4	75	berat	2
36	4	4	4	4	4	3	4	2	3	3	3	4	4	4	3	3	3	2	3	3	3	72	berat	2
37	4	2	4	3	3	4	4	4	3	3	4	3	3	3	4	4	2	4	3	4	3	71	berat	2
38	3	4	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	3	4	3	2	4	3	3	3	4	69	berat	2
39	3	4	4	3	4	3	4	3	3	3	4	3	4	3	4	2	3	3	2	4	2	68	berat	2
40	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	3	54	sedang	1
41	4	3	4	3	3	4	3	2	3	4	4	4	3	4	3	4	2	3	1	2	3	66	berat	2
42	3	2	3	3	4	3	3	2	3	4	3	4	3	3	3	2	4	3	4	3	3	65	berat	2
43	4	3	3	2	3	4	3	3	1	3	3	4	3	2	1	3	3	2	3	2	2	57	sedang	1
44	4	3	4	3	4	2	3	4	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	4	67	berat	2
45	2	3	3	2	1	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	51	sedang	1
46	4	3	4	3	3	4	3	4	2	3	3	4	3	2	3	2	4	3	3	4	3	67	berat	2
47	3	3	4	3	3	4	4	1	4	3	4	3	2	3	4	3	4	3	4	3	4	69	berat	2
48	4	4	3	3	2	3	4	3	3	3	2	4	4	4	3	2	3	2	3	3	2	64	berat	2
49	3	3	3	4	3	3	4	2	3	4	3	3	2	3	3	4	3	3	4	3	3	66	berat	2
50	3	4	4	3	3	2	3	4	2	3	4	2	3	4	2	4	2	3	2	4	3	64	berat	2

51	4	3	3	3	3	3	2	3	3	4	4	3	2	4	3	2	3	3	3	3	3	64	berat	2
52	3	4	4	3	2	3	4	4	3	2	3	4	3	3	4	4	4	2	3	2	4	68	berat	2
53	3	4	3	4	4	3	3	3	3	4	3	2	3	4	3	4	3	3	2	3	4	68	berat	2
54	4	3	3	4	2	3	4	3	4	3	4	3	2	4	2	4	4	4	3	4	3	70	berat	2
55	4	3	3	4	3	2	3	3	3	4	3	4	2	2	4	3	2	3	4	3	4	66	berat	2
56	3	4	4	3	2	3	2	4	3	2	3	2	3	3	4	3	3	4	3	4	3	65	berat	2
57	4	3	3	4	4	3	3	2	3	3	4	3	1	3	3	4	3	3	3	2	3	64	berat	2
58	3	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	2	3	4	4	3	4	3	4	4	3	71	berat	2
59	3	4	3	4	3	4	3	2	2	2	3	3	2	3	4	3	3	4	3	4	3	65	berat	2
60	4	2	4	3	4	2	4	2	3	3	2	2	3	3	3	4	2	3	4	3	4	64	berat	2
61	4	3	4	3	2	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	3	3	2	3	3	3	67	berat	2
62	4	4	3	4	3	4	3	3	2	1	2	3	4	3	2	3	3	4	3	3	4	65	berat	2
63	3	4	4	2	3	4	3	3	3	2	2	3	1	3	2	3	4	2	1	3	3	58	sedang	1
64	4	3	4	3	4	3	4	2	3	3	3	3	2	4	3	4	3	3	2	3	4	65	berat	2
65	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	2	3	3	3	4	3	4	3	4	3	69	berat	2
66	4	4	4	3	4	3	4	3	4	4	2	3	4	3	4	3	4	2	3	4	3	72	berat	2
67	4	4	2	3	3	4	3	3	3	2	3	3	4	4	3	3	2	4	4	3	4	68	berat	2
68	2	3	3	2	3	2	3	3	3	2	1	1	3	3	3	2	2	3	3	2	2	51	sedang	1
69	3	3	4	3	4	3	4	1	2	4	3	2	4	3	2	4	1	3	4	3	4	64	berat	2
70	4	4	3	3	4	3	3	2	3	2	2	3	3	4	2	3	4	4	3	4	3	66	berat	2
71	3	4	3	4	3	4	4	3	2	3	4	4	4	3	3	4	3	3	4	3	4	72	berat	2
72	4	3	4	3	4	3	3	4	4	3	3	2	3	3	4	2	3	2	3	4	3	67	berat	2
73	3	2	3	3	3	1	2	3	3	4	4	3	3	4	2	2	3	3	4	4	2	61	Sedang	1
74	4	4	2	3	4	3	4	4	3	2	3	3	4	3	4	3	4	4	3	3	4	71	berat	2
75	3	4	3	3	4	3	4	2	2	3	4	2	3	3	4	2	4	3	4	4	3	67	berat	2
76	4	3	4	4	3	2	3	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	4	3	3	4	70	berat	2
77	3	3	3	2	4	1	3	3	3	3	2	1	3	1	3	2	2	3	2	1	2	50	sedang	1

