



## HUBUNGAN PENGGUNAAN SMARTPHONE DENGAN KUALITAS TIDUR PADA REMAJA DI PERUMAHAN KUTABUMI TANGERANG

### *The Relationship Of Smartphone Use With Sleep Quality In Adolescent At Kutabumi Housing, Tangerang*

Rahma Ulfa<sup>1</sup>, Rina Puspita Sari<sup>2</sup>, H. A. Y. G. Wibisono<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>STIKes YATSI Tangerang

<sup>1</sup>Email : rahmaulfa636@gmail.com

<sup>2</sup>Email : lintangalifah@gmail.com

#### **Abstract**

*Adolescents often have health problems, namely the formation of unhealthy daily habits, one of which is sleep habits. The number of sleep disorders in adolescents will continue to grow along with changes in lifestyle and various other activities that will worsen the quality of sleep in adolescents. Many factors affect sleep quality, including lifestyle factors (smartphone use). Gadgets are technological tools that are currently developing rapidly. Technological developments require teenagers to use gadgets every day, the high use of gadgets at night will lead to insufficient healthy sleep needs in adolescents so that the quality and time of sleep are reduced. Sleep in adolescents has a different side compared to other ages, so many factors cause sleep disorders in adolescents, including lifestyle changes, namely the use of smartphones. Smartphone use can affect a person's sleep quality. This study aims to determine whether there is a relationship between smartphone addiction and sleep quality in adolescents Objective to determine the relationship between smartphone use and sleep quality in adolescents in Kuta Bumi Tangerang Housing Research Methods: This study was quantitative, using a descriptive research design with a Cross Sectional approach. Sampling using Stratified Random Sampling in Kuta Bumi Tangerang Housing. Research Results statistical results using the Continuity Correction test then obtained a P Value, 0.039 smaller than  $\alpha = 0.05$ , meaning the null hypothesis ( $H_0$ ) was rejected, namely there was a relationship between smartphone use and sleep quality in adolescents. Conclusion there is a relationship between smartphone use and sleep quality in adolescents in Kuta Bumu Housing, Tangerang.*

**Keywords :** *teenager, use smartphone, quality sleep*

#### **Abstrak**

Usia remaja kerap terjadi masalah kesehatan yakni pembentukan kebiasaan sehari-hari tidak sehat, salah satunya adalah kebiasaan tidur. Jumlah gangguan tidur pada remaja akan terus bertambah seiring dengan perubahan gaya hidup serta berbagai kegiatan lainnya yang akan memperburuk kualitas tidur pada remaja. Banyak faktor yang mempengaruhi kualitas tidur diantaranya faktor gaya hidup (penggunaan smartphone). Gadget merupakan alat teknologi yang saat ini berkembang pesat. Perkembangan teknologi mengharuskan remaja menggunakan gadget setiap hari, tingginya penggunaan gadget pada malam hari akan menyebabkan ketidakcukupan kebutuhan tidur yang sehat pada remaja sehingga kualitas dan waktu tidurnya berkurang. Tujuan dari ini Penelitian ini untuk mengetahui apakah ada hubungan antara penggunaan gadget dengan kualitas tidur remaja. Tidur pada remaja mempunyai sisi yang berbeda dibandingkan usia lainnya, sehingga banyak faktor yang



menyebabkan gangguan tidur remaja, diantaranya perubahan gaya hidup yaitu penggunaan *smartphone*. Penggunaan *smartphone* dapat mempengaruhi kualitas tidur seseorang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan kecanduan *smartphone* dengan kualitas tidur pada remaja. **Tujuan Penelitian** untuk mengetahui hubungan antara penggunaan *smartphone* dengan kualitas tidur pada remaja di Perumahan Kuta Bumi Tangerang **Metode Penelitian** penelitian ini adalah kuantitatif, menggunakan desain penelitian deskriptif dengan pendekatan Cross Sectional. Pengambilan sampel menggunakan Stratified Random Sampling di Perumahan Kuta Bumi Tangerang. **Hasil Penelitian** hasil statistic dengan menggunakan uji Continuity Correction maka di peroleh P Value, 0,039 lebih kecil dari  $\alpha = 0,05$  berarti hipotesa null ( $H_0$ ) ditolak yaitu ada hubungan antara penggunaan *smartphone* dengan kualitas tidur pada remaja.

