

## **HUBUNGAN PENGGUNAAN GADGET DENGAN KEBUTUHAN TIDUR REMAJA**

**Edita Revine Siahaan<sup>1</sup>, Juniah<sup>1</sup>**

<sup>1</sup>Akademi Keperawatan Bunda Delima Bandar Lampung  
Jl. Bakau, No.5 Tanjung Gading, Tj. Raya, Kedamaian, Kota Bandar Lampung, 35227  
editarevina@gmail.com

### **ABSTRACT**

*One of the factors that cause adolescents to experience poor sleep quality is lifestyle changes, including the use of gadgets. This scientific paper was conducted in the form of a literature review with the aim of describing the influence of the relationship between gadgets and adolescent sleep patterns. An article search was carried out through Google Scholar/Google Scholar, between the years 2017-2022, 3,294 relevant articles were obtained, which were then reduced/selected 8 articles that matched the inclusion criteria. The results of the literature review, namely the relationship between gadgets and sleep quality, have related results, which are characterized by 267 respondents (31.89%), who have poor sleep quality and 388 (52.21%) respondents who have poor sleep quality. The relationship between gadgets and sleep disorders has significant results, indicated by respondents who do not experience sleep disorders as many as No sleep disorders: 66 respondents (14.1%), mild sleep disorders: 17 respondents (3.60%), moderate sleep disorders: 35 respondents (7.43%), and severe sleep disorders: as many as 353 respondents (74.94%). The relationship between gadgets and sleep patterns has the following results: respondents who have good sleep patterns are 218 (29.35%), respondents who have bad sleep patterns are 525 respondents (70.65%).*

*Keywords: Gadget, Sleep Needs, Adolescents*

### **ABSTRAK**

Salah satu dari faktor yang menyebabkan remaja mengalami kualitas tidur yang buruk diantaranya adalah perubahan gaya hidup termasuk penggunaan *gadget*. Tulisan ilmiah ini dilakukan dalam bentuk *literature review* dengan tujuan untuk menggambarkan hubungan penggunaan gadget dengan tidur remaja. Telusur artikel dilakukan melalui google scholar/google cendekia rentang waktu antara tahun 2017-2022 didapatkan 3.294 artikel relevan yang selanjutnya direduksi/terpilih 8 artikel yang sesuai dengan kriteria inklusi. Hasil dari literature review yaitu adanya hubungan *gadget* dengan kualitas tidur ditandai dengan responden yang memiliki kualitas tidur baik sebanyak 267 orang (31,89%), dan responden yang memiliki kualitas tidur buruk sebanyak 388 orang (52,21%). Adanya Hubungan *gadget* dengan gangguan tidur, ditandai dengan responden yang tidak mengalami gangguan tidur sebanyak: 66 responden (14,1%), gangguan tidur ringan: 17 responden (3,60%), gangguan tidur sedang: 35 responden (7,43%), dan gangguan tidur berat: sebanyak 353 responden (74,94%). Adanya hubungan gadget dengan pola tidur, dengan hasil sebagai berikut: responden yang memiliki pola tidur baik sebanyak 218 (29,35%), responden yang memiliki pola tidur buruk sebanyak 525 responden (70,65%). Kesimpulan ada hubungan yang signifikan antara gadget dengan kualitas tidur.

Kata kunci : Gadget, Kebutuhan Tidur, Remaja

## PENDAHULUAN

*Gadget* merupakan bentuk dari kecanggihan teknologi. *Gadget* dengan berbagai fitur yang mampu memberikan akses untuk bertemu dengan teman lama maupun teman baru serta masih banyak lagi kecanggihan yang bisa kita untuk membantu memenuhi kebutuhan kita dalam kehidupan sehari-hari, perbedaan *gadget* dengan perangkat elektronik lainnya yakni *gadget* selalu memiliki unsur baru, kecanggihan terbaru dari fitur yang sebelumnya di dalam sistemnya. Setiap sistem maupun fitur baru yang dikembangkan inilah yang mampu menarik minat masyarakat untuk membeli gadget keluaran terbaru, fitur yang mampu mempermudah keseharian mereka, itulah *gadget*. Selain itu gadget juga bisa memberikan berbagai informasi jika terhubung ke internet (Sumarni et al. 2019)

Menurut *World Health Organization* remaja adalah individu yang berusia 11-19 tahun. Dalam definisi sosial-psikologis, menyatakan bahwa remaja adalah “restrukturasi kesadaran”. Hampir dari semua ahli meninjau perkembangan jiwa dari berbagai sudut, beranggapan bahwa remaja merupakan masa penyempurnaan dari perkembangan pada tahap-tahap sebelumnya (WHO, 2017).

