

Hubungan Intensitas Penggunaan Smartphone Dengan Kualitas Dan Kuantitas Tidur Pada Remaja

Elvie Febriani Dunga¹, Adlia Dulanim²

¹Jurusan Kedokteran Universitas Negeri Gorontalo

²Jurusan Keperawatan Fakultas Olahraga dan Kesehatan universitas Negeri Gorontalo

Email: elviefbrianidunga@yahoo.com

ABSTRAK

Smartphone saat ini sudah menjadi kebutuhan khusus untuk semua orang khususnya remaja. Kurangnya kemampuan individu mengontrol intensitas penggunaan *smartphone* dapat mengakibatkan buruknya kualitas dan kuantitas tidur. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan intensitas penggunaan *smartphone* dengan kualitas dan kuantitas tidur pada remaja. Penelitian ini menggunakan metode *survey analitik* dengan desain *Cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa dan siswi kelas 1 SMA. Teknik pengambilan sampling penelitian ini adalah *simple random sampling* dengan jumlah sampel 80 orang. Data dikumpul menggunakan kuesioner dan dianalisa dengan uji *Chi-square*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan intensitas penggunaan *smartphone* dengan kualitas tidur pada remaja ($P\text{ value} = 0,000 < 0,05$), dan terdapat hubungan antara intensitas penggunaan *smartphone* dengan kuantitas tidur pada remaja kelas 1 SMA ($P\text{ value} = 0,000 < 0,05$). Semakin tinggi intensitas penggunaan *smartphone* maka semakin menurunnya kualitas dan kuantitas Tidur. Disarankan pada remaja untuk membatasi penggunaan *smartphone* terutama pada malam hari sebelum tidur agar tidak mempengaruhi kualitas dan kuantitas tidurnya di malam hari. Waktu tidur yang cukup akan membuat kualitas tidur baik dan individu akan merasa segar saat bangun di pagi harinya.

Kata Kunci : Intensitas *Smartphone*, Kualitas Tidur, Kuantitas Tidur

Association between the Intensity of Smartphone use with Quality and Sleep Quantity in Teenagers

ABSTRACT

Smartphones have now become a special need for everyone, especially teenagers. Lack of individual ability to control the intensity of smartphone use can result in poor sleep quality and quantity. This study aims to determine the relationship between the intensity of smartphone use and the quality and quantity of sleep in adolescents. This study used an analytical survey method with a cross-sectional design. The population in this study were all students and grade 1 high school students. The sampling technique used in this study was simple random sampling with a sample size of 80 people. Data were collected using a questionnaire and analyzed by Chi-square test. The results showed that there was a relationship between the intensity of smartphone use and sleep quality in adolescents ($P\text{-value} = 0.000 < 0.05$), and there was a relationship between the intensity of smartphone use and the quantity of sleep in adolescents in grade 1 high school ($P\text{-value} = 0.000 < 0.05$). The higher the intensity of smartphone use, the lower the quality and quantity of sleep. It is recommended for adolescents to limit the use of smartphones, especially at night before going to bed so as not to affect the quality and quantity of sleep at night. Adequate sleep time will make the quality of sleep good and individuals will feel refreshed when they wake up in the morning.

Keywords: Smartphone Intensity, Sleep Quality, Sleep Quantity

PENDAHULUAN

Saat ini perkembangan remaja banyak yang tidak sesuai dengan tugas-tugas perkembangannya. Ini disebabkan karena banyak faktor, salah satunya kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi. (Sari, Ilyas, & Ifdil, 2018)

Perkembangan teknologi informasi yang sangat pesat ini menyebabkan tradisi kehidupan masyarakat mulai terpengaruh dengan teknologi-teknologi modern yang masuk ke lingkungan masyarakat bukan hanya masyarakat perkotaan saja namun sudah menjalar ke masyarakat pedesaan. Teknologi seperti radio, televisi, telepon genggam (HP), bahkan *smartphone* sudah bukan hal yang baru lagi bagi masyarakat perkotaan bahkan masyarakat pedesaan sekalipun. (Wahyuningsih, 2017)

Saat ini *smartphone* sudah menjadi kebutuhan remaja dalam kehidupan sehari-hari. *Smartphone* memberikan segala kebutuhan bagi remaja dan mereka dapat menggunakan *smartphone* mereka dimana saja dan kapan saja. Terlebih lagi di masa pandemi ini mengharuskan siswa belajar dari rumah dengan menggunakan *smart phone*.

