HUBUNGAN PENGGUNAAN GADGET DENGAN KUALITAS TIDUR PADA ANAK USIA REMAJA DI SMA NEGERI 1 TILAMUTA

JURNAL

MARIA RINNY LILIR
NIM. C01421212

PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GORONTALO
GORONTALO
2023

PENGESAHAN JURNAL

Judul Penelitian	: Hubungan Penggunaan Gadget Dengan Kualitas Tidur Pada Anak Usia Remaja di SMA Negeri 1 Tilamuta
Nama	: Maria Rinny Lilir
NIM	: C01421212
Program Studi	: Ilmu Keperawatan

Disetujui Pembimbing

Pembimbing 1	Pembimbing 2
Ns. Firmawati, M.Kep	Ns. Andi Akifa Sudirman, M.Kep
NIDN: 0925018901	NIDN: 91306602

Zaitun
Jurnal Ilmu Kesehatan
Vol. x No. x (2022)
DOI :

HUBUNGAN PENGGUNAAN GADGET DENGAN KUALITAS TIDUR PADA ANAK USIA REMAJA DI SMA NEGERI 1 TILAMUTA

The Relationship Between Gadget Use and Sleep Quality in Adolescent Children at SMA Negeri 1 Tilamuta

Maria Rinny Lilir[1], **Firmawati**[2], **Andi Akifa Sudirman**[3]
Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Gorontalo
rinny.lilir83@gmail.com

ABSTRAK

Gadget merupakan sebuah alat elektronik yang memilki fungsi khusus dengan berbagai teknologi sehingga membuat hidup manusia menjadi lebih praktis. Penggunaan gadget dapat menimbulkan dampak negatif pada anak antara lain menjadi pribadi yang tertutup, kesehatan terganggu, gangguan tidur, suka menyendiri, dan ancaman ciberbullying. Kualitas tidur adalah ukuran dimana seseorang itu dapat kemudahan dalam memulai tidur dan mempertahankan tidur. Anak remaja merupakan masa peralihan dari kanak-kanak menjadi dewasa. Tujuan dari peneIitian ini untuk mengetahui Hubungan Penggunaan Gadget Dengan Kualitas Tidur Pada Anak Remaja di SMA Negeri 1 Tilamuta. Desain peneIitian ini menggunakan metode *Deskriptif Analitik* dengan rancangan *cross sectional*. Teknik pengambilan sampel menggunakan *proportionate stratisfied random sampling* dengan jumlah sampel 91 orang. Tekanik analisis yaitu dengan uji *Chi Square.* Penelitian ini dilakukan dengan membagikan kuesioner. HasiI peneIitian dengan analisa data menggunakan uji chi square didapatkan nilai significancy 0.001. Berdasarkan nilai tersebut karena nilai p < 0.05 dapat diambil kesimpulan bahwa penggunaan gadget memiliki hubungan terhadap kualitas tidur pada anak usia remaja. di SMA Negeri 1 Tilamuta.

Kata kunci : Penggunaan Gadget, Kualitas Tidur, Anak Remaja

ABSTRACT

Gadget is an electronic device that has special functions with various technologies that make human life more practical. The use of gadgets can have negative impacts on children, including becoming a closed person, disrupting health, sleeping disorders, being alone, and the threat of cyberbullying. Sleep quality is a measure of how easy it is for a person to fall asleep and maintain sleep. Adolescence is a period of transition from childhood to adulthood. The purpose of this research is to determine the relationship between gadget use and sleep quality in adolescents at SMA Negeri 1 Tilamuta. This research design uses a descriptive analytical method with a cross sectional design. The sampling technique used proportionate stratified random sampling with a total sample of 91 people. The analysis technique is the Chi Square test. This research was conducted by distributing questionnaires. The research results with data analysis using the chi square test obtained a significance value of 0.001. Based on this value, because the p value <0.05, it can be concluded that the use of gadgets has a relationship to the quality of sleep in adolescents. at SMA Negeri 1 Tilamuta.

