

**SKRIPSI**  
**HUBUNGAN KECANDUAN *GADGET* DENGAN KUALITAS TIDUR PADA**  
**MAHASISWA S1 KEPERAWATAN FAKULTAS ILMU KESEHATAN**  
**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO**



**Disusun Oleh :**  
**Vivi Alfiani Yulianti Wulandari**  
**NIM. 19631819**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN**  
**FAKULTAS ILMU KESEHATAN**  
**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO**  
**2023**

**SKRIPSI**  
**HUBUNGAN KECANDUAN *GADGET* DENGAN KUALITAS TIDUR PADA**  
**MAHASISWA S1 KEPERAWATAN FAKULTAS ILMU KESEHATAN**  
**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO**

**SKRIPSI**  
Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep)  
Dalam Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Ponorogo



Oleh :

**Vivi Alfiani Yulianti Wulandari**  
**NIM. 19631819**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN**  
**FAKULTAS ILMU KESEHATAN**  
**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO**

**2023**

**HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING**

**HUBUNGAN KECANDUAN GADGET DENGAN KUALITAS TIDUR  
PADA MAHASISWA FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO**

Vivi Alfiani Yulianti Wulandari

19631819

Ini telah disetujui pada tanggal : ..... 20 Juli ..... 2023

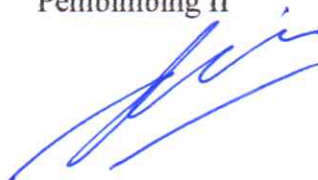
Oleh :

Pembimbing I



**Laily Isro'in, S.Kep.,Ns., M.Kep**  
**NIDN.0704057002**

Pembimbing II



**Dian Laila P, M.Biomed**  
**NIDN. 0712098702**

Mengetahui,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Ponorogo



**Sulistyo Andarmoyo, S.Kep., Ns., M.Kes**  
**NIDN. 0715127903**

## HALAMAN PENETAPAN PANITIA PENGUJI

Penelitian ini telah diuji dan dinilai oleh Panitia Penguji  
Pada Program S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Ponorogo  
Pada Tanggal 21 Juli 2023

### PANITIA PENGUJI

Ketua : Ns. Lina Ema Purwanti, M.Kep

(.....)

Anggota :1. Anni Fithriyatul M, MKM

(.....)

2. Dian Laila P, M.Biomed

(.....)

Mengetahui,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Ponorogo



Sulistyo Andarmoyo, S.Kep., Ns., M.Kes  
NIDN. 0715127903

## SURAT PERNYATAAN

Saya bersumpah bahwa penelitian ini merupakan hasil karya sendiri dan belum pernah dikumpulkan oleh orang lain untuk memperoleh gelar dari berbagai jenjang Pendidikan di Perguruan Tinggi manapun

Pongoro, 20 Juli 2023



Vivi Alfiani Yulianti Wulandari  
NIM. 19631819

## KATA PENGANTAR

Segala puji kepada Allah SWT karena atas rahmat dan hidayah-Nya, penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Kecanduan *Gadget* dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo” dapat diselesaikan dengan baik. Penyusunan skripsi ini tentunya tidak lepas dari bimbingan, saran dan dukungan moral kepada saya, oleh karena itu saya sampaikan terimakasih kepada:


1. Dr. Happy Susanto, M.A selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Ponorogo yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas untuk mengikuti dan menyelesaikan pendidikan di Program Studi S1 Keperawatan.
2. Sulisty Andarmoyo, S.Kep.Ns.,M.Kes, selaku pejabat Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo yang telah memberikan kesempatan dan ijin dalam menyusun dan menyelesaikan skripsi ini.
3. Siti Munawaroh, S.Kep.Ns.,M.Kep, selaku Kaprodi S1 Keperawatan yang telah memberikan kemudahan dalam penyusunan skripsi ini.
4. Laily Isro'in, S.Kep.,Ns.,M.Kep, selaku pembimbing 1 yang telah membina, menyediakan waktu, memberikan kritik juga saran yang membangun serta tenaga dan pikiran untuk membimbing penulisan dalam penyusunan skripsi ini.

