

HUBUNGAN PENGGUNAAN GADGET DENGAN KUALITAS TIDUR PADA REMAJA DI SMAN 4 KOTA KEDIRI.

Cipta Wijaya

Program Studi D3 Keperawatan Kampus Kabupaten Trenggalek, Jurusan
Keperawatan Poltekkes Kemenkes Malang

ABSTRAK

Latar Belakang: Penggunaan gadget pada remaja yang semakin meningkat, terutama pada malam hari, dapat berdampak pada kualitas tidur akibat gangguan ritme sirkadian dan penurunan produksi melatonin. **Tujuan Penelitian:** Mengetahui hubungan penggunaan gadget dengan kualitas tidur pada remaja di SMAN 4 Kota Kediri. **Metode Penelitian:** Penelitian ini adalah kuantitatif analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi berjumlah 290 siswa, dengan sampel 74 responden yang diambil menggunakan teknik purposive sampling. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner penggunaan gadget dan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI). Analisis data menggunakan uji Chi-Square dengan tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$. **Hasil Penelitian:** Sebagian besar responden memiliki penggunaan gadget kategori sedang (68,9%) dan hampir seluruh responden memiliki kualitas tidur buruk (91,9%). Hasil analisis bivariat menunjukkan adanya hubungan antara penggunaan gadget dengan kualitas tidur pada remaja ($p < 0,05$). **Kesimpulan:** Adanya hubungan penggunaan gadget dengan kualitas tidur pada Remaja di SMAN 4 Kota Kediri yang berarti H_a diterima dan H_o ditolak.

Kata kunci: penggunaan gadget, kualitas tidur, remaja.