**Kata Kunci** : remaja, penggunaan *smartphone*, kualitas tidur

## PENDAHULUAN

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 maupun psikososial ialah usia remaja. Perlu adanya 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 (Romayati Umi et al, 2019).

Tumbuh kembang adalah proses yang berkesinambung yang terjadi sejak intrauterine dan terus berlangsung sampai dewasa. Dalam proses mencapai dewasa ini lah anak terus harus melalui berbagai tahap tumbuh kembang, termasuk tahap remaja. Tahap remaja adalah masa transisi antara masa anak dan dewasa, dimana terjadi paku tumbuh (*growth sprut*), timbul ciri – ciri sukender, tercapai fertilisasi dan terjadi perubahan – perubahan psikologis serta kogintif. Untuk tercapainya tumbuh kembang yang optimal tergantung pada potensi biologinya. Tingkat tercapainya potensi biologi seorang remaja, merupakan hasil intraksi antara faktor genetic dan lingkungan biofisikopsikosiast. Proses yang unik dan hasil akhir yang berbeda-beda memberikan ciri tersendiri pada setiap remaja tahap perkembangannya, remajaa dihadapkan pada masalah-masalah kesehatan (Mohd.Ripa,safri, 2019).

Masalah kesehatan termasuk masalah yang berakitan dengan oragn reproduksi (seksual), dimana mereka sudah mencapai kematangan seksual yang menyebabkan dorongan untuk pemuasan kebutuhan seksual diluar pernikahan. Kemudian masalah psikologis juga dapat terjadi pada remaja akibat konflik dalam usaha pencarian diri, sering kali remaja terlibat dalam geng-geng , dimana mereka akan saling memberi dan mendapat dukungan mental perkembangan pada masa remaja yang disertai dengan perkembangan kemampuan intelektual, stress dan harapan baru yang dialami oleh remaja membuat mereka rentan terhadap gangguan, baik dalam bentuk gangguan mental dan gangguan perilaku (Yupi Supartini, 2021).

Saat ini, gaya hidup anak muda merupakan salah satu bagian dari masyarakat dan seiring dengan kemajuan inovasi yang semakin cepat masyarakat digarap dengan hadirnya sebuah perangkat yang disebut Ponsel. Ponsel merupakan bagian dari ponsel, lebih tepatnya ponsel mengetahui kekuatan bagian PC, meskipun ponsel tertentu Ferdiana (2008) juga dapat disebut sebagai unit ponsel yang mengalahkan kualitas ponsel secara keseluruhan (Cancan Firman, 2021).



Namun, seiring berjalannya waktu, muncul inovasi baru, yaitu ponsel khusus yang bisa digunakan untuk berbicara jarak jauh. Dengan ponsel, Anda dapat berbicara dengan jarak yang sangat jauh. orang. Karena tidak hanya sekedar bertukar pesan, Anda bahkan bisa terhubung melalui video call, dimana selain suara, ada juga video sehingga Anda bisa bertatap muka secara langsung (Funsu Andiarna, 2021).

Jumlah pengguna gadget (*smartphone*) secara global makin meningkat dari tahun ke tahun. Pada tahun 2019, setidaknya terdapat 3,2 miliar penggunaan gadget, naik hingga 5,6% dari tahun sebelumnya. Sementara jumlah perangkat aktif yang digunakan mencapai 3,8 miliar unit. Pada Tahun 2022, jumlah pengguna *smartphone* diprediksi mencapai 3,9 miliar pengguna. Pertumbuhan ini akan digerakkan oleh region – region yang sedang berkembang, termasuk Timur Tengah, Afrika, Amerika Latin, dan Asia Tenggara (Angga Wirajaya, 2017).