5. Dian Laila P, M.Biomed selaku pembimbing 2 yang telah membina, menyediakan waktu, memberikan kritik juga saran yang membangun serta tenaga dan pikiran untuk membimbing penulisan dalam penyusunan skripsi ini.
6. Segenap dosen Program Studi S1 Keperawatan, Karyawan Tata Usaha untuk bantuan ilmu yang bermanfaat yang telah diajarkan.
7. Orang tua dan adik saya tercinta yang senantiasa memberikan doa, dan dukungan setiap hari untuk menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
8. Sahabat-sahabat saya yang luar biasa yang telah memotivasi dan membantu dalam proses mengerjakan skripsi ini.
9. Rekan-rekan mahasiswa S1 Keperawatan angkatan 2019 yang telah memberikan dukungan dan motivasinya.

Meskipun penulis telah berusaha menyelesaikan skripsi ini dengan sebaik mungkin, penulis menyadari bahwa skripsi ini masih ada kekurangan dan jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari para pembaca guna menyempurnakan segala kekurangan dalam penyusunan skripsi ini.

Akhir kata, penulis berharap semoga skripsi ini dapat berguna bagi para pembaca.

Ponorogo, 20 Juli 2023



Vivi Alfiani Yulianti Wulandari  
NIM. 19631819

## ABSTRAK

### Hubungan Kecanduan *Gadget* dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo

Vivi Alfiani Yulianti Wulandari

Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo

Pemakaian *gadget* yang tidak terkontrol dapat memberikan dampak negatif bagi kesehatan, seperti gangguan kualitas tidur pada seseorang. Kualitas tidur yang buruk dapat mengakibatkan berbagai gangguan fisiologis maupun psikologis. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara Kecanduan *Gadget* dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo.

Penelitian ini menggunakan desain *cross-sectional*. Terdapat 2 variabel yang diteliti yaitu kecanduan *gadget* dan kualitas tidur. Populasi dalam penelitian ini yaitu 571 mahasiswa S1 Keperawatan dengan sampel 58 mahasiswa S1 Keperawatan reguler yang dilakukan dalam satu kali pengukuran dengan menggunakan alat ukur kuesioner. Analisis data dengan *chi-square test*.

Hasil penelitian menggunakan uji *Chi-Square* menunjukkan bahwa nilai  $p\text{ value} = 0,000$  jika dibandingkan dengan  $\alpha = 0,05$  maka *Pearson Chi-Square*,  $p\text{ value} (0,000) < \alpha (0,05)$ , maka  $H_0$  ditolak dengan arti ada hubungan antara Kecanduan *Gadget* dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo.

Diharapkan mahasiswa dapat memperbaiki penggunaan *gadget* yang berlebihan dengan membatasi pemakaian *gadget* pada malam hari, dan berhenti menggunakan *gadget* 30 menit sebelum tidur agar mata tidak terkena cahaya radiasi yang terpancar dari *gadget* sehingga tidur dapat lebih berkualitas.

**Kata Kunci :** Kecanduan *Gadget*, Kualitas Tidur, Mahasiswa S1 Keperawatan



## ABSTRACT

### **Relationship of Gadget Addiction with Sleep Quality in Students S1 Nursing at The Faculty of Health Sciences University of Muhammadiyah Ponorogo**

**Vivi Alfiani Yulianti Wulandari**

Faculty of Health Sciences, University of Muhammadiyah Ponorogo

Uncontrolled use of gadgets can hurt health, such as disrupting sleep quality in a person. Poor sleep quality can cause various physiological and psychological disorders. This study aims to analyze the relationship between Gadget Addiction and Sleep Quality in Undergraduate Nursing Students at the Faculty of Health Sciences, University of Muhammadiyah Ponorogo.

