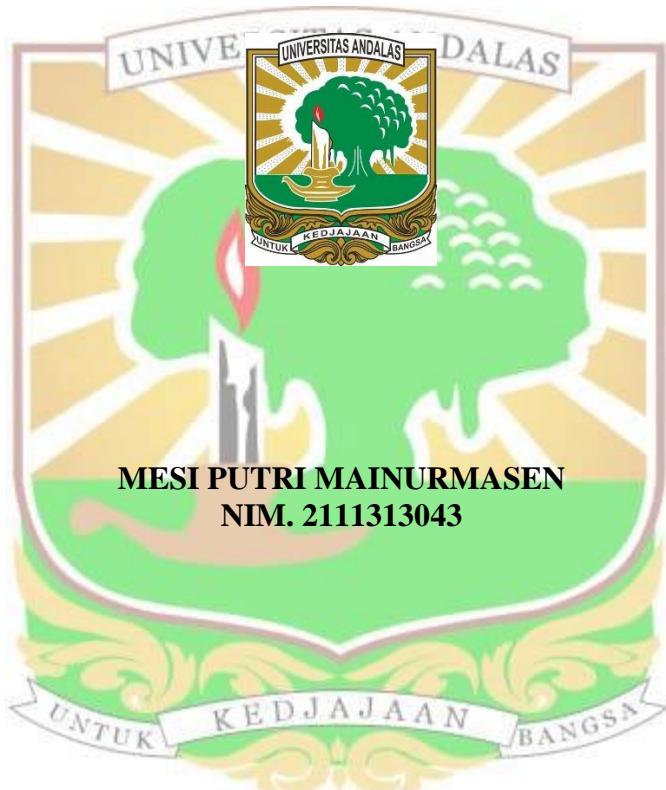


SKRIPSI

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

Penelitian Keperawatan Anak



**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 Adolesenct* (QueST) untuk mengukur *screen time* dan *Adolesenct 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*

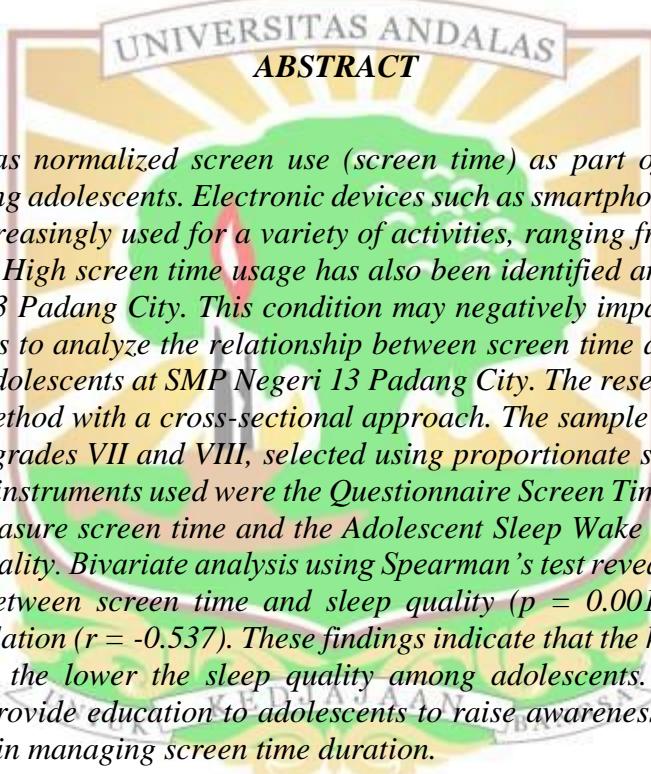
Daftar Pustaka: 72 (1996-2025)

**FACULTY OF NURSING
ANDALAS UNIVERSITY**

July 2025

*Name : Mesi Putri Mainurmaset
Student ID : 2111313043*

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



Keywords : Early adolescents, screen time, sleep quality

Bibliography : 72 (1996–2025)