

HUBUNGAN PENGGUNAN GADGET DENGAN KUALITAS TIDUR PADA REMAJA KELAS VII DI SMP NEGERI 1 BLITAR

Kartika Dwi Rahma¹, Tri Anjaswarni¹, Sulastyawati¹, Joko Wiyono¹

¹Poltekkes Kemenkes Malang
kartikadwira07@gmail.com

The Relationship Between Gadget Use and Sleep Quality in Class VII Adolescents at SMP Negeri 1 Blitar

ABSTRACT: *Gadgets are the latest technology created with various applications that can present various news media, social networks and even entertainment. The high use of gadgets among teenagers due to technological developments requires teenagers to use gadgets every day. High use of gadgets at night such as time of use, duration of use, and activity using gadgets is one of the factors that affect sleep quality in adolescents. This study aims to determine the relationship of the use of gadgets with sleep quality in adolescents at SMP Negeri 1 Blitar. This type of correlational research with Cross Sectional approach. It was held at SMPN 1 Blitar with a total of 40 respondents, which were taken by purposive sampling technique. The sample is class VII students who actively use gadgets for at least 3-6 months. Analysis to determine the relationship between variables using the spearman-rho test. The results of this study found that respondents with high gadget use were 45%. And most of the respondents included in the low category of 37.5%, which means that most teenagers have difficulty sleeping. From the results of statistical tests, the value of $p = 0.001$ and the value of $r = 0.509$. The use of gadgets has a significant relationship with sleep quality in seventh grade adolescents at SMPN 1 Blitar. Teenagers begin to lose social time due to the use of gadgets that are interested in the applications in it.*

Keywords: *Gadget use, Sleep quality, Adolescent*

ABSTRAK : *Gadget merupakan teknologi terbaru yang diciptakan dengan berbagai aplikasi yang dapat menyajikan berbagai media berita, jejaring sosial bahkan hiburan. Tingginya penggunaan gadget pada kalangan remaja akibat perkembangan teknologi menuntut remaja untuk menggunakan gadget setiap hari. Penggunaan gadget yang tinggi pada malam hari seperti waktu penggunaan, durasi penggunaan, dan aktivitas menggunakan gadget merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kualitas tidur pada remaja. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan dari penggunaan gadget dengan kualitas tidur pada remaja Di SMP Negeri 1 Blitar. Jenis penelitian korelasional dengan pendekatan Cross Sectional. Dilaksanakan di SMPN 1 Blitar dengan total responden sebanyak 40, yang diambil dengan teknik purposive sampling. Sampel merupakan siswa kelas VII yang aktif menggunakan gadget minimal 3 – 6 bulan. Analisis untuk menentukan hubungan antar variabel menggunakan uji spearman-rho. Hasil penelitian ini didapatkan bahwa responden dengan penggunaan gadget tinggi sebanyak 45%. Dan sebagian besar dari responden yang termasuk dalam kategori rendah 37,5% yang artinya sebagian besar remaja mengalami kesulitan tidur. Dari hasil ujistatistik diperoleh nilai $p = 0,001$ dan nilai $r = 0,509$. Penggunaan gadget memiliki hubungan yang signifikan dengan kualitas tidur pada remaja kelas VII di SMPN 1 Blitar. Remaja mulai kehilangan waktu bersosialisasi akibat penggunaan gadget yang tertarik pada aplikasi yang ada di dalamnya.*

Kata kunci: *Penggunangadget, Kualitas tidur, Remaja*

PENDAHULUAN

World Health Organization (WHO) mengatakan bahwa remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-19 tahun. Jumlah kelompok usia 10-19 tahun di Indonesia menurut Sensus Penduduk 2010 sebanyak 43,5 juta atau sekitar 18% dari jumlah penduduk. Di dunia diperkirakan kelompok remaja berjumlah 1,2 miliar atau 18% dari jumlah penduduk dunia (WHO, 2014). Kelompok masyarakat yang menjalani perilaku beresiko dalam berbagai bentuk masalah kesehatan baik fisik maupun psikososial adalah usia remaja. Perlu adanya perhatian pada kesehatan remaja karena remaja merupakan aset sekaligus investasi generasi mendatang serta sebagai sumber daya manusia yang potensial. Saat ini jumlah remaja di Indonesia mencapai lebih kurang 20% dari populasi (Pratiwi, 2013).

