

HUBUNGAN LAMA PENGGUNAAN *GADGET* DALAM BERMAIN MEDIA SOSIAL DENGAN KUALITAS TIDUR PADA REMAJA DI SMA NEGERI 14 KABUPATEN TANGERANG

Tegar Wandarianto¹, Deby Zulkarnain Rahadiansyah²
Email : wandarianto1379@gmail.com

INTISARI

Latar Belakang : Kualitas tidur merupakan kemampuan setiap orang untuk mempertahankan keadaan. Penyebab kualitas tidur buruk pada remaja adalah gaya hidup yang tidak lepas dari teknologi sehingga sering berlama-lama menggunakan *gadget* dan terkoneksi dengan internet untuk bermain media sosial yang intens seperti Facebook, Instagram, dan WhatsApp.

Tujuan : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan lama bermain media sosial dengan kualitas tidur pada remaja SMAN 14 Kab.Tangerang.

Metode Penelitian : Penelitian non eksperimen dengan jenis penelitian deskriptif kuantitatif korelasi yang dilakukan dengan metode pendekatan *cross sectional*, instrumen menggunakan kuesioner. Sampel penelitian ini 67 responden di SMA Negeri 14 Kab.Tangerang menggunakan teknik *Random sampling*. Metode analisis yang digunakan uji *Somer's*.

Hasil : Hasil dari penelitian ini didapatkan nilai *p value* untuk lama bermain media sosial dengan kualitas tidur 0,166 ($p > 0,05$), sehingga tidak terdapat hubungan antara lama bermain media sosial dengan kualitas tidur pada remaja di SMAN 14 Kab.Tangerang.

Kesimpulan dan saran : Tidak ada hubungan yang bermakna antar lama bermain media sosial dengan kualitas tidur pada remaja di SMAN 14 Kab.Tangerang.

Kata Kunci : Media sosial, Kualitas Tidur, Remaja.

¹ Mahasiswa Program Studi Keperawatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

² Dosen Program Studi Keperawatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

CORRALATION BETWEEN USING GADGET FOR LONG TIME TO PLAY SOCIAL MEDIA WITH SLEEPING QUALITY OF TEENAGERS IN SMAN 14, TANGERANG DISTRICT

Tegar Wandarianto¹, Deby Zulkarnain Rahadiansyah²
Email : wandarianto1379@gmail.com

ABSTRACK

Background: Sleeping quality is something that everybody need to maintain their healtiness. The bad quality of sleeping can caused by over use gadget that connect to the internet so they spend their time on the social media for too long, such as Facebook, Instagram, and WhatsApp.

Objective: This study aims to determine the correlation between using gadget for long time to play social media with sleeping quality of teenagers in sman 14, tangerang district.

Research Methods: This is a non-experimental study with descriptive quantitative correlation research, which uses a cross-sectional approach, the instrument uses a questionnaire. The sample of this research was 67 respondents in SMA Negeri 14 Tangerang using random sampling technique. The method of analysis used was Somer's test.

Results: The results of this study showed that the *p value* for the length of time playing social media with sleep quality was 0,166 ($p > 0.05$), so there was no relationship between the length of playing social media and the sleep quality of teenagers in SMAN 14, Tangerang district.

Conclusions : There is no significant correlation between using gadget to play social media with sleeping quality of teenagers in sman 14, tangerang district.

Keywords: Social Media, Quality of Sleeping, Adolescents.

¹Nursing student of Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

²Nursing lecturer of Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta