

**IMPLEMENTASI PENGATURAN PENGGUNAAN GAWAI
TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA REMAJA**



**Universitas
Harkat Negeri**

TUGAS AKHIR

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat untuk Menyelesaikan Studi
Pada Program Studi Diploma III Keperawatan

Oleh:

NAMA: Selfi Dwi Wahyuni

NIM : 23130092

PROGRAM STUDI DIPLOMA III KEPERAWATAN

SEKOLAH VOKASI

UNIVERSITAS HARKAT NEGERI

2026

UNIVERSITAS HARKAT NEGERI	Kode/No :
	Tanggal :
FORMULIR LEMBAR PENGESAHAN TUGAS AKHIR	Revisi :
	SEKOLAH VOKASI

HALAMAN PERSETUJUAN TUGAS AKHIR (TA)

IMPLEMENTASI PENGATURAN PENGGUNAAN GAWAI TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA REMAJA

Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Melaksanakan Tugas Akhir

Oleh :

NAMA: Selfi Dwi Wahyuni

NIM : 23130092

Tegal, 1 Juli 2026

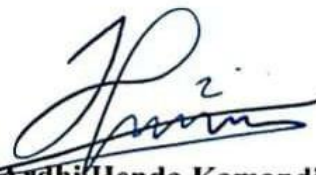
Menyetujui,

Pembimbing I

Pembimbing II



Bdn. Nora Rahmanindar, SSiT.M.Keb
NIPY. 03.012.109



Ns. Ardhi Henda Kamandika, M.Kep
NIPY. 09.020.452

UNIVERSITAS HARKAT NEGERI	Kode/No :
	Tanggal :
FORMULIR LEMBAR PENGESAHAN TUGAS AKHIR	Revisi :
	SEKOLAH VOKASI

HALAMAN PENGESAHAN TUGAS AKHIR (TA)
IMPLEMENTASI PENGATURAN PENGGUNAAN GAWAI TERHADAP
KUALITAS TIDUR PADA REMAJA

Oleh:

Nama : Selfi Dwi Wahyuni

NIM : 23130092

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian
persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Ahi Madya Keperawatan pada
Program Studi Diploma III Keperawatan, Universitas Harkat Negeri.

Tim Penguji

Ketua Penguji : Iroma Maulida, S.KM., M.Epid
NIDN. 0624037501 ()

Anggota Penguji I : Ns. M Ibnu Hasan, M.Kep
NIDN.0629069103 ()

Anggota Penguji 2 : Bdn. Nora Rahmanindar, SsiT.M.Keb
NIDN.0613118506 ()

Tegal, 21 Juli 2026

Menyetujui,

Dekan Universitas Harkat Negeri  Dr. apt. Heru Nurcahyo, S.Farm, M.Sc. NIPY. 10.007.038	Program Studi Diploma III Keperawatan Ketua Program Studi  Ns. Ardhi Hendya Karmandika, M.Kep NIDN. 0615029303
--	--

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Tugas Akhir ini Adalah hasil karya saya sendiri, dan semua sumber yang dikutip maupun yang dirujuk telah saya nyatakan dengan benar

NAMA : Selfi Dwi Wahyuni

NIM : 23130092

Tanda Tangan



Tanggal : 3 Juli 2026

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika Universitas Harkat Negeri, saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Selfi Dwi Wahyuni
NIM : 23130092
Program Studi : Diploma III Keperawatan
Jenis Karya : Tugas Akhir
Skim TA : KTI

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UNIVERSITAS HARKAT NEGERI **Hak Bebas Royalti Noneksklusif** (*None-exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul :

IMPLEMENTASI PENGATURAN PENGGUNAAN GAWAI TERHADAP KUALITAS TIDUR REMAJA

Berserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti/Noneksklusif ini UNIVERSITAS HARKAT NEGERI berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat dan mempublikasikan karya ilmiah saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di Tegal, 3 Juli 2026

Yang menyatakan


Selfi Dwi Wahyuni

23130092

HALAMAN MOTO DAN PERSEMBAHAN

MOTO:

“Keberhasilan bukanlah milik orang pintar, keberhasilan adalah milik mereka yang senantiasa berusaha”

(BJ. Habibie)

PERSEMBAHAN:

Dengan segala kerendahan hati, rasa syukur kepada Allah SWT atas segala nikmat, pertolongan, dan kekuatan yang diberikan, saya persembahkan karya sederhana ini kepada orang-orang yang telah menjadi bagian dari perjalanan hidup saya.

