



Available online at <http://ojs.rajawali.ac.id/index.php/JOK3R>

Jurnal Online Keperawatan Rajawali

| ISSN (Print) 2085-XXXX | ISSN (Online) 2776-558X |



Hubungan Penggunaan Smartphone dengan Kualitas Tidur pada Remaja di Smk Kesehatan Rajawali Tahun 2023

Sutisna MI¹, Tohri T², Safitri MD³.

¹²³ Institut Kesehatan Rajawali, Kota Bandung, Indonesia

ARTICLE INFORMATION

Received: Oktober, 10, 2023

Revised: April, 14, 2024

Accepted : Juni, 29, 2024

Available online: Juli, 9, 2024

KEYWORDS

Penggunaan smartphone, Kualitas Tidur, Remaja

CORRESPONDENCE

E-mail: Iqbalkomnitaskeluarga@gmail.com

A B S T R A C T

Latar Belakang. *Smartphone* adalah perangkat populer yang mampu memproses lebih banyak informasi dari pada telepon lainnya. *Smartphone* memiliki banyak fitur seperti permainan, akses internet dan media sosial, pesan, video, multimedia, dan navigasi selain penggunaan utamanya sebagai alat komunikasi. Kualitas tidur adalah sebuah perasaan segar kembali dan siap menghadapi kehidupan lain setelah bangun tidur. Kualitas tidur yang buruk ditandai dengan mengantuk di siang hari, sulit tidur di malam hari, atau siklus tidur dan bangun tidur yang tidak teratur.

Tujuan Penelitian. Untuk mengetahui hubungan penggunaan *smartphone* dengan kualitas tidur pada remaja di SMK Kesehatan Rajawali tahun 2023.

Metode. Rancangan yang digunakan adalah analitik, dengan menggunakan pendekatan cross sectional. Metode penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah korelasional. Cara pemelihan sampel pada penelitian ini adalah menggunakan teknik purposive sampling, dengan jumlah sampel sebanyak 101 remaja di SMK Kesehatan Rajawali tahun 2023.

Hasil. hampir seluruh responden yaitu sebanyak 78 orang dengan penggunaan *smartphone* kecanduan (77,2%), hampir seluruh responden yaitu 91 orang (90,1%) mengalami kualitas tidur buruk.

Simpulan. Terdapat hubungan penggunaan *smartphone* dengan kualitas tidur pada remaja di SMK Kesehatan Rajawali Tahun 2023.

PENDAHULUAN

Manusia mempunyai kebutuhan tertentu yang harus dipenuhi secara memuaskan melalui proses homeostasis, baik fisiologis maupun psikologis. Kebutuhan merupakan suatu hal yang sangat penting, bermanfaat, atau diperlukan untuk menjaga homeostatis dan kehidupan itu sendiri. Kebutuhan fisiologis memiliki prioritas tertinggi dalam hirarki Maslow. Seseorang memiliki beberapa kebutuhan yang belum terpenuhi akan lebih dulu memenuhi kebutuhan fisiologisnya dibandingkan kebutuhan yang lain. Kebutuhan fisiologis tersebut salah satunya adalah istirahat dan tidur (Wahid, 2018).

Istirahat dan tidur merupakan kebutuhan dasar manusia. Jika hal itu tidak dilakukan, maka status kesehatan menjadi kurang optimal. Istirahat dan tidur diperlukan setiap orang untuk mempertahankan status kesehatan pada tingkat yang optimal. Proses tidur dapat memperbaiki berbagai sel dalam tubuh. Jika kebutuhan istirahat dan tidur tersebut cukup, maka akan terkumpul sejumlah energi yang dapat memulihkan status kesehatan dan menjalankan kegiatan sehari-hari (Susanto, 2017).

Tidur merupakan kebutuhan dasar manusia yang harus terpenuhi. Menurut Skala prioritas kebutuhan Maslow, tidur merupakan

salah satu kebutuhan fisiologis yang paling penting dan esensial. Ketika kebutuhan ini tidak terpenuhi maka akan berdampak pada kebutuhan fisiologis lainnya. Secara defenisi. Tidur merupakan proses fisiologis yang bersiklus bergantian dengan periode yang lebih panjang. Siklus tidur terjaga memengaruhi dan mengatur fungsi fisiologis dan berbagai respons perilaku irama. Berbagai faktor seperti cahaya, temeperatur, aktivitas-aktivitas sosial dan rutinitaa pekerjaan memengaruhi irama definisi dan siklus tidur terjaga harian (Potter & Perry, 2020).

Kualitas tidur adalah sebuah perasaan segar kembali dan siap menghadapi kehidupan lain setelah bangun tidur. Ide ini menghubungkan beberapa atribut, misalnya, waktu yang dibutuhkan untuk mulai tidur, kedalaman istirahat dan ketenangan (Adrianti, 2017). Menurut potter & perry (2020) kebutuhan tidur yang cukup ditentukan oleh faktor jumlah jam tidur (kuantitas tidur), ditambah dengan kedalaman (kualitas tidur).

Gangguan tidur dapat ditandai dengan mengantuk di siang hari, sulit tidur di malam hari, atau siklus tidur dan bangun tidur yang tidak teratur. Gangguan kualitas tidur yang tidak ditangani dengan baik dapat meningkatkan resiko munculnya berbagai penyakit lain, seperti hipertensi dan penyakit jantung. Hal ini mungkin dikaitkan dengan melatonin, hormone yang disekresikan oleh kelenjar pineal, dan berperan dalam ritme sirkadian. Pada siang hari, kadar hormon ini dalam darah hampir tidak terdeteksi, namun pada malam hari kadarnya akan meningkat. Hal ini disebabkan oleh adanya efek cahaya terhadap produksi melatonin. Ketika cahaya cukup, seperti pada siang hari, produksi melatonin akan ditekan. Cahaya buatan seperti yang berasal dari media elektronik, bila cukup terang, juga dapat menimbulkan efek yang sama. Efek lain yang timbul oleh penggunaan media elektronik terhadap kualitas tidur adalah terjadinya stimulus otak yang terus-menerus, sehingga orang yang menggunakannya sulit untuk rilek atau tidur dan cenderung untuk tetap terjaga. (National Sleep Foundation, 2014).

