

HUBUNGAN PENGGUNAAN GADGET DENGAN KUALITAS TIDUR PADA REMAJA DI SMP KRISTEN RANOTONGKOR

Fernando Peren¹, Peekie Rondonuw², Reynaldo Aotama³

¹ Fakultas Keperawatan Dan Ilmu Kesehatan, Universitas Sariputra Indonesia Tomohon

Coprespondent Author : peekirondonuwu@gmail.com

ABSTRACT- Teenagers are assets for the future of a nation, so the future of the nation will be determined by today's teenagers. Adolescence is a period where the transition from childhood to adulthood occurs. Today's technological advances have created new forms of interaction and communication among teenagers, one of which is communication technology. One form of communication technology that is currently developing is smartphones. determine the relationship between gadget use and sleep quality in teenagers at Ranotongkor Christian Middle School. The aim was to find out the relationship between gadget use and sleep quality in Ranotongkor Christian Middle School teenagers. This research method uses a cross-sectional approach, where the independent and dependent variables in the research are only identified once at the same time in the research, to determine the relationship between gadget use and sleep quality in teenagers at Ranotongkor Christian Middle School, and the data is processed with statistical test results using the test. Spearman rho correlation. The results obtained are worth $P > 0.000$. The conclusion is that there is a relationship between gadget use and sleep quality in Ranotongkor Christian Middle School teenagers.

Keywords: Gadget, Sleep quality

ABSTRAK- Remaja adalah aset masa depan sebuah bangsa, sehingga masa depan bangsa akan ditentukan oleh remaja saat ini. Masa remaja (*adolescence*) merupakan masa dimana terjadi perpindahan masa kanak-kanak menuju dewasa. Kemajuan teknologi zaman sekarang ini menciptakan bentuk baru dalam berinteraksi dan berkomunikasi dikalangan remaja, salah satunya adalah teknologi komunikasi. Salah satu bentuk teknologi komunikasi yang sedang berkembang saat ini adalah *smartphone*. mengetahui hubungan penggunaan *gadget* dengan kualitas tidur pada remaja SMP Kristen Ranotongkor. Tujuannya ingin mengetahui hubungan penggunaan *gadget* dengan kualitas tidur pada remaja SMP Kristen Ranotongkor. Metode Penelitian ini menggunakan pendekatan *cross-sectional*, dimana variabel independen dan dependen dalam penelitian hanya diidentifikasi sekali saja dalam waktu bersamaan dalam penelitian, untuk menentukan hubungan penggunaan gadget dengan kualitas tidur pada remaja di SMP Kristen Ranotongkor dan Data diolah dengan hasil uji statistik menggunakan uji korelasi *Spearman rho*. Hasilnya yang didaatkan adalah senilai $P > 0.000$. ada hubungan penggunaan *gadget* dengan kualitas tidur pada remaja SMP Kristen Ranotongkor

Kata Kunci: Gadget, Kualitas tidur

PENDAHULUAN

Remaja adalah aset masa depan sebuah bangsa, sehingga masa depan bangsa akan ditentukan oleh remaja saat ini. Masa remaja (*adolescence*) merupakan masa dimana terjadi perpindahan masa kanak-kanak menuju dewasa. Remaja merupakan suatu tahap perkembangan yang ditandai dengan perubahan-perubahan fisik umum serta perkembangan kognitif dan social, Perkembangan teknologi pada era globalisasi ini mengalami pertumbuhan yang sangat cepat. Teknologi telah berdampak signifikan terhadap kehidupan sosial dan lingkungan. Salah satu keuntungan dari kemajuan teknologi adalah

kontribusinya dalam meningkatkan perekonomian, termasuk ekonomi global saat ini. Namun, di sisi lain, banyak proses teknologi menghasilkan produk sampingan yang tidak diinginkan, yang dapat menyebabkan pencemaran dan pengurasan sumber daya alam, serta merugikan dan merusak lingkungan dan planet kita. Meskipun teknologi telah ada sepanjang sejarah manusia, penggunaannya dari masa ke masa memiliki karakteristik yang berbeda, sesuai dengan tingkat kebutuhan manusia untuk bertahan hidup. Semakin modern kehidupan manusia, semakin modern pula teknologi yang digunakan (Karakter 2019).

Kemajuan teknologi zaman sekarang ini menciptakan bentuk baru dalam berinteraksi dan berkomunikasi dikalangan remaja, salah satunya adalah teknologi komunikasi. Salah satu bentuk teknologi komunikasi yang sedang berkembang saat ini adalah *smartphone*. *Smartphone* merupakan alat yang memberikan banyak kemudahan bagi mereka yang menggunakannya, salah satunya adalah kemudahan dalam hal berkomunikasi. Terdapat beberapa masalah berkaitan dengan Penggunaan *smartphone*, jika pengguna *smartphone* pada waktu yang lama dapat mengganggu kesehatan, salah satunya yang dijumpai adalah kualitas tidur terganggu. Tidur merupakan suatu keadaan berulang ulang, perubahan status kesadaran yang terjadi selama periode tertentu. Fungsi tidur sangat penting untuk pemenuhan kognitif remaja. Selama tidur gelombang rendah yang dalam, tubuh melepaskan hormone pertumbuhan manusia untuk memperbaiki dan memperbaharui sel epitel dan khusus seperti sel otak. Tidur juga berhubungan dengan perubahan dalam aliran darah serebral, peningkatan aktivitas kortikal, peningkatan konsumsi oksigen, dan pelepasan epinefrin (Syamsoedin, Bidjuni, & Wowiling, 2015). Dampak kualitas tidur yang buruk antara lain akan mengalami berbagai hal negatif diantaranya rentan mengalami kecelakaan, masalah kesehatan fisik, gangguan memori dan pembelajaran, beresiko tinggi mengalami obesitas serta masalah kesehatan mental.

