

**SKRIPSI**

**HUBUNGAN PENGGUNAAN *GADGET* DENGAN POLA TIDUR MAHASISWA  
SEMESTER 1 PROGRAM STUDI ADMINISTRASI RUMAH SAKIT  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS  
MUHAMMADIYAH LAMONGAN**



**NISA AYU AMALIA**  
**16.02.01.2207**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH LAMONGAN  
2020**

**HUBUNGAN PENGGUNAAN *GADGET* DENGAN POLA TIDUR MAHASISWA  
SEMESTER 1 PROGRAM STUDI ADMINISTRASI RUMAH SAKIT  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS  
MUHAMMADIYAH LAMONGAN**

**SKRIPSI**

**Diajukan Kepada Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Lamongan Sebagai Salah Satu Syarat  
Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Strata Satu Keperawatan**

**NISA AYU AMALIA  
16. 02. 01. 2207**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH LAMONGAN  
2020**

## SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

NAMA : NISA AYU AMALIA  
NIM : 16.02.01.2207  
TEMPAT, TANGGAL LAHIR : TUBAN, 06 DESEMBER 1997  
INSTITUSI : PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH  
LAMONGAN

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul : “Hubungan Penggunaan *Gadget* Dengan Pola Tidur Mahasiswa Semester 1 Program Studi Administrasi Rumah Sakit Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Lamongan” adalah bukan skripsi orang lain sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang telah disebutkan sumbernya.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar – benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar, saya bersedia mendapatkan sanksi akademis.

Lamongan, 04 Juli 2020

Yang menyatakan,



**NISA AYU AMALIA**  
**NIM 16.02.01.2207**

## LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi Oleh : NISA AYU AMALIA  
NIM : 16. 02. 01. 2207  
Judul : HUBUNGAN PENGGUNAAN *GADGET* DENGAN  
POLA TIDUR MAHASISWA SEMESTER 1  
PROGRAM STUDI ADMINISTRASI RUMAH SAKIT  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH LAMONGAN

Telah disetujui untuk diujikan dihadapan Dewan Penguji Skripsi pada  
tanggal 6 Juli 2020.

Mengetahui:

**Pembimbing I**

  
**Abdul Rokhman, S.Kep., Ns., M.Kep**  
**NIK. 19881020 201211 056**

**Pembimbing II**

  
**Arifal Aris, S.Kep., Ns., M.Kes**  
**NIK. 1978 0821 2006 01 015**

**LEMBAR PENGESAHAN**

Skripsi Oleh : NISA AYU AMALIA  
NIM : 16. 02. 01. 2207  
Judul : HUBUNGAN PENGGUNAAN *GADGET* DENGAN  
POLA TIDUR MAHASISWA SEMESTER 1  
PROGRAM STUDI ADMINISTRASI RUMAH SAKIT  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH LAMONGAN

Telah Diuji dan Disetujui Oleh Tim Penguji Pada Ujian Skripsi Di  
Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Lamongan

Tanggal : 06 Juli 2020


PANITIA PENGUJI

Tanda tangan

Ketua : H. Alifin, S.KM., M.Kes

  
: .....

Anggota : 1. Abdul Rokhman, S.Kep., Ns., M.Kep

  
: .....

2. Arifal Aris, S.Kep., Ns., M.Kes

  
: .....

Mengetahui,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Lamongan

  
Arifal aris, S. Kep., Ns. M. Kes  
NIK 19780821 200601 015

## ***CURICULUM VITAE***

Nama : Nisa Ayu Amalia  
Tempat Tgl Lahir : Tuban, 06 Desember 1997  
Alamat Rumah : RT/RW 002/005Dusun Sundulan Desa Sumberagung  
Kecamatan Plumpang Kabupaten Tuban  
Pekerjaan : Mahasiswa

Riwayat Pendidikan :

1. TK Perhutani Tunas Rimba Plumpang Lulus Tahun 2004
2. SD Negeri Sumberagung 1 Lulus Tahun 2010
3. SMP Negeri 2 Plumpang Lulus Tahun 2013
4. SMA Negeri 1 Rengel Lulus Tahun 2016
5. Prodi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Lamongan Mulai Tahun 2016 Sampai Sekarang.

## **MOTTO**

*“khoirunnas anfa’uhum linnas”*

Sebaik-baiknya manusia ialah yang bermanfaat bagi manusia lain.

Bukan seberapa banyak uang yang kau keluarkan, melainkan seberapa bermanfaat dirimu bagi orang lain maupun lingkungan.

## **PERSEMBAHAN**

Dengan mengucapkan Alhamdulillah hirobbil alamin

Skripsi ini saya persembahkan kepada kedua orangtua saya.