Keywords: Use of Gadgets, Sleep Quality, Teenagers

PENDAHULUAN

Secara fisiologis, tidur diatur oleh pusat otak RAS (retikular activating system) dan BSR (bulbar synchronizing region). BSR aktif ketika kondisi lingkungan tenang dan nyaman, memungkinkan seseorang untuk tidur. Namun, ketika remaja menggunakan gadget, otak menerima rangsangan eksternal dari gadget berupa suara, lampu, dan getaran, dan otak mengirimkan sinyal yang dapat mengaktifkan RAS, sehingga menyebabkan remaja tetap terjaga dimalam hari. Jika hal ini terus berlangsung dalam waktu yang lama maka dapat mempengaruhi kualitas tidur pada remaja (Rugaiyah, 2019).

Menggunakan gadget terutama di malam hari menganggu pola tidur seseorang. Menatap layar gadget terlalu lama bisa menimbulkan kesulitan tidur karena cahaya biru mirip dengan siang hari menyebabkan seseorang terus terjaga sedangkan cahaya redup membuat mereka mengantuk (Nurhakim, 2015)

Kualitas tidur dibedakan menjadi kualitas tidur baik dan buruk yang mencakup 7 ranah/dimensi, yaitu kualitas tidur subjektif, latensi tidur, durasi tidur, efisiensi tidur, gangguan tidur, penggunaan obat tidur, dan disfungsi tidur di siang hari. Kualitas tidur yang buruk pada remaja, yang salah satu penyebabnya karena penggunaan gadget yang semakin hari semakin meningkat (Menurut Busyee, Reynolds, Monk, et al. dalam (Wulandari, 2019).

Data dari Badan Pusat Statistik (2020) didapatkan bahwa perkembangan indikator TIK yang paling pesat terlihat pada penggunaan internet dalam rumah tangga yang mencapai angka 78,18%. Pertumbuhan penggunaan internet dalam rumah tangga ini diikuti pula oleh pertumbuhan penduduk yang menggunakan telepon seluler pada tahun 2020 mencapai 62,84%. Dan untuk kepemilikan komputer dalam rumah tangga tahun 2020 mengalami kenaikan menjadi 18,83%. Jumlah pengguna gadget di Indonesia mencapai 69,4 juta orang.

Prevalensi gangguan kualitas tidur di dunia secara global bervariasi antara 15,3%-39,2%. Data dari Indonesia menunjukkan bahwa sebagian besar kualitas tidur remaja di bawah 63%. Faktor yang menurunkan kualitas tidur remaja antara lain penggunaan gadget, dimana 80% melaporkan penggunaan gadget selama lebih dari 4 jam 17 menit per hari (Keswara et al., 2019). Remaja Indonesia paling banyak menggunakan internet dibandingkan kelompok usia lainnya, ini terlihat dari tingkat penetrasi internet di kelompok usia 13-18 tahun mencapai 99,16% (2021-2022 APJII). Penggunaan Gadget yang menjadi Trend saat ini di kalangan remaja antara lain adanya Aplikasi Tiktok, Korean Wave, Game online PUBG dan yang terakhir game online ROBLOX (radioedukasi.Kemendikbud).

Menurut Keswara, Syuhada, & Wahyudi (2019) bahwa saat menginjak usia remaja, mereka sudah diberi kepercayaan untuk memiliki gadget sendiri, dan kebanyakan dari mereka sudah kecanduan gadget. Ketergantungan pada gadget ini terus tumbuh di kalangan remaja sehingga mengganggu perencanaan pekerjaan yang seharusnya dilakukan karena terlalu asyik dalam

menggunakan gadget, sehingga sampai kehilangan konsentrasi di kelas, saat melakukan tugas, atau saat bekerja karena kecanduannya kepada gadget. Dengan adanya kemudahan dalam mengakses berbagai media informasi dan teknologi, menyebabkan remaja lebih memilih duduk diam di depan gadget dan menikmati dunia yang ada di dalam gadget tersebut, dan akan menjadi suatu kebiasaan atau kegiatan rutin yang harus dilakukan setiap harinya. Karena terlalu sering menggunakan gadget, mereka menjadi kurang beraktivitas. Hal ini tentunya berdampak buruk bagi kesehatan salah satunya terhadap kualitas tidur.

