

**PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATANIKES PAYUNG NEGERI
PEKANBARU**

Karya Tulis Ilmiah, Juni 2024 Wanda

Hubungan Durasi Penggunaan Media Sosial Terhadap Kualitas Tidur Remaja di
SMAN 14 Pekanbaru

Xv + 40 Halaman + 8 Tabel + 1 Skema + 7 Lampiran

ABSTRAK

Kehidupan sosial remaja seringkali dipenuhi dengan aktivitas yang menyita waktu dan tenaga, remaja juga seringkali menjalani kehidupannya sehari-hari dengan menggunakan media sosial. Durasi penggunaan media sosial yang sangat lama menyebabkan singkatnya waktu tidur remaja. Dengan berkurangnya waktu tidur remaja akibat penggunaan media sosial yang terlalu lama mempengaruhi kualitas tidur remaja tersebut. Kualitas tidur itu sendiri adalah keadaan dimana kesadaran seseorang akan sesuatu menjadi menurun. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain cross sectional. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling. Hasil dari penelitian ini yaitu remaja dengan durasi penggunaan media sosial yang sangat lama sebanyak 31 orang (35,6%) memiliki kualitas tidur yang buruk, sedangkan 56 (64,4%) sampel menggunakan media sosial dengan durasi lama hingga singkat memiliki kualitas tidur yang baik. Penelitian ini menggunakan uji chi-square yang didapatkan hasil $p=0,00$ yang menunjukkan bahwa adanya hubungan durasi penggunaan media sosial terhadap kualitas tidur remaja di SMAN 14 Pekanbaru. Terdapat hubungan yang signifikan antara durasi penggunaan media sosial dengan kualitas tidur remaja. Bagi remaja yang memiliki kualitas tidur yang buruk sebaiknya mengurangi durasi penggunaan media sosial agar kualitas tidur menjadi baik.

Kata Kunci: Durasi Penggunaan Media Sosial, Kualitas Tidur
Daftar pustaka: 30 Referensi (2012-2023)

**DIII NURSING STUDY PROGRAM IKES PEKANBARU STATE
UMBRELLA**

Scientific Writing, June 2024 Wanda

The Relationship between the Duration of Social Media Use and the Sleep Quality of Adolescents at SMAN 14 Pekanbaru

Xv + 40 pages + 8 tables + 1 Schematic + 7 Attachments

ABSTRACT

Teenagers' social lives are often filled with activities that take up time and energy, teenagers also often live their daily lives using social media. The very long duration of social media use causes short sleep time for teenagers. The reduction in sleep time for teenagers due to prolonged use of social media affects the quality of the teenager's sleep. Sleep quality itself is a condition where a person's awareness of something decreases. This type of research is quantitative with a cross sectional design. The sampling technique in this research used a purposive sampling technique. The results of this study were that 31 (35.6%) teenagers who used social media for a very long duration had poor sleep quality, while 56 (64.4%) of the sample who used social media for a long to short duration had poor sleep quality. Good. This study used the chi-square test which obtained a result of $p=0.00$ which shows that there is a relationship between the duration of social media use and the sleep quality of teenagers at SMAN 14 Pekanbaru. There is a significant relationship between the duration of social media use and the quality of sleep in adolescents. For teenagers who have poor sleep quality, it is best to reduce the duration of social media use so that sleep quality is good.

Keywords: Duration of Social Media Use, Sleep Quality Bibliography: 30
References (2012-2023)