*Smartphone* adalah yang dilengkapi dengan koneksi internet dan menyediakan fungsi *personal digital assistant* (PDA) seperti kalender, buku agenda, kalkulator, catatan dan berbagai aplikasi canggih untuk membantu kegiatan sehari-hari. Kecanggihan dan kemudahan yang disediakan *smartphone* saat ini menyebabkan banyak orang terperangkap untuk selalu beraktivitas menggunakan *smartphone* (Barnabas H kairupan, 2018).

Pertumbuhan *smartphone* ialah fenomenal. Survei pasar mengungkapkan tingkat penembusan *smartphone* rata – rata 44,6% di 47 negara, dan jumlah ini diperkirakan akan tumbuh dengan cepat disebagian besar negara- negara maju, tingkat adopsi *smartphone* melampaui 50% pada tahun 2012 (Lee, 2015). Sedangkan di Indonesia sendiri berdasarkan data dari emarketer mencatat bahwa pada tahun 2013 terdapat 27,4 juta pengguna *smartphone* aktif di Indonesia, kemudian meningkat menjadi 38,3 juta pengguna pada tahun 2014. Emarketer memprediksi bahwa Indonesia akan melampaui 100 juta pengguna *smartphone* aktif pada tahun 2018, dan akan menjadikan Indonesia sebagai negara dengan populasi pengguna *smartphone* (Jeffrey Quaa Salmy, 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).

Adapun dampak positif dan negative pada *smartphone* yaitu dampak positif memudahkan untuk berinteraksi dengan orang banyak lewat media sosial, hubungan jarak jauh tidak lagi menjadi masalah dan halangan karena kecanggihan dari aplikasi yang ada didalam *smartphone*, mempermudah para remaja mengonsultasikan pelajaran dan tugas-tugas yang belum dimengerti, hal ini biasa dilakukan remaja dengan sms atau bbm kepada guru mata pelajaran. Namun penggunaan *smartphone* yang berlebihan dapat menimbulkan dampak negative, diantaranya adalah membuat kecanduan dan mengganggu tidur. Ketergantungan menggunakan *smartphone* dapat menyebabkan memburuknya kualitas tidur siswa. Siswa cenderung terlibat dalam pesan teks dan merasa cemas ketika tidak menerima balasan dari teman-teman mereka, bahkan pada malam hari ketika mereka seharusnya tidur (Chaidirman diah, 2020).

Penelitian yang dilakukan hudu 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 demkikian, 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).



Tidur merupakan suatu keadaan tidak sadar dimana persepsi dan reaksi individu terhadap lingkungan menurun atau hilang, dan dapat dibangunkan kembali dengan indra atau rangsangan yang cukup. Tujuan seseorang untuk tidur antara lain untuk menjaga keseimbangan mental emosional, dan lain-lain. Kebutuhan tidur usia remaja, berbeda dengan kebutuhan tidur pada usia lainnya. Remaja membutuhkan waktu tidur selama 8,5 jam setiap harinya. Secara umum waktu pola tidur mengikuti sesuai tumbuh kembang yaitu, bayi baru lahir 14-18 jam/ hari, bayi 12-14 jam / hari, tahap merangkak (1-3 tahun) 10-12 jam/hari, prasekolah (3-6 tahun) 11 jam/ hari, remaja 7-8,5 jam/ hari, dewasa muda 7-8 jam/ hari, dewasa pertengahan 7-8 jam/hari, dewasa tua 6 jam/ hari (Eduardo Taufik, 2020).

Kebutuhan tidur setiap individu berbeda-beda, tergantung usia setiap individu dan mereka harus memenuhi kebutuhan tidurnya agar dapat menjalankan aktivitas dengan normal. Pola tidur yang buruk dapat berakibat pada gangguan keseimbangan fisiologi dan psikologi. Dampak fisiologis yang ditimbulkan seperti penurunan aktivitas sehari – hari, rasa lelah, penurunan daya tahan tubuh dan ketidakstabilan tanda- tanda vital (Wydia Khristianty putri, 2019).

