

**HUBUNGAN PERILAKU PENGGUNAAN *GADGET*
DENGAN KUALITAS TIDUR PADA ANAK
USIA REMAJA DI SMA NEGERI
1 SRANDAKAN BANTUL**

NASKAH PUBLIKASI



Disusun oleh:
ADI PERMADI
201310201071

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH
YOGYAKARTA
2017**

HALAMAN PENGESAHAN
HUBUNGAN PERILAKU PENGGUNAAN *GADGET*
DENGAN KUALITAS TIDUR PADA ANAK
USIA REMAJA DI SMA NEGERI
1 SRANDAKAN BANTUL

NASKAH PUBLIKASI


Disusun oleh:

ADI PERMADI
201310201071

Telah Disetujui Oleh Pembimbing
Pada tanggal:
10 Juli 2017



Pembimbing


Ery Khusnal, MNS

HUBUNGAN PERILAKU PENGGUNAAN *GADGET* DENGAN KUALITAS TIDUR PADA ANAK USIA REMAJA DI SMA NEGERI 1 SRANDAKAN BANTUL¹

Adi Permadi², Ery Khusnal³

INTISARI

Latar Belakang: Usia remaja memerlukan waktu tidur tidak kurang dari 7 jam setiap malam. Tuntutan gaya hidup salah satunya perilaku penggunaan *gadget* menyebabkan pengurangan waktu tidur, sehingga remaja sering bangun kesiangan dan mengantuk di siang hari.

Tujuan: Diketuainya hubungan perilaku penggunaan *gadget* dengan kualitas tidur pada anak usia remaja di SMA Negeri 1 Srandakan Bantul.

Metode Penelitian: Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif dengan pendekatan *cross-sectional*. Instrumen menggunakan kuesioner. Sampel penelitian 51 siswa diantaranya kelas XI IPS dan XI IPA di SMA Negeri 1 Srandakan Bantul. Analisis data di uji menggunakan *Kendall Tau*.

Hasil Penelitian: Hasil Penelitian ini menemukan ada hubungan antara perilaku penggunaan *gadget* dengan kualitas tidur pada anak usia remaja di SMA Negeri 1 Srandakan Bantul, ($p = 0,048$; $p < 0,05$, $\tau = 0,202$).

Simpulan: Ada hubungan yang bermakna antara perilaku penggunaan *gadget* dengan kualitas tidur pada anak usia remaja di SMA Negeri 1 Srandakan Bantul.

Saran: Penelitian ini diharapkan agar responden dapat memanfaatkan waktu sebaik mungkin untuk istirahat tidur dan membatasi dalam penggunaan *gadget* terutama pada jam saat tidur.

Kata kunci : Perilaku penggunaan *gadget*, Kualitas tidur, Remaja
Daftar pustaka : 23 buku (tahun 2002-2016), 7 jurnal, 2 skripsi, 3 website
Jumlah halaman : xi, 71 halaman, 13 tabel, 2 gambar, 15 lampiran

¹Judul Skripsi

² Mahasiswa PSIK Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

³ Dosen PSIK Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

THE CORRELATION BETWEEN GADGET USAGE BEHAVIOR AND SLEEPING QUALITY IN ADOLESCENTS IN SENIOR HIGH SCHOOL OF 1 SRANDAKAN OF BANTUL¹

Adi Permadi², Ery Khusnal³

ABSTRACT

Background: Adolescents requires sleeping time of not less than 7 hours every night. Lifestyle demands, one of which is the use of gadgets, causes reduction of sleeping time, so that they often wake up late and feel sleepy during the day.

Objective: The study aims to investigate the correlation between gadget usage behavior and sleeping quality in adolescents in Senior High School of 1 Srandakan of Bantul.

Method: The study was quantitative research with cross-sectional approach. The research instrument was questionnaire. The samples of the research were 51 students of class XI *IPS* (Social Sciences Program) and XI *IPA* (Natural Science Program) in Senior High School of 1 Srandakan of Bantul. The data were analyzed using Kendall Tau.

