

SKRIPSI

HUBUNGAN DURASI PENGGUNAAN *GADGET* DENGAN GANGGUAN POLA TIDUR PADA REMAJA DI SMP NEGERI 18 PADANG TAHUN 2026

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan
Pendidikan Strata 1 Keperawatan



Oleh

Maharani Cania
2214201032

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

PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya:

Nama Lengkap : Maharani Cania
NIM : 2214201032
Tempat/tgl lahir : Padang/05 Juni 2003
Tanggal Masuk : 2022
Program Studi : S-1 Keperawatan
Nama Pembimbing Akademik : Ns. Amelia Susanti, M.Kep, Sp. Kep. J
Nama Pembimbing I : Ns. Amelia Susanti, M.Kep, Sp. Kep. J
Nama Pembimbing II : Ns. Rania Suilia, S.Kep.,M.Kep

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

“Hubungan Durasi Penggunaan *Gadget* dengan Gangguan Pola Tidur pada Remaja di SMP Negeri 18 Padang Tahun 2026”.

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

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Padang, Agustus 2026



Peneliti

PERNYATAAN PERSETUJUAN

Skripsi ini diajukan oleh :

Nama : Maharani Cania
NIM : 2214201032
Program Studi : S-1 Keperawatan
Judul : Hubungan Durasi Penggunaan *Gadget* dengan Gangguan Pola Tidur pada Remaja di SMP Negeri 18 Padang Tahun 2026

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

Padang, September 2026

Pembimbing I

(Ns. Amelia Susanti, M.Kep, Sp. Kep. J)

Pembimbing II

(Ns. Rania Suilia, S.Kep., M.Kep)

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 : Maharani Cania
NIM : 2214201032
Program Studi : SI Keperawatan
Judul : Hubungan Durasi Penggunaan *Gadget* dengan Gangguan Pola Tidur pada Remaja di SMP Negeri 18 Padang Tahun 2026

Telah berhasil di pertahankan dewan penguji Seminar Hasil Program Studi Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan dan Teknologi Informasi Universitas Alifah Padang.

Padang, September 2026

DEWAN PENGUJI

Pembimbing I

Ns. Amelia Susanti, M.Kep, Sp. Kep. J

()

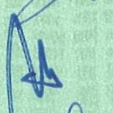
Pembimbing II

Ns. Rania Suilia, S.Kep., M.Kep

()

Penguji I

Dr. Eri Wahyudi, M.Kes

()

Penguji II

Ns. Diana Arianti, M.Kep

()

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, September 2026

Maharani Cania

Hubungan Durasi Penggunaan Gadget dengan Gangguan Pola Tidur pada Remaja di SMP Negeri 18 Padang Tahun 2026

xiv + 74 halaman + 8 tabel + 2 gambar + 14 lampiran

ABSTRAK.

Penggunaan gadget yang semakin tinggi pada remaja, terutama pada malam hari sebelum tidur, dapat mengurangi waktu istirahat dan berhubungan dengan terjadinya gangguan pola tidur. Siswa menggunakan gadget lebih dari 4 jam per hari dan sebagian besar menggunakannya pada malam hari sebelum tidur. Ditemukan keluhan sulit memulai tidur, durasi tidur kurang dari 6 jam, serta mengantuk pada siang hari. Kondisi tersebut menunjukkan adanya fenomena penggunaan gadget yang tinggi dan kecenderungan gangguan pola tidur pada remaja di SMP Negeri 18 Padang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan durasi penggunaan gadget dengan gangguan pola tidur pada remaja di SMP Negeri 18 Padang Tahun 2026.

Jenis penelitian ini kuantitatif dengan desain penelitian cross sectional. Penelitian dilakukan di SMP Negeri 18 Padang Tahun 2026. Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas VIII dengan Sampel berjumlah 78 responden yang dipilih menggunakan teknik Simple Random Sampling. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji Chi-Square dengan derajat kemaknaan 95% ($\alpha = 0,05$).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki penggunaan gadget kategori tinggi sebanyak 44 responden (56,4%) dan mengalami gangguan pola tidur sebanyak 52 responden (66,7%). Hasil uji Chi-Square menunjukkan p-value 0,001 ($p < 0,05$), sehingga terdapat hubungan yang signifikan antara durasi penggunaan gadget dengan gangguan pola tidur pada remaja di SMP Negeri 18 Padang Tahun 2026.

Penelitian ini menyimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara durasi penggunaan gadget dengan gangguan pola tidur pada remaja di SMP Negeri 18 Padang Tahun 2026. Disarankan pihak sekolah melalui guru BK dan wali kelas memberikan edukasi mengenai penggunaan gadget sehat, siswa mengatur durasi penggunaan gadget, dan orang tua memberikan pengawasan serta dukungan dalam membatasi penggunaan gadget, khususnya malam hari.

Daftar Pustaka : 40 Referensi (2021–2026)

Kata Kunci : Durasi Penggunaan *Gadget*, Gangguan Pola Tidur, Remaja.

ALIFAH UNIVERSITY PADANG

Skripsi , September 2026

Maharani Cania

He Relationship Between Gadget Use Duration and Sleep Disturbances Among Adolescents at SMP Negeri 18 Padang in 2026

xiv + 74 pages + 8 tables + 2 figures + 14 appendices

ABSTRACT

The increasing use of gadgets among adolescents, particularly at night before bedtime, can reduce rest time and is associated with sleep pattern disturbances. Students used gadgets for more than 4 hours per day, and most of them used gadgets at night before bedtime. Complaints of difficulty initiating sleep, sleep duration of less than 6 hours, and daytime sleepiness were also found. These conditions indicate a phenomenon of high gadget use and a tendency toward sleep pattern disturbances among adolescents at SMP Negeri 18 Padang. This study aimed to determine the relationship between gadget use duration and sleep pattern disturbances among adolescents at SMP Negeri 18 Padang in 2026.

This study employed a quantitative research method with a cross-sectional design. The research was conducted at SMP Negeri 18 Padang in 2026. The population consisted of all eighth-grade students, with a sample of 78 respondents selected using the Simple Random Sampling technique. Data were analyzed using univariate and bivariate analyses with the Chi-Square test at a 95% significance level ($\alpha = 0.05$).

The results showed that the majority of respondents had a high category of gadget use duration, with 44 respondents (56.4%), and 52 respondents (66.7%) experienced sleep pattern disturbances. The Chi-Square test showed a p -value of 0.001 ($p < 0.05$), indicating a significant relationship between gadget use duration and sleep pattern disturbances among adolescents at SMP Negeri 18 Padang in 2026.

This study concludes that there is a significant relationship between gadget use duration and sleep pattern disturbances among adolescents at SMP Negeri 18 Padang in 2026. It is recommended that the school, through guidance and counseling teachers (BK teachers) and homeroom teachers, provide education on healthy gadget use. Students are encouraged to manage their gadget use duration, while parents are expected to provide supervision and support in limiting gadget use, particularly at night.

Bibliography : 40 references (2021–2026)

Keywords : Gadget Use Duration, Sleep Disturbances, Adolescents.