Gadget sangat berdampak pada pola kehidupan manusia baik dari segi pola pikir, pola rasa maupun pola perilaku. Penggunaan *gadget* dalam kehidupan sehari-hari tidak hanya berdampak pada pikiran, rasa dan perilaku orang dewasa dan anak, tetapi remaja pun tidak luput dari dampaknya. Memang dengan bantuan teknologi seperti *gadget* dapat mempercepat kegiatan manusia, sehingga tidak memakan waktu yang lama. Media atau sarana sebagai alat komunikasi untuk mempermudah dan memperlancar kegiatan komunikasi manusia atau interaksi sosial antara satu dengan yang lain (Pebriana, 2017).

Remaja yang terpapar *gadget* cenderung untuk terus menunjukkan ketertarikannya mencari atau mengakses info – info yang *update* atau yang lagi *ngetren* untuk memenuhi

keingintahuannya. Berdasarkan hasil wawancara 2 orang remaja yaitu 1 perempuan dan 1 laki - laki yang senang bermain *gadget* menyatakan bahwa mereka sering menggunakan *gadget*. Remaja perempuan menyatakan dia mulai bermain *gadget* sudah dari kelas 4 SD karena bisa mengetahui dunia maya. Terkadang dia sulit untuk memulai tidur lebih awal. Remaja laki – laki menyatakan dia senang bermain *gadget* karena setiap malam dia selalu bermain game. Akibatnya tidur terlalu malam. Akhirnya bangunnya kesiangan.

Menurut asosiasi penyelenggara jasa internet Indonesia (APJII), pengguna internet tahun 2017 ini menyebutkan, penetrasi penggunaan internet di Indonesia sekitar 8% menjadi 143,26 juta jiwa. Setara dengan 54,68 % dari populasi 262 juta orang. Sedangkan bersumber hasil dari laporan terbaru *We Are Social* pada tahun 2020 meningkat, di turunkan yaitu terdapat 175,4 juta penggunaan internet di Indonesia. Berdasarkan populasi penduduk Indonesia yang berjumlah 272,1 juta jiwa, maka bisa dikatakan 64% penduduk RI telah merasakan mengakses internet atau melakukan aktivitas online. Bila di bandingkan dengan tahun 2019, ada penambahan sekitar 17% atau 25 juta dalam melakukan aktivitas online di Indonesia.

Remaja yang menggunakan *gadget* cenderung akan terus mengalami ketertarikannya dan mencari info – info yang dia inginkan sesuai dengan yang lagi *trend*. Remaja akan fokus pada *gadget* sehingga mengakibatkan kualitas tidur terganggu. Beberapa studi epidemiologi menyatakan bahwa penggunaan telepon seluler/smartphone

secara berlebihan lebih rentan mengakibatkan gangguan kesehatan terutama sulit tidur (Takao, 2014). Tidur merupakan suatu keadaan tidak sadar dimana persepsi dan reaksi individu terhadap lingkungan menurun atau hilang, dan dapat dibangun kembali dengan indra atau rangsangan yang cukup. *Organizational Behavior and Human Decision Processes* menyatakan cahaya biru dari layar *smartphone/gadget* dapat mengganggu pelepasan hormon melatonin, hormon yang membantu tubuh untuk tidur. Ini menyebabkan saraf tetap terjaga.

Penelitian lain juga diungkapkan Harvard Medical School, dampak penggunaan *smartphone* lainnya adalah tentang radiasi elektromagnetik dalam jangkauan gelombang mikro sehingga mempengaruhi tidur non-REM (Rapid Eye Movement) yang menghambat aliran darah untuk mengalir ke otot-otot dan membuat tidur tak nyenyak.

American Academy of Sleep Medicine merekomendasikan, durasi tidur optimal pada remaja usia 13-18 tahun berkisar 8 - 10 jam setiap malamnya (Paruthi et al., 2016). Namun, pada saat ini $\geq 30\%$ remaja memiliki durasi tidur < 6 jam setiap malam. Hal ini disebabkan pola tidur remaja yang berbeda dengan usia yang lain karena dipengaruhi oleh sejumlah perubahan di akhir masa pubertas yang menyebabkan berkurangnya waktu tidur (Putri, 2018).

Kualitas tidur yang buruk akan mendatangkan dampak yang negatif untuk tubuh seseorang. Centers for Disease Control and Prevention (CDC, 2017) menjelaskan bahwa kurang tidur merupakan salah satu

masalah kesehatan masyarakat, dengan prevalensi gangguan tidur laki-laki 35,5% dan perempuan 34,8%.

