

**GAMBARAN DURASI *SCREEN TIME* DAN KUALITAS
TIDUR BALITA DI KELURAHAN DADAPSARI
SKRIPSI**

“Disusun untuk Memenuhi Salah Satu Tugas Mata Ajar Skripsi”



Oleh :
RISMA INTAN RAHAYU
NIM 22020121130059

**DEPARTEMEN ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS DIPONEGORO
SEMARANG, JUNI 2025**

**GAMBARAN DURASI *SCREEN TIME* DAN KUALITAS
TIDUR BALITA DI KELURAHAN DADAPSARI**

Oleh

Risma Intan Rahayu

NIM.22020121130059

**DEPARTEMEN ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS DIPONEGORO
SEMARANG
2025**

LEMBAR PERSETUJUAN

Yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan bahwa **Skripsi** yang berjudul:
**GAMBARAN DURASI *SCREEN TIME* DAN KUALITAS TIDUR BALITA
DI KELURAHAN DADAPSARI**

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : Risma Intan Rahayu

NIM : 22020112130099

Telah disetujui sebagai **laporan** penelitian dan dinyatakan telah memenuhi syarat
untuk direview

Pembimbing,

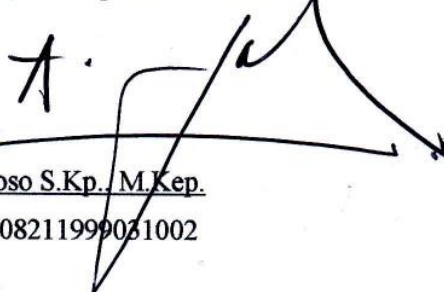


Lut Fika Daru Azmi S.Kep., Ns., M.Kep.

NIP. 199505252024062001

Mengetahui,

Ketua Program Studi Sarjana Keperawatan FK UNDIP



Agus Santoso S.Kp., M.Kep.

NIP. 197208211999031002

LEMBAR PENGESAHAN

Yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan bahwa **Skripsi** yang berjudul:
**GAMBARAN DURASI *SCREEN TIME* DAN KUALITAS TIDUR BALITA
DI KELURAHAN DADAPSARI**

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : Risma Intan Rahayu

NIM : 22020121130059

Telah diuji pada 11 Juni 2025 dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk
mendapatkan gelar Sarjana Keperawatan*

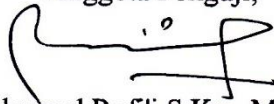
Ketua Penguji,



Fatikhu Yatuni Asmara S.Kp. M.Sc

NIP. 198002222007102001

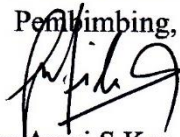
Anggota Penguji,



Muhamad Rofi'i S.Kp., M.Kep.

NIP. 197606252003121001

Pembimbing,



Lut Fika Daru Azmi S.Kep., Ns., M.Kep.

NIP. 199505252024062001

Mengetahui,

Ketua Departemen Keperawatan FK UNDIP



Dr. Anggorowati S.Kp., Ns.Sp.Kep.Mat., M.Kep

NIP. 197708302001122001

SURAT PERNYATAAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Risma Intan Rahayu
NIM : 22020121130059
Fakultas/ Departemen : Fakultas Kedokteran Departemen Ilmu Keperawatan
Jenis : Skripsi
Judul : Gambaran Durasi *Screen Time* dan Kualitas Tidur Balita di Kelurahan Dadapsari
Kelurahan Dadapsari

Dengan ini menyatakan bahwa saya menyetujui untuk :

1. Memberikan hak bebas royalti kepada Perpustakaan Departemen Ilmu Keperawatan UNDIP atas penulisan karya ilmiah saya, demi pengembangan ilmu pengetahuan.
2. Memberikan hak menyimpan, mengalih medikan/mengalih formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*data base*), mendistribusikannya, serta menampilkan dalam bentuk *soft copy* untuk kepentingan akademis kepada Perpustakaan Departemen Ilmu Keperawatan UNDIP, tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/ pencipta.
3. Bersedia dan menjamin untuk menanggung secara pribadi tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Departemen Ilmu Keperawatan UNDIP dari semua bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran hak cipta dalam karya ilmiah ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan semoga dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Semarang, 4 Juni 2025
Yang Menyatakan