Smartphone adalah perangkat populer yang mampu memproses lebih banyak informasi dari pada telpon linnya. *Smartphone* memiliki banyak fitur seperti permainan, akses internet dan media sosial, pesan, video, multimedia, dan

navigasi selain penggunaan utamanya sebagai alat komunikasi (Sembiring, 2021)

Ada sekitar 3,6 miliar pengguna *smartphone* di dunia pada 2020. Jumlah itu meningkat dibandingkan tahun sebelumnya yang sebesar 3,4 miliar pengguna. Jumlah pengguna *smartphone* pun diprediksi semakin meningkat ke depannya. Pada 2023, Newzoo memproyeksi ada 4,3 miliar pengguna *smartphone* secara global (Newzoo, 2019). Studi yang didanai oleh UNICEF dan dilaksanakan oleh Kementerian Komunikasi dan Informatika (Kemkominfo) menemukan bahwa 98 persen dari anak-anak dan remaja tahu tentang internet dan 79,5 persen diantaranya adalah pengguna internet. Kepala Pusat Informasi dan Humas Kementerian Kominfo Gatot S Dewabroto menyatakan, temuan ini hasil dari kesimpulan utama yang menelusuri aktivitas online dari sample anak dan remaja usia 10-19 tahun dengan 400 responden yang tersebar di seluruh wilayah perkotaan dan pedesaan. Studi dibangun berdasarkan pada penelitian sebelumnya sehingga didapatkan gambaran yang paling komprehensif dan terkini tentang penggunaan media digital di kalangan anak-anak dan remaja Indonesia.

Pengguna *smartphone* Indonesia juga bertumbuh dengan pesat. Lembaga riset digital marketing Emarketer memperkirakan pada 2022 jumlah pengguna aktif *smartphone* di Indonesia lebih dari 100 juta orang. Dengan jumlah sebesar itu, Indonesia akan menjadi negara dengan pengguna aktif *smartphone* terbesar keempat di dunia setelah Cina 910,14 juta, India 647,53 juta, Amerika serikat 249,15 juta dan Indonesia 192,15 juta. Menurut laporan We Are Social, terdapat 204,7 juta pengguna internet di Tanah Air per Januari 2022. Jumlah itu naik tipis 1,03% dibandingkan tahun sebelumnya. Pada Januari 2021, jumlah pengguna internet di Indonesia tercatat sebanyak 202,6 juta. Tren jumlah pengguna internet di Indonesia terus meningkat dalam lima tahun terakhir. Jika dibandingkan dengan tahun 2018, saat ini jumlah pengguna internet nasional sudah melonjak sebesar 54,25%. Sementara itu tingkat penetrasi internet di Indonesia mencapai 173,7% dari total penduduk pada awal 2022. Tercatat, total penduduk Indonesia berjumlah 277,7 juta orang pada Januari 2022 (We are sosial, 2022).

Di Indonesia terdapat 54,1% Remaja usia 15-18 tahun yang mengalami kecanduan game online yaitu 77,5% remaja putra dan 22,5% remaja putri yang menggunakan waktu untuk bermain game online 2-10 jam per minggu dan Pengguna media sosial tercatat mencapai 167 juta orang jumlah tersebut setara 78% (Gurusinga, 2020).

Berdasarkan data Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) pada 2020 menyebutkan provinsi Jawa Barat (Jabar) berada diatas Jawa tengah 26,5 juta. Selajutnya Jawa timur 26,4 juta, Sumatra utara 11,7 juta, Banten 10 juta, DKI Jakarta 8,9 juta. Pengguna internet jawa barat paling tinggi sampai 35,1 juta orang. Vice President Head of Sales West Java Area, Hendi Gunawan, mengatakan, sebagian besar pengguna internet Jabar suka mengakses media sosial (medsos). Kondisi itu berkorelasi dengan tingginya konsumsi data pengguna internet Jabar. Rumah Sakit Jiwa atau RSJ Provinsi Jawa Barat bulan Oktober 2019 lalu merilis berita yang mengejutkan. Ratusan anak dan remaja yang mengalami gangguan jiwa akibat kecanduan *smartphone* tengah dirawat. Hasil pemeriksaan tim medis menyatakan masalah yang dialami anak-anak dan remaja tersebut disebabkan oleh penggunaan *smartphone* yang berlebihan, yang peruntukannya mulai dari game online, browsing Internet, dan aplikasi lainnya (okezone.com).

Rilis hasil survei APJII (2020) tersebut juga menghadirkan berapa informasi penting lain. Pertama, bahwa penetrasi internet di kalangan penduduk usia lebih muda ternyata lebih tinggi dibandingkan dengan penetrasi internet pada kategori usia yang lebih tinggi. Data menunjukkan bahwa penetrasi internet pada kategori usia 13-18 tahun mencapai 75,50%, dan penetrasi internet pada kategori usia 19-34 tahun mencapai 74,23%. Kedua, dilihat dari perangkat yang digunakan, tampak bahwa sebagian besar penduduk (83.44%) menggunakan gadget (*smartphone* dan tablet) pribadi dibanding menggunakan komputer/ laptop dan perangkat lainnya untuk mengakses internet.