Pertanyaan Positif :

Sangat setuju = 4

setuju = 3

Tidak setuju = 2

Sangat tidak setuju = 1

Pertanyaan Negatif :

Sangat setuju = 1

Setuju = 2

Tidak setuju = 3

Sangat tidak setuju = 4

Skor ahir :

Berat = > 63

Sedang = 42-43

Rendah = <42

Tabulasi Kualitas Tidur

Komponen pertanyaan

No respn	Kualitas tidur	Latensi tidur	Durasi tidur	Efisiensi kebiasaan tidur	Gangguan saat tidur	Obat tidur	Gangguan siang hari	Total	Lambang	Kode
1	1	1	2	2	1	0	0	7	Buruk	2
2	1	1	2	1	0	0	0	5	BAIK	1
3	1	2	3	3	1	0	0	10	Buruk	2
4	0	1	0	3	1	0	1	6	BURUK	2
5	1	1	3	3	1	0	1	10	BURUK	2
6	1	2	2	0	1	0	1	7	BURUK	2
7	3	3	3	3	1	0	0	13	BURUK	2
8	0	1	0	3	1	0	2	6	BURUK	2
9	1	2	0	1	1	0	1	6	BURUK	2
10	1	2	3	1	1	0	0	8	BURUK	2
11	1	1	0	3	1	0	2	8	BURUK	2
12	1	2	0	0	1	0	0	4	BAIK	1
13	1	2	0	0	1	2	1	7	BURUK	2
14	2	2	2	1	1	0	1	9	BURUK	2
15	2	1	2	0	1	0	1	7	BURUK	2
16	1	1	0	3	0	0	1	6	BURUK	2
17	1	1	2	0	1	0	1	6	BURUK	2
18	2	2	0	0	1	0	2	7	BURUK	2
19	0	1	3	3	1	0	0	8	BURUK	2
20	2	0	2	1	1	0	0	6	BURUK	2
21	1	1	1	0	0	0	0	3	BAIK	1
22	1	1	1	1	0	0	0	4	BAIK	1
23	1	1	2	3	1	0	1	8	BURUK	2

24	1	1	0	1	1	0	0	4	BAIK	1
25	0	1	2	2	1	0	0	6	BURUK	2
26	1	1	2	0	0	0	0	4	BAIK	1
27	1	2	1	2	1	1	1	9	BURUK	2
28	1	1	0	3	1	0	1	7	BURUK	2
29	1	2	1	1	1	0	1	7	BURUK	2
30	0	0	2	2	1	0	1	6	BURUK	2
31	1	1	0	2	2	0	0	6	BURUK	2
32	0	1	0	2	1	1	1	6	BURUK	2
33	0	2	0	1	2	0	3	8	BURUK	2
34	1	1	0	3	1	1	1	8	BURUK	2
35	1	2	3	3	1	0	1	11	BURUK	2
36	1	3	2	0	1	0	0	7	BURUK	2
37	1	3	2	0	1	0	0	7	BURUK	2
38	1	3	0	1	1	0	2	8	BURUK	2
39	1	0	0	0	2	0	1	4	BAIK	1
40	2	1	3	0	0	0	0	5	BAIK	1
41	1	1	3	3	0	0	0	8	BURUK	2
42	1	2	0	0	2	0	1	6	BURUK	2
43	1	2	0	1	1	0	0	5	BAIK	1
44	1	2	0	1	2	1	1	8	BURUK	2
45	1	1	3	1	1	0	3	10	BURUK	2
46	1	0	0	0	1	0	0	2	BAIK	1
47	1	2	0	3	1	2	1	10	BURUK	2
48	1	1	1	2	1	0	1	7	BURUK	2
49	1	2	0	2	1	0	1	7	BURUK	2
50	1	0	1	2	2	0	1	7	BURUK	2
51	1	1	0	1	1	0	2	6	BURUK	2