Remaja adalah penduduk pada rentang usia 10-19 tahun. Penduduk dalam rentan Menurut peraturan menteri Kesehatan Republik Indonesia nomor 25 tahun 2014, remaja adalah penduduk dalam rentan yang berusia 10-18 tahun. Menurut Badan Kependudukan, menunjukkan bahwa penduduk berusia 15-24 tahun mencapai 42.061,2 juta atau 16,5 persen. Jumlah kelompok usia 10-19 tahun di Indonesia sensus penduduk 2020 sebanyak 43,5 - 150 juta atau sekitar 13% - 18% dari jumlah penduduk, di dunia diperkirakan kelompok remaja berjumlah 1,2 miliar atau 18% dari jumlah penduduk dunia kelompok masyarakat yang menjalani

perilaku beresiko dalam berbagai bentuk masalah kesehatan baik fisik perhatian pada kesehatan remaja karena remaja adalah aset sekaligus investasi generasi mendatang serta berbagai sumber daya manusia yang potensial. Saat ini jumlah remaja di Indonesia mencapai lebih kurang 20% dari populasi (Keswara, et al., 2019).

Salah satu dari faktor yang menyebabkan 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 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 et.al, 2017). Faktor lainnya 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. Kepribadian remaja yang selalu ingin terlihat dari teman-temannya, biasanya cenderung mengikuti trend sesuai perkembangan teknologi (Sari et.al, 2017).

Penelitian yang dilakukan Hudo dalam (Mawitjere et.al, 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* (Saputri, 2019).

Gangguan tidur merupakan suatu kumpulan kondisi yang dicirikan dengan gangguan dalam jumlah, kualitas, waktu tidur pada seorang individu. Gangguan kualitas tidur seseorang dipengaruhi oleh beberapa faktor lain status kesehatan, lingkungan tidur, tingkat stress, umur, gaya hidup, kelelahan, obat– obatan dan kecanduan *smartphone*. Menurut *Centers for Disease Control and Prevention* (CDC) tahun 2017, prevalensi gangguan tidur remaja Amerika sekitar 68,8%. Di Indonesia, hasil penelitian dari Herdiman menyatakan prevalensi remaja yang mengalami gangguan tidur sebanyak 77,86% (Maulida & Sari 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 (Sulistia, et al, 2018). Hasil penelitian Nashori & Diana mengungkapkan bahwa kualitas tidur mempengaruhi prestasi belajar dan kendali diri. Oleh karena tidur itu, tidur yang cukup dan berkualitas sangat bermanfaat bagi setiap individu. Menjelaskan bahwa kualitas tidur menjadi turun, namun aktivitas otak tetap memainkan peran yang luar biasa dalam

mengatur fungsi pencernaan, aktivitas jantung dan pembuluh darah, serta fungsi kekebalan dalam memberikan energi pada tubuh dan dalam pemrosesan kognitif, termasuk dalam penyimpanan, penataan dan pembaca informasi yang disimpan otak, serta perolehan informasi saat terjaga (Puspitasari & Trimawarti 2021).

Kebutuhan tidur manusia dibagi menjadi beberapa segmentasi, antara lain; Bayi (usia 0-1 bulan) 14-18 jam perhari, Bayi (usia 1-18 bulan) 12-14 jam perhari, Prasekolah (3-6 tahun) 11-13 jam, Anak (6-12 tahun) 10 jam, Remaja (12-18 tahun) 8-9 jam, Dewasa (18-40 tahun) 7-8 jam, Lansia (60+ tahun) 6-7 jam perhari. Tidur memiliki 2 kriteria didalamnya terdapat kuantitas dan kualitas. Kuantitas dalam tidur dimaknai sebagai durasi tidur. Adapun anjuran Kemenkes RI untuk durasi tidur normal ialah 7 Jam. Kemudian Kriteria berikutnya yaitu berdasarkan Kualitas tidur contohnya; Tidak sering terbangun saat tidur, Bangun di pagi hari dengan perasaan segar, dapat tidur dengan mudah setelah tertidur 30 menit (P2PTM Kemenkes RI, 2018).

Kualitas tidur merupakan kepuasan seseorang terhadap tidur, sehingga seseorang tersebut tidak merasa lelah, mudah terangsang dan gelisah, lesu dan kehitaman disekitar mata, kelopak mata bengkak, konjungtiva merah, mata perih, perhatian terpecah-pecah, sakit kepala, dan sering aspek kebiasaan tidur seseorang, termasuk kualitas tidur, latensi tidur, efisiensi tidur, dan gangguan tidur (Khadijah et al. 2020). Kualitas tidur yang buruk dapat berakibat kepada gangguan keseimbangan fisiologi dan psikologi. Dampak fisiologi meliputi penurunan aktivitas sehari-hari, rasa lelah, lemah, penurunan daya tahan tubuh dan ketidakstabilan tanda-tanda vital sedangkan psikologis meliputi depresi, cemas dan tidak konsentrasi. Faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur meliputi status kesehatan, lingkungan, cahaya,

psikologis, umur, diet, obata- obatan, gaya hidup (penggunaan *smartphone*) (Hasanah et al, 2020).

Berdasarkan data diatas, penulis tertarik melakukan studi *literature review* berjudul “Hubungan Gadget Terhadap Pola Tidur Remaja”.