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. (Nasional sleep foundation, 2020)

Faktor yang mempengaruhi penggunaan *smartphone* pada remaja yaitu adanya iklan yang merajalela, karena kecanggihannya dapat memudahkan semua kebutuhan remaja, kejangkauan harga *smartphone*, lingkungan yang membuat adanya penekanan dari teman sebaya dan juga masyarakat, faktor budaya berpengaruh paling luas dan mendalam terhadap perilaku remaja, faktor sosial sebagai acuan utama dalam perilaku remaja, faktor pribadi yang memberikan kontribusi terhadap perilaku remaja seperti usia dan tahap siklus hidup, pekerjaan dan lingkungan ekonomi, gaya hidup, dan konsep diri. Keperibadian remaja yang selalu ingin terlihat dari teman-temannya, biasanya cenderung mengikuti trend sesuai perkembangan teknologi (Taufik Kurahman, 2020).

Kualitas tidur yang buruk pada anak remaja dapat menurunkan daya berpikir, konsentrasi, dan kemampuan bekerja. Jika dibiarkan jangka panjang, akan beresiko buruk terhadap kesehatan anak remaja. Permasalahan kesehatan yang ditimbulkan oleh peurunan durasi tidur dan kualitas tidur, diantaranya hipertensi, obesitas, diabetes melitus tipe 2, penyakit kardiovaskuler, depresi, perasaan mudah marah, serta timbul gejala sakit kepala, sakit perut dan punggung. (Yolanda, 2018).

Penelitian yang dilakukan Hudo dalam Omega T (2017), menyatakan pemakaian *smartphone* dalam waktu lama ini menyebabkan mereka memerlukan sekitar 60 menit lebih lama untuk tertidur dari pada waktu biasanya. Dengan demikian, para remaja ini akan cenderung tidur terlambat dari biasanya. Kecanggihan dan kemudahan yang disediakan *smartphone* saat ini menyebabkan banyak orang tertangkap untuk selalu beraktivitas menggunakan *smartphone* (Della Candra, 2020).

Kebanyakan remaja rata-rata tidur selama 7 jam atau kurang dalam semalam (National Sleep Foundation, 2014). Remaja pada umumnya terekspos pada sejumlah perubahan seperti

tuntutan sekolah, aktivitas sosial sesuai sekolah, dan pekerjaan paruh waktu, yang mengurangi waktu tidur (Wiggins dan Freeman, 2014). Remaja pada umumnya mempunyai peralatan elektronik seperti televisi, komputer, pintar, atau video games dalam kamar, yang lebih jauh berkontribusi pada gangguan tidur, kualitas tidur yang buruk, dan penurunan jumlah tidur (National Sleep Foundation, 2014). Pemendekan waktu tidur seringkali menyebabkan EDS, yang sering menimbulkan penurunan performa di sekolah, kerentanan terhadap kecelakaan, masalah perilaku dan suasana hati, serta peningkatan penggunaan alkohol (Wiggins dan Freeman, 2014).

Penggunaan *smartphone* secara berlebihan dan tidak tepat pada siswa mengakibatkan efek kecanduan pada pribadi siswa yang ujungnya mengakibatkan perilaku menyimpang yang tidak semestinya dilakukan oleh siswa sekolah. Hal ini sejalan dengan berita yang ditulis oleh Arifin Jadar (2020), adanya kejadian bunuh diri yang dilakukan siswa akibat tidak bisa bermain game di *smartphone* nya. Kejadian seperti ini sangat disayangkan sekali akibat dari kecanduan bermain *smartphone* dengan tujuan yang buruk. Keadaan tersebut adalah puncak dari dampak negatif penggunaan *smartphone* yang berlebihan pada siswa sekolah.

Dampak negatif dari bermain game online terlalu lama adalah salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kurangnya kualitas tidur. Permainan game online merupakan suatu fenomena yang sedang marak di Indonesia termasuk dikalangan remaja atau anak sekolah. Tanda yang biasanya jika bermain hampir setiap hari dan dalam waktu yang sama (lebih dari 4 jam) maka muncul masalah yaitu gangguan psikologi, gangguan muskuloskeletal, gangguan penglihatan, menyebabkan perilaku kecanduan game, aspek sosial, sulit berkonsentrasi proses belajar mengajar, menurunnya motivasi belajar, pemborosan uang jajan. Hal itu tentunya sangat mempengaruhi semua aktivitas sehari-hari termasuk kualitas tidur (Novrialdy, 2019).

Penelitian (Nainggolan, 2017), menyatakan bahwa ada hubungan penggunaan *smartphone* dengan kualitas tidur. Kualitas tidur yang buruk dapat menurunkan tingkat konsentrasi sehingga menyebabkan konsentrasi buruk. Hal ini selaras dengan penelitian terhadap mahasiswa di Palembang yaitu sebanyak 171 orang (53,4%) dari

320 responden memiliki kualitas tidur dan konsentrasi yang buruk (Rahmadi, 2017).

Jumlah gangguan tidur pada remaja akan terus bertambah seiring dengan gaya perubahan gaya hidup. Ketika orang dewasa sangat memuja – muja waktu tidur yang semakin sempit, remaja justru lebih suka terbangun untuk melakukan berbagai hal di malam hari, belum lagi masalah ketergantungan remaja terhadap gadget, tingginya kadar stress pada remaja serta berbagai kegiatan lainnya akan memperburuk kualitas tidur pada remaja (Titan Sulistia, 2018).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh putri (2018) pada siswa SMA Al Falah Ketintang Surabaya, dengan responden sebanyak 75 siswa menunjukkan ada hubungan antara kecanduan *smartphone* dengan kualitas tidur pada remaja siswa SMA Al Falah Ketintang Surabaya. Didapatkan hasil bahwa responden dengan usia 15 dan 16 tahun memiliki tingkat kecanduan *smartphone* yang lebih tinggi dibandingkan dengan responden dengan usia 17 tahun. Jika berdasarkan jenis kelamin, responden perempuan memiliki tingkat kecanduan *smartphone* yang lebih tinggi dibandingkan dengan laki-laki. (Putri, 2018).

