

**HUBUNGAN PENGGUNAAN SMARTPHONE TERHADAP KUALITAS TIDUR  
REMAJA DI SMKN 1 PANDEGLANG*****THE RELATIONSHIP OF SMARTPHONE USE TO ADOLESCENT SLEEP QUALITY  
IN SMKN 1 PANDEGLANG*****Nadia Nur Alfu<sup>1</sup> Endang Suartini<sup>2</sup>**<sup>1</sup>Nursing Department, Ministry Health Polytechnic of Banten<sup>2</sup>Nursing Department, Ministry Health Polytechnic of Banten**ABSTRACT***Corresponding author :***Nadia Nur Alfu**[nadianuralfu@gmail.com](mailto:nadianuralfu@gmail.com)**Kata Kunci :** Remaja,  
Kualitas Tidur,  
Penggunaan *smartphone*.**Keywords:** *Adolescents,  
sleep quality, smartphone  
use.*

**Latar Belakang:** Masa depan suatu bangsa akan ditentukan oleh pemudanya saat ini. Karena remaja adalah aset terbesarnya. Pada tahap perkembangannya, remaja dihadapkan dengan masalah-masalah kesehatan. Masalah kesehatan remaja lainnya yang tidak kalah penting ialah kurangnya pemenuhan kualitas tidur pada remaja. Salah satu penyebab buruknya kualitas tidur remaja adalah penggunaan *smartphone* secara berlebihan. **Tujuan:** penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan penggunaan *smartphone* terhadap kualitas tidur remaja. **Metode Penelitian:** Jenis penelitian ini ialah penelitian analitik korelatif dengan desain *cross-sectional*. Sampel penelitian menggunakan metode purposive sampling diperoleh sampel sebanyak 95 responden. Instrumen penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah kuesioner *Smartphone Addiction* ialah alat ukur yang digunakan untuk mengukur penggunaan *smartphone* menggunakan alat ukur yang sudah dilakukan modifikasi dan try out oleh penelitian Nurdiani (2015) dan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) yang telah dikembangkan oleh Contreras et al., (2014). **Hasil Penelitian:** hasil uji Chi-Square didapatkan hasil *P Value* 0.002 lebih kecil dari nilai signifikan ( $\alpha=0.05$ ). **Kesimpulan:** hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan penggunaan *smartphone* terhadap kualitas tidur remaja. **Saran:** diharapkan remaja dapat mengurangi penggunaan *smartphone* secara berlebihan agar tidak berdampak lebih parah lagi terutama pada kualitas tidur dan diharapkan kepada para remaja dapat mengatur waktu tidur dengan baik agar tidak terjadi penurunan kualitas tidur.

**Background:** *The future of a nation will be determined by its youth today. Because adolescents are its greatest asset. Adolescents encounter health issues at this developmental stage. Another important adolescent health problem is the lack of fulfillment of sleep quality in adolescents. One of the causes of poor sleep quality in adolescents is the excessive use of*

*smartphones. Purpose: The aim of this study was to find out whether cell phone use and sleep quality among young adults are linked. Methods: This kind of study is cross-sectional comparative analytic research. 95 respondents were remembered for the purposive testing test utilized in the examination. The research instrument used in this study is the Smartphone Addiction questionnaire, which is a measuring instrument used to measure smartphone use using a measuring instrument that has been modified and tried out by Nurdiani's research (2015) and the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) which has been developed by Contreras et al., (2014). Results: The results of the Chi-Square test obtained a P Value of 0.002 less than the significant value ( $\alpha=0.05$ ). Conclusion: This study shows that smartphone use and sleep quality in adolescents are linked. Suggestion: it is hoped that adolescents can reduce excessive use of smartphones so as not to have a more severe impact, especially on sleep quality and it is hoped that adolescents can manage sleep time properly so that there is no decrease in sleep quality.*