## LITERATUR

*Gadget* merujuk pada suatu peranti atau instrument kecil yang memiliki tujuan dan fungsi praktis spesifik yang berguna (Pebriana 2017). Juliadi dalam (Marpaung 2018) Gadget merupakan barang canggih yang diciptakan dengan berbagai aplikasi yang dapat menyajikan berbagai media berita, jejaring sosial, hobi, bahkan hiburan. Barang canggih ini yang dilihat dari segi harga yang tidak bisa dibilang murah tidak hanya sekedar dijadikan media hiburan semata tapi dengan aplikasi yang terus diperbaharui gadget wajib digunakan oleh orang-orang yang memiliki kepentingan bisnis, atau pengerjaan tugas kuliah dan kantor, akan tetapi pada faktanya gadget tak hanya digunakan oleh orang dewasa atau lanjut usia (22 tahun keatas), remaja (12-21 tahun), tapi pada anak-anak (7-11 tahun), dan lebih ironisnya lagi gadget digunakan untuk anak usia (3-6 tahun), yang seharusnya belum layak untuk menggunakan *gadget*.

Menurut Prawiro (2019), *Gadget* memiliki fungsi dan manfaat yang relatif sesuai dengan penggunaannya. Fungsi dan manfaat *smartphone* secara umum diantaranya:

- 1) Media Komunikasi, fungsi *gadget* yang paling bermanfaat bagi manusia adalah sebagai media komunikasi.
- 2) Akses Informasi, *gadget* juga berfungsi sebagai alat untuk mengakses berbagai informasi yang terdapat di internet.
- 3) Media Hiburan, beberapa jenis *gadget* dibuat khusus untuk tujuan hiburan.

4) Gaya Hidup, *gadget* sudah menjadi bagian penting kehidupan manusia saat ini.

Menurut Riyadi (2020) jenis-jenis *gadget* terdiri dari:

- 1) Handphone
- 2) Laptop
- 3) Kamera Digital
- 4) Tablet

Terdapat empat factor penggunaan *smartphone* secara berlebihan menurut (Yuwanto, 2018), yaitu:

- 1) Faktor Internal
  - a) Tingkat *sensation seeking* yang tinggi. *Sensation seeking* atau biasa disebut pencarian sensasi adalah sifat yang didefinisikan sebagai kebutuhan-kebutuhan yang beragam, baru, dan sensasi sensasi kompleks serta keinginan untuk mengambil resiko, baik secara fisik maupun secara sosial.
  - b) *Self-esteem* yang rendah. *Self-esteem* itu sendiri adalah evaluasi diri individu terhadap kualitas atau keberhargaan diri sebagai manusia.
- 2) Faktor Situasional, Faktor ini terdiri atas faktor-faktor penyebab yang mengarah pada penggunaan ponsel sebagai sarana membuat individu merasa nyaman secara psikologis Ketika menghadapi situasi yang tidak nyaman. Dalam hal ini individu akan cepat bertindak ketika berada pada situasi yang tidak nyaman dan merasa terganggu aktivitasnya bila ada situasi yang tidak diinginkan dan mengalihkan perhatian pada ponsel.
- 3) Faktor Sosial, Terdiri atas faktor penyebab kecanduan *smartphone* sebagai sarana berinteraksi dan menjaga kontak dengan orang lain. Dalam hal ini individu selalu

menggunakan ponsel untuk berinteraksi dan cenderung malas untuk berkomunikasi secara langsung dengan individu yang lain.

- 4) Faktor Eksternal, Faktor eksternal adalah faktor yang berasal dari luar diri individu. Faktor ini terkait dengan tingginya paparan media tentang ponsel dan berbagai fasilitasnya. Hal ini membahas bagaimana besarnya pengaruh media dalam mempengaruhi individu untuk memenuhi kebutuhan akan ponsel.

Dalam (Alodokter, 2020) para ahli menyarankan waktu maksimal anak mengakses gadget per hari. Berikut ini adalah durasi anak main *gadget* yang disarankan berdasarkan usianya:

- 1) Anak usia di bawah 2 tahun disarankan sama sekali tidak diberi akses pada gadget. Jika benar-benar diperlukan, anak usia di atas 1,5 tahun dapat mengakses *gadget* dengan didampingi orang tua dan tidak lebih dari 1 jam per hari.
- 2) Anak usia 2–5 tahun disarankan mengakses *gadget* hanya 1 jam per hari, itu pun sebaiknya program yang berkualitas.
- 3) Anak usia 6 tahun keatas boleh bermain *gadget*, tapi dengan waktu yang sudah disepakati bersama orang tua, misalnya hanya pada akhir pekan atau maksimal 2 jam per hari.

Pola tidur adalah pola kebiasaan kita mengistirahatkan tubuh kita dengan tertidur. Hal ini mencakup jam tidur dan berapa lama kita tertidur. Inilah alasan mengapa kita dalam keadaan normal, cenderung aktif pada siang hari dan tertidur di malam hari hingga pagi. Pola tidur normal pada orang dewasa membutuhkan waktu kurang lebih 7 jam pada malam hari. Kurang atau lebihnya

waktu tidur adalah penyebab utama perubahan pola tidur (Fajar K.A, 2021).