Prevalensi gangguan kualitas tidur pada remaja dari berbagai penelitian menunjukkan hasil yang bervariasi, didapatkan 21,2% anak remaja di Beijing mengalami gangguan kualitas tidur. Siswa SMP dan SMU menunjukkan prevalensi gangguan kualitas tidur bervariasi mulai 15,3% hingga 39,2% (Liu, Ma, Wang, Jiang, Rao, Lu, & Teng, 2005; Ohida, Osaki, Doi, Tanihata, Minowa, Suzuki, & Kaneita, 2004; Azmi, & Erkadius, 2017). Berdasarkan data di Indonesia, masih jarang penelitian epidemiologi yang dilakukan untuk mengetahui kualitas tidur pada remaja. Berdasarkan survei *International Data Comparison* (IDC) pada tahun 2020, menyatakan bahwa 80% pengguna *smartphone*, pada 15 menit pertama setelah bangun tidur banyak menghabiskan waktu dengan menggunakan *smartphone* baik untuk sekedar bermain game dan mengecek jejaring sosial agar selalu terhubung dengan pengguna lainnya. Pengguna *smartphone* terbanyak rata-rata di atas usia 18 tahun dengan durasi

penggunaan dalam sebulan sebanyak 34 jam untuk *smartphone*, 25 jam untuk tablet dan 25 jam untuk PC. Seseorang menggunakan *smartphone* rata-rata di atas 5 jam dan 10 jam/hari dan biasanya di atas pukul 21.00 mereka masih aktif di sosial media.

Jumlah pengguna internet di Indonesia terus meningkat setiap tahun dalam sepuluh tahun terakhir. Jumlah pengguna internet di dalam negeri telah meningkat sebanyak 142,5 juta orang sejak Januari 2013, ketika hanya ada 70,5 juta orang yang menggunakan internet. Pertumbuhan jumlah pengguna internet selama sepuluh tahun terakhir mencapai puncaknya pada Januari 2016, dengan pertumbuhan tahunan mencapai 50,16%. Namun, pertumbuhan paling lambat terjadi pada Januari 2022, hanya mencapai 0,5%. Menurut laporan tersebut, rata-rata orang Indonesia menghabiskan waktu 7 jam 42 menit menggunakan internet setiap harinya. Selain itu, laporan juga mencatat bahwa mayoritas pengguna internet di Indonesia, yaitu 98,3%, menggunakan telepon genggam (Annur 2023). Salah satu masalah utama adalah ketergantungan yang berlebihan pada *gadget*. Remaja seringkali menghabiskan waktu berjam-jam di depan layar *gadget*, baik untuk bermain game, menonton video, atau bersosialisasi di media sosial. Hal ini dapat mengganggu keseimbangan antara waktu yang dihabiskan untuk kegiatan produktif seperti belajar atau berolahraga, serta interaksi sosial di dunia nyata. Selain itu, penggunaan *gadget* yang berlebihan juga dapat menyebabkan masalah kesehatan, baik secara fisik maupun mental. Postur tubuh yang buruk akibat posisi duduk yang tidak ergonomis saat menggunakan *gadget* dapat menyebabkan masalah tulang belakang dan otot. Di sisi lain, terlalu banyak waktu yang dihabiskan di depan layar juga dapat meningkatkan risiko gangguan tidur, kelelahan mental, dan bahkan depresi pada remaja. Tidak hanya itu, penggunaan *gadget* juga dapat menyebabkan masalah perilaku, seperti kecanduan internet atau gaming. Remaja yang kecanduan *gadget* cenderung menunjukkan gejala penarikan diri dari lingkungan sosialnya, kesulitan berkonsentrasi, dan bahkan agresivitas saat dihadapkan pada pembatasan penggunaan *gadget*.

Peneliti akan mengusulkan program edukasi tentang penggunaan *gadget* yang sehat untuk remaja SMP Kristen Ranotongkor. Program ini akan terdiri dari serangkaian edukasi dan

kegiatan lainnya yang bertujuan untuk meningkatkan pemahaman tentang dampak negatif penggunaan gadget yang berlebihan pada kualitas tidur remaja. Melalui program ini, peneliti berharap dapat meningkatkan kesadaran akan pentingnya kualitas tidur yang baik bagi kesehatan dan kesejahteraan siswa. Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti dengan memberikan kuesioner dan melakukan wawancara kepada 76 siswa di SMP Kristen Ranotongkor pada bulan february 2024 dan di dapatkan hasil yaitu, 50 siswa menggunakan *gadget* lebih dari 3 jam dalam sehari, mereka juga sering menggunakan *gadget* ketika ada jam kosong, juga didapatkan informasi yaitu ketika waktu jam tidur mereka belum tidur di karenakan masih sibuk bergadag dengan *gadget* mereka sampai larut malam hanya untuk bermain game online dan sosial media maka dari itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “ Hubungan Penggunaan *Gadget* Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Di SMP Kristen Ranotongkor ”.