This study used a cross-sectional design. There are 2 variables studied, namely gadget addiction and sleep quality. The population in this study was 571 undergraduate nursing students with a sample of 58 undergraduate nursing students who were measured in one measurement using a questionnaire measuring instrument. Data analysis with chi-square test.

The results of the study using the Chi-Square test show that the value of  $\rho$  value = 0.000 when compared to  $\alpha = 0.05$  then Pearson Chi-Square,  $\rho$  value (0.000) <  $\alpha$  (0.05), then  $H_0$  is rejected meaning there is a relationship between addiction Gadget with Sleep Quality for Undergraduate Nursing Students, Faculty of Health Sciences, University of Muhammadiyah Ponorogo.

It is hoped that students can improve the excessive use of gadgets by limiting the use of gadgets at night and stopping using gadgets 30 minutes before going to bed so that the eyes are not exposed to the radiation light emitted from the gadget so that sleep can be of a higher quality.

**Keywords:** Gadget Addiction, Quality Of Sleep, Students S1 Nursing

## DAFTAR ISI

Sampul Luar .....	i
Sampul Dalam .....	ii
Halaman Persetujuan Pembimbing .....	iii
Halaman Penetapan Panitia Penguji .....	iv
Surat Pernyataan .....	v
Kata Pengantar .....	vi
Abstrak .....	viii
<i>Abstract</i> .....	ix
Daftar Isi .....	x
Daftar Tabel .....	xii
Daftar Gambar .....	xiii
Daftar Lampiran .....	xiv
Daftar Singkatan .....	xv
Bab 1 Pendahuluan .....	1
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	5
1.3 Tujuan Penelitian .....	5
1.3.1 Tujuan Umum .....	5
1.3.2 Tujuan Khusus .....	6
1.4 Manfaat .....	6
1.4.1 Manfaat Teroritis .....	6
1.4.2 Manfaat Praktis .....	6
1.5 Keaslian Penelitian .....	7
Bab 2 Tinjauan Pustaka .....	10
2.1 Konsep Kecanduan <i>Gadget</i> .....	10
2.1.1 Pengertian Kecanduan <i>Gadget</i> .....	10
2.1.2 Jenis Kecanduan .....	12
2.1.3 Faktor-Faktor Penyebab Kecanduan <i>Gadget</i> .....	12
2.1.4 Aspek-Aspek Kemungkinan Terjadinya Kecanduan <i>Gadget</i> ...	14
2.1.5 Dampak Kecanduan <i>Gadget</i> .....	15
2.2 Konsep Kualitas Tidur .....	16
2.2.1 Definisi Kualitas Tidur .....	16
2.2.2 Kategori Kebutuhan Tidur .....	18
2.2.3 Klasifikasi Kualitas Tidur .....	18
2.2.4 Tanda-Tanda Kualitas Tidur Yang Buruk .....	19
2.2.5 Indikator Kualitas Tidur .....	20
2.2.6 Gejala-Gejala Pada Masalah Tidur .....	22
2.2.8 Cara Mengukur Kualitas Tidur .....	24
2.3 Konsep Mahasiswa .....	24
2.3.1 Definisi Mahasiswa .....	24
2.3.2 Peran Mahasiswa .....	25
2.4 Kerangka Teori .....	27
2.4.1 Kerangka Teori .....	27
Bab 3 Kerangka Konseptual Dan Hipotesis Penelitian .....	28
4.1 Kerangka Konseptual .....	28
4.2 Hipotesis Penelitian .....	29