Aspiani dalam (Fitriani, 2020) mengatakan tidur ialah suatu keadaan tidak sadar dimana persepsi dan reaksi individu terhadap lingkungan menurun atau menghilang, dan dapat dibangun kembali dengan rangsangan yang cukup. Tidur merupakan suatu keadaan individu yang relative tenang disertai peningkatan rangsangan tinggi terhadap stimulus dari luar. Keadaan tersebut bersifat teratur, silih berganti dengan keadaan terjaga atau mudah dibangun.

Kebutuhan tidur menurut (P2PTM Kemkes RI, 2018) untuk berbagai usia, yaitu;

- 1) Usia 0-1 Bulan (14-18 Jam/Hari)
- 2) Usia 1-18 Bulan (12-14 Jam/Hari)
- 3) Usia 3-6 Tahun (11-13 Jam/Hari)
- 4) Usia 6-12 Tahun (10 Jam/Hari)
- 5) Usia 12-18 Tahun (8-9 Jam/Hari)
- 6) Usia 18- 40 Tahun (7-8 Jam/Hari)
- 7) Lansia (6-7 Jam/Hari).

Menurut (Hellosehat, 2021) tidur memiliki beragam manfaat, diantaranya;

- 1) Meningkatkan sistem kekebalan tubuh.
- 2) Mengendalikan nafsu makan.
- 3) Meningkatkan kesehatan jantung.
- 4) Meningkatkan suasana hati.
- 5) Meningkatkan daya ingat.
- 6) Memperpanjang usia.

Menurut Aspiani dalam (Fitriani, 2020) gangguan pola tidur dibagi dalam beberapa jenis, yaitu;

- 1) Insomnia

Insomnia adalah suatu keadaan dimana seseorang tidak mampu mencukupi kebutuhan tidurnya baik secara kualitas maupun kuantitas. Insomnia sendiri terdiri dari tiga jenis yaitu insomnia insial, insomnia intermitten, dan insomnia terminal. Ada beberapa faktor yang menyebabkan seseorang mengalami insomnia yaitu kecemasan, ketakutan, rasa

nyeri, tekanan jiwa, dan kondisi yang tidak menunjang seseorang dalam pemenuhan tidur.

2) Somnabulisme

Somnambulisme adalah gangguan tingkah laku pada saat tidur yang kompleks mencakup adanya otomatis dan semi-purposeful aksi motorik, seperti membuka pintu, menutup pintu, duduk di tempat tidur, menabrak kursi, berjalan, dan berbicara. Somnambulisme lebih sering terjadi pada anak-anak dibandingkan orang dewasa. Somnambulisme dapat menimbulkan cedera karena gangguan tingkah lakunya tersebut.

3) Enuresis

Enuresis ialah berkemih yang tidak disengaja (mengompol). Terjadi pada anak-anak dan remaja banyaknya adalah laki-laki. Penyebabnya bisa karena gangguan pada bladder, stress, dan toilet training yang kaku.

4) Narkolepsi

Narkolepsi dapat diartikan serangan mengantuk yang mendadak sehingga seseorang mampu tidur dimana saja dan kapan saja setiap serangan tidur (kantuk) datang. Penyebab narkolepsi bisa karena kerusakan genetika sistem saraf pusat dimana periode REM tidak dapat dikendalikan.

5) Night Terrors

*Night terrors* dapat diartikan sebagai mimpi buruk. Biasanya terjadi pada anak dengan usia 6 tahun atau lebih. Tanda seseorang yang mengalami mimpi buruk yaitu setelah tidur beberapa jam, anak langsung terjaga, berteriak, pucat, dan ketakutan.

6) Mendengkur

Mendengkur disebabkan karena adanya rintangan aliran udara di

mulut dan hidung. Amandel yang bengkak dan adenoid dapat menjadi faktor penyebab mendengkur. Tidak hanya itu, pangkal lidah yang menyumbat saluran nafas pada lansia juga menjadi penyebabnya, otot-otot di bagian belakang mulut mengendur lalu bergetar jika dilewati udara pernafasan.

Menurut (Fajar K.A, 2021) merubah pola tidur dapat mengakibatkan beberapa dampak, diantaranya:

- 1) Gangguan sekresi hormone
- 2) Memicu kegemukan
- 3) Meningkatkan resiko penyakit kardiovaskuler
- 4) Meningkatkan resiko Diabetes Mellitus.

Menurut WHO (2018), remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-19 tahun. Wong dkk dalam (Jarmi & Rahayuningsih, 2017) Mengatakan bahwa masa remaja merupakan masa perpindahan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa, ditandai dengan kematangan fisik, kognitif, sosial dan emosional yang cepat untuk mempersiapkan diri menjadi laki-laki dewasa dan wanita dewasa. Batasan pada remaja sulit ditetapkan, namun periode ini biasanya digambarkan pertama kali dengan perkembangan karakteristik seks sekunder pada usia 11 sampai 12 tahun dan hingga berhentinya pertumbuhan pada usia 18 sampai 20 tahun.