Masa remaja merupakan masa peralihan dari kanak-kanak menuju dewasa, yang melibatkan interaksi pada perkembangan faktor genetik, biologis, lingkungan dan sosial (Gadjah et al. 2021). Remaja merupakan suatu tahap perkembangan yang ditandai dengan perubahan-perubahan fisik umum serta perkembangan kognitif dan sosial (Potter, & Perry, 2010; Syamsodin, Bidjuni, & Wowiling, 2015 dalam Remaja 2013).

Siswa atau pelajar tergolong dalam masa remaja awal yang merupakan periode perubahan dari anak-anakmenjadi dewasa. Remaja berada pada rentang umur 12-16 tahun. Pada periode ini terjadi banyak perubahan dari sisi fisik, mental, emosi, dan sosial. Perubahan tersebut kadangkala dapat menyebabkan remaja mengalami kesulitan untuk beradaptasi dengan lingkungannya. Remaja kadang kala menunjukkan tingkah laku yang tidak baik sebagai akibat dari kecanduan gadget (Khasanah, 2020 dalam Baturetno n.d.).

Menurut Hall (Sarwono, 2011 dalam Remaja 2013), masa remaja merupakan masa “*sturm und drang*” (topan dan badai), masa penuh emosi dan adakalanya emosinya meledak-ledak, yang muncul karena adanya pertentangan nilai-nilai. Emosi yang menggebu-gebu ini adakalanya menyulitkan, baik bagi si remaja maupun bagi orangtua/orang dewasa di sekitarnya. Namun emosi yang

menggebu-gebu ini juga bermanfaat bagi remaja dalam upayanya menemukan identitas diri. Reaksi orang-orang di sekitarnya akan menjadi pengalaman belajar bagi si remaja untuk menentukan tindakan apa yang kelak akan dilakukannya.

Dikarenakan masa remaja adalah masa puber, dan istilah remaja berarti tumbuh menjadi dewasa. Oleh karena itu akan ada perubahan secara fisik, sosialisasi, karakteristik, emosional, identitas diri dan perkembangan kognitif. Perubahan karakteristik emosional remaja meliputi kadar emosi yang mulai meninggi, perilaku argumentative dan agresif yang tiba-tiba dan intens (Irmawati Musa 2023) Perkembangan remaja dipengaruhi oleh berbagai faktor. Faktor keluarga memegang peranan penting, dengan semakin tingginya tingkat pendidikan keluarga dan hubungan keluarga yang positif dikaitkan dengan semakin tingginya tingkat perkembangan moral pada anak . Hubungan dengan teman sebaya juga berdampak pada perkembangan moral, karena remaja dengan hubungan dengan teman sebaya yang buruk atau tingkat perkembangan moral yang rendah pada teman sebayanya cenderung memiliki perkembangan moral yang lebih rendah pula . Selain itu, faktor komunitas, meskipun bersifat sekunder, dapat mempunyai peran tambahan dalam perkembangan moral remaja .

Keseimbangan emosional dan kesehatan mental remaja dipengaruhi oleh lingkungan keluarga dan pendidikan, serta faktor biologis dan kognitif . Nilai-nilai moral penting dalam perkembangan remaja, dengan pemahaman mereka tentang moralitas yang semakin berkembang seiring dengan kedewasaan mereka dan perilaku mereka selaras dengan nilai- nilai dan keyakinan mereka . Kesehatan mental remaja dipengaruhi oleh faktor-faktor mereka sendiri, seperti keterampilan mengatasi masalah, serta metode pendidikan yang digunakan oleh orang tua dan hubungan dalam keluarga . Pembentukan identitas pada masa remaja dipengaruhi oleh perubahan hormonal/tubuh, budaya dan masyarakat, serta kesulitan kognitif dan emosional .(SCISPICE, 2023).

Gadget menurut KKBI adalah piranti elektronik atau mekanik dengan fungsi praktis; gawai. *Gadget* merupakan teknologi (Alat) yang dibuat agar memiliki fungsi lebih baik, komplit dan praktis.

Rayner (2016 dalam Lisniasari 2019). menyatakan, “Istilah *gadget* sebagai benda dengan karakter unik, memiliki sebuah unit dengan kinerja yang tinggi dan berhubungan dengan ukuran serta biaya.” Salah satu hal yang membedakan *gadget* dengan perangkat elektronik lainnya adalah unsur “kebaruan”. Artinya, dari hari ke hari, *gadget* selalu muncul dengan menyajikan teknologi terbaru yang membuat hidup manusia menjadi praktis.

Perkembangan zaman berpengaruh pada kemajuan teknologi, informasi dan komunikasi. Salah satunya pada penggunaan *Gadget* yang semakin meningkat selama dekade terakhir ini. *Gadget* pada umumnya memiliki layar sentuh, dan penggunaannya dimanjakan dengan berbagai layanan seperti akses Internet seluler melalui *Wi-Fi* atau jaringan seluler, kemampuan untuk mengunduh aplikasi pada *Gadget*, dan fungsi lain seperti pemutar media, kamera digital, dan navigasi berbasis GPS. Penggunaan *Gadget* telah lama di khawatirkan akan berpotensi membahayakan dan dapat mengganggu tingkah laku, aspek yang paling mengkhawatirkan adalah kecanduan. Efeknya dapat mengakibatkan masalah sosial, psikologis, dan masalah kesehatan (Hariani, Mahardika, and Wedayabu 2019).