Results: The result shows that there is a correlation between gadget usage behavior and sleeping quality in adolescents in Senior High School of 1 Srandakan of Bantul. ($p = 0.048$, $p < 0.05$, $\tau = 0.202$).

Conclusion: There is a significant correlation between gadget usage behavior and sleeping quality in adolescents in Senior High School of 1 Srandakan of Bantul.

Suggestion: The respondents are expected to manage the rest time well and limit in the use of gadgets especially during sleeping hours.

Keywords : Gadget usage behavior, Sleeping quality, Adolescents
References : 23 books (2002-2016), 7 journals, 2 theses, 3 websites
Number of pages : xi, 71 pages, 13 tables, 2 figures, 15 appendices

¹ Thesis title

² School of Nursing Student, Faculty of Health Sciences, 'Aisyiyah University of Yogyakarta

³ School of Nursing Lecturer, Faculty of Health Sciences, 'Aisyiyah University of Yogyakarta

PENDAHULUAN

Masa remaja adalah masa transisi atau peralihan usia sebelum memasuki status menjadi orang dewasa tetapi tidak lagi memiliki status kanak-kanak. Masa remaja dikenal dengan “*adolesensi*” (Lat. *Adolescere* = *adultus* = menjadi dewasa atau dalam perkembangan menjadi dewasa). (Monks, Knoers & Haditono, 2006). Berdasarkan data Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) jumlah penduduk di Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY) sebanyak 3.183728 jiwa 52,10 persen diantaranya remaja, Hal tersebut menjelaskan bahwa populasi remaja di DIY jumlahnya sangat banyak. Data tersebut dapat dijadikan peringatan bagi kita sendiri, bahwa jumlah remaja di DIY yang sangat banyak dapat memunculkan berbagai masalah (<http://aplikasi.bkkbn.go.id> diakses pada tanggal 22 Desember 2016).

Salah satu masalah kesehatan remaja saat ini adalah kurangnya kebutuhan tidur. Tidur pada remaja memiliki pola yang berbeda dibandingkan usia lainnya, ini disebabkan diakhir masa pubertas mengalami sejumlah perubahan yang seringkali mengurangi waktu tidur. Remaja lebih sering tidur waktu malam dan bangun lebih cepat karena tuntutan sekolah, sehingga remaja seringkali mengantuk berlebihan pada siang hari. (Potter & Perry, 2005).

Tidur merupakan salah satu kebutuhan dasar manusia yang harus dipenuhi setiap individu. Waktu yang dibutuhkan untuk tidur pada remaja usia 16 – 30 tahun adalah 7 – 9 jam setiap malamnya (Tarwoto & Wartonah, 2006). Setelah seharian beraktivitas, tidur dapat memulihkan dan mengistirahatkan fisik, mengurangi stress maupun kecemasan serta dapat meningkatkan kemampuan

dan daya konsententrasi. Apabila kebutuhan tidur tidak terpenuhi dapat mempengaruhi kebutuhan yang lain (Mubarok & Chayatin, 2008).

American Academy of Pediatrics, sebuah lembaga yang menangani masalah pelajar dan remaja di Amerika menyatakan bahwa remaja usia sekolah membutuhkan waktu tidur yang cukup. Berdasarkan berbagai penelitian, remaja yang kurang tidur akan mengalami berbagai hal negatif diantaranya rentan mengalami kecelakaan, masalah kesehatan fisik, gangguan memori dan pembelajaran, beresiko tinggi mengalami obesitas serta masalah kesehatan mental (Huda, 2016). Gaultney (2010, dalam Hidayat, 2014) menyebutkan bahwa banyak faktor yang menyebabkan remaja mengalami gangguan tidur diantaranya perubahan gaya hidup salah satunya yaitu penggunaan *gadget*.