52	1	2	2	2	0	0	0	7	BURUK	2
53	1	1	0	0	1	0	0	3	BAIK	1
54	1	1	2	3	2	0	1	10	BURUK	2
55	2	1	1	3	2	0	1	10	BURUK	2
56	1	1	3	1	0	0	1	7	BURUK	2
57	1	2	3	1	0	0	0	7	BURUK	2
58	1	1	3	2	1	0	1	9	BURUK	2
59	1	1	2	3	2	1	1	11	BURUK	2
60	1	2	3	1	0	0	1	8	BURUK	2
61	1	2	3	1	0	1	1	9	BURUK	2
62	2	1	3	1	0	0	1	8	BURUK	2
63	1	2	1	0	0	0	0	4	BAIK	1
64	0	1	1	0	1	0	0	3	BAIK	1
65	1	2	1	3	1	0	1	9	BURUK	2
66	1	1	2	3	2	1	1	11	BURUK	2
67	2	2	0	2	2	0	0	8	BURUK	2
68	2	0	1	1	0	0	0	4	BAIK	1
69	2	2	2	0	1	0	1	8	BURUK	2
70	1	1	1	2	1	0	0	6	BURUK	2
71	1	2	1	0	1	0	1	6	BURUK	2
72	2	3	1	0	1	0	1	8	BURUK	2
73	1	1	0	1	0	0	0	3	BAIK	1
74	1	0	0	0	1	2	1	5	BAIK	1
75	1	2	1	1	0	0	1	6	BURUK	2
76	1	1	2	3	2	1	1	11	BURUK	2
77	1	1	0	0	1	0	0	3	BAIK	1

Komponen 1 : Kualitas Tidur

Sangat Baik = 0

Cukup Baik = 1

Cukup Buruk = 2

Sangat Buruk = 3

Komponen 2 : Latensi Tidur

Latensi Tidur 0 = 0

Latensi Tidur 1-2 = 1

Latensi Tidur 3-4 = 2

Latensi Tidur 5-6 = 3

Komponen 3 : Durasi Tidur

Durasi Tidur > 7 Jam = 0

Durasi Tidur 6-7 Jam = 1

Durasi Tidur 5-6 Jam = 2

Durasi Tidur < 5 Jam = 3

Komponen 4 : Efisiensi Kebiasaan Tidur

Efisiensi Kebiasaan Tidur >85 % = 0

Efisiensi Kebiasaan Tidur 75-84 % = 1

Efisiensi Kebiasaan Tidur 65-74 % = 2

Efisiensi Kebiasaan Tidur <63 % = 3

Komponen 5 : Gangguan Tidur

Gangguan Tidur 0 = 0

Gangguan Tidur 1-9 = 1

Gangguan Tidur 10-18 = 2

Gangguan Tidur 19-27 = 3

Komponen 6 : Penggunaan Obat Tidur

Tidak Pernah = 0

>1 kali dalam seminggu = 1

1 atau 2 kali seminggu = 2

3 kali atau lebih dalam seminggu = 3

Komponen 7 : Gangguan Fungsi Siang Hari

Gangguan Fungsi Siang Hari 0 = 0

Gangguan Fungsi Siang Hari 1-2 = 1

Gangguan Fungsi Siang Hari 3-4 = 2

Gangguan Fungsi Siang Hari 5-6 = 3

Correlations

			KEC ANDUAN GADGET	KUA LITAS TIDUR
Spearman's rho	KECANDUAN GADGET	Correlation Coefficient	1.000	.653* *
		Sig. (2- tailed)	.	.000
		N	77	77
	KUALITAS TIDUR	Correlation Coefficient	.653* *	1.000
		Sig. (2- tailed)	.000	.
		N	77	77

