

SKRIPSI

**HUBUNGAN PENGGUNAAN GADGET DENGAN KUALITAS TIDUR
PADA MAHASISWA FAKULTAS KEPERAWATAN UNIVERSITAS
AIRLANGGA SELAMA MASA PANDEMI COVID-19**

PENELITIAN CROSS-SECTIONAL



Oleh:

SAVIRA FI AWWALIN NUHA
NIM.132011123023

PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS KEPERAWATAN UNIVERSITAS AIRLANGGA
SURABAYA
2022

SKRIPSI

**HUBUNGAN PENGGUNAAN GADGET DENGAN KUALITAS TIDUR
PADA MAHASISWA FAKULTAS KEPERAWATAN UNIVERSITAS
AIRLANGGA SELAMA MASA PANDEMI COVID-19**

PENELITIAN CROSS-SECTIONAL

Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep)
Pada Program Studi Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga



Oleh:

SAVIRA FI AWWALIN NUHA
NIM.132011123023

PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS KEPERAWATAN UNIVERSITAS AIRLANGGA
SURABAYA
2022

SURAT PERNYATAAN

Saya bersumpah bahwa skripsi ini adalah hasil karya sendiri dan belum pernah dikumpulkan oleh orang lain untuk memperoleh gelar dari berbagai jenjang pendidikan di Perguruan Tinggi manapun

Surabaya, 3 Februari 2022

Yang Menyatakan

A yellow 10,000 Rupiah Indonesian stamp with a signature over it. The stamp features the Garuda Pancasila emblem and the text 'REPUBLIK INDONESIA', '10000', 'METRAI TEMPEL', and the serial number '9DC4DAJX005198751'.

Savira Fi Awwalin Nuha
NIM. 132011123023

**SURAT PERNYATAAN KESEDIAAN PUBLIKASI KARYA TULIS
ILMIAH**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Savira Fi Awwalin Nuha

NIM : 132011123023

Prodi : S1 KEPERAWATAN

Fakultas : KEPERAWATAN

Jenis Karya Tulis Ilmiah : SKRIPSI

Demi pengembangan ilmu pengetahuan menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Airlangga Hak Bebas Royalti Noneklusif (*Non-exclusive Royalty-Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul :

“ HUBUNGAN PENGGUNAAN *GADGET* DENGAN KUALITAS TIDUR
PADA MAHASISWA FAKULTAS KEPERAWATAN UNIVERSITAS
AIRLANGGA SELAMA PANDEMI COVID-19 “

Hak Bebas Royalti Noneklusif ini Universitas Airlangga berhak menyimpan, alih media / format, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*databaser*), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Mengetahui,
Tim Pembimbing

1. Dr. Ninuk Dian Kurniawati, S.Kep.,
Ns., MANP

2. Rr Dian Tristiana S.Kep. Ns., M. Kep.

Surabaya, 3 Februari 2020

Yang menyatakan,



SAVIRA FI AWWALIN NUHA

SKRIPSI

**HUBUNGAN PENGGUNAAN GADGET DENGAN KUALITAS TIDUR
PADA MAHASISWA FAKULTAS KEPERAWATAN UNIVERSITAS
AIRLANGGA SELAMA MASA PANDEMI COVID-19**

Oleh:

Savira Fi Awwalin Nuha
NIM. 132011123023

SKRIPSI INI TELAH DISETUJUI
TANGGAL 03-02-2022

Oleh:

Pembimbing I (Ketua)



Dr. Ninuk Dian Kurniawati, S.Kep.,Ns.,MANP
NIP. 197703162005012001

Pembimbing II



Rr Dian Tristiana S.Kep. Ns., M. Kep
NIP. 198705022015042002

Mengetahui

a.n Dekan

Wakil Dekan I



Dr. Ika Yuni Widyawati, S.Kep.,Ns.,M.Kep.,Sp.Kep.MB
NIP. 197806052008122001

SKRIPSI

**HUBUNGAN PENGGUNAAN GADGET DENGAN KUALITAS TIDUR
PADA MAHASISWA FAKULTAS KEPERAWATAN UNIVERSITAS
AIRLANGGA SELAMA MASA PANDEMI COVID-19**

Oleh:

Savira Fi Awwalin Nuha
NIM. 132011123023

Telah diuji

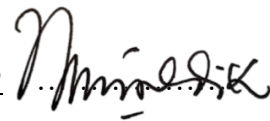
Pada tanggal, 28 Januari 2022

PANITIA PENGUJI

Ketua : Dr. Abu Bakar, S.Kep.,Ns.,M.Kep.,Sp.Kep.MB
NIP. 198004272009121002



Anggota 1 : Dr. Ninuk Dian Kurniawati, S.Kep.,Ns.,MANP
NIP. 197703162005012001



2 : Rr Dian Tristiana S.Kep. Ns., M. Kep.
NIP. 198705022015042002



Mengetahui
a.n Dekan
Wakil Dekan I



Dr. Ika Yuni Widyawati, S.Kep.,Ns.,M.Kep.,Sp.Kep.MB
NIP. 197806052008122001

MOTTO

“Take the risk or lose the chance”