Terimakasih kepada ayah,ibu serta keluarga atas do’a, kasih sayang, dukungan semangat, dan pengorbanan yang tak henti-hentinya diberikan kepadaku, kalian adalah semangatku.

Terimakasih kepada dosen pembimbing dan seluruh dosen Universitas Muhammadiyah Lamongan yang telah memberikan ilmu dan kesabarandalam membimbing saya menuju keberhasilan.

Terimakasih kepada keluarga keduaku, Organisasi tercinta CAKRAWALA SURYA Universitas Muhammadiyah Lamongan,yang telah memberi memberikan keceriaan, ilmu, serta pengalaman yang sangat berharga.

Terimakasih kepada para sahabatku yang telah membantuku, memberi dukungan, semangat, serta pendengar setia saat keluh kesahku terucap selama ini.

## ABSTRAK

Amalia, Nisa Ayu 2020. **Hubungan Penggunaan Gadget Dengan Pola Tidur Mahasiswa Semester 1 Program Studi Administrasi Rumah Sakit Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Lamongan.** Skripsi Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Lamongan. Pembimbing (1) Abdul Rokhman, S. Kep.,Ns.,M.Kep (2) Arifal Aris,S. Kep.,Ns., M. Kes

Tidur adalah salah satu kebutuhan fisiologis yang memiliki pengaruh terhadap kualitas dan keseimbangan hidup. Seseorang yang mengalami gangguan dalam siklus tidur, maka fungsi fisiologis tubuh yang lain juga dapat terganggu atau berubah. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan penggunaan *gadget* dengan pola tidur mahasiswa semester 1 Program Studi Administrasi Rumah Sakit Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Lamongan. Penelitian ini menggunakan pendekatan *cross sectional*, dengan desain analitik korelasional, dengan menggunakan metode *total sampling* didapatkan 42 responden. Variabel independen adalah penggunaan *gadget* dan variabel dependen adalah pola tidur. Instrumen penggunaan *gadget* menggunakan kuesioner tertutup, pola tidur menggunakan kuesioner tertutup. Penelitian didapatkan hasil nilai pola tidur minimum adalah 2 dan maksimum 21, nilai penggunaan *gadget* minimum adalah 29 dan maksimum 77. Penelitian ini menggunakan program *SPSS 16.0 For Windows* menggunakan uji *Pearson* dengan nilai  $\alpha=0,05$  diperoleh nilai  $p= 0,000$  dengan  $r=0,863$  artinya ada hubungan antar penggunaan *gadget* dengan pola tidur mahasiswa semester 1 Program Studi Administrasi Rumah Sakit Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Lamongan. Berdasarkan hasil penelitian diharapkan agar mahasiswa memperhatikan penggunaan *gadget* agar tidak berlebihan, dan selalu memperhatikan pola tidur, karena tidur yang cukup dapat meningkatkan konsentrasi, mempertahankan kewaspadaan, penalaran dan pemecahan masalah.

**Kata Kunci :** Penggunaan *Gadget*, Pola Tidur



## ABSTRACT

Amalia, Nisa Ayu 2020. **Relationship Between The Use Of *Gadgets* And Sleep Patterns Of Semester 1 Students In The Administration Study Program At The Faculty Of Health Hospital, Muhammadiyah University, Lamongan.** Final Project, S1 Nursing Faculty of Health Sciences Universitas Muhammadiyah Lamongan. Conselor (1) Abdul Rokhman, S. Kep.,Ns.,M.Kep (2) Arifal Aris,S. Kep.,Ns., M. Kes

Sleep is one of the physiological needs that has an influence on the quality and balance of life. Someone who has a disturbance in the sleep cycle, then the body's other physiological functions can also be disturbed or changed. The purpose of this study was to determine the relationship between the use of gadgets and sleep patterns of semester 1 students in the Administration Study Program at the Faculty of Health Hospital, Muhammadiyah University, Lamongan. This study uses a cross sectional approach, with a correlational analytic method, using a total sampling technique obtained 42 respondents. The independent variable is the use of gadgets and the dependent variable is the sleep pattern. The instrument for using the gadget was a closed questionnaire, sleep patterns used a closed questionnaire. The study found the minimum sleep pattern value is 2 and maximum 21, the minimum gadget usage value is 29 and maximum 77. This study uses the SPSS 16.0 for Windows program using the Pearson test with a value of  $\alpha = 0.05$ , obtained a value of  $p = 0,000$  with  $r=0,863$  meaning that there is a relationship between the use of gadgets with the sleep patterns of semester 1 students in the Administration Study Program at the Faculty of Health Hospital, Muhammadiyah University, Lamongan. Based on the results of the study it is expected that students pay attention to the use of gadgets so as not to overdo it, and always pay attention to sleep patterns, because adequate sleep can increase concentration, maintain alertness, reasoning and problem solving.