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	P ercent	N	P ercent	N	P ercent
KECANDUAN GADGET *	7	100.0%	0	.0%	7	100.0%
KUALITAS TIDUR	7	100.0%	0	.0%	7	100.0%

KECANDUAN GADGET * KUALITAS TIDUR Crosstabulation

			KUALITAS TIDUR		Total
			BURUK	Baik	
KECANDUAN GADGET	Sedang	Count	1	4	5
		% within KECANDUAN GADGET	20.0%	80.0%	100.0%
	Total	Count	5	6	11
		% within KUALITAS TIDUR	45.5%	54.5%	100.0%
Total	Sedang	Count	1	4	5
		% within KECANDUAN GADGET	20.0%	80.0%	100.0%
	Total	Count	5	6	11
		% within KUALITAS TIDUR	45.5%	54.5%	100.0%

Statistics

	KECANDUAN GADGET	KUALITAS TIDUR
Valid	77	77

Statistics

	KECANDU AN GADGET	KUALITAS TIDUR
Valid	77	77
Missin g	0	0

Frequency Table

KECANDUAN GADGET

	Frequenc y	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
valid SEDAN G	16	2 0.8	20.8	20.8
BERAT	61	7 9.2	79.2	100.0
Total	77	1 00.0	100. 0	

KUALITAS TIDUR

	Frequenc y	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
valid BAIK	17	2 2.1	22.1	22.1
BURU K	60	7 7.9	77.9	100.0
Total	77	1 00.0	100. 0	

	JENIS KELAMIN	UMUR
Valid	77	77
Missing	0	0

Frequency Table

JENIS KELAMIN

	Fr equency	P ercent	Vali d Percent	Cum ulative Percent
valid LAKI - LAKI	58	75.3	75.3	75.3
PEREMPU AN	19	24.7	24.7	100.0
Total	77	100.0	100.0	

Statistics

		pendidikan	usia
N	Valid	77	77
	Missing	0	0
Mean		2,01	,18
Median		2,00	,00
Mode		2	0
Std. Deviation		,596	,388

pendidikan

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid SMP	13	16,9	16,9	16,9
SMA	50	64,9	64,9	81,8
KULIAH	14	18,2	18,2	100,0
Total	77	100,0	100,0	

usia

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 10-16	63	81,8	81,8	81,8
17-22	14	18,2	18,2	100,0
Total	77	100,0	100,0	

