HJK HOLISTIK JURNAL KESEHATAN
ISSN 1978-3337 (Print)
ISSN 2620-7478 (Online)
DOI: 10.33024
Nomor: 79/E/KPT/2023

INFORMASI ARTIKEL
Received: December, 24, 2024
Revised: December, 31, 2024
Available online: January, 16, 2025
at : https://e-jurnal.iphorr.com/index.php/hjk

Hubungan antara intensitas penggunaan gadget dengan pola tidur pada remaja

Afiffah Arundina Zakarisma, Abi Muhlisin*

Program Studi Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta
Korespondensi penulis: Abi Muhlisin. *Email: abi.muhlisin@ums.ac.id

Abstract

Background: The use of gadgets has now become a daily necessity for everyone, especially teenagers. In this modern era, the use of gadgets can help all activities in life. The lack of ability and control of each individual in minimizing the use of gadgets can have a negative impact on each individual's sleep patterns.
Purpose: To determine the relationship between the intensity of gadget use and sleep patterns in teenagers.
Method: Quantitative research type descriptive correlative using cross sectional design. This research was conducted in August-September 2024, at the first Vocational High School of Juwiring Klaten, Mrisen village, Juwiring district, Klaten. The sampling technique used was the probability sampling method with proportional stratified random sampling technique, namely 90 respondents. The inclusion criteria for the selected samples were grade XI students, willing to participate in the research, and having gadgets. The independent variable in this study is the intensity of gadget use, while the dependent variable is sleep patterns.
Results: Respondents with moderate and high intensity of gadget use caused poor sleep patterns, namely 46 respondents (54.8%) moderate intensity and 38 respondents (45.2%) high intensity with a p-value of 0.030.
Conclusion: There is a **relationship** between the intensity of gadget use and sleep patterns in teenagers. The higher the intensity of gadget use, the worse the teenager's sleep patterns.
Suggestion: It is hoped that schools and parents can be firm in controlling and regulating their teenagers. In order to minimize excessive use of gadgets, so as not to trigger poor sleep patterns.

Keywords: Gadget; Intensity; Sleep Pattern; Teenagers.

Pendahuluan: Penggunaan gadget kini telah menjadi kebutuhan sehari-hari bagi setiap kalangan, khususnya kalangan remaja. Pada era modern ini, penggunaan gadget dapat membantu segala aktivitas pada kehidupan. Kurangnya kemampuan dan kontrol setiap individu dalam meminimalisir penggunaan gadget dapat mengakibatkan dampak buruk pada pola tidur setiap individu.
Tujuan: Untuk mengetahui hubungan antara intensitas penggunaan gadget dengan pola tidur pada remaja
Metode: Penelitian kuantitatif jenis deskriptif korelatif menggunakan desain *cross sectional*. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Agustus-September 2024, di SMK 1 Juwiring Klaten, Dusun Mrisen, Kecamatan Juwiring, Klaten. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *probability sampling* dengan teknik *proportional stratified random sampling*, didapatkan sampel sebanyak 90 responden. Kriteria inklusi sampel yang dipilih yaitu siswa-siswi kelas XI, bersedia mengikuti penelitian, dan memiliki gadget. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah intensitas penggunaan gadget, sedangkan variabel terikat adalah pola tidur.
Hasil: Responden dengan intensitas penggunaan gadget sedang dan tinggi menyebabkan pola tidur yang buruk, yakni sebanyak 46 responden (54.8%) intensitas sedang dan 38 responden (45.2%) intensitas tinggi dengan perolehan *p-value* 0.030.
Simpulan: Terdapat hubungan antara intensitas penggunaan gadget dengan pola tidur pada remaja. Semakin tinggi intensitas penggunaan gadget, maka semakin buruk pola tidur remaja.

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v18i11.515

Saran: Diharapkan kepada sekolah dan orang tua untuk bisa tegas dalam mengontrol dan mengatur anak remaja mereka. Agar dapat meminimalisir penggunaan gadget yang berlebihan, sehingga tidak memicu pola tidur yang buruk.

Kata Kunci: Gadget; Intensitas; Pola Tidur; Remaja.

