PENGARUH INTENSITAS PENGGUNAAN SMARTPHONE TERHADAP KUALITAS TIDUR REMAJA

Sukma Ayu Novi Utari^{1*}, Eli Indawati²

¹⁻²Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Abdi Nusantara

Email Korespondensi: sukmayu65@gmail.com

Disubmit: 14 Agustus 2024

Diterima: 04 Maret 2025

Diterbitkan: 01 April 2025

Doi: <https://doi.org/10.33024/mahesa.v5i4.16962>

ABSTRACT

The prevalence of sleep quality disorders among teenagers in Indonesia is 79.4% of teenagers who have poor sleep quality which is caused by bad habits of using gadgets such as using gadgets at night and sleeping close to active gadgets so that notifications from gadgets disturb sleep. The impact of poor sleep quality includes fatigue, restlessness, lethargy and apathy, blackness around the eyes, swollen eyelids, red conjunctiva, sore eyes, distracted attention, headaches and frequent yawning, there is a possibility of weight gain. To determine the effect of intensity of smartphone use on sleep quality in adolescents. The analysis uses a cross sectional design. The sampling technique uses random sampling. The majority of teenagers were male (57.7%), poor sleep quality (73.1%), and high intensity of smartphone use (65.4%). There is an influence of the intensity of smartphone use on adolescent sleep quality (p value 0.002). There is an influence of the intensity of smartphone use on teenagers' sleep quality.

Keywords: *Smartphone, Sleep Quality, Teenagers*

ABSTRAK

Prevalensi gangguan kualitas tidur pada remaja di Indonesia sebanyak 79,4% remaja memiliki kualitas tidur yang buruk yang disebabkan oleh kebiasaan menggunakan gadget yang tidak baik seperti menggunakan gadget pada malam hari dan tidur berdekatan dengan gadget yang aktif sehingga notifikasi dari gadget mengganggu tidur. Dampak dari kualitas tidur yang buruk meliputi lelah, gelisah, lesu dan apatis, kehitaman di sekitar mata, kelopak mata bengkak, konjungtiva merah, mata perih, perhatian terpecah-pecah, sakit kepala dan sering menguap, terdapat kemungkinan terjadinya peningkatan berat badan. Mengetahui pengaruh intensitas penggunaan *smartphone* terhadap kualitas tidur pada remaja. *Analitik* menggunakan rancangan *cross sectional*. Teknik pengambilan sampel menggunakan *random sampling*. Mayoritas remaja berjenis kelamin laki-laki (57,7%), kualitas tidur buruk (73,1%), dan intensitas penggunaan *smartphone* tinggi (65,4%). Ada pengaruh intensitas penggunaan *smartphone* terhadap kualitas tidur remaja (*p value* 0,002). Ada pengaruh intensitas penggunaan *smartphone* terhadap kualitas tidur remaja.

Kata Kunci: *Smartphone, Kualitas Tidur, Remaja*

PENDAHULUAN

Teknologi di dunia setiap tahunnya mengalami perkembangan yang sangat cepat, salah satunya ponsel pintar atau yang biasa dikatakan *smartphone*. *Smartphone* tidak hanya digunakan oleh kalangan remaja dan dewasa, tetapi juga dari anak - anak hingga lansia. *Smartphone* atau telepon pintar kini menjadi barang yang wajib dimiliki oleh setiap orang, masyarakat saat ini memang sangat antusias untuk menggunakan telepon pintar sebagai alat untuk berkomunikasi dengan sesama. Banyak hal yang dapat kita lakukan dengan menggunakan *smartphone*, contohnya dalam melakukan komunikasi kita dapat memanfaatkan aplikasi-aplikasi yang terdapat pada telepon pintar seperti LINE, Instagram, Facebook, Tik-Tok dan Twitter atau bahkan kita dapat berkomunikasi bertatap muka secara langsung dengan orang lain melalui video call (Nurannisa, 2023).

