

SKRIPSI

HUBUNGAN PENGGUNAAN GADGET DAN KEBIASAAN SLEEP HYGIENE DENGAN KUALITAS TIDUR REMAJA DI SMAN 12 KOTA PADANG TAHUN 2026

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Menyelesaikan
Pendidikan Strata I Kesehatan Masyarakat



Oleh:

Aprilia Amanda
2213201006

**PROGRAM STUDI KESEHATAN MASYARAKAT
FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN TEKNOLOGI INFORMASI
UNIVERSITAS ALIFAH PADANG
TAHUN 2026**

PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya :

Nama : Aprilia Amanda
NIM : 2213201006
Tempat/tgl lahir : Padang, 22 April 2004
Tanggal Masuk : 2022
Program Studi : Kesehatan Masyarakat
Pembimbing Akademik : Dr. Ns. Asmawati, M.Kep.,MKM
Pembimbing I : Dr. Ns. Asmawati, M.Kep.,MKM
Pembimbing II : Wilda Tri Yuliza, M.Kes

Menyatakan bahwa saya tidak melakukan plagiat dalam penulisan skripsi saya yang berjudul:

“Hubungan Penggunaan *Gadget* dan Kebiasaan *Sleep Hygiene* Dengan Kualitas Tidur Remaja Di SMAN 12 Kota Padang”

Apabila suatu saat nanti terbukti saya melakukan tindakan plagiat,dalam penulisan skripsi ini, maka saya akan menerima sanksi yang telah ditetapkan.

Demikianlah surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Padang, Agustus 2026


Aprilia Amanda

PERNYATAAN PERSETUJUAN

Skripsi ini diajukan oleh :

Nama : Aprilia Amanda

NIM 2213201006

Program Studi : Kesehatan Masyarakat

Judul Skripsi : Hubungan Penggunaan *Gadget* Dan Kebiasaan *Sleep Hygiene*
Dengan Kualitas Tidur Remaja Di SMAN 12 Kota Padang
Tahun 2026

Telah berhasil dipertahankan dihadapan Dewan Penguji Seminar Hasl pada
Program Studi Kesehatan Masyarakat Fakultas Ilmu Kesehatan dan Teknologi
Informasi Universitas Alifah Padang.

Padang, Agustus 2026

Pembimbing I



Dr. Ns. Asmawati, M.Kep., M.KM

Pembimbing II



Wilda Tri Yuliza, M.kes

Disahkan oleh

Dekan

Fakultas Ilmu Kesehatan dan Teknologi Informasi



Ns.Syalvia Oresti, M.Kep, Ph.D

PERNYATAAN PENGUJI

Skripsi ini diajukan oleh :

Nama : Aprilia Amanda

NIM : 2213201006

Program Studi : Kesehatan Masyarakat

Judul : Hubungan Penggunaan *Gadget* Dan Kebiasaan *Sleep Hygiene* Dengan Kualitas Tidur Remaja Di SMAN 12 Kota Padang Tahun 2026

Telah berhasil dipertahankan dihadapan Dewan Penguji Seminar Hasil pada Program Studi Kesehatan Masyarakat Fakultas Ilmu Kesehatan dan Teknologi Informasi Universitas Alifah Padang.

Padang, Agustus 2026

DEWAN PENGUJI

Pembimbing I
Dr. Ns. Asmawati, M.Kep., M.KM



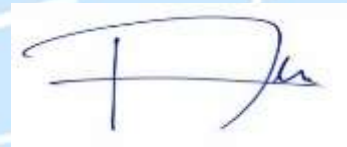
Pembimbing II
Wilda Tri Yuliza, M.Kes



Penguji I
Nurul Prihastita Rizyana, M.KM



Penguji II
Alkafi, M.M



Disahkan Oleh :
Dekan
Fakultas Ilmu Kesehatan dan Teknologi Informasi



Ns. Syalvia Oresti, M.Kep, Ph.D

UNIVERSITAS ALIFAH PADANG

Skripsi, Agustus 2026

Aprilia Amanda

Hubungan Penggunaan *Gadget* dan *Sleep Hygiene* dengan Kualitas Tidur pada Remaja SMAN 12 Kota Padang Tahun 2026