Menurut Monks dalam (Ramadhani & Krisnani, 2019) mengatakan bahwa masa remaja dapat dibagi menjadi tiga kelompok usia, yaitu:.

- 1) Remaja awal (usia 12-15 tahun).
- 2) Remaja pertengahan (usia 15-18 tahun)
- 3) Remaja akhir, berkisar pada (usia 18-21 tahun).

## **METODE PENELITIAN**

Desain yang digunakan adalah studi literature review. Studi literature review adalah sebuah metode yang sistematis, eksplisit dan reproduktibel untuk melakukan identifikasi, evaluasi dan sintesis terhadap karya hasil penelitian dan hasil pemikiran yang sudah dihasilkan oleh para peneliti dan praktisi. Hasil telusur didapatkan 3.294 artikel selanjutnya direduksi/terpilih 7 artikel yang sesuai dengan kriteria inklusi.

## **HASIL**

### **Hubungan Gadget Dengan Kualitas Tidur**

Hasil penelitian Aswar dan Erviana di SMA Negeri 2 Majen tahun 2020 adalah penggunaan Gadget dengan tidak kecanduan Gadget 45 siswa dengan persentase 45%, dan kecanduan Gadget 55 siswa atau 55% siswa distribusi kualitas tidur baik 56 siswa atau 56% Dan kualitas tidur buruk 44 siswa atau 44% siswa.

Hubungan penggunaan dengan kualitas tidur remaja tidak kecanduan gadget kualitas tidur baik 39 siswa, Tidak kecanduan Gadget dengan kualitas tidur buruk 6 siswa. Kecanduan Gadget dengan kualitas tidur baik 17 siswa Dan kecanduan gadget dengan kualitas tidur buruk 38 siswa.

Penulis menyimpulkan bahwa penggunaan gadget dengan kecanduan tingkat tinggi dapat mempengaruhi kualitas tidur pada seorang individu, khususnya siswa. Siswa yang berada di jenjang sekolah membutuhkan waktu tidur yang cukup serta pola tidur yang baik sehingga dapat meningkatkan kualitas tidur bagi diri seorang siswa.

Kesimpulan penulis didukung oleh adanya teori yang dikemukakan oleh Keswara, U. R, pada tahun 2019 yaitu, penggunaan gadget terlebih saat malam hari akan mengganggu jadwal tidur seseorang, selain itu jika terlalu lama

bertatap dengan layar gadget dalam waktu yang lama maka akan mengalami kesulitan tidur yang disebabkan oleh adanya sinar biru yang menyerupai cahaya pada siang hari yang menyebabkan seseorang tetap terjaga, seseorang akan mengantuk jika cahaya mulai meredup.

Penelitian yang dilakukan Ivana, I., et, al (2021) menunjukkan interpretasi dari hasil penelitian yang menunjukkan bahwa 84,8% dari remaja berada dalam ketergantungan gadget, 80,8% mengalami kualitas tidur yang buruk. Tabel 2 menunjukkan bahwa 94,1% remaja yang menggunakan gadget ketergantungan memiliki kualitas tidur yang buruk, dan hanya 6,7% remaja yang menggunakan gadget kemandirian memiliki kualitas tidur yang buruk ( $p=0,0001$ ). Hasilnya menunjukkan bahwa 84,8% dari remaja berada dalam ketergantungan gadget, 80,8% mengalami kualitas tidur yang buruk dan 58% memiliki waktu tidur > 6 jam. Tabel 2 menunjukkan bahwa 94,1% remaja yang menggunakan gadget dengan ketergantungan berat memiliki kualitas tidur yang buruk, dan hanya 6,7% remaja yang menggunakan gadget kemandirian memiliki kualitas tidur yang buruk ( $p=0,0001$ ). Dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara penggunaan gadget perilaku dan kualitas tidur, di mana ketergantungan gadget memiliki kualitas tidur yang lebih buruk.

Dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara penggunaan gadget perilaku dan kualitas tidur, di mana ketergantungan gadget memiliki kualitas yang lebih buruk tidur dibandingkan dengan remaja yang memiliki ketergantungan ringan.

Sejalan dengan kesimpulan penulis, Karuniawan & Cahyati dalam (Pandey C.M, et, al, 2021) mengatakan bahwa individu yang memiliki kecanduan smartphone yang tinggi memiliki keterikatan yang kuat terhadap smartphone dan menimbulkan masalah dalam

kehidupan sosial seperti menarik diri dan kesulitan dalam kegiatan sehari-hari seperti tidak mengerjakan pekerjaan yang direncanakan, sulit berkonsentrasi, penglihatan kabur, sakit kepala, leher belakang sakit atau pegal, serta mengalami gangguan tidur.