Beberapa indikator yang bisa di lihat dari bagaimana kualitas tidur remaja antara lain durasi atau lamanya waktu tidur, adakah gangguan saat tidur misalnya tiba-tiba terbangun dan susah untuk tidur lagi, dapat mempengaruhi aktivitasnya di siang hari. Indikator untuk penggunaan gadget juga bisa di lihat antara lain frekuensi penggunaan gadget setiap hari, aplikasi apa saja yang digunakan oleh remaja, mengakibatkan kecanduan gadget pada remaja.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan di SMA Negeri 1 Tilamuta, didapatkan hasil bahwa rata-rata remaja memiliki gadget masing-masing. Aturan sekolah melarang siswa untuk membawa gadget di sekolah, siswa hanya menggunakan gadget di rumah. Dan ada juga siswa-siswa yang datang terlambat, bahkan sampai tidak masuk sekolah. Dari hasil wawancara singkat dengan 11 siswa tersebut, 9 siswa mengatakan bahwa dirinya sebelum tidur masih menggunakan gadget, dan tidur saat larut malam. Siswa mengatakan lamanya tidur hanya 4-5 jam.

Berdasarkan uraian diatas membuat peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "Hubungan Penggunaan Gadget Dengan Kualitas Tidur Pada Anak Remaja di SMA Negeri 1 Tilamuta".

METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan desain penelitian survey analitik. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah survei, melalui wawancara dengan menggunakan kuesioner dengan pendekatan *cross sectional* yaitu jenis penelitian yang menentukan pada waktu pengukuran/ observasi data variabel independen dan dependen hanya satu kali pada satu saat. Penelitian ini dilaksanakan di SMAN 1 Tilamuta pada bulan 23 Desember 2022 sampai 22 Januari 2023.

Populasi pada penelitian ini adalah seluruh siswa SMAN 1 Tilamuta berjumlah 951 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *proportionate stratisfied random sampling* yaitu teknik pengambilan sampel apabila populasi unsur yang tidak homogen. Sampel yang dihitung berdasarkan perbandingan. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 91 orang.

Analisis data menggunakan Uji *Chi Square* dengan tingkat kepercayaan adalah 95 ($p \leq 0,05$). Instrumen penelitian menggunakan kuesioner untuk mengumpulkan data mengenai penggunaan gadget dan kualitas tidur anak usia remaja.

HASIL

Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Umur, Jenis Kelamin dan Tingkat Kelas.

Karakteristik Responden	n	%
Umur		
15-16 tahun	41	45,1
17-18 tahun	50	54,9
Jenis Kelamin		
Laki-laki	31	34,1
Perempuan	60	65,9
Kelas		
Kelas X	34	37,4
Kelas XI	30	33,0
Kelas XII	27	29,7
Total	**91**	**100**

Berdasarkan tabel 1 diatas menjelaskan bahwa responden terbanyak adalah Anak Usia Remaja di SMA Negeri 1 Tilamuta yang memiliki umur 17-18 tahun sebanyak 50 orang atau sebesar 54.9%. Pada kategori jenis kelamin menunjukkan bahwa responden terbanyak adalah Anak Usia Remaja di SMA Negeri 1 Tilamuta yang berjenis kelamin perempuan sebanyak 60 orang atau sebesar 65.9%. pada kategori tingkat kelas menunjukkan bahwa responden terbanyak adalah Anak Usia Remaja di SMA Negeri 1 Tilamuta pada kelas X berjumlah 34 orang atau sebesar 37.4%