PENDAHULUAN

Rangkaian progres yang luas pada era kemajuan globalisasi dan informasi ini menimbulkan terciptanya berbagai perangkat baru yang dapat mempermudah aktivitas sehari-hari manusia karena apapun dapat diselesaikan dengan cara praktis. Salah satunya yang dapat diselesaikan secara cepat yaitu dengan memanfaatkan teknologi terutama penggunaan gadget. Adanya teknologi berupa gadget, para penggunanya berasal dari berbagai kalangan, khususnya para remaja. Terciptanya perangkat ini dapat memudahkan setiap penggunanya dalam menjelajah berbagai hal, seperti komunikasi dengan cakupan yang luas, studi, sosial media, bahkan pekerjaan pun dapat diakses melalui perangkat tersebut (Muflih, Hamzah, & Purniawan, 2017).

Gadget terbilang sebagai salah satu rangkaian teknologi yang mengalami perkembangan sangat pesat (Karindra, 2022). Berbagai macam fitur telah ditawarkan, seperti kamera, panggilan berbentuk video, email, *game* dan berbagai macam fitur lainnya (Albar, Muttaqin, Fatah, & Muryati, 2024). Saat ini penggunaan gadget telah menjadi kebutuhan bagi setiap orang, terutama pada remaja. Dalam kehidupan sehari-hari, kalangan remaja mampu bermain gadget sesuai yang mereka inginkan. Kemudahan dari perkembangan teknologi menyebabkan intensitas penggunaan pada gadget melampaui batas, sehingga remaja sensitif memiliki waktu penggunaan yang lebih tinggi dibandingkan orang dewasa (Febriani & Pandin, 2021).

Penggunaan gadget secara intens dapat menimbulkan berbagai masalah, seperti dapat mengganggu konsentrasi dalam proses pembelajaran dan radiasi yang tinggi dapat merusak kesehatan (Jannah, 2024). Penggunaan gadget sebelum tidur malam dapat memperburuk jam internal tubuh untuk istirahat pada waktunya, sehingga menekan pelepas pada hormon melatonin yang memicu kesulitan tidur (Dravioni, Susaldi, & Danismaya, 2023). Anak yang telah kecanduan gadget seringkali menggunakan tanpa mengenal waktu, sehingga dapat menurunkan kualitas istirahat dan tidur menjadi tidak efektif (Barus, Bangun, Situmorang, Mardhiah, Ginting, & Rangkuti, 2023).

Pemenuhan kebutuhan istirahat sangatlah penting diperhatikan, terutama pada malam hari. Namun, pada kenyataannya banyak remaja lebih memilih tidur larut malam. Sementara mereka harus bangun pada pagi hari untuk melaksanakan kewajibannya sebagai pelajar. Kebutuhan tidur yang harus dipenuhi yakni 7-8 jam/hari, banyak dari pengguna gadget tersebut frustasi akibat kesulitan tidur pada malam hari. Mereka tidak menyadari bahwa hal tersebut disebabkan oleh pengaruh penggunaan gadget yang berlebihan, sehingga terjadi pola tidur yang tidak teratur pada malam hari (Destina, Sari, & Octavia, 2022).

Pola tidur yang kurang teratur pada malam hari dapat menimbulkan kelelahan dan rasa kantuk saat siang hari. Tidur yang berkualitas dapat membantu tubuh merasa lebih sehat dan segar ketika bangun. Namun sebaliknya, apabila kurang tidur dapat memicu berbagai gangguan pada fisiologis, seperti rasa lelah, lemas, dan berkurangnya aktivitas sehari-hari (Nugraha, Ali, & Pardiansyah, 2023). Pola tidur yang kurang dapat menimbulkan dampak negatif bagi tubuh manusia. Banyak siswa yang mengantuk pada saat pembelajaran berlangsung. Apabila siswa menganggap hal ini sepele, tetapi jika dilakukan secara terus-menerus akan menjadi kebiasaan buruk (Yusuf & Rohmah, 2020).