Penelitian yang dilakukan oleh Jarmi, A, & Rahayuningsih, S. I. di Banda Aceh pada tahun 2017 menampilkan interpretasi kualitas tidur seorang remaja. Diketahui bahwa dari total 56 responden dengan penggunaan gadget pada kategori tinggi memiliki kualitas tidur yang buruk sebanyak 37 orang (66,1%).

Penulis menyimpulkan bahwa penggunaan gadget berlebih khususnya di malam hari dapat mempengaruhi RAS (Reticular Activating System) dan BSR (Bulbar Synchronizing Region) seseorang. Secara fisiologi tubuh tidur diatur di pusat otak dibagian RAS (Reticular Activating System) dan BSR (Bulbar Synchronizing Region). BSR akan aktif saat kondisi lingkungan yang tenang dan nyaman sehingga seseorang akan tidur namun pada saat remaja menggunakan gadget maka otak akan menerima stimulus dari luar yang berupa suara, cahaya, dan getaran dari gadget, selanjutnya otak mengirimkan sinyal tersebut yang dapat mengaktifkan RAS sehingga menyebabkan remaja tetap terjaga di malam hari. Jika hal ini terus berlangsung dalam waktu yang lama maka dapat mengganggu kualitas tidur pada remaja. Dapat disimpulkan bahwa penggunaan gadget memiliki hubungan terhadap kualitas tidur seorang remaja dengan mempengaruhi BSR (*Bulbar Synchronizing Region*) yang terkoneksi dengan RAS (*Reticular Activating System*) yang dapat menunda tidur bagi remaja.

Opini penulis sejalan dengan yang dikemukakan oleh Potter & Perry dalam (Pujiana D, & Putri W.M, 2019) yang menyatakan bahwa *Reticular Activating System* (RAS) dapat memberikan

rangsangan visual, pendengaran, nyeri, dan perabaan dan juga dapat menerima stimulasi dari korteks serebri termasuk rangsangan emosi dan proses pikir. Dalam keadaan sadar, neuron dalam Reticular Activating System akan melepaskan katekolamin seperti norepineprin. Demikian juga pada saat tidur, disebabkan adanya pelepasan serum serotonin dari sel khusus yang berada di pons dan batang otak tengah, yaitu Bulbar Synchronizing Region (BSR), sedangkan bangun tergantung dari keseimbangan impuls yang diterima di pusat otak dan system limbic.

Penelitian yang dilakukan oleh Marvia E, dkk tahun 2021 di Kabupaten Bima memunculkan interpretasi kecanduan normal dalam penggunaan internet 27 siswa (16%), Kecanduan ringan dalam penggunaan internet 87 siswa (51%), Kecanduan sedang dalam penggunaan internet 52 siswa (31%) Dan kecanduan berat 3 siswa (2%). Interpretasi kualitas tidur baik 50 siswa (30%) dan Kualitas buruk 119 siswa (70%).

Penulis menyimpulkan bahwa kecanduan dalam menggunakan gadget dapat mempengaruhi kualitas tidur seorang remaja (siswa). Semakin tinggi tingkat kecanduan yang dimiliki terhadap gadget maka akan semakin buruk pula kualitas tidur yang dimiliki.

Opini penulis didukung oleh adanya teori oleh Hablaini S, et,al (2020) yang menyatakan bahwa kualitas tidur yang buruk pada anak sekolah dapat disebabkan oleh berbagai faktor. Perlunya perhatian khusus untuk memenuhi kualitas tidur anak karena merupakan kondisi hal yang penting bagi kesehatan. Aktivitas sehari-hari perlu diperhatikan seperti anak perlu pembatasan penggunaan gadget sehingga dapat meningkatkan kualitas tidur yang baik pada anak. Jika kualitas tidur yang baik maka tubuh akan selalu sehat dan bugar serta bersemangat untuk beraktivitas disiang hari.

Penelitian ini dilakukan oleh Supartini, et,al (2021) interpretasi kualitas tidur siswa sebanyak di SMP Budi Cendikia Islamic School Depok menunjukkan bahwa sebanyak 79 siswa (70.5%) memiliki kualitas tidur yang buruk.

Pemaparan hasil diatas berhubungan dengan kondisi di tengah masyarakat dimana smartphone sudah seperti “jantung” bagimanusia di era modern ini. Tak terkecuali para remaja, penggunaan gadget secara terus menerus oleh seorang remaja umumnya memiliki latar belakang tersendiri. Terdapat siswa yang menggunakan gadget untuk bermain game online adapula yang menggunakannya untuk berkomunikasi dengan lawan jenisnya, mengingat di usia remaja lah pubertas dimulai, otomatis remaja yang menggunakan gadget secara berlebihan dapat menjadi lupa waktu, sehingga dapat menyebabkan terjadinya penurunan kualitas tidur.

### **Hubungan Antara Penggunaan Gadget Dengan Gangguan Tidur**

Penelitian dilakukan oleh Umamy dkk di SMA Taman Siswa Kisaran Tahun 2020. Interpretasi dari hasil penelitian menyebutkan bahwa sebanyak 83 siswa merupakan pengguna aktif gadget. Interpretasi gangguan tidur yang dialami siswa sebanyak 23 (27,3%) siswa mengalami insomnia ringan dan 4 siswa mengalami insomnia sedang sebanyak 4 orang (4,8%).

