

SKRIPSI
HUBUNGAN DURASI DAN FREKUENSI PENGGUNAAN GADGET
DENGAN POLA TIDUR REMAJA DI PANTI ASUHAN
KASIH AGAPE SURABAYA SELAMA
PANDEMI COVID-19



Oleh :

FLAURA ENJELY DE FRETES

NIM. 1710042

PROGRAM STUDI S1 ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN HANG TUAH
SURABAYA
2021

SKRIPSI

**HUBUNGAN DURASI DAN FREKUENSI PENGGUNAAN GADGET
DENGAN POLA TIDUR REMAJA DI PANTI ASUHAN
KASIH AGAPE SURABAYA SELAMA
PANDEMI COVID-19**

**Diajukan untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep)
Di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Hang Tuah Surabaya**



Oleh :

FLAURA ENJELY DE FRETES

NIM.1710042

**PROGRAM STUDI S1 ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN HANG TUAH
SURABAYA**

2021

HALAMAN PERNYATAAN

Saya bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Flaury Enjely de Fretes

NIM :171.0042

Tanggal Lahir : 19 April 1999

Program Studi : S1-Keperawatan

Menyatakan bahwa Skripsi yang berjudul "Hubungan Durasi dan Frekuensi Penggunaan Gadget dengan Pola Tidur Remaja Selama Pandemi Covid-19" saya susun tanpa melakukan plagiat sesuai dengan peraturan yang berlaku di Stikes Hang Tuah Surabaya.

Jika kemudian hari ternyata saya melakukan tindakan plagiat saya akan bertanggung jawab sepenuhnya dan menerima sanksi yang dijatuhkan oleh Stikes Hang Tuah Surabaya.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Surabaya, 28 Maret 2021



Flaury Enjely de Fretes
NIM. 171.0042

HALAMAN PERSETUJUAN

Setelah kami periksa dan amati, selaku pembimbing mahasiswa.

Nama : Flaury Enjely de Fretes
NIM : 171.0042
Program Studi : S-1 Keperawatan
Judul : Hubungan Durasi dan Frekuensi Penggunaan
Gadget dengan Pola Tidur Remaja Selama
Pandemi Covid-19

Serta perbaikan-perbaikan sepenuhnya, maka kami menganggap dan dapat menyetujui bahwa skripsi ini diajukan dalam sidang guna memenuhi sebagian persyaratan untuk memperoleh gelar :

SARJANA KEPERAWATAN (S.Kep)

Pembimbing



Muh. Zul Azhri Rustam, SKM., M.Kes
NIP. 03.055

Di tetapkan : di Stikes Hang Tuah Surabaya

Tanggal : 24 Juli 2021

HALAMAN PENGESAHAN

Proposal dari
Nama : Flaury Enjely de Fretes
NIM : 171.0042
Program Studi : S1-Keperawatan
Judul : Hubungan Durasi dan Frekuensi Penggunaan Gadget dengan Pola Tidur Remaja di Panti Asuhan Kasih Agape Surabaya Selama Pandemi Covid-19

Telah dipertahankan dihadapan dengan penguji Skripsi di Stikes Hang Tuah Surabaya, dan dinyatakan dapat diterima sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar “SARJANA KEPERAWATAN” pada Prodi S-1 Keperawatan Stikes Hang Tuah Surabaya.

Penguji Ketua : Dr. AV Sri Suhardiningsih, S.Kp., M.Kes
NIP. 04.015



Penguji1 : M. Zul Azhri, SKM., M.Kes
NIP. 03.055



Penguji2 : Sri Anik, S.H., S.Kep., Ns., M.Kes
NIP. 03054



Mengetahui,

**STIKES HANG TUAH SURABAYA
KA PRODI S1-KEPERAWATAN**

Puji Hastuti, S.Kep., Ns., M.Kep

NIP.03010

Ditetapkan : di Surabaya

Tanggal : 24 Juli 2021

Judul : Hubungan Durasi dan Frekuensi Penggunaan Gadget dengan Pola Tidur Remaja Selama Pandemi Covid-19

ABSTRAK

Tidur adalah proses yang berhubungan dengan mata tertutup selama beberapa periode yang memberikan istirahat total untuk aktivitas mental dan fisik manusia. Pola tidur dipengaruhi oleh beberapa faktor salah satunya penggunaan *gadget*. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan penggunaan *gadget* dengan pola tidur pada remaja selama pandemi covid-19.

Desain penelitian *observasional analitik* dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah 45 orang remaja di Panti Asuhan Kasih Agape Surabaya sedangkan besar sampel 45 orang menggunakan total sampling. Instrument yang digunakan yaitu lembar observasi untuk mengukur variable penggunaan gadget dan kuesioner PSQI (*Pittsburgh sleep quality index*) untuk mengukur variable pola tidur. Analisis data menggunakan *Uji Chi Square*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa durasi penggunaan gadget di jam pembelajaran pada remaja sebagian besar dalam kategori sedang dengan nilai pvalue 0.001 ($\rho < 0.05$), durasi penggunaan *gadget* di luar jam pembelajaran pada remaja sebagian besar dalam kategori baik dengan pvalue 0.005 ($\rho < 0.05$), frekuensi penggunaan *gadget* pada remaja sebagian besar dalam kategori baik dengan pvalue 0.001 ($\rho < 0.05$ yang berarti ada hubungan penggunaan *gadget* dengan pola tidur remaja selama pandemi covid-19

Berdasarkan hasil penelitian penggunaan *gadget* (durasi dan frekuensi) pada remaja masih didapatkan penggunaan yang berlebihan hal ini akan mengakibatkan kecanduan. Penggunaan *gadget* harus dibatasi karena dalam penggunaan *gadget* yang baik maka akan menghasilkan pola tidur yang baik.

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

Title : : Relationship of Duration and Frequency of Gadget Use with Adolescent Sleep Patterns During the Covid-19 Pandemic

Sleep is a process associated with closed eyes over several periods that provides total rest for human mental and physical activity. Sleep patterns are influenced by several factors, one of which is the use of gadgets. The purpose of this study was to analyze the relationship of gadget use with sleep patterns in adolescents during the covid-19 pandemic.

Design analytical observational research with cross sectional approach. The population in this study was 45 teenagers at Kasih Agape Orphanage Surabaya while a large sample of 45 people used total sampling. The instrument used is an observation sheet to measure the variable use of gadgets and a PSQI questionnaire (Pittsburgh sleep quality index) to measure the variable sleep patterns. Analyze data using the Chi Square Test.

The results showed that the duration of gadget use in learning hours in adolescents was mostly in the moderate category with a value of 0.001 ($p < 0.05$), the duration of gadget use outside of learning hours in adolescents was mostly in the category of pvalue 0.005 ($p < 0.05$), frequency of gadget use in adolescents is mostly in the good category with pvalue 0.001 ($p < 0.05$ which means there is a relationship of gadget use with adolescent sleep patterns during pandemic covid-19.

Based on the results of research on the use of gadgets (duration and frequency) in adolescents, it is still found that excessive use will result in addiction. The use of gadgets must be limited because in good use of gadgets it will produce good sleep patterns.

Keywords : Gadget usage, sleep patterns, teens

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur peneliti panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa, atas limpahan karunia dan hidayahnya sehingga penulis dapat menyusun skripsi yang berjudul “Hubungan Penggunaan Gadget (Durasi dan Frekuensi) dengan Pola Tidur Remaja di Panti Asuhan Kasih Agape Surabaya Selama Pandemi Covid-19” dapat selesai sesuai waktu yang telah ditentukan

Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan pendidikan di program Studi S-1 Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Hang Tuah Surabaya. Skripsi ini disusun untuk memanfaatkan berbagai literatur serta mendapatkan banyak pengarahan dan bantuan dari berbagai pihak, penulis menyadari tentang segala keterbatasan kemampuan dan pemanfaatan literatur, sehingga skripsi ini dibuat dengan sangat sederhana baik dari segi sistematika maupun isinya jauh dari sempurna

Dalam kesempatan kali ini, Perkenankanlah peneliti menyampaikan rasa terima kasih, rasa hormat dan penghargaan kepada :

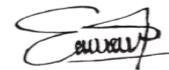
1. Laksaman pertama TNI AL (Purn), Dr. A.V. Sri Suhadiningsih, S., Kp., M., Kes selaku Ketua Stikes Hang Tuah Surabaya dan selaku Penguji Ketua atas kesempatan dan fasilitas yang diberikan kepada peneliti untuk menjadi mahasiswa S-1 Keperawatan.
2. Puket 1, Puket 2, dan Puket 3 Stikes Hang Tuah Surabaya yang telah memberi kesempatan dan fasilitas kepada peneliti untuk mengikuti dan menyelesaikan program studi S-1 Keperawatan.
3. Ibu Puji Hastuti, S.Kep.,Ns.,M.Kep selaku Kepala Program Studi Pendidikan

S-1 Keperawatan Stikes Hang Tuah Surabaya yang telah memberikan kesempatan untuk mengikuti dan menyelesaikan Program Pendidikan S-1 Keperawatan.

4. M. Zul Azri, SKM., M.Kes selaku pembimbing I yang penuh kesabaran dan perhatian memberikan saran, masukan, kritik, dan bimbingan demi kesempurnaan penyusunan Proposalini
5. Sri Anik, S.kep., NS., M.kes selaku penguji II yang penuh kesabaran dan perhatian memberikan pengarahan dan dorongan moral dalam penyusunan Proposalini.
6. Ibu Nadia Okhtiary, A. Md., selaku kepala perpustakaan di Stikes Hang Tuah Surabaya yang menyediakan sumber pustaka dalam penyusunan proposalini.
7. Seluruh staf dan karyawan Stikes Hang Tuah Surabaya yang telah banyak membantu kelancaran proses belajar mengajar selama masa perkuliahan untuk menempuh studi di Stikes Hang Tuah Surabaya

Semoga budi baik yang telah diberikan kepada peneliti mendapatkan balasan rahmat dari Tuhan Yang Maha Esa .Akhirnya peneliti berharap bahwa skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.Amien

Surabaya, 28 maret 2020



Flaura Enjely de Fretes

DAFTAR ISI

SKRIPSI	i
HALAMAN PERNYATAAN	iii
HALAMAN PERSETUJUAN	iv
HALAMAN PENGESAHAN	v
APSTRAK	vi
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
SIMBOL DAN SINGKATAN	xv
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Tujuan	5
13.1 Tujuan Umum	5
13.2 Tujuan Khusus	5
1.4 Manfaat Penelitian	6
1.4.1 Manfaat Teoritis	6
1.4.2 Manfaat Praktis	6
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	7
2.1 Konsep Gadget	7
2.1.1 Definisi Gadget	7
2.1.2 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Penggunaan <i>Gadget</i>	8
2.1.3 Manfaat <i>Gadget</i>	9
2.1.4 Dampak Penggunaan <i>Gadget</i>	10
2.1.5 Durasi Penggunaan <i>Gadget</i>	11
2.1.6 Penggunaan <i>Gadget</i> pada Remaja	14
2.2 Konsep Tidur	15
2.2.1 Definisi Tidur	15
2.2.2 Mekanisme Tidur	16
2.2.3 Tahap-Tahap Tidur	17
2.2.4 Pola Tidur Remaja	19
2.2.5 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Pola Tidur	22
2.2.6 Gangguan Tidur	24
2.3 Konsep Remaja	25
2.3.1 Definisi Remaja	25
2.3.2 Tahap Perkembangan Remaja	26
2.3.3 Ciri-Ciri Perkembangan Remaja	27
2.3.4 Ciri-Ciri Masa Remaja	28
2.4 Konsep Covid 19	30
2.4.1 Penggunaan <i>Gadget</i> pada Masa Pandemi Covid-19	31
2.5 Model Konsep Keperawatan Sister Callista Roy	32
2.6 Hubungan Antar Konsep	36
BAB 3 KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS	38

3.1	Kerangka Konsep	38
3.2	Hipotesis	39
BAB 4 METODE PENELITIAN		40
4.1	Desain Penelitian	40
4.2	Kerangka Kerja	41
4.3	Waktu dan Tempat Penelitian	42
4.4	Populasi, Sampel dan teknik Sampling	42
	4.4.1 Populasi Penelitian	42
	4.4.2 Sampel Penelitian	42
	4.4.3 Teknik Sampling	43
4.5	Identifikasi Variabel	43
4.6	Definisi Operasional	44
4.7	Pengumpulan, Pengolahan dan Analisa Data	45
	4.7.1 Pengumpulan Data	45
	4.7.2 Analisa Data	47
4.8	Etika Penelitian	59
BAB 5 HASIL DAN PEMBAHASAN		50
5.1	Hasil Penelitian	50
	5.1.1 Gambaran Umum Tempat Penelitian	50
	5.1.2 Gambaran Umum Subyek Penelitian	51
	5.1.3 Data Umum Hasil Penelitian	51
	5.1.4 Data Khusus Hasil Penelitian	54
5.2	Pembahasan	57
	5.2.1 Durasi Penggunaan Gadget di Jam Pembelajaran	57
	5.2.2 Durasi Penggunaan Gadget di Luar Jam Pembelajaran	59
	5.2.3 Frekuensi Penggunaan Gadget	61
	5.2.4 Hubungan Durasi Penggunaan Gadget di Jam Pembelajaran dengan Pola Tidur Remaja	65
	5.2.5 Hubungan Durasi Penggunaan Gadget di Luar Jam Pembelajaran dengan Pola Tidur Remaja	65
	5.2.6 Hubungan Frekuensi Penggunaan Gadget dengan Pola Tidur Remaja	66
5.3	Keterbatasan	68
BAB 6 PENUTUP		69
6.1	Simpulan	69
6.2	Saran	70
DAFTAR PUSTAKA		71
LAMPIRAN		77

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	Pengaruh umur terhadap jumlah kebutuhan tidur	22
Tabel 4.1	Definisi Operasional Hubungan Penggunaan Gadget dengan Pola Tidur Remaja	44
Tabel 4.2	Sebaran item durasi dan frekuensi penggunaan gadget	45
Tabel 4.3	Sebaran item skala kualitas tidur	47
Tabel 5.1	Karakteristik responden berdasarkan usia remaja di Panti Asuhan Kasih Agape Surabaya	52
Tabel 5.2	Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin remaja di Panti Asuhan Kasih Agape Surabaya	52
Tabel 5.3	Karakteristik responden berdasarkan tingkat pendidikan remaja di Panti Asuhan Kasih Agape Surabaya	52
Tabel 5.4	Distribusi frekuensi durasi penggunaan <i>gadget</i> di jam pembelajaran pada remaja di Panti Asuhan Kasih Agape Surabaya	54
Tabel 5.5	Distribusi frekuensi durasi penggunaan <i>gadget</i> di jam pembelajaran pada remaja di Panti Asuhan Kasih Agape Surabaya	54
Tabel 5.6	Distribusi frekuensi penggunaan <i>gadget</i> pada remaja di Panti Asuhan Kasih Agape Surabaya	55
Tabel 5.7	Distribusi frekuensi pola tidur pada remaja di Panti Asuhan Kasih Agape Surabaya	55
Tabel 5.8	Hubungan Penggunaan <i>Gadget</i> di Jam Pembelajaran dengan Pola Tidur Remaja	54
Table 5.9	Hubungan Penggunaan <i>Gadget</i> di Jam Luar Pembelajaran dengan Pola Tidur Remaja	55
Tabel 5.10	Hubungan Frekuensi Penggunaan <i>Gadget</i> dengan Pola Tidur Remaja	56

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Teori System Adaptasi Callista Roy	35
Gambar 3.1	Kerangka Konseptual Penelitian Hubungan Penggunaan <i>Gadget</i> dengan Pola Tidur Remaja	37
Gambar 4.1	Bagan Penelitian Cross-Sectional Hubungan Penggunaan <i>Gadget</i> dengan Pola Tidur Remaja	39
Gambar 4.2	Kerangka kerja penelitian Hubungan Penggunaan <i>Gadget</i> dengan Pola Tidur Remaja	40

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Currcilum Vitae	55
Lampiran 2 Lembar Pengajuan Judul	56
Lampran 3 Surat Permohonan Ijin Pengambilan Data	57
Lampiran 4 Surat Pernyataan Laik Etik Penelitian	58
Lampiran 5 Moto dan Persembahan	59
Lampiran 6 Information for concent	60
Lampiran 7 Informed Concenst	61
Lampiran 8 Lembar Observasi	62
Lampiran 9 Lembar Kuesioner	63
Lampiran 10 Lembar Tabulasi Data Umum dan Data Khusus	89
Lampiran 11 Data Khusus Penggunaan Gadget	92
Lampiran 12 Hasil Frekuensi Data Umum	100
Lampiran 13 Hasil Frekuensi Data Khusu	101
Lampiran 14 Hasil Crosstabulation	102
Lampiran 15 Hasil <i>Uji Chi-Square</i>	110

DAFTAR SINGKATAN DAN SIMBOL

SIMBOL

%	: Persen
?	: Tanda Tanya
/	: Atau
=	: Sama Dengan
:	: Titik Dua
>	: Lebih Dari
<	: Kurang Dari
()	: Kurung Buka dan Kurung Tutup

SINGKATAN

ASSOCHAM	: <i>Chamber of Commerce and Industry of India</i>
IMT	: Indeks Massa Tubuh
HP	: <i>Handphone</i>
ODM	: Nielsen On Device Meter
REM	: <i>Rapid Eye Movement</i>
EEG	: Elektroensefalogram
WHO	: <i>World Health Organization</i>
RAS	: <i>Reticular Activating System</i>

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Kemajuan zaman dibidang teknologi di Indonesia semakin berkembang pesat. Berbagai macam penemuan mulai dari kemunculan telepon koin hingga telepon genggam atau orang yang lebih mengenalnya sebagai *gadget* (Soliha, 2015). Pada saat ini dunia mengalami musibah dengan munculnya virus corona. Banyak orang yang terdampak virus ini baik dalam hal ekonomi, sosial dan juga pendidikan. Banyak sekolah meliburkan semua muridnya untuk mencegah Covid-19 semakin meluas maka pembelajaran yang awalya tatap muka tetapi sekarang ini memakai pembelajaran online menggunakan *gadget* (Iqbal et al., 2020). Penggunaan *gadget* untuk anak sekolah bisa berdampak positif maupun negatif. Dampak negatif dari efek pancaran radiasi *gadget* diyakini dapat mempengaruhi kesehatan seperti penurunan fungsi penglihatan dan pendengaran serta perubahan pola tidur yang cenderung terganggu, dan mengalami kecanduan (Waty & Fourianalistyawati, 2018). Penggunaan *gadget* ini tidak lepas dari fase peralihan dari masa remaja. Kesibukan para remaja dipenuhi dengan *gadget* karena digunakan untuk sekolah dan aktivitas lainnya menggunakan *gadget*, sehingga membawa *gadget* kemanapun mereka pergi (Mawitjere et al., 2017).

Penggunaan gadget pada remaja sekarang tidak hanya digunakan untuk pembelajaran online. Selain pembelajaran online mereka menggunakan *gadget* untuk bermain game, atau menggunakan media sosial untuk *chatting*. Banyaknya pengguna *gadget* dikalangan remaja memberikan peluang yang tinggi bagi remaja

untuk terpapar dampak negatif dari penggunaan *gadget*, seperti menurunnya prestasi belajar, penurunan kuantitas dan kualitas tidur, kesehatan mental yang buruk. (Harwood et al., 2014). Fenomena ini harus diwaspadai karena pemakaian *gadget* dalam waktu lama dapat mengganggu kesehatan mereka (Mawitjere et al., 2017)

Studi yang dilakukan oleh *Associated Chamber of Commerce and Industry of India* (ASSOCHAM) tahun 2012, dalam penelitian yang dilakukan pada 2000 remaja di India dengan rentang usia 12- 20 tahun terdapat mayoritas responden menyatakan bahwa mereka telah mengalami kecanduan dalam menggunakan media sosial yang membuat mereka mengalami insomnia, depresi, dan hubungan personal yang buruk dengan rekan-rekan mereka di dunia nyata menurut Firman & Ngasis, 2012(dalam Manumpil et al., 2015).

Penelitian yang dilakukan Hudo (2017), menyatakan pemakaian *gadget* dalam waktu lama ini menyebabkan mereka memerlukan sekitar 60 menit lebih lama untuk tertidur dari pada waktu biasanya. Dengan demikian, para remaja ini akan cenderung tidur terlambat dari biasanya. Kecanggihan dan kemudahan yang disediakan *gadget* saat ini menyebabkan banyak orang terperangkap untuk selalu beraktifitas menggunakan *gadget*

Menurut survei perusahaan eMarketer, pengguna gadget pada tahun 2016 mencapai 65,52 juta. tahun 2017 akan ada 74,9 juta. Tahun 2018 akan terus bertambah, mulai dari 83,5 juta menjadi 92 juta. Tahun 2019 setidaknya terdapat 3,2 miliar pengguna gadget, naik 5,6% dari tahun sebelumnya. Sedangkan jumlah perangkat aktif yang digunakan mencapai 3,8 miliar unit. Hingga 2022, jumlah pengguna smartphone diperkirakan mencapai 3,9 miliar pengguna. Jika dilihat dari

kota dan desa di lima pulau (Jawa, Sumatera, Kalimantan, dan Bali), pengguna gadget di kota >55% pada masing-masing pulau. Sedangkan untuk perbandingan masing-masing pulau tersebut, jumlah terbesar ada di Pulau Jawa yaitu 71% (TappAng, 2020)

Dari gambaran di atas, perlu dilakukan studi pendahuluan tentang penggunaan gadget pada anak remaja. Studi pendahuluan dilakukan di Panti Asuhan Kasih Agape Surabaya. Berdasarkan observasi dan wawancara yang dilakukan pada 10 orang remaja, diperoleh 7 (70%) remaja menyatakan selama masa pandemi ini mereka mengalami tidur selama 4-6 jam perhari akibat bermain gadget selama 6-11 jam dalam sehari dan sebanyak 3 (30%) remaja menyatakan mengalami tidur normal dimana tidur sekitar 7-8 jam perhari diakibatkan dalam bermain *gadget* selama 1-4 jam dalam sehari. Aktivitas yang dilakukan selama jam pembelajaran dan di luar jam pembelajaran remaja menyatakan dalam penggunaan *gadget* mereka menggunakan untuk melakukan pembelajaran *online*, mengerjakan tugas sekolah dan mengakses berbagai fitur diantaranya mengakses internet, media sosial, *game online*, *youtube*. Akibat dari penggunaan gadget yang berlebihan mereka menjadi kurang tidur sehingga cenderung mengantuk dan malas untuk melakukan aktivitas di siang hari.