Smartphone berisi berbagai informasi dan konten yang bersifat positif dan negatif. Penggunaan *smartphone* yang dimanfaatkan secara bijak dan efektif akan menimbulkan dampak positif. Dampak positif penggunaan *smartphone* yaitu menambah pengetahuan, memperluas jaringan persahabatan, mempermudah komunikasi, dan melatih kreativitas anak. Walaupun mempunyai dampak positif dalam bidang pendidikan dan komunikasi penggunaan dan pemanfaatan *smartphone* yang berlebihan dan tanpa batas juga menimbulkan dampak negatif terutama pada kelelahan mata (Saraswati, 2021).

Selain kelelahan pada mata, pemakaian *smartphone* yang tidak terkontrol dapat memberikan dampak bagi kesehatan, salah satu dampak penggunaan *smartphone* menyebabkan terganggunya kualitas tidur (Kamelia, 2022).

Intensitas penggunaan *smartphone* memberikan paparan gelombang elektromagnetik yang menurunkan produksi hormon melatonin yang berperan penting dalam mengatur irama sirkadian pada mata, sehingga memberikan stimulus pada otak agar tetap terjaga serta menunda keinginan untuk tertidur (Destina Kurniati et al., 2022).

Masa remaja adalah periode penting dalam kehidupan seseorang yang ditandai dengan perubahan fisik, emosional, dan psikologis yang signifikan. Pada tahap ini, remaja membutuhkan perhatian khusus untuk memastikan keseimbangan fisiologis dan psikologis mereka yang sehat. Salah satu faktor yang sangat berpengaruh adalah tidur yang cukup. Hal ini merupakan elemen kunci dalam menjaga keseimbangan fisiologis dan psikologis remaja. Selama tidur, tubuh mereka pulih dan memperbarui diri, dan proses ini penting untuk kesehatan fisik dan mental (Apriany et al., 2021).

Kebutuhan tidur remaja berperan dalam pembentukan hormone pertumbuhan, imunitas, mental, emosional serta kemampuan kognitif yang setiap harinya harus dipenuhi sekitar 8,5-9,25 jam (Lakshono, 2019). Tidur pada usia remaja berbeda dibandingkan dengan tahap perkembangan usia lainnya karena remaja sedang mengalami pubertas dengan kecenderungan melakukan aktivitas di malam hari yang mengurangi waktu tidur. Remaja usia 18 tahun ke bawah mengeluhkan rasa kantuk di siang hari ketika mereka sekolah (Baso et al., 2019).

Berdasarkan polling yang dilakukan oleh *National Sleep Foundation* (NSF) diketahui bahwa 94% remaja di dunia mengalami penurunan kualitas tidur dimana 55% mengatakan bahwa mereka tidak

cukup tidur dan 44% mengatakan tidak memiliki cukup waktu untuk tidur. Hal ini dikarenakan 95% remaja di dunia menggunakan perangkat elektronik seperti gadget, *smartphone* dan komputer yang mereka gunakan untuk game online, chatting dan menonton film (NSF, 2022).

Berdasarkan penelitian Keswara (2019) prevalensi gangguan kualitas tidur pada remaja di Indonesia menunjukkan hasil sebanyak 79,4% remaja memiliki kualitas tidur yang buruk yang disebabkan oleh kebiasaan menggunakan gadget yang tidak baik seperti menggunakan gadget pada malam hari dan tidur berdekatan dengan gadget yang aktif sehingga notifikasi dari gadget/*smartphone* mengganggu tidur.

Penggunaan *smartphone* yang berlebih pada siang hari menimbulkan gangguan tidur yang memperburuk kualitas tidur, begitupun penggunaannya pada malam hari dapat berdampak pada efisiensi tidur serta lamanya waktu untuk tertidur. Banyak remaja yang menggunakan *smartphone* dengan durasi yang lama untuk aktivitas jejaring sosial, chatting, dan game online yang menimbulkan kecanduan sebelum tidur (Andira et al., 2022).