Di Indonesia sendiri berdasarkan data dari emarketer mencatat bahwa pada tahun 2013 terdapat 27,4 juta pengguna *Gadget* aktif di Indonesia, kemudian meningkat menjadi 38,3 juta pengguna pada tahun 2014. Emarketer memprediksi bahwa Indonesia akan melampaui 100 juta pengguna *Gadget* aktif pada tahun 2018, dan akan menjadikan Indonesia sebagai negara dengan populasi pengguna *Gadget* terbesar. (Hadiansyah and Sarwendah Endah 2023)

Tidur adalah suatu proses yang sangat penting bagi manusia, karena dalam tidur terjadi proses pemulihan, proses ini bermanfaat mengembalikan kondisi seseorang pada keadaan semula, dengan begitu, tubuh yang tadinya mengalami kelelahan akan menjadi segar kembali (Fernando and Hidayat 2020)

Kualitas tidur yang baik berkaitan dengan kesejahteraan fisik, kognitif dan psikologis yang lebih baik. Memori episodik secara bertahap diasimilasi ke dalam memori jangka panjang, kualitas tidur sangat mempengaruhi proses ini sehingga memori yang ada secara spontan diaktifkan kembali dan diperkuat di

otak selama waktu istirahat (Hariani, Mahardika, and Wedayabu 2019)

Fisiologis tidur merupakan pengaturan kegiatan tidur oleh adanya hubungan mekanisme serebral yang secara bergantian untuk mengaktifkan dan menekan pusat otak suatu aktifitas yang melibatkan system saraf pusat, saraf perifer, endokrin kardiovaskular, dan respirasi muskulokeletal. Sistem yang mengatur siklus atau perubahan dalam tidur adalah reticular activating system (RAS) dan bulbar synchronizing regional (BSR) yang terletak pada batang otak

Fungsi tidur pada tubuh tidak dipahami secara penuh. Tidur member pengaruh fisiologis pada sistem saraf dan struktur tubuh lain. Tidur sedemikian rupa memulihkan tingkat aktivitas normal tubuh dan keseimbangan normal diantara bagian sistem saraf. Tidur juga penting untuk sintesis protein, yang memungkinkan terjadinya perbaikan. Peran tidur dalam kesejahteraan psikologis paling terlihat dengan memburuknya fungsi mental akibat tidak tidur. Individu dengan jumlah tidur yang tidak cukup cenderung menjadi mudah marah secara emosional, memiliki konsentrasi yang buruk, dan mengalami kesulitan dalam pembuatan keputusan.

Untuk mengukur variabel kualitas tidur pada penelitian ini membutuhkan indikator dari temuan dalam penelitian sebelumnya. Indikator kualitas tidur yaitu sebagai berikut

1. Kualitas tidur subyektif

Penilaian yang diperlukan dalam kualitas tidur subyektif ini seperti perasaan yang dirasakan manusia mengenai kualitas tidurnya, apakah merasakan rasa tidak nyaman dan rasa terganggu.

2. Latensi tidur

Latensi tidur yaitu waktu yang dibutuhkan untuk tertidur, mulai dari berbaring sampai tertidur.

3. Durasi tidur

Durasi tidur dapat dihitung dari berapa jam manusia mulai tidur sampai terbangun dalam waktu per malam.

4. Efisiensi kebiasaan tidur

Efisiensi kebiasaan tidur meliputi jam berapa untuk memulai tidur, jam berapa saat bangun tidur, dan berapa jam total waktu tidur dalam 1 malam.

5. Gangguan tidur

Apakah manusia mengalami gangguan tidur seperti sering terbangun tengah

malam, mendengkur, merasa nyeri, mengalami mimpi buruk, dll. 38

6. Penggunaan obat tidur

Saat manusia kesulitan untuk memulai tidur apakah memerlukan obat sebagai alat bantu untuk tidur.

7. Gangguan atau keluhan saat terbangun

Gangguan atau keluhan yang dirasakan saat terbangun seperti, apakah masih terasa mengantuk saat melakukan aktivitas dan kurang berkonsentrasi saat menyelesaikan pekerjaan (Fandiani et al, 2017).

Kualitas dan kuantitas tidur seseorang dipengaruhi oleh beberapa faktor yang dapat menunjukkan kemampuan individu untuk tidur dan memperoleh jumlah istirahat sesuai dengan kebutuhannya. Hidayat (2010) menyebutkan ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kualitas tidur, di antaranya:

a) Penyakit

Sakit dapat mempengaruhi kebutuhan tidur seseorang. Banyak penyakit yang memperbesar kebutuhan tidur, misalnya penyakit yang disebabkan oleh infeksi, akan memerlukan lebih banyak waktu tidur untuk mengatasi kelelahan.

b) Latihan dan Kelelahan

Kelelahan akibat aktivitas yang tinggi dapat memerlukan lebih banyak tidur untuk menjaga keseimbangan energi yang telah dikeluarkan. Hal tersebut terlihat pada seseorang yang telah melakukan aktivitas dan mencapai kelelahan. Maka, orang tersebut akan lebih cepat untuk dapat tidur karena tahap tidur gelombang lambatnya diperpendek.