ABSTRAK

HUBUNGAN PENGGUNAAN GADGET MELEBIHI JAM NORMAL DENGAN KUALITAS TIDUR REMAJA DIKELURAHAN MULYOREJO SURABAYA

Dea Novita Putri, Dr.Nur Mukarromah.,S.KM.,M.Kes, Fathiya
LY,S.Kep.,Ns.,M.Kep

PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURABAYA

deanovitaputri@gmail.com

Penggunaan *gadget* melebihi jam normal dikalangan remaja sangat memiliki dampak yang negative, salah satunya adalah mempengaruhi kualitas tidur apabila tidak dapat mengelola dengan baik. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis adanya hubungan penggunaan *gadget* melebihi jam normal dengan kualitas tidur remaja dikelurahan Mulyorejo Surabaya. Desain penelitian ini menggunakan analitik korelatif dengan pendekatan *cross sectional*. Sampel sejumlah 77 responden dari 95 populasi yang biasa berada di 10 warung kopi dikawasan Mulyorejo, Surabaya. Pengambilan sampel menggunakan *probability sampling* dengan teknik *simple random sampling*. Instrumen penelitian ini menggunakan kuesioner *Smartphone Addiction* untuk mengukur penggunaan *gadget* melebihi jam normal dan *The Pittsburgh Sleep Quality Index* untuk mengukur kualitas tidur. Analisis data menggunakan *Spearman Rank Test* dengan alfa 5%. Hasil penelitian ini ada hubungan yang kuat antara penggunaan *gadget* melebihi jam normal dengan kualitas tidur pada remaja di kelurahan Mulyorejo, Surabaya ($p=0,00 < \alpha=0,05$ dengan nilai korelasi 0,653), yaitu responden yang mengalami penggunaan *gadget* melebihi jam normal dalam kategori berat sebanyak 56 responden (91,8%) mengalami kualitas tidur buruk, sedangkan yang mengalami penggunaan *gadget* melebihi jam normal dalam kategori sedang sebanyak 5 responden (8,2%) mengalami kualitas tidur baik. Oleh karena itu remaja diharapkan dapat mengelola waktu penggunaan *gadget* dengan baik dan tidak melebihi jam normal sehingga dapat mengisi waktu luang dengan kegiatan yang lebih positif sehingga pemenuhan kebutuhan tidur dapat mencapai kualitas tidur yang baik.

Kata Kunci: Penggunaan *gadget*, kualitas tidur, remaja

PENDAHULUAN

Tidur adalah suatu proses yang sangat penting bagi manusia, karena dalam tidur terjadi proses pemulihan, proses ini bermanfaat mengembalikan kondisi seseorang pada keadaan semula. Proses pemulihan yang terhambat dapat menyebabkan organ tubuh tidak bisa bekerja dengan maksimal, akibatnya orang yang kurang tidur akan cepat lelah dan mengalami penurunan konsentrasi (Ulimudiin, 2011).

Berdasarkan data di Indonesia, masih jarang penelitian epidemiologi yang dilakukan untuk mengetahui kualitas tidur pada remaja, penelitian mengenai kualitas tidur dengan menggunakan metode *sleep Disturbances scale for children* mendapatkan prevalensi kualitas tidur yang buruk pada populasi terkontrol yakni 73,4% (Hendrianingtyas, 2015).

Penelitian-penelitian di Amerika Serikat dan Eropa (Hidayat, 2014), menemukan bahwa mahasiswa merupakan kelompok yang paling rentan menderita kurang tidur kronis, sehingga mempunyai resiko lebih tinggi mendapatkan kualitas tidur yang buruk, juga menemukan bahwa 2 dari 5

mahasiswa mengalami gangguan tidur. Sulistiyani, 2012 mengatakan Faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas dan kuantitas tidur yaitu, penggunaan *gadget*, kondisi tempat tidur, lingkungan tempat tinggal, kebiasaan olah raga, beban tugas kuliah, dan merokok. Faktor penggunaan *gadget* sangat berpengaruh terhadap kualitas tidur pada remaja. Remaja yang bermaing*adget* secara berlebihan dapat menimbulkan dampak negatif antara lain psikis, sosial, akademis, dan fisik pada remaja itu sendiri.

TUJUAN PENELITIAN

Menganalisis hubungan antara pengguna *gadget* melebihi jam normal dengan kualitas tidur pada remaja di wilayah Mulyorejo, Surabaya.

METODELOGI PENELITIAN

Pada penelitian ini menggunakan desain penelitian analitik korelatif untuk mencari hubungan dua variabel yang bersifat kuantitatif dengan cara pendekatan cross sectional, yang artinya setiap subjek penelitian hanya diobservasi satu kali saja (Notoatmojo, 2012). Adapun yang

diamati dalam satu waktu atau bersamaan adalah penggunaan *gadget* dan kualitas tidur pada remaja di wilayah Mulyorejo.