Berdasarkan dari hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada siswa di SMK Kesehatan Rajawali pada tanggal 16 Maret 2023 pada 15 siswa yang dilakukan dengan wawancara diketahui bahwa terdapat 10 siswa yang menggunakan *smartphone* dengan kualitas tidur buruk dan terdapat 5 siswa yang menggunakan *smartphone* dengan kualitas tidur baik. Siswa SMK Kesehatan Rajawali merupakan salah satu golongan yang mengalami gangguan pada kualitas tidur akibat penggunaan *smartphone* hal ini terjadi karena siswa menggunakan *smartphone* saat larut malam dan menggunakan sebelum tidur.

METODE

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara Penggunaan Smartphone dengan kualitas tidur Pada Remaja Di SMK Kesehatan Rajawali Tahun 2023. Rancangan yang digunakan pada penelitian ini adalah jenis penelitian kuantitatif, Penelitian ini dipakai untuk menguji suatu teori, menyajikan suatu fakta atau mendeskripsikan statistik, dan untuk menunjukkan hubungan antar variable dan bersifat mengembangkan konsep sedangkan pendekatan

yang dipakai adalah korelasi, yang bertujuan untuk melihat apakah terdapat hubungan antara penggunaan *smartphone* dengan Kualitas tidur pada remaja di SMK Kesehatan Rajawali tahun 2023.

Populasi penelitian adalah keseluruhan objek atau objek yang diteliti (Notoadmojo, 2018). Populasi penelitian adalah seluruh kumpulan individu/subjek yang memiliki karakteristik tertentu sesuai dengan keinginan peneliti. Populasi dalam penelitian ini adalah remaja SMK Kesehatan Rajawali yang dipilih sesuai kriteria penelitian dengan jumlah 134 orang dengan sampel penelitian sebanyak 101 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling*.

HASIL

Analisis Univariat

Analisis univariat merupakan analisis yang dilakukan untuk memperoleh gambaran tiap variabel, distribusi frekuensi berbagai variabel yang diteliti baik variabel terikat maupun variabel bebas yang kemudian ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi. Analisis univariat dalam penelitian ini, yaitu tentang “Hubungan penggunaan *smartphone* dengan kualitas tidur pada remaja di SMK Kesehatan Rajawali tahun 2023”.

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Penggunaan *Smartphone* di SMK Kesehatan Rajawali tahun 2023.

Penggunaan <i>Smartphone</i>	N	%
Tidak Kecanduan	23	22.8
Kecanduan	78	77.2
Total	101	100.0

Hasil analisis univariate pada tabel 1 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Penggunaan *Smartphone* di SMK Kesehatan Rajawali tahun 2023, menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami kecanduan penggunaan *smartphone* dengan nilai N 78 (77,2%).

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Kualitas tidur di SMK Kesehatan Rajawali tahun 2023.

Kualitas Tidur	N	%
Baik	10	9.9
Buruk	91	90.1
Total	101	100.0

Hasil analisis univariate pada tabel 2 Distribusi Frekuensi Kualitas tidur di SMK Kesehatan Rajawali tahun 2023, menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami kualitas tidur buruk dengan nilai N 91 (90,1%).

Analisis Bivariat

Analisis bivariat pada penelitian ini menggunakan uji fiser, Uji fiser merupakan uji alternatif yang dapat di gunakan jika hasil dari uji chi square tidak memenuhi syarat, dapat digunakan untuk mengetahui hubungan antara variabel independen dengan variabel dependen. Pada analisis bivariat peneliti melakukan uji korelasi antara variabel independen (penggunaan *smartphone*) dan variabel dependen (Kualitas Tidur) pada remaja di SMK Kesehatan Rajawali tahun 2023.

Tabel 3 Hubungan penggunaan *smartphone* dengan kualitas tidur pada remaja di SMK Kesehatan Rajawali tahun 2023.

Penggunaan <i>Smartphone</i>	Kualitas Tidur				Total	%	P value
	Buruk	%	Baik	%			
Kecanduan	74	94,9	4	5,1	78	100,0	0,009
Tidak Kecanduan	17	73,9	6	26,1	23	100,0	
Total	91	90,1	10	9,9	101	100,0	

Berdasarkan tabel 3 Hubungan penggunaan *smartphone* dengan kualitas tidur pada remaja di SMK Kesehatan Rajawali tahun 2023, menunjukkan uji statistik, diperoleh nilai p- value = 0.009 (<alpha = 0.05) dengan menggunakan alpha 5% (0.05) yaitu berarti terdapat hubungan penggunaan *smartphone* dengan kualitas tidur pada remaja di SMK Kesehatan Rajawali pada tahun 2023.

PEMBAHASAN

Gambaran penggunaan *smartphone* di SMK Kesehatan Rajawali pada tahun 2023.

Berdasarkan tabel 1 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Penggunaan *Smartphone* di SMK Kesehatan Rajawali tahun 2023, menunjukkan bahwa hampir seluruh responden mengalami kecanduan penggunaan *smartphone* dengan nilai N 78 (77,2%).

Menurut asumsi peneliti bahwa remaja menggunakan *smartphone* untuk fungsi yang bervariasi diantaranya untuk komunikasi, mencari informasi atau berita, mencari tugas sekola, menonton video/film dan drama, dari berbagai fungsi tersebut fungsi komunikasi, mencari tugas sekola dan media sosial yang paling banyak diminati responden.

Menurut beberapa remaja di SMK Kesehatan Rajawali, dalam kegiatan sehari-hari belum lengkap rasanya jika tidak menggunakan *smartphone* yang diperuntukan untuk bermain games online, menonton drama korea, dan juga untuk mengakses beberapa aplikasi yang menjadi tren di kalangan remaja seperti facebook, instagram, dan juga tik-tok. Hasil wawancara sebagian remaja mengakui dalam penggunaan *smartphone* mereka lebih banyak mengakses media sosial 2-3 jam/hari sebelum tidur, seperti media instagram dan tiktok.

