



UNIVERSITAS ANDALAS

UNIVERSITAS ANDALAS

**HUBUNGAN PENGETAHUAN DAN PENGGUNAAN GADGET
DENGAN POLA TIDUR PADA REMAJA DI SMA NEGERI 1 KOTA
TEMBILAHAN TAHUN 2021**

Oleh :

RIZKY SANTARI DEWI

No. BP : 1811216020

Pembimbing Akademik : Yudi Pradipta, SKM,MPH
Pembimbing I : Dr. Yessy Markolinda. S.Si., M.Repro
Pembimbing II : Siti Nurhasanah, S.ST.,M.Kes

UNTUK KEDJAJAAN BANGSA
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT

UNIVERSITAS ANDALAS

PADANG, 2021

FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS ANDALAS

Skripsi, Agustus 2021

RIZKY SANTARI DEWI, No BP. 1811216020

**HUBUNGAN PENGETAHUAN PENGGUNAAN GADGET DENGAN POLA TIDUR
PADA REMAJA DI SMA NEGERI 1 TEMBILAHAN TAHUN 2021**

xi + 59 halaman, 15 tabel, 2 gambar, 9 lampiran

ABSTRAK

Tujuan

Gadget secara global makin meningkat dari tahun ke tahun. Pada tahun 2019, setidaknya terdapat 3,2 miliar pengguna *gadget*, naik hingga 5,6% dari tahun sebelumnya. Indonesia merupakan negara keempat terpadat di dunia yang mencapai 260 jiwa, tentunya menjadi pasar teknologi digital yang besar. Penelitian ini bertujuan untuk melihat adanya hubungan pengetahuan penggunaan gadget dengan pola tidur.

Metode

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan April – Juli 2021, dengan desain *cross sectional*. Penelitian ini dilakukan di SMA Negeri Tembilahan dengan jumlah sampel 89 responden. Pengambilan data dilakukan menggunakan kuesioner. Analisis meliputi analisis univariat, dan bivariate, menggunakan *Chi-square* dengan derajat kepercayaan 95%.

Hasil

Didapatkan 76,4% siswa memiliki pola tidur yang baik, 75,3% berpengetahuan tinggi, dan 61,8% kecanduan *gadget*. Tidak terdapat hubungan pengetahuan dengan pola tidur pada remaja ($p=0,798$), dan terdapat hubungan kecanduan *gadget* dengan pola tidur remaja ($p=0,019$).

Kesimpulan

Terdapat hubungan antara pengetahuan dengan pola tidur pada remaja. Diharapkan kepada kepala sekolah untuk mengaktifkan kembali PIK – KRR di sekolah serta berkoordinasi dengan puskesmas dalam pemberian penyuluhan tentang pola tidur dan penggunaan *gadget* yang baik.

Daftar Pustaka : 23 (2007-2021)

Kata Kunci : Penggunaan gadget, Pola Tidur, Pengetahuan



**FACULTY OF PUBLIC HEALTH
ANDALAS UNIVERSITY**

Undergraduate Thesis, August 2021

RIZKY SANTARI DEWI, No BP. 1811216020

THE RELATIONSHIP OF KNOWLEDGE OF GADGET USE WITH SLEEP PATTERNS IN ADOLESCENTS AT SMA NEGERI 1 TEMBILAHAN IN 2021

xi + 59 pages, 15 tables, 2 pictures, 9 attachments

ABSTRACT

Gadgets globally are increasing from year to year. In 2019, there were at least 3.2 billion gadget users, up 5.6% from the previous year. Indonesia is the fourth most populous country in the world with 260 people, of course, being a large digital technology market. This study aims to see the relationship between knowledge of using gadgets and sleep patterns

Method

This research was conducted in April–July 2021 with a cross sectional design. It was conducted at SMA Negeri Tembilahan, with a total 93 respondents. Data were collected using a questionnaire. Data analysis included univariate and bivariate. By using Chi-square with 95% confidence degree.

Results

The result showed that 76.4% had good sleep pattern, 75.3% had high knowledge and 61.8% had gadget addiction. There was no relationship between gadget addiction with sleep pattern ($p=0.798$), and there was a significant relationship between knowledge ($p=0.019$).

Conclusion

There is a relationship between knowledge and sleep patterns in adolescents. It is expected that principals will reactivate PIK-KRR in schools and coordinate with public health center to provide counseling on sleep patterns and use of good gadgets.

References : 23 (2007-2021)

Key words : Relationship, Knowledge Gadget , Use With Sleep