---

## PENDAHULUAN

Masa depan suatu negara akan ditentukan oleh pemudanya saat ini. Karena remaja adalah aset terbesarnya. Transisi antara masa kanak-kanak dan dewasa terjadi selama masa remaja. Masa remaja (*Adolescence*) adalah periode perkembangan yang ditandai dengan pertumbuhan kognitif dan sosial serta perubahan fisik secara umum (Potter, & Perry, 2010 dalam Wowiling, Syamsoedin, dan Bidjuni, 2015). Pada tahap perkembangannya, remaja dihadapkan dengan masalah-masalah kesehatan. Ketidakmampuan remaja untuk mendapatkan kualitas tidur yang cukup merupakan masalah kesehatan penting lainnya bagi remaja. Tidur adalah keadaan pergeseran kesadaran yang terjadi selama jumlah waktu yang telah ditentukan dan merupakan keadaan yang berulang. Kesejahteraan kognitif remaja sangat bergantung pada fungsi tidur. Di dalam tubuh manusia mengeluarkan hormon pertumbuhan dalam perbaikan dan membangun kembali sel-sel epitel dan sel-sel khusus seperti sel-sel otak selama tidur nyenyak dengan gelombang rendah. Saat manusia sedang tertidur juga dapat mengubah aliran darah menuju otak, konsumsi oksigen, pelepasan epinefrin, dan aktivitas kortikal. Tidur dapat membantu pemulihan fisik, membantu Anda rileks, mengurangi stres dan kecemasan, serta mempermudah fokus dan menyelesaikan tugas lainnya. Hal tersebut dapat mempengaruhi kebutuhan remaja lainnya jika kualitas tidurnya buruk atau terganggu (Mubarak, & Chayatin, 2008 dalam Khusnal, 2017). Kaum muda atau remaja yang memiliki kualitas tidur yang buruk atau kurang istirahat dapat mengalami masalah dalam berpikir jernih, tidak fokus, dan tidak fit untuk bekerja. Jika dibiarkan tidak terkendali dalam waktu yang lama, hal ini akan menjadi

pertaruhan bagi kesejahteraan remaja. Hipertensi, kegemukan, diabetes mellitus tipe 2, penyakit kardiovaskular, kesuraman, kepinging, dan migrain, sakit perut, dan sakit punggung adalah beberapa masalah kesehatan yang diakibatkan oleh kurangnya kualitas tidur. (Yolanda, Wuryanto, Kusariana, & Saraswati, 2018).

Dewasa ini, banyak perkembangan remaja yang tidak sesuai dengan umurnya. Hal ini dikarenakan oleh perkembangan teknologi dan ilmu pengetahuan (Sari, Ilyas, dan Ifdil, 2018). Adat istiadat masyarakat mulai terpengaruh oleh inovasi terbaru yang sudah masuk ke lingkungan masyarakat, selain masyarakat perkotaan hal ini juga berpengaruh terhadap masyarakat pedesaan, sebagai akibat inovasi teknologi informasi yang sangat pesat dan cepat. Televisi, radio, ponsel, dan *smartphon* bukan lagi barang baru untuk masyarakat yang tinggal di perkotaan hingga di pedesaan. (Wahyuningsih, 2017). *Smartphone* adalah perangkat yang dapat digunakan sebagai telepon atau alat komunikasi dan memiliki koneksi internet. Ini menawarkan fitur *Personal Digital Assistant (PDA)* contohnya yaitu buku agenda, catatan, kalender, kalkulator, dan beragam *software* atau aplikasi tingkat tinggi yang dapat mempermudah pekerjaan seseorang. Banyak orang yang terpaksa menggunakan *smartphone* terus menerus karena kecanggihan dan kemudahan penggunaannya (Mashabel, 2013 dalam Lakshono, 2018). Setiap tahun, ada peningkatan jumlah orang di seluruh dunia yang menggunakan *smartphone*. Setidaknya 3,2 miliar orang menggunakan *gadget* pada tahun 2019, meningkat 5,6% dari tahun sebelumnya. Sementara itu, 3,8 miliar perangkat aktif digunakan. Diperkirakan jumlah pelanggan *smartphone* mencapai 3,9 miliar pada tahun 2022. Kawasan berkembang seperti Amerika Latin, Afrika, Timur Tengah, dan Asia Tenggara akan menjadi pendorong utama ekspansi ini (Newzoo, 2019). Dari tahun 2016 hingga 2019, jumlah pelanggan telepon seluler di Indonesia meningkat sebesar 37,1%, menurut *Emarketers* pada tahun 2019. Pada 2015, terdapat 65,2 juta pengguna *smartphone*, 65,2 juta pada 2016, 74,9 juta pada 2017, dan 83,5 juta pada 2018 di Indonesia, menurut survei ulang yang dilakukan oleh *eMarketer*. Diperkirakan 92 juta pengguna *smartphone* tahun 2019 di Indonesia (Warisha, 2015). Sebagian besar pengguna internet (berdasarkan akses ke perangkat *smartphone*) di Indonesia adalah individu dengan rentang umur 15 hingga 19 tahun. Tingkat pengguna terbesar kedua adalah individu umur 20 hingga 24 tahun dan pengguna internet untuk anak muda pada rentang umur 5 hingga 9 tahun. Sehingga berdasarkan data didapat 171,17 juta pengguna internet, menjelaskan data pengguna internet paling banyak yaitu pada anak muda atau usia

muda. (APJII, 2018). Tujuan dari penelitian ini ialah untuk mengetahui hubungan penggunaan *smartphone* dengan kualitas tidur pada remaja di SMKN 1 Pandeglang.

