

SKRIPSI

**“HUBUNGAN PENGGUNAAN *GADGET* DENGAN
KUALITAS TIDUR PADA REMAJA DI
SMA ADABIAH 2 PADANG”**

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan
Pendidikan Strata 1 Kebidanan



Oleh :

Intan Andini

2115201009

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN TEKNOLOGI INFORMASI
UNIVERSITAS ALIFIAH PADANG
TAHUN 2025**

PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya:

Nama Lengkap	: Intan Andini
NIM	: 2115201009
Tempat/tgl lahir	: Air bangis/ 04 Oktober 2002
Program Studi	: S1 Kebidanan
Nama Pembimbing Akademik	: Titin Ifayanti, M. Biomed
Nama Pembimbing I	: Fatmi Nirmala Sari, M. Keb
Nama Pembimbing II	: Titin Ifayanti, M. Biomed

Menyatakan bahwa saya tidak melakukan plagiat dalam penulisan usulan skripsi saya yang berjudul : “ **Hubungan Penggunaan Gadget Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Di SMA Adabiah 2 Padang**”.

Apabila suatu saat nanti terbukti saya melakukan tindakan plagiat dalam penulisan usulan proposal ini, maka saya akan menerima sanksi yang telah ditetapkan. Demikianlah surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Padang, Juli 2025



Intan Andini

PERNYATAAN PERSETUJUAN

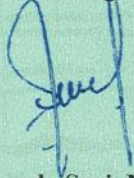
Skripsi ini diajukan oleh:

Nama Lengkap : Intan Andini
NIM : 2115201009
Program Studi : S1 Kebidanan
Judul Proposal : Hubungan Penggunaan *Gadget* dengan Kualitas
Tidur pada Remaja di SMA Adabiah 2 Padang

Telah diperiksa dan disetujui untuk diseminarkan dihadapan Tim Penguji Seminar
Hasil Program Studi S1 Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan dan Teknologi
Informasi Universitas Alifah Padang.

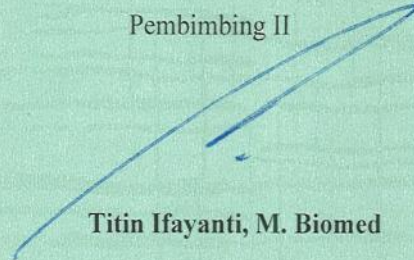
Padang, Juli 2025

Pembimbing I



Fatmi Nirmala Sari, M. Keb

Pembimbing II



Titin Ifayanti, M. Biomed

Disahkan Oleh
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan dan Teknologi Informasi
Universitas Alifah Padang



(Ns. Syalvia Oresti, S.Kep, M.Kep, Ph.D)

PERNYATAAN PENGUJI

Skripsi ini diajukan oleh :

Nama : Intan Andini
NIM : 2115201009
Program Studi : S1 Kebidanan
Judul : Hubungan Penggunaan *Gadget* dengan Kualitas Tidur
pada Remaja di SMA Adabiah 2 Padang

Telah disetujui untuk diseminarkan dan dipertahankan dihadapan Tim Penguji
Seminar Hasil Program Studi Sarjana Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan dan
Teknologi Informasi Universitas Alifah Padang.

Padang, Agustus 2025

DEWAN PENGUJI

Pembimbing I
Fatmi Nirmala Sari, M. Keb

()

Pembimbing II
Titin Ifayanti, M. Biomed

()

Penguji I
Ns. Ledia Restipa, M.Kep

()

Penguji II
Bdn. Ika Putri Ramadhani, M. Biomed

()

Disahkan Oleh
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan dan Teknologi Informasi
Universitas Alifah Padang

(Ns. Syalvia Oresti, S.Kep, M.Kep, Ph.D)

UNIVERSITAS ALIFAH PADANG

Skripsi, Juli 2025

Intan Andini

Hubungan Penggunaan Gadget Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Di SMA Adabiah 2 Padang

xiii + 61 halaman + 8 tabel + 2 gambar + 11 lampiran

ABSTRAK

Gadget merupakan salah satu perkembangan teknologi yang paling populer pada masa ini terutama bagi kalangan para remaja. Berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik 2023, secara total ada 33,44% anak di Indonesia yang menggunakan *gadget*. Sementara anak yang mengakses internet mencapai 24,6%. Provinsi Sumatera Barat merupakan urutan ketiga dengan penggunaan internet terbanyak yaitu 2,6%. penggunaan *gadget* yang berlebihan akan memberi dampak negative bagi remaja diantaranya kualitas tidur yang buruk. Kualitas tidur yang buruk akan mengganggu konsentrasi remaja saat belajar disekolah karena mata mengantuk dan kurang semangat dalam belajar. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan penggunaan gadget dengan kualitas tidur remaja di SMA Adabiah 2 Padang.