Analisis Univariat

Tabel 2. Frekuensi Kualitas Tidur

Kualitas Tidur	Frekuensi	Persentasi%
Baik	15	16.5
Buruk	76	83.5
Total	**91**	**100**

Berdasarkan tabel 2 di atas menjelaskan bahwa responden berdasarkan kualitas tidur Anak Usia Remaja di SMA Negeri 1 Tilamuta, siswa yang memiliki kualitas tidur baik berjumlah 15 orang atau sebesar 16.5% dan siswa yang memiliki kualitas tidur buruk berjumlah 76 orang atau sebesar 83.5% Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa responden terbanyak adalah Anak Usia Remaja di SMA Negeri 1 Tilamuta yang yang memiliki kualitas tidur buruk sebesar 83.5%.

Tabel 3. Frekuensi Penggunaan Gadget

Gadget	Frekuensi	Persentasi%
Rendah	4	4.4
Sedang	79	86.8
Tinggi	8	8.8
Total	91	100

Berdasarkan tabel 3 di atas menjelaskan bahwa responden berdasarkan penggunaan Gadget Anak Usia Remaja di SMA Negeri 1 Tilamuta, siswa yang menggunakan Gadget rendah berjumlah 4 orang atau sebesar 4.4%, siswa yang menggunakan Gadget sedang berjumlah 79 orang atau sebesar 86.8%, kemudian siswa yang menggunakan Gadget tinggi berjumlah 8 orang atau sebesar 8.8%. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa responden terbanyak adalah Anak Usia Remaja di SMA Negeri 1 Tilamuta yang menggunakan Gadget sedang sebesar 86.8%.

Tabel 4. Hubungan Penggunaan Gadget dengan Kualitas Tidur pada Anak Usia Remaja di SMAN 1 Tilamuta

Penggunaan Gadget	Kualitas Tidur		Total	*P-value*
	Baik	Buruk		
Rendah	1	3	4	
Sedang	13	66	79	0,001
Tinggi	1	7	8	
Total	**15**	**76**	**91**	

Berdasarkan tabel 4 di atas, dapat diketahui bahwa anak usia remaja dengan penggunaan gadget rendah yang memiliki kualitas

tidur baik berjumlah 1 orang dan yang memiliki kualitas tidur buruk berjumlah 3 orang, selanjutnya anak usia remaja dengan penggunaan gadget sedang yang memiliki kualitas tidur baik berjumlah 13 orang dan yang memiliki kualitas tidur buruk berjumlah 66 orang, dan anak usia remaja dengan penggunaan gadget tinggi yang memiliki kualitas tidur baik berjumlah 1 orang dan yang memiliki kualitas tidur buruk berjumlah 7 orang. Berdasarkan hasil analisa data dengan uji chi square didapatkan nilai significancy 0.001. Berdasarkan nilai tersebut karena nilai $p < 0.05$ dapat diambil kesimpulan bahwa penggunaan gadget memiliki hubungan terhadap kualitas tidur pada siswa usia remaja. di SMA Negeri 1 Tilamuta.

PEMBAHASAN

Kualitas Tidur

Hasil penelitian menunjukan bahwa responden berdasarkan kualitas tidur Anak Usia Remaja di SMA Negeri 1 Tilamuta, siswa yang memiliki kualitas tidur baik berjumlah 15 orang atau sebesar 16.5% dan siswa yang memiliki kualitas tidur buruk berjumlah 76 orang atau sebesar 83.5% Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa responden terbanyak adalah Anak Usia Remaja di SMA Negeri 1 Tilamuta yang memiliki kualitas tidur buruk sebesar 83.5%.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Derry, dkk (2014) menyatakan bahwa sebagian besar siswa mempunyai kualitas tidur yang buruk.. Hasil uji *Chi-square* diperoleh *p value* = 0,000 (pada $\alpha<0,05$) maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara durasi bermain gadget dengan kualitas tidur. Semakin tinggi durasi bermain *gadget* (frekuensi dan intensitas) maka semakin buruk kualitas tidur siswa.