c) Stres Psikologis

Kondisi psikologis dapat terjadi pada seseorang akibat ketegangan jiwa. Hal ini terlihat ketika seseorang yang memiliki masalah psikologis mengalami kegelisahan sehingga sulit untuk tidur.

d) Kebiasaan buruk

Kebiasaan buruk seperti bermain gadget pada waktu jam tidur akan menunda jam tidur seseorang, jam tidur seseorang akan berkurang sehingga kualitas tidurnya terganggu

e) Obat

Obat dapat juga memengaruhi proses tidur. Beberapa jenis obat yang dapat memengaruhi proses tidur adalah jenis golongan obat diuretik yang dapat menyebabkan seseorang insomnia, anti depresan dapat menekan REM,

kafein dapat meningkatkan saraf simpatis yang menyebabkan kesulitan untuk tidur, dan golongan narkotik dapat menekan REM sehingga mudah mengantuk.

f) Nutrisi

Terpenuhinya kebutuhan nutrisi yang cukup dapat mempercepat proses tidur. Protein yang tinggi dapat mempercepat terjadinya proses tidur, karena adanya tryptophan yang merupakan asam amino dari protein yang dicerna. Demikian sebaliknya, kebutuhan gizi yang kurang dapat juga memengaruhi proses tidur, bahkan terkadang sulit untuk tidur.

g) Lingkungan

Keadaan lingkungan yang aman dan nyaman bagi seseorang dapat mempercepat terjadinya proses tidur

h) Motivasi

Motivasi merupakan suatu dorongan atau keinginan seseorang untuk tidur, yang dapat memengaruhi proses tidur. Selain itu, adanya keinginan untuk menahan tidak tidur dapat menimbulkan gangguan proses tidur

i) Kecemasan

Pada keadaan cemas seseorang mungkin dapat meningkatkan saraf simpatis sehingga mengganggu tidurnya.

Tidur NREM ialah tidur yang memiliki gelombang pendek karena pada gelombang otak yang ditunjukkan pada manusia yang tidur lebih pendek daripada gelombang alfa dan beta ditunjukkan oleh manusia yang sadar. Pada saat tidur NREM sejumlah fungsi fisiologi tubuh mengalami penurunan. Pada semua proses metabolic, metabolisme, kerja otot, tanda-tanda vital juga mengalami penurunan fungsi. Pada tahap tidur NREM ada 4 tahap I-IV. Pada tahap I-II dapat disebut sebagai tidur ringan (light sleep) serta pada tahap III-IV dapat disebut sebagai tidur dalam (deep sleep atau deltasleep).

Tidur REM sering kali terjadi di setiap 90 menit dan dapat

berlangsung selama 5-30 menit. Pada tidur REM tidak begitu nyenyak jika dibandingkan dengan tidur NREM, dan sebagian besar pada tahap REM terjadi mimpi. Selama terjadi tidur REM, cenderung otak akan semakin aktif serta metabolisme juga mengalami peninglatan sebesar 20%. Pada saat tahap dimana individu sulit untuk dibangunkan atau bahkan dapat bangun secara tiba-tiba, sekresi lambung meningkat, frekuensi jantung dan pernapasan sering kali tidak teratur serta tonus otot yang

terdepresi. Saat individu tidur maka akan melewati pada tahap tidur NREM dan REM. Siklus tidur yang lengkap normalnya berlangsung selama 1,5 jam, dan setiap individu akan melalui empat atau lima siklus selama 7-8 jam untuk tidurnya. Pada siklus tidur dapat dimulai pada tahap NREM kemudian berlanjut pada tahap REM. Untuk tahap tidur NREM I-III akan berlangsung selama 30 menit, 34 selanjutnya ke tahap IV selama kurang lebih 20 menit. kemudian individu kembali pada tahap III dan II yang memakan waktu selama 20 menit. Tidur REM pada tahap I akan muncul setelahnya dan berlangsung selama 10 menit (Zulaika & Fatma, 2019 Dalam (Ii and Pustaka 2021)

remaja mengalami kualitas tidur yang buruk diantaranya adalah perubahan gaya hidup termasuk penggunaan gadget. Dibandingkan faktor lain, penggunaan gadget dikalangan remaja sudah menjadi faktor yang tidak dapat dihindarkan. Setidaknya 30 juta anak-anak dan remaja di Indonesia merupakan pengguna gadget (internet dan media digital) yang saat ini menjadi pilihan utama saluran komunikasi yang mereka gunakan. Hasil studi menemukan bahwa 80% responden yang disurvei merupakan pengguna gadget (internet), dengan bukti kesenjangan digital yang kuat antara mereka yang tinggal di wilayah perkotaan dan lebih sejahtera di Indonesia, dengan mereka yang tinggal di daerah perdesaan (kurang sejahtera) (Sari, Ilyas, & Ildil, 2017 dalam Keswara, Syuhada, and Wahyudi 2019).