Jenis penelitian ini adalah korelasi deskriptif dengan pendekatan *cross sectional study*. Penelitian ini dilakukan di SMA Adabiah 2 Padang Pada bulan Maret-Agustus 2025. pengumpulan data dilakukan pada tanggal 9 Mei 2025 Populasi dalam penelitian ini berjumlah 346 orang. Teknik sampling menggunakan *simple random sampling*, didapatkan jumlah sampel 77 orang menggunakan rumus slovin. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner. Data dianalisis secara univariat dan bivariat menggunakan uji *chi-square*.

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa dari 77 responden, 61(79,2%) responden merupakan pengguna *gadget* dengan kategori tinggi dan 62(80,5%) responden memiliki kualitas tidur dengan kategori buruk. Terdapat hubungan yang signifikan antara penggunaan *gadget* dengan kualitas tidur remaja di SMA Adabiah 2 Padang. Hal tersebut berdasarkan hasil uji *chi-square* didapatkan *p-value* (0,000)($p < 0,05$).

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa ada hubungan penggunaan *gadget* dengan kualitas tidur remaja di SMA Adabiah 2 Padang. Disarankan bagi sekolah untuk memberikan edukasi dan seminar kepada siswa mengenai dampak negatif penggunaan *gadget* berlebihan terhadap kesehatan, dan sekolah memfasilitasi pengawasan penggunaan *gadget* saat kegiatan belajar mengajar berlangsung.

Daftar Bacaan : 33 (2012-2024)

Kata Kunci : Kualitas Tidur, Gadget, Remaja

UNIVERSITAS ALIFAH PADANG
Skripsi, July 2025

Intan Andini

The Relationship between Gadget Use and Sleep Quality in Adolescents at SMA Adabiah 2 Padang
xiii + 61 Pages + 8 tables + 2 pictures + 11 appendices

ABSTRACT

Gadgets are one of the most popular technological developments at this time, especially among teenagers. Based on data from the Central Statistics Agency 2023, a total of 33.44% of children in Indonesia use gadgets. Meanwhile, children accessing the internet reach 24.6%. West Sumatra Province ranks third in internet usage with 2.6%. Excessive gadget use will have negative impacts on teenagers, including poor sleep quality. Poor sleep quality will disrupt teenagers' concentration while studying at school due to drowsy eyes and lack of enthusiasm in learning. The purpose of this research is to determine the relationship between gadget usage and the quality of sleep among teenagers at SMA Adabiah 2 Padang.

The type of this research is descriptive correlation with a cross-sectional study approach. This research was conducted at SMA Adabiah 2 Padang from March to August 2025. Data collection was conducted on May 9, 2025. The population in this study amounted to 346 people. The sampling technique used was simple random sampling, resulting in a sample size of 77 people using the Slovin's formula. Data were collected using a questionnaire. Data were analyzed univariately and bivariately using the chi-square test.

Based on the research results, it was found that out of 77 respondents, 61 (79.2%) were high-category gadget users and 62 (80.5%) had poor sleep quality. There is a significant relationship between gadget use and the sleep quality of adolescents at SMA Adabiah 2 Padang. This is based on the chi-square test results, which yielded a p-value of (0.000)($p < 0.05$).

Based on the research results, it can be concluded that there is a relationship between gadget use and the sleep quality of adolescents at SMA Adabiah 2 Padang. It is recommended that the school provide education and seminars to students about the negative impacts of excessive gadget use on health, and that the school facilitate supervision of gadget use during teaching and learning activities.

References : 33 (2012-2024)

Keywords : Sleep Quality, Gadgets, Teens