Kebiasaan buruk pada remaja dalam menggunakan gadget secara terus menerus dengan durasi yang lama dan keliru dalam penggunaannya dapat mengakibatkan seorang tersebut acuh terhadap lingkungan sekitar. Dalam menangani kondisi ini, perlu adanya peran orang tua untuk mengendalikan anak-anak dalam pemakaian gadget agar tidak berlebihan (Abdulatif & Lestari, 2021).

METODE

Penelitian kuantitatif jenis deskriptif korelatif menggunakan desain *cross sectional*. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Agustus-September 2024, di SMK 1 Juwiring Klaten, Dusun Mrisen, Kecamatan Juwiring, Klaten.

Afiffah Arundina Zakarisma, Abi Muhlisin*

Program Studi Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta
Korespondensi penulis: Abi Muhlisin. *Email: abi.muhlisin@ums.ac.id

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v18i11.515

Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah metode *probability sampling* dengan teknik *proportional stratified random sampling*, sampel yang digunakan sebanyak 90 responden. Kriteria inklusi sampel yang dipilih yaitu siswa-siswi kelas XI, bersedia mengikuti penelitian, dan memiliki gadget, sedangkan kriteria eksklusi sampel adalah siswa-siswi yang tidak mengisi kuesioner dan tidak bersedia menjadi responden. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah intensitas penggunaan gadget, sedangkan variabel terikat adalah pola tidur.

Instrumen penelitian yang digunakan adalah lembar kuesioner. Kuesioner variabel intensitas penggunaan gadget terdiri atas 29 butir soal dengan kriteria untuk pernyataan positif, pilihan jawaban sangat setuju mendapat nilai tertinggi yaitu skor 4 dan alternatif respon jawaban sangat tidak setuju mendapat nilai terendah yaitu skor 1. Pada pernyataan negatif, opsi respon jawaban sangat setuju mendapat skor 1 dan pilihan jawaban sangat tidak setuju mendapat skor 4. Intensitas penggunaan gadget terbagi menjadi tiga kategori, yakni apabila melebihi 6 jam/hari termasuk intensitas tinggi, 3-5 jam/hari intensitas sedang, dan jika < 3 jam/hari adalah intensitas rendah. Variabel pola tidur menggunakan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI), terdiri atas 19 pertanyaan yang mengukur 7 bagian komponen penting terkait pola tidur. Pola tidur dikategorikan menjadi dua, yakni jika skor nilai ≤5 termasuk pola tidur baik, sedangkan nilai >5 adalah pola tidur buruk.

Analisis data yang digunakan yaitu univariat dan bivariat. Validitas dan reliabilitas kuesioner telah teruji, semua item pertanyaan pada intensitas penggunaan gadget dinyatakan valid dengan nilai cronbach's alpha 0.781. Sementara untuk instrumen PSQI telah dilakukan uji validitas dan reliabilitas dengan cronbach's alpha 0.83. Penelitian ini telah lolos laik etik dari Komisi Etik Penelitian Kesehatan RSUD Dr.Moewardi dengan nomor surat: 1.578/VI/HREC/2024.

HASIL

Tabel Distribusi Karakteristik Responden (N=90)

Variabel	Hasil	*p-value*
Umur (n/%) (Mean±SD)(Rentang)(Tahun)	(16.03±0.461)(15-17)	
15	8/8.9	
16	71/78.9	
17	11/12.2	
Jenis kelamin (n/%)		
Laki-laki	19/21.1	
Perempuan	71/78.9	
Intensitas Penggunaan Gadget (n/%)		
Rendah	0/0	**0.030**
Sedang	52/57.8	
Tinggi	38/42.2	
Pola Tidur (n/%)		
Baik	6/6.7	
Buruk	84/93.3	

Berdasarkan tabel di atas, sebagian besar usia responden adalah 16 tahun, sebanyak 71 (78.9%) dengan *mean* 16.03 dan standar deviasi 0.461 pada rentang 16-17 tahun. Mayoritas responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 71 (78.9%) dengan intensitas penggunaan gadget kategori sedang sebanyak 52 responden (57.8%) dan pola tidur yang buruk sebanyak 84 responden (93.3%). Hasil

Afiffah Arundina Zakarisma, Abi Muhlisin*

Program Studi Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta
Korespondensi penulis: Abi Muhlisin. *Email: abi.muhlisin@ums.ac.id

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v18i11.515

analisis didapatkan *p-value* 0.030, hal ini menunjukkan adanya hubungan antara intensitas penggunaan gadget dengan pola tidur pada remaja.