Karakteristik utama yang dimiliki *smartphone* adalah kemampuan penggunaan internet serta kemampuan menginstal dan menjalankan aplikasi sesuai

dengan platform tertentu, sehingga memberi penggunanya akses sebagai bentuk hiburan selain fungsi dasarnya sebagai alat komunikasi. Dengan adanya kemudahan teknologi yang diberikan oleh *smartphone* disisi lain justru menyebabkan intensitas penggunaan *smartphone* yang berlebihan. Remaja lebih rentan terhadap penggunaan *smartphone* yang tidak wajar daripada orang dewasa karena mereka kurang memiliki kemampuan untuk mengendalikan antusiasme mereka terhadap sesuatu yang menarik minat mereka seperti *smartphone*. (Dewi, 2018)

American Academy of Pediatrics menetapkan intensitas penggunaan *smartphone* normalnya kurang dari 1-2 jam perhari. Intensitas penggunaan *smartphone* dapat dibagi menjadi tiga, yaitu: 1) Penggunaan tinggi yaitu pada intensitas penggunaan lebih dari 3 jam dalam sehari. 2) Penggunaan sedang yaitu pada intensitas penggunaan sekitar 3 jam dalam sehari. 3) Penggunaan rendah yaitu pada intensitas penggunaan kurang dari 3 jam dalam sehari. (Hudaya, 2018)

Penelitian yang dilakukan oleh Ratna Julita Simahate (2018) mengatakan bahwa anak remaja membutuhkan waktu yang relatif lama dalam menggunakan *smartphone* yaitu 4-8 jam dalam sehari. (Simahate, 2018)

Intensitas penggunaan *smartphone* yang berlebihan dapat memberikan dampak negatif terhadap penggunaannya. Salah satunya yaitu jam tidur. Pada kebutuhan dasar manusia, tidur merupakan salah satu faktor yang penting. Pada saat tidur terjadi proses pemulihan bagi tubuh dan otak untuk pencapaian kesehatan yang optimal. Kebutuhan tidur termasuk dalam kebutuhan primer atau kebutuhan fisiologis yang menjadi syarat dasar bagi kelangsungan hidup manusia. (Jumiarni, 2018)

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)

Penurunan kuantitas tidur dapat menimbulkan permasalahan kesehatan pada remaja. Ketika durasi tidur semakin pendek maka resiko untuk terjadi *overweight* dan obesitas semakin besar. Menerapkan tidur yang cukup 8-10 jam perhari dapat menjaga keseimbangan hormon yang berperan dalam terjadinya *overweight* dan obesitas. (Damayanti, Sumarmi, & Mundiastuti, 2019)

Kurangnya waktu tidur akan berakibat pada buruknya kualitas tidur. Kualitas tidur menunjukkan adanya kemampuan individu untuk tidur dan memperoleh jumlah istirahat yang sesuai dengan kebutuhannya. Kualitas tidur yang baik ditandai oleh rasa nyenyak selama tidur (tidak mengalami gangguan tidur). Waktu tidur minimal 8 jam, tidak memperoleh mimpi buruk, dan merasa segar saat terbangun. Dampak fisiologis yang muncul akibat buruknya kualitas tidur meliputi penurunan aktivitas sehari-hari, rasa lelah, kondisi neuromuskular yang buruk, proses penyembuhan menjadi lambat, daya tahan tubuh menurun, dan ketidakstabilan tanda vital. Gangguan-gangguan yang dialami karena kualitas tidur yang buruk ini dapat mempengaruhi aktivitas sehari-hari. (Rupi, 2019)