Populasi dalam penelitian ini adalah semua remaja usia 10-19 tahun di 10 warung kopi yang ada kelurahan Mulyorejo, Surabaya dan ditemukan sebanyak 95 remaja yang biasa berada di warung tersebut. Remaja yang menjadi subjek harus memiliki karakteristik yang sesuai dengan karakteristik subjek penelitian. Sampel dalam penelitian ini adalah sebagian remaja usia 10-19 tahun di 10 warung kopi yang berada di kelurahan Mulyorejo, Surabaya.

HASIL PENELITIAN

1. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Tabel 4.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia Remaja di Kelurahan Mulyorejo Surabaya pada Juni 2020.

N	Usia	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1.	10-16	25	32,5%
2.	17-22	52	67,5%
	Jumlah	77	100%

h

Berdasarkan table 4.1 menunjukkan bahwa di kelurahan Mulyorejo, Surabaya distribusi usia didapatkan responden yang memiliki berusia 10-16 tahun sebanyak 25 responden (32,5%) dan yang berusia 17-22 tahun berjumlah 52 responden (67,5%).

2. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Tabel 4.2 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin Remaja di Kelurahan Mulyorejo Surabaya pada Juni 2020.

N	Jenis Kelamin	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1.	Laki-laki	58	75,3%
2.	Perempuan	19	24,7%
	Jumlah	77	100%

Berdasarkan tabel 4.2 menunjukkan bahwa di kelurahan Mulyorejo, Surabaya distribusi berdasarkan jenis kelamin didapatkan responden yang berjenis kelamin laki-laki didapatkan sejumlah 58 responden (75,3%) dan yang berjenis

kelamin perempuan didapatkan 19 responden (24,7%).

3. Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan

Tabel 4.3 Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan Remaja di Kelurahan Mulyorejo Surabaya pada Juni 2020

No	Pendidikan	Frekuensi (f)	Presentase (%)
1.	SD	0	0%
2.	SMP	13	16,8%
3.	SMA	50	65%
4.	Kuliah	14	18,2%
Jumlah		77	100%

Berdasarkan tabel 4.3 menunjukkan bahwa dikelurahan Mulyorejo, Surabaya distribusi berdasarkan pendidikan didapatkan 13 responden (16,8%) sekolah SMP, 50 responden (65%) sekolah SMA dan 14 responden (18,2%) kuliah.

4.1.3 Data Khusus Hasil Penelitian

1. Penggunaan Gadget Melebihi Jam Normal

Tabel 4.4 Penggunaan Gadget Melebihi Jam Normal pada Remaja di Kelurahan Mulyorejo, Surabaya pada Juni 2020

No	Penggunaan Gadget (Kategori)	Frekuensi (f)	Presentase (%)
1.	Berat	61	79,2%
2.	Sedang	16	20,8%
3.	Ringan	0	0%
Jumlah		77	100%

Berdasarkan tabel 4.4 diatas di Kelurahan Mulyorejo, Surabaya distribusi data berdasarkan tingkat Penggunaan gadget melebihi jam normal mempunyai dua kategori yaitu berat dan sedang, dari hasil diatas jumlah terbanyak pada tingkat penggunaan berat yaitu 61 responden (79,2%), tingkat kecanduan sedang sebanyak 16 responden (20,8 %) dan paling sedikit yaitu tingkat kecanduan ringan yaitu 0 responden (0%) .

2. Kualitas Tidur

Tabel 4.5 Kualitas Tidur pada Remaja di Kelurahan Mulyorejo, Surabaya pada Juni 2020

N	Kualitas Tidur	Frekuensi (f)	Presentase (%)
1.	Baik	17	22,1%
2.	Buruk	60	77,9%
	Jumlah	77	100%

Berdasarkan hasil penelitian pada table 4.5 diatas di Kelurahan Mulyorejo, Surabaya distribusi data berdasarkan kualitas tidur menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami kualitas tidur buruk yaitu sebanyak 60 responden (77,9%) dan responden yang mengalamikualitas tidur baik sebanyak 17 responden (22,1%).