PEMBAHASAN

Intensitas merupakan seberapa banyak atau seberapa kerap individu dalam melaksanakan suatu kegiatan dalam satu waktu secara terus menerus (Nelwan & Situmorang, 2022). Intensitas juga dapat diartikan dalam berbagai hal, seperti keseriusan, kesungguhan, ketekunan, dan semangat. Gadget merupakan sarana alat elektronik yang memiliki tujuan dan fungsi praktis tertentu dalam meringankan di kehidupan sehari-hari (Mau & Gabriela, 2021). Selain kegunaannya yang praktis, gadget juga memiliki berbagai macam fungsi khusus dan banyak macam fitur dengan fungsi pendukung untuk memudahkan pekerjaan, alat komunikasi atau sekedar hiburan (Mulyani, Afandi, Putri, & Utari, 2022). Dalam hal ini dapat diartikan bahwa, intensitas penggunaan gadget merupakan seberapa sering seseorang dalam melakukan aktivitas dengan menggunakan alat elektronik ini untuk komunikasi, hiburan, informasi, dan lain sebagainya (Wahyuliarmy & Sari, 2021).

Berdasarkan hasil penelitian, terdapat hubungan antara penggunaan gadget dengan pola tidur pada remaja. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan di Perumahan Kutabumi Tangerang yang juga menyatakan bahwa semakin tinggi kuantitas kecanduan pada penggunaan gadget, maka semakin rendah kualitas tidur individu. Sebaliknya, semakin rendah kuantitas kecanduan gadget, maka akan semakin tinggi kualitas tidur individu (Ulfa, Sari, & Wibisono, 2021).

Pada penelitian sebelumnya menyatakan bahwa penggunaan gadget pada kalangan remaja sebagai aspek yang tidak mampu dihindari. Terdapat 30 juta remaja Indonesia sebagai pengguna gadget yang saat ini telah memerankan era utama unggul koneksi yang mereka gunakan (Siahaan, 2023). Dalam upaya menciptakan generasi bangsa, remaja harus mengutamakan kekuatan fisik, ilmu pengetahuan yang baru, dan kreativitas dengan tingkat yang tinggi (Widyaningrum & Muhlisin, 2024). Selain itu, hal lain yang dapat memengaruhi intensitas tinggi penggunaan gadget adalah jenis kelamin pada responden. Remaja perempuan kerap sekali menggunakan gadget untuk menjelajahi akses internet, melakukan kegiatan sekolah, bermain *game* hingga belanja *online,* sehingga intensitas penggunaan gadget menjadi tinggi dan pola tidur menjadi tidak teratur (Rosdiana, Hastutiningtyas, & Nurul, 2023).

Penggunaan gadget kerap membuat remaja begadang hingga larut malam, sehingga mengakibatkan remaja mengalami kurang tidur. Dalam hal ini dapat dipengaruhi oleh pengalaman, lingkungan serta sosial dan budaya (Sari & Muhlisin, 2024). Pengalaman yang dirasakan dan diyakini, menjadikan motivasi dan niat untuk bertindak yang kemudian memicu munculnya perilaku, meskipun sekedar menjelajahi jejaring sosial atau berinteraksi dengan pengguna lainnya. Penggunaan gadget secara terus-menerus tanpa mengenal waktu, dapat mengubah pola pikir pada setiap individu (Lestari, Triana, & Suryani, 2022). Kebiasaan ini dapat memperburuk kualitas hidup, terlihat dari lingkungan hidup, lingkungan binaan, kesehatan mental, dan pendidikan (Putri & Supratman, 2021). Selain itu, pendapat lain menjelaskan bahwa gaya hidup pada individu dapat berimbas pula terhadap waktu istirahatnya. Hal ini dikarenakan pada setiap rutinitas individu di siang hari akan berpengaruh pada jam tidurnya di malam hari (Firmawati, Sudirman, & Lilir, 2023).