Direktur *The Atlanta School of Sleep Medicine and Tecnology* menyatakan bahwa penggunaan ponsel, komputer, televisi, dan *video game* telah menyita banyak waktu istirahat pada remaja dan anak-anak. Studi menemukan kasus sepertiga orang dewasa di AS tidur kurang dari 7 jam dalam sehari fakta menempatkan mereka pada gangguan kesehatan yang serius. Tidur berdekatan dengan ponsel menjadikan tidur terganggu dan tidak berkualitas, tidur yang tidak berkualitas dapat berpengaruh pada kesehatan mental. Hasil penelitian yang dilakukan di Jepang menemukan fakta bahwa orang yang terbiasa tidur dekat dengan ponsel lebih rentan menderita stress atau depresi (Huda, 2016).

Dari hasil studi pendahuluan yang dilakukukan pada Selasa 15 November 2016 di SMA Negeri 1

Srandakan Bantul kelas XI IPA 1 sebanyak 27 siswa, peneliti mendapatkan 25 siswa mempunyai *gadget* android, dan 13 siswa mengatakan kurang tidur. Dari hasil kuesioner yang dibagikan dan diisi siswa hal-hal lain yang mengganggu saat tidur ada yang mengatakan begadang, bermain game, dan merasa lapar sehingga saat bangun pagi tidak merasa segar.

Hasil wawancara dengan salah satu guru yang ada di sekolah, diperoleh informasi bahwa 2 sampai 3 siswa dalam satu kelas saat pelajaran berlangsung mereka mengantuk di dalam kelas bahkan sampai tertidur walau sebentar. Setelah ditanya alasan mengantuk mereka menjawab begadang pada malam hari. Selain itu salah satu keterangan dari siswa bahwa pada malam harinya mereka bermain dengan ayam hingga malam karena jual beli info ayam ada di group *facebook*, dan ada juga yang mengatakan belajar hingga larut malam bahkan ada yang tidak bisa tidur memikirkan masa depan. Berdasarkan latar belakang tersebut peneliti tertarik untuk meneliti tentang hubungan perilaku penggunaan *gadget* dengan kualitas tidur pada anak usia remaja di SMA Negeri 1 Srandakan Bantul.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian *non-eksperiment* yang bersifat *kuantitatif* dengan desain *korelasi*. Penelitian ini dilakukan untuk melihat hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat. Rancangan dalam penelitian ini menggunakan pendekatan waktu *cross-sectional* yaitu suatu penelitian untuk mempelajari dinamika korelasi antara faktor-faktor risiko dengan efek, dengan cara pendekatan, observasi atau pengumpulan data sekaligus pada suatu saat. Artinya tiap subjek

penelitian hanya diobservasi satu kali saja dalam satu waktu (Notoatmodjo, 2012). Penelitian ini menghubungkan antara perilaku penggunaan *gadget* dengan kualitas tidur pada anak usia remaja di SMA Negeri 1 Srandakan Bantul.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa-siswi kelas XI di SMA Negeri 1 Srandakan tahun ajaran 2016/2017 yang jumlahnya sebanyak 101 siswa yaitu 46 laki-laki dan 55 perempuan. Pada penelitian ini teknik pengambilan sampel menggunakan *nonprobability sampling* dengan metode *sampling kuota*, yaitu menentukan sampel dari populasi sampai jumlah kuota yang diinginkan. Jumlah sampel yang ditentukan 51 siswa, jika sampel belum mencapai 51 siswa maka penelitian tersebut dipandang belum selesai. (Sugiyono, 2013).

Kuesioner perilaku penggunaan *gadget* dibuat sendiri oleh peneliti yang terdiri dari 23 item dan sudah dilakukan uji validitas pada tanggal 15 April 2017 pada 32 responden yang bertempat di SMA Negeri 1 Pundong Bantul. 13 item dikatakan valid dan 10 item dikatakan tidak valid atau gugur dikarenakan r hitung lebih kecil dari r tabel 0,363-0,718 (r tabel = 0,349). Untuk item pertanyaan tidak valid peneliti tidak melakukan pengujian ulang karena sudah terwakilkan dengan item yang lain dan peneliti tidak menggunakan item yang gugur. Hasil uji reliabilitas kuesioner perilaku penggunaan *gadget* menggunakan rumus *Alpha Cronbach* 0,782 > 0,60. Kuesioner kualitas tidur mengadopsi kuesioner Sindhi (2013) dan sudah pernah dilakukan uji validitas pada tanggal 23 Mei 2013 pada 40 responden yang bertempat di SMA Muhammadiyah 1 Bantul didapatkan hasil uji validitas r hitung 0,509-0,840 (r tabel=0,312) (Sugiyono, 2013). Hasil uji reliabilitas

kuesioner kualitas tidur didapatkan hasil nilai *Alpha Cronbach* 0,839 > 0,60.