3. Hubungan Penggunaan Gadget Melebihi Jam Normal dengan Kualitas Tidur Remaja Dikelurahan Mulyorejo Surabaya

Tabel. 4.6 Hubungan Penggunaan Gadget Melebihi Jam Normal dengan Kualitas Tidur pada Remaja di Kelurahan Mulyorejo Surabaya pada Juni 2020

Penggunaan Gadget	Kualitas Tidur		Jumlah	
	Buruk	Baik	N	%
Berat	56 91,8%	5 8,2%	61	100%
Sedang	4 25,0%	12 75,0%	16	100%
Total	60 77,9%	17 22,1%	77	100%

P=0,000 α = 0,05

Berdasarkan hasil *cross tabulasi* data pada table 4.6 diatas menunjukkan bahwa terdapat perbedaan kualitas tidur remaja yang penggunaan gadget melebihi jam normal pada kategori berat dan sedang. Berdasarkan uji *Spearman menggunakan SPSS windows 2016* diperoleh nilai indeks sebesar 0,000 yang lebih kecil dari nilai *significancy* (α) 0,05 yang berarti menunjukkan bahwa kolerasi keduanya antara penggunaan gadget melebihi jam normal dengan kualitas tidur pada remaja adalah bermakna. Nilai korelasi *Spearman* 0,653 yang menunjukkan bahwa arah kolerasi positif dengan kekuatan korelasi sedang sehingga H_0 ditolak dan H_1 diterima yang artinya terdapat hubungan yang signifikan antara

penggunaan gadget melebihi jam normal dengan kualitas tidur pada remaja di kelurahan Mulyorejo Surabaya.

PEMBAHASAN

A. Identifikasi Penggunaan Gadget Melebihi Jam Normal pada Remaja di Kelurahan Mulyorejo Surabaya

Berdasarkan table 4.4 diatas didapatkan hasil sebanyak 61 responden (79,2%) mengalami penggunaan *gadget* (kecanduan) kategori berat dan 16 responden (20,8 %) mengalami penggunaan *gadget* (keanduan) kategori sedang . Salah satu faktor yang menyebabkan penggunaan *gadget* secara berlebihan atau dapat diartikan dengan faktor kecanduan adalah peran neurotransmitter dopamine (Koep:1999 Green & Bavelier, 2004) dimana dopamine tersebut merupakan stimulant neurotransmitter yang dihasilkan batang otak (Giuffre& Digeronimo, 2004). Dalam keadaan normal produksi dopamine akan menimbulkan perasaan nyaman, namun apabila produksi dopamine menurun rasa nyaman berkurang maka akan menimbulkan kecanduan. Dalam penelitian ini responden yang bermain gadget melebihi

jam normal akan merasa nyaman dengan *gadget* yang digunakan sehingga melalaikan aktifitas lainnya dan hanya terfokus terhadap *gadget* yang dimainkannya.

B. Identifikasi Kualitas Tidur pada Remaja di Kelurahan Mulyorejo Surabaya

Berdasarkan table 4.5 diatas, didapatkan hasil bahwa sebanyak 60 responden (77,9%) mengalami kualitas tidur buruk dan 17 responden (22,1%) mengalami kualitas tidur baik. Dari 77 responden yang mengalami penggunaan *gadget* melebihi jam normal dalam kategori berat sebanyak 56 responden (91,8%) mengalami kualitas tidur buruk, sedangkan yang mengalami penggunaan *gadget* melebihi jam normal dalam kategori sedang sebanyak 5 responden (8,2%) mengalami kualitas tidur baik. Adapun 5 responden yang mengalami penggunaan *gadget* dalam kategori berat memiliki kualitas tidur yang baik berdasarkan hasil komponen kualitas tidur rata-rata memiliki nilai 3 (≤ 5) yaitu terdapat kualitas tidur 1 nilai, gangguan tidur 1 nilai, disfungsi disiang hari 1 nilai, sedangkan dalam

hal latensi tidur, durasi tidur dan penggunaan obat tidur tidak mengalami masalah yang berarti. Sehingga meskipun responden menggunakan *gadget* melebihi jam normal namun mampu mengatur jadwal tidurnya karenaterbiasa tidur dengan waktu yang singkat.