**Keywords :** The Use of *Gadgets*, Sleep Patterns

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, karena berkat rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Penggunaan *Gadget* dengan Pola Tidur Mahasiswa Semester 1 Program Studi Administrasi Rumah Sakit Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Lamongan” sesuai waktu yang ditentukan.

Skripsi ini penulis susun sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan di Universitas Muhammadiyah Lamongan.

Dalam penyusunan skripsi ini, penulis mendapatkan banyak pengarahan dan bantuan dari berbagai pihak, untuk itu penulis tidak lupa mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat Bapak/ibu :

1. Drs. H. Budi Utomo, Amd.Kep., M.Kes, selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Lamongan yang telah memberikan izin dan fasilitas dalam proses penelitian..
2. Suratmi, S.Kep., Ns., M.Kep, selaku Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Lamongan
3. Abdul Rokhman, S.Kep., Ns., M.Kep, selaku Ketua LPPM Universitas Muhammadiyah Lamongan dan pembimbing I, yang telah banyak memberikan petunjuk, saran, dorongan moril selama penyusunan skripsi ini.
4. Arifal Aris, S.Kep., Ns., M.Kes, selaku Dekan Universitas Muhammadiyah Lamongan dan pembimbing II, yang telah banyak memberikan petunjuk, saran, dorongan moril selama penyusunan skripsi ini.

5. Kedua orangtua dan semua keluarga yang senantiasa mencurahkan kasih sayang, do'a, semangat serta bimbingannya untuk keberhasilan penulis.
6. Organisasi Cakrawala Surya Universitas Muhammadiyah Lamongan, yang telah memberi dukungan, semangat, serta pendengar setia saat keluh kesah ku terucap selama penyusunan skripsi ini.
7. Seluruh responden yang telah bersedia memberikan informasi dalam penyusunan skripsi ini.
8. Semua pihak yang telah memberikan dukungan moril dan materil dalam terselesaikannya skripsi ini.

Semoga Allah SWT memberi balasan pahala atas semua amal kebaikan yang diberikan. Penulis menyadari skripsi ini masih banyak kekurangan, untuk itu segala kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan, akhirnya penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi penulis pada khususnya dan bagi semua pembaca pada umumnya.

Lamongan, 04 Juli 2020

Penulis

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN SAMPUL DEPAN</b>	
<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	i
<b>SURAT PERNYATAAN</b> .....	ii
<b>LEMBAR PERSETUJUAN</b> .....	iii
<b>LEMBAR PENGESAHAN</b> .....	iv
<b>CURICULUM VITAE</b> .....	v
<b>MOTTO DAN PERSEMBAHAN</b> .....	vi
<b>ABSTRAK</b> .....	vii
<b>ABSTRACT</b> .....	viii
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	ix
<b>DAFTAR ISI</b> .....	xi
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xiii
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xiv
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xv
<b>DAFTAR SINGKATAN</b> .....	xvi
<b>DAFTAR SIMBOL</b> .....	xvii
<b>BAB 1 : PENDAHULUAN</b> .....	1
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	5
1.3 Tujuan Penelitian .....	6
1.4 Manfaat Penelitian .....	6
<b>BAB 2 : TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	8
2.1. Konsep pola tidur.....	8
2.1.1. Definisi dan fisiologi tidur.....	8
2.1.2. Siklus tidur - bangun .....	11
2.1.3. Pola tidur .....	11
2.1.4. Kualitas tidur .....	15
2.1.5. Faktor yang mempengaruhi pola tidur .....	18
2.1.6. Dampak kurang tidur.....	20

2.1.7. Tahap-tahap tidur.....	22
2.1.8. Alat ukur pola tidur .....	24
2.2. Konsep Penggunaan Gadget .....	27
2.2.1. Pengertian gadget .....	27
2.2.2. Aplikasi penggunaan gadget.....	28
2.2.3. Efek pemakaian gadget dan internet yang patologis .....	29
2.2.4. Teori melatonin .....	30
2.2.5. Alat ukur penggunaan gadget .....	31
2.3. Konsep Remaja .....	33
2.3.1. Pengertian remaja .....	33
2.3.2. Tahapan remaja .....	34
2.3.3. Karakteristik perkembangan sifat remaja .....	35
2.3.4. Perkembangan remaja .....	37
2.4. Kerangka Konsep .....	38
2.5. Hipotesis Penelitian .....	39
<b>BAB 3 : METODE PENELITIAN.....</b>	<b>40</b>
3.1. Desain Penelitian .....	40
3.2. Waktu dan Tempat Penelitian.....	40
3.3. Kerangka Kerja .....	41
3.4. Identifikasi Variabel.....	42
3.5. Definisi Operasional .....	42
3.6. Populasi, Sampel dan Teknik Sampling .....	44
3.7. Pengumpulan Data dan Analisis Data.....	45
3.8. Analisa Data.....	49
3.9. Etika Penelitian .....	50
<b>BAB 4 : HASIL PENELITIAN.....</b>	<b>53</b>
4.1. Hasil Penelitian .....	53
4.2. Pembahasan.....	58
<b>BAB 5 : PENUTUP .....</b>	<b>67</b>
5.1. Kesimpulan .....	67
5.2. Saran .....	67
<b>DAFTAR PUSTAKA</b>	
<b>LAMPIRAN</b>	