Kuantitas tidur yang berkurang dan kualitas tidur yang buruk pada anak remaja

dapat menurunkan daya berpikir, konsentrasi, dan kemampuan bekerja. Jika di biarkan jangka panjang, akan beresiko buruk terhadap kesehatan anak remaja. Permasalahan kesehatan yang ditimbulkan oleh penurunan 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, Wuryanto, Kusariana, & Saraswati, 2018)

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan Annisa Yusonia Putri (2018) pada siswa SMA disekolah 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 A. Y., 2018)

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan Mahesh D. Kurugodiyavar, dkk (2017) di Hubballi, Karnataka, India,

dengan objek yang berbeda yaitu pada 240 mahasiswa kedokteran KIMS, Hubballi. Di dapatkan hasil bahwa pada mahasiswa kedokteran, kecanduan *smartphone* mempengaruhi kualitas tidur secara signifikan dan laki-laki khususnya lebih berisiko memiliki kualitas tidur yang buruk karena penggunaan *smartphone* yang berlebihan. (Kurugodiyavar, Sushma, Godbole, & Nekar, 2018)

Berdasarkan hasil observasi awal di SMA Negeri 1 Tibawa, semua siswa di sekolah tersebut dengan jumlah siswa 381 orang telah menggunakan *smartphone* berjenis android. Sedangkan, hasil dari observasi awal untuk mencari hubungan penggunaan *smartphone* dengan kuantitas dan kualitas tidur yang dilakukan pada 10 responden rata-rata penggunaan *smartphone* mencapai 4-10 jam perhari. Sebanyak 8 dari 10 responden memiliki kuantitas tidur yang kurang dan kualitas

Berdasarkan uraian dari latar belakang diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Hubungan Intensitas Penggunaan *Smartphone* dengan Kualitas dan Kuantitas Tidur pada Remaja Kelas 1 di SMA Negeri 1 Tibawa”.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 4 – 6 Agustus 2020, berlokasi di

SMA Negeri 1 Tibawa. Jenis penelitian ini menggunakan metode survei analitik dengan desain *cross sectional*. Populasi pada penelitian ini berjumlah 381 orang siswa-siswi kelas 1 SMA, teknik pengambilan sampel menggunakan *simple random sampling* dengan jumlah sampel 80 responden. Penelitian ini menggunakan uji *chi square*.

HASIL PENELITIAN

1. Hubungan Antara Intensitas Penggunaan *Smartphone* dengan Kualitas Tidur pada Remaja Kelas 1 di SMA Negeri 1 Tibawa.

Intensitas Penggunaan <i>Smartphone</i>	Kualitas Tidur				P Value
	Buruk		Baik		
	n	%	n	%	
Rendah	0	0	3	3,8	0,000
Sedang	59	73,8	0	0	
Tinggi	18	22,5	0	0	
Total	77	96,3	3	3,8	

Sumber : Data Primer, 2020

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan hasil antara hubungan intensitas penggunaan *smartphone* dengan kualitas tidur pada remaja kelas 1 di SMA Negeri 1 Tibawa Tahun 2020 dapat dilihat bahwa responden dengan intensitas penggunaan *smartphone* kategori rendah yang memiliki kualitas tidur baik sebanyak 3 orang (3,8%), responden dengan intensitas

penggunaan *smartphone* kategori sedang yang memiliki kualitas tidur buruk sebanyak 59 orang (73,8%), dan responden dengan intensitas penggunaan *smartphone* kategori tinggi memiliki kualitas tidur buruk sebanyak 18 orang (22,5%).