Dampak dari kualitas tidur yang buruk meliputi lelah, mudah terangsang dan gelisah, lesu dan apatis, kehitaman di sekitar mata, kelopak mata bengkak, konjungtiva merah, mata perih, perhatian terpecah pecah, sakit kepala dan sering menguap atau mengantuk serata, terdapat kemungkinan terjadinya peningkatan berat badan (Kansagra, dkk, 2020). Sedangkan dengan mengoptimalkan tidur maka akan mengoptimalkan hormon pertumbuhan, mencegah tingginya hormon kortisol, meningkatkan kemampuan berkonsentrasi, serta mengoptimalkan produksi sitokin

yang berperan dalam daya tahan tubuh terhadap infeksi dan penyakit (Maharani et al., 2022).

Remaja untuk dapat tertidur harus memperhatikan beberapa hal seperti kebersihan lingkungan tidur yang baik, rutinitas kegiatan malam hari, menjaga jadwal tidur yang konsisten, menjaga lingkungan tidur tetap sejuk (68°F-72°F) dan bebas dari kebisingan, serta menghindari gangguan tidur. Konsumsi kafein setelah jam 17.00 serta peningkatan dosis dapat menyebabkan permasalahan pada kualitas tidur. Selain itu, jumlah produksi hormon melatonin dapat ditingkatkan dengan melakukan aktivitas yang dapat memperlancar aliran darah dan hormon dari otak ke seluruh tubuh (Kansagra, dkk, 2020).

Beberapa faktor yang mempengaruhi kualitas tidur pada remaja meliputi fisiologis, stres, perilaku, sosial dan budaya, serta perubahan lingkungan dan gaya hidup pada remaja penggunaan gadget/*smartphone*) (NAHIC, 2020).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan kepada 10 orang siswa SMPI Darul Mu, minin Bekasi, didapatkan 7 diantaranya mengatakan bahwa mereka tidur rata-rata pada jam 22.00 keatas dan merasa tidak segar pada saat bangun tidur. Tujuh siswa tersebut mengatakan bahwa mereka menghabiskan lebih banyak waktunya dengan menggunakan *smartphone*, terutama pada malam hari sehingga menyebabkan mereka tidur terlalu larut malam karena terlalu asik bermain *smartphone*. Berdasarkan fenomena permasalahan di atas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang "Pengaruh intensitas penggunaan *smartphone* terhadap kualitas tidur pada remaja"

KAJIAN PUSTAKA

Kualitas tidur yang buruk akan berdampak kepada masalah gangguan keseimbangan fisiologi seseorang dan psikologisnya (Hablaini et al., 2020). Pada remaja, kualitas yang buruk dapat mengganggu konsentrasi belajarnya sehingga kurang produktif dalam kegiatan sekolah (Manuputty et al., 2019).

Kualitas tidur adalah suatu tindakan dimana seseorang dapat dipastikan mulai mengantuk dan mengikuti istirahatnya, kualitas tidur seseorang dapat digambarkan dengan alokasi waktu dia tertidur, dan keberatan yang dirasakan selama istirahat atau setelah bangun tidur. Menurut Potter dan Perry (2005) kebutuhan tidur yang cukup ditentukan selain oleh faktor jumlah jam tidur (kuantitas tidur), ditambah dengan kedalaman (kualitas tidur) (Mashitoh, 2023).

Smartphone terdiri atas dua kata yaitu, *smart*= pintar dan *phone*= ponsel dimana *smartphone* merupakan perangkat genggam kecil

yang memiliki fungsi utama yaitu komunikasi dan juga memiliki fungsi yang ada pada perangkat komputer seperti mengirim dan menerima email maupun dokumen. *Smartphone* adalah telepon genggam yang memiliki kemampuan tingkat tinggi dan mudah dibawa kemana saja. *Smartphone* menyediakan beragam fitur-fitur canggih untuk telepon, SMS, internet, mengakses buku elektronik (*e-book*) maupun mengedit dokumen (Pane et al., 2020).