Teori menurut Safaria.T, Saputra.N, Arini.D (2019), penggunaan *smartphone* secara berlebihan didefinisikan sebagai penggunaan kompulsif yang mengarah pada disfungsi sehari-hari dalam hal produktivitas, hubungan sosial, kesehatan fisik, dan kesejahteraan emosional. Selain itu, penggunaan *smartphone* yang tidak terkendali mengarah pada serangkaian konsekuensi negatif dari kehidupan, seperti disfungsi dalam aktivitas sehari-hari, insomnia, kurang aktivitas fisik, stres, penurunan kinerja akademik, dan perubahan dalam hubungan sosial.

Menurut Lubis (2022), *Smartphone* sangat diperlukan untuk berkomunikasi dengan teman maupun hanya untuk melihat berita atau informasi di media sosial. Bahkan saat malam hari merupakan waktu yang nyaman diinginkan untuk bersantai dan bermain *smartphone* karena kurangnya kegiatan maupun aktivitas saat malam hari sehingga penggunaan *smartphone* pada malam hari lebih panjang namun mengurangi waktu tidur. Sehingga menimbulkan dampak yaitu sulit berkonsentrasi, mengantuk pada saat jam belajar, berkurangnya interaksi dengan teman atau pun lingkungan sekitar kerna terlalu asik bermain *smartphone*.

Sejalan dengan pernyataan diatas di perkuat oleh penelitian Permadi (2017) mendapatkan 63% siswa mengalami kualitas tidur yang kurang terpenuhi salah satunya disebabkan oleh rutinitas sebelum tidur siswa yang selalu mengambil

smartphone bahkan saat hendak tidur. Hal tersebut sejalan dengan artikel Penelitian Nursiati (2018) yang mengatakan bahwa pada siswa kelas X dan XI di SMAN 1 Kwadungan Kabupaten Ngawi juga didapatkan bahwa siswa mengalami kualitas tidur yang buruk yang disebabkan oleh berbagai faktor, nilai normal kualitas tidur adalah <5 sedangkan rata-rata nilai kualitas tidur siswa sebesar 6,69. Agar kualitas tidur menjadi baik hal-hal yang perlu diperhatikan antara lain pola tidur, waktu tidur dan lingkungan tempat tidur.

Gambaran Kualitas Tidur di SMK Kesehatan Rajawali pada 2023.

Bedasarkan hasil analisis univariate tentang kualitas tidur pada remaja menunjukkan bahwa dari 101 responden, hampir seluruh responden yaitu sebanyak 91 orang (90.1 %) mengalami kualitas tidur buruk, 10 orang (9.9 %) mengalami kualitas tidur baik di SMK Kesehatan Rajawali pada tahun 2023.

Peneliti berasumsi bahwa kuantitas tidur remaja yang baik adalah 7 jam atau ≥ 7 jam sedangkan kuantitas tidur yang kurang yaitu < 7 jam pada malam harinya ini disebabkan oleh berbagai aktivitas yang dilakukan sebelum tidur sehingga membuat remaja memiliki kualitas tidur yang buruk. Sehingga kebiasaan remaja sebelum tidur sangat perlu di perhatikan baik oleh remaja itu sendiri.

Menurut teori keperawatan Potter & Perry, 2020 kualitas tidur merupakan proses-proses fisiologis yang bersiklus bergantian dengan periode yang lebih lama dari keterjagaan. Tidur adalah status perubahan kesadaran ketika persepsi dan reaksi individu terhadap lingkungan.

Menurut sinulingga (2018), Tidur memberikan efek terhadap kemampuan dalam berkonsentrasi, berbahasa, mengerti apa yang sedang kita baca, dan memahami serta menyimpulkan apa yang sedang kita dengar. Jika tidur kita terganggu, maka terganggu juga pula suasana hati, fungsi tubuh serta hubungan sosial dengan orang sekitar.

Menurut Woran K, (2020) yang menyatakan bahwa kualitas tidur yang buruk adalah keadaan dimana seseorang tidak menjaga keteraturan tidur. Keteraturan tidur dan terjaga adalah sesuatu yang sangat penting, dimana seseorang memerlukan tidur lebih awal. Hal ini dikarenakan penting bagi setiap orang untuk menjaga biologisnya agar tetap selaras sepenuhnya dengan rutinitas harian, dengan

membatasi aktivitas yang membuat terjaga di malam hari, sehingga dapat membantu untuk efektifitas jam tidur karena kurang tidur dalam jangka waktu yang panjang dapat menyebabkan kerusakan otak, bahkan kematian.

Hubungan Penggunaan *smartphone* dengan kualitas tidur pada remaja di SMK Kesehatan Rajawali pada tahun 2023

Hasil penelitian yang terdapat pada tabel 3 Hubungan penggunaan *smartphone* dengan kualitas tidur pada remaja di SMK Kesehatan Rajawali tahun 2023. diperoleh hasil uji fiser dengan *p-value* 0.009 atau lebih kecil dari nilai alpha ($\alpha = 0.05$). maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat hubungan antara penggunaan *smartphone* dengan kualitas tidur. Hal ini diperkuat dengan data bahwa sebagian besar dari responden mengalami kualitas tidur yang buruk

Peneliti berasumsi bahwa adanya hubungan penggunaan *smartphone* dengan kualitas tidur pada remaja disebabkan oleh aktivitas-aktivitas yang dilakukan remaja pada malam hari sebelum tidur. Salah satu aktivitasnya bermain media sosial, bermain game ataupun menonton video menggunakan alat elektronik contohnya *smartphone*. Jika remaja terlalu lama bermain *smartphone* di malam hari, hal ini akan membuat mereka terjaga sampai larut malam. Akibatnya kualitas tidur anak remaja menjadi buruk sehingga dapat mempengaruhi aktiivtas remaja pada pagi harinya untuk itu sangat penting untuk anak remaja menjaga waktu tidur yang cukup yaitu 8-9 jam perhari. Agar mereka bisa bangun dengan keadaan yang segar di pagi harinya.