## METODE

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain penelitian analitik korelatif *cross-sectional*. Penelitian ini secara simultan atau dalam waktu bersamaan mengukur dan mengamati variabel bebas dan terikat. Sebanyak 95 responden berpartisipasi pada penelitian, Adapun waktu penelitian ini yaitu pada bulan April 2023 di SMKN 1 Pandeglang memakai teknik purposive sampling. Instrumen yang dipakai dalam penelitian yaitu menggunakan kuesioner *smartphone addiction* untuk mengukur tingkat penggunaan ponsel dan kuesioner PSQI (*Pittsburgh Sleep Quality Index*) untuk mengukur tingkat kualitas tidur. Penelitian ini dilakukan selama satu hari dengan penyebaran kuesioner. Uji statistik *Chi-Square* digunakan untuk analisis univariat dan bivariat dalam penelitian ini.

## HASIL

Adapun hasil yang didapat pada penelitian ini yang dilakukan terhadap 95 responden, berikut adalah hasil yang didapatkan:

**Tabel 1. Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan usia remaja dan jenis kelamin.**

No	Karakteristik Responden	Frekuensi	Presentase (%)
1	Usia Remaja		
	15 Tahun	41	43.2
	16 Tahun	54	56.8
2	Jenis Kelamin		
	Laki-laki	30	31.6
	Perempuan	65	68.4

Tabel 1. menunjukkan bahwa dari 95 total responden remaja sebagian besar berusia 16 tahun sebanyak 54 responden (56.8%) dan untuk remaja usia 15 tahun sebanyak 41 responden (43.8%). Adapun distribusi berdasarkan karakteristik responden dengan kategori jenis kelamin, jumlah responden paling banyak yaitu responden perempuan sebanyak 65 (68,4%) dan 30 (31,6%) untuk responden laki-laki.

**Tabel 2. Distribusi frekuensi responden berdasarkan tingkat penggunaan *smartphone***

No	Tingkat Penggunaan	Frekuensi	Presentase (%)
1	Rendah	29	30.5
2	Tinggi	66	69.5

Total	95	100
-------	----	-----

Tabel 2. menunjukkan hasil persentase distribusi frekuensi responden ditinjau dari tingkat penggunaan *smartphone* ditemukan bahwa tingkat penggunaan *smartphone* di SMKN 1 Pandeglang didominasi oleh klasifikasi tinggi sebanyak 66 responden (69,5%) dan untuk frekuensi rendah sebanyak 29 responden (30,5%).

**Tabel 3. Distribusi frekuensi responden berdasarkan *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)***

No	Kualitas Tidur	Frekuensi	Presentase (%)
1	Buruk	61	64.2
2	Baik	34	35.8
	Total	95	100

Tabel 3. menunjukkan hasil persentase distribusi frekuensi responden ditinjau kualitas tidur pada remaja, berdasarkan data yang diperoleh didapatkan nilai kualitas tidur remaja di SMKN 1 Pandeglang didominasi oleh kategori buruk dengan jumlah 61 responden (64,2%) dan kategori baik dengan jumlah 34 responden (35,8%).

**Tabel 4. Hubungan Penggunaan *Smartphone* Terhadap Kualitas Tidur Remaja di SMKN 1 Pandeglang**

Penggunaan <i>Smartphone</i>	Kualitas Tidur				Total	OR	P Value
	Baik		Buruk				
	N	%	N	%	N	%	0.245 0.002
Rendah	12	41.4	17	58.6	29	100	
Tinggi	17	25.8	49	74.2	66	100	
Total	34	35.8	61	64.2	95	100	

Berdasarkan hasil dari tabel 4, diperoleh data untuk penggunaan *smartphone* yang rendah dengan kualitas tidur yang baik yaitu didapatkan 17 orang (58,6%) dan remaja yang kualitas tidurnya buruk sebanyak 12 orang (41,4%), berbeda dengan pengguna *smartphone* yang tinggi didapatkan 49 orang (74,2%) dan untuk remaja yang kualitas tidurnya buruk sebanyak 17 orang (25,8%). Sehingga untuk hasil uji statistik yang terukur mendapatkan nilai *P Value* senilai 0.002 lebih kecil dari  $\alpha$  (0.05) yang menunjukkan adanya hubungan antara penggunaan *smartphone* dan kualitas tidur pada remaja. Nilai *Odds Ration* didapatkan OR = 0.245.