## DAFTAR TABEL

		Halaman
Tabel 3.1:	Definisi Operasional Hubungan Penggunaan <i>Gadget</i> dengan Pola Tidur Mahasiswa Semester 1 Program Studi Administrasi Rumah Sakit Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Lamongan.....	43
Tabel 4.1	Distribusi Frekuensi Usia Mahasiswa Semester 1 Program Studi Administrasi Rumah Sakit Universitas Muhammadiyah Lamongan April – Mei 2020.....	55
Tabel 4.2	Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin Mahasiswa Semester 1 Program Studi Administrasi Rumah Sakit Universitas Muhammadiyah Lamongan April – Mei 2020.....	55
Tabel 4.3	Distribusi Frekuensi Tempat Tinggal Mahasiswa Semester 1 Program Studi Administrasi Rumah Sakit Universitas Muhammadiyah Lamongan April – Mei 2020.....	55
Tabel 4.4	Distribusi Frekuensi Aplikasi yang Digunakan Mahasiswa Semester 1 Program Studi Administrasi Rumah Sakit Universitas Muhammadiyah Lamongan April – Mei 2020 .....	56
Tabel 4.5	Distribusi Pola Tidur Mahasiswa Semester 1 Program Studi Administrasi Rumah Sakit Universitas Muhammadiyah Lamongan April – Mei 2020.....	56
Tabel 4.6	Distribusi Penggunaan Gadget Mahasiswa Semester 1 Program Studi Administrasi Rumah Sakit Universitas Muhammadiyah Lamongan April – Mei 2020.....	57
Tabel 4.7	Penggunaan Gadget dengan Pola Tidur Mahasiswa Semester 1 Program Studi Administrasi Rumah Sakit Universitas Muhammadiyah Lamongan .....	57



## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1	38
Kerangka Konseptual Hubungan Penggunaan <i>Gadget</i> Dengan Pola Tidur Mahasiswa Semester 1 Program Studi Administrasi Rumah Sakit Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Lamongan..	
Gambar 3.1	41
Kerangka Kerja Penelitian Hubungan Penggunaan <i>Gadget</i> dengan Pola Tidur Mahasiswa Semester 1 Program Studi Administrasi Rumah Sakit Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Lamongan.....	



## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : Jadwal Penyusunan Skripsi
- Lampiran 2 : Surat Izin Melakukan penelitian Dari Universitas Muhammadiyah Lamongan
- Lampiran 3 : Lembar Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 4 : Lembar Persetujuan menjadi Responden
- Lampiran 5 : Data Demografi Responden
- Lampiran 6 : Lembar Kuesioner *Smarthphone*
- Lampiran 7 : Lembar Kuesioner Pola tidur
- Lampiran 8 : Lembar Kisi-kisi Penguunaan *Gadget*
- Lampiran 9 : Lembar Kisi-kisi Pola Tidur
- Lampiran 10 : Lembar Tabulasi Data
- Lampiran 11 : Hasil Analisa Data
- Lampiran 12 : Lembar Konsultasi

## DAFTAR SINGKATAN

EEG	: Elektroensefalografi
H1	: Terdapat Hubungan Yang Signifikan
M. Kep	: Magister Keperawatan
M. Kes	: Magister Kesehatan
NIK	: Nomor Induk Kerja
NIM	: Nomor Induk Mahasiswa
NO	: Nomor
<i>NREM</i>	: <i>Non-Rapid Eye Movement</i>
Ns	: Ners
Prodi	: Program Studi
PSQI	: <i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i>
<i>REM</i>	: <i>Rapid Eye Movement</i>
S. Kep	: Sarjana Keperawatan
SPSS	: <i>Statistical Product and Service Solutions</i>
WHO	: <i>World Health Organization</i>
WHO	: <i>World Health Organization</i>

## DAFTAR SIMBOL

%	:	Presentasi
-	:	Sampai
<	:	Kurang Dari
>	:	Lebih Dari
P value	:	Besarnya Peluang Atau Probabilitas
$\alpha$	:	Kesalahan Maksimal Yang Ditentukan Oleh Peneliti
r	:	Kekuatan korelasi