Menurut hasil studi kohort yang dilakukan di Australia, hanya 50% remaja dari usia 16 – 17 tahun yang memperoleh jam tidur minimum yang diperlukan dan sebanyak 16% melaporkan kualitas tidur yang buruk (Evans-whipp & Gasser, 2020). Di 3 negara Eropa yang berbeda, yakni Spanyol, Islandia, dan Estonia dalam studi multivariat mengenai kualitas tidur, menyatakan bahwa remaja berusia 13 – 16 tahun memiliki kualitas tidur yang buruk masing-masing di 3 negara tersebut sebesar 51%, 41%, dan 51% (Galan-Lopez et al., 2021 dalam Nur et al. 2022)

Salah satu kebutuhan dasar manusia yang sangat diperlukan yaitu istirahat dan tidur. Istirahat berupa ketenangan, relaksasi tanpa adanya stress, serta beban dari kecemasan, Tidur merupakan kebutuhan dasar manusia juga sebuah proses biologis yang umum terjadi pada setiap individu.

Kualitas tidur yaitu perasaan yang dikatakan berkualitas apabila seorang remaja tersebut dapat menilai kualitas tidur dalam waktu ≤ 15 menit atau dalam 30 menit dan juga memiliki jumlah tidur yang lebih dari 7-8 jam (Makrina, Hemas, and Silalahi 2019)

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan *cross-sectional*, dimana variabel independen dan dependen dalam penelitian hanya diidentifikasi sekali saja dalam waktu bersamaan dalam penelitian, untuk menentukan hubungan penggunaan gadget dengan kualitas tidur pada remaja di SMP Kristen Ranotongkor dan Data diolah dengan uji statistik menggunakan uji korelasi *Spearman rho*.

Penelitian kuantitatif merupakan metode penelitian yang didasari pada filsafat positif dan digunakan untuk mengukur populasi dan sampel. Data yang dikumpulkan menggunakan instrumen penelitian dan analisis data bersifat kuantitatif atau statistik dengan tujuan mengukur hipotesis yang sudah ditetapkan

POPULASI DAN SAMPEL

Populasi

Populasi penelitian merupakan subjek yang memenuhi standar kriteria yang telah ditentukan. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa yang berjumlah 76 siswa di SMP Kristen Ranotongkor

Sampel

Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh siswa yang berjumlah 76 siswa di SMP Kristen Rranotongkor.

Sampling

Pada penelitian ini teknik pengambilan sampel di lakukan dengan total sampling atau juga dikenal sebagai sensus merupakan teknik pengambilan sampel di mana jumlah sampel yang di ambil sama dengan jumlah populasi sampel pada penelitian ini adalah 76 sampel siswa di SMP Kristen Ranotongkor

HASIL

hasil penelitian yang mencakup deskripsi umum lokasi penelitian, demografi karakteristik responden, serta analisis univariat dan bivariat. Data penelitian diperoleh melalui pengumpulan informasi dengan menggunakan kuesioner dari 75 responden siswa di SMP Kristen Ranotongkor pada rentang waktu.

A. UNIVARIAT

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Karakteristik (n=)

Karakteristik responden	Responden (n=)	
	n	%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	35	46,7
Perempuan	40	53,3
Umur		
12 - 13 Tahun	51	68,0
14 - 15 Tahun	24	32,0

Tabel 1 jumlah remaja perempuan lebih banyak dengan jumlah 40 responden (53,3%), sedangkan laki-laki lebih sedikit dengan jumlah 35 responden (46,7%)

jumlah remaja umur 12-13 tahun lebih banyak yang dengan jumlah 51 responden (68,0%) sedangkan umur 14-15 lebih sedikit dengan jumlah 24 responden (32,0%)

Tabel 2 Penggunaan Gadget

Penggunaan Gadget		
	Jumlah	Persen
Rendah	4	5.3
Tinggi	71	94.7
Total	75	100.0

Tabel 2 menunjukkan bahwa penggunaan gadget kategori rendah sebanyak 4 responden (5,3%) sedangkan penggunaan gadget kategori tinggi sebanyak 71 responden (94,7%).

Tabel 3 Kualitas Tidur

Kualitas Tidur		
	Jumlah	Persen
Baik	1	1.3
Buruk	74	98.7
Total	75	100.0

Tabel 3 menunjukkan kualitas tidur kategori baik berjumlah 1 responden (1,3%) sedangkan kualitas tidur kategori buruk sebanyak 74 responden (98,7%).

B. BIVARIAT

Hasil menunjukkan bahwa penggunaan gadget kategori rendah dengan kualitas tidur kategori baik berjumlah 1 responden (1,3%), sedangkan penggunaan gadget kategori rendah

dengan kualitas tidur kategori buruk berjumlah 3 responden (4,0%) dan di totalkan penggunaan gadget kategori rendah dengan kualitas tidur baik dan buruk menjadi 4 responden (5,3%).

Penggunaan gadget kategori tinggi dengan kualitas tidur kategori baik berjumlah 0 responden (0,0%) sedangkan penggunaan gadget kategori tinggi dengan kualitas tidur kategori buruk berjumlah 71 responden (94,7%) dan di totalkan penggunaan gadget kategori tinggi dengan kualitas tidur baik dan buruk menjadi 71 responden (94,7%).

