Departemen Ilmu Keperawatan

Fakultas Kedokteran

Universitas Diponegoro

Januari 2022

ABSTRAK

**Natasya Melinda Gita Asmara**

**Gambaran Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Sarjana Keperawatan Universitas Diponegoro Yang Kecanduan Bermain Gawai**

**xxix + 55 Halaman + 6 Tabel + 2 Gambar + 14 Lampiran**

Kualitas tidur dapat direpresentasikan sebagai rangkaian gejala tidur yang parah yang mungkin sebanding dengan orang yang menderita insomnia secara klinis.. Tingkat penggunaan gawai pada dewasa awal sangat tinggi, dikarenakan dewasa awal mahasiswa banyak yang sudah menganggap bahwa gawai adalah alat untuk mencari hiburan dan banyak informasi. Tujuan dari penelitian ini untuk menggambarkan bagaimana gambaran kualitas tidur pada mahasiswa program studi sarjana keperawatan universitas diponegoro yang mengalami kecanduan bermain gawai. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan metode deskriptif survei. Sampel pada penelitian ini adalah mahasiswa program studi ilmu keperawatan yang mengalami kualitas tidur akibat kecanduan bermain gawai. Penelitian ini menggunakan metodeSampling Kuota(Consecutive). Kuesioner yang digunakan pada penelitian ini adalah PSQI. Hasil dari penelitian ini adalah ditemukan bahwa mahasiswa yang mengalami kualitas tidur buruk akibat kecanduan bermain gawai dialami oleh mahasiswa pada usia 19-23 tahun sebanyak (25,7%) , mahasiswa tersebut paling banyak berjenis kelamin perempuan (65,7%).Dari hasil penelitian ditemukan kualitas tidur baik (46,4%) dan Kualitas tidur buruk (53,6%).Kesimpulan yang dapat diambil adalah bahwa responden yang cenderung mengalami kualitas tidur buruk akibat kecanduan bermain gawai adalah sebagian besar berjenis kelamin perempuan dengan rentang usia menuju dewasa awal, dengan masa usia yang rentan menggunakan gawai untuk aktivitas sehari-hari , untuk bermain social media ataupun bermain game . Manajemen waktu yang baik sangat diperlukan antara bermain gawai dan waktu tidur , sehingga tidak menganggu pola tidur yang dapat mengakibatkan kualitas tidur menjadi buruk.

Kata Kunci : Pola tidur, Mahasiswa , Gawai

Daftar Pustaka : 33 (2009-2021)

Departement of Nursing

Faculty of Medicine

Diponegoro University

January, 2021

ABSTRACT

**Natasya Melinda Gita Asmara**

**Description of Sleep Pattern Disorders in Diponegoro University Bachelor of Nursing Students Who Are Addicted to Playing Gadgets**

**xxix + 55 Pages + 6 Tables + 2 Pictures + 14 Attachments**

Sleep pattern disturbance is a condition of a person in which the person's sleep condition changes and changes in sleep can be at risk in the form of changes in the amount and quality of a person's sleep pattern which results in experiencing a feeling of discomfort in someone. The level of use of gadgets in early adulthood is very high, because many early adulthood students already assume that the device is a tool for seeking entertainment and a lot of information. The purpose of this study is to describe how the description of sleep pattern disorders in undergraduate nursing students at the University of Diponegoro who is addicted to playing gadgets. This type of research is a quantitative research with a descriptive survey method. The sample in this study were students of the nursing science study program who experienced sleep pattern disorders due to addiction to playing gadgets. This study uses the Quota Sampling (Consecutive) method. The questionnaire used in this study was the PSQI. The results of this study were found that students who experienced sleep pattern disorders due to addiction to playing gadgets were experienced by students at the age of 19-23 years (25.7%), most of these students were female (65.7%). the study found good sleep quality (46.4%) and poor sleep quality (53.6%). The conclusion that can be drawn is that respondents who tend to experience sleep pattern disturbances due to addiction to playing gadgets are mostly female with an age range to adulthood. early age, with a vulnerable age to use gadgets for daily activities, to play social media or play games. Therefore, good time management is needed between playing gadgets and bedtime, so as not to disturb sleep patterns which can lead to disturbed sleep patterns

Kata Kunci : Sleep pattern, Student , Device

Daftar Pustaka : 33 (2009 – 2021)