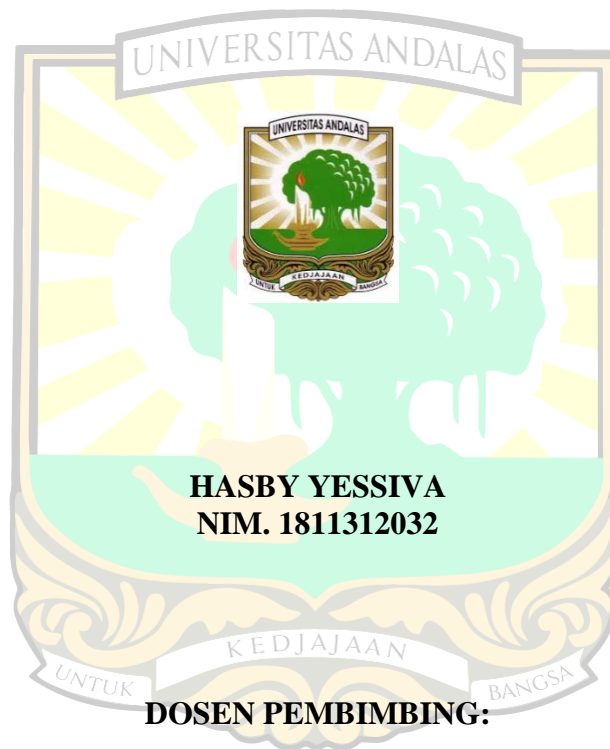


SKRIPSI

**HUBUNGAN PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DENGAN KUALITAS
TIDUR REMAJA KELAS XI DI SMA NEGERI 1 PADANG
KECAMATAN PADANG UTARA
KOTA PADANG**

Penelitian Keperawatan Komunitas



Dr. RIKA SABRI, S.Kp., M.Kes., Sp.Kep.Kom
ELVI OKTARINA, M.Kep., Ns.Sp.Kep.MB

**FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS ANDALAS**

2022

**FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS ANDALAS
JULI, 2022**

Nama : Hasby Yessiva
NIM : 1811312032

Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Kualitas Tidur Remaja Kelas XI Di
SMA Negeri 1 Padang ,Kecamatan Padang Utara, Kota Padang

ABSTRAK

Perkembangan teknologi yang pesat membuat kebanyakan remaja cenderung menghabiskan waktunya *online* di media sosial, tidak terkecuali di malam hari sebelum tidur yang dapat mengganggu proses tidur dan menyebabkan kualitas tidur menjadi buruk. Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan penggunaan media sosial dengan kualitas tidur remaja kelas XI di SMA Negeri 1 Padang, Kecamatan Padang Utara, Kota Padang. Desain penelitian ini adalah analitik menggunakan pendekatan *cross sectional study* dengan teknik *purposive sampling*. Sampel pada penelitian ini 187 responden. Analisa univariat ditampilkan dalam tabel distribusi frekuensi dan bivariat menggunakan uji *Chi Square*. Hasil penelitian didapat sebagian besar responden menggunakan media sosial dengan kategori sedang (78,5%) dengan kualitas tidur yang buruk (59,9%). Terdapatnya hubungan yang bermakna antara penggunaan media sosial dengan kualitas tidur yaitu $p=0,001$. Hal ini berarti jika penggunaan media sosial tinggi, maka kualitas tidur yang diperoleh buruk. Diharapkan remaja bisa menggunakan media sosial dengan baik terutama di malam hari sebelum tidur agar mengurangi efek negatif dari penggunaan media sosial seperti kualitas tidur yang buruk.

Kata Kunci : Kualitas tidur, penggunaan media sosial, remaja
Daftar Pustaka : 75 (2012-2022)

**NURSING FAKULTY
ANDALAS UNIVERSITY
JULY, 2022**

Name : Hasby Yessiva
NIM : 1811312032

*The Relationship of Social Media Use with Quality Adolescence Sleep Class XI at
SMA Negeri 1 Padang, North Padang District. Padang City*

ABSTRACT

The rapid development of technology makes most adolescence tend to spend their time online on social media, not least at night before bed which can disrupt the sleep process and causes poor sleep quality. Sophisticated social media features make users feel at home accessing social media. This study aims to see the relationship between social media use and sleep quality for class XI adolescents at SMA Negeri 1 Padang, North Padang District, Padang City. The design of this research is analytic using a cross-sectional study approach with a purposive sampling technique. The sample in this study was 187 respondents. Univariate analysis is shown in the frequency distribution table and bivariate using the Chi-Square test. The results showed that most of the respondents used social media in the moderate category (78.5%) with poor sleep quality (59.9%). There is a significant relationship between the use of social media with sleep quality, namely $p = 0.001$. This means that if the use of social media is high, the quality of sleep obtained is poor. It is expected that teenagers can use social media well, especially at night before going to bed in order to reduce the negative effects of using social media such as poor sleep quality.

*Keywords: Sleep quality, use of social media, adolescents
Bibliography: 75 (2012-2022)*