Risma Intan Rahayu
NIM. 22020121130059

PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME

Nama :Risma Intan Rahayu
Tempat/ Tanggal Lahir :Kulon Progo, 21 Mei 2002
Alamat Rumah :Paingan RT 17/ RW 05, Desa Mangunrejo,
Kecamatan Tegalrejo, Kabupaten Magelang
No.Telp :081216369072
Email :rismaintanrahayu@gmail.com

Dengan ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa penelitian saya yang berjudul “Gambaran Durasi *Screen Time* dan Kualitas Tidur Balita di Kelurahan Dadapsari” bebas dari plagiarisme dengan *similarity index* 20% dan bukan hasil karya orang lain.

Apabila di kemudian hari ditemukan sebagian atau seluruh bagian dari penelitian dan karya ilmiah dari hasil-hasil penelitian tersebut terdapat indikasi plagiarisme, saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan peraturan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian pernyataan ini dibuat dalam keadaan sadar tanpa unsur paksaan dari siapapun.

Semarang, 4 Juni 2025
Yang Menyatakan,



Risma Intan Rahayu
NIM. 22020121130059

KATA PENGANTAR

Puji Syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT, yang telah melimpahkan berkah serta karunianya sehingga penulis dapat melaksanakan dan menyelesaikan proposal skripsi ini. Tujuan penulisan skripsi ini adalah untuk melengkapi syarat memperoleh gelar Sarjana Keperawatan. Adapun judul skripsi ini yaitu **“Gambaran Durasi *Screen Time* dan Kualitas Tidur Balita di Kelurahan Dadapsari”**.

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pemahaman masyarakat mengenai pentingnya pengelolaan screen time pada balita dan menjaga kualitas tidur yang optimal. Penulis berharap penelitian ini dapat menjadi acuan untuk pengembangan kebijakan atau program kesehatan yang relevan. Penulis menyadari bahwa proposal ini masih memiliki keterbatasan dan jauh dari sempurna. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari pembaca demi kesempurnaan penelitian ini. Semoga proposal ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca dan pihak-pihak yang berkepentingan. Terima kasih atas dukungan dan arahan yang diberikan oleh dosen pembimbing selama proses penyusunan proposal skripsi ini. Semoga skripsi ini membawa manfaat bagi semua pembaca.

Semarang, 4 Juni 2025



Risma Intan Rahayu
NIM. 22020121130059

HALAMAN UCAPAN TERIMA KASIH

Penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari dukungan, bantuan, bimbingan, dan arahan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada berbagai pihak sebagai berikut.

1. Dr. Anggorowati S.Kp., Ns.Sp.Kep.Mat., M.Kep., selaku Ketua Departemen Ilmu Keperawatan Universitas Diponegoro; Agus Santoso S.Kp., M.Kep., selaku Ketua Program Studi S-1 Keperawatan Universitas Diponegoro yang telah memberikan izin selama penyusunan skripsi.
2. Lut Fika Daru Azmi S.Kep., Ns., M.Kep., selaku dosen pembimbing atas dukungan, motivasi, bimbingan, dan arahan selama penyusunan skripsi ini dilakukan.
3. Bapak/ibu dosen penguji dan panitia ujian akhir yang telah memberikan saran dan masukan kepada penulis.
4. Semua dosen, tenaga pendidik, dan staf administrasi Program Studi S-1 Keperawatan Universitas Diponegoro atas bantuan dan arahan sejak awal perkuliahan hingga proses pengerjaan skripsi.
5. Kepala Desa Kelurahan Dadapsari yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk dapat melakukan pengambilan data penelitian.
6. Bapak Slamet Riyadi dan Ibu Sulistinah selaku orang tua penulis yang selalu memberikan dukungan secara moral maupun material.
7. Anisa dan Kurniawan, kakak yang selalu memberikan bantuan kepada ketika adanya kendala dan reminder untuk segera menyelesaikan skripsi.