xii + 63 halaman , 11 tabel , 3 gambar , 12 lampiran

ABSTRAK

Data survei Kesehatan Indonesia (2023) menyebutkan sebanyak 41,7% remaja di Indonesia memiliki durasi tidur yang tidak ideal, dengan rata-rata durasi tidur 6,67 jam per hari, lebih rendah dari rekomendasi kebutuhan tidur remaja. Penggunaan *gadget* yang berlebihan dan kebiasaan *sleep hygiene* yang kurang baik pada remaja menjadi salah satu faktor yang dapat memengaruhi kualitas tidur. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan penggunaan *gadget* dan kebiasaan *sleep hygiene* dengan kualitas tidur remaja di SMAN 12 Kota Padang Tahun 2026.

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Penelitian dilakukan di SMAN 12 Kota Padang pada bulan Maret–Agustus 2026, pengumpulan data tanggal 27–29 Juli 2026. Sampel berjumlah 86 remaja yang dipilih dengan teknik *stratified random sampling*. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner penggunaan *gadget*, *Sleep Hygiene Index* (SHI), dan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI). Data dianalisis secara univariat dan bivariat menggunakan uji *Chi-Square*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa 53,5% remaja termasuk kategori adiksi penggunaan *gadget*, 52,3% dengan *sleep hygiene* buruk, dan 54,7% memiliki kualitas tidur buruk. Hasil uji *Chi-Square* menunjukkan terdapat hubungan antara penggunaan *gadget* ($p\text{-value} = 0,001$) dan *sleep hygiene* ($p\text{-value} = 0,001$) dengan kualitas tidur pada remaja di SMAN 12 Kota Padang Tahun 2026.

Disimpulkan bahwa penggunaan *gadget* dan *sleep hygiene* masing – masing ditemukan berhubungan dengan kualitas tidur. Disarankan kepada pihak sekolah agar meningkatkan edukasi mengenai penggunaan *gadget* secara bijak, mengurangi penggunaannya sebelum tidur, menerapkan *sleep hygiene* yang baik, dan menjaga pola tidur teratur.

Daftar Bacaan : 36 (2015–2026)

Kata Kunci : Kualitas Tidur, Penggunaan Gadget, Remaja, Sleep Hygiene

Aprilia Amanda

The Relationship between Gadget Use and Sleep Hygiene with Sleep Quality among Adolescents at SMAN 12 Padang City in 2026

xii + 63 pages, 11 tables, 3 figures, 12 attachments

ABSTRACT

Data from the Indonesian Health Survey (2023) showed that 41.7% of adolescents in Indonesia had inadequate sleep duration, with an average sleep duration of 6.67 hours per day, which is lower than the recommended sleep requirement for adolescents. Excessive gadget use and poor sleep hygiene practices among adolescents are among the factors that may affect sleep quality. The aim of this study was to determine the relationship between gadget use and sleep hygiene practices with sleep quality among adolescents at SMAN 12 Kota Padang in 2026.

This study employed a quantitative research design with a cross-sectional approach. The study was conducted at SMAN 12 Kota Padang from March to August 2026, with data collection carried out from July 27 to 29, 2026. The sample consisted of 86 adolescents selected using a stratified random sampling technique. Data were collected using questionnaires on gadget use, the Sleep Hygiene Index (SHI), and the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). Data were analyzed using univariate and bivariate analyses with the Chi-Square test.

The results showed that 53.5% of adolescents were categorized as having gadget addiction, 52.3% had poor sleep hygiene, and 54.7% had poor sleep quality. The Chi-Square test results indicated significant relationships between gadget use ($p\text{-value} = 0.001$) and sleep hygiene ($p\text{-value} = 0.001$) with sleep quality among adolescents at SMAN 12 Kota Padang in 2026.

It was concluded that there were significant relationships between gadget use and sleep hygiene with sleep quality among adolescents. It is recommended that the school increase education regarding responsible gadget use, reduce gadget use before bedtime, implement good sleep hygiene practices, and maintain regular sleep patterns.

Reading List : 36 (2015–2026)

Keywords : Sleep Quality, Gadget Use, Adolescents, Sleep Hygiene