Total dari penggunaan gadget kategori rendah dan tinggi dengan kualitas tidur kategori baik berjumlah 1 responden (1,3%) dan total dari penggunaan gadget kategori rendah dan tinggi dengan kualitas tidur buruk berjumlah 74 responden (98,7%). total Keseluruhan 75 responden (100,0%)

PEMBAHASAN

Karakteristik demografi responden

jumlah remaja perempuan lebih banyak dengan jumlah 40 responden (53,3%), sedangkan laki-laki lebih sedikit dengan jumlah 35 responden (46,7%) jumlah remaja umur 12-13 tahun lebih banyak yang dengan jumlah 51 responden (68,0%) sedangkan umur 14-15 lebih sedikit dengan jumlah 24 responden (32,0%)

Penggunaan gadget dan kualitas tidur remaja

Berdasarkan data penggunaan gadget rendah sebanyak 4 orang dengan presentase 5,3% sedangkan penggunaan gadget tinggi sebanyak 71 orang dengan presentase 94,7%. berdasarkan data kualitas tidur baik berjumlah 1 orang dengan presentase 1,3% sedangkan kualitas tidur buruk sebanyak 74 orang dengan presentase 98,7%. Penggunaan gadget kategori tinggi dengan kualitas tidur kategori baik berjumlah 0 responden (0,0%) sedangkan penggunaan gadget kategori tinggi dengan kualitas tidur kategori buruk berjumlah 71 responden (94,7%) dan di totalkan penggunaan gadget kategori tinggi dengan kualitas tidur baik dan buruk menjadi 71 responden (94,7%). Total dari penggunaan gadget kategori rendah dan tinggi dengan kualitas tidur kategori baik berjumlah 1 responden (1,3%) dan total dari penggunaan gadget kategori rendah dan tinggi dengan kualitas tidur buruk berjumlah 74 responden (98,7%). total Keseluruhan 75 responden (100,0%)

Menurut penelitian (Zulva Nur Rizqy Amalia Munaya Fauziah Ernyasih Andriyan) dengan judul Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kualitas Tidur pada Remaja Tahun, Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa stres dan sleep hygiene memiliki hubungan yang signifikan dengan kualitas tidur serta tidak ada hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada remaja.

Menurut penelitian (Ficky Nazhira Rahma, Triyana Harlia Putri, Faisal Kholid Fahdi) dengan judul Faktor Yang Memengaruhi Kualitas Tidur Pada Remaja Usia Sekolah Menengah Pertama, hasil penelitian ini bahwa responden sebagian besar berusia 13 tahun, berjenis kelamin perempuan, mengikuti kegiatan ekstrakurikuler serta merasakan rasa tidak nyaman dalam 1 bulan terakhir. Didapatkan hasil analisa bivariat yaitu memiliki rata-rata kualitas tidur sebesar 29,53.

Menurut penelitian (Umi Romayati Keswara, Novrita Syuhada, Wahid Tri Wahyudi) dengan judul Perilaku penggunaan gadget dengan kualitas tidur pada remaja, Sebagian besar responden memiliki perilaku penggunaan gadget yang tidak baik, yaitu sebanyak 68 orang (57,1%) dan sebagian besar responden memiliki kualitas tidur yang buruk, yaitu sebanyak 77 orang (64,7%). Hasil uji statistik diperoleh p-value = 0,000 dan OR= 4,696.

Dari hasil penelitian yang dilakukan, peneliti berasumsi bahwa ada hubungan penggunaan *gadget* dengan kualitas tidur pada remaja di SMP Kristen Ranotongkor

KESIMPULAN

1. Penggunaan *gadget* pada remaja di SMP Kristen Ranotongkor berkategori tinggi
2. kualitas tidur pada remaja di SMP Kristen Ranotongkor berkategori buruk
3. ada hubungan penggunaan gadget dengan kualitas tidur pada remaja di SMP Kristen Ranotongkor.

SARAN

Evaluasi Penggunaan Gadget: Perlu dilakukan evaluasi lebih mendalam mengenai pola penggunaan gadget di kalangan remaja di SMP Kristen Ranotongkor. Penelitian bisa melibatkan wawancara atau kuesioner untuk memahami kapan dan seberapa sering gadget digunakan, serta jenis aktivitas yang dilakukan (misalnya bermain game, media sosial,

menonton video). Dengan informasi ini, dapat ditentukan apakah ada pola spesifik yang berhubungan langsung dengan gangguan tidur.

Intervensi untuk Meningkatkan Kualitas Tidur: Berdasarkan temuan bahwa kualitas tidur remaja buruk, disarankan untuk merancang intervensi yang bertujuan memperbaiki pola tidur. Program edukasi mengenai manajemen waktu layar, seperti pengaturan batas waktu penggunaan gadget sebelum tidur, serta strategi untuk meningkatkan kualitas tidur, bisa sangat berguna.

Pendidikan tentang Efek Gadget: Melakukan kampanye atau sesi edukasi di sekolah mengenai dampak penggunaan gadget yang berlebihan pada kualitas tidur dan kesehatan secara umum. Ini bisa melibatkan pelatihan untuk siswa, orang tua, dan guru mengenai cara-cara untuk mengurangi dampak negatif penggunaan gadget.

Penelitian Lebih Lanjut: Penelitian lebih lanjut dapat dilakukan untuk mengeksplorasi mekanisme yang mendasari hubungan antara penggunaan gadget dan kualitas tidur. Misalnya, penelitian dapat fokus pada dampak cahaya biru dari layar gadget terhadap ritme sirkadian atau kualitas tidur, serta bagaimana penggunaan gadget sebelum tidur mempengaruhi waktu tidur dan kualitas tidur.

