

## ABSTRACT

### **The Relationship Between Gadget Use, Physical Activity, Stress, and Sleep Quality Among Adolescents at SMAN 5 Bandar Lampung**

By

**Marsa Zahra Naziha**

**Background:** Sleep quality is an essential factor influencing the overall health and well-being of adolescents. Various lifestyle factors, such as gadget use, physical activity, and stress levels, may impact sleep quality. This study aims to analyze the relationship between gadget use, physical activity, and stress with sleep quality among adolescents at SMAN 5 Bandar Lampung.

**Methods:** This study employed an analytical-observational approach with a cross-sectional design involving 293 students from SMAN 5 Bandar Lampung. Data were collected through questionnaires and analyzed using bivariate methods to assess the significance of each factor's relationship with sleep quality.

**Results:** The chi-square analysis showed a significant relationship between gadget use ( $p=0,002$ ) and stress ( $p=0,006$ ) with sleep quality. However, no significant relationship was found between physical activity and sleep quality ( $p=0,786$ ).

**Conclusion:** The findings suggest the need for attention to managing gadget use time and stress control to improve adolescents' sleep quality. Educational efforts and interventions promoting a healthy and balanced lifestyle may contribute to better sleep quality and overall adolescent health.

**Keywords:** sleep quality, gadget use, physical activity, stress, adolescents

## ABSTRAK

### Hubungan Penggunaan *Gadget*, Aktivitas Fisik, *Stress* dengan Kualitas Tidur Remaja di SMAN 5 Bandar Lampung

Oleh

Marsa Zahra Naziha

**Latar Belakang:** Kualitas tidur merupakan faktor penting yang memengaruhi kesehatan dan kesejahteraan remaja secara keseluruhan. Namun, berbagai faktor gaya hidup seperti penggunaan gadget, aktivitas fisik, dan tingkat stres dapat memengaruhi kualitas tidur. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara penggunaan gadget, aktivitas fisik, dan stres dengan kualitas tidur pada remaja di SMAN 5 Bandar Lampung.

**Metode:** Penelitian ini menggunakan merupakan penelitian analitik-observasional dengan desain cross-sectional dan melibatkan 293 siswa SMAN 5 Bandar Lampung melalui kuesioner dan menganalisis hubungan antara penggunaan gadget, aktivitas fisik dan stress dengan kualitas tidur. Analisis data dilakukan menggunakan metode bivariat untuk menilai signifikansi setiap faktor.

**Hasil:** Berdasarkan hasil perhitungan menggunakan teknik analisis *chi-square*, pada penelitian ini ditemukan adanya hubungan signifikan antara penggunaan gadget ( $p=0,002$ ) dan stress ( $p=0,006$ ). Namun, tidak ditemukan hubungan signifikan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur ( $p=0,786$ )

**Kesimpulan:** Penelitian ini menunjukkan bahwa perlunya perhatian terhadap pengelolaan waktu penggunaan gadget dan pengendalian stres untuk meningkatkan kualitas tidur remaja. Upaya edukasi dan intervensi terkait kebiasaan hidup sehat dan seimbang dapat berkontribusi pada perbaikan kualitas tidur serta kesehatan remaja secara keseluruhan.

**Kata Kunci:** kualitas tidur, penggunaan *gadget*, aktivitas fisik, *stress*, remaja.