Masa pandemi covid-19 seiring dengan keragaman tugas sekolah yang mengharuskan remaja untuk berinteraksi dengan *gadget* selama dipergunakan untuk mengerjakan tugas yang diberikan oleh pihak sekolah, mungkin masih dirasakan sebagai hal yang wajar, namun ketika alih fungsi dari gadget yang dipergunakan untuk hal-hal yang kurang bermanfaat kemungkinan dampak yang ditimbulkan semakin besar (Iqbal et al., 2020). Berdasarkan penelitian Siste et al.,

2020 durasi penggunaan gadget dari yang biasanya sekitar 5 jam kini sekarang meningkat menjadi 10 jam bahkan ada yang >11 jam. Masa pandemi ini belum diperbolehkan untuk melakukan pembelajaran secara tatap muka sehingga aktivitas belajar mengajar dilakukan secara daring atau online. Pembelajaran secara daring menyebabkan intensitas penggunaan *gadget* semakin meningkat. Kecenderungan penggunaan *gadget* yang berlebihan akan membuat kecanduan pada remaja sehingga asyik dengan dirinya sendiri dan mengabaikan lingkungan sekitar dan dapat mengabaikan jam tidur sehingga menurunkan prestasi belajar (Muallima et al., 2019). Seringkali kualitas tidur remaja yang kurang terpenuhi karena remaja memiliki pola yang berbeda dibandingkan usia lainnya. Hal ini disebabkan pada akhir masa pubertas, remaja mengalami sejumlah perubahan yang seringkali mengurangi waktu tidurnya. Remaja sering tidur pada malam hari dan bangun lebih awal karena tuntutan sekolah, sehingga remaja seringkali terlalu mengantuk di siang hari.

Media elektronik memang memiliki dampak positif sebagai sarana pembelajaran kemampuan akademik jika digunakan secara efektif. Namun pengawasan penggunaan *gadget* dan tingkat parental control terhadap produktivitas remaja sangat minim, sehingga penggunaan gadget yang berlebihan akan menimbulkan sikap ketergantungan terhadap produktivitas belajar siswa dan mengakibatkan kualitas tidur menurun. Peran keluarga sangat membantu remaja untuk menjadi remaja yang produktif. Waktu yang seharusnya digunakan untuk kegiatan yang bermanfaat seperti menghabiskan waktu bersama keluarga, berolahraga dan melakukan aktivitas fisik akan berkurang karena terlalu sibuk dengan media elektronik yang ada. Berdasarkan latar belakang peneliti tertarik

untuk melakukan penelitian tentang hubungan penggunaan *gadget* dengan pola tidur pada remaja

1.2 Rumusan Masalah

Adakah hubungan antara penggunaan *gadget* dengan pola tidur remaja di Panti Asuhan Kasih Agape Surabaya

1.3 Tujuan

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui hubungan penggunaan *gadget* dengan pola tidur remaja di Panti Asuhan Kasih Agape Surabaya

3.2.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi karakteristik responden (usia, jenis kelamin dan tingkat pendidikan) pada remaja
2. Mengidentifikasi durasi penggunaan gadget di jam pembelajaran
3. Mengidentifikasi durasi penggunaan gadget di luar jam pembelajaran
4. Mengidentifikasi frekuensi penggunaan gadget pada remaja
5. Mengidentifikasi pola tidur remaja
6. Menganalisis hubungan durasi penggunaan gadget di jam pembelajaran dengan pola tidur remaja
7. Menganalisis hubungan durasi penggunaan gadget di luar jam pembelajaran dengan pola tidur remaja
8. Menganalisis frekuensi penggunaan gadget dengan pola tidur pada remaja

1.4 Manfaat

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini dapat menjelaskan hubungan antara penggunaan *gadget* dengan pola tidur remaja sehingga dapat menjadi tambahan ilmu pada bidang keperawatan

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Remaja dan Orang Tua

Penelitian ini dapat memberikan tambahan informasi tentang pentingnya menjaga pola tidur pada remaja dengan waktu yang tepat

2. Bagi Profesi Keperawatan

Diharapkan bagi tenaga kesehatan khususnya perawat dapat dijadikan pengetahuan tentang pola tidur terutama pada remaja

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat memberikan pengalaman nyata dalam melakukan penelitian ilmiah dalam rangka mengembangkan diri dan menambah wawasan dalam menjalankan fungsi perawat pada peneliti, sekaligus dapat dijadikan rujukan bagi peneliti selanjutnya terkait tema dampak penggunaan *gadget* terhadap pola tidur remaja

BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

Pada bab ini akan disajikan landasan teoritis yang mendasari masalah yang akan diteliti, meliputi : 1) Konsep *Gadget*, 2) Konsep Tidur, 3) Konsep Remaja, 4) Hubungan Antar Konsep

2.1 Konsep *Gadget*

2.1.1 Definisi *Gadget*

Gadget secara umum dianggap sebagai perangkat elektronik yang memiliki fungsi khusus pada setiap perangkat. Menurut Garini (2013), *gadget* sebagai alat elektronik kecil yang memiliki banyak fungsi. *Gadget* memiliki banyak fungsi bagi penggunaannya sehingga dianggap lebih mudah. Sedangkan menurut Osa Kurniawan Ilham (2011). *Gadget* adalah sebuah alat atau perkakas mekanik mini atau alat yang menarik karena tergolong baru sehingga akan memberikan banyak kesenangan baru bagi penggunaannya walaupun mungkin tidak praktis dalam penggunaannya. *Gadget* merupakan telepon genggam atau telepon seluler atau telepon genggam (HP) adalah alat telekomunikasi elektronik yang mempunyai kemampuan dasar yang sama dengan konvensional saluran tetap, tetapi dapat dibawa kemana saja (*portable / mobile*) dan tidak perlu untuk terhubung dengan mereka. jaringan telepon menggunakan kabel (nirkabel wireless) (Kamil, 2016).

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa *gadget* merupakan perangkat elektronik khusus yang memiliki keunikan dibandingkan dengan perangkat elektronik lain. Keunikan *gadget* selalu memunculkan teknologi-teknologi baru yang dinilai semakin memudahkan penggunaannya. Keunikan ini

membuat pengguna semakin tertarik untuk memiliki dan menggunakan *gadget* tersebut

2.1.2 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Penggunaan *Gadget*

Menurut Fadilah (2015), faktor-faktor yang mempengaruhi penggunaan *gadget* sebagai berikut :

1. Iklan yang terpapar di televisi dan media sosial

Perkembangan saat ini sangat dipengaruhi oleh paparan iklan di televisi dan di media sosial, sehingga sering kali mereka penasaran dengan hal-hal baru seputar paparan iklan tersebut

2. *Gadget* yang menampilkan fitur-fitur yang menarik

Di dalam *gadget* ada fitur-fitur canggih yang membuatnya menarik bagi setiap pengguna. Sehingga membuat penasaran dalam mengoperasikan *gadget* tersebut

3. Kecanggihan dari *gadget*

Kecanggihan *gadget* dapat memudahkan dalam memenuhi kebutuhannya termasuk kebutuhan komunikasi sehingga tidak ada hambatan untuk berbagi komunikasi dengan semua orang.

4. Keterjangkauan harga *gadget*

Orang-orang dengan status ekonomi menengah ke atas sampai status ekonomi menengah ke bawah sudah memiliki *gadget*

5. Lingkungan

Lingkungan menciptakan tekanan teman sebaya serta masyarakat. Hal ini sudah menjadi banyak orang yang menggunakan *gadget*, sehingga masyarakat lain enggan meninggalkan *gadget* tersebut

6. Faktor budaya

Faktor budaya sangat mempengaruhi perilaku seseorang. Sehingga banyak orang mengikuti trend yang terjadi pada budaya lingkungannya yang berakibat pada keharusan untuk memiliki *gadget*.

7. Faktor sosial

Kelompok masyarakat, keluarga dan status sosial sangat mempengaruhi faktor sosial. Apalagi dalam keluarga karena peran keluarga sangat penting dalam membentuk perilaku anak sebagai tumpuan utama.

8. Faktor pribadi

Kepribadian anak yang selalu ingin terlihat lebih dari teman-temannya, biasanya cenderung mengikuti tren sesuai perkembangan teknologi

2.1.3 Manfaat *Gadget*

Manfaat dari penggunaan *gadget* menurut (Alamiyah et., 2017) antara lain:

1. Sumber informasi

Gadget dapat digunakan sebagai media untuk mencari informasi dengan mudah dengan bantuan koneksi internet. Hanya dengan satu sentuhan pada fitur atau aplikasi internet maka akan terkoneksi dengan berbagai sumber informasi yang kemudian dapat memilih informasi yang dibutuhkan

2. Kreativitas

Gadget dapat mengembangkan kreativitas dengan menggunakan *gadget* melalui fitur atau aplikasi yang tepat. *Gadget* yang memiliki koneksi internet juga dapat digunakan untuk melatih kemampuan anak dalam belajar bahasa asing dengan cara menonton video atau film pendidikan yang berbahasa asing.

3. Komunikasi

Kegunaan utama *gadget* adalah sebagai media komunikasi. Cara berkomunikasi di *gadget* tidak hanya melalui sambungan telepon suara, tetapi juga dengan mengirimkan pesan, gambar, dan tatap muka dengan fitur video call yang tersedia. Sehingga komunikasi yang dilakukan lebih beragam

2.1.4 Dampak Penggunaan *Gadget*

Menurut Harfiyanto et.al., (2015), *gadget* memberikan berbagai kemudahan bagi masyarakat, baik orang tua maupun remaja. *Gadget* telah menjadi pola hidup masyarakat, namun *gadget* dapat memberikan dampak positif dan negatif. Dampak positif dan negatif dari penggunaan *gadget* antara lain :

1. Dampak Positif

- a. Mempermudah seseorang untuk berinteraksi dengan banyak orang di sosial media, sehingga hubungan jarak jauh tidak lagi menjadi suatu halangan dalam berkomunikasi.
- b. Memudahkan para pelajar untuk belajar dan mengerjakan tugas-tugas sekolah.
- c. Memudahkan seseorang untuk mendapatkan inspirasi melalui sumber-sumber informasi di internet
- d. Memudahkan seseorang untuk berbisnis

2. Dampak Negatif

- a. Penggunaan *gadget* yang berlebihan dapat mengubah perilaku remaja
- b. menjadi mementingkan diri sendiri
- c. Remaja lebih banyak bermain dengan *gadget* sehingga melupakan untuk

- d. beraktifitas fisik seperti berolah raga yang dapat menyebabkan kegemukan Gangguan kesehatan mata seperti mata kering
- e. Gangguan pola tidur atau insomnia
- f. Remaja menjadi antisosial (Harfiyanto et.al., 2015)

Penjelasan lain tentang dampak negatif penggunaan *gadget* dikemukakan oleh seorang dokter anak asal Amerika Serikat bernama Cris Rowan. Dampak negatif penggunaan *gadget* ini adalah pertumbuhan otak yang terlalu cepat, terhambatnya perkembangan, obesitas, gangguan tidur, gangguan jiwa, agresi, pikun digital, kecanduan, radiasi, dan ketidakberlanjutan. (Unoviana Kartika, 2014). Selain itu efek penggunaan gadget menurut Andreassen (2013), Cahaya dari gadget dapat memengaruhi mekanisme biologis yang menunda tidur dan ritme peredaran darah. Permainan komputer atau acara televisi dapat menyebabkan kegembiraan dan menyebabkan insomnia. Namun, ini bisa jadi sebaliknya. Insomnia, dan keterlambatan pola tidur dapat mengakibatkan orang berbaring berjam-jam tidur tanpa tertidur yang akhirnya mencari media elektronik untuk hiburan. Salah satu alasan pemakaian *gadget* sebelum tidur yaitu karena pemakaian internet yang berlebihan . Penggunaan *gadget* sebagai aktivitas malam hari terus meningkat di tengah kekhawatiran akan efek penggunaan *gadget* terhadap pola tidur dan bekerja di siang hari. Penelitian di Australia menemukan bahwa 71% remaja melaporkan tidur malam yang kurang optimal karena penggunaan *gadget* dapat memengaruhi pola tidur dan waktu mulai tidur pada remaja (King et al., 2014)

2.1.5 Durasi Penggunaan Gadget

Penggunaan *gadget* dewasa ini membutuhkan perhatian khusus. Penggunaan *gadget* yang berlebihan bisa mengakibatkan kerugian. Kerugian tersebut tidak

hanya untuk kesehatan, tetapi juga dari segi ekonomi. Durasi penggunaan gadget sebaiknya digunakan dalam waktu sekitar 5 jam, karena semakin tinggi durasi pemakaian *gadget* akan menimbulkan dampak yang serius (Siste et al., 2020)

The American Academy of Pediatric (AAP) mengatakan bahwa harus ada batasan waktu dalam menggunakan *gadget*, yaitu satu atau dua jam perhari dan agar mencegah paparan layar *gadget* (A.A Page, et al., 2010)

Adapun pembagian intensitas penggunaan gadget antara lain :

1. Rendah, frekuensi 1-3 hari/minggu
2. Sedang, frekuensi 4-6 hari/minggu
3. Tinggi, frekuensi setiap hari

Penelitian tentang penggunaan *smartphone* juga dilakukan oleh Nielsen. Nielsen adalah agensi yang bergerak di bidang informasi dan media global dan berfokus pada suatu penelitian dan melakukan suatu riset dalam memberikan informasi tentang pemasaran dan konsumen, televisi dan media lainnya. Dalam riset Indonesia *Consumer Insight* Mei 2013 yang dilakukan oleh lembaga Nielsen, rata-rata orang Indonesia menggunakan *smartphone* selama 189 menit (setara dengan 3 jam 15 menit) per hari dengan data sebagai berikut:

1. 62 menit dihabiskan untuk berkomunikasi, seperti menerima atau melakukan panggilan telepon, berkirim pesan melalui SMS atau Instant *Message*, dan mengirim e-mail
2. Sekitar 45 menit dihabiskan untuk hiburan misalnya memainkan game tertentu dan melihat video atau audio
3. 38 menit digunakan untuk menjelajahi aplikasi yang baru di download
4. 37 menit dipergunakan untuk mengakses internet(Hudaya, 2018)

Aktivitas yang paling sering dilakukan dengan *Smartphone* adalah *chatting* dengan persentase 90%, pencarian 71%, jejaring sosial 64%, blogging atau forum 41%, App store 32%, video 27%, sharing konten 26%, hiburan 25%, berita 24% dan webmail 17%. Sementara itu dari riset yang dilakukan Nielsen diketahui pula aktivitas *chatting* populer. Riset menunjukkan aplikasi WhatsApp menduduki aplikasi *chatting* terpopuler dengan capaian 58%, diikuti BBM 41%, Line 35%, Kakao Talk 30%, WeChat 27%, Hangouts Google 20%, Yahoo Messenger 18%, Skype 7% dan ChatON 6%. (Mambani, 2013)

Dalam penelitian yang dilakukan oleh (Gifary, 2015) berpendapat bahwa, pengguna *smartphone* didominasi oleh wanita. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian Nielsen On Device Meter (ODM) pada Februari 2014 tentang wanita yang cenderung menghabiskan lebih banyak waktu menggunakan *smartphone* dibandingkan pria. Wanita bisa menghabiskan 140 menit per hari, sedangkan pria hanya menghabiskan 43 menit per hari. Dari segi usia, pengguna *smartphone* didominasi oleh rentang usia 20-22 tahun. Anak usia 20-22 tahun dikenal sebagai Digital Natives, artinya generasi yang lahir di era internet serba digital dan terkoneksi. Selain itu, mayoritas pengguna menggunakan *smartphone* mulai pukul 17.00-19.59 WIB. Hal tersebut diperkuat dengan penelitian yang ditemukan oleh Locker pada Mei 2013 yang menyebutkan bahwa pengguna menggunakan *gadgetnya* mulai pukul 17.00 hingga 20.00.

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa penggunaan *gadget* dalam sehari berkisar antara 2 hingga 3 jam lebih. Penggunaanya didominasi oleh wanita. Kegiatan yang paling sering dilakukan dengan *gadget* adalah berkomunikasi, seperti mengirim pesan singkat (SMS atau *chatting*), menelepon,

mengirim e-mail. Aktivitas selanjutnya adalah mengakses internet, jejaring sosial, bermain game, dan mengunduh

2.1.6 Penggunaan *Gadget* pada Remaja

Secara umum pengguna gadget di beberapa Negara maju didapatkan terbanyak uisa 18-24 tahun yaitu sebesar 80% (Rahmatika, 2015). Menurut penelitian yang dilakukan oleh Pattiradjawane tentang penggunaan dan penggunaan ponsel di Indonesia, pengguna gadget terbanyak berada pada usia 15-24 tahun sebanyak 30% (Bashir, 2016). Remaja merupakan konsumen yang memiliki emosi yang cenderung labil sehingga dapat melihat segala sesuatu dalam emosinya. Perkembangan remaja mulai memasuki tahap bijaksana dan lebih mampu dalam mengambil keputusan pada usia 12-21 tahun. Hal tersebut dapat meningkatkan kemandirian remaja dalam membeli suatu produk atau jasa. Remaja memiliki karakteristik yang mudah dipengaruhi, suka mengikuti teman sebayanya, tidak berpikir hemat, dan tidak realistis (Putra, 2014).

Secara psikologis, remaja adalah usia dimana anak merasa tidak lagi berada di bawah orang tuanya tetapi berada pada level yang sama. Sehingga respon remaja terhadap barang-barang baru seperti kecanggihan *gadget* cukup tinggi (Bashir, 2016). Penggunaan gadget di kalangan remaja khususnya pelajar menjadi suatu keharusan, seperti handphone, tablet, laptop, dan berbagai gadget lainnya. Adanya *gadget* yang dapat memudahkan seseorang dalam melakukan berbagai pekerjaan tentunya dapat merubah aturan komunikasi sebelumnya, membuat kualitas dan kuantitas tatap muka menurun. Bagi remaja, *gadget* merupakan alat komunikasi yang dapat digunakan untuk berkomunikasi tanpa ada batasan waktu (Harfiyanto et.al., 2015).

Kemajuan teknologi telah banyak mengubah gaya hidup remaja. Penggunaan perangkat elektronik seperti *gadget* semakin meningkat di kalangan pelajar. Hingga sekitar dua dekade lalu, kelompok usia remaja banyak menghabiskan waktunya di luar ruangan. Saat ini penggunaan *gadget* dan internet sudah menjadi bagian dari keseharian siswa. Penggunaan *gadget* juga terintegrasi dengan komunikasi sehari-hari yang sudah menjadi kebiasaan mereka. Hal ini didukung oleh fenomena penggunaan internet sebagai jaringan komunikasi yang mudah digunakan, hemat biaya dan membantu dalam pemutakhiran ilmu pengetahuan terkini. Penggunaan internet memotivasi siswa untuk melakukan kegiatan akademik dan untuk itu siswa didorong oleh guru dan orang tua untuk menggunakan perangkat *gadget*. (Dixit, Jindal, Gupta, & Dubey, 2016). Penggunaan *gadget* oleh remaja di lingkungan sekolah mengubah pola interaksi antar teman sebayanya. Mereka lebih suka menggunakan *gadget* untuk berkomunikasi karena dianggap lebih praktis, efisien, memperpendek jarak dan mempercepat waktu serta memudahkan remaja (Harfiyanto et.al., 2015).

2.2 Konsep Tidur

2.2.1 Definisi Tidur

Tidur adalah proses yang berhubungan dengan mata tertutup selama beberapa periode yang memberikan istirahat total untuk aktivitas mental dan fisik manusia, kecuali untuk fungsi beberapa organ vital seperti jantung, paru-paru, hati, peredaran darah dan organ dalam lainnya. Kedalaman tidur tidak teratur selama periode tidur (Reza et al., 2019). Tidur umumnya didasarkan pada karakteristik fisiologis. Pada saat tidur gerakan tubuh menjadi berkurang dan aktivitas elektromiografi, berkurangnya respons terhadap rangsangan dari luar, mata

tertutup, laju pernapasan berkurang, dan perubahan posisi tubuh dan arsitektur gelombang otak dinilai dengan polisomnografi (Zielinski et al., 2016). Tidur kurang dari 3 jam dalam 24 jam dapat menyebabkan seseorang mudah tersinggung dan rentang perhatiannya berkurang. Kurang tidur untuk waktu yang lama menyebabkan kesulitan berkonsentrasi, penurunan performa secara umum, mudah tersinggung dan halusinasi dapat terjadi (Puri K, 2011).

2.2.2 Mekanisme Tidur

Para ahli menyimpulkan mekanisme terjadinya tidur diatur secara hormonal. Tidur yang sehat adalah salah satu yang dapat mengikuti / menyesuaikan ritme atau siklus tertentu yang dikenal dengan *bioritme* atau *bioritme internal* (ritme kebutuhan biologis yang terjadi di dalam tubuh. Bioritme ini sering disebut dengan ritme sirkadian (Kozier. Frb, 2010). Mekanisme tidur dan bangun belum diketahui secara pasti. Aktivitas yang terjadi di pons, otak tengah, dan *hipotalamus posterior* penting dalam keadaan sadar. Aktivitas di medula sangat penting untuk stimulasi kondisi tidur. Tidur dan bangun mungkin terintegrasi di basal otak depan (Widodo & Soetomenggolo, 2016)

Secara farmakologis, sekarang ada bukti bahwa tidur non-REM dibina oleh mekanisme serotoninergik dan tidur REM dipertahankan oleh mekanisme adrenergik. Misalnya, pemberian serotonin secara signifikan dapat mengurangi latensi saat mulai tidur, jika tidak ada kerusakan pada area serotonin di pons akan menyebabkan insomnia. Sistem katekolamin (noradrenalin dan dopamin) juga memiliki peran penting dalam bangun dan tidur REM. Sekresi kortikosteroid, yang biasanya terjadi pada malam hari, dapat berubah sesuai dengan siklus tidur-bangun. Ketika pola tidur berubah, sekresi kortisol awalnya normal, tetapi secara bertahap

menyesuaikan atau menyinkronkan kembali dengan siklus baru(Widodo & Soetomenggolo, 2016)

2.2.3 Tahap-Tahap Tidur

Tahapan Tidur NREM menurut Mubarak (2007) dalam (Widhiyanti, Tri dan Ariawati, 2017) Tidur NREM adalah tidur yang nyaman dan nyenyak. Dalam tidur NREM gelombang otak lebih lambat dibandingkan pada orang yang sadar atau tidak tidur. Tanda-tanda tidur NREM meliputi : mimpi berkurang, keadaan istirahat, tekanan darah menurun, laju pernapasan menurun, metabolisme menurun, dan gerakan bola mata lambat.

Tidur NREM memiliki empat tahap dengan pola gelombang otak pada masing-masing tahap

1. Tahap I

Tahap I adalah tahap transisi di mana seseorang beralih dari sadar ke tidur. Pada tahap ini ditandai dengan seseorang yang cenderung rileks, tetap sadar akan lingkungannya, berlangsung selama beberapa menit Gelombang alpha saat seseorang dalam keadaan sadar diganti dengangelombang beta yang lebih lambat. Seseorang yang tidur di tahap I dapat dengan mudah dibangunkan.

2. Tahap II

Pada tahap ini individu memasuki tahap tidur, tetapi masih dapat bangun dengan mudah dan otot-otot mulai rileks. Biasanya, tahapan ini berlangsung 10-20 menit. Gelombang otak tandai oleh "spindle tidur" dan gelombang K kompleks. Tahap II ini berlangsung singkat

3. Tahap III

Tahap ini merupakan awal dari tahap tidur nyenyak. Tidur nyenyak, relaksasi otot total dan individu cenderung sulit untuk bangun. Tahap ini berlangsung selama 15-30 menit. Gelombang otak menjadi lebih teratur dan ada gelombang delta tambahan yang lebih lambat.