## PEMBAHASAN

Dari penelitian yang telah dilakukan yaitu hubungan penggunaan *smartphone* dengan kualitas tidur remaja di SMKN 1 Pandeglang menunjukkan bahwa dari 95 total responden remaja sebagian besar berusia 16 tahun sebanyak 54 responden (56.8%) dan untuk remaja usia

15 tahun sebanyak 41 responden (43.8%). Adapun responden dengan kategori jenis kelamin paling banyak yaitu perempuan sebanyak responden 65 (68.4%) dan responden laki-laki berjumlah 30 (31.6%). Berdasarkan tingkat penggunaan *smartphone* didapatkan bahwa tingkat penggunaan *smartphone* di SMKN 1 Pandeglang di dominasi oleh kategori tinggi sebanyak 66 responden (69.5%) dan untuk frekuensi rendah yaitu sebanyak 29 responden (30.5%). Dan berdasarkan remaja dengan kategori tidur yang di SMKN 1 Pandeglang di dominasi oleh kategori buruk dengan jumlah 61 responden (64.2%) dan kategori baik terdapat 34 responden (35.8%). Nilai *Odds Ration* didapatkan  $OR = 0.245$  yang artinya responden yang menggunakan *smartphone* tinggi beresiko 0.245 kali memiliki kualitas tidur yang buruk jika dibandingkan dengan pengguna *smartphone* rendah.

Dari hasil penelitian yang dilakukan peneliti, kebanyakan remaja merasa *smartphone* sudah menjadi bagian penting dalam hidupnya hal ini dapat dilihat bahwa remaja selalu membawa *smartphone* kemanapun termasuk saat akan tidur dan saat ke toilet. *Smartphone* sudah menjadi gaya hidup bagi para remaja. Sedangkan kualitas tidur atau pola tidur seseorang dapat dilihat dari gaya hidupnya. Tidur adalah suatu hal yang harus dipenuhi manusia sebagai kebutuhan dasar. Tidur adalah suatu hal yang penting untuk kebutuhan fisiologis dan sangat diperlukan, menurut hierarki kebutuhan Mashlow. Kebutuhan fisiologis lainnya akan terpengaruh jika kebutuhan tidur tidak terpenuhi. Kualitas istirahat yang menurun pada remaja akan mempengaruhi perfoma mereka di siang hari, seperti mudah tersinggung, kelelahan saat jam pelajaran, dan sulit berkonsentrasi saat belajar. Selain itu, kualitas tidur yang buruk juga mempengaruhi kesehatan, termasuk anak-anak atau remaja yang menjadi gelisah atau putus asa, berkurangnya fungsi imun, meningkatnya kemungkinan penyakit kardiovaskular, misalnya hipertensi, meningkatnya risiko kecelakaan dan lebih banyak lagi efek yang ditimbulkan oleh kualitas istirahat yang buruk.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Moulin dan Chung (2017), ditemukan bahwa 72% remaja pada tingkat SMP (sekolah menengah pertama) atau lebih, berbaring di tempat tidur dengan ponsel atau tablet mereka. Efek lanjutan dari hasil pengujian ini sesuai berdasarkan hipotesis yaitu adanya perubahan penggunaan ponsel sebagai gaya hidup sehari-hari pada remaja, bahkan anak muda tidak dapat hidup dan terisolasi dari ponsel. Desain istirahat seseorang dapat dipengaruhi melalui gaya hidup. Hal ini karena aktivitas siang hari seseorang dapat mempengaruhi tidur malamnya (Huda, 2016; Khusnal, 2017).