UCAPAN TERIMAKASIH

Puji dan syukur kami panjatkan kehadirat Allah SWT, berkat rahmat dan bimbingan-Nya kami dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“HUBUNGAN PENGGUNAAN GADGET DENGAN KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA FAKULTAS KEPERAWATAN UNIVERSITAS AIRLANGGA SELAMA PANDEMI COVID-19”**. Skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana keperawatan (S.Kep) pada Program Studi Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga.

Bersama ini perkenalkanlah saya mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya dengan hati yang tulus kepada:

1. Prof. Dr. Ah. Yusuf S., S.Kp., M.Kes selaku Dekan Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga Surabaya yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas kepada saya untuk mengikuti dan menyelesaikan pendidikan Program Studi Keperawatan.
2. Dr. Ika Yuni Widyawati, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp. Kep.MB selaku Wakil dekan I Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga yang telah memberikan kesempatan dan dorongan kepada saya untuk menyelesaikan Program Studi Keperawatan.
3. Dr. Yuni Sufyanti Arief, S.Kp., M.Kes selaku Ketua Program Studi Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga yang telah memberikan fasilitas untuk menyelesaikan skripsi ini.
4. Dr. Ninuk Dian Kurniawati, S.Kep., Ns. MANP selaku pembimbing ketua skripsi yang telah memberikan waktu, arahan, bimbingan, masukan sehingga penulisan skripsi ini dapat terselesaikan tepat pada waktunya.

5. Rr Dian Tristiana S.Kep. Ns., M. Kep selaku pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, arahan, masukan sehingga penulisan skripsi ini dapat terselesaikan tepat pada waktunya.
6. Seluruh dosen Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga yang telah memberikan ilmu selama penyusunan skripsi
7. Kedua orang tua saya Bapak Abdul Ghoffar dan Ibu Nukhoyah yang telah memberikan doa serta dukungan moril dalam menyelesaikan skripsi.
8. Sahabat seperjuangan angkatan B23 dalam mengerjakan skripsi.
9. Teman-teman saya Diska, Novita, Estri, Viola, Amel, Nadya, Adam, dan juga Ulma yang telah memberikan semangat dalam mengerjakan skripsi ini.
10. Mahasiswa S1 Fakultas Keperawatan Reguler yang telah berpartisipasi melakukan penelitian sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
11. Seseorang yang sangat berarti bagi saya Moh. Rafli Idhamul Abid yang selalu memberikan semangat dan menemani dalam pengerjaan skripsi ini.
12. Semua pihak yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu yang telah membantu kelancaran dalam mengerjakan skripsi ini.

Semoga Allah SWT membalas budi baik semua pihak yang telah memberi kesempatan, dukungan dan bantuan dalam menyelesaikan skripsi ini. Saya menyadari bahwa skripsi ini jauh dari sempurna, tetapi saya berharap skripsi ini bermanfaat bagi pembaca dan bagi bidang keperawatan.

Surabaya, 3 Februari 2022



Savira Fi Awwalin Nuha
NIM. 132011123023

ABSTRAK

**HUBUNGAN PENGGUNAAN GADGET DENGAN KUALITAS TIDUR
PADA MAHASISWA FAKULTAS KEPERAWATAN UNIVERSITAS
AIRLANGGA SELAMA MASA PANDEMI COVID-19**