Kualitas tidur adalah mencakup aspek kuantitatif tidur seperti durasi tidur, latensi tidur dan aspek subyektif, seperti tidur nyenyak dan beristirahat kualitas tidur yang baik ditandai dengan mudahnya seseorang memulai tidur saat jam tidur, mempertahankan tidur, menginisiasi untuk tidur kembali setelah terbangun di malam hari, dan peralihan dari tidur ke bangun di pagi hari dengan mudah (Mohamad dkk, 2013). Pola tidur yang tidak menetap akan memberikan dampak terhadap kekurangan tidur sehingga akan mempengaruhi kondisi fisik dan psikis seseorang. Setiap orang memerlukan kebutuhan istirahat atau tidur yang cukup agar tubuh dapat berfungsi secara normal. Pada kondisi istirahat dan tidur, tubuh melakukan proses pemulihan untuk mengembalikan stamina tubuh hingga berada dalam kondisi yang optimal.

Menurut teori yang dikemukakan oleh (Woods & Scoot 2016) Kualitas tidur yang buruk adalah keadaan dimana seseorang tidak menjaga keteraturan tidur, keteraturan tidur dan terjaga merupakan sesuatu yang sangat penting. Dalam keteraturan itu maka perlunya seseorang tidur awal dan bangun lebih awal. Hal yang penting bagi setiap orang untuk menjaga biologisnya agar tetap selaras sepenuhnya dengan rutinitas harian, salah satunya dengan membatasi aktivitas yang membuat terjaga dimalam hari yakni penggunaan

gadget sehingga dapat membantu efektifitas jam tidur. Kualitas tidur yang baik salah satunya ditandai dengan mudahnya seseorang untuk memulai tidur namun bagi mereka yang sering menggunakan gadget pada malam hari akan mengalami kesulitan untuk memulai tidur, akibatnya waktu tidur yang kurang akan mengganggu aktivitas disiang hari.

Berdasarkan hasil penelitian maka peneliti berasumsi bahwa kualitas tidur dapat dipengaruhi oleh penggunaan gadget dimana dari hasil penelitian menjelaskan bahwa kualitas tidur buruk yang sebagian besar dirasakan oleh anak remaja di SMA Negeri 1 Tilamuta karena penggunaan gadget di malam hari.

Penggunaan Gadget

Hasil penelitian menunjukan bahwa responden berdasarkan penggunaan Gadget Anak Usia Remaja di SMA Negeri 1 Tilamuta, siswa yang menggunakan Gadget rendah berjumlah 4 orang atau sebesar 4.4%, siswa yang menggunakan Gadget sedang berjumlah 79 orang atau sebesar 86.8%, kemudian siswa yang menggunakan Gadget tinggi berjumlah 8 orang atau sebesar 8.8%. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa responden terbanyak adalah Anak Usia Remaja di SMA Negeri 1 Tilamuta yang menggunakan Gadget sedang sebesar 86.8%.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Anggraini (2019) dampak dari penggunaan gadget yang berlebihan dapat menimbulkan efek pada kesehatan antara lain gangguan tidur. Pada malam hari dimana seharusnya mereka tidur mereka masih menggunakan gadget bahkan sampai larut malam. Kualitas tidur yang buruk karena penggunaan gadget yang tinggi, sebaliknya kualitas tidur menjadi lebih baik karena penggunaan gadget yang rendah.

Perkembangan teknologi yang semakin lama bertambah canggih, banyak orang yang dimanjakan oleh teknologi modern seperti televisi, handphone, playstation dan smartphone (Andi Akifa, dkk, 2018). Gadget adalah perangkat elektronik kecil yang memiliki tujuan dan fungsi khusus untuk mengunduh informasi-informasi terbaru dengan berbagai teknologi maupun fitur terbaru, sehingga membuat hidup manusia menjadi lebih praktis. Selain itu gadget memiliki dampak positif dan negatif bagi yang menggunakanya. Terlebih bagi anak-anak mulai menggunakan gadget setiap aktifitasnya.