Menurut teori keperawatan Potter & Perry Remaja yang mempunyai peralatan elektronik seperti televisi, komputer, *smartphone*, atau video games dalam kamar, yang lebih jauh berkontribusi pada gangguan tidur, kualitas tidur yang buruk, dan penurunan jumlah tidur

Sejalan dengan pernyataan yang didukung oleh penelitian Clauthya M, Pandey BT (2019), yang mengatakan bahwa individu yang memiliki kecanduan *smartphone* yang tinggi memiliki keterikatan yang kuat terhadap *smartphone* dan menjadi masalah seperti menarik diri dan kesulitan dalam kegiatan sehari-hari seperti tidak mengerjakan pekerjaan yang direncanakan, sulit berkonsentrasi, penglihatan kabur, sakit kepala, dan belakang leher merasa sakit atau pegal-pegal

serta mengalami gangguan tidur. Hal ini akan mengganggu kualitas tidur dari individu yang bersangkutan. Hasil penelitian ini sejalah dengan Teori Heriyanto & puspo Perilaku kecanduan pada penggunaan *smartphone* juga menyebabkan fokus seseorang terpaku pada satu hal yang disenangi seperti ponsel dan waktu untuk tidur di gunakan bermain dengan *smartphone*. Hal tersebut menyebabkan seseorang kehilangan waktu yang seharusnya digunakan untuk tidur sehingga pada keesokan harinya merasa tidak bersemangat.

Alzhrani AM, dkk (2022) Bahwa penggunaan *smartphone* yang lebih tinggi menyebabkan kualitas tidur yang lebih buruk, yang dapat berdampak pada kesehatan, kinerja akademik yang lebih rendah. Hal ini menunjukkan pentingnya intervensi untuk mengurangi penggunaan *smartphone* dikalangan pelajar untuk meningkatkan kualitas tidur secara keseluruhan dan menghindari dampak negatif dari penggunaan *smartphone*. Hal ini sejalan dengan Teori Arora yang menyatakan bahwa penggunaan teknologi berkaitan erat dengan penurunan durasi tidur, banyak pengguna teknologi lebih tertarik untuk memanfaatkan malam hari dengan mendengarkan musik, menonton vidio dan berinteraksi melalui media sosial. Hal tersebut menyebabkan individu banyak kehlangan waktu yang seharusnya digunakan untuk tidur sehingga pada keesokan harinya merasa tidak bersemangat.

Pebriyanti, T. S (2018) mengatakan bahwa remaja menggunakan *smartphone* untuk mengakses banyak hal sehingga lupa kapan ia akan berhenti, sehingga timbul rasa ingin terus menggunakannya. Hal inilah yang kemudian terjadi secara terus-menerus hingga berdampak pada kualitas tidurnya. Menurut Teori Hurlock remaja adalah suatu periode transisi dari masa anak-anak menjadi dewasa awal dan mencapai kematangan mental, emosional dan fisik, rasa ingin tahu pada remaja juga merupakan bagian dari usaha untuk menjadi bermakna tidak hanya bagi dirinya sendiri melainkan juga orang lain. Saat rasa ingin tahu remaja sudah terpenuhi, maka maka remaja akan terdorong untuk mengaktualisasikan diirnya. Hal ini merupakan bagian dari kebutuhan eksistensi dari remaja.

Rathakrisnan B (2021) Peneliti menyimpulkan bahwa penggunaan *smartphone* berhubungan dengan kualitas tidur, penggunaan *smartphone* untuk jangka waktu yang lama

dikaitkan dengan waktu tidur dan bangun, memburuknya kesehatan dan mengganggu kehidupan sehari-hari. Hal ini juga sejalan dengan Teori Swiner C bahwa cahaya biru *smartphone* dikaitkan dengan kualitas tidur, saat tubuh terpapar cahaya biru pada malam hari, jam biologis tubuh akan terpengaruhi karena cahaya biru dari *smartphone* menghambat otak untuk memproduksi melatonin yang membantu kita tertidur. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa jumlah layar yang kita lihat akan berhubungan dengan kualitas tidur, remaja yang menggunakan *smartphone* saat tidur akan memiliki kualitas tidur yang buruk.

Senada dengan penelitian Saraswati (2022) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan penggunaan *smartphone* dengan kualitas tidur pada siswa, hal ini disebabkan karena remaja sudah kecanduan dengan penggunaan *smartphone* sehingga lupa akan waktu yang banyak pada *smartphone* yang dimiliki misalnya remaja yang menghabiskan waktu mereka lebih banyak dengan membuka media sosial agar tidak ketinggalan berita terbaru, berinteraksi dengan teman sebayanya lewat media sosial dan ada juga yang masih menggunakan untuk mengerjakan tugas sekolahnya sampai larut malam. Sejalan dengan Teori menurut Hurlock, E. B. Kebiasaan menggunakan gadget secara berlebihan yang dapat mengganggu pikiran, konsentrasi, pekerjaan, dan mempengaruhi kehidupan sehari-hari sehingga dapat mengganggu kualitas tidur.