Pengumpulan data diawali dengan meminta persetujuan dari Kepala SMA Negeri 1 Srandakan Bantul, setelah mendapatkan izin maka peneliti melakukan koordinasi dengan guru mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (Penjasorkes). Selanjutnya guru penjasorkes meminta pengurus Pusat Informasi dan Konseling Remaja (PIK-R) SMA Negeri 1 Srandakan Bantul untuk membantu peneliti memberikan kuesioner. Selanjutnya peneliti mengidentifikasi, memilih dan menetapkan responden, setelah ditetapkan maka peneliti memberikan lembar *informed consent* kepada responden. Pembagian kuesioner dilakukan oleh peneliti bersama satu asisten dan pengurus PIK-R SMA Negeri 1 Srandakan Bantul yang sebelumnya diberi penjelasan jalannya penelitian. Responden diberi waktu untuk mengisi kuesioner selama 30 menit

saat jam istirahat agar tidak mengganggu KMB. Setelah kuesioner diisi lengkap oleh responden selanjutnya peneliti, asisten peneliti dan pengurus PIK-R mengambil kembali kuesioner tersebut. Analisis data pada penelitian ini menggunakan uji statistik *Kendall's Tau*.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 1 Srandakan Bantul yang beralamat di Jalan Pandansimo KM 1 Trimurti, Srandakan Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta. Sekolah ini berada dipucuk pinggir kota Bantul sebelah barat dan sekaligus berada dipinggiran sungai Progo dan tidak jauh dari pusat pemerintahan kecamatan Srandakan. Sekolah ini berada di selatan kantor Kapolsek Srandakan dan juga merupakan sekolah yang mudah dijangkau karena jalur utama objek wisata pantai Pandansimo, pantai Baru, pantai Kuwaru, dan pantai Goa Cemara.

Hasil Penelitian Karakteristik Responden

Tabel 1.1 Distribusi Responden Siswa SMA Negeri 1 Srandakan Bantul

Karakteristik	Frekuensi	Persentase (%)
Usia		
16	9	18
17	36	70
18	6	12
Jumlah	51	100
Jenis Kelamin		
laki-laki	20	39
Perempuan	31	61
Jumlah	51	100
Kelas		
XI IPS	26	51
XI IPA	25	49
Jumlah	51	100

Berdasarkan tabel 1.1 dapat dilihat dari 51 responden yang berusia 16 tahun berjumlah 9 responden (18 %), berusia 17 tahun 36 responden (70 %), dan berusia 18 tahun 6 responden (12 %). Berdasarkan jenis kelamin laki-laki berjumlah 20 responden (39 %),

dan perempuan 31 responden (61 %). Berdasarkan perkelas diantaranya XI IPS berjumlah dari 26 responden (51 %), dan XI IPA berjumlah 25 responden (49 %).

Perilaku Penggunaan Gadget

Tabel 1.2 Distribusi Responden dan Persentase Penggunaan *Gadget* siswa SMA Negeri 1 Srandakan Bantul


No.	Perilaku Penggunaan <i>Gadget</i>	Frekuensi	Persentase (%)
1.	Buruk	4	8
2.	Sedang	26	51
3.	Baik	21	41
	Jumlah	51	100

Berdasarkan tabel 1.2 persentase perilaku penggunaan *gadget* yang paling banyak skor adalah perilaku sedang sebanyak 26 siswa dikarenakan siswa setiap harinya selalu membawa *gadget* ke

sekolah bahkan selalu menghabiskan waktunya untuk bermain *games*, kemungkinan lain siswa *chattingan* dengan teman lainnya sehingga perilaku penggunaan *gadget* siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Srandakan Bantul sedang.