Hasil survey pendahuluan yang dilakukan di SMPN 1 KOTA BLITAR dengan melakukan wawancara 5 siswa acak. Dapat diketahui hasil skor penggunaan *gadget* menyatakan 1 siswa termasuk dalam kategori rendah (40), 2 siswa dalam kategori sedang, dan sisanya kedalam kategori tinggi. Dan untuk kualitas tidur terdapat 1 siswa tidak terdapat gangguan kualitas tidur, 2 siswa menyatakan masuk kedalam kategori agak buruk, dan sisanya termasuk kedalam kategori sangat buruk.

Berdasarkan pemaparan hasil penelitian terdahulu, peneliti tertarik untuk menganalisis dan meneliti apakah terdapat hubungan penggunaan gadget dengan kualitas tidur pada remaja kelas VII di SMP Negeri 1 KOTA BLITAR.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah korelasional dengan pendekatan *cross-sectional*. Pada penelitian *cross-sectional* dilakukan dengan pendekatan observasi atau berupa pengumpulan data yang dilakukan sekaligus pada suatu saat. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui hubungan penggunaan gadget dengan kualitas tidur pada remaja kelas VII di SMP Negeri 1 KOTA BLITAR. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VII sejumlah 282 orang pada saat studi pendahuluan bulan Januari 2022. Sampel dalam penelitian ini adalah sebagian dari populasi siswa/siswi kelas VII di SMP Negeri 1 BLITAR dengan menggunakan rumus pengambilan sampel sederhana dari Yamane (Sugiyono, 2019)

dengan sampling eror sebesar 15% didapatkan hasil sampel sebanyak 38 orang. Penelitian ini dilakukan pada siswa/siswi yang masih bersekolah di SMP Negeri 1 BLITAR. Waktu penelitian dan pengumpulan data dilaksanakan pada tanggal 11 Juli 2022 – 23 Juli 2022. Analisis ini menggunakan tabel silang untuk menganalisis hubungan antara variabel, yaitu hubungan penggunaan *gadget* dengan kualitas tidur pada remaja.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Penggunaan *Gadget* Pada Remaja

Tabel 4.3 Tabel Tingkat Penggunaan *Gadget* pada Remaja di SMPN 1 Blitar pada Periode 11 Juli – 23 Juli 2022

Pegunaan <i>Gadget</i>	Frekuensi	%
Rendah	7	18
Sedang	15	38
Tinggi	18	45
Total	40	100

Hasil penelitian yang sudah dilakukan pada remaja SMP Negeri 1 Blitar dapat diketahui bahwa kecanduan *gadget* dalam penelitian ini sebagian besar 45% berada pada tingkat kecanduan tinggi. Dalam penelitian ini terlihat pada siswa dengan tingkat kecanduan *gadget* terdapat pada siswa laki – laki lebih tinggi dari siswa perempuan. Hasil penghitungan data diperoleh 10 siswa laki laki dan 8 siswa perempuan. Perbedaan tersebut mungkin terkait dengan penggunaan dan tujuan menggunakan *gadget*. Perbedaan yang pertama yaitu terkait kebutuhan penggunaan *smartphone* antara laki-

laki dan perempuan berbeda. Menurut (Sam Wook Choi, 2015) kecanduan *gadget* dikaitkan dengan jenis kelamin, laki – laki cenderung menggunakan game online dan mencari informasi, sementara perempuan cenderung untuk *chatting*, mengirim pesan, bermain sosial media seperti: *instagram*, *tik-tok*, dan *whatsapp*. Hasil wawancara yang telah dilakukan peneliti sebagian besar mengatakan bahwa laki – laki cenderung sering bermain game dan perempuan sering menggunakan sosial media.

Hasil penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian (Umi Romayati Keswara, 2019) yang menunjukkan bahwa sebagian besar pengguna *smartphone* adalah responden dengan jenis kelamin perempuan. Hal ini sejalan dengan penelitian (Cindy, 2019) bahwa mayoritas pengguna *smartphone* adalah siswa laki-laki (50.3%).