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan adalah *Analitik* menggunakan rancangan *cross sectional*. Sampel dalam penelitian ini adalah sebagian sebagian siswa kelas VIII SMPI Darul Mu'minin Bekasi sebanyak 52 orang, teknik pengambilan sampel adalah *random sampling*. Metode analisis yang digunakan adalah analisis univariat dan bivariat dengan *uji chi square*.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin Remaja di SMPI Darul Mu'minin Bekasi

No	Jenis Kelamin	Frekuensi	%
1.	Laki-laki	30	57.7
2.	Perempuan	22	42.3
Total		52	100.0

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa dari 52 responden sebagian besar berjenis kelamin laki-laki sebanyak 30 orang

(57,7%), dan remaja yang berjenis kelamin perempuan sebanyak 22 orang (42,3%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Remaja di SMPI Darul Mu'minin Bekasi

No	Kualitas Tidur	Frekuensi	%
1.	Baik	14	26.9
2.	Buruk	38	73.1
Total		52	100.0

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa dari 52 responden sebagian besar dengan kualitas tidur buruk sebanyak 38

orang (73,1%), dan remaja dengan kualitas tidur baik sebanyak 14 orang (26,9%).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Intensitas Penggunaan Smartphone Remaja di SMPI Darul Mu'minin Bekasi

No	Intensitas Penggunaan Smartphone	Frekuensi	%
1.	Tinggi	34	65.4
2.	Rendah	18	34.6
Total		52	100.0

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa dari 52 responden sebagian besar dengan intensitas penggunaan *smartphone*

tinggi sebanyak 34 orang (65,4%), dan remaja dengan intensitas penggunaan *smartphone* rendah sebanyak 18 orang (34,6%).

Tabel 4. Pengaruh Intensitas Penggunaan Smartphone Terhadap Kualitas Tidur Remaja di SMPI Darul Mu'minin Bekasi

Intensitas Penggunaan Smartphone	Kualitas Tidur Remaja				Total	P. Value	
	Baik		Buruk				
	F	%	F	%			F
Tinggi	4	11,8	30	88,2	34	100,0	0,002
Rendah	10	55,6	8	44,4	18	100,0	
Total	14	26,9	38	73,1	52	100,0	

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa dari 34 responden dengan intensitas penggunaan *smartphone* tinggi sebagian besar kualitas tidur remaja buruk sebanyak 30 orang (88,2%), dan dari 18 responden dengan intensitas penggunaan *smartphone* rendah sebagian besar kualitas tidur remaja baik sebanyak 10 orang

(55,6%). Hasil cross tabulasi antara variabel intensitas penggunaan *smartphone* dengan kualitas tidur menunjukkan hasil uji statistik *Chi-Square* diperoleh nilai $P.0,002$ ($P. Value < 0,05$) yang berarti ada pengaruh yang signifikan antara intensitas penggunaan *smartphone* dengan kualitas tidur remaja.

PEMBAHASAN

Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin

Dari hasil penelitian dapat diketahui bahwa dari 52 responden sebagian besar berjenis kelamin laki-laki sebanyak 30 orang (57,7%), dan remaja yang berjenis kelamin perempuan sebanyak 22 orang (42,3%).

Pelajar laki-laki lebih menyukai bermain game, melihat video di smartphone, dan mendengarkan musik, sedangkan pelajar perempuan lebih cenderung menggunakannya untuk berkomunikasi dan layanan jejaring sosial. laki-laki dan perempuan memiliki kecenderungan yang sama untuk adiksi terhadap smartphone, hal tersebut dikarenakan keduanya memiliki rasa ketertarikan yang sama terhadap perkembangan teknologi dan informasi terkini (Mawarpury, 2020)

Hasil penelitian ini di dukung oleh hasil penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Margareta Ayu Cahyani (2023) yang menyebutkan bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin laki-laki (54,3%) dan perempuan (45,7%).