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwasannya ada hubungan yang signifikan antara lama penggunaan gadget sebelum tidur dengan gejala insomnia pada remaja.

Intensitas penggunaan gadget dapat memberikan manfaat dan dampak negatif bagi anak yaitu mengalami gangguan pertumbuhan emosioanl. Intensitas penggunaan gadget secara berlebihan

dapat menurunkan kualitas tidur anak sekolah (Wawo, A.M, 2021).

### **Hubungan Antara Penggunaan Gadget Dengan Pola Tidur**

Penelitian yang dilakukan oleh Hepilita, Y., & Gantas, A. A. di SMP Negeri 1 Langke Rembong pada tahun 2018 mendapatkan interpretasi tentang hubungan antara durasi penggunaan *gadget* dengan pola tidur yang pertama adalah, Penelitian pada siswa usia 12–14 tahun dapat tergambar melalui hasil penelitian berikut: Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin paling banyak adalah perempuan berjumlah 47 orang (53,6%) dan paling sedikit laki-laki berjumlah 41 orang (46,6%). Karakteristik responden berdasarkan umur paling banyak 13 tahun berjumlah 32 orang (36,3%) dan paling sedikit umur 12 tahun berjumlah 27 orang (30,7%). Gambaran durasi penggunaan media sosial durasi sangat sebanyak 19 orang (21,6%), durasi tinggi sebanyak 48 orang (54,5%) dan durasi sedang sebanyak 21 orang (23,9%) Gambaran gangguan pola tidur responden, paling banyak mengalami gangguan pola tidur berat yaitu 53 orang (60,2%) dan paling sedikit yang mengalami gangguan pola tidur sedang yaitu 35 responden (39,8%).

Berdasarkan pemaparan hasil penelitian diatas, penulis dapat menyimpulkan ada hubungan yang signifikan antara durasi penggunaan gawai dengan pola tidur.

Penggunaan *gadget* sering kali membuat remaja begadang sehingga menyebabkan remaja mengalami kurang tidur, walaupun hanya sekedar mengakses jejaring sosial, bermain game online, chatting, atau berinteraksi dengan pengguna lainnya sebelum jam tidur dapat mengganggu pola tidur, memicu insomnia, sakit kepala dan kesulitan berkonsentrasi yang membuat remaja insomnia (Destina., Y, et, al,2022).

## KESIMPULAN

Kesimpulan yang dapat ditarik dari literatur review ini adalah:

- 1) Hubungan *gadget* dengan kualitas tidur memiliki hasil yang berhubungan yang ditandai dengan responden yang memiliki kualitas tidur baik sebanyak 267 orang, dan responden yang memiliki kualitas tidur buruk sebanyak 388 orang.
- 2) Hubungan *gadget* dengan gangguan tidur memiliki hasil yang signifikan, ditandai dengan responden yang tidak mengalami gangguan tidur sebanyak Tidak mengalami gangguan tidur: 66 responden, gangguan tidur ringan: 17 responden, gangguan tidur sedang: 35 responden, dan gangguan tidur berat: sebanyak 353 responden.
- 3) Hubungan *gadget* dengan pola tidur, memiliki hasil sebagai berikut: responden yang memiliki pola tidur baik sebanyak 218 (29,35%), responden yang memiliki pola tidur buruk sebanyak 525 responden (70,65%).

## SARAN

- 1) Untuk Institusi Kesehatan, disarankan untuk dapat menambah referensi penelitian serupa, karena ketersediaan referensi pada tema ini jumlahnya sangat terbatas.
- 2) Untuk peneliti selanjutnya, disarankan untuk menambah variabel-variabel lainnya, seperti: Visus Mata, Interaksi Sosial, Minat Belajar dll.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aswar, A., & Erviana, E. (2020). Hubungan Smartphone Dengan Kualitas Tidur Remaja Di Sma Negeri 2 Majene. *Journal of Islamic Nursing*, 5(2), 95–100.
- Fajar K.A., 2021. <https://hellosehat.com/pola-tidur/gangguan-tidur/perubahan-jadwal-tidur-adakah-efeknya-bagi-kesehatan/>, diakses pada tanggal 19 Februari 2022.
- Fitriani, Melinda. 2020. “Penerapan Rendam Kaki Air Hangat Pada Lansia Dengan Gangguan Tidur Di Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Budhi Dharma Giwangan Yogyakarta.”
- Hasanah, Uswatun, Udi Rosida Hijrianti, and Iswinarti Iswinarti. 2020. “Pengaruh Smartphone Addiction Terhadap Perilaku Agresif Pada Remaja.” *Proyeksi: Jurnal Psikologi* 15(2):182–91.
- Hepilita, Y., & Gantas, A. A. (2018). Hubungan durasi penggunaan media sosial dengan gangguan pola tidur pada anak usia 12 sampai 14 tahun di SMP negeri 1 Langke Rembong. *Wawasan Kesehatan*, 3(2), 78–87.
- Ivana, I., Murniati, M., & Ayu Trisno Putri, N. R. I. (2021). The Relationship Between Gadget Usage and Adolescent Sleep Quality. *Journal of Public Health for Tropical and Coastal Region*, 4(1), 23–27. <https://doi.org/10.14710/jphtcr.v4i1.10776>
- Jarmi, Armaya, and Sri Intan Rahayuningsih. 2017. “Hubungan Penggunaan Gadget Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja.” *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Fakultas Keperawatan* 2(3).