Kualitas Tidur

Tabel 1.3 Distribusi Responden dan Persentase Kualitas Tidur Siswa SMA Negeri 1 Srandakan Bantul



No.	Kualitas Tidur	Frekuensi	Persentase (%)
1.	Tidak terpenuhi	3	6
2.	Kurang terpenuhi	32	63
3.	Cukup terpenuhi	12	23
4.	Terpenuhi	4	8
	Jumlah	51	100

Berdasarkan tabel 1.3 dari hasil persentase kualitas tidur yang paling banyak skor adalah kualitas tidur kurang terpenuhi sebanyak 32 siswa disebabkan karena berdasarkan hasil penelitian siswa selalu mengambil *gadgetnya* meskipun mau tidur, selanjutnya kualitas tidur kurang terpenuhi karena ada kemungkinan

lain siswa begadang untuk ronda malam ataupun bermain ayam jago, ini sesuai studi pendahuluan bulan November lalu dan kemungkinan lain siswa ada yang belajar sampai larut malam sehingga kualitas tidur siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Srandakan Bantul kurang terpenuhi.

Tabulasi Silang Hubungan Perilaku Penggunaan *Gadget* dengan Kualitas Tidur pada Anak Usia Remaja di SMA Negeri 1 Srandakan Bantul

Tabel 1.4 Tabulasi Silang Hubungan Perilaku Penggunaan *Gadget* dengan Kualitas Tidur pada Anak Usia Remaja di SMA Negeri 1 Srandakan Bantul

Perilaku penggunaan <i>gadget</i>	Kualitas tidur									
	Tidak terpenuhi		Kurang terpenuhi		Cukup terpenuhi		Terpenuhi		Total	
	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%
Buruk	1	2	3	5,9	0	0	0	0	4	7,8
Sedang	2	3,9	15	29,4	8	15,7	1	2	26	51
Baik	0	0	14	27,5	4	7,8	3	5,9	21	41,2
Total	3	5,9	32	62,7	12	23,5	4	7,8	51	100

Berdasarkan tabel 1.4 diatas tentang tabulasi silang antara hubungan perilaku penggunaan *gadget* dengan kualitas tidur pada anak usia remaja di SMA Negeri 1 Srandakan Bantul diketahui bahwa, sebagian besar siswa mengalami perilaku penggunaan *gadget* kategori sedang dengan kualitas tidur kurang terpenuhi sebanyak 15 responden (29,4%), kemudian perilaku penggunaan *gadget* baik kategori kualitas tidur kurang terpenuhi sebanyak 14 responden (27,5%) dan perilaku penggunaan *gadget* buruk dengan kualitas tidur kurang terpenuhi sebanyak 3 responden (5,9%).

Untuk mengetahui hubungan perilaku penggunaan *gadget* dengan kualitas tidur pada anak usia remaja di SMA Negeri 1 Srandakan Bantul dilakukan dengan uji *Kendall's Tau* karena skala data tersebut ordinal-ordinal. Hasil analisis uji *Kendall's Tau* diperoleh nilai $p = 0,048$ dengan signifikan 0,05, maka hal ini berarti H_0 ditolak dan H_a diterima, artinya ada hubungan yang bermakna secara statistik antara hubungan perilaku penggunaan *gadget* dengan kualitas tidur pada anak usia remaja di SMA Negeri 1 Srandakan Bantul.

PEMBAHASAN

Siswa yang bermain *gadget* dalam perilaku buruk sebagian mempunyai kualitas tidurnya tidak terpenuhi yaitu sebanyak 3 responden (6%). Siswa yang bermain *gadget* dalam perilaku baik, maka kualitas tidurnya terpenuhi yaitu sebanyak 4 responden (8%). Hasil penelitian ini menunjukkan besarnya nilai p value 0,048 lebih kecil dari 0,05 sehingga terdapat hubungan antara perilaku penggunaan *gadget* dengan kualitas tidur pada anak usia remaja di SMA Negeri 1 Srandakan Bantul, yaitu semakin sering dalam penggunaan *gadget* maka semakin kurang terpenuhi kualitas tidurnya, dan semakin tidak pernah atau jarang dalam penggunaan *gadget* maka semakin tercukupi kualitas tidurnya.