2. Hubungan Antara Intensitas Penggunaan *Smartphone* dengan Kuantitas Tidur pada Remaja Kelas 1 di SMA Negeri 1 Tibawa

Intensitas Penggunaan <i>Smartphone</i>	Kuantitas Tidur				P Value
	Pendek		Normal		
	n	%	n	%	
Rendah	0	0	3	3,8	0,000
Sedang	59	73,8	0	0	
Tinggi	18	22,5	0	0	
Total	77	96,3	3	3,8	

Sumber : Data Primer, 2020

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan hasil antara hubungan intensitas penggunaan *smartphone* dengan kuantitas tidur pada remaja kelas 1 di SMA Negeri 1 Tibawa dapat dilihat bahwa responden yang dengan intensitas penggunaan *smartphone* kategori rendah yang memiliki kuantitas tidur normal sebanyak 3 orang (3,8%), responden dengan intensitas penggunaan *smartphone* kategori sedang yang memiliki kuantitas tidur normal sebanyak 59 orang (73,8%), dan responden dengan intensitas penggunaan *smartphone* kategori tinggi memiliki kuantitas tidur normal sebanyak 18 orang (22,5%).

PEMBAHASAN

1. Hubungan Antara Intensitas Penggunaan Smartphone Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Kelas 1 Di SMA 1 Tibawa

Hubungan intensitas smartphone dengan kualitas tidur pada remaja kelas 1 di SMA Negeri 1 Tibawa dianalisis dengan uji chi-square, hasil penelitian menunjukkan bahwa responden yang mendapatkan intensitas penggunaan smartphone dengan kategori sedang memiliki kualitas tidur yang buruk sebanyak 59 orang (73,8%), responden dengan kategori tinggi memiliki kualitas tidur yang buruk sebanyak 18 orang (22,5%) dan kategori rendah memiliki kualitas tidur yang baik sebanyak 3 orang (3,8%).

Dari hasil uji statistik diperoleh nilai p value = 0,000 ($\leq \alpha$ 0,05), maka hasil analisis statistik menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara intensitas penggunaan smartphone dengan kualitas tidur. Semakin tinggi intensitas penggunaan smartphone maka kualitas tidur semakin buruk artinya terdapat hubungan yang negatif antara intensitas penggunaan smartphone dengan kualitas tidur.

Menggunakan smartphone sebelum tidur dapat mengganggu kualitas tidur

remaja jika remaja menggunakan smartphone lebih dari batas durasi penggunaan smartphone yang normal. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan Putri (2018) yang mengatakan bahwa penggunaan smartphone yang berlebihan pada malam hari menunjukkan bahwa semakin tinggi kecanduan smartphone maka semakin rendahnya kualitas tidur pada remaja.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Armaya Jarmi (2017), menunjukkan bahwa dari 50 responden dengan penggunaan gadget pada kategori tinggi memiliki kualitas tidur yang buruk sebanyak 37 orang (74%). Hasil uji statistik diketahui bahwa p -value (0,000) < dari α (0,05). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak, artinya ada hubungan penggunaan gadget dengan kualitas tidur pada remaja. Hal ini juga serupa dengan penelitian Meirianto (2018) bahwa ada hubungan kecanduan smartphone dengan kualitas tidur pada anak remaja.

Peneliti berasumsi bahwa adanya hubungan penggunaan smartphone dengan kualitas tidur pada remaja disebabkan oleh faktor elektronik seperti penggunaan smartphone. Penggunaan smartphone yang berlebihan dapat menyebabkan

menurunnya kualitas tidur. Kualitas tidur

yang buruk, jika dibiarkan dalam jangka waktu yang lama akan berdampak buruk pada kesehatan, untuk itu remaja diharapkan dapat menjaga kualitas tidur yang baik dengan mengurangi aktivitas di malam hari sebelum tidur seperti penggunaan *smartphone* yang berlebihan.

2. Hubungan Antara Intensitas Penggunaan *Smartphone* Dengan Kuantitas Tidur Pada Remaja Kelas 1 Di SMA 1 Tibawa

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada 80 orang responden pada remaja kelas 1 di SMA Negeri 1 Tibawa, terhadap hubungan intensitas penggunaan *smartphone* dengan kuantitas tidur didapatkan bahwa responden yang mendapatkan intensitas penggunaan *smartphone* dengan kategori sedang memiliki kuantitas tidur yang pendek sebanyak 59 orang (73,8%), responden yang mendapatkan intensitas penggunaan *smartphone* dengan kategori tinggi memiliki kualitas tidur yang normal 18 orang (22,5%) dan responden yang mendapatkan intensitas penggunaan *smartphone* dengan kategori rendah memiliki kualitas tidur yang normal sebanyak 3 orang (3,8%). Hasil uji statistik menunjukkan nilai $p\text{-value} = 0,000$ lebih kecil dari $\alpha 0,05$ maka artinya ada

hubungan yang signifikan antara intensitas penggunaan *smartphone* dengan kualitas tidur pada remaja kelas 1 di SMA Negeri 1 Tibawa.