4. Tahap IV

Tahap IV adalah tahap tidur dimana seseorang berada dalam tahap tidur nyenyak atau tidur delta. Seseorang menjadi sulit untuk bangun sehingga membutuhkan rangsangan. Pada tahap ini gelombang otak EEG melemah, denyut nadi dan respirasi menurun, tekanan darah menurun, tonus otot menurun, metabolisme melambat, suhu tubuh menurun

Menurut (Reza et al., 2019) mengemukakan tidur REM sangat penting dalam mempertahankan fungsi kognitif karena tidur REM melancarkan aliran darah ke otak, meningkatkan aktivitas kortikal dan konsumsi oksigen serta meningkatkan pelepasan epinefrin. Tidur REM yang memadai berperan dalam mengatur informasi, proses pembelajaran dan menyimpan memori jangka panjang. Selama tidur REM, tonus otot di seluruh tubuh sangat berkurang, yang menunjukkan adanya resistensi yang kuat terhadap area kontrol otot di spinal.

Tahap tidur REM menurut Hidayat (2009) dalam Widhiyanti, Tri, dan Ariawati, (2017) adalah tidur dalam keadaan aktif atau paradoks. Tidur REM ditandai dengan: 1) biasanya disertai dengan mimpi aktif, 2) Lebih sulit untuk bangun tidur nyenyak gelombang lambat, 3) Tonus otot selama tidur nyenyak sangat tertekan, gelombang lambat, proyeksi tulang belakang di atas sistem pengaktifan retikuler, 4) Frekuensi jantung dan pernapasan menjadi tidak teratur, 5) Pada otot

perifer terjadi beberapa gerakan otot yang tidak teratur, 6) Mata cepat menutup dan terbuka, denyut nadi cepat dan tidak teratur, tekanan darah meningkat atau berfluktuasi, sekresi lambung meningkat dan metabolisme meningkat, 7) Tidur penting untuk keseimbangan mental, emosi, juga berperan dalam pembelajaran, memori dan adaptasi

2.2.4 Pola Tidur Remaja

Tidur merupakan proses berulang dan bersiklus yang menjadi kebutuhan dasar setiap orang dengan penurunan status kesadaran lingkungan, yang terjadi selama jangka waktu tertentu. Tidur diartikan sebagai keadaan bawah sadar ketika seseorang dapat dibangunkan dengan memberikan rangsangan sensorik atau rangsangan lainnya (Masriadi, 2016). Tidur merupakan fenomena alami yang merupakan kebutuhan manusia. Selama tidur kita menyediakan waktu istirahat untuk organ tubuh dan menjaga keseimbangan metabolisme dan biokimia tubuh. Tidur merupakan proses yang dibutuhkan tubuh untuk membentuk sel baru dan memperbaiki sel yang rusak (Roshifanni, 2017)

Pola tidur yang baik meliputi lamanya tidur sesuai kebutuhan menurut usia, tidur nyenyak, tidak terbangun karena sesuatu pada saat tidur. Sedangkan pola tidur yang kurang baik meliputi durasi tidur yang kurang sesuai dengan kebutuhan menurut usia, tidur terlalu larut dan bangun terlalu pagi, kurang tidur, sering terbangun karena beberapa hal. (Roshifanni, 2017)

Tidur merupakan kebutuhan yang sangat penting bagi anak dan remaja dalam proses pembelajaran, proses memori dan prestasi sekolah. Peningkatan kejadian putus tidur, kurang tidur, waktu tidur larut dan bangun pagi, dapat mempengaruhi kemampuan belajar, prestasi sekolah, dan fungsi perilaku. Setiap

orang memiliki kebutuhan tidurnya sendiri. Kebutuhan ini dapat berbeda dari satu orang ke orang lainnya. Pada hari-hari sekolah, remaja umumnya memiliki waktu tidur yang lebih singkat yaitu sekitar 7,3 jam per hari (Masriadi, 2016). Tidur dengan pola teratur lebih penting dari pada jumlah tidur itu sendiri. Pada beberapa orang, mereka cukup tidur hanya selama 5 jam semalam. (Amran & Handayani, 2012).

Secara umum, durasi atau waktu lama tidur mengikuti pola sesuai dengan tahap tumbuh kembang manusia menurut Asmandi (2008) dalam (Tyas & Sodik, 2017)

1. *Bayi*

Pada bayi baru lahir perlu tidur selama 14-18 jam sehari, pernapasan teratur, gerakan tubuh tidur NREM sedikit 50% dan dibagi menjadi 7 periode. Dan bayi tidur selama 12-14 jam sehari, sekitar 20% -30% tidur REM, tidur lebih lama di malam hari dan memiliki pola bangun singkat.

2. *Toddler*

Kebutuhan tidur pada toddler berkurang menjadi 10-12 jam sehari. Sekitar 20-30% tidur adalah tidur REM. Tidur siang bisa hilang pada usia 3 tahun karena sering terbangun di malam hari menyebabkan mereka tidak mau tidur di malam hari

3. *Preschool*

Usia prasekolah biasanya membutuhkan 11-12 jam tidur malam. Kebanyakan di usia ini tidak menyukai waktu tidur. Bisa jadi anak usia 4 - 5 mengalami kurang istirahat tidur dan mudah sakit jika kebutuhan tidurnya tidak terpenuhi, sekitar 20% tidurnya merupakan tidur REM.

4. Anak usia sekolah

Anak usia sekolah tidur antara 8-12 jam semalam tanpa tidur siang. Anak usia 8 tahun membutuhkan waktu kurang lebih 10 jam setiap malam. Tidur REM pada usia ini berkurang 20%

5. Adolesen

Sebagian besar remaja membutuhkan 8-10 jam tidur per malam untuk mencegah kelemahan dan kerentanan terhadap infeksi. Tidur pada usia ini adalah tidur REM 20%

6. Dewasa Muda

Selama periode ini, mereka umumnya sangat aktif dan membutuhkan antara 7-8 jam tidur malam. Sekitar 20% dari tidur mereka adalah REM. Dewasa muda yang sehat membutuhkan tidur yang cukup untuk berpartisipasi dalam aktivitas yang sibuk karena mereka jarang tidur siang

7. Dewasa tengah

Pada masa ini mungkin akan mengalami insomnia atau kesulitan tidur, mungkin karena perubahan atau stres paruh baya. Mereka biasanya tidur selama 6-8 jam semalam

8. Dewasa akhir

Di usia dewasa akhir kebutuhan tidur kurang dari 6 jam semalam. Periode REM cenderung memendek sekitar 20-25% dan tidur tahap IV mengalami penurunan

Tabel 2.1 Pengaruh umur terhadap jumlah kebutuhan tidur

Umur	Tingkat Perkembangan	Jumlah Kebutuhan Tidur
0-8 bulan	Bayi baru lahir	14-18 jam / hari
1-8 bulan	Masa bayi	12-14 jam / hari
18 bulan- 3 tahun	Masa anak	11-12 jam / hari
3-6 tahun	Masa prasekolah	11 jam / hari
6-12 tahun	Masa sekolah	10 jam / hari
12-18 tahun	Masa remaja	8,5 jam / hari
18-40 tahun	Masa dewasa	7-8 jam / hari
40-60 tahun	Masa muda paruh baya	7 jam / hari
60 tahun ke atas	Masa dewasa tua	6 jam / hari

Sumber : Kemenkes RI, 2016

2.2.5 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Pola Tidur

Kualitas dan kuantitas tidur seseorang dipengaruhi oleh beberapa faktor yang dapat menunjukkan kemampuan seseorang untuk tidur dan mendapatkan jumlah istirahat yang sesuai dengan kebutuhannya. Menurut Hidayat (2010) ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi tidur di antaranya :

1. Penyakit

Sakit dapat memengaruhi kebutuhan tidur seseorang. Banyak penyakit yang meningkatkan kebutuhan tidur, seperti yang disebabkan oleh infeksi, memerlukan lebih banyak waktu tidur untuk mengatasi kelelahan

2. Latihan dan kelelahan

Kelelahan akibat aktivitas yang tinggi membutuhkan waktu tidur yang lebih banyak untuk menjaga keseimbangan energi yang telah dikeluarkan. Hal tersebut terlihat pada seseorang yang telah melakukan aktivitas dan mencapai kelelahan. Dengan demikian, orang tersebut akan dapat tidur lebih cepat karena tahap tidur gelombang lambat dipersingkat

3. Stres psikologis

Kondisi psikologis seseorang dapat terjadi akibat tekanan mental. Hal tersebut terlihat ketika seseorang yang memiliki masalah psikologis mengalami kecemasan sehingga sulit untuk tidur

4. Kebiasaan buruk

Kebiasaan buruk seperti bermain gadget menjelang tidur akan memperlambat waktu tidur seseorang, waktu tidur seseorang akan berkurang sehingga kualitas tidurnya terganggu.

5. Obat

Obat juga bisa memengaruhi tidur. Beberapa jenis obat yang dapat mempengaruhi proses tidur adalah obat diuretik yang dapat menyebabkan insomnia, antidepresan dapat menekan REM, kafein dapat meningkatkan saraf simpatis yang menyebabkan sulit tidur, dan narkotika dapat menekan REM sehingga mudah mengantuk.

6. Nutrisi

Pemenuhan kebutuhan nutrisi yang cukup dapat mempercepat proses tidur. Protein tinggi dapat mempercepat proses tidur, karena adanya tryptophan yang merupakan asam amino dari protein yang dicerna. Sebaliknya, kebutuhan nutrisi yang kurang juga dapat mempengaruhi proses tidur, bahkan terkadang sulit untuk tidur

7. Lingkungan

Keadaan lingkungan yang aman dan nyaman bagi seseorang dapat mempercepat terjadinya proses tidur

8. Motivasi

Motivasi merupakan dorongan atau keinginan seseorang untuk tidur, yang dapat mempengaruhi proses tidur. Selain itu, keinginan menahan diri untuk tidak tidur dapat mengganggu proses tidur

9. Kecemasan

Dalam keadaan kecemasan seseorang bisa meningkat saraf simpatis sehingga mengganggu tidurnya

2.2.6 Gangguan Tidur

Akibat dari kurangnya pemenuhan kebutuhan tidur pada remaja dapat menimbulkan beberapa gangguan tidur. Menurut penelitian Purbasari (2016) terdapat beberapamacam gangguan tidur yaitu sebagai berikut :

1. Insomia

Insomnia merupakan suatu kondisi yang menyebabkan seseorang hanya tidur sebentar atau sulit tidur yang mempengaruhi kualitas dan kuantitas tidur seseorang.

2. Hipersomia

Hipersomnia merupakan gangguan tidur dengan kriteria tidur berlebihan. Pada umumnya lebih dari sembilan jam pada malam hari, yang kemungkinan disebabkan oleh masalah psikologis, depresi, kecemasan, gangguan pada susunan saraf pusat, ginjal, hati, dan gangguan metabolisme.

3. Parasomia

Parasomnia merupakan kumpulan dari beberapa penyakit yang dapat mengganggu pola tidur. Misalnya somnambulisme (berjalan dalam tidur) yang biasa terjadi pada anak-anak.

4. Enuresis

Enuresis adalah buang air kecil yang tidak disengaja saat tidur atau disebut juga mengompol. Ada dua macam enuresis, yaitu nocturnal enuresis dan diurnal enuresis

5. Apnea dan mendengkur

Secara umum, mendengkur disebabkan oleh terhalangnya aliran udara di hidung dan mulut saat tidur

6. Narkolepsi

Narkolepsi merupakan keadaan tidur yang tidak dapat dikendalikan, seperti saat seseorang tidur sambil berdiri, mengemudikan kendaraan, atau di tengah percakapan. Ini adalah gangguan neurologis

7. Mengigau

Mengigau merupakan gangguan tidur yang terjadi terlalu sering dan diluar kebiasaan yang menyebabkan kualitas dan kebutuhan tidur menjadi menurun sehingga dapat mengganggu fungsi organ dalam tubuh (perbaikan sel) dan dapat dengan mudah menimbulkan masalah psikologis.

2.3 Konsep Remaja

2.3.1 Definisi Remaja

Remaja atau dalam istilah asing disebut adolescence yang berarti tumbuh kearah kematangan. Remaja adalah seseorang dengan rentang usia 10-19 tahun. Remaja adalah masa dimana seseorang sudah mengalami kematangan seksual secara fisik, psikologis, dan sosial. (WHO, 2014)

Remaja merupakan proses perkembangan yang dialami seseorang dari masa kanak-kanak hingga dewasa atau sering disebut dengan masa pubertas. Pubertas

merupakan masa kematangan seseorang dimana organ reproduksinya sudah mulai berfungsi, pada wanita ditandai dengan menstruasi / menstruasi, sedangkan pada pria ditandai dengan mimpi basah (Sarwono, 2015)

Dari uraian di atas maka dapat di simpulkan remaja merupakan perkembangan diri seseorang yang dimulai dari usia 10-19 tahun yang ditandai dengan perubahan bentuk dan ukuran pada beberapa organ tubuh, serta perubahan pola pikir dan kebiasaan hidup sehari-hari.

2.3.2 Tahap Perkembangan Remaja

Menurut Sarwono (2011) ada tiga tahap perkembangan remaja antara lain :

1. Remaja awal

Early adolescence atau remaja awal adalah remaja dengan rentang usia 11-13 tahun. Pada tahap ini mereka belum sepenuhnya menyadari perubahan yang terjadi pada anggota tubuh mereka, biasanya pada tahap remaja awal ini mereka akan mengembangkan pemikirannya menjadi pemikiran baru, mulai tertarik pada lawan jenis, dan sudah terangsang secara seksual.

2. Remaja madya

Remaja madya atau *middle adolescence* remaja dengan rentang usia 14-17 tahun. Remaja pada tahap ini cenderung mencintai diri sendiri (*narsistic*), juga masih labil dalam mengambil keputusan dan berperilaku.

3. Remaja akhir

Remaja akhir adalah remaja dengan rentang usia antara 17-20 tahun. Pada tahap ini mereka cenderung mementingkan diri sendiri atau *egois* Mereka mampu membuat keputusan secara intelektual dan akan mencari pengalaman baru sebagai wujud menuju kedewasaan.

2.3.3 Ciri-Ciri Perkembangan Remaja

1. Perkembangan fisik

fisik pada wanita ditandai dengan pembesaran payudara dan panggul. Ciri-ciri puncak kematangan reproduksi wanita pada tahap ini adalah terjadinya haid pertama (menarche) yang merupakan tanda bahwa mereka mampu menghasilkan telur yang telah dibuahi dan tidak dibuahi yang akan keluar bersamaan dengan darah menstruasi. Sedangkan pada laki-laki ditandai dengan tumbuhnya rambut pada bagian tubuh tertentu. Ciri-ciri perkembangan fisik pada laki-laki ditandai dengan suara yang membesar, tumbuhnya kumis dan jenggot, mengalami mimpi basah yang ditandai dengan ejakulasi dini sebagai tanda bahwa organ reproduksinya telah mencapai kematangan puncak dan dapat menghasilkan sperma. (Sarwono, 2011)

2. Perkembangan emosi

Setiap remaja dalam perkembangannya masih menunjukkan reaksi emosional yang masih labil. Mereka cenderung tidak bisa mengontrol emosinya seperti ekspresi marah, sedih, bahagia, yang bisa berubah dengan cepat. (Mubiar, 2011)

3. Perkembangan kognitif

Perkembangan kognitif dapat dilihat dari cara mereka menyelesaikan suatu masalah. Mereka cenderung mencari solusi atau untuk masalah secara efektif. Mereka juga mampu berpikir abstrak dalam menyelesaikan masalah. (Potter & Perry, 2010)

4. Perkembangan psikososial

Pada perkembangan ini remaja mulai tertarik untuk bersosialisasi dengan teman sebayanya. Remaja dalam perkembangannya biasanya memiliki masalah dengan pertemanan dan mulai menyukai lawan jenis. Rasa saling menghormati dengan teman sebaya dan orang yang lebih dewasa tumbuh pada masa ini. Mereka pun mulai memperhatikan penampilan mereka. (Potter & Perry, 2010).

2.3.4 Ciri-Ciri Masa Remaja

Ciri-ciri masa remaja terbagi menjadi beberapa bagian yaitu sebagai berikut :

1. Masa Remaja sebagai Periode yang Penting

Ada beberapa periode yang lebih penting daripada periode yang lain, karena efek langsungnya pada sikap dan perilaku, dan ada lagi yang lebih penting karena akibat-akibat jangka. Pada masa remaja, baik akibat langsung ataupun akibat jangka panjang tetap penting. Ada periode yang penting karena akibat fisik dan akibat psikologis. Di masa remaja keduanya sama pentingnya (Fatmawaty, 2017)

2. Masa Remaja sebagai Periode Peralihan

Masa remaja sebagai masa peralihan memiliki status yang tidak jelas dan keraguan akan peran yang dilakukan. Pada masa ini, remaja bukanlah seorang anak maupun orang tua. Status remaja yang tidak jelas ini memberinya waktu untuk mencoba gaya hidup yang berbeda dan menentukan pola perilaku, nilai dan sifat yang paling cocok untuknya. (Fatmawaty, 2017)

3. Masa Remaja sebagai Periode Perubahan

Ada lima perubahan yang sama dan hampir universal pada setiap remaja. Pertama, tingginya emosi yang intensitasnya bergantung pada tingkat perubahan fisik dan psikologis yang terjadi. Ketiga, perubahan minat dan peran yang

diharapkan dapat dimainkan oleh kelompok sosial. Keempat, dengan perubahan minat dan pola perilaku, maka nilai-nilai juga berubah. Yang dianggap penting di masa kanak-kanak tidak lagi penting, misalnya dalam berteman tidak lagi penting dari segi kuantitas tetapi lebih pada aspek kualitas. (Fatmawaty, 2017)

4. Masa Remaja sebagai Usia Bermasalah

Masalah remaja sering kali menjadi masalah yang sulit diatasi baik oleh anak laki-laki maupun perempuan. Ada dua alasan untuk kesulitan ini. Pertama, sepanjang masa kanak-kanak, beberapa masalah sering kali diselesaikan oleh orang tua dan guru sehingga sebagian besar remaja belum memiliki pengalaman dalam mengatasi masalah tersebut. Kedua, remaja merasa dirinya mandiri, menolak bantuan orang tua dan guru, namun kurangnya pengalaman membuat solusi seringkali tidak sesuai dengan yang diharapkan. (Fatmawaty, 2017)

5. Masa remaja sebagai masa mencari identitas

Identitas diri yang dicari remaja adalah upaya untuk menjelaskan siapa mereka, peran apa yang mereka mainkan dalam masyarakat, apakah mereka anak-anak atau orang dewasa, apakah mereka dapat menjadi ayah atau ibu di masa depan, apakah mereka menjadi ayah atau ibu di masa depan. mampu percaya diri dan secara keseluruhan apakah mereka akan berhasil atau tidak. gagal (Fatmawaty, 2017)

6. Masa Remaja sebagai Usia yang Menimbulkan Ketakutan

Asumsi stereotip budaya bahwa remaja adalah anak-anak yang tidak rapi, tidak dapat dipercaya dan merusak, menyebabkan orang dewasa yang harus membimbing dan mengawasi kehidupan remaja muda takut akan tanggung jawab dan tidak simpatik terhadap perilaku remaja yang normal. (Fatmawaty, 2017)

7. Masa Remaja sebagai Masa yang Tidak Realistis

Remaja cenderung melihat kehidupan melalui kaca berwarna merah jambu. Ia melihat dirinya dan orang lain seperti yang dia inginkan dan bukan sebagaimana adanya, terutama dalam hal cita-cita. Cita-cita yang tidak realistis ini, tidak hanya untuk dirinya sendiri tetapi juga untuk keluarga dan teman-temannya. Ini mengarah pada emosi yang meningkat yang merupakan karakteristik dari masa remaja awal. Semakin tidak realistis citranya, semakin dia marah. Remaja akan sakit hati dan kecewa ketika orang lain mengecewakan mereka atau jika mereka gagal mencapai tujuan yang mereka tetapkan sendiri. (Fatmawaty, 2017)

2.4 Konsep Covid-19

Menurut World Health Organization virus corona (Covid 19) ialah keluarga besar virus yang bisa menimbulkan penyakit pada hewan ataupun manusia. Virus ini dinyatakan sebagai pandemi oleh WHO pada 11 Maret 2020. Virus Corona atau Covid 19 merupakan keluarga besar virus yang bisa menimbulkan penyakit pada hewan ataupun manusia. Menurut Yunus (2020) Coronavirus adalah sekelompok virus dari subfamili Orthocoronavirinae dalam famili Coronaviridae dan ordo Nidovirales. Kelompok virus ini dapat menyebabkan penyakit pada burung dan mamalia, termasuk manusia. Pada manusia, virus corona menyebabkan infeksi saluran pernapasan yang umumnya ringan, seperti flu biasa, meskipun beberapa bentuk penyakitnya seperti; SARS, MERS, dan COVID-19 lebih mematikan.

Gejala Covid 19 yang paling umum adalah demam, kelelahan, dan batuk kering. Beberapa pasien mungkin mengalami sakit dan nyeri, hidung tersumbat, pilek, sakit tenggorokan dan diare. Beberapa pasien datang dengan gejala pneumonia berat, termasuk demam, kelelahan, batuk kering, dan gangguan

pernapasan (Lai, 2020). Virus ini bisa membuat orang yang terinfeksi mengalami kesulitan bernapas bahkan kematian akibat kesulitan bernapas akut. Penyakit ini ditularkan melalui penularan dari manusia ke manusia melalui droplet atau kontak langsung, dan infeksi diperkirakan mempunyai masa inkubasi rata-rata 6,4 hari (Lai, 2020).

WHO merekomendasikan intervensi pengendalian infeksi untuk mengurangi risiko umum penularan infeksi akut, termasuk menghindari kontak dekat dengan orang dengan infeksi saluran akut, sering mencuci tangan terutama setelah kontak langsung dengan orang sakit atau lingkungannya, dan menghindari kontak tanpa pelindung dengan atau hewan berbaring. Selain itu, orang dengan gejala infeksi saluran pernapasan akut harus mempraktekkan etika batuk, dan menjaga jarak, menutupi batuk dan bersin dengan tisu, mencuci tangan, dan di fasilitas pelayanan kesehatan meningkatkan praktik pencegahan dan pengendalian infeksi. direkomendasikan di rumah sakit, terutama di unit gawat darurat (Lai, 2020)

2.4.1 Penggunaan *Gadget* pada Masa Pandemi Covid-19

Dunia saat ini sedang menghadapi keadaan darurat dalam hal kesehatan akibat pandemi COVID-19 yang merupakan epidemi atau virus yang saat ini sedang melanda dunia. Munculnya wabah ini secara masif mempengaruhi seluruh aspek kehidupan di Indonesia, salah satunya adalah keberlangsungan pendidikan. Mengingat angka positif virus corona yang terus bertambah setiap harinya, akhirnya pemerintah membuat kebijakan agar proses belajar mengajar dilakukan secara online (Tsauri & Munastiwi, 2020). *Gadget* digunakan untuk sarana dalam

pembelajaran online akibatnya intensitas penggunaan *gadget* semakin meningkat. Durasi yang biasanya sekitar 5 jam kini sekarang lebih meningkat. Jadi jika siswa harus melakukan kegiatan lain di luar jam pembelajaran diharapkan bahwa kegiatan berlangsung maksimal 2 jam. Menurut penelitian (Beng et al., 2020) para siswa melakukan aktivitas menggunakan *gadget* hampir setiap hari karena keberlangsungan pembelajaran daring, yang seharusnya anak tidak boleh menggunakan *gadget* secara terus menerus. Hasil penelitiannya di dapatkan penggunaan *gadget* di kategorikan rendah 1-4 hari dan tinggi 5-7 atau setiap harinya.