Penggunaan gadget dikalangan anak berdampak negatif terhadap perkembangannya, dengan adanya kemudahan dalam mengakses berbagai media informasi dan teknologi, sehingga menyebabkan anak anak menjadi malas bergerak dan beraktifitas. Mereka lebih memilih duduk di depan gadget dan menikmati permainan yang ada pada fitur fitur tertentu dibandingkan berinteraksi dengan dunia nyata. Hal ini tentu berdampak buruk bagi perkembangan dan kesehatan anak, terutama di segi otak dan psikologis. Dampak negatif lain juga dapat menyebabkan kurangnya mobilitas social pada anak. Mereka lebih memilih bermain menggunakan gadget nya dari pada bermain bersama teman sebayanya. Tidak jarang

kita lihat anak mengalami kesulitan untuk berkonsentrasi karena otak anak sudah diforsir pada dunia yang tidak nyata Ameliola & Nugraha dalam (Firmawati & Nur Uyuun, 2019).

Berdasarkan asumsi peneliti bahwa penggunaan gadget memiliki dampak negatif sehingga dalam penggunaan gadget yang berlebihan yang terjadi pada siswa di SMA Negeri 1 Tilamuta berdampak negatif yang menyebabkan gangguan tidur sehingga membuat kualitas tidur menjadi buruk.

Hubungan Penggunaan Gadget dengan Kualitas Tidur pada Anak Usia Remaja di SMAN 1 Tilamuta

Hasil penelitian menunjukan bahwa anak usia remaja dengan penggunaan gadget rendah yang memiliki kualitas tidur baik berjumlah 1 orang dan yang memiliki kualitas tidur buruk berjumlah 3 orang, selanjutnya anak usia remaja dengan penggunaan gadget sedang yang memiliki kualitas tidur baik berjumlah 13 orang dan yang memiliki kualitas tidur buruk berjumlah 66 orang, dan anak usia remaja dengan penggunaan gadget tinggi yang memiliki kualitas tidur baik berjumlah 1 orang dan yang memiliki kualitas tidur buruk berjumlah 7 orang.

Berdasarkan hasil analisa data dengan uji chi square didapatkan nilai significancy 0.001. Berdasarkan nilai tersebut karena nilai $p < 0.05$ dapat diambil kesimpulan bahwa penggunaan gadget memiliki hubungan terhadap kualitas tidur pada siswa usia remaja. di SMA Negeri 1 Tilamuta.

Dari hasil penelitian responden dengan penggunaan gadget rendah diantaranya memiliki kualitas tidur buruk berjumlah 3 orang. hal ini karena kualitas tidur seseorang juga bisa menjadi buruk karena adanya gangguan tidur. Menurut Mohamad dkk (2013) ada beberapa gangguan tidur seperti Insomnia, Hypersomnia, Parasomnia, Narkolepsi, Apnea tidur dan mendengkur, serta Mengigau. Ada juga faktor pendukung yang bisa mempengaruhi kualitas tidur seseorang selain penggunaan gadget yang telah menjadi gaya hidup remaja saat ini. Menurut Nashori & Wulandari (2020) faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur selain gaya hidup antara lain, Stres psikologi, Diet, Status kesehatan, Lingkungan dan Obat-obatan. misalnya pada saat kondisi sakit yang diderita sehingga menyebabkan gangguan tidur. Kondisi stress emosional contohnya yang berhubungan dengan pelajaran sekolah atau masalah keluarga juga akan memberi dampak yang jelas terhadap perubahan kualitas tidur remaja. Selain itu kondisi lingkungan fisik yang bising juga dapat menyebabkan remaja mengalami gangguan kualitas tidur, dalam penelitian ini diketahui juga bahwa ada beberapa responden yang mengalami gangguan tidur yang disebabkan karena adanya latihan fisik dan kelelahan akibat aktivitas disekolah. Hasil penelitian lainnya dimana responden dengan penggunaan gadget tinggi diantaranya memiliki kualitas tidur baik berjumlah 1 orang. Hal ini dikarenakan responden tersebut mampu mengatur waktu saat kapan menggunakan gadget dan kapan untuk tidur sehingga responden tersebut tidur pada waktunya. Yang artinya dari 4 responden ini menjawab