Menurut peneliti dari hasil penelitian yang telah dilakukan didapatkan hasil bahwa jenis kelamin pada siswa SMPI Darul Mu'minin Bekasi lebih banyak dibandingkan perempuan, hal ini karena dari keseluruhan kelas laki-laki menduduki persentase lebih tinggi dibanding dengan perempuan dan dari hal tersebut laki-laki juga lebih sering menggunakan smartphone untuk bermain game dan media sosial yang lebih aktif dibandingkan dengan perempuan.

Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Remaja

Dari hasil penelitian dapat diketahui bahwa dari 52 responden sebagian besar dengan kualitas tidur buruk sebanyak 38 orang (73,1%),

dan remaja dengan kualitas tidur baik sebanyak 14 orang (26,9%).

Kualitas tidur yang buruk akan berdampak kepada masalah gangguan keseimbangan fisiologi seseorang dan psikologisnya (Hablaini et al., 2020). Pada remaja, kualitas yang buruk dapat mengganggu konsentrasi belajarnya sehingga kurang produktif dalam kegiatan sekolah (Manuputty et al., 2019). Namun, apabila seseorang memiliki kualitas tidur yang baik akan lebih siap untuk melakukan aktivitas yang selanjutnya akan dikerjakan (Kezia Woran, Rina M. Kundre, 2020).

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Mia Noviani Sembiring (2021) yang menunjukkan bahwa responden terbanyak mengalami kualitas tidur buruk dengan frekuensi sebanyak 57 orang (75%). Hasil penelitian ini juga didukung oleh hasil Rizky Yuniar Saraswati (2022) yang mengatakan bahwa sebagian besar responden yang memiliki kualitas tidur buruk berjumlah 179 responden (80.6%) dan yang memiliki kualitas tidur baik berjumlah 43 responden (19.4%).

Menurut peneliti sebagian besar remaja dengan kualitas tidur buruk, hal ini dikarenakan pola tidur remaja yang berbeda dengan usia yang lain karena dipengaruhi oleh penggunaan *smartphone* yang menyebabkan berkurangnya waktu tidur. Berkurangnya waktu tidur juga dipengaruhi oleh penggunaan *smartphone* dalam durasi waktu yang lama serta dapat dipengaruhi oleh rendahnya tingkat kesadaran masyarakat khususnya remaja mengenai pola tidur yang buruk dapat berakibat pada gangguan kesehatan.

Distribusi Frekuensi Intensitas Penggunaan *Smartphone*

Dari hasil penelitian dapat diketahui bahwa dari 52 responden sebagian besar dengan intensitas penggunaan *smartphone* tinggi sebanyak 34 orang (65,4%), dan remaja dengan intensitas penggunaan *smartphone* rendah sebanyak 18 orang (34,6%).

Intensitas merupakan suatu momentum yang dipengaruhi oleh waktu. Suatu momentum yang cenderung untuk diketahui dengan waktu tertentu. Intensitas dapat dilihat dengan mengetahui tingkatan frekuensi dan durasi yang nampak ketika melakukan suatu hal. Frekuensi merupakan keseringan atau jumlah pemakaian suatu unsur dalam jangka waktu tertentu. Tingkatan Frekuensi nampak pada ukuran berapa kali seorang dalam melakukan suatu kegiatan. Sedangkan durasi adalah lamanya suatu berlangsung, rentang waktu. Durasi nampak pada seberapa lama seorang dalam melakukan suatu kegiatan (Julianti, 2019).

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Rizky Yuniar Saraswati (2022) yang menunjukkan bahwa sebagian besar responden dengan intensitas penggunaan *smartphone* tinggi sebanyak 73,9%.