C. Analisis Hubungan Penggunaan Gadget Melebihi Jam Normal dengan Kualitas Tidur pada Remaja di Kelurahan Mulyorejo Surabaya

Dari table 4.4 didapatkan hasil 77 responden mayoritas responden mengalami penggunaan *gadget* dalam kategori berat dan mengalami kualitas tidur yang buruk sebanyak 56 responden (91,8%), dan penggunaan *gadget* kategori sedang mengalami kualitas tidur yang buruk sebanyak 4 responden (25,0%). Hasil uji statistik menunjukkan nilai $p=0.000$ dan $r= 0,653$ yang menunjukkan bahwa ada hubungan yang kuat antara penggunaan *gadget* melebihi jam normal dengan kualitas tidur remaja yang berat di kelurahan Mulyorejo, Surabaya. Sedangkan koefisien kolerasi dalam penelitian ini menunjukkan nilai positif yang menunjukkan bahwa hubungan

antara penggunaan *gadget* melebihi jam normal dengan kualitas tidur merupakan variabel yang searah, artinya jika penggunaan *gadget* tidak melebihi jam normal maka kualitas tidurnya akan menjadi baik, begitu juga sebaliknya. Sehingga hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara penggunaan *gadget* melebihi jam normal dengan kualitas tidur pada remaja di kelurahan Mulyorejo Surabaya.

Senada dengan penelitian yang dilakukan oleh Cleland & Holly (2016) bahwa semakin tingginya penggunaan sosial media melalui *smartphone* atau *gadget* akan mengakibatkan menurunnya kualitas tidur, rendahnya *self esteem* dan meningkatkan kecemasan dan depresi. Hal ini jelas sangat mempengaruhi kesejahteraan individu.

KESIMPULAN

1. Penggunaan *gadget* melebihi jam normal pada remaja di kelurahan Mulyorejo, Surabaya dalam kategori berat sejumlah 61 responden (79,2%).
2. Kualitas tidur remaja di kelurahan Mulyorejo, Surabaya memiliki

kualitas tidur dalam kategori buruk sejumlah 60 responden (77,9%).

3. Ada hubungan antara penggunaan gadget melebihi jam normal dengan kualitas tidur remaja dikelurahan Mulyorejo, Surabaya dimana $P=0,000 < \alpha = 0,05$ dengan nilai korelasi 0,653.

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan rujukan dan bahan pertimbangan untuk melakukan penelitian terhadap penggunaan *gadget* pada remaja, dan diharapkan dapat mengambil responden yang lebih luas untuk mengetahui hasil yang lebih tinggi mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi penggunaan *gadget* dan kualitas tidur pada remaja.

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 Phoneix
- 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.
- Musfirotun, A. (2014).*Hubungan Intensitas Penggunaan Internet dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Semester Akhir di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Majapahit Mojokerto.*Mojokerto.Sekola
- h 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 Airlanga
- Nursalam. (2008). *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan, Edisi 2.* Jakarta : Salemba Medika
- Ohida T, Osaki Y, Doi Y, Tanihata T, Minowa M , Suzuki K D. An Eidemilogic 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 Negri Sunan Ampel
- Perry, P. (2006). *Fundamental Of Nursing: consets, process, and practice. (4th ed).* Mosby : Year Book Inc

- Potter, P.A. & Perry, A. G. (2005). *Fundamental Of Nursing*. 5th 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 Negeri Yogyakarta. Skripsi publikasi. diakses pada 5 November 2017
- Winoto, Heru. (2013). *Dampak Penyalahgunaan Teknologi Komunikasi Gadget pada Anak dan Remaja*. <http://komunikasi.us/index.ph>

[p.course/1789-contoh-riset-teknologi-dan-komunikasi.](https://p.course/1789-contoh-riset-teknologi-dan-komunikasi)