Sesuai dengan tempat peneliti sebagai data tambahan peneliti melakukan wawancara dengan guru Bimbingan Konseling (BK) di SMPN 1 Blitar penggunaan *gadget* tinggi karena didukung oleh ekonomi orang tua yang mampu. Dengan itu fasilitas yang digunakan terpenuhi dan waktunya lebih banyak karena tidak ada tuntutan untuk membantu orang tua. Kemungkinan itu disebabkan kurangnya kontrol dari orang tuanya karena kedua orangtua sibuk dengan pekerjaannya. Bahkan orangtua memberikan kesempatan anaknya bermain *gadget* sejak dini.

Penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyebutkan sebanyak 51% remaja menggunakan *gadget* dalam kategori sedang (Khusnal, 2017). Selain itu hasil penelitian lainnya memperlihatkan

bahwa sebanyak 28,2% remaja menggunakan gadget terlalu lama yakni > 12 jam/hari (Mawitjere, Onibala, & Ismanto, 2017).

2. Kualitas Tidur Pada Remaja

Table 4.4 Tingkat Kualitas Tidur pada Remaja di SMPN 1 Blitar pada Periode 11 Juli – 23 Juli 2022

Kualitas Tidur	Frekuensi	%
Tinggi	10	25
Cukup	10	25
Kurang	5	12,5
Rendah	15	37,5
Total	40	100

Kualitas tidur dalam penelitian ini sebagian besar 37,5% berada pada kategori rendah. Dalam penelitian ini terlihat pada siswa dengan tingkat kualitas tidur rendah terdapat pada siswa laki – laki lebih tinggi dari siswa perempuan. Hasil penghitungan data diperoleh 8 siswa laki laki dan 7 siswa perempuan. Hal ini tidak sejalan dengan penelitian (Soon Young Lee, 2020) bahwa mayoritas remaja perempuan memiliki kualitas tidur buruk yang lebih tinggi (46%) dibanding remaja laki-laki (35.6%).

Sesuai dengan teori bahwa sejumlah faktor mempengaruhi kuantitas dan kualitas tidur. Sering kali faktor tunggal tidak hanya menjadi penyebab masalah tidur. Faktor fisiologis, psikologis, dan lingkungan dapat mengubah kualitas dan kuantitas tidur antara lain: penyakit fisik, obat-obatan dan substansi, gaya hidup, stres emosional, lingkungan, latihan fisik dan kelelahan, asupan makanan dan kalori (Syamsoedin, Bidjuni, & Wowiling, 2015). Hasil penelitian ini sejalan dengan

penelitian sebelumnya yang menunjukkan sebagian besar kurang terpenuhi yaitu sebanyak 32 siswa (63%) (Khusnal, 2017). Selain itu, penelitian lainnya memperlihatkan bahwa sebanyak 74.4% remaja mengalami gangguan kualitas tidur ringan (Mawitjere, 2017).

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan pada remaja di SMP Negeri 1 Blitar dapat diketahui bahwa kualitas tidur pada remaja di SMP Negeri 1 Blitar dalam kategori rendah. Hal ini dibuktikan dengan kurangnya durasi tidur, kualitas, dan kuantitas tidur. Ini merupakan gangguan kesehatan juga pada remaja. Dalam penelitian ini berdasarkan kuisioner *PSQI*, gangguan yang paling tinggi mempengaruhi kualitas tidur adalah pada saat akan tidur mengalami kesulitan. Gangguan tidur yang dimaksud adalah gangguan memulai dan mempertahankan tidur.

Beberapa faktor eksternal seperti kebiasaan minum kopi, penggunaan alat elektronik pada saat malam hari membuat keterlambatan fase tidur lebih berat. Demikian pula dengan kegiatan sosial remaja di sekolah yang membutuhkan waktu bangun lebih cepat menyebabkan kecenderungan remaja untuk mengantuk pada siang hari lebih besar (Hannah G Lund, 2010).

Dalam wawancara sebagian besar responden mengatakan bahwa sebagian besar waktunya pada malam hari digunakan untuk berkumpul bersama teman di warung kopi atau angkringan. Ditempat itu telah disediakan *wifi* secara gratis dan penggunaannya tidak dibatasi waktu. Remaja yang datang disitu akhirnya lupa waktu dalam memainkan *gadgetnya*. Tubuh kita mempunyai mekanisme untuk mengatur

tidur yang terdiri dari faktor – faktor seperti irama sirkadian yang mengatur ritme suhu tubuh dalam 24 jam, hormon melatonin dan cahaya matahari yang berpengaruh terhadap rasa kantuk, level aktivitas, dan lingkungan. Faktor faktor ini ditentukan oleh seberapa lelap dan seberapa lama kita tidur (Maryunani, 2015)