1. Kepada kedua orang tua penulis (Bapak Supriyono dan Ibu Rochayati),
Terima kasih atas doa yang tidak pernah putus, kasih sayang yang tidak pernah habis, dan setiap pengorbanan yang telah kalian berikan. Terima kasih karena tetap mengusahakan yang terbaik untuk masa depan saya, meskipun kehidupan tidak selalu berjalan sesuai harapan. Mungkin keluarga kita tidak tampak seutuh dan seharmonis keluarga lain, dan mungkin ada luka yang tidak pernah benar-benar sembuh. Namun, di balik semua itu, saya tidak pernah meragukan cinta dan perjuangan kalian kepada saya. Terima kasih karena telah berjuang dengan cara masing-masing agar saya tetap bisa berdiri di titik ini. Tugas akhir ini bukan hanya milik saya, tetapi juga milik setiap air mata, doa, dan pengorbanan yang kalian sembunyikan demi masa depan saya. Semoga Allah SWT selalu menjaga, menguatkan, dan membahagiakan kalian.
2. Untuk Kakakku Lugi Galih Saputra. Terima kasih karena telah menjadi salah satu alasan saya mampu menyelesaikan pendidikan ini. Terima kasih sudah percaya pada saya ketika mungkin saya sendiri pernah meragukan kemampuan saya. Terima kasih atas setiap bantuan, terutama karena telah mengusahakan biaya pendidikan saya hingga akhirnya saya dapat menyelesaikan kuliah ini. Semoga

Allah SWT membalas setiap kebaikanmu dengan berlipat ganda. Saya berharap suatu hari nanti dapat membalas semua pengorbanan dan membuatmu bangga.

3. Untuk Bapak/Ibu Dosen Pembimbing (Ibu Nora Rahmanindar, SSiT.M.Keb dan Bapak Ardhi Henda Kamandika, M.Kep)

Terima kasih atas segala ilmu, waktu, kesabaran, arahan, dan bimbingan yang telah diberikan selama proses penyusunan tugas akhir ini. Terima kasih telah membimbing saya hingga mampu menyelesaikan penelitian ini. Semoga segala kebaikan Bapak/Ibu mendapat balasan terbaik dari Allah SWT.

4. Untuk sahabat-sahabatku, Safrina, Fadillah, Ais, Sekar, dan Rosita,

Terima kasih karena telah menjadi bagian dari perjalanan yang tidak akan pernah saya lupakan. Kalian adalah saksi bagaimana proses ini dipenuhi rasa lelah, kebingungan, tangis, tawa, bahkan saat kita sama-sama kehilangan arah. Namun, pada akhirnya kita membuktikan bahwa semua perjuangan itu tidak sia-sia.

5. Untuk diri saya sendiri,

Terima kasih karena tidak menyerah. Terima kasih sudah bertahan melewati hari-hari yang terasa begitu berat. Terima kasih karena tetap bangun setiap kali merasa ingin berhenti. Terima kasih telah percaya bahwa semua perjuangan ini akan menemukan akhirnya. Skripsi ini menjadi bukti bahwa tidak semua perjuangan harus dijalani dengan sempurna, tetapi harus diselesaikan dengan penuh keteguhan. Saya bangga karena telah mampu sampai di titik ini.

6. Dan untuk seluruh teman-teman yang tidak dapat saya sebutkan satu per satu,

Terima kasih atas doa, dukungan, bantuan, serta setiap kebaikan yang pernah kalian berikan. Kehadiran kalian telah menjadi bagian dari perjalanan yang tidak akan pernah saya lupakan.