Tidur merupakan keadaan yang terjadi pada individu dengan mengalami penurunan dan pemikiran terhadap kawasan sekitar, akan tetapi dapat dibangunkan dengan rangsangan spontan yang cukup kuat (Caesarridha, 2021). Tidur juga dapat memulihkan energi tubuh setelah banyaknya aktivitas yang telah dilakukan, sehingga kondisi tubuh dapat pulih dan optimal kembali (Ponidjan, Rondonuwu, Ransun, Warouw, & Raule, 2022). Kualitas tidur yang baik dapat mensejahterakan remaja. Pola tidur yang baik dan konsisten sesuai dengan aturan adalah suatu hal yang penting sekali bagi kesehatan tubuh (Carpi, Cianfarani, & Vestri, 2022).

Siklus tidur yang terjaga dapat memengaruhi fungsi fisiologis dan berbagai respons perilaku, berbagai faktor seperti cahaya, temperatur, dan aktivitas-aktivitas sosial (Sutisna & Tohri, 2024). Pola tidur pada remaja berkorelasi dengan performa mereka di sekolah, sehingga membutuhkan perhatian yang lebih besar. Kurang tidur merupakan hasil dari pola tidur yang tidak teratur, sehingga berdampak pada kesehatan fisik dan mental remaja (Suseno, Sulianti, Verina, & Riyadhi, 2020).

Afiffah Arundina Zakarisma, Abi Muhlisin*

Program Studi Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta
Korespondensi penulis: Abi Muhlisin. *Email: abi.muhlisin@ums.ac.id

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v18i11.515

Pembatasan pada penggunaan gadget merupakan hal yang perlu dilakukan agar tercapainya pemulihan fungsi tubuh dan otak untuk menjaga kelangsungan hidup (Gunarsa & Wibowo, 2021). Selain itu, baik orang tua maupun keluarga yang lain dapat terlibat memberikan dukungan dalam meningkatkan aktivitas lainnya. Peran anggota keluarga juga dapat meningkatkan keaktifan dan sebagai motivator yang paling kuat bagi remaja (Syfa & Yuniartika, 2022).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa semakin tinggi intensitas penggunaan gadget, maka semakin buruk pula pola tidur individu. Berdasarkan data tabulasi silang mengenai hubungan antara intensitas penggunaan gadget dengan pola tidur pada remaja, sebagian besar responden memiliki tingkat intensitas sedang dan sebagiannya lagi memiliki tingkat intensitas tinggi dengan *p-value* 0.030, artinya ada hubungan yang signifikan antara keduanya. Hasil ini menunjukkan perlu adanya tindak lanjut pada remaja, baik dengan pihak sekolah maupun orang tua untuk mengawasi penggunaan gadget serta waktu tidurnya.

SIMPULAN

Terdapat hubungan antara intensitas penggunaan gadget dengan pola tidur pada remaja. Semakin tinggi intensitas penggunaan gadget, maka semakin buruk pola tidur remaja.

SARAN

Diharapkan kepada sekolah dan orang tua untuk bisa tegas dalam mengontrol dan mengatur anak remaja mereka. Agar dapat meminimalisir penggunaan gadget yang berlebihan, sehingga tidak memicu pola tidur yang buruk.

DAFTAR PUSTAKA

Abdulatif, S., & Lestari, T. (2021). Pengaruh gadget terhadap perkembangan sosial anak di masa pandemi. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, *5*(1), 1490-1494.

Albar, M. M., Muttaqin, Z., Fatah, V. F., & Muryati, M. (2024). Intensitas Penggunaan Gadget berhubungan dengan Pola Interaksi Sosial Remaja Awal. *Jurnal Keperawatan Indonesia Florence Nightingale*, *4*(1), 8-14.