Berdasarkan hasil penelitian dapat dilihat bahwa semakin tinggi intensitas penggunaan *smartphone* maka kuantitas tidur akan berkurang. Hal ini dapat terjadi jika remaja menggunakan *smartphone* sebelum tidur. Mengakses media sosial, menonton video, ataupun bermain game menggunakan *smartphone* dalam waktu yang lama akan mengurangi jam tidur seseorang.

Menurut Widyastuti (2009) pola tidur remaja berubah-ubah alias tidak menentu. Saat orang lain mulai mengantuk pada jam 21.00 atau 22.00, remaja justru bersemangat untuk melakukan aktivitasnya pada malam hari. Rasa kantuk baru menyerang pada pukul 00.00 – 01.00. bahkan, ada yang tidak tidur hingga pagi hari.

Penelitian ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Mawitjere (2017), dalam penelitian hubungan lama penggunaan gadget dengan kejadian insomnia bahwa penggunaan gadget yang berlebihan sering kali membuat anak remaja mengalami waktu tidur yang tidak

cukup, walaupun hanya sekedar mengakses jejaring sosial, bermain game, atau berinteraksi dengan lainnya sebelum jam tidur dapat mengganggu pola tidur yang cukup.

Peneliti berasumsi bahwa adanya hubungan penggunaan *smartphone* dengan kuantitas tidur pada remaja disebabkan oleh aktivitas-aktivitas yang dilakukan remaja pada malam hari sebelum tidur. Salah satunya aktivitas bermain game ataupun menonton video menggunakan alat elektronik contohnya *smartphone*. Jika remaja terlalu lama bermain *smartphone* dimalam hari, hal ini akan membuat mereka tetap terjaga sampai larut malam. Akibatnya kuantitas tidur anak remaja akan berkurang. Berkurangnya kuantitas tidur akan menyebabkan menurunnya kualitas tidur sehingga dapat mempengaruhi aktivitas 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.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian ini maka peneliti berkesimpulan bahwa :

1. Dari 80 responden yang diteliti didapatkan bahwa, intensitas

penggunaan *smartphone* terbanyak yaitu dengan kategori sedang sebanyak 59 orang (73,8%) dan intensitas penggunaan *smartphone* sedikit dengan kategori rendah sebanyak 3 orang (3,8%)

2. Dari 80 responden yang diteliti didapatkan bahwa, kualitas tidur terbanyak yaitu dengan kategori buruk sebanyak 77 orang (96,3%) sedangkan untuk kualitas tidur baik hanya sebanyak 3 orang (3,8%). Dan yang memiliki kuantitas tidur terbanyak yaitu dengan kategori pendek sebanyak 77 orang (96,3%) dan kuantitas tidur sedikit dengan kategori normal sebanyak 3 orang (3,8%). Pada penelitian ini tidak terdapat responden yang memiliki kuantitas tidur dengan kategori panjang.

3. Terdapat hubungan yang signifikan antara intensitas penggunaan *smartphone* dengan kualitas tidur pada remaja kelas 1 di SMA Negeri 1 Tibawa. Dengan hasil uji statistik diperoleh nilai p value = 0,000 lebih kecil dari $\alpha = 0,05$. Dan terdapat hubungan yang signifikan antara intensitas penggunaan *smartphone* dengan kuantitas tidur pada remaja kelas 1 di SMA Negeri 1 Tibawa. Dengan hasil uji statistik diperoleh nilai p value = 0,000 lebih kecil dari $\alpha = 0,05$.