PRAKATA

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas segala rahmat, hidayah, serta karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah yang berjudul Implementasi Pengaturan Penggunaan Gawai Terhadap Kualitas Tidur Pada Remaja sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan pendidikan. Penyusunan karya tulis ini tidak terlepas dari bantuan, bimbingan, dukungan, serta doa dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan rasa hormat dan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Sudirman Said, AK., M.B.A. selaku Rektor Universitas Harkat Negeri Tegal
2. Bapak Dr. apt. Heru Nurcahyo, S.Farm,M.Sc. selaku Dekan Universitas Harkat Negeri Tegal
3. Bapak Ns. Ardhi Henda Karmandika, M.Kep. selaku Ketua Program Studi Diploma III Keperawatan
4. Ibu Nora Rahmanindar, SSiT.M.Keb selaku Dosen pembimbing 1
5. Bapak Ns. Ardhi Henda Karmandika, M.Kep selaku Dosen pembimbing 2
6. Seluruh dosen dan staf Universitas Harkat Negeri Tegal yang telah memberikan ilmu, pengalaman, dan pelayanan selama penulis menempuh pendidikan.
7. Responden An. A yang sudah bersedia dilakukan penelitian
8. Kedua orang tua tercinta dan kakak tersayang yang senantiasa memberikan doa, kasih sayang, dukungan moral maupun materi, serta menjadi sumber semangat terbesar bagi penulis dalam menyelesaikan pendidikan ini.

Tegal, 3 Juli 2026

Penulis

ABSTRAK

IMPLEMENTASI PENGATURAN PENGGUNAAN GAWAI TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA REMAJA

Penelitian Studi Kasus Di wilayah Desa Trayeman Kabupaten Tegal

Oleh: Selfi Dwi Wahyuni

Latar Belakang: Penggunaan gawai yang berlebihan, terutama sebelum tidur, dapat menyebabkan penurunan kualitas tidur pada remaja. Kondisi ini ditandai dengan sulit memulai tidur, durasi tidur yang pendek, serta rasa lelah pada siang hari. **Tujuan:** Mendeskripsikan penerapan asuhan keperawatan melalui pengaturan penggunaan gawai terhadap kualitas tidur pada remaja dengan gangguan pola tidur. **Metode:** Penelitian ini menggunakan desain studi kasus dengan pendekatan proses keperawatan yang meliputi pengkajian, diagnosa keperawatan, intervensi, implementasi, dan evaluasi. Subjek penelitian adalah satu remaja perempuan berusia 19 tahun yang mengalami gangguan pola tidur akibat penggunaan gawai berlebihan. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara, observasi, pemeriksaan fisik, pengukuran kualitas tidur menggunakan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI), dan pemantauan pola tidur menggunakan *smartwatch*. Implementasi keperawatan dilakukan selama 5 hari menggunakan intervensi Dukungan Tidur dan Edukasi kesehatan. Kualitas tidur diukur menggunakan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) sebelum dan sesudah intervensi, sedangkan pemantauan harian dilakukan menggunakan *smartwatch* untuk menilai waktu tidur, durasi tidur, dan frekuensi terbangun. **Hasil:** Hasil pengkajian menunjukkan klien menggunakan gawai sekitar 8 jam per hari, memiliki skor PSQI 10 yang menunjukkan kualitas tidur buruk, dan durasi tidur sekitar 3 jam. Diagnosa keperawatan yang ditegakkan adalah Gangguan Pola Tidur berhubungan dengan penggunaan gawai berlebihan dan Defisit Pengetahuan berhubungan dengan kurang terpapar informasi. Setelah dilakukan implementasi keperawatan berupa dukungan tidur dan edukasi kesehatan, terjadi peningkatan kualitas tidur yang ditandai dengan penurunan skor PSQI dari 10 menjadi 4, peningkatan durasi tidur dari 3 jam menjadi 7 jam 56 menit, penurunan penggunaan gawai dari 8 jam menjadi 4 jam per hari, serta berkurangnya frekuensi terbangun pada malam hari dari 3 kali menjadi 1 kali. **Kesimpulan:** Pengaturan penggunaan gawai melalui intervensi dukungan tidur dan edukasi kesehatan efektif meningkatkan kualitas tidur pada remaja dengan gangguan pola tidur.

Kata kunci: penggunaan gawai, kualitas tidur, remaja, gangguan pola tidur, asuhan keperawatan.

