

SKRIPSI

**HUBUNGAN *SCREEN TIME* DENGAN KUALITAS TIDUR PADA
REMAJA AWAL DI SMP NEGERI 13 KOTA PADANG**

Penelitian Keperawatan Anak



**MESI PUTRI MAINURMASEN
NIM. 2111313043**

**FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS ANDALAS
JULI 2025**

FAKULTAS KEPERAWATAN

UNIVERSITAS ANDALAS

Juli 2025

Nama : Mesi Putri Mainurmasen

NIM : 2111313043

Hubungan *Screen Time* Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Awal Di Smp Negeri
13 Kota Padang

ABSTRAK

Kehidupan modern saat ini menjadikan penggunaan layar atau *screen time* sebagai hal yang wajar dalam keseharian, termasuk dikalangan remaja. Perangkat elektronik seperti smartphone, laptop, dan tablet semakin banyak digunakan untuk berbagai aktifitas, mulai dari pendidikan hingga hiburan. Penggunaan *screen time* yang tinggi juga teridentifikasi pada siswa SMP Negeri 13 Kota Padang. Hal ini dapat menurunkan kualitas tidur. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara *screen time* dengan kualitas tidur pada remaja awal di SMP Negeri 13 Kota Padang. Jenis penelitian adalah kuantitatif dengan pendekatan *cross-sectional*. Sampel berjumlah 269 siswa kelas VII dan VIII, dipilih secara *proportionated stratified random sampling*. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner *Questioner Screen Time for Adolesent* (QueST) untuk mengukur *screen time* dan *Adolesent Sleep Wake Scale* (ASWS) untuk mengukur kualitas tidur. Hasil analisis bivariat menggunakan uji Spearman menunjukkan adanya hubungan signifikan antara *screen time* dan kualitas tidur ($p = 0,001$) dengan korelasi negatif kuat ($r = -0,537$). Hasil ini menunjukkan bahwa semakin tinggi durasi *screen time*, maka semakin rendah kualitas tidur pada remaja. Durasi *screen time* yang tinggi berhubungan negatif dengan kualitas tidur pada remaja awal. Oleh karena itu, edukasi kepada remaja dibutuhkan agar adanya kesadaran dan disiplin diri sendiri dalam mengatur durasi *screen time*.

Kata kunci : Kualitas tidur, remaja awal, *screen time*

Daftar Pustaka: 72 (1996-2025)

FACULTY OF NURSING

ANDALAS UNIVERSITY

July 2025

Name : Mesi Putri Mainurmasen

Student ID : 2111313043

*The Relationship Between Screen Time and Sleep Quality Among Early
Adolescents at SMP Negeri 13 Kota Padang*



UNIVERSITAS ANDALAS
ABSTRACT

Modern life has normalized screen use (screen time) as part of daily routines, including among adolescents. Electronic devices such as smartphones, laptops, and tablets are increasingly used for a variety of activities, ranging from education to entertainment. High screen time usage has also been identified among students at SMP Negeri 13 Padang City. This condition may negatively impact sleep quality. This study aims to analyze the relationship between screen time and sleep quality among early adolescents at SMP Negeri 13 Padang City. The research employed a quantitative method with a cross-sectional approach. The sample consisted of 269 students from grades VII and VIII, selected using proportionate stratified random sampling. The instruments used were the Questionnaire Screen Time for Adolescent (QueST) to measure screen time and the Adolescent Sleep Wake Scale (ASWS) to assess sleep quality. Bivariate analysis using Spearman's test revealed a significant relationship between screen time and sleep quality ($p = 0.001$) with a strong negative correlation ($r = -0.537$). These findings indicate that the higher the screen time duration, the lower the sleep quality among adolescents. Therefore, it is important to provide education to adolescents to raise awareness and encourage self-discipline in managing screen time duration.

Keywords : Early adolescents, screen time, sleep quality

Bibliography : 72 (1996–2025)