

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

*The Relationship Between The Durastion Of Gadget Use And Physical Activity With  
Sleep Quality In Adolescents In SMA Al-Irsyad Cilacap*

Siska Bella Ocktafia<sup>1</sup>, Ida Ariani<sup>2</sup>, Evy Apriani<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup> Al-Irsyad University Cilacap

Jl. Cerme No. 24 Sidanegara Cilacap

Emai : [siskabella628@gmail.com](mailto:siskabella628@gmail.com)

## ABSTRAK

Tidur merupakan kondisi tidak sadar dimana individu dapat dibangunkan oleh stimulus atau sensoris yang sesuai atau juga dapat dikatakan sebagai keadaan tidak sadarkan diri yang relatif. Tidur bukan hanya keadaan penuh ketenangan tanpa kegiatan, tetapi lebih merupakan suatu urutan siklus yang berulang. Tidur mempunyai ciri adanya aktivitas yang minim, memiliki kesadaran yang bervariasi, terdapat perubahan proses fisiologi, dan terjadi penurunan respons terhadap rangsangan dari luar. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada Hubungan Durasi Penggunaan Gadget dan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur pada Anak Remaja di SMA Al-Irsyad Cilacap. Jenis penelitian kuantitatif dengan desain *survey analitik* menggunakan rancangan pengambilan data *cross sectional* terhadap 63 siswa di SMA Al-Irsyad Cilacap dengan metode *cluster random sampling*. Instrumen penelitian ini menggunakan kuesioner. Analisis data menggunakan analisis bivariat dengan uji *spearman rank*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara durasi penggunaan *gadget* ( $p = 0,023$ ,  $\alpha = 0,05$ ) dan tidak terdapat hubungan antara aktivitas fisik ( $p = 0,854$ ,  $\alpha = 0,05$ ) dengan kualitas tidur pada anak remaja di SMA Al-Irsyad Cilacap.

**Kata kunci** : Durasi Penggunaan Gadget, Aktivitas Fisik, Kualitas Tidur

## ABSTRACT

*Sleep is an unconscious condition in which the individual can be awakened by the appropriate sensory or stimulus or can also be said to be a state of relative unconsciousness. Sleep is not just a state of complete serenity without activity, but rather a cyclical sequence that repeats itself. Sleep is characterized by minimal activity, varying awareness, changes in physiological processes, and a decreased response to external stimuli. This study aims to determine whether there is a relationship between the duration of gadget use and physical activity with sleep quality in adolescents at Al-Irsyad High School Cilacap. This type of research is quantitative with an analytical survey design using a cross sectional data collection design for 63 students at SMA Al-Irsyad Cilacap with cluster random sampling method. The research instrument used a questionnaire. Data analysis used bivariate analysis with Spearman rank test. The results showed that there was a relationship between the duration of gadget use ( $p = 0.023$ ,  $\alpha = 0.05$ ) and there was no relationship between physical activity ( $p = 0.854$ ,  $\alpha = 0.05$ ) and sleep quality in adolescents at Al-Irsyad High School. Cilacap.*

**Keywords**: Duration of Gadget Use, Physical Activity, Sleep Quality