Prevalensi gangguan tidur pada remaja sebetulnya belum banyak dilakukan di Indonesia. Prevalensi gangguan tidur pada remaja di Jakarta menurut Haryono (2009). Didapatkan gangguan tidur banyak ditemukan pada usia remaja dan didapatkan 62,9%, prevalensi gangguan tidur di Semarang menurut Awwal (2015) pada usia remaja, didapatkan hasil sebesar 81,1%, prevalensi gangguan tidur di Tangerang Selatan Purbasai (2016), pada usia remaja juga didapatkan 77,1% dengan gangguan transisi tidur- bangun sebagai jenis gangguan yang paling sering ditemui (Muhammad firmansyah, 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, obatan – obatan dan kecanduan *smartphone*. Menurut *Centrs for Disease Control and Prevention* (CDC) tahun 2017, prevalensi gangguan tidur remaja Amerika sekitar 68,8%. Di Indonesia, hasil penelitian dari Herdiman (2015) menyatakan prevalensi remaja yang mengalami gangguan tidur sebanyak 77,86% (Rina Maulida, 2021).

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).

Hasil penelitian Nashori & Diana (2015) mengungkapkan bahwa kualitas tidur mempengaruhi prestasi belajar dan kendali diri. Oleh karena 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 pembacaan informasi yang disimpan otak, serta perolehan informasi saat terjaga (Sri Astuti, 2020).

Terdapat dua macam efek fisiologis penting yang dihasilkan seseorang saat sedang tidur. Efek pertama yaitu pada system saraf terutama system saraf pusat dan efek yang kedua yaitu pada system fungsional tubuh. Orang yang mengalami gangguan tidur dapat berdampak buruk bagi kesehatan karena keadaan tetap terbangun yang berkepanjangan dapat menyebabkan gangguan pada proses berpikir dan terkadang menyebabkan gangguan pada aktivitas perilaku (Windy Kirtanti, 2020).

Kualitas tidur merupakan kepuasan seseorang terhadap tidur, sehingga seseorang tersebut tidak merasa lelah, mudah terangsang dan gelisah, lesu dan apatis, 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 (Khatijah Muskhah, 2021).

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*) (Uswatun Hasanah, 2021).

## METODE

Desain penelitian adalah strategi yang dipilih oleh peneliti untuk sepenuhnya mengintegrasikan komponen penelitian dengan cara logis dan sistematis untuk membahas dan menganalisis apa yang ada di pusat penelitian. Desain penelitian yang akan digunakan pada penelitian ini adalah *Literature Review* adalah sebuah metode penelitian bertujuan untuk mengumpulkan dan mengambil intisari dari penelitian dari sebelumnya serta menganalisis beberapa overview para ahli tertulis dalam teks. *Literatur review* memiliki peran landasan berbagai jenis penelitian karena *literatur review* berikan pemahaman tentang berkembang pengetahuan, dan berguna sebagai panduan penelitian.

## PEMBAHASAN

Pada bagian ini menjelaskan hasil dari pertanyaan dan tujuan Literature review, yaitu apakah ada hubungan penggunaan *smartphone* dengan kualitas tidur pada remaja. Pencarian artikel ini menggunakan database google scholar, perpustakaan, pubmed. Untuk mencari artikel penulis melakukan pencarian menggunakan Bahasa Indonesia dan Bahasa Inggris dengan kata kunci “Remaja, *smartphone*, kualitas tidur”. Artikel yang digunakan berada dalam rentang tahun 2017-2021, artikel asli dari sumber primer, artikel Bahasa Indonesia dan Bahasa Inggris, artikel full text, serta responden yaitu pada remaja.