2.5 Model Konsep Keperawatan Callista Roy

Model keperawatan Roy, dikenal dengan model adaptasi dimana Roy memandang setiap manusia mempunyai potensi untuk dapat beradaptasi terhadap stimulus baik stimulus internal maupun eksternal dan kemampuan adaptasi ini dapat dilihat dari berbagai tingkat usia. Empat elemen utama teori Roy adalah: Manusia sebagai penerima Asuhan Keperawatan, Konsep Lingkungan, Konsep Sehat dan Keperawatan. Dimana keempat unsur tersebut saling mempengaruhi karena merupakan suatu sistem.

1. Manusia

Manusia merupakan fokus utama yang perlu diperhatikan karena manusia adalah penerima asuhan keperawatan, baik individu, keluarga, kelompok maupun masyarakat, yang dipandang sebagai “Holistic Adaptive Systems”. Dimana “Holistic Adaptive System” merupakan gabungan dari konsep sistem dan konsep adaptasi

a. Konsep sistem

Roy memandang manusia sebagai makhluk holistik yang dalam sistem kehidupannya akan selalu berinteraksi dengan lingkungannya, dimana di antara keduanya akan terjadi pertukaran informasi, “matter” dan energi. Karakteristik sistem menurut Roy adalah input, output, control dan feed back

b. Konsep adaptasi

Output dalam sistem adaptasi ini berupa respon perilaku individu yang dapat dikaji oleh perawat baik secara obyektif maupun subyektif. Respon perilaku ini dapat menjadi umpan balik bagi individu dan lingkungannya. Roy mengkategorikan output dari sistem adaptasi ini dalam bentuk respon adaptif dan respon inefektif. Respon adaptif dapat meningkatkan integritas individu sedangkan respon inefektif tidak dapat mendukung pencapaian tujuan perawatan individu.

2. Lingkungan

Stimulus yang berasal dari individu dan disekitar individu merupakan elemen lingkungan, menurut Roy. Lingkungan yang didefinisikan oleh Roy adalah “Semua kondisi, keadaan dan pengaruh di sekitar individu yang dapat mempengaruhi perkembangan dan perilaku individu dan kelompok” (Roy dan Adrews, 1991 dalam Nursing Theory: 260). Dalam hal ini Roy menekankan bahwa lingkungan dapat dirancang untuk meningkatkan kemampuan adaptasi individu atau meminimalkan risiko yang akan terjadi pada individu terhadap perubahan.

3. Sehat

Roy mendefinisikan sehat sebagai *A State and a process of being and becoming an integrated and whole person*”. Integritas individu bisa ditunjukkan dengan kemampuan mempertahankan diri, tumbuh, reproduksi dan “mastery”.

Asuhan keperawatan berdasarkan model Roy bertujuan untuk meningkatkan kesehatan individu dengan cara tertentu meningkatkan respons adaptifnya.

4. Keperawatan

Seperti yang telah dijelaskan di atas bahwa sesuai dengan tujuan keperawatan Roy meningkatkan respons adaptif individu dan menguranginya respon inefektif individu, baik sakit atau sehat. Selain meningkatkan kesehatan dalam semua proses kehidupan, keperawatan juga bertujuan untuk mengantarkan individu meninggal dengan damai. Untuk mencapai tujuan tersebut, perawat harus mampu mengatur stimulus fokal, kontekstual dan residual yang ada pada individu, dengan lebih banyak menekankan pada stimulus fokal, yang merupakan stimulus tertinggi.

2.5.1 Teori adaptasi Sister Callista Roy

1. Input

Input atau masukan terdiri dari stimulus dan level adaptasi. Stimulus terdiri dari :

- a. Stimulus fokal yaitu stimulus yang langsung berhadapan dengan seseorang, efeknya segera
- b. Stimulus kontekstual yaitu semua stimulus lain yang dialami seseorang baik internal maupun eksternal yang mempengaruhi situasi dan dapat diobservasi, diukur dan secara subyektif dilaporkan. Rangsangan ini muncul secara bersamaan dimana dapat menimbulkan respon negatif pada stimulus fokal
- c. Stimulus residual yaitu ciri-ciri tambahan yang ada dan relevan dengan situasi yang ada tetapi sukar untuk diobservasi meliputi kepercayaan, sikap

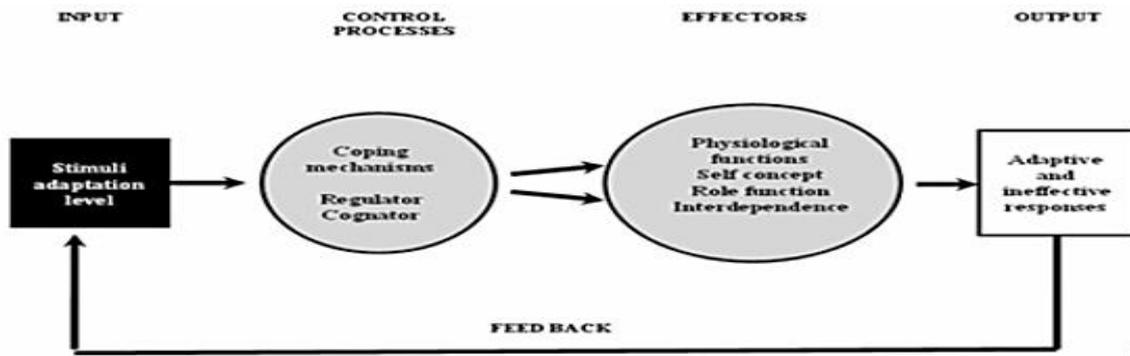
2. Proses

- a. Subsistem regulator: Input stimulus berupa internal atau eksternal. Transmitter regulator sistem adalah kimia, neural atau endokrin. Refleksi otonom adalah respon neural dan brain sistem dan spinal cord yang diteruskan sebagai perilaku output dari regulator sistem.
- b. Subsistem kognitif: Stimulus untuk subsistem kognator dapat bersifat eksternal atau internal. Perilaku output dari regulator subsistem dapat menjadi stimulus umpan balik untuk kognator subsistem. Kognator kontrol proses berkaitan dengan fungsi otak dalam memproses informasi, penilaian, dan emosi.

Selanjutnya Roy mengembangkan proses internal seseorang sebagai sistem adaptasi dengan menetapkan sistem efektor, yaitu 4 mode adaptasi meliputi fisiologis, konsep diri, fungsi peran dan interdependensi.

3. Output

Output dari suatu sistem adalah perilaku yang dapat diamati, diukur atau dilaporkan secara subjektif baik dari dalam maupun dari luar. Perilaku ini merupakan umpan balik untuk sistem. Roy mengkategorikan output sistem sebagai respon adaptif atau respon inefektif. Respon adaptif dapat meningkatkan integritas seseorang, yang dapat dilihat secara utuh jika seseorang mampu melaksanakan tujuan yang berkaitan dengan kelangsungan hidup, perkembangan, reproduksi dan keunggulan. Sedangkan respon inefektif merupakan perilaku yang tidak mendukung tujuan tersebut.



Gambar 2.1 System adaptasi menurut Callista Ro
 Sumber:Pardede 2018

2.5 Hubungan Antar konsep

Masa remaja merupakan sebuah fase transisi yang sangat rentan. Di zaman sekarang dimana teknologi memegang peranan penting dalam membentuk perilaku seorang remaja termasuk perkembangan alat komunikasi yaitu *gadget*. Gadget merupakan alat elektronik kecil dengan berbagai fungsi yang berupa laptop, tablet, dan smartphone yang sekarang banyak diminati buka hanya pada orang dewasa saja tetapi juga pada anak maupun remaja Penggunaan *gadget* pada remaja dapat memberikan dampak positif maupun negatif bagi kesehatan. Terdapat berbagai faktor-faktor yang mempengaruhi penggunaan gadget pada remaja.

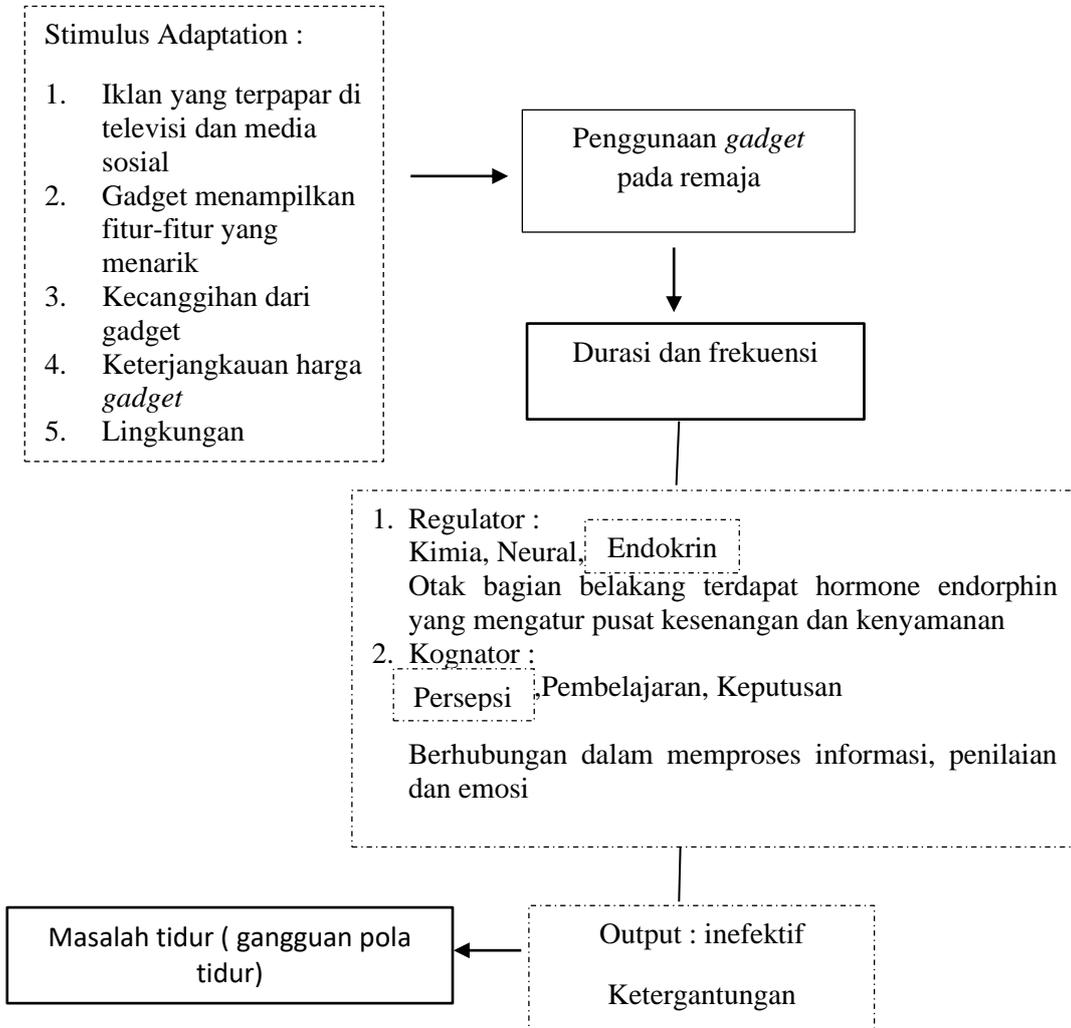
Dalam teori Callista Roy menjelaskan bahwa manusia yaitu remaja sebagai sebuah sistem yang dapat menyesuaikan diri (*adaptive system*). Remaja sebagai suatu sistem yang dapat menyesuaikan diri yaitu dengan menerima masukan dari luar atau dalam lingkungan. Input atau stimulus yang masuk diantaranya merupakan faktor-faktor yang mempengaruhi penggunaan *gadget* dimana feed backnya dapat berlawanan atau responnya yang berubah dari stimulus. Remaja sebagai suatu sistem yang dapat menyesuaikan diri disebut mekanisme koping. Mekanisme koping yang telah diidentifikasi yaitu sebagai sub sistem regulator yang merupakan mekanisme kerja utama dan kognator dimana menggambarkan sebagai aksi dalam hubungannya terhadap efektor yaitu ketergantungan dalam

penggunaan *gadget*. Remaja sebagai sistem dapat menerima respon adaptif ataupun maladaptif yang merupakan dampak dari penggunaan gadget yang menyebabkan remaja mengalami masalah kesehatan yaitu terjadi gangguan pola tidur.

BAB 3

KERANGKA KONSEPTUAL

1.1 Kerangka Konseptual



Ketereangan :

□ Diteliti → Berhubungan

□ Tidak diteliti

Gambar 3.1 Kerangka Konseptual Penelitian Hubungan Penggunaan *Gadget* dengan Pola Tidur Remaja

1.2 Hipotesis

Ada hubungan durasi dan frekuensi penggunaan *gadget* dengan pola tidur remaja selama pandemi covid-19

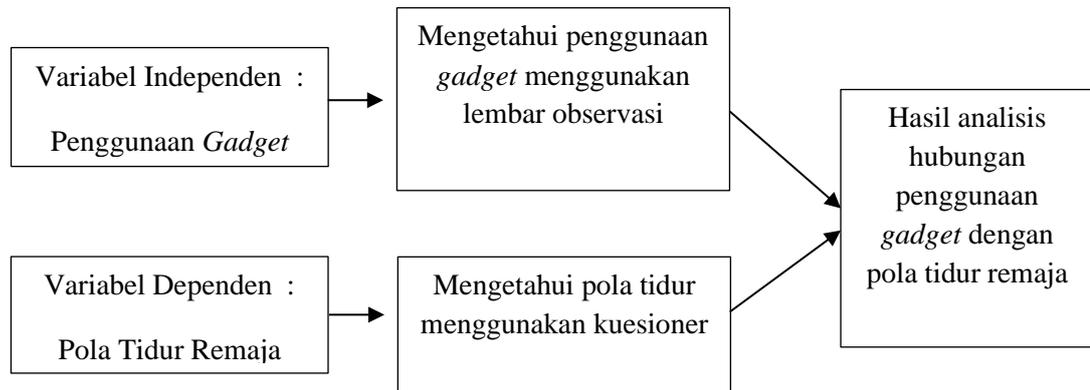
BAB 4

METODE PENELITIAN

Pada bab ini akan menjelaskan mengenai : 1) Desain Penelitian. 2) Kerangka Kerja, 3) Waktu dan Tempat Penelitian, 4) Populasi, Sampel dan Teknik Sampling, 5) Identifikasi Variabel, 6) Defenisi Operasional, 7) Pengumpulan Pengolahan dan Analisa Data dan 8) Etika Penelitian

4.1 Desain Penelitian

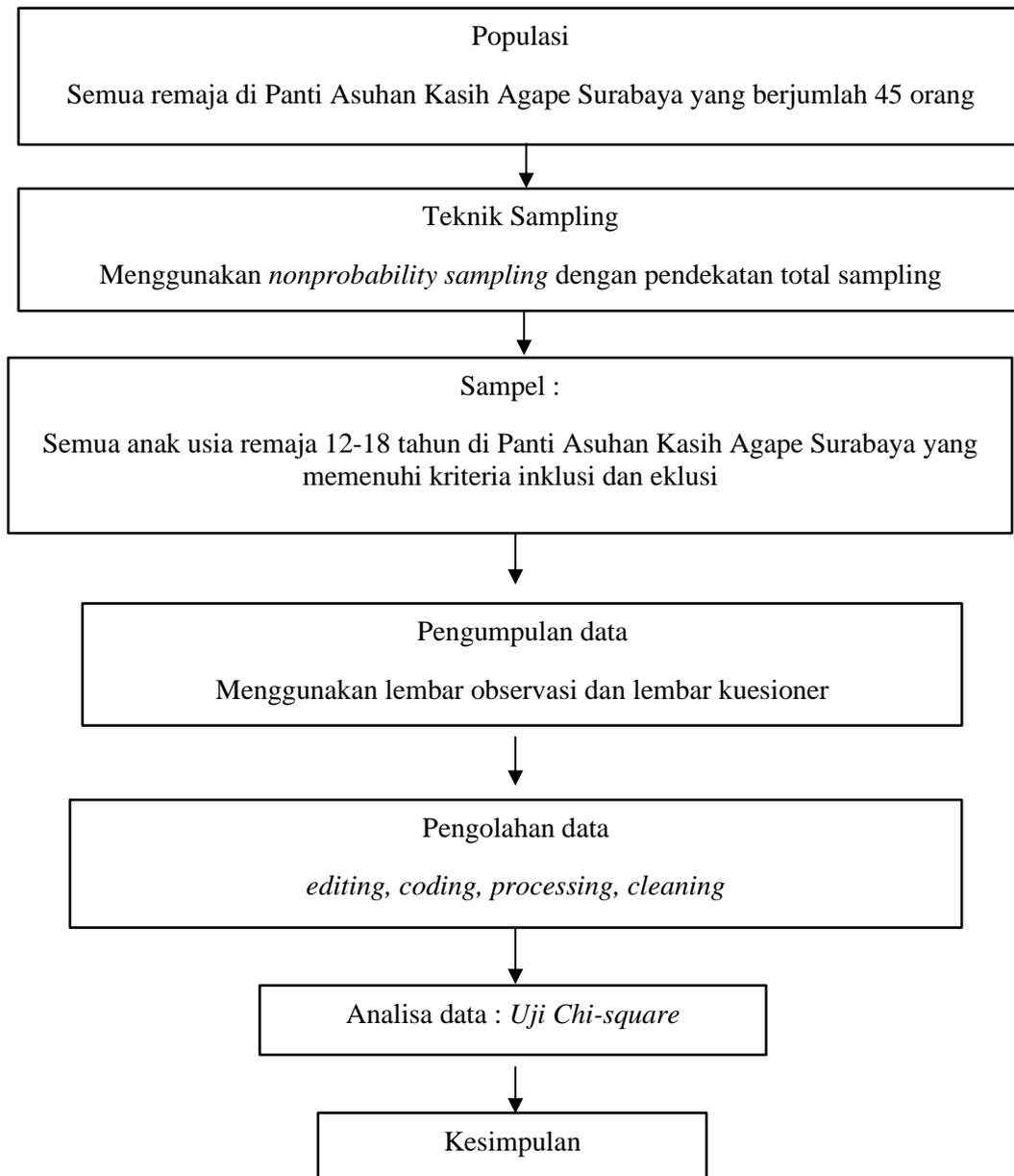
Desain Penelitian yang digunakan untuk mengidentifikasi hubungan penggunaan *gadget* dengan pola tidur remaja di Panti Asuhan Kasih Agape Surabaya menggunakan desain *observasional analitik* dengan pendekatan *cross sectional* yaitu pengambilan data dilakukan pada sekali waktu secara bersamaan



Gambar 4.1 Bagan Penelitian Cross Sectional Hubungan Penggunaan *Gadget* dengan Pola Tidur Remaja

4.2 Kerangka Kerja

Langkah-langkah kerja dalam penelitian ini sebagai berikut :



Gambar 4.2 Kerangka Kerja Penelitian Hubungan Durasi dan Frekuensi Penggunaan Gadget dengan Pola Tidur Remaja Selama Pandemi Covid-19

4.3 Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini di laksanakan pada bulan mei 2021 di Panti Asuhan Kasih Agape Surabaya

4.4 Populasi, Sampel dan teknik Sampling

4.4.1 Populasi

Populasi dalam penelitian adalah subjek (misalnya manusia, klien) yang memenuhi kriteria yang telah ditetapkan. Populasi dibagi menjadi dua yaitu, populasi target dan terjangkau. Populasi target adalah populasi yang memenuhi kriteria *sampling* dan menjadi sasaran akhir penelitian. Populasi terjangkau adalah populasi yang memenuhi kriteria penilaian dan dapat dijangkau oleh peneliti dari kelompoknya (Nursalam 2013). Populasi pada penelitian ini adalah remaja di Panti Asuhan Kasih Agape Surabaya yang berjumlah 45 orang

4.4.2 Sampel

Sampel adalah populasi terjangkau yang dapat dipergunakan sebagai subyek penelitian melalui *sampling* (Nursalam 2013). Sampel dalam penelitian ini adalah anak usia remaja di Panti Asuhan Kasih Agape Surabaya

1. Kriteria inklusi
 - a. Remaja berusia 12 sampai 18 tahun
 - b. Bisa menggunakan gadget ;handphone, laptop, tablet dsb
 - c. Dapat berkomunikasi dengan baik
2. Kriteria eklusi
 - a. Remaja yang tidak mengembalikan kuesioner

4.4.3 Teknik Sampling

Teknik sampling adalah proses menyeleksi porsi dari populasi untuk dapat mewakili populasi (Nursalam, 2013) Teknik sampling pada penelitian ini menggunakan *nonprobability sampling* dengan pendekatan total sampling yaitu suatu teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel (Nursalam, 2013)

4.5 Identifikasi Variabel

4.5.1 Variabel Bebas (Independen)

Variabel bebas (independen) adalah variabel yang nilainya menentukan atau mempengaruhi variabel yang lain (Nursalam, 2013). Variabel bebas dalam penelitian ini adalah penggunaan gadget.

4.5.2 Variabel Terikat (Dependen)

Variabel terikat (dependen) adalah variabel yang dipengaruhi nilainya ditentukan oleh variabel lain (Nursalam, 2013). Variabel terikat dalam penelitian ini adalah pola tidur remaja.