DAFTAR PUSTAKA

- Damayanti, R. E., Sumarmi, S., & Mundiastuti, L. (2019). Hubungan Durasi Tidur Dengan Kejadian Overweight Dan Obesitas Pada Tenaga Kependidikan Di Lingkungan Kampus C Universitas Airlangga. *Research Study*, 89-93. Doi:10.2473/Amnt.V3i2.2019.89-93
- Dewi, R. K. (2018, Januari). Hubungan Penggunaan Smartphone Di Malam Hari Dengan Gangguan Tidur Dan Gejala Depresi Pada Remaja. *Skripsi Thesis*. Universitas Airlangga, Surabaya. Retrieved From [Http://Repository.Unair.Ac.Id/77539/](http://Repository.Unair.Ac.Id/77539/)
- Fenny, & Supriatmo. (2016). Hubungan Kualitas Dan Kuantitas Tidur Dengan Prestasi Belajar Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran. *Jurnal Pendidikan Kedokteran Indonesia*, 5(3), 140-147. Retrieved From [Https://Jurnal.Ugm.Ac.Id/Jpki/Article/View/25373/16243](https://Jurnal.Ugm.Ac.Id/Jpki/Article/View/25373/16243)
- Nasional Sleep Foundation (2020). Is Your Smartphone Ruining Your Sleep? *Sleep.Org*. Retrieved From [Https://Www.Sleep.Org/Articles/Is-Your-Smartphone-Ruining-Your-Sleep/](https://Www.Sleep.Org/Articles/Is-Your-Smartphone-Ruining-Your-Sleep/)
- Hudaya, A. (2018, April 2). Pengaruh Gadget Terhadap Sikap Disiplin Dan Minat Belajar Peserta Didik. *Research And Development Journal Of Education*, 4(2). Retrieved From [Https://Journal.Lppmunindra.Ac.Id/Index.Php/Rdje/Article/Download/3380/2355](https://Journal.Lppmunindra.Ac.Id/Index.Php/Rdje/Article/Download/3380/2355)
- Jarmi, A., & Rahayuningsih, S. I. (2017). Hubungan Penggunaan Gadget Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja. *Skripsi*. Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Syiah Kuala, Banda Aceh. Retrieved From [Http://Jim.Unsyiah.Ac.Id/Fkep/Article/Download/3872/2942](http://Jim.Unsyiah.Ac.Id/Fkep/Article/Download/3872/2942)
- Jumiarni. (2018). Perbandingan Kualitas Tidur Menggunakan Skala Pittsburgh Sleep Quality Index (Psqi) Pada Pasien Gangguan Cemas Yang Mendapat Terapi Benzodiazepin Jangka Panjang Dan Jangka Pendek. *Tesis*. Program Pascasarjana Program Studi Biomedik Universitas Hasanuddin, Makasar. Retrieved From [Http://Digilib.Unhas.Ac.Id/Uploaded_Files/Temporary/Digitalcollection/Ytk4zjg5mmi4mwu1zwimwvjoddizgewymmm4nmflywewotm0nge3za==.Pdf](http://Digilib.Unhas.Ac.Id/Uploaded_Files/Temporary/Digitalcollection/Ytk4zjg5mmi4mwu1zwimwvjoddizgewymmm4nmflywewotm0nge3za==.Pdf)
- Keswara, U. R., Syuhada, N., & Wahyudi, W. T. (2019). Perilaku Penggunaan Gadget Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 13(3), 233-239. Retrieved From [Http://Ejurnalmalahayati.Ac.Id/Index.Php/Holistik/Article/View/1599](http://Ejurnalmalahayati.Ac.Id/Index.Php/Holistik/Article/View/1599)
- Kurugodiyavar, M. D., Sushma, Godbole, M., & Nekar, M. S. (2018). Impact Of Smartphone Use On Quality Of Sleep Among Medical Students. *International Journal Of Community Medicine And Public Health*, 5(1), 101-109. Doi:[Http://Dx.Doi.Org/10.18203/2394-6040.Ijcmph20175604](http://Dx.Doi.Org/10.18203/2394-6040.Ijcmph20175604)
- Prasetyaningsih, Novia. (2017). Penggunaan Gadget pada Anak Usia Pendidikan Dasar di Jorong Laras Minang Nagari Kurnia Selatan Kecamatan Sungai Rumbai Kabupaten Dharmasyara Sumatera

