

# Hubungan penggunaan teknologi sebelum tidur dengan pola tidur remaja SMA Negeri 3 Bekasi = The correlation of technology use before sleep with sleep pattern in adolescences SMA Negeri 3 Bekasi

Yeni Aprianti, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20457512&lokasi=lokal>

---

## Abstrak

### <b>ABSTRAK</b><br>

Pola tidur yang baik sangat penting untuk kesehatan fisik dan psikologis manusia. Penggunaan teknologi sebelum tidur dianggap sebagai faktor yang dapat mempengaruhi pola tidur remaja. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi hubungan penggunaan teknologi sebelum tidur dan pola tidur remaja salah satu SMA di Bekasi. Penelitian ini menggunakan desain deskriptif korelasi dengan rancangan cross sectional pada 98 remaja yang dipilih dengan teknik stratified random sampling. Penelitian menggunakan instrumen penelitian penggunaan teknologi sebelum tidur dan Sleep Wake Pattern Assesment Questionnaire SWPAQ . Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada hubungan signifikan antara penggunaan teknologi sebelum tidur dengan pola tidur yang terdiri dari terlambat bangun di pagi hari, terlambat tidur di malam hari, kemampuan tidur di malam hari, kemampuan terjaga di waktu tidur, dan kemampuan tertidur di bukan waktu tidur. Secara deskriptif ditemukan penggunaan teknologi sebelum tidur yang tinggi cenderung mengalami terlambat bangun di pagi hari, telambat tidur di malam hari, insomnia pada malam hari, mampu terjaga di malam hari, dan mampu tertidur di bukan waktu tidur. Promosi kesehatan perlu dilakukan sebagai upaya dalam meningkatkan kesehatan remaja, khususnya dalam hal penggunaan teknologi sebelum tidur dan pola tidur.

<hr>

### <b>ABSTRACT</b><br>

Good sleep pattern is very important for the physical and psychological health in humans. Technology use before sleep are considered as factor influencing sleep pattern among adolescences. This aim of this study was to identify the correlation of technology use before sleep and sleep pattern in adolescences one of SMA in Bekasi. This correlative study employed cross sectional design in 98 adolescences were selected by using stratified random sampling. This study used instrument about technology use before sleep and Sleep Wake Pattern Assesment Questionnaire SWPAQ . This study showed no significant relationship between technology use before sleep and sleep pattern include morning lateness, evening lateness, night time sleep ability, ability to stay awake at unusual hours, and ability to fall asleep at unusual hours. Descriptively, high technology use before sleep having morning lateness, evening lateness, night time insomnia, ability to stay awake at unusual hours, and ability to fall asleep at unusual hours. The study suggested health promotion for adolescences, pasrticularly concerning technology use before sleep and sleep pattern.