Siswa kelas XI IPS dan XI IPA di SMA Negeri 1 Srandakan Bantul cukup banyak menggunakan *gadget* untuk berdiskusi kelompok dengan jejaring sosial media whatsapp, line BBM, atau sosmed lainnya. Selain itu siswa lebih memilih menggunakan *gadget* dalam menyelesaikan masalah padahal daripada bertemu maupun berkumpul bersama teman-temannya. Hal tersebut mengindikasikan bahwa kecanduan penggunaan *gadget* salah satu penyebab yang biasa terjadi pada zaman modern ini.

Kurang tercukupi kualitas tidur dapat mengganggu dalam berkonsentrasi di sekolah dan juga dapat berpengaruh pada kemampuan metabolisme untuk bekerjasama dengan baik. Hal ini sesuai dengan penelitian Irnawan (2009, dalam Shindi 2013) yaitu terdapat hubungan antara frekuensi menonton televisi dengan pemenuhan kebutuhan tidur. Saat acara televisi berlangsung sampai larut malam, seseorang tidak akan melewatkan untuk menontonnya maka dari itu kualitas tidur menjadi berkurang.

Perilaku penggunaan *gadget* lebih banyak karakteristik responden yang berusia 17 tahun, jenis kelamin perempuan dan kelas XI IPS. Hasil dari penelitian ini yang kebetulan lebih banyak perempuan daripada laki-laki. Hal ini sebanding dengan penelitian yang sebelumnya dilakukan Hidayat (2014) yaitu bahwa perempuan memiliki risiko kecanduan dalam penggunaan *gadget* dibandingkan dengan laki-laki karena perempuan banyak menggunakan fitur-fitur atau aplikasi khususnya untuk keperluan berhubungan dengan orang melalui jejaring sosial, aplikasi *chatting* dan hiburan.

Menurut hasil penelitian siswa SMA Negeri 1 Srandakan Bantul walaupun perilaku penggunaan *gadget* kategori buruk sedikit 4 responden tentu ada pengaruh terhadap kualitas tidur, sehingga perlu dijadikan bahan perhatian agar perilaku dalam penggunaan *gadget* dapat diperbaiki. Bahwasanya bermain *gadget* tidak hanya mengganggu jadwal tidur melainkan jika terlalu lama bertatap dengan layar *gadget* pada waktu lama maka akan sulit untuk tertidur karena sinar biru yang menyerupai cahaya pada siang hari. Penelitian ini hampir serupa dengan penelitian Panjaitan (2014) dampak yang terlalu lama bertatap dengan layar komputer

dalam waktu lama akan membuat siklus tidur alami menjadi buruk dan membuat seseorang sulit untuk tertidur. Seseorang akan mudah tertidur dalam keadaan cahaya redup karena tubuh akan mempengaruhi hormon melatonin membuat seseorang mudah mengantuk. Dalam bermain *gadget* seseorang harus tetap terjaga dan waspada ketika hendak tidur, hal ini menjadikan hormon adrenalin meningkat sehingga mata menjadi susah untuk tertidur (Hidayat, 2007).

Tidur berdekatan dengan ponsel (*gadget*) dapat mempengaruhi kualitas tidur karena dalam keadaan aktif ponsel (*gadget*) dapat berdering atau bergetar menandakan adanya panggilan masuk. Kesadaran ini menyebabkan otak terus waspada tanpa kita sadari sehingga tidur berdekatan dengan ponsel (*gadget*) dapat mengurangi pemenuhan kebutuhan tidur seseorang maka dari itu ketika bangun bagi merasa lelah, lesu bahkan membuat daya tahan menurun (Huda, 2016).