- Barat. repo.stkip-pgrisumbar.ac.id/id/eprint/1134/
- Mawitjere, O. T., Onibala, F., & Ismanto, Y. A. (2017). Hubungan Lama Penggunaan Gadget Dengan Kejadian Insomnia Pada Siswa Siswi Di Sma Negeri 1 Kawangkoan. *E-Journal Keperawatan (E-Kp)*, 5(1), 1-5. Retrieved From <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/jkp/article/view/15827>
- Lakshono, B. D. (2018). Hubungan Penggunaan Smartphone Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Di Sma Negeri 2 Kota Bangun. *Skripsi*. Fakultas Ilmu Kesehatan Dan Farmasi Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur, Samarinda. Retrieved From <https://dspace.umkt.ac.id/bitstream/handle/463.2017/562/Skripsi.pdf?sequence=1&isallowed=Y>
- Nur, Mifta. (2012). Hubungan Waktu Tidur Dengan Status Gizi Pada Anak Remaja Di SMA Negeri 5 Makassar. *Skripsi*. Program Studi Kesehatan Masyarakat, Makassar. Retrieved From <http://repositori.uin-alauddin.ac.id/2985/1/miftahun%20nur.pdf>
- Putri, A. Y. (2018). Hubungan Antara Kecanduan Smartphone Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja. *Skripsi*. Fakultas Psikologi Dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Sunan Ampel, Surabaya. Retrieved From http://digilib.uinsby.ac.id/24286/1/Annisa%20yusonia%20putri_J01214004.pdf
- Putri, R. A. (2018). Dampak Penggunaan Smartphone Terhadap Perkembangan. *Skripsi*. Fakultas Ilmu Sosial Dan Politik Universitas Sumatera Utara, Medan. Retrieved From <http://repositori.usu.ac.id/handle/123456789/7973>
- Rupi, N. P. (2019). Pengaruh Penggunaan Smartphone Terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa Universitas Sriwijaya Tahun 2019. *Skripsi*. Program Studi Kesehatan Masyarakat Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya, Palembang. Retrieved From http://repository.unsri.ac.id/21226/3/Rama_13201_10011181520265_0024_016904_01_Front_Ref.Pdf
- Sari, A. P., Ilyas, A., & Irdil, I. (2018). Tingkat Kecanduan Internet Pada Remaja Awal. *Jppi (Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia)*, 3(2).
- Simahate, R. J. (2018). Dampak Remaja Pengguna Smartphone Terhadap Perilaku Beribadah. *Skripsi*. Fakultas Dakwah Dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Ar-Raniry, Banda Aceh.
- Syamsuudin, W. K., Bidjuni, H., & Wowiling, F. (2015). Hubungan Durasi Penggunaan Media Sosial Dengan Kejadian Insomnia Pada Remaja Di Sma Negeri 9 Manado. *ejournal keperawatan (e-Kp)*, 3(1). Retrieved from <https://media.neliti.com/media/publications/113617-ID-hubungan-durasi-penggunaan-media-sosial.pdf>
- Wahyuningsih, D. (2017). Pengaruh Intensitas Penggunaan Smartphone Dan Pengawasan Orangtua Terhadap Perilaku Antisosial. *Skripsi*. Program Studi Ilmu

Komunikasi Universitas
Diponegoro, Semarang. Retrieved
From
<https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/interaksi-online/article/view/16220>

Yolanda, A. A., Wuryanto, M. A.,
Kusariana, N., & Saraswati, L. D.
(2018). Hubungan Aktivitas Fisik,
Screen Based Activity Dan Sleep
Hygien Dengan Kualitas Tidur Pada
Remaja Usia 15-18 Tahun. *Jurnal
Kesehatan Masyarakat (E-
Journal)*, 7(1), 123-130. Retrieved
From
<http://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jkm>