### **Hubungan penggunaan *smartphone* dengan Kualitas Tidur**

*Smartphone* merupakan telepon yang dilengkapi dengan koneksi internet dan menyediakan fungsi personal. Digital Assistant (PDA) seperti kalender, buku agenda, kalkulator, catatan dan berbagai aplikasi canggih untuk membantu kegiatan sehari- hari. Kecanggihan dan kemudahan yang disediakan *smartphone* saat ini menyebabkan banyak orang terperangkap untuk selalu menggunakan *smartphone* (Irfan Aswar, Erviana, 2020)

Faktor yang mempengaruhi penggunaan *smartphone* pada remaja yaitu adanya iklan yang merajalela, karena kecanggihan dapat memudahkan semua kebutuhan remaja, kecanggihan 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 (Tria Suci, Pebrianty, 2018).

Dampak penggunaan gadget (*smartphone*) antara lain yaitu pada remaja menggunakan media sosial didalam gadget mereka, sehingga menimbulkan lebih banyak waktu yang digunakan untuk bermain gadget. Pemakaian *smartphone* dalam waktu lama ini menyebabkan mereka memerlukan sekitar 60 menit lebih lama untuk tertidur dari pada waktu biasanya. Kecanggihan dan kemudahan yang disediakan *smartphone* saat ini menyebabkan banyak orang terperangkap untuk selalu beraktivitas menggunakan *smartphone* (Romayati Umi et al, 2019).

Prevalensi gangguan tidur pada remaja sebetulnya belum banyak dilakukan di Indonesia . Prevalensi gangguan tidur pada remaja di Jakarta menurut Haryono (2009). Didapatkan gangguan tidur banyak ditemukan pada usia remaja dan didapatkan 62,9%, prevalensi gangguan tidur di Semarang menurut Awwal (2015) pada usia remaja ,

didapatkan hasil sebesar 81,1%, prevalensi gangguan tidur di Tangerang Selatan Purbasari (2016), pada usia remaja juga didapatkan 77,1% dengan gangguan tranisi tidur- bangun sebagai jenis gangguan yang paling sering ditemui (Muhammad firmansyah, 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, obata- obatan dan tahun 2017, prevalensi gangguan tidur remaja Amerika sekitar 68,8% di Indonesia, hasil penelitian dari Herdiman (2015) menyatakan prevalensi remaja yang mengalami gangguan tidur sebanyak 77,86% (Adelina Haryono, 2020)

Terdapat dua macam efek fisiologis penting yang dihasilkan seseorang saat sedang tidur. Efek pertama yaitu pada system saraf terutama system saraf pusat dan efek yang kedua yaitu pada system fungsional tubuh. Orang yang mengalami gangguan tidur dapat berdampak buruk bagi kesehatan karena keadaan tetap terbangun yang berkepanjangan dapat menyebabkan gangguan pada proses berpikir dan terkadang menyebabkan gangguan pada aktivitas perilaku (Windy Kirtanti, 2020).

Jumlah gangguan tidur pada remaja akan terus bertambah seiring dengan gaya perubahan gaya hidup. Ketika orang dewasa sangat memuja- memuja 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 (Baiq Suhartati, 2021).

Hasil penelitian Nashori & Diana (2015) mengungkapkan bahwa kualitas tidur mempengaruhi prestasi belajar dan kendali diri. Oleh karena itu, tidur yang cukup dan berkualitas sangat bermanfaat bagi setiap individu. Menjelaskan bahwa kualitas tidur merupakan suatu keadaan dimana kesadaran seseorang akan sesuatu menjadi turun, namun aktivitas otak setiap tetap memainkan peran yang luar biasa dalam mengatur fungsi pencernaan , aktivitas jantung pembuluh darah, serta fungsi kekebalan dalam memberikan energi pada tubuh dan dalam pemrosesan kognitif, termasuk dalam penyimpanan , penataan dan pembacaan informasi yang disimpan di dalam otak, serta perolehan informasi terjaga (Monika Trisia Meirianto, 2018).