Barus, E. R. B., Bangun, F. Y., Situmorang, T., Mardhiah, M., Ginting, G. I., & Rangkuti, I. Y. (2023). Hubungan Penggunaan Gadget Dengan Pola Tidur Pada Anak Sekolah Ranto Peureulak Kab. Aceh Timur. *JONS: Journal of Nursing*, *1*(01), 5-9.

Caesarridha, D. K. (2021). Hubungan kualitas tidur dengan konsentrasi belajar pada mahasiswa Fakultas Kedokteran di masa pandemi COVID-19. *Jurnal Medika Hutama*, *2*(04 Juli), 1213-1217.

Carpi, M., Cianfarani, C., & Vestri, A. (2022). Sleep quality and its associations with physical and mental health-related quality of life among university students: A cross-sectional study. *International journal of environmental research and public health*, *19*(5), 2874.

Destina, Y., Sari, L. A., & Octavia, D. (2022). Hubungan Lama Penggunaan Gawai dengan Gangguan Pola Tidur pada Siswa Siswi di SMA Negeri Kota Jambi. *Jurnal Ilmiah Ners Indonesia*, *3*(1), 8-17.

Dravioni, D., Susaldi, S., & Danismaya, I. (2023). Hubungan Antara Pembatasan Smartphone dengan Prestasi Belajar, Pola Tidur, dan Perkembangan Emosional pada Remaja di MTs Assa'adah Kabupaten Bogor Tahun 2022: The Relationship Between Smartphone Restrictions and Learning Achievement, Sleep Patterns, and Emotional Development in Adolescents at MTs Assa'adah Bogor Regency in 2022. *Open Access Jakarta Journal of Health Sciences*, *2*(6), 761-769.

Febriani, S., & Pandin, M. G. R. (2021). The Effect of gadget on the development of children during pandemic covid-19 situation. *Journal of Early Childhood Care and Education*, *4*(2), 83-91.

Firmawati, F., Sudirman, A. A., & Lilir, M. R. (2023). Hubungan Penggunaan Gadget Dengan Kualitas Tidur Pada Anak Usia Remaja Di Sma Negeri 1 Tilamuta. *Jurnal Ilmu Kesehatan Dan Gizi*, *1*(2), 68-79.

Afiffah Arundina Zakarisma, Abi Muhlisin*

Program Studi Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta
Korespondensi penulis: Abi Muhlisin. *Email: abi.muhlisin@ums.ac.id

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v18i11.515

Gunarsa, S. D., & Wibowo, S. (2021). Hubungan kualitas tidur dengan kebugaran jasmani siswa. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, *9*(01), 43-52.

Jannah, N. (2024). Hubungan Lama Penggunaan Gadget Terhadap Insomnia Pada Siswa Smk Kesehatan Yahya Bima Tahun 2020. *Barongko: Jurnal Ilmu Kesehatan*, *2*(2), 163-171.

Karindra, N. A. L. (2022). Hubungan antara karakteristik, intensitas penggunaan smartphone dan niat dengan kecenderungan nomophobia pada remaja SMA di Surabaya. *Preventif: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, *13*(4), 486-500.

Lestari, P. B., Triana, N. Y., & Suryani, R. L. (2022). Hubungan Durasi Penggunaan Gadget Dengan Gangguan Pola Tidur Pada Anak di SD Negri 1 Karanganyar. In *Seminar Nasional Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat* (pp. 110-119).

Mau, B., & Gabriela, J. (2021). Dampak penggunaan gadget terhadap perkembangan perilaku anak remaja masa kini. *Excelsis Deo: Jurnal Teologi, Misiologi, Dan Pendidikan*, *5*(1), 99-110.

Muflih, M., Hamzah, H., & Purniawan, W. A. (2017). Penggunaan smartphone dan interaksi sosial pada remaja di SMA Negeri I Kalasan Sleman Yogyakarta. *Idea Nursing Journal*, *8*(1), 12-18.

Mulyani, S., Afandi, A. A., Putri, E. M. I., & Utari, I. H. D. (2022). Gadget Usage Connection With Sleep Patterns Of 12-15 Year Old Teenagers In Wonocolo Village, Kedewan District, Bojonegoro Regency. *Jurnal eduhealth*, *13*(02), 845-849.