Bab 4 Metode Penelitian .....	30
4.1 Desain Penelitian.....	30
4.2 Kerangka Kerja .....	30
4.3 Populasi, Sample Dan Sampling .....	32
4.3.1 Populasi.....	32
4.3.2 Sampel .....	32
4.3.3 Sampling .....	33
4.4 Variabel Penelitian Dan Definisi Operasional .....	33
4.4.1 Variabel Independen .....	33
4.4.2 Variabel Dependen .....	34
4.4.3 Definisi Operasional .....	34
4.5 Instrumen Penelitian.....	36
4.6 Lokasi Dan Waktu Penelitian.....	36
4.6.1 Lokasi Penelitian .....	36
4.6.2 Waktu Penelitian.....	36
4.7 Prosedur Pengumpulan Data Dan Analisa Data.....	36
4.7.1 Prosedur Pengumpulan Data.....	36
4.7.2 Pengolahan Data .....	38
4.7.3 Analisis Data.....	39
4.8 Etika Penelitian .....	44
Bab 5 Hasil Penelitian Dan Pembahasan .....	46
5.1 Karakteristik Lokasi Penelitian .....	46
5.2 Keterbatasan Penelitian .....	47
5.3 Hasil Penelitian .....	47
5.3.1 Data Umum.....	47
5.3.2 Data Khusus .....	49
5.4 Pembahasan Penelitian .....	51
5.4.1 Kecanduan <i>Gadget</i> Pada Mahasiswa.....	51
5.4.2 Kualitas Tidur Pada Mahasiswa .....	54
5.4.3 Analisis Hubungan Kecanduan <i>Gadget</i> Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo.....	58
Bab 6 Kesimpulan Dan Saran .....	64
6.1 Kesimpulan .....	64
6.2 Saran.....	65
Daftar Pustaka .....	66
Lampiran .....	71

## DAFTAR TABEL

Tabel 4.1	Definisi Operasional.....	35
Tabel 5.1	Distribusi Frekuensi subjek penelitian berdasarkan usia pada Mahasiswa S1 Keperawatan FIK Universitas Muhammadiyah Ponorogo pada tanggal 5-9 Juni 2023 .....	48
Tabel 5.2	Distribusi Frekuensi subjek penelitian berdasarkan jenis kelamin pada Mahasiswa S1 Keperawatan FIK Universitas Muhammadiyah Ponorogo pada tanggal 5-9 Juni 2023 .....	48
Tabel 5.3	Distribusi Frekuensi subjek penelitian berdasarkan Kecanduan <i>Gadget</i> pada Mahasiswa S1 Keperawatan FIK Universitas Muhammadiyah Ponorogo pada tanggal 5-9 Juni 2023.....	49
Tabel 5.4	Distribusi Frekuensi subjek pada penelitian berdasarkan Kualitas Tidur pada Mahasiswa S1 Keperawatan FIK Universitas Muhammadiyah Ponorogo pada tanggal 5-9 Juni 2023.....	49
Tabel 5.5	Hubungan Kecanduan <i>Gadget</i> dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo pada tanggal 5-9 Juni 2023.....	50