Penelitian Cross-Sectional

Oleh: Savira Fi Awwalin Nuha

Pendahuluan: Selama masa Pandemi Covid-19 membuat frekuensi penggunaan gadget meningkat dari sebelumnya, Hal ini memberikan dampak negatif bagi mahasiswa yaitu membuat kualitas tidurnya menjadi berkurang. Jika dibiarkan, hal ini dapat mengakibatkan gangguan pada tidur. Tujuan penelitian ini menjelaskan tentang hubungan penggunaan gadget dengan kualitas tidur mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga selama Masa Pandemi Covid-19. **Metode:** Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif korelasional dengan pendekatan *cross sectional* menggunakan *purposive sampling*, didapatkan sebanyak 268 sampel. Pengumpulan data menggunakan kuesioner penggunaan gadget dan kuesioner *Pittsburg Sleep Quality Index* (PSQI). Variabel independen adalah penggunaan gadget selama masa pandemi Covid-19, variabel dependen adalah kualitas tidur. Data kemudian diolah dan diuji dengan *Spearman rho* dengan $\alpha < 0,05$. **Hasil:** Hasil uji statistik penelitian ini diperoleh $\alpha = 0.000$ maka didapatkan hasil bahwa ada hubungan antara penggunaan gadget dengan kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga selama masa pandemi Covid-19 dengan nilai $r = 0.281$ positif yang menunjukkan derajat korelasi satu arah dan memiliki hubungan yang cukup kuat. **Kesimpulan:** Ada hubungan antara penggunaan gadget dengan kualitas tidur pada mahasiswa selama masa pandemi covid-19 diakibatkan karena penggunaan gadget terlebih pada malam hari dan bertatapan dengan layar gadget dalam waktu yang lama. Perlu adanya pengalihan aktivitas selama masa pandemi yang dapat meningkatkan kesadaran akan meningkatkan kualitas tidur.

Kata Kunci: Penggunaan Gadget, Kualitas Tidur, Pandemi Covid 19

ABSTRACT
RELATIONSHIP OF GADGET USE WITH SLEEP QUALITY IN
STUDENTS OF FACULTY OF NURSING UNIVERSITAS AIRLANGGA
DURING THE COVID-19 PANDEMIC

Cross-Sectional Research

By Savira Fi Awwalin Nuha

Introduction: During the Pandemi Covid-19, the frequency of gadget use increased from before, this has a negative impact on students, make the quality of sleep reduced. If left unchecked, this can result in a disruption of sleep. The purpose of this study explains the relationship of gadget use with the sleep quality of students of the Faculty of Nursing Universitas Airlangga during the Covid-19 Pandemic.

Method: This study is a correlational descriptive study with *a cross sectional* using *purposive sampling*, with 268 samples. Data collection uses gadget usage questionnaires and *Pittsburg Sleep Quality Index (PSQI)* questionnaires. Independent variables are the use of gadgets during the Covid-19 pandemic, dependent variables are sleep quality. Data was then tested with *Spearman rho* with a $\alpha < 0.05$. **Results:** Statistical test result of this study obtained $\alpha = 0,000$, that there is a relationship between the use of gadgets and sleep quality in students of the Faculty of Nursing Universitas Airlangga during the Covid-19 pandemic with a value of $r = 0.281$ positive which shows a degree of one-way correlation.

Conclusion: There is a relationship, it caused by the use of gadgets especially at night and staring with gadget layar for a long time. There needs to be a change of activities during pandemics that can improving sleep quality.

Keywords: Gadget Use, Sleep Quality, Covid 19 Pandemic

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
SURAT PERNYATAAN	iii
SURAT PERNYATAAN KESEDIAAN PUBLIKASI KARYA TULIS ILMIAH	iv
LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI	v
LEMBAR PANITIA PENGUJI	vi
MOTTO	vii
UCAPAN TERIMA KASIH.....	viii
ABSTRAK.....	x
ABSTRACT	xi
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR GAMBAR.....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
DAFTAR LAMBANG, SINGKATAN, DAN ISTILAH.....	xviii
BAB 1 PENDAHULUAN.....	1
1.1. Latar Belakang	1
1.2. Rumusan Masalah	4
1.3. Tujuan Penelitian.....	4
1.3.1. Tujuan umum	4
1.3.2. Tujuan khusus	5
1.4. Manfaat Penelitian.....	5
1.4.1. Manfaat teoritis.....	5
1.4.2. Manfaat praktis.....	5
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	7
2.1. Penggunaan <i>Gadget</i>	7
2.1.1. Definisi <i>gadget</i>	7
2.1.2. Durasi penggunaan <i>gadget</i>	7
2.1.3. Frekuensi penggunaan <i>gadget</i>	8
2.1.4. Aturan penggunaan <i>gadget</i>	9

2.1.5. Manfaat penggunaan <i>gadget</i>	10
2.1.6. Dampak penggunaan <i>gadget</i>	10
2.2. Tidur	12
2.2.1. Definisi tidur	12
2.2.2. Fisiologi tidur	13
2.2.3. Pengaturan tidur	14
2.2.4. Tahapan tidur.....	15
2.2.5. Waktu dan pola tidur berdasarkan tingkat perkembangan.....	16
2.2.6. Faktor yang mempengaruhi tidur	18
2.2.7. Kualitas tidur	20
2.2.8. Masalah kebutuhan tidur	22
2.3. Model Keperawatan Adaptasi Callista Roy.....	24
2.3.1. Stimulus	24
2.3.2. Proses	25
2.3.3. Perilaku	26
2.3.4. Respon	27
2.4. Keaslian Penelitian	27
2.4.1. Strategi penelitian	27
2.4.2. Kata kunci	28
2.4.3. Hasil pencarian dan seleksi studi.....	28
2.4.4. Gambaran umum penelitian	34
2.4.5. Kesenjangan penelitian	34
BAB 3 KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS PENELITIAN	36
3.1. Kerangka Konseptual	36
3.2. Hipotesis	38
BAB 4 METODE PENELITIAN.....	39
4.1. Rancangan Penelitian	39
4.2. Populasi, Sampel, Besar Sampel, dan Teknik Pengambilan Sampel.....	39
4.2.1. Populasi.....	39
4.2.2. Sampel	39
4.2.3. Besar Sampel.....	40
4.2.4. Sampling	41