American Academy of Sleep Medicine merekomendasikan, durasi tidur optimal pada remaja usia 13-18 tahun berkisar 8- 10 jam setiap malamnya (Shalini Paruthi, 2016). Selama tidur terdapat proses penting yang terjadi untuk menunjang fungsi kesehatan otak dan kesehatan fisik secara utuh terutama bagi anak-anak dan remaja. Menurut Ohayon, terdapat beberapa indikator kualitas tidur yang baik bagi remaja: 1) latensi tidur berkisar 0-15 menit atau 16-30 menit, 2) gangguan tidur seperti terbangun pada dini hari tidak lebih dari 1x dalam lima menit, 3) onset bangun tidur \leq 10 menit atau 11-20 menit, 4) efisiensi tidur \geq 95% atau 85-94%, 5) tahapan REM 11- 20%, NREM 1 \leq 5%, NREM 2 $>$ 81%, NREM 3 20-25%, 6) Tidur siang/24 jam tidak lebih dari 1x dengan durasi \leq 20 menit (Maurice O, 2017).

3. Hubungan Penggunaan Gadget Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja

Tabel 4.5 Hasil Uji Spearman Penggunaan Gadget Dengan Kualitas Tidur pada Remaja di SMPN 1 Blitar pada periode 11 Juli – 23 Juli 2022

Variable Independen/Dependen	r	Pvalue	Kesimpulan
Penggunaan Gadget	0,509	0,001	Pvalue (0,001) $<$ α (0,05) Kesimpulan ada hubungan

Kualitas Tidur	antara penggunaan gadget dengan kualitas tidur
----------------	--

Sejalan dengan penelitian (Irfan, 2020) yang melaporkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara hubungan penggunaan gadget terhadap kualitas tidur. Hal ini juga sejalan dengan peneliti lainnya yaitu (Umi Romayati Keswar, 2019) yang menunjukkan terdapat hubungan antara perilaku penggunaan gadget dengan kualitas tidur. Yang berarti terdapat hubungan yang bermakna antara penggunaan gadget terhadap kualitas tidur pada remaja.

Menurut peneliti sebelumnya juga melaporkan bahwa terdapat adanya hubungan perilaku penggunaan gadget berhubungan dengan kualitas tidur, karena penggunaan gadget pada waktu malam hari bisa mengganggu jadwal tidur seseorang, terlebih jika terlalu lama menatap layar gadget dengan durasi yang panjang itu dapat merasakan kesulitan untuk tertidur dikarenakan cahaya biru itu sama seperti cahaya terang pada waktu siang hari yang membuat seseorang tetap tersadar. Apabila keadaan dimana seseorang mudah mengantuk itu jika dalam keadaan cahaya yang redup (Umi Romayati Keswar, 2019).

Remaja mengalami pola tidur yang kurang baik dikarenakan adanya gelombang ketertarikan dalam pola tidur remaja (Liu B, 2011). Banyak remaja terutama remaja yang lebih tua terjaga pada malam hari dan tidur lebih lama di pagi hari dari pada yang mereka lakukan ketika mereka masih anak – anak. Kehidupan

anak-anak dan remaja pada masa kini mengalami peningkatan drastis dalam penggunaan media dan teknologi. Kehidupan sosial mereka melekat dengan web, ipod, dan telepon seluler. Tren utama dalam penggunaan teknologi adalah peningkatan secara dramatis bermain secara bersamaan antara mengirim pesan teks, mendengarkan ipod, bermain game, dan membuka situs youtube. Waktu penggunaan *gadget* yang dihabiskan merupakan sebuah indikasi pentingnya aktivitas tersebut. Media masa memerankan peran penting dalam kehidupan anak-anak. Media yang paling banyak digunakan oleh remaja adalah media sosial dalam penggunaan *gadget*. Internet tetap menjadi fokus utama dari interaksi sosial. Sehingga, aktivitas tersebut berpengaruh dengan kualitas tidur para remaja (Santrock, 2011).

Secara teori hubungan penggunaan *gadget* yang berlebihan terhadap kualitas tidur akan menimbulkan efek negatif, termasuk kecanduan yang dapat mengganggu kualitas tidur penggunanya. Penggunaan *gadget* secara berlebihan, terutama pada siang hari akan menghadapi risiko gangguan tidur yang mempengaruhi kualitas tidur seseorang, penggunaan *gadget* pada malam hari juga dapat menurunkan efisiensi tidur, dan membutuhkan waktu lebih lama untuk tertidur (Nainggolan, 2017).

