

**HUBUNGAN DURASI PENGGUNAAN *GADGET* DAN
AKTIVITAS FISIK DENGAN KUALITAS TIDUR PADA ANAK
REMAJA DI SMA AL-IRSYAD CILACAP**

SKRIPSI



Oleh :

SISKA BELLA OCKTAFIA

NIM. 108118016

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS AL-IRSYAD CILACAP
TAHUN 2022**

**HUBUNGAN DURASI PENGGUNAAN *GADGET* DAN
AKTIVITAS FISIK DENGAN KUALITAS TIDUR PADA ANAK
REMAJA DI SMA AL-IRSYAD CILACAP**

SKRIPSI



**Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Keperawatan (S.Kep) Pada Program Studi S1 Keperawatan
Universitas Al Irsyad Cilacap**

Oleh :

SISKA BELLA OCKTAFIA

NIM. 108118016

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS AL-IRSYAD CILACAP
TAHUN 2022**

**HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS ATAU
KEASLIAN PENELITIAN**

Skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri, dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Siska Bella Ocktafia

NIM : 108118016

Tanda Tangan :

Tanggal :



HALAMAN PERSETUJUAN

HUBUNGAN DURASI PENGGUNAAN GADGET DAN AKTIVITAS FISIK
DENGAN KUALITAS TIDUR PADA ANAK REMAJA
DI SMA AL-IRSYAD CILACAP

SKRIPSI

Disusun Oleh :

SISKA BELLA OKTAFIA

NIM. 108.118.016

Skripsi ini Telah Disetujui

Tanggal,

Pembimbing Utama : Ida Ariani, M.Kep., Ns, Sp.Kep.Ari

Pembimbing Anggota : Evy Aprianti, M.Kep., Ns.

Mengetahui,

Kepala Program Studi SI Keperawatan

Evy Aprianti, M.Kep., Ns.

NIP. 10310.95.158

HALAMAN PENGESAHAN

Skrripsi ini diajukan oleh:

Nama : SISKA BELLA OKTAFIA
 NIM : 108118016
 Program Studi : Sarjana Keperawatan
 Judul Skripsi : Hubungan Durasi Penggunaan Gadget dan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur pada Anak Remaja di SMA Al-Ihsan Cilacap

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan pada Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Al-Ihsan Cilacap

DEWAN PENGUJI

Pengaji Utama : Ahmad Subandi, M.Kep., Ns So. Kep. An

Pengaji Anggota I : Widyumingsih, M.Kep., So. Kep. Kant

Pengaji Anggota II : Evy Aprilia, M.Kep., Ns

Ditetapkan di : Universitas Al-Ihsan Cilacap

Tanggal : 3 Agustus 2022

Mengesahkan,
 Dekan Fikes


 Solimanah, M.Keb
 NIP. 103110 03 469