Selain mengganggu jadwal tidur, menatap layar *smartphone* terlalu lama akan membuat Anda sulit tidur karena cahaya biru yang menyerupai cahaya matahari. Eksplorasi ini secara praktis seperti penelitian Panjaitan (2014) yang menjelaskan bahwa efek menatap layar PC yang terlalu lama dalam waktu yang cukup lama akan memperburuk waktu istirahat yang teratur dan berpengaruh terhadap tingkat kesulitan seseorang untuk tidur. Tidur seseorang akan efektif apabila minim cahaya atau redup yang akan berpengaruh pada zat kimia melatonin pada tubuh seseorang sehingga akan merasakan mengantuk secara efektif. Pada saat menggunakan gadget tubuh dalam keadaan sadar dan siap saat tertidur, hal ini membuat peningkatan hormone adrenalin dengan tujuan agar mata menjadi sulit untuk terpejam (Hidayat, 2017).

Kurangnya kualitas tidur pada remaja dapat memperlambat proses belajar di sekolah dan juga dapat mempengaruhi kapasitas pencernaan untuk berfungsi secara optimal. Berdasarkan penelitian yang telah diteliti sebelumnya oleh Irnawan 2009, dalam Shindi 2013, secara khusus ada hubungan antara penggunaan ponsel dan pemenuhan kebutuhan tidur.

## SIMPULAN

Tingkat penggunaan *smartphone* sebagian besar remaja di SMKN 1 Pandeglang di dominasi oleh kategori tinggi sebanyak 66 responden (69.5%) dan di dapatkan sebagian besar kualitas tidur pada remaja di SMKN 1 Pandeglang di dominasi oleh kategori buruk dengan jumlah 61 responden (64.2%). Setelah dilakukan uji analisis dengan *chi-square* didapatkan hasil bahwa adanya hubungan yang signifikan atau bermakna antara penggunaan *smartphone* dengan kualitas tidur remaja di SMKN 1 Pandeglang dengan hasil uji statistik diperoleh *P Value* 0.002 lebih kecil dari  $\alpha$  (0.05).

## DAFTAR PUSTAKA

- APJII. (2018). Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia. <https://apjii.or.id/>
- Khusnal, E. (2017). Hubungan Prilaku Penggunaan Gadget Dengan Kualitas Tidur Pada Anak Usia Remaja Di SMA Negeri 1 Srandakan Bantul. *Doctoral Dissertation, Universitas' Aisyiyah Yogyakarta*.
- Newzoo. (2019). "Most Popular PC Games". <https://newzoo.com/resources/rankings/top-20-pc-games>
- Potter, P. A. (2010). *Fundamental of Nursing, Edisi 7*. Penerjemah, Nggie, FA & Albar Marina. Editor Hartanti Yayuk. *Salemba Medika: Jakarta*. <https://repositori.stikes-puni.ac.id/bitstream/handle/123456789/437/BAB%20%20Nita.pdf?sequence=5&isAllowed=y>

- Sari, A. P. (2018). Tingkat Kecanduan Internet Pada Remaja. *Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia*, 3(2).
- Wahyuningsih, D. (2017). Pengaruh Intensitas Penggunaan Smartphone Dan Pengawasan Orangtua Terhadap Perilaku Antisosial. *Skripsi*, Pogram Studi Ilmu Komunikasi Universitas Dipenogoro, Semarang.
- Yolanda, A. A. (2018). Hubungan Aktivitas Fisik Screen Based Activity Dan Sleep Hygien Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Usia 15-18 Tahun . *Jurnal Kesehatan Masyarakat (E-Journal)*, 123-130. <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jkm/article/view/22861>
- Mubarak & Chayatin dalam Khusnal, 2. (2008). *Buku Ajar Kebutuhan Dasar Manusia Teori & Aplikasi Dalam Praktik*. Jakarta: EGC.
- A, Hidayat. (2017). Pengaruh gadget terhadap sikap disiplin dan minat belajar peserta didik. *Jurnal Of Education.*, 4(2), 86-97.
- Syamsuodin, W. K. (2015). Hubungan Durasi Penggunaan Media Sosial Dengan Kejadian Insomnia Pada Remaja Di SMA Negeri 9 Manado. *Jurnal Keperawatan*, 3(1).
- Warisha. (2015). Pentingnya Pendampingan Dialogis Orangtua Dalam Penggunaan Gadget Pada Anak Usia Dini. *Skripsi*.
- Sutomo, O., Sukaedah, E., & Iswanti, T. (2020). Hubungan pemberian ASI eksklusif dengan kejadian diare pada bayi di Wilayah Kerja Puskesmas Cibadak Kabupaten Lebak tahun 2019. *Jurnal Medikes (Media Informasi Kesehatan)*, 7(2), 403-410.