

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN  
STIKES MERCUBAKTIJAYA PADANG**

**Skripsi, Agustus 2023**

**Fajar Romadhan**

**Hubungan Kecanduan Gadget dengan Kualitas Tidur Remaja di SMK  
Negeri 1 Padang**

viii + 72 halaman + 4 tabel + 2 gambar + 11 lampiran

**ABSTRAK**

Secara global menunjukkan prevalensi gangguan kualitas tidur pada remaja di dunia bervariasi mulai 15,3% - 39,2%. Remaja yang memiliki kecanduan gadget sebesar 42,4%. Gangguan kualitas tidur diakibatkan oleh kecanduan gadget. Kecanduan gadget juga dapat menimbulkan permasalahan fisik seperti mata kering, nyeri punggung dikarenakan terlalu lama duduk di depan komputer, kebersihan yang terabaikan dan gangguan pola tidur. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan kecanduan gadget dengan kualitas tidur remaja di SMK Negeri 1 Padang. Jenis penelitian analitik dengan desain *cross sectional*. Penelitian telah dilaksanakan di SMK Negeri 1 Padang dan pengumpulan data dilaksanakan pada tanggal 10 – 20 Juli 2023. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh siswa/i kelas X dan XI di SMK Negeri 1 Padang berjumlah 321 orang dengan sampel 76 orang. Teknik pengambilan sampel adalah *proportionate stratified random sampling*. Penelitian ini dianalisa secara univariat menggunakan tabel distribusi frekuensi dan bivariat menggunakan uji statistik *Chi-Square*. Hasil penelitian menunjukkan lebih dari separoh (61,8%) responden memiliki kecanduan gadget tinggi. Lebih dari separoh (60,5%) responden memiliki kualitas tidur buruk. Terdapat hubungan kecanduan gadget dengan kualitas tidur di SMK Negeri 1 Padang tahun 2023. Kesimpulan penelitian ini ada hubungan kecanduan gadget dengan kualitas tidur. Diharapkan kepala sekolah dan guru menambah kegiatan ekstrakurikuler seperti olahraga, edukasi, ataupun kegiatan menarik lainnya untuk mencegah kecanduan penggunaan *smartphone* pada siswa.

**Kata Kunci : Kecanduan Gadget, Kualitas Tidur**

**Daftar Pustaka : 22 (2015 – 2022)**

*STUDY PROGRAM S1 NURSING  
MERCUBAKTIJAYA STIKES PADANG  
Thesis, August 2023*

*Fajar Ramadan*

*The Relationship between Gadget Addiction and Adolescent Sleep Quality at SMK Negeri 1 Padang*

*viii + 72 pages + 4 tables + 2 pictures + 11 attachments*

#### **ABSTRACT**

*Globally, the prevalence of sleep quality disorders in adolescents in the world varies from 15.3% - 39.2%. Teenagers who have gadget addiction are 42.4%. Impaired sleep quality is caused by gadget addiction. Gadget addiction can also cause physical problems such as dry eyes, back pain due to sitting too long at the computer, neglected hygiene and sleep pattern disturbances. The purpose of this study was to determine the relationship between gadget addiction and adolescent sleep quality at SMK Negeri 1 Padang. This type of analytic research with cross sectional design. The research was carried out at SMK Negeri 1 Padang and data collection was carried out on July 10-20 2023. The population in this study was all students of class X and XI at SMK Negeri 1 Padang, totaling 321 people with a sample of 76 people. The sampling technique is proportionate stratified random sampling. This study was analyzed univariately using frequency distribution tables and bivariately using the Chi-Square statistical test. The results showed that more than half (61.8%) of the respondents had high gadget addiction. More than half (60.5%) of respondents have poor sleep quality. There is a relationship between gadget addiction and sleep quality at SMK Negeri 1 Padang in 2023. The conclusion of this study is that there is a relationship between gadget addiction and sleep quality. It is hoped that school principals and teachers will add extracurricular activities such as sports, education, or other interesting activities to prevent students from becoming addicted to smartphone use.*

*Keywords: Gadget Addiction, Sleep Quality*

*Bibliography : 22 (2015 – 2022)*