Nelwan, Y. I., & Situmorang, D. D. B. (2022). Potret intensitas bermain online game pada mahasiswa selama masa pandemi covid-19. *Psiko Edukasi*, *20*(2), 176-188.

Nugraha, A., Ali, A., & Pardiansyah, E. (2023). The Relationship Between Use of Gadgets and Sleep Quality on Nursing Students. *Basic and Applied Nursing Research Journal*, *4*(1), 47-54.

Ponidjan, T. S., Rondonuwu, E., Ransun, D., Warouw, H. J., & Raule, J. H. (2022). Kualitas Tidur sebagai Faktor yang Berimplikasi pada Konsentrasi dan Motivasi Belajar Anak Remaja. In *E-Prosiding Seminar Nasional 2022 ISBN: 978.623. 93457.1. 6* (Vol. 1, No. 02, pp. 49-58).

Putri, M. S., & Supratman, S. (2021). Gambaran kualitas hidup pada aspek hubungan sosial penderita hipertensi di wilayah Puskesmas Pajang Surakarta. *Jurnal Berita Ilmu Keperawatan*, *14*(2), 65-72.

Rosdiana, Y., Hastutiningtyas, W. R., & Nurul, N. (2023). Hubungan Smartphone Addiction Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja di SMK Muhammadiyah 7 Malang. *Care: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, *11*(3), 619-626.

Sari, S. D., & Muhlisin, A. (2024). Relationship between Knowledge Level and Dietary Adherence in Patients with Type II Diabetes Mellitus at Pajang Health Center Surakarta. *Contagion: Scientific Periodical Journal of Public Health and Coastal Health*, *6*(1), 115-125.

Siahaan, E. R. (2023). Hubungan gadget pada kebutuhan tidur remaja (literature review). *Jurnal Keperawatan Bunda Delima*, *5*(2), 1-12.

Suseno, A., Sulianti, A., Verina, A., & Riyadhi, M. N. F. (2020). Prokrastinasi dan Pola Tidur Mahasiswa. *Jurnal Penelitian Psikologi*, *11*(2), 66-75.

Sutisna, M. I., & Tohri, T. (2024). Hubungan Penggunaan Smartphone dengan Kualitas Tidur pada Remaja di Smk Kesehatan Rajawali Tahun 2023. *Jurnal Online Keperawatan Rajawali*, *2*(1), 21-30.

Syfa, I. S., & Yuniartika, W. (2022). Relationship between Family Support and Aggregate Activity of Adults in Visit to Integrated Coaching Post (Posbindu). *Jurnal Berita Ilmu Keperawatan*, *15*(2), 198-205.

Afiffah Arundina Zakarisma, Abi Muhlisin*

Program Studi Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta
Korespondensi penulis: Abi Muhlisin. *Email: abi.muhlisin@ums.ac.id

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v18i11.515

Ulfa, R., Sari, R. P., & Wibisono, H. A. Y. G. (2021). Hubungan penggunaan smartphone dengan kualitas tidur pada remaja di Perumahan Kutabumi Tangerang. *Nusantara Hasana Journal*, *1*(7), 69-76.

Wahyuliarmy, A. I., & Sari, C. A. K. (2021). Intensitas Penggunaan Gadget Dengan Interaksi Sosial. *IDEA: Jurnal Psikologi*, *5*(2), 100-114.

Widyaningrum, S. T., & Muhlisin, A. (2024). Tingkat pengetahuan tentang kesehatan reproduksi dengan sikap remaja terhadap seks bebas di SMA Sukoharjo. *Holistik Jurnal Kesehatan*, *18*(2), 186-193.

Yusuf, N., & Rohmah, T. (2020). Pengaruh Pola Tidur Terhadap Motivasi Belajar Siswa. *Trihayu: Jurnal Pendidikan Ke-SD-An*, *6*(1).

Afiffah Arundina Zakarisma, Abi Muhlisin*

Program Studi Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta
Korespondensi penulis: Abi Muhlisin. *Email: abi.muhlisin@ums.ac.id

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v18i11.515