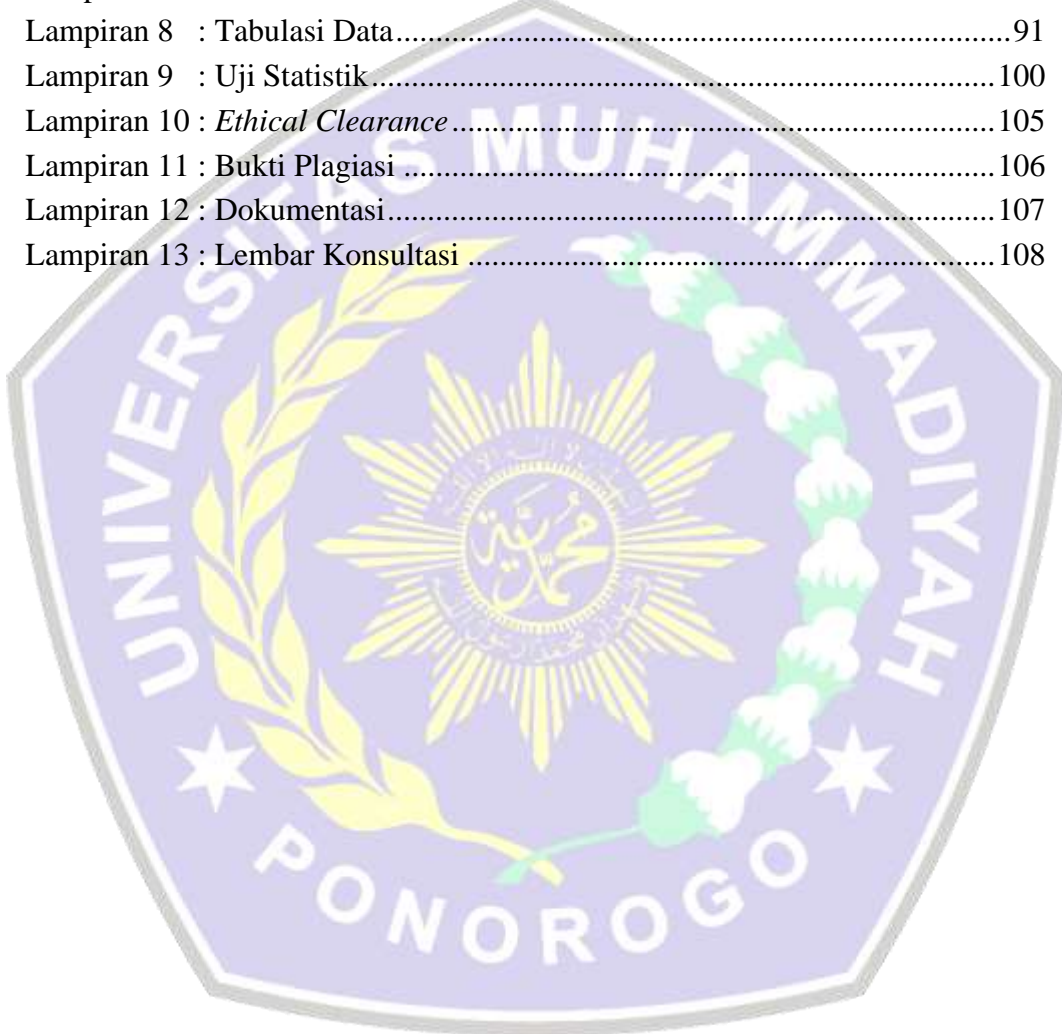
## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori.....	27
Gambar 3.1 Kerangka Konseptual.....	28
Gambar 4.1 Kerangka Operasional.....	31



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 : Penjelasan Sebelum Penelitian .....	71
Lampiran 2 : <i>Informed Consent</i> .....	82
Lampiran 3 : Surat Ijin Penelitian .....	83
Lampiran 4 : Surat Balasan Ijin Penelitian .....	84
Lampiran 5 : Kuesioner Kecanduan <i>Gadget</i> .....	85
Lampiran 6 : Kuesioner Kualitas Tidur .....	87
Lampiran 7 : Kisi-Kisi Kuesioner Kualitas Tidur .....	89
Lampiran 8 : Tabulasi Data .....	91
Lampiran 9 : Uji Statistik .....	100
Lampiran 10 : <i>Ethical Clearance</i> .....	105
Lampiran 11 : Bukti Plagiasi .....	106
Lampiran 12 : Dokumentasi .....	107
Lampiran 13 : Lembar Konsultasi .....	108



## DAFTAR SINGKATAN

non REM	: <i>non Rapid Eye Movement</i>
NSF	: <i>National Sleep Foundation</i>
PS	: <i>Paradoxical Sleep</i>
PSQI	: <i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i>
REM	: <i>Rapid Eye Movement</i>
SAS-SV	: <i>Smartphone Addiction Scale - Short Version</i>
SWS	: <i>Slow Wave Sleep</i>
VPA	: <i>Visual Paired Associates</i>
WHO	: <i>World Health Organization</i>