4.6 Definisi Operasional

Tabel 4.1 Definisi Operasional Hubungan Durasi dan Frekuensi Penggunaan

Gadget dengan Pola Tidur Remaja di Panti Asuhan Kasih Agape

Surabaya Selama Pandemi Covid-19

Variabel	Definisi Operasional	Indikator	Alat Ukur	Skala	Skor
Variabel Independen: Durasi penggunaan <i>gadget</i> di jam pembelajaran dan di luar	Seberapa lama dan seringnya seseorang (remaja) dalam menggunakan <i>gadget</i>	Menilai berapa lama penggunaan <i>gadget</i> pada jam pembelajaran	Lembar observasi	Nominal	Penilaian durasi <i>gadget</i> di jam pembelajaran 0-5 jam : rendah 6-10 jam : Tinggi
Variabel Independen: Durasi penggunaan <i>gadget</i> di luar jam pembelajaran	Seberapa lama dan seringnya seseorang (remaja) dalam menggunakan <i>gadget</i>	Menilai berapa lama penggunaan <i>gadget</i> di luar jam pembelajaran	Lembar observasi	Nominal	penilaian durasi penggunaan <i>gadget</i> di luar jam pembelajaran <2 jam : rendah >2 jam : tinggi
Variabel Independen: Frekuensi penggunaan <i>gadget</i>	Seberapa sering seseorang (remaja) dalam menggunakan <i>gadget</i>	Menilai seberapa sering penggunaan <i>gadget</i> pada remaja	Lembar observasi	Nominal	penilaian frekuensi 1-4 hari/minggu : rendah 5-7 hari/minggu : tinggi
Variabel Dependen: Pola tidur remaja	Siklus tidur/istirahat yang menjadi kebutuhan	Komponen penilaian meliputi :	Kuesioner <i>PSQI</i> (<i>Pittsburgh sleep</i>)	Ordinal	Penilaian skoring : Jumlah skor dari

	dasar setiap orang (remaja) untuk menjaga keseimbangan tubuh	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kualitas tidur subyektif 2. Latensi tidur 3. Durasi tidur 4. Efisiensi kebiasaan tidur 5. Gangguan tidur 6. Penggunaan obat tidur, 7. Gangguan atau keluhan saat terbangun 	<i>quality index</i>)		komponen 1 sampai 7 berada pada rentang 0-21, yang bermakna : < 5 : Baik > 5 : tidak baik
--	--	---	------------------------	--	---

4.7 Pengumpulan, Pengolahan dan Analisa Data

4.7.1 Pengumpulan Data

1. Instrumen penelitian

Data yang diperoleh dalam penelitian ini menggunakan instrumen : data demografi, lembar observasi dan kuesioner

a. Lembar observasi

Instrumen yang digunakan menggunakan lembar observasi durasi dan frekuensi dari penggunaan gadget pada remaja di Panti Asuhan Kasih Agape Surabaya

Tabel 4.2 Sebaran item skala durasi dan frekuensi penggunaan *gadget*

No	Indikator	Nomor Item
1	Durasi penggunaan <i>gadgdet</i> di jam pembelajaran	1,2,3,4,5,14,15
2	Durasi penggunaan <i>gadget</i> di luar jam pembelaran	1,6,7,8,9,10,14,15
3	Frekuensi penggunaan <i>gadget</i>	11,12,13,14,15

b. Kuesioner *PSQI (Pittsburgh sleep quality index)*

Alat ukur yang digunakan untuk mengukur pola tidur menggunakan *PSQI (Pittsburgh sleep quality index)*. Kuesioner *PSQI* terdiri dari 19 pertanyaan yang mengukur 7 komponen penilaian yaitu kualitas tidur subjektif, latensi tidur, durasi tidur, efisiensi kebiasaan tidur, gangguan tidur, penggunaan obat tidur, dan gangguan atau keluhan saat terbangun. Setiap komponen soal mempunyai rentang nilai antara 0 (jika tidak ada kesulitan) sampai 3 (nilai maksimum untuk kesulitan yang berat). Nilai skor *PSQI* berada pada rentang 0-21 yang bermakna bahwa apabila skor nilai <5 berarti kualitas tidur baik, dan jika skor *PSQI* >5 dikategorikan memiliki kualitas tidur buruk. Kuesioner *PSQI* telah diterjemahkan dalam bahasa Indonesia dan dilakukan uji validitas kepada 30 responden. Hasil uji validitas menunjukkan bahwa sejumlah 18 komponen pertanyaan valid karena r hitung lebih besar dari r tabel dengan taraf signifikansi 0,361. Rentang nilai r hitung pada uji validitas ini 0,365-0,733. Peneliti tidak melakukan uji reabilitas karena alat ukur yang digunakan merupakan kuesioner *PSQI* kualitas tidur yang telah di uji reabilitas oleh *University of Pittsburgh* pada tahun 1988 dengan nilai alpha Cronbach 0,83. Ratnasari (2016) juga melakukan uji reabilitas yang hasilnya menunjukkan bahwa uji reabilitas kepada 30 responden didapatkan hasil kuesioner yang berisi 18 pertanyaan valid dan seluruhnya reliabel dengan nilai alpha Cronbach sebesar 0,741 yang merupakan kriteria reliabel tinggi.

Tabel 4.3 Sebaran item skala kualitas tidur

No	Indikator	Nomor Item
1	Kualitas tidur subjektif	6
2	Latensi tidur	2, 5a
3	Durasi tidur	4
4	Efisiensi kebiasaan tidur	4, 3, 1
5	Gangguan tidur	5b, 5c, 5d, 5e, 5f, 5g, 5h, 5i, 5j
6	Penggunaan obat-obat tidur	7
7	Disfungsi di siang hari	8, 9

2. Prosedur pengambilan dan pengolahan data

Penelitian dilakukan dengan bekerja sama dengan pengurus Panti Asuhan Kasih Agape yang berada di tempat. Sebelum melakukan penelitian, peneliti telah menyampaikan maksud dan tujuan rencana penelitian. Pengumpulan data dilakukan setelah peneliti mendapatkan surat izin dan persetujuan dari bagian akademik program studi Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Hang Tuah Surabaya yang telah disetujui oleh ketua Stikes Hang Tuah Surabaya, kemudian surat izin dan surat persetujuan disampaikan kepada ketua Panti Asuhan Kasih Agape Surabaya, kemudian kuesioner dibagikan ke responden

4.7.2 Analisa Data

1. Pengolahan Data

a. *Editing* (memeriksa data)

Pengecekan kembali data yang telah terkumpul. Peneliti melakukan pengecekan kembali kelengkapan data responden untuk menghindari kekurangan data dan kelengkapan pengisian kuesioner

b. *Coding* (memberi tanda kode)

Merupakan proses identifikasi dan klasifikasi hasil jawaban yang telah diperoleh dalam kategori yang telah ditentukan dengan cara memberi tanda atau angka pada masing-masing variabel

c. *Processing* (pengolahan data)

Pengolahan data pada penelitian ini menggunakan bantuan SPSS (*Statistical Product for Social Science*). Data yang telah di *coding* dimasukkan ke dalam SPSS sesuai format

d. *Cleaning*

Pada tahap ini data diperiksa kembali untuk mengoreksi kemungkinan ada suatu kesalahan untuk menghasilkan hasil yang akurat dan benar

2. Analisa Statistik

a. Analisa Unvariat

Peneliti melakukan analisa unvariat dengan analisa deskriptif mengenai distribusi frekuensi dan proporsi masing-masing variabel yang diteliti, baik variabel bebas maupun variabel terikat. Analisa data yang dilakukan dalam penelitian ini akan disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi variabel bebas yaitu penggunaan gadget dan variabel terikat adalah pola tidur remaja

b. Analisa Bivariat

Analisa bivariat dilakukan untuk menganalisis dua variabel yang diduga korelasi atau berhubungan yang dapat dilakukan dengan pengujian statistik. Pada penelitian ini menggunakan Uji *chi square* dengan menggunakan SPSS (*Statistical Product for Social Science*). Tingkat signifikansi yang digunakan $\alpha = 5\%$ dan yang artinya jika $p < \alpha 0,05$ maka keputusannya adalah menolak H_0 , yang berarti ada hubungan penggunaan *gadget* dengan pola tidur remaja selama pandemi covid-19

di Panti Asuhan Kasih Agape Surabaya sedangkan jika $p < 0,05$ maka keputusannya adalah menerima H_0 , yang berarti tidak ada hubungan penggunaan *gadget* dengan pola tidur remaja selama pandemi covid-19 di Panti Asuhan Kasih Agape Surabaya

4.8 Etika Penelitian

Penelitian ini dilakukan setelah mendapat surat rekomendasi dan izin dari Stikes Hang Tuah Surabaya. Penelitian ini dimulai dengan melakukan beberapa prosedur yang berhubungan dengan etika penelitian meliputi :

4. Lembar persetujuan (*informed consent*)

Lembar persetujuan ini diberikan kepada responden yang akan diteliti. Tujuannya supaya responden mengetahui maksud dan tujuan peneliti serta dampak yang diteliti selama pengumpulan data. Jika responden bersedia maka responden akan menandatangani lembar persetujuan. Jika responden menolak diteliti maka peneliti harus menghormati hak-haknya.

5. Tanpa Nama (*Anonymity*)

Peneliti tidak memberikan nama responden pada lembar pengumpulan data, cukup dengan kode yang di mengerti oleh peneliti.

6. Kerahasiaan (*confidentiality*)

Kerahasiaan yang telah diperoleh dari responden dijamin kerahasiaannya. Data penelitian tidak akan di sebarluakam namun di simpan sendiri oleh penelitian

BAB 5

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada bab ini diuraikan tentang dan hasil penelitian dan pembahasan penelitian tentang Hubungan Durasi dan Frekuensi Penggunaan Gadget dengan Pola Tidur Remaja Selama Pandemi Covid-19 dengan jumlah responden 45, penelitian di laksanakan pada tanggal 14-16 Juni 2021

5.1 Hasil Penelitian

Pengambilan data dilakukan pada tanggal 14-16 Juni 2021 dengan jumlah responden 45. Pada hasil diuraikan data tentang gambaran umum, tempat penelitian, data umum dan data khusus. Data umum pada penelitian ini meliputi usia, jenis kelamin dan tingkat pendidikan. Sedangkan data khusus meliputi lembar observasi penggunaan gadget dan kuesioner psqi untuk pola tidur

5.1.1 Gambaran Umum Tempat Penelitian

Penelitian ini berlokasi di Panti Asuhan Kasih Agape Surabaya dengan jumlah responden sebanyak 45 orang. Penelitian yang dilakukan menggunakan lembar observasi dan kuesioner yang diberikan kepada remaja yang berusia 12-18 tahun. Panti Asuhan Kasih Agape terletak di jalan Pakis Gunung nomor 133 , Kelurahan Pakis, Kecamatan Sawahan Surabaya dengan nomor telepon 081331307503. Lokasi tempat penelitian Panti Asuhan Kasih Agape Surabaya cukup strategis, dengan batas wilayah sebagai berikut :

Utara : JL . Pakis Wetan

Selatan : JL. Dukuh Kupang

Timur : JL. Pakis Sidokumpul

Barat : JL. Mayjen Sungkono

Panti Asuhan Kasih Agape Surabaya memiliki 1 ketua Panti dan 7 pengurus dengan jumlah keseluruhan anak-anak panti berjumlah 60 orang mulai dari usia sd sampai sma. Kegiatan yang dilakukan anak-anak panti yaitu bersekolah, beribadah dan adanya kerja bakti bersama. Sarana dan prasarana yang dimiliki meliputi 6 kamar, 1 ruang untuk beribadah, 5 kamar mandi WC, 1 ruang dapur.

Adapun visi dan misi Panti Asuhan Kasih Agape Surabaya :

1. Visi Panti Asuhan Kasih Agape

Menciptakan generasi muda yang radikal, militan, serta takut akan Tuhan dan memiliki masa depan yang indah atau cerah

2. Misi Panti Asuhan Kasih Agape

Menjangkau dan membawa mereka untuk lebih dekat lagi dengan Tuhan dan memberikan mereka makanan rohani dan memberikan pendidikan yang formal

5.1.2 Gambaran Umum Subyek Penelitian

Subyek penelitian ini adalah anak usia remaja yang berusia 12-18 tahun dengan jumlah keseluruhan subyek penelitian 45 remaja di Panti Asuhan Kasih Agape.

5.1.3 Data Umum Hasil Penelitian

Data umum hasil penelitian adalah gambaran umum tentang karakteristik responden yang meliputi usia, jenis kelamin, dan tingkat pendidikan

1. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia Remaja

Tabel 5.1 Karakteristik responden berdasarkan usia remaja di Panti Asuhan Kasih Agape Surabaya (n=45)

Usia Remaja	Frekuensi	Persentase (%)
12-14 tahun	19	42.2 %
15-18 tahun	26	57.8 %
Total	45	100.0 %

Tabel 5.1 di atas menunjukkan bahwa dari 45 responden berdasarkan usia remaja dari 45 responden yaitu remaja yang berusia 12-14 tahun sebanyak 19 orang (42.2%), usia 15-18 tahun sebanyak 26 orang (57.8%).

2. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Tabel 5.2 Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin remaja di Panti Asuhan Kasih Agape Surabaya (n=45)

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase (%)
Laki-laki	25	55.6 %
Perempuan	20	44.4 %
Total	45	100.0 %

Tabel 5.2 di atas menunjukkan bahwa karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin dari 45 responden yaitu remaja yang berjenis kelamin laki-laki sebanyak 25 orang (55.6%), remaja yang berjenis kelamin perempuan sebanyak 20 orang (44.4%).

3. Karakteristik Responden Berdasarkan Tingkat Pendidikan

Tabel 5.3 Karakteristik responden berdasarkan tingkat pendidikan remaja di Panti Asuhan Kasih Agape Surabaya (n=45)

Tingkat Pendidikan	Frekuensi	Persentase (%)
Smp	25	55.6 %
Smk	20	44.4%
Total	45	100.0 %

Tabel 5.3 di atas menunjukkan bahwa karakteristik responden berdasarkan tingkat pendidikan dari 45 responden yaitu tingkat pendidikan SMP sebanyak 25 orang (55.6%), pendidikan smk sebanyak 20 orang (44.4%).

5.1.4 Data Khusus Hasil Penelitian

1. Durasi Penggunaan *Gadget* di Jam Pembelajaran

Tabel 5.4 Distribusi frekuensi durasi penggunaan *gadget* di jam pembelajaran pada remaja di Panti Asuhan Kasih Agape Suarabay (n=45)

Durasi Penggunaan <i>Gadget</i> di Jam Pembelajaran	Frekuensi	Persentase (%)
Rendah	28	62.2%
Tinggi	17	37.8 %
Total	45	100.0 %

Tabel 5.4 menunjukkan bahwa durasi penggunaan *gadget* di jam pembelajaran pada remaja dari 45 responden pada kategori rendah sebanyak 28 orang (62.2%), tinggi sebanyak 17 orang (37.8%).

2. Durasi Penggunaan *Gadget* di Luar Jam Pembelajaran

Tabel 5.5 Distribusi frekuensi durasi penggunaan *gadget* di jam pembelajaran pada remaja di Panti Asuhan Kasih Agape Surabaya (n=45)

Durasi Penggunaan <i>Gadget</i> di Luar Jam Pembelajaran	Frekuensi	Presentase (%)
Rendah	28	62.2 %
Tinggi	17	37.8 %
Total	45	100.0 %

Tabel 5.5 menunjukkan bahwa durasi penggunaan *gadget* di luar jam pembelajaran pada remaja dari 45 responden pada kategori rendah sebanyak 28 orang (62.2%), tinggi sebanyak 17 orang (37.8%)

3. Frekuensi Penggunaan *Gadget*

Tabel 5.6 Distribusi frekuensi penggunaan *gadget* pada remaja di Panti Asuhan Kasih Agape Surabaya pada (n=45)

Frekuensi Penggunaan <i>Gadget</i>	Frekuensi	Presentase (%)
Rendah	39	64.4 %
Tinggi	16	35.6 %
Total	45	100.0%

Pada tabel 5.6 menunjukkan bahwa frekuensi penggunaan *gadget* pada remaja dari 45 responden pada kategori rendah sebanyak 39 orang (64.4%), tinggi sebanyak 16 orang (35.6%).

4. Pola Tidur Pada Remaja

Tabel 5.7 Distribusi frekuensi pola tidur pada remaja di Panti Asuhan Kasih Agape Surabaya (n=45)

Pola Tidur	Frekuensi	Presentase (%)
Baik	31	68.9 %
Buruk	14	31.1 %
Total	45	100.0%

Pada tabel 5.7 menunjukkan bahwa pola tidur pada remaja dari 45 responden pada kategori baik sebanyak 31 orang (68.9%), buruk sebanyak 14 orang (31.1%)

5. Hubungan Antara Durasi Penggunaan *Gadget* di Jam Pembelajaran dengan Pola Tidur Pada Remaja

Tabel 5.8 Hubungan Penggunaan *Gadget* di Jam Pembelajaran dengan Pola Tidur Remaja

Durasi Penggunaan <i>Gadget</i> di Jam Pembelajaran	Pola Tidur						Odds Ratio	
	Baik		Buruk		Total		Lower	Upper
	F	%	F	%	F	%		
Rendah	24	85.7%	4	14.3%	28	100.0%		
Tinggi	7	41.2%	10	58.8%	17	100.0%	2.045	35.923
Total	31	68.9%	14	31.1%	45	100.0%		

Nilai Uji Statistik *Chi-Square* 0.005 ($p=0.05$)

Pada tabel 5.8 menunjukkan bahwa hubungan durasi penggunaan *gadget* di jam pembelajaran dengan pola tidur remaja didapatkan hasil yaitu dari 45 orang responden dengan hasil tertinggi yaitu kategori rendah dengan pola tidur baik sebanyak 24 orang (85.7%). Dan hasil terendah yang dikategorikan tinggi dengan pola tidur baik sebanyak 7 orang (41.2%). Pada nilai Lower menunjukkan 2.045 dan nilai Upper 35.923 yang artinya ada resiko antara penggunaan gadget di jam

pembelajaran dengan pola tidur karena angka tersebut diantara 1 dan bilangan positif.

Berdasarkan hasil uji statistik Chi-Square menunjukkan nilai ($p=0.005$) hal ini menunjukkan bahwa ($p<0.05$) yang menunjukkan ada hubungan durasi di jam pembelajaran dengan pola tidur remaja .

6. Hubungan Antara Durasi Penggunaan Gadget di Luar Jam Pembelajaran dengan Pola Tidur Pada Remaja

Tabel 5.9 Hubungan Penggunaan *Gadget* di Luar Jam Pembelajaran dengan Pola Tidur Remaja

Durasi Penggunaan <i>Gadget</i> di Luar Jam Pembelajaran	Pola Tidur						Odds Ratio	
	Baik		Buruk		Total		Lower	Upper
	F	%	F	%	F	%		
Rendah	24	85.7%	4	14.3%	28	100.0%	2.045	35.923
Tinggi	7	41.2%	10	58.8%	17	100.0%		
Total	31	68.9%	14	31.1%	45	100.0%		

Nilai Uji Statistik *Chi-Square* 0.005 ($p=0.05$)

Pada tabel 5.9 menunjukkan bahwa hubungan durasi penggunaan *gadget* di luar jam pembelajaran dengan pola tidur remaja dan didapatkan hasil yaitu dari 45 orang responden dengan hasil tertinggi yaitu kategori rendah dengan pola tidur baik sebanyak 24 orang (85.7%). Dan hasil terendah yang dikategorikan tinggi dengan pola tidur baik sebanyak 7 orang (41.2%). Pada nilai Lower menunjukkan 2.045 dan nilai Upper 35.923 yang artinya ada resiko antara penggunaan gadget di jam pembelajaran dengan pola tidur karena angka tersebut diantara 1 dan bilangan positif.

Berdasarkan hasil uji statistik *Chi-Square* menunjukkan nilai ($\rho=0.005$) hal ini menunjukkan bahwa ($\rho=0.05$) yang menunjukkan ada hubungan penggunaan *gadget* di luar jam pembelajaran dengan pola tidur remaja.

7. Hubungan Antara Frekuensi Penggunaan *Gadget* dengan Pola Tidur Pada Remaja

Tabel 5.10 Hubungan Penggunaan *Gadget* di Jam Pembelajaran dengan Pola Tidur Remaja

Frekuensi Penggunaan <i>Gadget</i>	Pola Tidur						Odds Ratio	
	Baik		Buruk		Total		Lower	Upper
	F	%	F	%	F	%		
Rendah	25	86.2%	4	14.3%	29	100.0%		
Tinggi	6	37.5%	10	58.8%	16	100.0%	2.413	44.958
Total	31	68.9%	14	31.1%	45	100.0%		

Nilai Uji Statistik *Chi-Square* 0.005 ($\rho=0.05$)

Pada tabel 5.10 menunjukkan bahwa hubungan frekuensi penggunaan *gadget* dengan pola tidur remaja dan didapatkan hasil yaitu dari 45 orang responden dengan kategori tertinggi yaitu durasi penggunaan *gadget* di luar jam pembelajaran rendah sebanyak 25 orang (86.2%) dan yang terendah yaitu kategori tinggi dengan pola tidur baik sebanyak 6 orang (37.5%). Pada nilai Lower menunjukkan 2.413 dan nilai Upper 44.958 yang artinya ada resiko antara penggunaan *gadget* di jam pembelajaran dengan pola tidur karena angka tersebut diantara 1 dan bilangan positif.

Berdasarkan hasil uji statistik *Chi-Square* menunjukkan nilai ($\rho=0.001$) hal ini menunjukkan bahwa ($\rho=0.05$) yang menunjukkan ada hubungan frekuensi penggunaan *gadget* dengan pola tidur remaja

5.2 Pembahasan

5.2.1 Durasi Penggunaan *Gadget* di Jam Pembelajaran Pada Remaja

Data durasi penggunaan *gadget* di jam pembelajaran pada tabel 5.4 menunjukkan bahwa dari 45 responden remaja di Panti Asuhan Kasih Agape Surabaya di dapatkan kategori rendah sebanyak 28 orang (62.2%), dan kategori tinggi sebanyak 17 orang (37.8%). Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar yang mengalami durasi penggunaan *gadget* di jam pembelajaran pada remaja dalam kategori rendah yaitu sebanyak 28 orang (62.2%).

Berdasarkan penelitian didapatkan dari lembar observasi tentang penggunaan *gadget* mencakup pertanyaan 2 “apakah anda menggunakan *gadget* di masa pandemi covid-19 ini” pada penggunaan *gadget* dalam kategori ya 45 orang (100.0%) menjawab pada kolom “ya” dan penggunaan *gadget* dalam kategori tidak 0 orang (0%) menjawab pada kolom “tidak” sedangkan penggunaan *gadget* mencakup pertanyaan nomor 3 “apakah anda menggunakan *gadget* pada jam pembelajaran selama” dengan 2 jawaban yaitu 0-5 jam rendah, 6-10 jam tinggi. Didapatkan pada penggunaan *gadget* dalam kategori rendah (0-5 jam) responden menjawab pilihan pada kolom “ya” sebanyak 28 orang (62.2%), kategori sedang (6-10 jam) responden menjawab pada kolom “ya” sebanyak 17 orang (37.8%).

Pada Penelitian masih didapatkan penggunaan *gadget* pada kategori tinggi (6-10 jam) terdapat 17 orang. sejalan dengan penelitian (Mawitjere et al., 2017) memperlihatkan bahwa sebanyak 28,2% remaja menggunakan *gadget* terlalu lama pada rentang 10 jam. Peneliti berasumsi durasi penggunaan *gadget* di jam pembelajaran pada remaja seharusnya sekitar 5 jam perhari namun karena pada masa pandemi covid-19 yang mengharuskan siswa menggunakan *gadget* untuk

mengikuti pembelajaran daring sehingga meningkatnya intensitas penggunaan gadget pada siswa. Fenomena ini sejalan dengan teori yang disampaikan oleh *University of Oxford* mengenai durasi ideal untuk melakukan aktivitas online dalam sehari yaitu sekitar 4 jam 17 menit (Sativa, 2017). Penelitian ini juga didukung oleh (Syamsuedin et al., 2015) yang menjelaskan bahwa durasi penggunaan gadget yaitu pada jangka waktu 3 sampai 4 jam sehari pada siswa sekolah. Penggunaan *gadget* seharusnya dibatasi karena penggunaan *gadget* yang berlebihan dapat mengganggu kesehatan dan perkembangan anak seperti sakit mata, sakit kepala, obesitas dan gangguan tidur (Damayanti et al., 2020). Pendapat tersebut didukung oleh (Adriana et al., 2018) menyatakan penggunaan *gadget* yang berlebihan dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan. Dampak fisik yang terjadi akibat penggunaan *gadget* yang melebihi batas ideal salah satunya pada mata. Lebih dari 90% pengguna *gadget* mengalami gejala penglihatan seperti mata lelah, penglihatan kabur, dan mata kering yang termasuk dalam keluhan *Computer Vision Syndrome*.