4.3. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional Variabel.....	42
4.3.1. Variabel Independen.....	42
4.3.2. Variabel Dependen	42
4.3.3. Definisi Operasional	42
4.4. Instrumen Penelitian.....	47
4.5. Lokasi dan Waktu Penelitian	48
4.6. Prosedur Pengambilan dan Pengumpulan Data	48
4.6.1. Pengambilan Data.....	48
4.6.2. Pengumpulan Data.....	49
4.7. Analisis Data.....	50
4.8. Kerangka Kerja	51
4.9. Masalah Etik	51
BAB 5 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	53
5.1. Hasil Penelitian	53
5.1.1. Gambaran umum lokasi penelitian.....	53
5.1.2. Deskripsi karakteristik demografi responde	53
5.1.3. Deskripsi variabel penelitian.....	54
5.2. Pembahasan.....	58
5.2.1. Penggunaan <i>gadget</i>	58
5.2.2. Kualitas tidur	60
5.2.3. Hubungan penggunaan <i>gadget</i> dengan kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga selama masa pandemic covid-19.....	62
5.3. Keterbatasan Penelitian	64
BAB 6 KESIMPULAN DAN SARAN	66
6.1. Simpulan.....	66
6.2. Saran	66
DAFTAR PUSTAKA.....	68

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Tabel Definisi Operasional penelitian hubungan penggunaan <i>gadget</i> dengan kualitas tidur pada mahasiswa Universitas Airlangga Surabaya selama masa pandemi Covid-19.	42
Tabel 4. 2 Parameter Metode Penelitian	50
Tabel 5.1 Karakteristik demografi responden hubungan penggunaan <i>gadget</i> dengan kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga selama masa pandemi Covid-19	54
Tabel 5.2 Distribusi frekuensi responden berdasarkan penggunaan <i>gadget</i> pada mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga tanggal 6 – 10 Desember 2021	54
Tabel 5.3 Distribusi frekuensi responden berdasarkan kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga tanggal 6 – 10 Desember 2021	56
Tabel 5.4 <i>Cross table</i> hubungan penggunaan <i>gadget</i> dengan kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga tanggal 20 Desember 2021	57

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Sistem model adaptasi Roy	24
Gambar 2.2 Diagram Flow Literature Review PRISMA 2020	29
Gambar 3.1 Kerangka Konseptual hubungan penggunaan <i>gadget</i> dengan kualitas tidur mahasiswa Universitas Airlangga selama Masa Pandemi Covid-19 menurut teori Adaptasi Roy 1970	36
Gambar 4.1 Kerangka kerja penelitian Hubungan penggunaan <i>gadget</i> dengan mahasiswa Universitas Airlangga Surabaya.	51

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Penjelasan Sebelum Penelitian dan Informed Consent	70
Lampiran 2 Kuesioner Penggunaan Gadget	74
Lampiran 3 Lembar <i>Pittsburg Sleep Quality Index</i> (PSQI)	76
Lampiran 4 Penilaian <i>Pittsburg Sleep Quality Index</i> (PSQI)	80
Lampiran 5 Hasi Uji Validitas dan Reabilitas Kuisisioner Penggunaan Gadget	82
Lampiran 6 <i>Raw data</i> umum penelitian	84
Lampiran 7 <i>Raw data</i> responden penggunaan gadget	91
Lampiran 8 <i>Raw data</i> responden kualitas tidur	99
Lampiran 9 Analisis Statistik	105
Lampiran 10 Lembar Konsultasi	115
Lampiran 11 Sertifikat Etik Universitas Airlangga	121

DAFTAR LAMBANG, SINGKATAN, DAN ISTILAH

PC : Personal Computer
RAS : Reticular Activating Sys Activating System
BSR : Bulbar Synchronizing Regional
NREM: Nonrapid Eye Movement
REM : Rapid Eye Movement.
SMS : Short Message ServiceBAB 1