Menurut asumsi peneliti dari hasil penelitian yang telah dilakukan didapatkan mayoritas responden dengan intensitas penggunaan *smartphone* tinggi, hal ini dikarenakan remaja yang lagi duduk dibangku SMP lagi senang-senangnya main game, sehingga sepulang sekolah sampai malam hari menggunakan *smartphnne* untuk bermedia sosial, nonton *youtube*, mencari tugas dan yang paling lama adalah bermain game yang dilakukan sampai larut malam,

Pengaruh Intensitas Penggunaan *Smartphone* Terhadap Kualitas Tidur Remaja

Dari hasil penelitian dapat diketahui bahwa dari 34 responden dengan intensitas penggunaan *smartphone* tinggi sebagian besar kualitas tidur remaja buruk sebanyak 30 orang (88,2%), dan dari 18 responden dengan intensitas penggunaan *smartphone* rendah sebagian besar kualitas tidur remaja baik sebanyak 10 orang (55,6%). Hasil cross tabulasi antara variabel intensitas penggunaan *smartphone* dengan kualitas tidur menunjukkan hasil uji statistik *Chi-Square* diperoleh nilai $P.0,002$ ($P.Value < 0,05$) yang berarti ada pengaruh yang signifikan antara intensitas penggunaan *smartphone* dengan kualitas tidur remaja.

Intensitas penggunaan *smartphone* merupakan bentuk kuantitas penggunaan *smartphone* berdasarkan tingkatan frekuensi serta durasi penggunaannya. Frekuensi merupakan jumlah pemakaian *smartphone* dalam jangka waktu tertentu. Sedangkan durasi merupakan seberapa waktu yang diperlukan seorang dalam menggunakan *smartphone* (Andrew, 2019).

Menggunakan *smartphone* sebelum tidur dapat mengganggu kualitas tidur remaja jika remaja menggunakan *smartphone* lebih dari batas durasi penggunaan *smartphone* yang normal. Penggunaan *smartphone* yang berlebihan pada malam hari menunjukkan bahwa semakin tinggi kecanduan *smartphone* maka semakin rendahnya kualitas tidur pada remaja (Dungga, 2020).

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Mia Noviani Sembiring (2021) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara penggunaan *smartphone* dengan kualitas tidur pada siswa/i dengan

nila *p value* 0,001. Hasil penelitian ini juga didukung oleh hasil penelitian Rizky Yuniar Saraswati (2022) yang mengatakan terdapat ada hubungan antara penggunaan handphone dengan kualitas tidur pada siswa dengan nila *p value* 0,026.

Menurut peneliti dari hasil penelitian yang telah dilakukan didapatkan hasil bahwa intensitas penggunaan *smartphone* yang tinggi sebagian besar remaja dengan kualitas tidur buruk dan begitu juga sebaliknya remaja dengan penggunaan *smartphone* rendah sebagian besar dengan kualitas tidur baik. Hal ini dikarenakan remaja yang menggunakan *smartphone* di malam hari sering kali lupa waktu yang seharusnya waktu untuk istirahat dipergunakan untuk main *smartphone*. Selain itu pada penelitian ini lebih banyak remaja dengan jenis kelamin laki-laki dari pada remaja dengan jenis kelamin perempuan. Remaja dengan jenis kelamin laki-laki lebih sering begadang dan main game sampai larut malam sehingga waktu tidur hanya sedikit.

Menggunakan *smartphone* sebelum tidur dapat merangsang fisiologis dan psikologis yang dapat mempengaruhi tidur. Cahaya biru pada *smartphone* merupakan jenis cahaya yang ditafsirkan oleh otak sebagai cahaya siang hari. Cahaya biru ini dapat menekan melatonin (hormon yang memengaruhi ritme sirkadian dan seharusnya meningkat ketika seseorang bersiap untuk tidur) sehingga menyebabkan otak terasa terstimulasi. Ini baik-baik saja jika seseorang melihat layar *smartphone* pada siang hari, tetapi jika seseorang melihat layar di tengah malam, otak akan menjadi bingung dan berpikir bahwa matahari sedang keluar, membuatnya semakin sulit untuk tertidur akibatnya kuantitas tidur