Berdasarkan penelitian didapatkan dari lembar observasi tentang penggunaan *gadget* mencakup pertanyaan nomor 4 “apakah anda selalu mengumpulkan tugas sekolah menggunakan gadget” pada penggunaan *gadget* dalam kategori ya 45 orang (100.0%) menjawab pada kolom “ya” dan penggunaan *gadget* dalam kategori tidak 0 orang (0%) menjawab pilihan pada kolom “tidak”. Peneliti berasumsi bahwa di masa pandemi ini semua siswa melakukan aktivitas belajar menggunakan gadget untuk mencegah penularannya covid-19 ini dengan menghindari kerumunan sehingga semua kegiatan pembelajaran dilakukan secara *online*. Pendapat ini didukung oleh (Levani et al., 2020) Physical distancing adalah cara mencegah resiko penularan Covid-19 dengan menjaga jarak dan menghindari

keramaian yaitu dengan adanya kegiatan belajar dari rumah. Penelitian yang sejalan dari (Alwil & Sugiono, 2019) sekolah yang menerapkan program peningkatan mutu pendidikan diperkaya diperbanyak intensitas belajar yang tinggi, tugas sekolah yang lebih padat dan yang menjadi penilaian hasil belajar siswa mayoritas berbasis penugasan. Peneliti berasumsi bahwa intensitas penggunaan *gadget* akan bertambah dari sebelumnya hal ini tentunya juga akan memberikan dampak yang negatif.

5.2.2 Durasi Penggunaan *Gadget* di Luar Jam Pembelajaran Pada Remaja

Data durasi penggunaan *gadget* di luar jam pembelajaran pada tabel 5.5 menunjukkan bahwa dari 45 responden remaja di Panti Asuhan Kasih Agape Surabaya di dapatkan durasi penggunaan *gadget* di luar jam pembelajaran pada kategori rendah sebanyak 28 orang (62.2%), kategori tinggi sebanyak 17 orang (37.8%). Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar yang mengalami durasi penggunaan *gadget* di luar jam pembelajaran pada remaja dalam kategori rendah yaitu sebanyak 28 orang (62.2%).

Berdasarkan penelitian didapatkan dari lembar observasi tentang penggunaan *gadget* mencakup pertanyaan nomor 7 “apakah anda menggunakan *gadget* di luar jam pembelajaran” pada penggunaan *gadget* dalam kategori ya 45 orang (100.0%) menjawab pilihan pada kolom “ya” dan penggunaan *gadget* dalam kategori tidak 0 orang (0%) menjawab pilihan pada kolom “tidak” sedangkan penggunaan *gadget* mencakup pertanyaan nomor 8 “apakah anda menggunakan *gadget* diluar jam pembelajaran selama” dengan 2 pilihan jawaban yaitu <2 jam rendah dan >2 jam tinggi. Didapatkan pada penggunaan *gadget* dalam kategori rendah (<2 jam) responden menjawab pada kolom “ya” sebanyak 28 orang (62.2%)

dan penggunaan gadget dalam kategori tinggi (>2 jam) responden menjawab pada kolom “ya” sebanyak 17 orang (37.8%)

Penggunaan *gadget* pada kategori rendah sebanyak 28 orang peneliti berasumsi bahwa remaja merasa waktu yang sudah banyak digunakan untuk pembelajaran online sehingga mereka memaksimalkan memainkan *gadget* untuk aktitas lainnya. Penggunaan *gadget* pada kategori tinggi masih terdapat 17 orang peneliti berasumsi bahwa hal ini akan membuat remaja menjadi kecanduan dalam penggunaan *gadget* karena banyak waktu penggunaan gadget yang sudah digunakan untuk pembelajaran sehingga harus meminimalkan penggunaan gadget untuk aktivitas lain, hal ini akan menimbulkan dampak yang buruk bagi kesehatan. Penelitian yang sejalan oleh (Chusna, 2017) pemakaian *gadget* dalam waktu lama dapat mengganggu kesehatan yaitu terganggu kualitas di kalangan remaja. Penelitian ini juga dilakukan pada hampir 10.000 remaja asal Norwegia berusia 16-19 tahun, para remaja tersebut bisa menghabiskan waktu seharian saat memainkan gadget. Dampak terlalu lama bertatapan dengan *gadget* dalam waktu lama akan membuat pola tidur alami menjadi buruk dan membuat seseorang sulit untuk tidur (Rugaiyah, 2019).

Berdasarkan penelitian didapatkan dari lembar observasi tentang penggunaan *gadget* mencakup pertanyaan nomor 9 “apakah anda menggunakan *gadget* untuk bermain game” pada penggunaan gadget dalam kategori ya terdapat 17 orang menjawab pilihan pada kolom “ya” dan penggunaan gadget dalam kategori tidak terdapat 28 orang menjawab pada kolom “tidak” dan dari penelitian ini didapatkan tentang penggunaan *gadget* mencakup pertanyaan nomor 10 “apakah anda menggunakan *gadget* untuk bermain media sosial” pada penggunaan

gadget dalam kategori ya terdapat 33 menjawab pada kolom “ya” dan penggunaan *gadget* dalam kategori tidak terdapat 12 orang menjawab “tidak”. Peneliti berasumsi bahwa bermain game dan bermain media sosial dalam waktu lama akan membuat remaja tidak produktif dan akan membuat remaja menjadi malas. Menurut (Keswara et al., 2019) Kecanduan *gadget* terus meningkat pada remaja sehingga mengganggu perencanaan pekerjaan yang seharusnya dilakukan karena terlalu asyik menggunakan *gadgetnya* mereka menjadikan *gadget* sebagai kebutuhan sehingga sering lupa waktu dan melakukan aktivitas menggunakan *gadget* hingga larut malam. Hal ini sejalan dengan penelitian (Hasella, 20013) menunjukkan bahwa dari 41 tanggapan sebanyak 18 responden menggunakan *gadget* lebih dari 11 jam per hari dan *gadget* digunakan untuk browsing bahkan sebagian besar digunakan untuk bermain *game* dan mengakses berbagai media sosial yang ada seperti instagram, path, facebook, twitter. Menurut penelitian (Mawitjere et al., 2017) Penggunaan *gadget* seringkali membuat remaja begadang sehingga menyebabkan remaja mengalami kurang tidur, padahal hanya mengakses jejaring sosial, bermain *game online*, *chatting*, atau berinteraksi dengan pengguna lain sebelum tidur dapat mengganggu pola tidur, memicu insomnia, sakit kepala, dan kesulitan. berkonsentrasi. Menurut penelitian (Haqq & Taufan, 2016) yang menyatakan dampak penggunaan *gadget* adalah meningkatkan frekuensi bangun di malam hari. Keterlambatan tidur sering terjadi pada anak yang bermain

5.2.3 Frekuensi Penggunaan Gadget Pada Remaja

Data frekuensi penggunaan *gadget* pada tabel 5.6 menunjukkan bahwa dari 45 responden remaja di Panti Asuhan Kasih Agape Surabaya di dapatkan frekuensi penggunaan *gadget* pada kategori rendah sebanyak 39 orang (64.4%) kategori

tinggi sebanyak 16 orang (35.6%). Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar yang mengalami frekuensi penggunaan *gadget* pada remaja dalam kategori rendah yaitu sebanyak 28 orang (62.2%).

Berdasarkan penelitian didapatkan dari lembar observasi tentang penggunaan gadget mencakup pertanyaan nomor 11 “berapa kali anda menggunakan gadget yang sudah termasuk jam pembelajaran dan di luar jam pembelajaran” dengan 2 pilihan jawaban rendah (1-4 hari/minggu), tinggi (5-7 hari/minggu). Didapatkan pada penggunaan gadget dalam kategori rendah (1-4 hari/minggu) responden menjawab pada kolom “ya” sebanyak 39 orang (64.4%), kategori tinggi (5-7 hari/minggu) responden menjawab pada kolom “ya” sebanyak 16 orang (35.6%).

Penggunaan gadget pada kategori rendah sebanyak 39 orang (64.4%) peneliti berasumsi bahwa remaja menggunakan gadget hanya pada hari mereka bersekolah sehingga untuk frekuensi penggunaan *gadget* responden tidak menggunakan untuk setiap hari sedangkan penggunaan gadget pada kategori tinggi masih terdapat 16 orang. Peneliti berasumsi remaja menjadikan gadget sebagai salah satu hal yang penting bagi mereka sehingga menggunakan gadget tanpa batas dengan frekuensi setiap hari. Sejalan dengan penelitian (Linda et al., 2021) Frekuensi merupakan indikator penting dalam penggunaan gadget karena banyaknya dampak negatif yang dialami oleh pengguna gadget, ketika menggunakan gadget dengan frekuensi yang berlebihan, terutama dalam hal kesehatan pengguna sendiri sejalan dengan penelitian dari (Setiawan, 2016) Dampak buruk dari penggunaan gadget yang berlebihan akan mempengaruhi kesehatan salah satunya munculnya gangguan tidur. Peneliti berasumsi bahwa

peningkatan penggunaan gadget juga mengalami peningkatan karena pandemi ini sejalan dengan penelitian (Linda et al., 2021) intensitas penggunaan gadget meningkat selama pandemi Covid-19, hingga memaksa siswa untuk terus terpapar radiasi dan cahaya biru dari *gadget*. Hal ini menyebabkan efek gangguan produksi hormon melatonin yang menyulitkan siswa untuk mulai tidur, tidur dalam kualitas buruk atau menjaga tidur.

5.2.4 Pola Tidur Pada Remaja

Data penggunaan gadget pada tabel 5.7 menunjukkan bahwa dari 45 responden remaja di Panti Asuhan Kasih Agape Surabaya di dapatkan pola tidur remaja pada kategori baik sebanyak 31 orang (68.9%) kategori buruk sebanyak 14 orang (31.1%). Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar yang mengalami pola tidur pada remaja dalam kategori baik yaitu sebanyak 31 orang (68.9%).

Asumsi peneliti tentang pola tidur yang baik pada responden terdapat 31 orang dalam hal ini mereka telah mengatur pola tidurnya sesuai dengan kebutuhannya. Sesuai dengan teori bahwa sejumlah faktor mempengaruhi kuantitas dan kualitas tidur. Seringkali faktor tunggal bukan satu-satunya penyebab masalah tidur. Faktor fisiologis dan lingkungan dapat mengubah kualitas dan kuantitas tidur, termasuk penyakit fisik, obat-obatan, gaya hidup dan stres (Syamsoedi et., al, 2015) penelitian ini sejalan dengan penelitian (Gualtney, 2010) mengatakan faktor penyebab gangguan tidur diantaranya perubahan gaya hidup dan aktivitas sehari-hari salah satunya adalah penggunaan internet untuk berbagai kegiatan. Penelitian (Nelson, 2013) ketergantungan sedang selalu menggunakan gadget bahkan ketika malam hari, lebih 80% mereka membawa gadget ke tempat tidur dan online, hal ini bisa mengganggu pola tidur bahkan membuat rasa kantuk menurun. Penelitian ini

terdapat 31 orang (68.9%) mengalami tidur baik, asumsi peneliti remaja mengerti tentang bagaimana pola tidur yang baik seperti pada kuesioner PSQI yang digunakan peneliti yang di cantumkan pada nomor 1 “Jam berapa biasanya anda tidur pada malam hari” terdapat 35 orang menjawab sekitar jam 9-11 malam, pola tidur yang di catumkan pada nomor 3 “Jam berapa biasanya anda bangun di pagi hari” terdapat 35 orang menjawab sekitar jam 6-7 pagi dan pola tidur yang dicantumkan pada nomor 4 “berapa lama tidur anda pada malam hari” terdapat 25 orang menjawab sekitar 5-6 jam sehari. Hal ini menunjukkan mereka memenuhi kebutuhan tidur dengan baik pada usianya sejalan dengan penelitian (Natalita et al., 2016) , remaja umumnya memiliki waktu tidur yang lebih pendek sekitar 7,3 jam per hari. Pola tidur pada penelitian ini masih didapatkan pola tidur buruk sebanyak 14 orang (31.1%) asumsi peneliti remaja terlalu menghabiskan waktu mereka untuk bermain gadget sehingga waktu yang seharusnya digunakan untuk tidur tidak digunakan karena terlalu asyik dengan gadgetnya. Menurut penelitian (Keswara et al., 2019) salah satu faktor yang menyebabkan remaja mengalami kualitas tidur yang buruk antara lain perubahan gaya hidup termasuk penggunaan gadget. Peneliti berasumsi bahwa responden memiliki pola tidur yang buruk disebabkan karena berbagai faktor antaran lain adalah kebiasaan menggunakan gadget dimana mereka masih menggunakan gadget secara berlebihan sehingga hal tersebut bisa mengganggu pekerjaan, konsentrasi dan pikiran sehingga kehidupan sehari-hari dipengaruhi dan mengganggu kualitas tidur. Sejalan dengan penelitian (Riana et al., 2019) penggunaan *gadget* yang berlebihan memiliki risiko lebih tinggi mengalami gangguan tidur dan mempengaruhi kualitas tidur seseorang. Penggunaan gadget selama waktu tidur dapat memengaruhi kualitas tidur yang buruk, penurunan

efisiensi tidur dan timbulnya tidur lebih lama. Sejalan dengan penelitian dari (Jarmi & Rahayuningsih, 2017) ketika remaja menggunakan gadget maka otak akan menerima stimulus dari luar dalam bentuk suara, cahaya, dan getaran dari gadget, maka otak mengirimkan sinyal seperti itu yang dapat berubah menjadi RAS (*Reticular Activating System*) sehingga menyebabkan remaja tetap terjaga di malam hari. Jika ini berlanjut untuk waktu yang lama maka dapat mengganggu kualitas tidur pada remaja

5.2.5 Hubungan Durasi Penggunaan *Gadget* di Jam Pembelajaran dengan Pola Tidur

Pada durasi penggunaan gadget di jam pembelajaran menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara durasi penggunaan gadget di jam pembelajaran dengan pola tidur remaja. Menurut peneliti meskipun gadget mempunyai dampak yang positif terutama untuk sekolah namun hal tersebut bisa mengganggu kualitas tidur remaja jika mereka menggunakan gadget lebih dari batas penggunaannya. Sejalan dengan penelitian dari (King et al., 2014) satu dari sepuluh remaja mengalami kecanduan dengan pemakaian gadget, 70% dari remaja tidak dapat tidur yang cukup saat malam hari karena penggunaan gadget yang membuat mereka menunda jam untuk tidur.

5.2.6 Hubungan Durasi Penggunaan *Gadget* di Luar Jam Pembelajaran dengan Pola Tidur

Pada durasi penggunaan *gadget* di luar jam pembelajaran menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara durasi penggunaan *gadget* di luar jam pembelajaran dengan pola tidur remaja. Menurut (King et al., 2014) pemakaian *gadget* yang patologis sebelum tidur apabila digunakan lebih dari 35 menit. Hasil

penelitian (Przybylski & Weinstein, 2017) dengan responden berusia 15 tahun untuk durasi penggunaan yang ideal yaitu sekitar 2 jam dalam sehari jika diatas 2 jam penggunaan *gadget* di anggap mampu mengganggu kinerja otak. Asumsi peneliti tingginya durasi penggunaan gadget menyebabkan gangguan pola tidur, penggunaan *gadget* yang sering kali membuat remaja begadang. Penelitian dari (Salamanja, 2015) tentang hubungan intensitas penggunaan gadget dengan insomnia, remaja dalam menggunakan gadget yang dilakukan setiap hari dengan durasi lama mereka mengalami insomnia.

5.2.7 Hubungan Frekuensi Penggunaan *Gadget* dengan Pola Tidur

Pada frekuensi penggunaan *gadget* menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara frekuensi penggunaan *gadget* dengan pola tidur remaja. Peneliti berasumsi bahwa ada hubungan antara frekuensi penggunaan gadget dengan pola tidur karena remaja masih menggunakan gadget dalam waktu setiap hari padahal penggunaan *gadget* harus dibatasi, hal ini tentunya akan berdampak bagi kesehatan mereka yaitu terganggunya pola tidur yang baik. Jika remaja dapat membatasi penggunaan gadgetnya maka akan menghasilkan pola tidur yang baik. Sejalan dengan penelitian dari MIT *Sloan School of Management* didapatkan hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi penggunaan gadget cenderung semakin mengganggu hormon yang mengatur tidur pada manusia yaitu hormon melatonin sehingga bisa menyebabkan semakin tinggi terjadinya gangguan pada tidur (Kompas Kesehatan, 2010). Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian (Syamsuedin et al., 2015) gadget merupakan alat yang dapat memaparkan cahaya sehingga semakin lama menggunakan gadget maka akan semakin mengganggu pengaturan pada hormon melatonin.

Hal ini menjelaskan dari penggunaan *gadget* secara menyeluruh bahwa terdapat hubungan penggunaan gadget dengan pola tidur. Hasil ini sesuai dengan teori bahwa gadget bisa dibilang sudah menjadi gaya hidup mereka sehari-hari, remaja bahkan tidak dapat hidup terlepas dari gadget. Hal ini karena rutinitas seseorang di siang hari akan mempengaruhi istirahatnya di malam hari (Huda, 2016). Sejalan dengan penelitian terdahulu bahwa terdapat hubungan antara lama penggunaan gadget dengan kejadian insomnia pada siswa-siswi sma dengan ($p\text{-value} = 0,002$) (Mawitjere et al., 2017). Asumsi peneliti adanya hubungan penggunaan gadget dengan pola tidur disebabkan karena penggunaan gadget yang berlebih baik pada jam pembelajaran dan diluar jam pembelajaran dengan frekuensi yang sering terlebih saat malam hari dapat mengganggu pola tidur seseorang serta jika terlalu lama bertatapapan dengan layar gadget bisa menimbulkan kesulitan untuk tidur. Sehingga jika penggunaan gadget yang baik akan menjadi pola tidur yang baik. Menurut penelitian (Masriadi, 2016) tidur dengan pola teratur lebih penting dari pada jumlah tidur itu sendiri, tidur merupakan kebutuhan yang sangat penting bagi remaja.

Hal ini sejalan dengan penelitian (Munardi, 2014) tidur sebagai dasar kebutuhan manusia dan tidur penting untuk kesejahteraan fisik dan mental dan tidur sangat dipengaruhi oleh berbagai macam faktor antara lain yaitu faktor fisik, psikologis, gaya hidup, dan lingkungan. Asumsi peneliti dalam penggunaan *gadget* pada remaja sangat berpengaruh pada pola tidur, jika remaja dapat mengontrol batasan dalam penggunaan *gadget* maka tidak akan menimbulkan dampak yang buruk bagi kesehatan. Hal ini sejalan dengan penelitian (Permadi, 2017) remaja yang bermain *gadget* dalam perilaku buruk sebaigian mempunyai kualitas tidurnya

tidak terpenuhi penelitian ini menjelaskan bahwa semakin sering dalam penggunaan *gadget* maka semakin kurang terpenuhi kualitas tidurnya, dan semakin jarang atau tidak pernah dalam penggunaan *gadget* maka semakin tercukupi kualitas tidurnya. Peneliti berasumsi hal tersebut mengindikasikan bahwa keseringan menggunakan *gadget* salah satu penyebab dari kondisi yang dialami saat ini. Masa pandemi ini membuat remaja selalu mengutamakan *gadget* dalam pembelajarannya hal ini tentunya akan memberikan dampak negatif bagi mereka. Menurut penelitian (Marlina, 2021) gadget pada masa pandemi memberikan sisi positif yaitu mempermudah kegiatan belajar mengajar dan mempermudah interaksi peserta didik dengan guru, untuk sisi negatifnya yaitu mengganggu perkembangan anak, dapat menyebabkan kecanduan dan masalah kesehatan. Pada penelitian ini masih terdapat penggunaan *gadget* dengan pola tidur remaja dikategori sedang dan tinggi dengan pola tidur yang buruk.

5.3 Keterbatasan

Keterbatasan atau kelemahan merupakan hambatan di dalam penelitian.

keterbatasan yang dihadapi oleh peneliti adalah

1. Masa pandemi membuat sebagian responden takut untuk untuk berinteraksi secara langsung.
2. Pengumpulan kuesioner yang memungkinkan responden tidak mengerti dalam pengisiannya.

