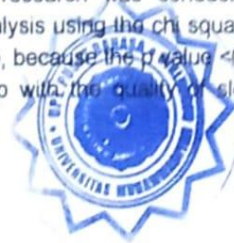


ABSTRACT

MARIA RINNY LILIR, The Relationship between Gadget Use and Sleep Quality in Teenagers at SMA Negeri 1 Tilamuta. Supervised by FIRMAWATI as the chairman and ANDIAKIFASUDIRMAN as a member.

Gadget is an electronic device which has special functions with various technologies thus as to make human life more practical. The use of gadgets can have a negative impact on children, including being a closed personality, disturbed health, sleep disturbances, likes to be alone, and the threat of cyberbullying. Sleep quality is a measure of how easy it is for a person to fall asleep and maintain sleep. The design of research uses a descriptive analytical method with a cross-sectional design. The sampling technique used proportionate stratified random sampling with a total sample of 91 people. The analysis technique is by Chi Square test. This research was conducted by distributing questionnaires. Research results with data analysis using the chi square test obtained a significance value of 0.001. Based on this value, because the p value < 0.05 , it can be concluded the use of gadgets has a relationship with the quality of sleep in adolescents at SMA Negeri 1 Tilamuta.

Keywords: *Gadget Use, Sleep Quality, Adolescents*



ABSTRAK

MARIA RINNY LILIR, Hubungan Penggunaan Gadget Dengan Kualitas Tidur Pada Anak usia Remaja di SMA Negeri 1 Tilamuta. Dibimbing oleh FIRMAWATI selaku ketua dan ANDIAKIFASUDIRMAN selaku anggota.

Gadget merupakan sebuah alat elektronik yang memiliki fungsi khusus dengan berbagai teknologi sehingga membuat hidup manusia menjadi lebih praktis. Penggunaan gadget dapat menimbulkan dampak negatif pada anak antara lain menjadi pribadi yang tertutup, kesehatan terganggu, gangguan tidur, suka menyendiri, dan ancaman cyber bullying. Kualitas tidur adalah ukuran dimana seseorang itu dapat kemudahan dalam memulai tidur dan mempertahankan tidur. Anak remaja merupakan masa peralihan dari kanak-kanak menjadi dewasa. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui Hubungan Penggunaan Gadget Dengan Kualitas Tidur Pada Anak Remaja di SMA Negeri 1 Tilamuta. Desain penelitian ini menggunakan metode *Deskriptif Analitik* dengan rancangan *crosssectional*. Teknik pengambilan sampel menggunakan *proportionate stratified edrandom sampling* dengan jumlah sampel 91 orang. Teknik analisis yaitu dengan uji *Chi Square*. Penelitian ini dilakukan dengan membagikan kuesioner. Hasil penelitian dengan analisa data menggunakan uji chi square didapatkan nilai signifi cancy 0.001. Berdasarkan nilai tersebut karena nilai $p < 0.05$ dapat diambil kesimpulan bahwa penggunaan gadget memiliki hubungan terhadap kualitas tidur pada anak usia remaja di SMA Negeri 1 Tilamuta.

Katakunci: *PenggunaanGadget, KualitasTidur, AnakRemaja*