Hariyani YR, Mahardika A, Wedayani AA (2019) mengemukakan bahwa individu yang memiliki kecanduan *smartphone* yang tinggi dapat mengganggu kehidupan sehari-hari (*daily life disturbance*) berupa tidak mengerjakan pekerjaan yang telah direncanakan, sulit berkonsentrasi, menderita sakit kepala ringan dan penglihatan kabur, menderita sakit dipergelangan tangan atau dibelakang leher dan mengalami gangguan tidur sehingga mengganggu aktivitas penggunaannya. Sesuai dengan pernyataan diatas menurut Teori Fundamental stimulus diri intrakanial mekanisme dari kecanduan yang sebagian besar stimulus melibatkan stimulus hipotalamik septal. Stimulus dari otak dapat memunculkan berbagai perilaku termotivasi alamiah. Meningkatnya motivasi alamiah dapat meningkatkan angka stimulus diri yang selanjutnya memunculkan efek rewarding dalam otak sehingga perilaku akan terus diulang

dan dipertahankan peningkatan stimulus diri intrakanial juga berkaitan dengan peningkatan pelepasan dopamin didalam otak yang dapat mengakibatkan efek ketergantungan. Hal ini karena dopamin berkaitan dengan perasaan senang dan motivasi individu, apa bila kekurangan kadar dopamin di dalam otak akan menimbulkan perasaan gelisah, sulit berkonsentrasi, dan sakit kepala.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Damayanti H, Muhdiana D (2019) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kecanduan *smartphone* dengan kualitas tidur secara stasistik ini dapat disebabkan oleh beberapa hal. Pertama, individu yang memiliki perilaku berisiko kecanduan *smartphone* mengalami kesulitan untuk meninggalkan *smartphon*nya bahkan ketika malam hari penggunaan *smartphone* membawa *smartphone* ketempat tidur dan bermain-main dengan *smartphone* sebelum tidur yang dapat mempengaruhi jam biologis tidur yang disebut irama sirkadian. Sejalan dengan Teori Potter & Perry irama sirkadian termasuk siklus tidur-bangun harian yang dipengaruhi oleh cahaya, suhu dan faktor eksternal lainnya seperti aktivitas sosial dan rutinitas pekerjaan.

Namun, hasil penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hablaini S (2020) yang menyatakan bahwa tidak terdapat hubungan penggunaan *smartphone* dengan kualitas tidur pada remaja. Hal ini disebabkan oleh berbagai faktor diantaranya remaja tidak menggunakan *smartphone* sebelum tidur, remaja hanya menggunakan *smartphone* disiang hari saat pulang sekolah. Kualitas tidur yang buruk bukan hanya di pengaruhi oleh penggunaan *smartphone*, namun juga berbagai banyak faktor, kualitas tidur yang buruk bisa saja disebabkan oleh kondisi remaja yang sedang sakit, sehingga menyebabkan kualitas tidurnya terganggu. Sesuai dengan Teori Potter & Perry bahwa sejumlah faktor yang mempengaruhi kualitas tidur yaitu status kesehatan, Lingkungan, Strees, psikologi, diet, gaya hidup dan obat-obatan.

Penelitian ini juga tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Satriani 2021) Kualitas tidur yang buruk bukan hanya dipengaruhi oleh penggunaan *smartphone*, namun juga ada berbagai faktor. Kualitas tidur yang buruk bisa saja disebabkan oleh kondisi remaja yang

sedang sakit, sehingga menyebabkan kualitas tidurnya terganggu, selanjutnya kualitas tidur yang buruk bisa juga disebabkan karena remaja mengalami pusing, pusing akibat tugas yang menumpuk ataupun pusing yang diakibatkan karena masalah keluarga. Kemudian disebabkan oleh lingkungan. Sejalan dengan Teori Nita yang menjelaskan bahwa lingkungan juga dapat menghalangi seseorang untuk tidur. Pada lingkungan bersih, bersuhu dingin suasana tidak gaduh (tenang), dan penerangan yang tidak terlalu terang akan membuat seseorang tertidur dengan nyenyak, begitupun sebaliknya jika lingkungan kotor, bersuhu panas, suasana yang ramai dan penerangan yang sangat terang, dapat mempengaruhi kualitas tidur seseorang.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dijelaskan pada bab sebelumnya dapat disimpulkan bahwa

1. Sebagian besar penggunaan *smartphone* pada remaja menunjukkan hasil sebanyak 78(77,2%) responden dengan kategorik kecanduan *smartphone* di SMK Kesehatan Rajawali.
2. Sebagian besar kualitas tidur pada remaja menunjukkan hasil sebanyak 91 (90,1%) responden dengan kategorik kualitas tidur buruk di SMK Kesehatan Rajawali.
3. Terdapat hubungan antara penggunaan *smartphone* dengan kualitas tidur pada remaja di SMK Kesehatan Rajawali tahun 2023 dengan hasil hitung diperoleh $p\text{-value}=0.009$.

PENGAKUAN

Terima kasih kepada PPM Fakultas Keperawatan dan LPPM IKes Rajawali yang telah mendukung artikel ini.

REFERENSI

Alzhrani AM, dkk. (2022). The association between *smartphone* use and sleep quality, psychological distress, and loneliness among health care students and workers in Saudi Arabia. *Jurnal PLOS Journals*, hlm. 1-8. Diunduh dari <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0280681>

Buanasari, A. (2021). *Asuhan Keperawatan Sehat Jiwa Pada Kelompok Usia Remaja*. Tohar Media: Makasar.

Clauthya M, Pandey BT. (2019). Hubungan antara kecanduan *smartphone* dengan kualitas tidur pada rmaja siswa SMA Negeri 1 Maesaan Kabupataen Minahasa Selatan. *Jurnal Kesmas*, hlm. 22-29. Diunduh dari <https://ejournal.unsrat.ac.id/v3/index.php/kesmas/article/view/23935>

Damayanti H, Muhdiana D. (2023). Hubungan penggunaan *smartphone* adiktif dengan kualitas tidur remaja SMAN 75 Jakarta Utara. *Journal of nursing*. [Serial Online] Des 2019 [Cited 2023 Aug 19]; 2(2). Available form: [URL:https://jurnal.umj.ac.id/index.php/ijnsp/article/view/17450/8740](https://jurnal.umj.ac.id/index.php/ijnsp/article/view/17450/8740)

Dungga EF, Dulanimo A. (2021). Hubungan intensitas penggunaan *smartphone* dengan kualitas dan kuantitas tidur pada remaja. *JNJ*. Hlm. 1-6. Diunduh dari <https://doi.org/10.37311/jnj.v3i2.11912>.