ABSTRACT

IMPLEMENTATION OF GADGET USAGE REGULATION TO IMPROVE SLEEP QUALITY IN ADOLESCENTS

A Case Study in Trayeman Village, Tegal Regency

By: Selfi Dwi Wahyuni

Background: Excessive gadget use, particularly before bedtime, can lead to reduced sleep quality in adolescents. This condition is characterized by difficulty falling asleep, short sleep duration, and daytime fatigue. **Objective:** To describe the implementation of nursing care involving the regulation of gadget usage to address sleep quality issues in an adolescent with a sleep pattern disturbance. **Methods:** This study employed a case study design using the nursing process approach, comprising assessment, nursing diagnosis, intervention, implementation, and evaluation. The research subject was a 19-year-old female adolescent experiencing sleep pattern disturbances due to excessive gadget use. Data collection involved interviews, observation, physical examination, sleep quality measurement using the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI), and sleep pattern monitoring via a smartwatch. Nursing interventions were carried out over a period of 5 day. **Results:** Assessment results showed the client used gadgets for approximately 8 hours daily, had a PSQI score of 10 (indicating poor sleep quality), and a sleep duration of around 3 hours. The established nursing diagnoses were Sleep Pattern Disturbance related to excessive gadget use and Knowledge Deficit related to a lack of information. Following nursing interventions—specifically sleep support and health education—sleep quality improved; this was evidenced by a decrease in the PSQI score from 10 to 4, an increase in sleep duration from 3 hours to 7 hours 56 minutes, a reduction in gadget usage from 8 hours to 4 hours per day, and a decrease in the frequency of nighttime awakenings from three times to once. **Conclusion:** Regulating gadget usage through sleep support interventions and health education proved effective in improving sleep quality in an adolescent with a sleep pattern disturbance.

Keywords: gadget usage, sleep quality, adole scents, sleep pattern disturbances, nursing care.

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL DEPAN	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS	iv
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	v
HALAMAN MOTO DAN PERSEMBAHAN	vi
PRAKATA	viii
ABSTRAK	ix
<i>ABSTRACT</i>	x
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	6
BAB II TINJAUAN TEORITIS	7
A. Konsep Remaja	7
B. Konsep Gawai	10

C. Konsep Kualitas Tidur.....	15
D. Kerangka Konsep	20
E. Konsep Asuhan Keperawatan.....	21
BAB III METODE PENELITIAN.....	26
A. Desain Studi Kasus.....	26
B. Subyek Studi Kasus.....	26
C. Fokus Studi Kasus.....	27
D. Definisi Operasional	27
E. Tempat dan Waktu Studi Kasus	29
F. Instrumen Studi Kasus.....	30
G. Metode Pengumpulan Data	32
H. Langkah Studi Kasus.....	33
I. Pengelolaan Data dan Analisis Data.....	34
J. Penyajian Data.....	35
K. Etika Studi Kasus	35
BAB IV STUDI KASUS DAN PEMBAHAAN	Error! Bookmark not defined.
A. Hasil Studi Kasus	37
B. Pembahasan	48
C. Keterbatasan	61
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	62
A. Kesimpulan.....	62
B. Saran.....	64
DAFTAR PUSTAKA	65

LAMPIRAN.....	69
----------------------	-----------

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Komponen Penilaian <i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i> (PSQI)	20
Tabel 2 Intervensi Keperawatan	22
Tabel 3 Definisi Operasional	27
Tabel 4 Monitoring Harian	44
Tabel 5 Perbandingan Sebelum dan Sesudah Implementasi	47

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Smartwatch	30
---------------------------	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Izin Penelitian	70
Lampiran 2 Surat Balasan Izin Penelitian	71
Lampiran 3 Instrumen Penelitian	72
Lampiran 4 Surat Keterangan Bebas Plagiarisme / Similarity Check.....	91
Lampiran 5 Jadwal Pelaksanaan Penelitian.....	92
Lampiran 6 Lembar Persetujuan Responden (Informant Consent).....	93
Lampiran 7 Asuhan Keperawatan	94
Lampiran 8 Dokumentasi Kegiatan Penelitian.....	118
Lampiran 9 Lembar Bimbingan Tugas Akhir	119
Lampiran 10 Lembar Revisi.....	123