

**Abstrak**  
**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER**  
**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN**  
**FAKULTAS ILMU KESEHATAN**

Skripsi, Juli 2019  
Mochamad Faruq Husen

**Hubungan Perilaku Penggunaan Gadget Dengan Kualitas Tidur Pada Anak Usia Remaja Mahasiswa Semester 2 Di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember**

xii + 63 halaman + 12 tabel + 14 lampiran

**Abstrak**

Seiring perkembangan teknologi dan informasi yang makin pesat di dunia, maka internet menjadi salah satu media yang paling mudah digunakan dan didapatkan karna harga yang relatif murah. Dan salah satu produk yang bisa mengakses internet dan sangat menarik minat anak usia remaja ialah *gadget*. Tujuan penelitian ini ialah untuk mengidentifikasi hubungan perilaku penggunaan *gadget* dengan kualitas tidur pada anak usia remaja mahasiswa semester 2 di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember. Penelitian ini menggunakan desain korelasi dengan pendekatan *Cross Sectional*. Populasi yang sesuai sejumlah 181 anak usia remaja dan yang menjadi sampel ada 124 responden. Teknik pengambilan sampel menggunakan *Simple Random Sampling*, sedangkan teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner skala *likert*. Penelitian menunjukkan 114 responden (91,9%) termasuk dalam perilaku penggunaan *gadget* tinggi, sedangkan pada kualitas tidur didapatkan 69 responden (55,6%) termasuk dalam kategori kualitas tidur buruk. Hasil uji statistik *Spearman Rho* di dapat nilai *p value*  $-0,023 < 0,05$  dengan keeratan hubungan sangat lemah  $r = 0,205$ . Saran dari hasil penelitian ini adalah remaja dapat mengendalikan atau mengurangi perilaku penggunaan gadget berlebihan dan juga meninggalkan kebiasaan tidur yang buruk untuk meningkatkan kualitas hidup yang baik.

Kata kunci: Perilaku Penggunaan *Gadget*, Kualitas tidur, Anak Usia Remaja.

Daftar Pustaka: 29 (2009-2017)