Kualitas tidur merupakan kepuasan seseorang terhadap tidur, sehingga seseorang tersebut tidak merasa lelah, mudah terangsang dan gelisah ,lesu dan aptasi, kehitaman disekitar mata , kelopak mata bengkak , kongjungtiva merah, mata perih, terpecah – pecah , sakit kepala , dan sering aspek kebiasaan tidur seseorang termasuk kualitas tidur ,latensi tidur,efisiensi tidur dan gangguan tidur (Khatijah Muskhah, 2021).

Kualitas tidur yang buruk adalah keadaan dimana seseorang tidak menjaga keteraturan tidur, keteraturan tidur dan terjaga dan terjaga adalah sesuatu yang penting,namun tak kalah penting dalam keteraturan itu adalah perlunya seseorang tidur awal dan bangun lebih awal. Hal yang 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 (kezia woran, et al, 2020).

Kualitas tidur yang kurang pada remaja dapat mengakibatkan terjadinya rasa ngantuk yang berlebihan di siang hari dan penurunan tingkat atensi di siang hari, menimbulkan efek negative pada performa di sekolah, fungsi kognitif karena sering kali remaja mengantuk berlebihan di siang hari. Masalah suasana hati atau mood serta mengganggu akademik remaja selain itu, remaja akan beresiko tinggi terjadinya kecelakaan lalu lintas, dan obesitas. Penelitian yang dilakukan oleh Adiyatma (2016) menyatakan bahwa mahasiswa diperguruan tinggi memiliki *smartphone* dan tingkat penggunaan *smartphone* nya tinggi begitu juga dengan *smartphone* itu bisa mengakibatkan insomnia pada siswa atau remaja (Nika fitri, 2020)/Sering kurang terpenuhi kualitas tidur remaja



disebabkan pada remaja memiliki pola yang berbeda dibandingkan usia lainnya. Hal ini akibat dari pada masa akhir pubertas, remaja mengalami sejumlah perubahan yang sering kali mengurangi waktu tidur. Remaja lebih sering tidur waktu malam dan bangun lebih cepat karena tuntutan sekolah, sehingga remaja seringkali mengantuk berlebihan pada siang hari (Romayati Umi et al, 2019).

Dampak kualitas tidur yang buruk antara lain akan mengalami berbagai hal negative diantaranya rentan mengalami kecelakaan, masalah kesehatan fisik, gangguan memori dan pembelajaran, beresiko tinggi mengalami obesitas serta masalah kesehatan mental (Romayati Umi et al, 2019).

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data penelitian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negative antara kualitas tidur dengan kecanduan *smartphone* pada remaja dengan koefisien korelasi  $r= 0,135$  dan  $p= 0,043$  ( $p<0,05$ ). Hal ini berarti, semakin tinggi kuantitas kecanduan *smartphone* maka semakin rendah kualitas tidur individu. Sebaliknya, semakin rendah kuantitas kecanduan *smartphone* maka akan semakin tinggi kualitas tidur individu. Secara umum dapat disimpulkan bahwa hipotesis penelitian ini diterima.

Berdasarkan hasil ulasan artikel maupun jurnal yang telah penulis dapat disimpulkan bahwa kecanduan *smartphone* mengakibatkan kualitas tidur yang buruk pada remaja, adanya hubungan antara kecanduan *smartphone* dan kualitas tidur pada remaja.

## SARAN

Peneliti menyadari sepenuhnya bahwa penelitian ini masih sangat jauh kata kesempurnaan, sehingga berdasarkan literature review pembahasan dan kesimpulan saran-saran yang diajukan untuk peneliti

### 1. Bagi Remaja

Dengan adanya penelitian ini diharapkan remaja lebih paham mengenai pentingnya terkait penggunaan *smartphone* dan kualitas tidur guna mempertahankan dan meningkatkan kesehatan fisik dan kesehatan psikisnya.

### 2. Bagi Peneliti

Hasil literature review, memberikan gambaran atau informasi terkait remaja tentang hubungan penggunaan *smartphone* dengan kualitas tidur pada remaja di Perumahan Kuta Bumi Tangerang.