berkurang. Dampak dari kualitas tidur yang buruk adalah lelah, lesu dan apatis, mata panda, kelopak mata bengkak, konjungtiva merah, mata perih, perhatian terpecah pecah, sakit kepala dan sering menguap atau mengantuk serta terdapat kemungkinan terjadinya peningkatan berat badan. Sedangkan dengan mengoptimalkan tidur maka akan mengoptimalkan hormon pertumbuhan, mencegah tingginya hormon kortisol, meningkatkan kemampuan berkonsentrasi, serta mengoptimalkan produksi sitokin yang berperan dalam daya tahan tubuh terhadap infeksi dan penyakit.

KESIMPULAN

Distribusi frekuensi sebagian besar remaja berjenis kelamin laki-laki (57,7%), kualitas tidur buruk (73,1%), dan intensitas penggunaan *smartphone* tinggi (65,4%). Ada pengaruh intensitas penggunaan *smartphone* terhadap kualitas tidur remaja (*p value* 0,002)

DAFTAR PUSTAKA

- Andira, A. D., Usman, A. M., & Wowor, T. J. F. (2022). Hubungan Penggunaan Gadget terhadap Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Keperawatan di Universitas Nasional. *Jurnal Promotif Preventif*, 4(2), 51-56.
<https://doi.org/10.47650/jpp.v4i2.354>
- Andrew, (2019). Analisis Penggunaan Gadget Terhadap Kemampuan Interaksi Sosial Pada Anak Usia Dini. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 1(1), 1-11.
- Apriany, D., Iryan, D., & Mulyati, R. (2021). *Intensity of gadget usage and sleep quality on teenager in senior high school:*

- cross sectional study*. *Risenologi*, 1a(September), 59-69. <https://www.ejurnal.kpmunj.org/index.php/risenologi/article/view/214>
- Baso, M. C., Langi, F. L. F. G., & Sekeon, S. A. S. (2019). *Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja di SMA Negeri 9 Manado*. *Kesmas*, 7(5), 5-10.
- Destina Kurniati, Y., Sari, L. A., & Dian, O. (2022). Hubungan Lama Penggunaan Gawai dengan Gangguan Pola Tidur pada Siswa Siswi di SMA Negeri Kota Jambi. *Jurnal Ilmiah Ners Indonesia*, 3(1), 8-17.
- Dungga Febriani (2021). Hubungan Intensitas Penggunaan Smartphone Dengan Kualitas Dan Kuantitas Tidur Pada Remaja. *JNJ Jambura Nurisng Journal Vol. 3, No. 2, July 2021 ISSN: 2654-2927 eISSN: 2656-4653*. <http://ejurnal.ung.ac.id/index.php/jnj>
- Hablaini, S., Lestari, R. F., & Niriyah, S. (2020). Hubungan Penggunaan Gadget Dengan Kuantitas Dan Kualitas Tidur Pada Anak Sekolah (Kelas Iv Dan V) Di Sd Negeri 182 Kota Pekanbaru. *Jurnal Keperawatan Abdurrab*, 4(1), 26-37. <https://doi.org/10.36341/jjka.v4i1.1252>
- Julianti, I & Qaddafi, M. 2019. Intensitas Pngunaan Internet Terhadap Intensitas Sosial Antara Teman Sebaya dan Perilaku Belajar Mahasiswa Jurusan Pendidikan Fisika Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negri Makasar. *Jurnal Pendidikan Fisika Vol. 3 No. 1 ISSN 2407-6031* 78.
- Kamelia Rinda, (2022). Pengaruh Smartphone Addiction Terhadap Kualitas Tidur Siswa. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Rustida* | Page : 131 - 140. Vol. 09 No. 02 Juli 2022 | p-ISSN2356-2528; e-ISSN 2620-9640
- Kansagra, S. (2020). *Sleep disorders in adolescents*. *Pediatrics*, 145 (Supplement_2), S204-S209
- Keswara, U. R., Syuhada, N., & Wahyudi, W. T. (2019). Perilaku penggunaan gadget dengan kualitas tidur pada remaja. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 13(3), 233-239. <https://doi.org/10.33024/hjk.v13i3.1599>
- Kezia Woran, Rina M. Kundre, F. A. P. (2020). *Analisis Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja*. 8, 1-10.
- Lakshono, B. D. (2018). Kualitas Tidur Pada Remaja di SMA Negeri 2 Kota Bangun. *Jurnal Keperawatan*, 3, 1-44.
- Maharani, S., Hartati, S., Suswitha, D., Aini, L., Arindary, D. R., Astuti, L., & Fitri, A. (2022). Pencegahan Gangguan Tidur pada Anak Melalui Penyuluhan tentang Manfaat Tidur yang Berkualitas pada Anak Usia Sekolah di Panti Asuhan Darussalam Palembang. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 5(7), 2002-2011
- Manuputty, J. C., Sekeon, S. A. S., Kandou, G. D., Kesehatan, F., Universitas, M., & Ratulangi, S. (2019). *Hubungan Antara Kecanduan Bermain Game Online Dengan Kualitas Tidur Pada Gamer Online Pengguna Komputer di Warung Internet M2G Supernova Malalayang*. *Kesmas*, 8(7), 61-66
- Margareta Ayu Cahyani (2023). Intensitas Penggunaan Media