Perasaan nyaman dan rileks sangat penting jika seseorang akan memulai tidur. Individu dianjurkan untuk berkemih sebelum tidur agar tidak terbangun untuk berkemih, selain itu untuk meningkatkan kenyamanan saat tidur individu dapat melakukan mandi air hangat sebelum tidur dan tidak lupa menjaga tempat tidur agar tetap bersih (Potter & Perry, 2005).

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang berjudul “hubungan perilaku penggunaan *gadget* dengan kualitas tidur pada anak usia remaja di SMA Negeri 1 Srandakan Bantul”, dapat disimpulkan sebagai berikut: Perilaku penggunaan *gadget* pada siswa kelas XI IPS dan XI IPA di SMA Negeri 1 Srandakan Bantul sebagian besar sedang yaitu 26 siswa (51%). Kualitas

tidur pada siswa kelas XI IPS dan XI IPA di SMA Negeri 1 Srandakan Bantul sebagian besar kurang terpenuhi yaitu 32 siswa (63%). Terdapat hubungan antara perilaku penggunaan *gadget* dengan kualitas tidur pada anak usia remaja di SMA Negeri 1 Srandakan Bantul ($p = 0,048 < 0,05$).

SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tersebut dapat diberikan saran kepada responden, Penelitian ini diharapkan agar responden dapat memanfaatkan waktu sebaik mungkin untuk istirahat tidur dan membatasi dalam penggunaan *gadget* terutama pada jam saat tidur karena berdampak buruk untuk kesehatan seperti mata kering dan gangguan tidur karena selalu terjaga. Bagi pihak sekolah dapat memberikan informasi yang bermanfaat kepada siswa untuk penggunaan *gadget* dan mengingatkan kepada siswa waktunya untuk tidur malam sebaiknya *gadget* ditingkatkan (*silent*) agar tidak selalu terjaga secara terus menerus dan bagi peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian yang berbeda ditingkat perkembangan anak usia sekolah terutama di SD perkotaan dan dewasa muda di Perguruan tinggi.

DAFTAR PUSTAKA

Bkkbn.

<http://aplikasi.bkkbn.go.id/mdk/MDKReports/KS/tabel102.aspx>
diakses pada tanggal 22 Desember 2016.

Hidayat, A. (2007). Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia: Aplikasi Konsep & Proses Keperawatan. Jakarta: Salemba Medika.

Hidayat, S. (2014). *Kecanduan Penggunaan Smartphone dan Kualitas Tidur pada Mahasiswa RIK UI*. PSIK Universitas Indonesia, Kampus UI Depok.

Huda, N. (2016). *100 Fakta Seputar Tidur yang Perlu Anda Tahu*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo.

Huda, N. (2016). *100 Fakta Seputar Tidur yang Perlu Anda Tahu*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo.

Monks, F.J., Knoers, A.M.P., & Haditono, S.R., (2006). *Psikologi Perkembangan*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.

Mubarok, W.I., & Chayatin, N., (2008). *Buku Ajar Kebutuhan Dasar Manusia Teori & Aplikasi dalam Praktik*. Jakarta: EGC.

Notoatmodjo, S. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.

Panjaitan, A. D. R. S (2014). *Hubungan Antara Frekuensi Bermain Game Online dengan Kualitas Tidur pada Anak Kelas IV dan V di SD N Karangrejo Yogyakarta*, Skripsi tidak dipublikasikan, STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta.

Potter, P.A., & Perry A.G. (2005). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan: konsep, proses dan praktik*, (edisi 4 volume 2). Alih bahasa Komalasari, R. et al. Jakarta: EGC.

Shindi, D.N. (2013). *Hubungan Frekuensi Bermain Game Online dengan Pemenuhan Kebutuhan Tidur pada Anak Usia Remaja di SMA Muhammadiyah 4 Yogyakarta*, Skripsi tidak dipublikasikan, STIKES 'Aisyiyah, Yogyakarta.

Sugiyono. (2013). *Statistika untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.