Pendekatan Holistik: Mengadopsi pendekatan yang lebih holistik dalam menangani masalah ini dengan melibatkan berbagai aspek kehidupan remaja, termasuk kesehatan mental dan fisik, pola makan, serta kegiatan fisik. Intervensi yang menyeluruh dapat lebih efektif dalam meningkatkan kualitas tidur dan kesejahteraan secara keseluruhan.

Pengembangan Kebijakan Sekolah: Mengusulkan pembuatan kebijakan di sekolah terkait penggunaan gadget, seperti pembatasan waktu penggunaan gadget di lingkungan sekolah atau pengaturan jadwal tidur yang lebih baik. Kebijakan ini dapat disesuaikan dengan kebutuhan dan situasi khusus sekolah.

Kolaborasi dengan Profesional Kesehatan: Bekerja sama dengan profesional kesehatan seperti psikolog atau konselor untuk memberikan dukungan tambahan kepada siswa yang mungkin mengalami masalah serius terkait dengan penggunaan gadget dan kualitas tidur.

DAFTAR PUSTAKA

- Annur, Cindy Mutia. 2023. "Jumlah Pengguna Internet Di Indonesia

- (Januari 2013-Januari 2023).”
databoks.
Baturetno, Pelajar Sman.
“HUBUNGAN KECANDUAN
GADGET DENGAN KUALITAS
TIDUR PELAJAR SMAN 1
BATURETNO
- Hendrik Cahyo Kristanto, Muhamad Nur
Rahmad Program Studi Keperawatan
Program Sarjana Universitas Kusuma
Husada Surakarta.”
- Fernando, Renaldo, and Ridha Hidayat. 2020.
“JURNAL NERS Research & Learning
in Nursing Science HUBUNGAN
LAMA PENGGUNAAN MEDIA
SOSIAL DENGAN KEJADIAN
INSOMNIA PADA MAHASISWA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS PAHLAWAN TUANKU
TAMBUSAI TAHUN 2020.” 4(23): 83–
89.
- Gadjah, Universitas, Fakultas Kedokteran,
Kesehatan Masyarakat, and Gadjah
Mada. 2021. “Hubungan Antara Stres
Dengan Kualitas Tidur Remaja Di
Balai Perlindungan Dan Rehabilitasi
Sosial Remaja Yogyakarta.” 5(1): 48–
60.
- Hadiansyah, Tantan, and Sarwendah Endah.
2023. “Hubungan Penggunaan
Smartphone Dengan Kualitas Tidur
Pada Mahasiswa Keperawatan RS.
Dustira.” *Jurnal Keperawatan
Komplekmenter Holistic* 1(2): 19–31.
- Hariani, Yunda Riana Dini, Agustine
Mahardika, and AA Ayu Niti
Wedayani Wedayabu. 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 Universitas Mataram* 8(3):
33–39.
- Ii, B A B, and Tinjauan Pustaka. 2021. “9 2.1.2
Tahap Perkembangan Remaja.” : 8–45.
- Irmawati Musa. 2023. “Perubahan Perilaku
Sosial Pada Remaja Akibat
Penggunaan Handphone.” *Ezra
Science Bulletin* 1(2): 331–39.
- Isnainingsih, Tiantiana, and Firda Widya Sari.
2022. “Hubungan Perilaku Dan
Frekuensi Penggunaan Gadget Dengan
Kualitas Tidur Pada Remaja.”
*Formosa Journal of Science and
Technology* 1(4): 205–16.
- Karakter, Dilihat Nilai-nilai. 2019.
“Dampak Perkembangan Teknologi
Dikalangan Remaja.” 7(2).
- Keswara, Umi Romayati, Novrita Syuhada, and
Wahid Tri Wahyudi. 2019. “Perilaku
Penggunaan Gadget Dengan Kualitas
Tidur Pada Remaja.” 13(3): 233–39.
- Lisniasari, Lisniasari. 2019. “PENGARUH
PENGGUNAAN GADGET
TERHADAP KEHIDUPAN SOSIAL
PARA SISWA SMA.” *Jurnal Pendidikan
Buddha dan Isu Sosial Kontemporer
(JPBISK)* 1(1): 24–39.
- Makrina, Astrid, Reyaan Hemas, and Veronica
Silalahi. 2019. “Putri Emaus
Surabaya.” : 1–6.
- Nur, Zulva et al. 2022. “Faktor-Faktor Yang
Berhubungan Dengan Kualitas Tidur
Pada Remaja Tahun 2022 Factors
Associated with Sleep Quality in
Adolescents in 2022.” 7(1): 29–38.
- R, Rahma. 2021. “Pengertian Remaja Dan
Ciri-Cirinya.” *Gramedia Blog*.
<https://www.gramedia.com/literasi/pengertian-remaja/>.
- Remaja, Karakteristik Masa. 2013.
“PERKEMBANGAN MASA REMAJA
(Usia 11/12 – 18 Tahun).”
- SCISPICE. 2023. “Apa Saja Faktor
Yang Mempengaruhi Perkembangan
Remaja?”
<https://typeset.io/questions/what-are-the-factors-that-influence-the-development-of-3dyhghwvxy>.