beberapa pertanyaan kuesioner yang tidak sesuai dengan keadaan yang mereka alami.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Armaya Jarmi dan Sri Intan Rahayuningsih (2017) dengan judul penelitian hubungan penggunaan gadget dengan kualitas tidur pada remaja Di SMP Negeri 1 Banda Aceh. Hasil uji statistik diketahui bahwa ada hubungan signifikan antara penggunaan gadget (p-value 0,000), waktu penggunaan gadget (p-value 0,008), durasi penggunaan gadget (p-value 0,004), dan aktivitas penggunaan gadget (p-value 0,026) dengan kualitas tidur pada remaja. Pada penelitian ini menunjukan bahwa remaja tidak mendapatkan tidur yang cukup dimalam hari akibat penggunaan gadget yang membuat mereka menunda waktu tidur dan membangunkan mereka di tengah tidur sehingga membutuhkan waktu lebih lama untuk dapat tidur kembali. Diharapkan kepada remaja agar dapat membatasi waktu penggunaan gadget dan menggunakan gadget dengan baik tanpa mengganggu kualitas tidur.

Menurut teori yang dikemukakan oleh Nashori & Wulandari (2020) salah satu faktor yang mempengaruhi kualitas tidur adalah gaya hidup. Gaya hidup seseorang sangat berpengaruh terhadap pola tidurnya. hal ini dikarenakan rutinitas seseorang disiang hari akan mempengaruhi istirahatnya di malam hari. Bahwa gadget sudah menjadi gaya hidup remaja sehari-hari, bahkan remaja tidak bisa hidup dan terlepas dari gadget. Bagi remaja yang bisa mengatur waktunya maka remaja tersebut akan bisa menyesuaikan penggunaan gadgetnya sesuai dengan kebutuhannya, namun bagi remaja yang sudah kecanduan gadget maka remaja tersebut akan menggunakan gadget selama waktu yang mereka inginkan dan akan sering menggunakan gadget sampai larut malam, akibatnya mereka akan mengalami kesulitan untuk memulai tidur.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti pada siswa SMA Negeri 1 Tilamuta didapatkan bahwa ada hubungan antara penggunaan gadget dengan kualitas tidur. Menurut asumsi peneliti mengapa dikatakan ada hubungan antara penggunaan gadget dengan kualitas tidur karena penggunaan gadget yang berlebihan menyebabkan kualitas tidur remaja menjadi buruk. Ketika remaja menggunakan gadget sampai malam hari mereka akan mengalami gangguan tidur. semakin rendah penggunaan gadget remaja maka semakin baik kualitas tidurnya, tetapi jika semakin tinggi penggunaan gadget remaja maka akan semakin buruk kualitas tidurnya. Akan tetapi ada juga faktor atau penyebab lain yang bisa menyebabkan kualitas tidur remaja menjadi buruk walaupun penggunaan gadgetnya termasuk kategori rendah.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian maka yang menjadi kesimpulan yaitu :

1. Responden Anak Usia Remaja di SMA Negeri 1 Tilamuta, dengan karakteristik berdasarkan umur terbanyak umur 17-18 tahun berjumlah 50 orang atau sebesar 54.9%. Karakteristik berdasarkan jenis kelamin terbanyak adalah

perempuan berjumlah 60 orang atau sebesar 65.9%. dan karakteristik berdasarkan kelas terbanyak kelas X dengan jumlah 34 orang atau sebesar 37.4%.