8. Atar Rahmani Abda sosok yang selalu memberikan motivasi sehingga penulis dapat bangkit ketika sedang terpuruk.
9. Anidha, Nola, Anis yang selalu memberikan dukungan dan semangat kepada penulis.
10. Amahda, Rahma, Gita, Fika, Ersaselia, Ratih, Nina yang telah memberikan motivasi dan membantu dalam pengambilan data penelitian ini.
11. Azizah, Amel teman satu perjuangan yang selalu menguatkan untuk bisa terus berjalan.
12. Semua teman-teman penulis yang tidak dapat saya sebutkan satu-persatu yang telah membantu dan memberikan semangat kepada penulis dalam proses pengerjaan skripsi.
13. Wanita kuat dan hebat, Risma Intan Rahayu. Terima kasih telah bertahan dan berproses hingga proses penulisan skripsi ini selesai.

Semarang, 4 Juni 2025



Risma Intan Rahayu
NIM. 22020121130059

Departemen Ilmu Keperawatan
Fakultas Kedokteran
Universitas Diponegoro
Juni, 2025

Risma Intan Rahayu

Gambaran Durasi *Screen Time* dan Kualitas Tidur Balita di Kelurahan

Dadapsari

Vi+64 Halaman+11 Tabel+3 Gambar+ 10Lampiran

ABSTRAK

Tidur yang cukup dan berkualitas memegang peranan penting dalam mendukung pertumbuhan fisik, perkembangan kognitif, serta regulasi emosi pada balita. Salah satu faktor yang dapat memengaruhi kualitas tidur balita adalah *screen time* yang tinggi. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan durasi *screen time* dan kualitas tidur balita di Kelurahan Dadapsari dengan menggunakan desain deskriptif. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 274 orang, dengan sampel sebanyak 177 responden yang dipilih melalui teknik *stratified random sampling*. Pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran kuesioner *screen time* dan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI). Data yang diperoleh dianalisis menggunakan metode statistik deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 86 balita (48,6%) memiliki durasi *screen time* yang tinggi, 64 balita (36,2%) memiliki durasi sedang, dan 27 balita (15,3%) memiliki durasi *screen time* yang rendah. Berdasarkan kualitas tidurnya, diketahui bahwa 91 balita (51,4%) memiliki kualitas tidur yang buruk, sedangkan 86 balita (48,6%) memiliki kualitas tidur yang baik. *Screen time* yang berlebihan berpotensi mengganggu perkembangan saraf dan fungsi kognitif anak. Selain itu, durasi *screen time* yang tinggi juga dapat meningkatkan risiko munculnya masalah emosional dan perilaku, seperti mudah marah, tantrum, serta kesulitan berkonsentrasi. Kualitas tidur yang buruk dapat memperburuk kondisi tersebut, karena turut berdampak negatif terhadap aspek perilaku, kognitif, dan emosional.

Kata Kunci: *screen time*, kualitas tidur, balita

Daftar Pustaka: 213 (2017-2025)

Department of Nursing Science
Faculty of Medicine
Diponegoro University
June, 2025

ABSTRACT

Risma Intan Rahayu

**Description of Screen Time Duration and Sleep Quality in Toddlers in
Dadapsari Village**

Vi + 64 Pages + 11 Tables + 3 Pictures + 10 Attachments

ABSTRACT

Adequate and quality sleep plays a vital role in supporting physical growth, cognitive development, and emotional regulation in toddlers. One factor that can affect toddler sleep quality is excessive screen time. This study aimed to describe the duration of screen time and the sleep quality of toddlers in Dadapsari Village using a descriptive design. The population in this study consisted of 274 individuals, with a sample of 177 respondents selected through stratified random sampling techniques. Data were collected using screen time questionnaires and the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). The data obtained were analyzed using descriptive statistical methods. The results showed that 86 toddlers (48.6%) had a high duration of screen time, 64 toddlers (36.2%) had a moderate duration, and 27 toddlers (15.3%) had a low duration. Regarding sleep quality, 91 toddlers (51.4%) were found to have poor sleep quality, while 86 toddlers (48.6%) had good sleep quality. Excessive screen time has the potential to disrupt neural development and cognitive function in children. Moreover, high screen time may increase the risk of emotional and behavioral problems, such as irritability, tantrums, and difficulty concentrating. Poor sleep quality can further exacerbate these conditions, as it also negatively affects behavioral, cognitive, and emotional aspects.

Keywords: screen time, sleep quality, toddler

References: 213 (2017-2025)