- Sosial Dapat Mempengaruhi Terjadinya Insomnia Pada Remaja Di SLB N 2 Yogyakarta. *Jurnal Indonesia Sehat: Healthy Indonesian Journal* Vol. 2, No. 1, April 2023, E.ISSN: 2828-4631 hlm. 22-27
- Masithoh, A. R., Siswanti, H., & Lestari, D. A. P. (2023). Hubungan Tingkat Kecemasan Dan Dukungan Orang Tua Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 14(1), 227-234.
- Mawarpury Marty, (2020). Kecenderungan Adiksi Smartphone Ditinjau Dari Jenis Kelamin dan Usia. *Psikoislamedia Jurnal Psikologi* Volume 05 Nomor 01, 2020
- National Sleep Foundation, N. (2022). *What to do when I can't sleep*. National Sleep Foundation, NSF. <https://www.sleepfoundation.org/?s=Sleep+quality+adolese>
- National Adolescent and Young Adult Health Information Center. (2020). *Sleep quality*. National Adolescent and Young Adult Health Information Center
- Nurhanisah Y (2023). *Berapa Durasi Screen Time yang Baik?* <https://indonesiabaik.id/info-grafis/berapa-durasi-screen-time-yang-baik>
- Nurannisa Sahla (2023) Intensitas Penggunaan Smartphone Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Remaja. *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia* Volume 11 No 3, Agustus 2023, e-ISSN 2655-8106, p-ISSN2338-2090
- Pane, S. F., Zamzam, M., & Fadillah, M. D. (2020). Membangun Aplikasi Peminjaman Jurnal Menggunakan Aplikasi Oracle Apex Online. *Kreatif Industri Nusantara*.
<https://books.google.co.id/books?id=sdPXDwAAQBAJ&pg=PP2&lpg=PP2&dq=Membangun+Aplikasi+Peminjaman+Jurnal+Menggunakan+Aplikasi>
- Rizky Yuniar Saraswati (2022). Hubungan Penggunaan Handphone Dengan Kualitas Tidur Pada Siswa di SMK Negeri 3 Depok. *Frame of Health Journal* Vol 1 No 2 November 2022
- Saraswati, S. W. E., Setiawan, D., & Hilyana, F. S. (2021). *Dampak Penggunaan Smartphone pada Perilaku Anak di Desa Muktiharjo Kabupaten Pati*. *WASIS : Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 2(2), 96-102. <https://doi.org/10.24176/wasis.v2i2.6432>