Hablani S, Lestari FR, Niriyah S. (2020). Hubungan penggunaan gadget dengan kualitas tidur pada anak sekolah (Kelas IV dan V) di SD Negeri 182 kota Pekanbaru. *Jurnal Kperawatan*. Hlm 1-4. Diunduh dari <https://doi.org/10.36341/jka.v4i1.1252>.

Hariani YR, Mahardika A, Wedayani AA. (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*. Hal 1-8 Diunduh dari <https://jku.unram.ac.id/index.php/jk/articled/view/360/266>.

Hurlock, E. (1999). *Psikologi perkembangan suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. Jakarta : Erlangga.

Irfan, Answar, Erviana. Hubungan *smartphone* dengan kualitas tidur remaja di sma negeri 2 majene. *Journal of islamis nursing*, hlm. 95-100. Diunduh dari <https://journal.uin-alaudid.ac.id/index.php/join/article/view/15828/9995>.

Kania L, Probowani S. (2019). Hubungan penggunaan gadget dengan kejadian insomnia pada siswa siswi kelas x sma negeri 9 kota tangerang selatan. *EduMasda journal*. 77-91. Diunduh dari <http://openjournal.masda.ac.id/index.php/edumasda/article/view/30/29>.

- Kozier B. & Berman A. (2010). Buku ajar fundamental keperawatan. Jakarta: EGC.
- Kusmiran E. (2014). Kesehatan reproduksi remaja dan wanita. Jakarta : Salemba medika
- Lubis AH, Amvina, Nasution SF. (2022). Pengaruh smartpone terhadap kualitas tidur pada siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Barumun Tengah. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, Hlm 22-27. Diunduh dari <https://journal.ypp3a.org/index.php/sehatrakyat>.
- Marmi. (2013). Kesehatan reproduksi. Yogyakarta: Pustaka pelajar.
- National Sleep Foundation. (2020). Is your *smartphone* ruining your sleep, Diunduh dari <https://www.sleep.org/articles/is-your-smartphone-ruining-your-sleep/>
- Nursalam. (2020). Metodologi penelitian ilmu keperawatan pendekatan praktis. 4th ed. Jakarta: salemba medika.
- Notoatmodjo, S. (2018). Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta: PT. RINEKA CIPTA.
- Omega T, Onibala FM, Ismanto. (2017). Hubungan lama penggunaan gadget dengan kejadian insomnia pada siswa siswi di sma negeri 1 kawangkoan. *e-journal Keperawatan*. Hlm. 1-5. Diunduh dari <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/jkp/article/view/1582>
- Pebrianty TS. (2018). Hubungan penggunaan smartpone dengan kualitas tidur pada remaja di SMK Negeri 3 Bandung. *E-Journal Keperawatan*. Hlm. 11-20. Diunduh dari https://scholar.google.co.id/scholar?q=hubungan+penggunaan+smartphone+dengan+kualitas+tidur+pada+remaja&hl=id&as_sdt=0&as_vis=1&oi=Scholar#d=gs_qabs&t=1692512912963&u=%23p%3Dxu2kn4jL0JsJ
- Potter PA, Perry AG. (2006). Buku ajar fundamental keperawatan : Konsep proses dan praktik. Jakarta: EGC.
- Potter PA, Perry AG. (2020). *Fundamental of nursing*. 7th ed. Indonesia: Elsevier.
- Rathakrisnan B, Singh SS, Kamaluddin MR, Yahya A, Nasir MA, Ibrahim F, Rahman ZA. (2021). Smartphone addiction and sleep quality on academic performance of university student. *Internasional journal* Hal 16-18. Diunduh dari <https://doi.org/10.3390/ijerph18168291>
- Safaria T, Saputra NE, Arini DP. *Nomophobia*. (2022). Diunduh dari <https://books.google.co.id/books?id=BaKnEAAAQBAJ&pg=PA58&dq=Smartphone+remaja&hl=ban&sa=X&ved=2ahUKEwic7emwkuX8AhUUxzgGHR7CCYQ6wF6BAgGEAU#v=onepage&q=Smartphone%20remaja&f=false>
- Saraswati YR, Sucipto, Ratnaningtyas OT. (2022). Hubungan penggunaan handphone dengan kualitas tidur pada siswa di smk negeri 3 depok. *Frame of health journal*, Hlm 376-404. Diunduh dari <http://openjournal.wdh.ac.id/index.php/fohj/article/view/376/0>
- Sastroasmoro S, Ismael S. (2016). *Dasar – dasar metodologi penelitian klinis*. 5th ed. Bndung: Sagung Seto.
- Sembiring MN, Harahap S. (2021). Hubungan penggunaan smartpone dengan kualitas tidur pada siswa/i di sma negeri 6 binjai tahun 2020. *Jurnal fk uisu*. Hlm 1-20. Diunduh dari <https://doi.org/10.30743/ibnusina.v20i2.98>
- Soejiningsih. (2004). *Tumbuh kembang remaja dan permasalahannya*. Jakarta : Sagung seto.
- Ulfa R, Sari RP, Wibisono HA. (2021). Hubungan penggunaan smartpone dengan kualitas tidur pada remaja di perumahan kutabumi tanggerang. *Nusantara hasana journal*. Hal. 1-7. Diunduh dari <https://nusantarahasanajournal.com/index.php/nhj/articel/view/180>
- Woran K, Kundre RM, Pondaag FA. (2020). Analisis hubungan penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada remaja. *Journal Keperawatan*. Hlm. 1-8. Diunduh dari <https://doi.org/10.35790/jkp.v8i2.32092>