Menurut King, Delfabbro, Zwaans, & Kaptis (2014), satu dari sepuluh remaja mengaku bahwa mereka kecanduan dengan pemakaian *gadget*, 70% dari remaja tidak mendapat tidur yang cukup di malam hari akibat penggunaan telepon dan komputer yang

membuat mereka menunda jam tidur dan membangunkan mereka di tengah tidur sehingga membutuhkan waktu lebih lama untuk dapat tidur kembali.

Bermain *gadget* tidak hanya mengganggu jadwal tidur melainkan jika terlalu lama bertatap dengan layar *gadget* pada waktu yang lama maka akan sulit untuk tertidur karena sinar biru yang menyerupai cahaya pada siang hari. Penelitian ini hampir serupa dengan penelitian Panjaitan (2014) menjelaskan bahwa dampak yang terlalu lama bertatap dengan layar komputer dalam waktu yang lama akan membuat siklus tidur alami menjadi buruk dan membuat seseorang sulit untuk tertidur. Seseorang akan mudah tertidur dalam keadaan cahaya redup karena tubuh akan mempengaruhi hormon melatonin yang membuat seseorang mudah mengantuk. Dalam bermain *gadget* seseorang harus tetap terjaga dan waspada ketika hendak tidur, hal ini menjadikan hormone adrenalin meningkat sehingga mata menjadi susah untuk tertidur (Hidayat, 2007).

Hasil penelitian ini menunjukkan ada hubungan *gadget* dengan kualitas tidur pada remaja di SMP Negeri 1 Blitar. Berdasarkan hasil tersebut, mereka tidak dapat mengontrol penggunaan *gadget*. Keadaan tersebut menyebabkan terjadinya kecanduan *gadget* dan menjadikan mereka selalu menyandingkan *gadget* dekat mereka bahkan saat tidur, cahaya dari layar *gadget* ini dapat mengganggu dan mengakibatkan gangguan tidur.

PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tentang Hubungan penggunaan penggunaan

gadget dengan kualitas tidur pada remaja kelas VII di SMP Negeri 1 Blitar. Peneliti dapat menyimpulkan bahwa : Ada Hubungan penggunaan gadget dengan kualitas tidur remaja di SMPN 1 Blitar tahun 2022 dengan p value 0,001.

DAFTAR PUSTAKA

- Abolfazl Mohammadbeigi, R. a. (2016). Sleep Quality in Medical Students; the Impact of Over-Use of Mobile Cell-Phone and Social Networks. *Journal of Research in Health Sciences*.
- Adi, R. (2015). *Aspek Hukum Dalam Penelitian*. Yayasan Pustaka Obor Indonesia.
- Asmadi. (2008), Konsep Dasar Keperawatan, Jakarta : EGC
- Asmadi. (2008). Teknik Prosedural Keperawatan: Konsep dan Aplikasi
- Bartlett D, Jackson M. The bidirectional nature of sleep problems and psychopathology. *Med Today* 2016
- CDC. 2017. Short Sleep Duration Among US Adults. Geographic Variation in Short Sleep Duration. Centers for Disease Control and Prevention.
- Cindy Chias Arthy, *. E. (2019). Indonesian Version of Addiction Rating Scale of Smartphone Usage Adapted from Smartphone Addiction Scale-Short Version (SAS-SV) In Junior High School. *OPEN ACCESS MACEDONIAN JOURNAL OF MEDICAL SCIENCES*.
- Curerech. (2017). Introduction: Sleep deprivation, 3(10) 12-13
- Daniel L. King, P. H. (2014). Sleep Interference Effects of Pathological Electronic Media Use during Adolescence. *International Journal of Mental Health and Addiction* .
- Handayani, T. (2020). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian insomnia pada mahasiswa keperawatan di satu universitas swasta Indonesia bagian barat.
- Hannah G Lund, B. D. (2010). Sleep patterns and predictors of disturbed sleep in a large population of college students. *Journal of Adolescent Health* . DOI: [10.1016/j.jadohealth.2009.06.016](https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2009.06.016)
- I. G. de Y. Kurniawan, I. M. Rustika, dan L. N. A. Aryani, "Uji validitas dan reabilitas modifikasi smartphone addiction scale versi bahasa indonesia," *Medicina (B. Aires)*., 2016.
- Kozier. Frb, Berman. & Snyder.(2010). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses, dan Praktik Edisi Tujuh Volume 1*. EGC: Jakarta
- Liu B, W. T. (2011). The prevalence of hyperuricemia in China: a meta-analysis. *BMC Public Health* .
- Maryunani, A. (2015). *Kebutuhan dasar manusia*. Bogor: In Media.
- Masturoh, I., & Anggita, N. (2018). *Metodelogi Penelitian Kesehatan*.
- Maurice O, E. M. (2017). National Sleep Foundation's sleep quality recommendations: first report. DOI: [10.1016/j.sleh.2016.11.006](https://doi.org/10.1016/j.sleh.2016.11.006)
- Nursalam. (2008). *Konsep & Metode Keperawatan (ed. 2)*. Penerbit Salemba, 2008.
- P. Pengguna, I. Indonesia, dan K. D. Rahma, "Laporan survei internet apjii 2019 – 2020," vol. 2020, 2022
- P2PTM Kemenkes RI. (2018). Istirahat Yang Cukup Harus Memenuhi Syarat Kuantitas Dan Kualitas Yang Baik. <http://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/stress/page/3/istirahat-yang-cukup-harus-memenuhi-syarat-kuantitas-dan-kualitas-yang-baik>
- Poltekkes depkes. 2010. Kesehatan remaja problem & solusinya. Jakarta: salemba medika