- Keswara, Umi Romayati, Novrita Syuhada, and Wahid Tri Wahyudi. 2019. "Perilaku Penggunaan Gadget Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja." *Holistik Jurnal Kesehatan* 13(3):233–39.
- Khadijah, Khadijah, Rismiyati Rismiyati, Suhartono Suhartono, and Aris Puji Widodo. 2020. "Penyuluhan Internet Sehat Dan Aman (INSAN) Untuk Warga RT 03 RW 02 Kelurahan Tegalsari Kecamatan Candisari Semarang." in *Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat UNDIP 2020*. Vol. 1.
- Marpaung, Junierissa. 2018. "Pengaruh Penggunaan Gadget Dalam Kehidupan." *KOPASTA: Journal of the Counseling Guidance Study Program* 5(2).
- Marvia E, Sulistiyani, E, Ahlan (2021). Hubungan Lama Penggunaan Internet Dengan Kualitas Tidur. 7(2).
- Maulida, Rina, and Hasmila Sari. 2017. "Kaitan Internet Addiction Dan Pola Tidur Pada Mahasiswa Fakultas Keperawatan." *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Fakultas Keperawatan* 2(3).
- Mawitjere, Omega T., Franly Onibala, and Yudi A. Ismanto. 2017. "Hubungan Lama Penggunaan Gadget Dengan Kejadian Insomnia Pada Siswa Siswi Di SMA Negeri 1 Kawangkoan." *Jurnal Keperawatan* 5(1).
- Pebriana, Putri Hana. 2017. "Analisis Penggunaan Gadget Terhadap Kemampuan Interaksi Sosial Pada Anak Usia Dini." *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini* 1(1):1–11.
- Puspitasari, Endah, and Trimawarti Trimawarti. 2021. "Studi Literature Kecanduan Smartphone Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja"
- Ramadhani, Putri Erika, and Hetty Krisnani. 2019. "Analisis Dampak Perceraian Orang Tua Terhadap Anak Remaja." *Focus: Jurnal Pekerjaan Sosial* 2(1):109–19.
- Saji, M. J., Muraleedharan, M. K., Clement, M. N., & Priya, M. (2019). Impact of Electronic Gadgets on Quality of Sleep among Adolescents. 6(August), 431–435.
- SAPUTRI, Della Candra. 2019. "Hubungan Antara Durasi Penggunaan Ponsel Pintar Sebelum Tidur Dengan Gangguan Tidur Pada Pelajar SMAN 1 Cikarang Utara Kelas X DAN XI Januari 2018."
- Sari, Ayu Permata, Asmidir Ilyas, and Ifdil Ifdil. 2017. "Tingkat Kecanduan Internet Pada Remaja Awal." *Jppi (Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia)* 3(2):110–17.
- Sebayang, S. (2019). The Relationship between Gadgets Usage and Adolescent Social Interaction Patterns in SMP Negeri I Situluori District. 7(2), 61–65.
- Sulistia, Titan, Refirman Djamahar, and Sri Rahayu. 2018. "Hubungan Kualitas Tidur Dan Aktivitas Fisik Dengan Hasil Belajar Kognitif Sistem Koordinasi Manusia." *Jurnal Penelitian Pendidikan Biologi* 2(2):113–20.
- Sumarni, Sri, Shelly Tri Yuni Pertiwi, Rukiyah Rukiyah, Windi Dwi Andika, Ruri Tria Astika, Abdurrahman Abdurrahman, and Rofiqul Umam. 2019. "Behavior of Early Childhood (2-3) Years: A Case Study of Use Gadget in Social Environments."
- Supartini, Y., Martiana, P. D., & Sulastri, T. (2021). Dampak Kecanduan Smartphone Terhadap Kualitas Tidur Siswa SMP. 6(1), 69–85.
- Umamy, F., Chintya, A., Kebidanan, P., Tinggi, S., As, I. K., Kisaran, S.,



Kesehatan, I., & Kisaran, A. S. (2021). Hubungan Lama Penggunaan Gadget Sebelum Tidur Dengan Gejala Insomnia Pada Remaja Kelas Xii Di Sma Taman Siswa Kisaran Tahun 2020. *Journal of Excellent of Health*, 1(2), 67–78.

<http://ojs.stikes-assyifa.ac.id/index.php/joeh>  
Yuwanto, Listyo. 2018. “Academic Flow and Cyberloafing.” *Psychology Research* 8(4):173–77.