2. Responden Anak Usia Remaja di SMA Negeri 1 Tilamuta yang memiliki kualitas tidur baik berjumlah 15 orang atau sebesar 16.5%, dan yang memiliki kualitas tidur buruk berjumlah 76 orang atau sebesar 83.5%
3. Responden Anak Usia Remaja di SMA Negeri 1 Tilamuta cenderung menggunakan gadget dengan kategori sedang berjumlah 79 orang atau sebesar 86.8%.
4. Penggunaan gadget memiliki hubungan yang signifikan terhadap kualitas tidur pada anak usia remaja. di SMA Negeri 1 Tilamuta.

Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian maka yang menjadi saran yaitu:

1. Bagi Siswa

   Hasil penelitian ini diharapkan menjadi masukan terhadap siswa tentang penggunaan gadget yang berlebihan dapat mengganggu kesehatan salah satunya yaitu kualitas tidur.

2. Bagi Institusi Pendidikan

   Hasil penelitian ini diharapkan menjadi bahan masukan perpustakaan sebagai bahan bacaan atau materi untuk dosen dan mahasiswa dalam pembelajaran bagi kemajuan pendidikan terutama yang berkaitan tentang hubungan penggunaan gadget dengan kualitas tidur pada anak usia remaja.

3. Bagi Peneliti

   Hasil penelitian ini diharapkan menjadi pengalaman yang begitu banyak manfaat, salah satunya adalah menambah keilmuan peneliti khususnya kualitas tidur dapat ternganggu dengan adanya penggunaan gadget.

DAFTAR PUSTAKA

Andi, Akifa., Sudirman , dkk (2018). *Efektifitas Permainan Tradisional terhadap perkembangan Motorik Anak Usia Prasekolah*. 1,2,3,4 215-224

Anggraini, E. (2019). *Mengatasi Kecanduan Gadget Pada Anak*. Jakarta: Serayu Publishing.

Derry, Iswidharmanjaya Beranda, A. (2014). *Bila Si Kecil Bermain Gadget Panduan Bagi Orang Tua Untuk Memahami Faktor-faktor Penyebab Anak Kecanduan Gadget*. Tasikmalaya: Bisakimia.

Firmawati, F., & Biahimo, N. U. I. (2021). Penggunaan Gadget Terhadap Perkembangan Psikososial Anak Usia prasekolah Di Tk Negeri Pembina Limboto Kabupaten Gorontalo. *Zaitun (Jurnal Ilmu Kesehatan)*, *7*(2). https://doi.org/10.31314/zijk.v7i2.1151

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

Mohamad, E., Atoilah, M., & Kusnadi, E. (2013). *Asuhan keperawatan pada klien dengan gangguan kebutuhan dasar pada manusia*. Jakarta: In Media.

Nurhakim, S. (2015). *Dunia Komunikasi dan Gadget: Evolusi alat Komunikasi, Menjelajah Jarak dengan Gadget*. Jakarta: Zikrul Hakim Bestari.

Rugaiyah. (2019) Hubungan Perilkau Penggunaan Gadget dengan Kualitas Tidur pada Remaja SMA Negeri 21 Makassar. *Skirpsi, Vol. 8, no. 5, hh. 55*

Woods, H. C., & Scott, H. (2016). #Sleepyteens: Social Media use in

adolescence is associated with poor sleep quality, anxiety, depression and low self-esteem. *Journal of Adolescence, 51, 41-49. doi:10.1016/j.adolescence.2016.05.00.8*

Wulandari, H. (2019). Hubungan Antara Kualitas Tidur Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakulikuler Futsal Kelas Xi dan Xii SMA Negeri 1 Lendah Kabupaten Kulon Progo. *Journal Of Chemical Informasi and Mpdeling*, 53(9), 1689-1699