BAB 6

PENUTUP

Bab ini menjelaskan tentang kesimpulan dan saran berdasarkan paparan dari hasil penelitian pembahasan penelitian

6.1 Simpulan

1. Penggunaan gadget pada remaja di Panti Asuhan Kasih Agape yang terbanyak dengan usia 15-18 tahun, jenis kelamin laki-laki dan tingkat pendidikan yaitu smp.
2. Penggunaan gadget pada remaja di Panti Asuhan Kasih Agape dalam durasi di jam pembelajaran sebagian besar dalam kategori rendah yaitu sebanyak 28 orang
3. Penggunaan gadget pada remaja di Panti Asuhan Kasih Agape dalam durasi di luar jam pembelajaran sebagian besar dalam kategori rendah yaitu sebanyak 28 orang
4. Frekuensi penggunaan gadget di Panti Asuhan Kasih Agape sebagian besar dalam kategori rendah yaitu sebanyak 39 orang
5. Pola tidur remaja di Panti Asuhan Kasih Agape Sebagian besar dalam kategori baik yaitu sebanyak 31 orang
6. Terdapat hubungan antara durasi penggunaan gadget di dalam jam pembelajaran dengan pola tidur remaja di Panti Asuhan Kasih Agape Surabaya
7. Terdapat hubungan antara durasi penggunaan gadget di luar jam pembelajaran dengan Pola tidur pada remaja di Panti Asuhan Kasih Agape

8. Terdapat hubungan antara frekuensi penggunaan gadget dengan pola tidur remaja di Panti Asuhan Kasih Agape

6.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian, beberapa saran yang disampaikan pada pihak terkait adalah sebagai berikut

1. Bagi responden

Sebaiknya remaja memahami dan mengerti terkait penggunaan gadget yang digunakan sebagai memberikan hal-hal positif dalam pola tidur sehingga tidak menimbulkan dampak yang buruk dan berpengaruh terhadap Kesehatan

2. Bagi profesi keperawatan

Penelitian ini diharapkan bisa memberikan manfaat dan memperluas pengetahuan dalam bidang keperawatan, khususnya untuk penggunaan gadget dengan pola tidur pada remaja

3. Bagi peneliti selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian tentang hubungan penggunaan gadget dengan pola tidur remaja selama pandemic covid-19

DAFTAR PUSTAKA

- Admar, Yakup, & Rosmawati. (2018). Penggunaan Gadget dan Kepribadian Penggunanya di SMPN Pekanbaru. *Jom Fkip*, 5 (2), 1–12. (King et al., 2014)
- Adriana, K.P., Rozalina, L., & Djohar, N. (2018). Pengaruh penggunaan gadget terhadap penurunan kualitas pengelihatn \siswa sekolah dasar. *Global Medical and Health* . 6(1), 33-38. doi: <http://dx.doi.org/10.29313/gmhc.v6i1.2471>
- Al Ayouby, M. H. (2017). Dampak penggunaan gadget pada anak usia dini: Studi di PAUD dan TK Handayani Bandar Lampung. Universitas Lampung
- Amran, Y., & Handayani, P. (2012). Hubungan Pergantian Waktu Kerja dengan Pola Tidur Pekerja. *Kesmas: National Public Health Journal*, 6(4), 153. <https://doi.org/10.21109/kesmas.v6i4.92>
- Amri Arfi Bambani. (2013). Hasil Survey Kebiasaan Pengguna Smartphone di Indonesia. Viva News di akses pada 1 Juli 2019.
- Andreassen, K. (2013). How Your Mobile Phone Steals Sleep Time. University of Bergen. Diunduh dari: <http://www.uib.no/en/news/45971/how-your-mobile-phone-steals-sleep-time>
- As-Tsauri, M. S. (2021). Implementasi Metode Tami Otaka Dalam Pembelajaran Hafalan Al-Qur'an di TK PINTAR Kota Bandung. *Jurnal Paedagogia*, 10(1), 67–84. <https://doi.org/https://doi.org/10.24239/pdg.Vol10.Iss1.143>
- Bashir, A. (2016). Pengaruh Penggunaan Smartphone Terhadap Keluasan Pergaulan Remaja di SMAN 1 Manyar Gresik. [Serial Online] <http://digilib.uinsby.ac.id/13071/> [Diakses pada 3 Agustus 2018]
- Beng, J. T., Tiatri, S., Lusiana, F., & Wangi, V. H. (2020). Intensity of Gadgets Usage for Achieving Prime Social and Cognitive Health of Adolescents During the COVID-19 Pandemic. 478(Ticash), 735–741. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.201209.116>
- Chaput JP, Lambert M, et. a. (2011). Short Sleep Duration Is Independently Associated With Overweightand Obesity in Quebec Children. *Canadian Journal of Public Health*.
- Chusna, P. A. (2017). Pengaruh Media Gadget Pada Perkembangan Karakter Anak. *Dinamika Penelitian: Media Komunikasi Sosial Keagamaan*, 17(2), 315–330. <https://e-resources.perpusnas.go.id:2093/doi/abs/10.1142/S0192415X20500500>
- Christiany, Juditha. (2011). Hubungan Penggunaan Situs Jejaring Sosial Facebook Terhadap Perilaku Remaja di Kota Makasar. *Jurnal Penelitian IPTEK-KOM*. Nomor 1, Volume 13(1-23)

- Damayanti, E., Ahmad, A., Bara, A., Islam Negeri Alauddin Makassar, U., & Kab Luwu Timur, F. (2020). Martabat: Jurnal Perempuan dan Anak. *Repository.Unej.Ac.Id*, 4(1), 1–22. <https://repository.unej.ac.id/handle/123456789/87271>
- Dixit, R., Jindal, M., Gupta, P., & Dubey, A. (2016). Excessive Usage of Illuminated Screen a Risk Factor for Myopia in Adolescent Population ., 10(3), 173–176
- Fatmawaty, R. (2017). Memahami Psikologi Remaja. *Jurnal Reforma*, 2(1), 55–65. <https://doi.org/10.30736/rfma.v6i2.33>
- Fuad Nashori, & Wulandari, E. D. (2017). *Psikologi Tidur: Dari Kualitas Tidur Hingga Insomnia*. Universitas Islam Indonesia.
- Garini. (2013). “GADGET” positif dan negatif. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada.
- Gifary, S. (2015). Adalah Sebuah Media Baru Dalam Proses Komunikasi. *Jurnal Sosioteknologi*, 14(2).
- Harfiyanto, D., C. B. Utomo dan Budi, Tj. 2015. Pola Interaksi Sosial Siswa Pengguna Gadget Di SMAN 1 Semarang. *Journal of Educational Social Studies*. vol 4(1):1-5 ISSN 2252 – 6390.
- Harwood, J., Dooley, JJ., Scott, A.J., Joiner, R., (2014).. Constantly Connected - The Effects of Smart-devices on Mental Health. *CHB Computers in Human Behavior* 34, 267–272.
- Hidayat, Sarip. (2014). Kecanduan Penggunaan Smartphone dan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa RIK UI. Depok : Ilmu Keperawatan Jiwa Fakultas Ilmu Keperawatan. Universitas Indonesia
- Hudaya, A. (2018). Pengaruh Gadget Terhadap Sikap Disiplin Dan Minat Belajar Peserta Didik. *Research and Development Journal of Education*, 4(2), 86–97. <https://doi.org/10.30998/rdje.v4i2.3380>
- Hurlock, E. (2011). Psikologi Perkembangan. Jakarta: Erlangga
- Iswidharmanjaya, D., & Agency, B. (2014). Bila Si Kecil Bermain Gadget. Jakarta : EGC.
- Iqbal, M., Amri, U., Syehma Bahtiar, R., Pratiwi, D. E., Guru, P., Dasar, S., Bahasa, F., & Sains, D. (2020). Dampak Penggunaan Gadget terhadap Kemampuan Interaksi Anak Sekolah Dasar pada Situasi Pandemi Covid-19. *Desember*, 2(2), 14–23. <https://journal.uwks.ac.id/index.php/trapsila/article/view/933>
- Juliadi. (2018). Penyebab Penggunaan Gadget Pada Remaja. Skripsi. Tidak Diterbitkan. FKIP Program Studi Bimbingan Konseling Universitas Riau Kepulauan Batam.
- Kamil, M. F. (2016). Pengaruh Gadget Berdampak Kepada Kurangnya Komunikasi

Tatap Muka Dalam Kehidupan Sehari.
<http://repository.radenintan.ac.id/437/1/SKRIPSI>

- Keswara, U. R., Syuhada, N., & Wahyudi, W. T. (2019). Perilaku penggunaan gadget dengan kualitas tidur pada remaja. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 13(3), 233–239. <https://doi.org/10.33024/hjk.v13i3.1599>
- King, A.L.S. etc. all. (2014). “Nomophobia”: Impact of Cell Phone Use Interfering with Symptoms and Emotions of Individuals with Panic Disorder Compared with a Control Group. *Journal of Clinical Practice & Epidemiology in Mental Health*, 10: 28-35.
- Kozier. Frb, B. S. (2010). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan : Konsep, Proses & Praktik*. 1(7), EGC: Jakarta.
- Kusuma. N.(2014). Teori model keperawatan VirginiaHanderson.<https://novitakusumaa.wordpress.com/2014/12/02/teori-model-konsep-keperawatan-virginia-henderson/>
- Lai, C.-C. (2020). Severe acute respiratory syndrome coronavirus 2 (SARS-CoV-2) and coronavirus disease-2019 (COVID-19): The epidemic and the challenges. *International Journal Of Antimicrobial Agent* , 55 (2020) 10892.
- Lioni, T., Holillulloh, & Nurmalisa, Y. (2014). Pengaruh Penggunaan Gadget pada Peserta Didik terhadap Interaksi Sosial. *Jurnal Kultur Demokrasi*.
- Manumpil, B., Ismanto, A., & Onibala, F. (2015). Hubungan Penggunaan Gadget Dengan Tingkat Prestasi Siswa Di Sma Negeri 9 Manado. *Jurnal Keperawatan UNSRAT*, 3(2), 112721.
- Marpaung, J. (2018). Pengaruh Penggunaan Gadget Dalam Kehidupan. *KOPASTA: Jurnal Program Studi Bimbingan Konseling*, 5(2), 55–64. <https://doi.org/10.33373/kop.v5i2.1521>
- Masriadi. (2016). *Epidemiologi penyakit tidak menular*. Jakarta: Trans Info Media.
- Mawitjere, O., Onibala, F., & Ismanto, Y. (2017). Hubungan Lama Penggunaan Gadget Dengan Kejadian Insomnia Pada Siswa Siswi Di Sma Negeri 1 Kawangkoan. *Jurnal Keperawatan UNSRAT*, 5(1), 104905.
- Muallima, N., Febriza, A., Putri, R. K., Kedokteran, F., Kesehatan, I., & Muhammadiyah Makassar, U. (2019). Hubungan Penggunaan Gadget Dengan Penurunan Tajam Penglihatan Pada Siswa Smp Unismuh Makassar. *JIKI Jurnal Ilmiah Kesehatan IQRA*, 7(02), 79–85. <https://stikesmu-sidrap.e-journal.id/JIKI/article/view/156>
- Mubiar, A. (2011). *Permasalahan belajar dan inovasi pembelajaran*. Bandung: PT Refika Aditama
- Munardi, M. (2014). FAKTOR YANG MEMPENGARUHI KEBUTUHAN TIDUR PADA PASIEN DENGAN PERUBAHAN FUNGSI PERNAFASAN

DI BADAN PELAYANAN KESEHATAN RSU Dr. ZAINOEL ABIDIN BANDA ACEH. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 7(2), 48–53. <https://doi.org/10.7454/jki.v7i2.133>

Natalia, C. Sekartini, R., Poesponegoro, H. (2011). Skala gangguan tidur untuk anak (SDSC) sebagai instrumen skrining gangguan tidur pada anak sekolah lanjutan tingkat pertama. *Jurnal Sari Pediatri*, 12(6), 365-372.

Nursalam. (2013). *Konsep Penerapan Metode Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Selemba Medika

Osa Kurniawan Ilham. (2011). *Gadget, makanan apa itu?*. Jakarta : Rineka Cipta.

Pane, A. (2019). KOMUNIKOLOGI Jurnal Pengembangan Ilmu Komunikasi dan Sosial. *Jurnal Pengembangan Ilmu Komunikasi Dan Sosial*, 3(2), 137–155.

Pardede, J. A. (2018). *Teori Dan Model Adaptasi Sister Calista Roy : Pendekatan Keperawatan*.

Potter, dan Perry. (2010). *Fundamental Keperawatan*. 7 ed. Jakarta: Salemba Medika.

Putra, M. D. 2014. Perilaku Konsumen Remaja Usis 15 – 18 Tahun Dalam Upaya Membentuk Loyalitas Merek. [Serial Online] http://repository.uksw.edu/bitstream/123456789/5023/1/T1_212009092_Judul.pdf [diakses pada 10 Juli 2018].

Rahmatika, K.N. 2015. Hubungan Antara Kecemasan Dengan Harga Diri Pada Remaja Pengguna Smartphone.[Serial Online] http://etd.repository.ugm.ac.id/index.php?mod=penelitian_detail&sub=PenelitianDetail&act=view&typ=html&buku_id=83431&obyek_id=4 [Diakses pada 3 Mei 2018]

Reza, R. R., Berawi, K., Karima, N., & Budiarto, A. (2019). Fungsi Tidur dalam Manajemen Kesehatan. *Medical Journal Of Lampung University*, 8(2), 247–253. <https://juke.kedokteran.unila.ac.id/index.php/majority/article/view/2479>

Roshifani, S. (2017). Risiko Hipertensi pada Orang dengan Pola Tidur Buruk (Studi di Puskesmas Tanah Kalikedinding Surabaya. *Jurnal Berkala Epidemiologi*, 4(3), 408-419.

Rugaiyah. (2019). *Hubungan Perilaku Penggunaan Gadget Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Sma Negeri 21 Makassar*.

Sarwono, S. (2011). *Psikologi Remaja*. Jakarta: PT. Raja Grafindo

Syamsoedin, W., Bidjuni, H., & Wowiling, F. (2015). Hubungan Durasi Penggunaan Media Sosial Dengan Kejadian Insomnia Pada Remaja Di Sma Negeri 9 Manado. *Jurnal Keperawatan UNSRAT*, 3(1), 113617.

Siste, K., Hanafi, E., Sen, L. T., Christian, H., Adrian, Siswidiani, L. P., Limawan, A. P., Murtani, B. J., & Suwartono, C. (2020). The Impact of Physical

- Distancing and Associated Factors Towards Internet Addiction Among Adults in Indonesia During COVID-19 Pandemic: A Nationwide Web-Based Study. *Frontiers in Psychiatry*, 11(September), 1–11. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.580977>
- Soliha, S.(2015). Tingkat Ketergantungan Pengguna Media Sosial dan Kecemasan Sosial. *Jurnal Interaksi*, 4, 1–10.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Swasono, M. A. H., Sa'diyah, A. I., Niafitri, R. E., & Hidayanti, R. (2020). Membangun Membangun Kebiasaan Membaca pada Anak di masa Pandemi Covid-19 melalui Program Satu Jam Tanpa Gawai di Griya Baca Desa Karangrejo. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(2), 38–50. <https://doi.org/10.32815/jpm.v1i2.236>
- Syamsoedin, W. K. P., Bidjuni, H., & Wowiling, F. (2015). Hubungan Durasi Penggunaan Media Sosial Dengan Kejadian Insomnia Pada Remaja Di SMA Negeri 9 Manado. *Jurnal Keperawatan*, 3(1)
- TappAng, T. (2020). Chaidirman dkk, Fenomena Kecanduan Penggunaan Gawai (Gadget) pp Fenomena Kecanduan Penggunaan Gawai (Gadget) pada Kalangan Remaja Suku Bajo. 2(2), 33–41. <https://doi.org/10.31219/osf.io/9rvx5>
- Tyas, H. W., & Sodik, M. A. (n.d.). *Kata Kunci: Masyarakat, Pola Tidur, Tidur, Frekuensi Tidur*.
- Urbasari, T.A.P. (2016). Gambaran gangguan tidur pada remaja awal usia 12-15 Tahun di Tangerang Selatan. (Skripsi, Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah, Jakarta). Diakses dari <https://docplayer.info/51659936-Gambaran-gangguan-tidur-pada-remaja-awal-usia-tahun-di-tangerang-selatan-skripsi-diajukan-untuk-memenuhi-persyaratan-memperoleh.html>.
- Unoviana Kartika. (2014). 10 Alasan Anak Perlu Lepas dari Gadget. Diakses dari health.kompas.com/read/2014/05/12/1640161/10.Alasan.Anak.Perlu.Lepas.dari.Gadget.pada.tanggal.14.Juni.2016.pukul.12.30.WIB.
- Waty, L. P., & Fourianalistyawati, E. (2018). Dinamika Kecanduan TeleponPintar (Smartphone) Pada Remaja Dan Trait Mindfulness Sebagai Alternatif Solusi. *Seurune Jurnal Psikologi Unsyiah*, 1(2), 84–101. <https://doi.org/10.24815/s-jpu.v1i2.11573>
- Widhiyanti, K.A.Tri, N.W.Ariawati, N. W. A. R. (2017). Pemberian Back Massage Durasi 60 Menit dan 30 Menit Meningkatkan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa VI A Penjaskesrek FPOK IKIP PGRI Bali Semester Genap Tahun 2016/2017. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 3(1), 9–18.
- Widodo, D. P., & Soetomenggolo, T. S. (2016). Perkembangan Normal Tidur pada

Anak dan Kelainannya. *Sari Pediatri*, 2(3), 139.
<https://doi.org/10.14238/sp2.3.2000.139-45>

World Health Organization. (2004). What is a Health Promoting School?.
http://www.who.int/school_youth_health/gshi/hps/en/print.html

World Health Organization (WHO). (2015), 'Adolescent Development: Topics at Glance', diunduh dari http://www.who.int/maternal_child_adolescent/topics/adolescence/dev/en/#

Yunus, N. R. (2020). Kebijakan Pemberlakuan Lockdown Sebagai Antisipasi Penyebaran Corona Virus Covid-19. *SALAM; Jurnal Sosial & Budaya Syar-i*, Vol. 7 No. 3.

Zielinski, M. R., McKenna, J. T., & McCarley, R. W. (2016). Functions and mechanisms of sleep. *AIMS Neuroscience*, 3(1), 67–104.

LAMPIRAN

Lampiran 1

CURRICULUM VITAE

Nama : Flaura Enjely de Fretes

Nim : 171.0042

Program Studi : S-1 Keperawatan

Tempat, tanggal lahir : Ambon, 19-04-1999

Agama : Kristen

Email : flauradefretes19@gmail.com

Riwayat Pendidikan :

- | | | | |
|----|-----|--------------------------|------------------|
| 1. | TK | Mahia | Lulus Tahun 2005 |
| 2. | SD | SD YPPKM Mahia | Lulus Tahun 2011 |
| 3. | SMP | SMP Kartika XIII-1 Ambon | Lulus Tahun 2014 |
| 4. | SMA | SMA Kartika XIII-1 Ambon | Lulus Tahun 2017 |

Lampiran 2

LEMBAR PENGAJUAN JUDUL

**LEMBAR PENGAJUAN JUDUL PENELITIAN DAN PENGAJUAN SURAT IJIN
STUDI PENDAHULUAN/PENGAMBILAN DATA PENELITIAN * coret salah satu
MAHASISWA PRODI S1 KEPERAWATAN STIKES HANG TUAH SURABAYA
TA 2020/2021**

Berikut dibawah ini saya, mahasiswa Prodi S1 Keperawatan STIKES Hang Tuah Surabaya Surabaya :

Nama : Flaury Enjely de Fretes

NIM : 1710042

Mengajukan Judul Penelitian

**HUBUNGAN PENGGUNAAN GADGET (DURASI DAN FREKUENSI) DENGAN POLA TIDUR
REMAJA DI PANTI ASUHAN KASIH AGAPE SELAMA PANDEMI COVID-19**

Selanjutnya mohon koreksi bahwa judul yang saya ajukan BELUM/ PERNAH * coret salah satu
(dili oleh Ka Perpustakaan) diteliti sebelumnya dan selanjutnya berkenan dikeluarkan surat ijin

pengambilan data :

Kepada :

Alamat :

Tembusan : 1.

2.

Waktu/ Tanggal :

Demikian permohonan saya.

Surabaya, 26 Juli 2021

Mahasiswa



Flaury Enjely de Fretes

NIM. 1710042

Pembimbing 1



M. Zul Azhri, SKM., M.Kes

NIP. 03054

Ka Perpustakaan



Nadia O. A. Md
NIP. 03038

Ka Prodi S1 Keperawatan



Puji Hastuti, S.Kep., Ns., M.Kep
NIP. 03010

Lampiran 3

Surat Permohonan Ijin Pengambilan Data Dari Kampus



YAYASAN NALA
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Hang Tuah Surabaya
RUMAH SAKIT TNI-AL Dr. RAMELAN
Jl. Gadung No. 1 Telp. (031) 8411721, 8404248, 8404200 Fax. 8411721 Surabaya
Website : www.stikeshangtuah-shy.ac.id

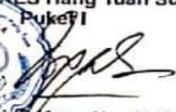
Surabaya, 17 Juni 2021

Nomor : B / 328 / VI/2021/ SHT
Klasifikasi : BIASA
Lampiran : -
Perihal : Permohonan Ijin Pengambilan
Data Penelitian

Kepada
Yth. Ketua Panti Asuhan Kasih Agape
Jl. Pakis Gunung I/153
di
Surabaya

1. Dalam rangka penyusunan skripsi bagi mahasiswa Prodi S1 Keperawatan STIKES Hang Tuah Surabaya TA. 2020/2021, mohon Kepala Bakesbangpol Provinsi Jawa Timur berkenan mengizinkan kepada mahasiswa kami untuk mengambil data penelitian di Panti Asuhan Kasih Agape Surabaya.
2. Tersebut titik satu, mahasiswa STIKES Hang Tuah Surabaya :
Nama : Flaury Enjely de Fretes
NIM : 1710042
Judul penelitian :
Hubungan Penggunaan Gadget dengan Pola Tidur Remaja di Panti Asuhan Kasih Agape Surabaya.
3. Mengalir dari titik dua, memperhatikan protokol pencegahan Covid-19 maka pengambilan data akan dilakukan tanpa kontak langsung dengan responden. Pengambilan data penelitian dapat dilakukan melalui media daring antara lain : *Whatsapp, Google form*, dan lain-lain.
4. Demikian atas perhatian dan bantuannya terima kasih.

A.n. Ketua STIKES Hang Tuah Surabaya
Puket I


Diyah Arini, S.Kep., Ns., M.Kes.
NIP. 03003

Tembusan :

1. Ketua Pengurus Yayasan Nala
2. Ketua STIKES Hang Tuah Sby (Sbg Lamp.)
3. Puket II, III STIKES Hang Tuah Sby
4. Ka Prodi S1 Kep STIKES Hang Tuah Sby

Lampiran 4

Surat Pernyataan Laik Etik Penelitian Kesehatan



PERSETUJUAN ETIK
(Ethical Approval)

Komisi Etik Penelitian Kesehatan (KEPK)
Stikes Hang Tuah Surabaya

Jl. Gadung No. 1 Telp. (031) 8411721, Fax. (031) 8411721 Surabaya

Surat Pernyataan Laik Etik Penelitian Kesehatan
Nomor : PE/30/VI/2021/KEPK/SHT

Protokol penelitian yang diusulkan oleh : Flaure Enjely de Fretes

dengan judul :

Hubungan Penggunaan Gadget dengan Pola Tidur Remaja di Panti
Asuhan Kasih Agape Surabaya Selama Pandemic Covid 19

dinyatakan laik etik sesuai 7 (tujuh) Standar WHO 2011, yaitu 1) Nilai Sosial, 2) Nilai Ilmiah, 3) Pemerataan Beban dan Manfaat, 4) Risiko, 5) Bujukan/Eksploitasi, 6) Kerahasiaan dan *Privacy*, dan 7) Persetujuan Sebelum Penjelasan, yang merujuk pada Pedoman CIOMS 2016. Hal ini seperti yang ditunjukkan oleh terpenuhinya indikator masing-masing Standar sebagaimana terlampir.

Pernyataan Laik Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 23 Juni 2021 sampai dengan tanggal 23 Juni 2022



Ketua KEPK
Dwi Prayintini, S.Kep., Ns., M.Sc
NIP. 03006



Lampiran 5

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

“Segala perkara dapat kutanggung di dalam Dia yang memberi kekuatan kepadaku”

(Filipi 4:13)

You have done well

PERSEMBAHAN

1. Puji Tuhan segala puji syukur yang tidak henti-hentinya saya panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa karena atas limpahan berkat dan karunianNya saya dapat menyelesaikan tugas akhir ini
2. Ayah Yohanis dan Ibu Adriani selaku orang tua yang telah memberikan motivasi dukungan moril dan materil, semangat dan doa yang tidak pernah berhenti untuk saya
3. Debora, Fillia, Melissa, Vony selaku saudara yang mendukung semua proses dan menyemangati dari belakang
4. Feni, Maria, Novita, Sherly sahabat saya di kampus yang menemani saya selama beberapa waktu terakhir, mendengarkan keluh kesah saya dan selalu mendukung, membantu dalam pengerjaan skripsi
5. Teman sebangunan saya Farah yang sudah berproses dengan saya, saling memberikan dukungan dan memotivasi
6. Teman-teman angkatan 23 yang dari awal sampai akhir perkuliahan tetap saling membantu, semoga tetap kompak dan meraih keberhasilan sampai ke jenjang yang lebih tinggi

Lampiran 6

INFORMATION FOR CONCENT

(INFORMASI UNTUK PERSETUJUAN RESPONDEN)

Keapada Yth.