### 3. Bagi Profesi Keperawatan

Hasil penelitian ini mempunyai manfaat sebagai sarana dan informasi bagi peneliti selanjutnya mengenai tentang hubungan penggunaan *smartphone* dengan kualitas tidur pada remaja

## DAFTAR PUSTAKA

- Andi Mauliyana. (2020). faktor yang hubungan dengan kualitas tidur. *jurnal of public health*.
- Angga Wirajaya. (2017). hubungan antara kesepian dengan adiksi *smartphone*. *jurnal empati*.
- artia murwani et al. (2021). hubungan intensitas penggunaan *smartphone* dengan kualitas tidur pada mahasiswa. *jurnal formil*.
- Baiq Suhartati. (2021). hubungan lama durasi penggunaan *smartphone* media sosial. *jurnal keperawatan*.
- Barnabas H kairupan. (2018). hubungan penggunaan internet dengan kualitas tidur pada remaja. *jurnal medik dan rehabilitasi*.



- Cancan Firman. (2021). pengaruh penggunaan smartphoneterhadap kesehatan dan perilaku remaja. *jurnal keperawatan*.
- Chaidirman diah. (2020). fenomena kecanduan penggunaan gadget. *jurnal of holic nursing*.
- Della Candra. (2020). hubungan antara durasi pengguna ponsel pintar sebelum tifur. *jurnal keperawatan*.
- Funsu Andiarna. (2021). analisis penggunaan sosial media sosial terhadap kejadian insomnia pada mahasiswa. *jurnal keperawatan*.
- Heriyana Amir. (2021). hubungan tren penggunaan smartphone. *jurnal healthy papua*.
- Indra Wijayanto. (2021). hubungan penggunaan smartphone dengan intensitas interaksi sosial. *jurnal keperawatan terpadu*.
- Irwina Angelia. (2021). perilaku penggunaan smartphone gaya hidup dan lingkungan fisik berhubungan kualitas tidur yang buruk remaja. *jurnal ilmu kesehatan*.
- kezia woran, et al. (2020). analisis hubungan penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada remaja. *jurnal keperawatan*.
- Khatijah Muskhah. (2021). hubungan intensitas penggunaan smartphone. *jurnal ilmiah*.
- Mochmaad faruq. (2017). hubungan perilaku penggunaan gadget dengan kualitas tidur. *jurnal keperawatan*.
- Muhammad firmansyah. (2019). hubungan kecanduan penggunaan smartphone terhadap kualitas tidur pada tidur. *jurnal medical cendana*.
- Nika fitri. (2020). hubungan penggunaan smartphone pada malam hari. *jurnal ilmu kesehatan*.
- Nira Prihati. (2020). penggunaan smartphone bermasalah pada siswa sma serta Implikasinya. *jurnal bimbang konseling*.
- Nurul indah. (2021). hubungan antara efikasi diri kualitas tidur. *jurnal keperawatan*.
- Ramaita armaita. (2019). hubungan ketergantungan smartphone dengan kecemasan. *jurnal kesehatan*.
- Rina Azizah. (2021). hubungan kecanduan internet dengan kualitas tidur pada mahasiswa. *jurnal kesmas*.
- Rina Maulida. (2021). kaitan internet dan pola tidur pada mahasiswa. *jurnal keperawatan*.
- Romayati Umi et al. (2019). perilaku. *jurnal kesehatan*.
- Sarah Khoerunisa. (2019). hubungan antara asupan kafein kualitas tidur dan status. *jurnal of holistic and health science*.
- Sintiya halisyah. (2020). pengaruh smartphone terhadap kualitas tidur. *jurnal keperawatan*.
- Titan Sulistia. (2018). hubungan kualitas tidur. *jurnal keperawatan*.
- Uswatun Hasanah. (2021). pengaruh smartphone terhadap perilaku agresif pada remaja. *jurnal ilmu keperawatan*.
- Yupi Supartini. (2021). dampak kecanduan smartphone terhadap kualitas tidur. *jurnal keperawatan*.