- Potter, P.A., & Perry A.G. (2005). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses, dan Praktik Edisi Empat Volume 2*. EGC: Jakarta
- Putri, A. Y. 2018. Hubungan Kecanduan Smartphone Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja. Surabaya: UIN Sunan Ampel Surabaya. doi: 10.1093/imamci/dnt037.
- sam wook choi, d. j. (2015). Comparison of risk and protective factors associated with smartphone addiction and Internet addiction. *journal of behavioral addictions* . DOI: [10.1556/2006.4.2015.043](https://doi.org/10.1556/2006.4.2015.043)
- Santrock, J. W. (2011). *Masa Perkembangan Anak*. Jakarta: Salemba Humanika 2011.
- Sarwono, S. W. (2011) Psikologi Remaja Edisi Revisi, Psikologi Remaja. doi:10.1108/09513551011032482.Bastian.
- Sarwono, S. W. dan Meinarno, E. A. (2011) Psikologi Sosial. Jakarta: Salemba Humanika.
- Soon Young Lee, Y. J. (2020). Factors associated with poor sleep quality in the Korean general population: Providing information from the Korean version of the Pittsburgh Sleep Quality Index. DOI: [10.1016/j.jad.2020.03.069](https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.03.069)
- Sugiyono (2019). *Statistika untuk Penelitian*. Bandung : CV Alfabeta.
- Syamsuudin, W.K.P., Bidjuni., Wowiling, f. (2015). Hubungan durasi penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia pada remaja di SMA Negeri 9 Manado. Vol 3.(1).
- Takao M. (2014). Problematica Mobile Phone Use and Bigfive Personality Domains. *Indian J Community Med* 2014; 39: 111-3.
- Umi Romayati Keswar, N. S. (2019). Perilaku penggunaan gadget dengan kualitas tidur pada remaja. *Holistik Jurnal Kesehatan* .
- Ummah , M. (2017). Hubungan Antara Stres Akademik dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Pondok Pesantren, 3(3) 52-52
- Umriati dan H. Wijaya, *Analisis Data Kualitatif Teori Konsep Dalam Penelitian Pendidikan*. Sekolah Tinggi Theologia Jaffray, 2020.
- WHO (2018) Orientation Programme on Adolescent Health for Health-care Providers. Switzerland.
- WHO. 2014. Health for the World's Adolescents: A Second Chance in the Second Decade. Geneva, World Health Organization Departemen of Noncommunicable disease surveillance. (2014).
- Yunda Riana Dini Hariani Raehanah, A. M. (2019). Hubungan antara Penggunaan Smartphone dengan Kualitas Tidur pada Siswa SMAN 1 Mataram di Kota Mataram dan SMAN 1 Gunungsari di Kabupaten Lombok Barat. *Jurnal Kedokteran* . DOI: <https://doi.org/10.29303/jku.v8i3.360>