Calon responden penelitian

Di Surabaya

Saya adalah mahasiswa Prodi S-1 Keperawatan Stikes Hang Tuah Surabaya akan mengadakan penelitian sebagai syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep). penelitian ini bertujuan untuk mengetahui “ Hubungan Penggunaan Gadget Dengan Pola Tidur Reamaja Di Panti Asuhan Kasih Agape Suarabaa Selama Masa Pandemi Covid-19”. Manfaat yang akan diperoleh dari penelitian ini adalah diharapkan dapat meminimal penggunaan gadget dan meningkatkan pola tidur yang baik.

Saya mengharapkan tanggapan dan jawaban saudara dengan mengisi lembar kuesioner yang telah disediakan sesuai dengan yang terjadi pada saudara sendiri tanpa ada pengaruh atau paksaan dari orang lain. Kuesioner yang akan diisi saudara yaitu mengenai kebiasaan dan kualitas tidur. Tidak ada potensi resiko yang mungkin terjadi, partisipasi saudara bersifat bebas dalam penelitian ini, artinya saudara ikut atau tidak ikut tidak ada sanksi apapun. Informasi atau keterangan yang saudara berikan akan dijamin kerahasiaannya dan akan digunakan untuk kepentingan penelitian ini saja. Apabila penelitian ini telah selesai, pernyataan anda akan kami hanguskan.

Hormat saya

Flaura Enjely de Fretes



NIM : 1710042

Lampiran 7

INFORMED CONSENT

(LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN PENELITIAN)

Saya yang bertanda tangan di bawah ini bersedia untuk menjadi responden penelitian yang dilakukan oleh mahasiswa Prodi S-1 Keperawatan STIKES Hang Tuah Surabaya atas nama

Nama : Flaura Enjely de Fretes

NIM : 1710042

Dengan judul :“Hubungan Penggunaan Gadget Dengan Pola Tidur Remaja di Panti Asuhan Kasih Agape Surabaya Selama Masa Pandemi Covid-19”

Tanda tangan saya menunjukkan bahwa :

- a. Saya telah diberi informasi atau penjelasan tentang penelitian ini
- b. Saya akan mengisi dan menjawab semua pertanyaan kuesioner dengan sebenarnya. Saya menjadi responden tanpa paksaan dari pihak manapun karena saya mengetahui bahwa keterangan yang akan saya berikan sangat besar manfaatnya bagi kelanjutan peneliti
- c. Saya mengerti bahwa penelitian ini dijamin kerahasiaannya. Semua berkas yang mencantumkan idenditas dan jawaban yang saya berikan hanya diperlukan untuk pengolahan data

Oleh karena itu saya secara sukarela menyatakan ikut berperan serta dalam penelitian ini

Surabaya Juni 2021

No. Responden :

Tanda Tangan Responden :

Lampiran 8

LEMBAR OBSERVASI DURASI DAN FREKUENSI PENGGUNAAN

GADGET

I. Data Demografi

No. Responden :

Usia :

Jenis Kelamin :

Tingkat Pendidikan :

II. Petunjuk pengisian

1. Lembar observasi ini terdiri atas beberapa pertanyaan yang berkaitan dengan durasi dan frekuensi anda dalam menggunakan gadget selama pandemi covid-19
2. Jawablah sesuai dengan keadaan anda

No	Pertanyaan	Ya	Tidak
1	Apakah anda sering menggunakan <i>gadget</i> di masa pandemi covid-19 ini ?		
2	Apakah anda menggunakan <i>gadget</i> untuk melakukan pembelajaran <i>daring</i> ?		
3	Apakah anda menggunakan <i>gadget</i> pada jam pembelajaran selama dalam sehari (pilihlah salah satu) a. 0-5 jam b. 6-10 jam		
4	Apakah anda selalu mengumpulkan tugas sekolah menggunakan <i>gadget</i> ?		
5	Apakah anda mengakses internet selama jam pembelajaran ?		
6	Apakah anda menggunakan tidak hanya untuk pembelajaran <i>daring</i> ?		

7	Apakah anda menggunakan <i>gadget</i> di luar jam pembelajaran ?		
8	Apakah anda menggunakan <i>gadget</i> diluar jam pembelajaran selama jam (pilihlah salah satu) a. > 2 jam b. < 2 jam		
9	Apakah menggunakan <i>gadget</i> untuk bermain game?		
10	Apakah anda menggunakan <i>gadget</i> untuk bermain media sosial ?		
11	Berapa kali anda menggunakan <i>gadget</i> (sudah termasuk jam pembelajaran dan di luar jam pembelajaran) a. 1-4 hari/ minggu b. 5-7 hari/ minggu		
12	Apakah anda menggunakan <i>gadget</i> sampai larut malam ?		
13	Apakah anda selalu membawa <i>gadget</i> kemanapun anda pergi?		
14	Apakah dengan <i>gadget</i> anda lebih sering mendapatkan informasi ?		
15	Apakah dengan <i>gadget</i> anda dapat memberikan informasi ?		

Lampiran 9

LEMBAR KUESIONER

KUESIONER PITTSBURGH SLEEP QUALITY INDEX (PSQI)

Petunjuk :

1. Pertanyaan berikut ini berkaitan dengan kebiasaan tidur yang biasa anda lakukan selama sebulan lalu, diharapkan dapat mengisi sesuai dengan keadaan anda. Jawablah pertanyaan nomer 1 dan 3 dengan mengisi jam pada kolom disebelahnya.

A. Jawablah pertanyaan berikut ini! Selain pertanyaan no 1 dan 3 Berikan tanda (√) pada salah satu jawaban yang anda anggap paling sesuai!

1	Jam berapa biasanya anda tidur pada malam hari?				
		≤15 menit	16-30 menit	31-60 menit	>60 menit
2	Berapa lama (dalam menit) yang anda perlukan untuk dapat mulai tertidur setiap malam?				
3	Jam berapa biasanya anda bangun di pagi hari?				
		>7 jam	6-7 jam	5-6 jam	<5 jam
4	Berapa jam lama tidur anda pada malam hari?				

B. Berikan tanda (√) pada salah satu jawaban yang anda anggap paling sesuai!

5	Seberapa sering anda mengalami masalah-masalah dibawah ini	Tidak pernah	1x seminggu	2x seminggu	$\geq 3x$ seminggu
	a. Tidak dapat tidur di malam hari dalam waktu 30 menit b. Bangun tengah malam atau dini hari c. Harus bangun untuk ke kamar mandi d. Tidak dapat bernafas dengan nyaman e. Batuk atau mendengkur keras f. Merasa kedinginan g. Merasa kepanasan h. Mimpi buruk i. Merasakan nyeri j. Alasan lain : _____				
6	Seberapa sering anda mengkonsumsi obat untuk membantu agar anda dapat tertidur (resep/bebas) ?				
7	Seberapa sering anda merasa terjaga atau mengantuk ketika bekerja, makan atau aktivitas lainnya ?				
		Tidak ada masalah	Hanya masalah kecil	Masalah sedang	Masalah besar

8	Seberapa sering anda mengalami kesukaran berkonsentrasi ke pekerjaan ?				
		Sangat baik	Cukup baik	Cukup buruk	Sangat buruk
9	Selama sebulan terakhir, bagaimana anda menilai kualitas tidur anda secara keseluruhan?				

Sumber : PSQI (*Pittsburgh Sleep Quality Index*) dari Curcio et al. (2012)

Lampiran 10

Lembar Tabulasi Data Umum dan Data Khusus

Data Umum

No	Usia	Jenis Kelamin	Tingkat Pendidikan
1	2	1	2
2	2	2	2
3	2	1	2
4	2	2	2
5	2	1	2
6	2	1	2
7	2	1	2
8	2	1	2
9	2	1	2
10	2	1	2
11	2	1	2
12	1	1	1
13	1	1	1
14	1	1	1
15	2	1	2
16	2	1	2
17	1	1	1
18	1	1	1
19	2	1	1

20	2	1	1
21	1	1	1
22	2	2	2
23	2	1	2
24	2	1	2
25	2	1	2
26	2	1	2
27	2	1	1
28	2	1	1
29	1	1	1
30	1	1	1
31	1	1	1
32	2	1	1
33	1	2	1
34	1	1	1
35	1	2	1
36	1	2	1
37	1	2	1
38	1	1	1
39	1	2	1
40	2	1	2
41	1	1	1
42	2	1	1

43	2	2	2
44	1	1	1
45	1	2	1

Lampiran 11

Data Khusus

Penggunaan Gadget

No	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1
3	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1
4	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1
5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1
6	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1
7	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1
8	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
9	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1
10	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1

11	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1
12	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1
13	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1
14	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1
15	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1
16	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1
17	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
18	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1
19	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
20	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1
21	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1
22	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1
23	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1
24	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1

25	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1
26	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1
27	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1
28	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1
29	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1
30	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
31	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1
32	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
33	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1
34	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1
35	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
36	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1
37	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1
38	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1

39	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1
40	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1
41	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
42	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
43	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
44	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1
45	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1

Pola Tidur

No	K1	K2	K3	K4	K5	K6	K7	Total	Kategori
1	0	0	1	0	0	0	0	1	Baik
2	1	0	1	0	0	0	1	3	Baik
3	1	0	1	1	0	0	1	4	Baik
4	0	1	1	3	0	0	1	6	Buruk
5	1	0	0	0	0	0	1	2	Baik
6	1	0	0	0	1	0	0	2	Baik
7	0	0	1	1	0	0	1	4	Baik
8	0	2	0	3	2	0	0	7	Buruk
9	1	1	1	2	0	0	1	6	Buruk
10	1	0	2	1	1	0	1	6	Buruk
11	1	0	3	2	0	0	1	7	Buruk
12	0	1	1	2	0	0	0	4	Baik
13	1	2	0	1	0	0	0	4	Baik
14	1	1	0	1	0	0	0	3	Baik
15	1	0	0	1	0	0	0	2	Baik
16	0	0	0	1	0	0	0	1	Baik
17	0	0	1	3	0	0	0	4	Baik
18	1	0	0	1	1	0	0	3	Baik
19	1	0	1	1	1	0	0	4	Baik
20	1	1	0	1	1	0	0	4	Baik
21	0	1	0	0	1	0	0	2	Baik

22	0	1	0	1	0	0	0	2	Baik
23	0	1	0	1	1	0	0	3	Baik
24	1	1	1	1	1	0	1	6	Buruk
25	1	0	0	1	0	0	0	2	Baik
26	0	1	2	1	0	0	0	4	Baik
27	0	1	0	0	0	0	0	1	Baik
28	1	0	2	1	0	0	1	4	Baik
29	1	1	2	1	0	0	1	6	Buruk
30	1	0	2	2	0	0	1	6	Buruk
31	2	2	1	1	1	0	0	7	Buruk
32	1	2	2	1	2	0	0	8	Buruk
33	0	2	1	1	1	0	2	7	Buruk
34	0	0	2	2	0	0	0	4	Baik
35	0	0	1	0	1	0	0	2	Baik
36	1	1	0	0	0	0	1	3	Baik
37	1	0	0	0	0	0	1	2	Baik
38	0	0	0	1	0	0	1	2	Baik
39	0	0	1	3	0	0	0	4	Baik
40	0	0	1	0	0	0	0	1	Baik
41	3	2	2	2	2	0	2	11	Buruk
42	0	0	2	1	1	0	0	4	Baik
43	0	0	2	1	0	0	0	4	Baik
44	1	2	2	1	2	0	1	9	Buruk

45	3	2	0	1	2	0	2	10	Buruk
----	---	---	---	---	---	---	---	----	-------

Keterangan

Usia Remaja

1. 12-14 tahun
2. 15-18 tahun

Jenis Kelamin

1. Laki-laki
2. Perempuan

Tingkat Pendidikan

1. Smp
2. Smk

Pola Tidur

1. Baik
2. Buruk

Durasi di Jam Pembelajaran

1. Rendah
2. Tinggi

Durasi di Luar Jam Pembelajaran

1. Rendah
2. Tinggi

Lampiran 12

Hasil Frekuensi Data Umum

Usia Remaja

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 12-14	19	42.2	42.2	42.2
Valid 15-18	26	57.8	57.8	100.0
Total	45	100.0	100.0	

Usia

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 12-14	19	42.2	42.2	42.2
Valid 15-18	26	57.8	57.8	100.0
Total	45	100.0	100.0	

Tingkat pendidikan

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Smp	25	55.6	55.6	55.6
Valid Smk	20	44.4	44.4	100.0
Total	45	100.0	100.0	

Lampiran 13

Hasil Frekuensi Data Khusus

Durasi di jam pembelajaran

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
rendah	28	62.2	62.2	62.2
Valid tinggi	17	37.8	37.8	100.0
Total	45	100.0	100.0	

Durasi di luar jam pembelajaran

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Rendah	28	62.2	62.2	62.2
Valid Tinggi	17	37.8	37.8	100.0
Total	45	100.0	100.0	

Frekuensi

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Rendah	29	64.4	64.4	64.4
Valid Rendah	16	35.6	35.6	100.0
Total	45	100.0	100.0	

Pola Tidur

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Baik	31	68.9	68.9	68.9
Valid Buruk	14	31.1	31.1	100.0
Total	45	100.0	100.0	

Lampiran 14

Hasil Crosstabulation

Crosstabulation Penggunaan Gadget dengan Pola Tidur

Durasi di jam pembelajaran * pola tidur Crosstabulation

			pola tidur		Total
			baik	buruk	
Durasi di jam pembelajaran	rendah	Count	24	4	28
		% within Durasi di jam pembelajaran	85.7%	14.3%	100.0%
	tinggi	Count	7	10	17
		% within Durasi di jam pembelajaran	41.2%	58.8%	100.0%
Total		Count	31	14	45
		% within Durasi di jam pembelajaran	68.9%	31.1%	100.0%

Durasi di luar jam pembelajaran * Pola Tidur Crosstabulation

			Pola Tidur		Total
			baik	buruk	
Durasi di luar jam pembelajaran	Rendah	Count	24	4	28
		Expected Count	19.3	8.7	28.0
		% within Durasi di luar jam pembelajaran	85.7%	14.3%	100.0%
	tinggi	Count	7	10	17
		Expected Count	11.7	5.3	17.0
		% within Durasi di luar jam pembelajaran	41.2%	58.8%	100.0%
Total	Count	31	14	45	
	Expected Count	31.0	14.0	45.0	
	% within Durasi di luar jam pembelajaran	68.9%	31.1%	100.0%	

Frekuensi * Pola Tidur Crosstabulation

			Pola Tidur		Total
			baik	buruk	
Frekuensi	Rendah	Count	25	4	29
		Expected Count	20.0	9.0	29.0
		% within Frekuensi	86.2%	13.8%	100.0%
	tinggi	Count	6	10	16
		Expected Count	11.0	5.0	16.0
		% within Frekuensi	37.5%	62.5%	100.0%
Total	Count	31	14	45	
	Expected Count	31.0	14.0	45.0	
	% within Frekuensi	68.9%	31.1%	100.0%	

Hasil Crosstabulation Penggunaan Gadget dengan Data Demografi
Durasi Penggunaan Gadget di Jam Pembelajaran

Usia

		Durasi di jam pembelajaran		Total	
		Rendah	Tinggi		
Usia	12-14	Count	13	15	28
		% within Durasi di jam pembelajaran	46.4%	53.6%	100.0%
	15-18	Count	6	11	17
		% within Durasi di jam pembelajaran	35.3%	64.7%	100.0%
Total	Count	19	26	45	
	% within Durasi di jam pembelajaran	42.2%	57.8%	100.0%	

Jenis Kelamin

		Durasi di jam pembelajaran		Total	
		rendah	tinggi		
Jenis kelamin	Perempuan	Count	17	11	28
		% within Durasi di jam pembelajaran	60.7%	39.3%	100.0%
	Laki-laki	Count	8	9	17
		% within Durasi di jam pembelajaran	47.1%	52.9%	100.0%
Total	Count	25	20	45	
	% within Durasi di jam pembelajaran	55.6%	44.4%	100.0%	

Tingkat Pendidikan

			Durasi di jam pembelajaran		Total
			rendah	tinggi	
Tingkat pendidikan	smp	Count	18	10	28
		% within Durasi di jam pembelajaran	64.3%	35.7%	100.0%
	smk	Count	7	10	17
		% within Durasi di jam pembelajaran	41.2%	58.8%	100.0%
Total		Count	25	20	45
		% within Durasi di jam pembelajaran	55.6%	44.4%	100.0%

Durasi Penggunaan Gadget di Luar Jam Pembelajaran

Usia Remaja

		Durasi di luar jam pembelajaran		Total	
		Rendah	Tinggi		
Usia	12-14	Count	13	6	19
		% within Usia	68.4%	31.6%	100.0%
	15-18	Count	15	11	26
		% within Usia	57.7%	42.3%	100.0%
Total		Count	28	17	45
		% within Usia	62.2%	37.8%	100.0%

Jenis Kelamin

		Durasi di luar jam pembelajaran		Total	
		Sedang	Tinggi		
Jenis kelamin	Laki-laki	Count	15	10	25
		% within Jenis kelamin	60.0%	40.0%	100.0%
	Perempuan	Count	13	7	20
		% within Jenis kelamin	65.0%	35.0%	100.0%
Total		Count	28	17	45
		% within Jenis kelamin	62.2%	37.8%	100.0%

Tingkat Pendidikan

		Durasi di luar jam pembelajaran		Total	
		Rendah	Tinggi		
Tingkat pendidikan	Smp	Count	15	10	25
		% within Tingkat pendidikan	60.0%	40.0%	100.0%
	Sma	Count	13	7	20
		% within Tingkat pendidikan	65.0%	35.0%	100.0%
Total		Count	28	17	45
		% within Tingkat pendidikan	62.2%	37.8%	100.0%

Frekuensi Penggunaan Gadget

Usia Remaja

		Frekuensi		Total	
		Rendah	Tinggi		
Usia	12-14	Count	12	7	19
		% within Usia	63.2%	36.8%	100.0%
	15-18	Count	17	9	26
		% within Usia	65.4%	34.6%	100.0%
Total		Count	29	16	45
		% within Usia	64.4%	35.6%	100.0%

Jenis Kelamin

			Frekuensi		Total
			Rendah	Tinggi	
Jenis kelamin	Laki-laki	Count	15	10	25
		% within Jenis kelamin	60.0%	40.0%	100.0%
	Perempuan	Count	14	6	20
		% within Jenis kelamin	70.0%	30.0%	100.0%
Total		Count	29	16	45
		% within Jenis kelamin	64.4%	35.6%	100.0%

Tingkat Pendidikan

			Frekuensi		Total
			Rendah	Tinggi	
Tingkat pendidikan	Smp	Count	15	10	25
		% within Tingkat pendidikan	60.0%	40.0%	100.0%
	Sma	Count	14	6	20
		% within Tingkat pendidikan	70.0%	30.0%	100.0%
Total		Count	29	16	45
		% within Tingkat pendidikan	64.4%	35.6%	100.0%

Hasil Crosstabulation Pola Tidur dengan Data Demografi

Usia Remaja

		Pola Tidur		Total	
		Baik	buruk		
Usia	12-14	Count	16	3	19
		Expected Count	13.1	5.9	19.0
		% within Usia	84.2%	15.8%	100.0%
	15-18	Count	15	11	26
		Expected Count	17.9	8.1	26.0
		% within Usia	57.7%	42.3%	100.0%
Total	Count	31	14	45	
	Expected Count	31.0	14.0	45.0	
	% within Usia	68.9%	31.1%	100.0%	

Jenis kelamin

			Pola Tidur		Total
			baik	buruk	
Jenis kelamin	laki-laki	Count	18	7	25
		Expected Count	17.2	7.8	25.0
		% within Jenis kelamin	72.0%	28.0%	100.0%
	perempuan	Count	13	7	20
		Expected Count	13.8	6.2	20.0
		% within Jenis kelamin	65.0%	35.0%	100.0%
Total	Count	31	14	45	
	Expected Count	31.0	14.0	45.0	
	% within Jenis kelamin	68.9%	31.1%	100.0%	

Tingkat pendidikan

		Pola Tidur		Total
		baik	buruk	
Tingkat pendidikan	Count	22	3	25
	smp Expected Count	17.2	7.8	25.0
	% within Tingkat pendidikan	88.0%	12.0%	100.0%
	Count	9	11	20
	smk Expected Count	13.8	6.2	20.0
	% within Tingkat pendidikan	45.0%	55.0%	100.0%
Total	Count	31	14	45
	Expected Count	31.0	14.0	45.0
	% within Tingkat pendidikan	68.9%	31.1%	100.0%

Lampiran 15

Hasil Uji Chi Square

Durasi penggunaan gadget di jam pembelajaran dengan pola tidur

Chi-Square Tests					
	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)
Pearson Chi-Square	9.790 ^a	1	.002		
Continuity Correction ^b	7.822	1	.005		
Likelihood Ratio	9.797	1	.002		
Fisher's Exact Test				.003	.003
N of Valid Cases	45				

a. 0 cells (0.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 5.29.

b. Computed only for a 2x2 table

Durasi penggunaan di luar jam pembelajaran dengan pola tidur

Chi-Square Tests					
	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)
Pearson Chi-Square	9.790 ^a	1	.002		
Continuity Correction ^b	7.822	1	.005		
Likelihood Ratio	9.797	1	.002		
Fisher's Exact Test				.003	.003
Linear-by-Linear Association	9.573	1	.002		
N of Valid Cases	45				

a. 0 cells (0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 5.29.

b. Computed only for a 2x2 table

Frekuensi Penggunaan Gadget dengan pola tidur

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)
Pearson Chi-Square	11.414 ^a	1	.001		
Continuity Correction ^b	9.254	1	.002		
Likelihood Ratio	11.360	1	.001		
Fisher's Exact Test				.002	.001
Linear-by-Linear Association	11.160	1	.001		
N of Valid Cases	45				

a. 1 cells (25,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 4,98.

b. Computed only for a 2x2 table

Durasi penggunaan gadget di jam pembelajaran

Risk Estimate

	Value	95% Confidence Interval	
		Lower	Upper
Odds Ratio for Durasi di jam pembelajaran (rendah / tinggi)	8.571	2.045	35.923
For cohort pola tidur = baik	2.082	1.156	3.748
For cohort pola tidur = buruk	.243	.090	.654
N of Valid Cases	45		

Durasi penggunaan gadget di luar jam pembelajaran

Risk Estimate

	Value	95% Confidence Interval	
		Lower	Upper
Odds Ratio for Durasi di luar jam pembelajaran (rendah / tinggi)	8.571	2.045	35.923
For cohort Pola Tidur = baik	2.082	1.156	3.748
For cohort Pola Tidur = buruk	.243	.090	.654
N of Valid Cases	45		

Frekuensi penggunaan gadget

Risk Estimate

	Value	95% Confidence Interval	
		Lower	Upper
Odds Ratio for Frekuensi (rendah / rendah)	10.417	2.413	44.958
For cohort Pola Tidur = baik	2.299	1.201	4.400
For cohort Pola Tidur = buruk	.221	.082	.591
N of Valid Cases	45		