



HUBUNGAN PENGGUNAAN GADGET DENGAN KUANTITAS TIDUR PADA REMAJA DI SMP N 6 BUKITTINGGI

Siska Damaiyanti¹, Engla Rati Pratama², Anggun Ruht Diana Putri³

^{1,2,3}Prodi S1 Keperawatan FIK Universitas Mohammad Natsir Yarsi Bukittinggi
englaratipratama@gmail.com

Abstrak

Gadget merupakan teknologi yang diciptakan dengan berbagai aplikasinya, yang sekarang menjadi kebutuhan semua orang khususnya dikalangan remaja, akibat perkembangan teknologi inilah yang menuntut remaja menggunakan gadget setiap hari sehingga kurangnya kemampuan remaja untuk mengontrol waktu penggunaan gadget sehingga menimbulkan berbagai masalah yaitu seperti mengurangi interaksi dengan orang lain, konsentrasi menurun, dan terutama waktu tidur atau istirahat yang kurang. Tujuan penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan penggunaan gadget dengan kuantitas tidur pada remaja SMP N 6 Bukittinggi tahun 2022. Metode penelitian menggunakan pendekatan Cross sectional study dengan sampel berjumlah 233 orang siswa, pengambilan sampel menggunakan teknik random sampling dengan instrument SAS dan STQ analisis data menggunakan uji spearman rank. Hasil uji spearman Rank di peroleh nilai $P=0,000$ dimana nilai signifikansi $\leq 0,05$ menunjukkan bahwa adanya hubungan antara penggunaan gadget dengan kuantitas tidur dengan nilai $R= -0,438$ dapat diartikan bahwa hubungan keduanya kuat dengan arah hubungan negatif. Kesimpulan penelitian ini terdapat hubungan penggunaan gadget dengan kuantitas tidur remaja. Disarankan pada remaja untuk membatasi penggunaan gadget pada jam sekolah, serta pihak sekolah harus bekerja sama dengan orang tua, agar terhindar penggunaan gadget yang berlebihan dan meningkatkan kuantitas tidur agar remaja tidak mengantuk dan lebih konsentrasi di jam sekolah.

Kata Kunci: *Gadget, Kuantitas Tidur, Remaja*

Abstract

Gadget is a technology that was created with various applications, which is now a necessity for everyone, especially among teenagers, as a result of this technological development, it is this technology that requires teenagers to use gadgets every day so that they lack the ability of teenagers to control the time they use gadgets, causing various problems, such as reducing interaction with other people. others, decreased concentration, and especially less time to sleep or rest. The purpose of this study was to determine the relationship between gadget use and sleep quantity in adolescents at SMP N 6 Bukittinggi in 2022. The research method used a cross-sectional study approach with a sample of 233 students, sampling using random sampling technique with the SAS instrument and STQ data analysis using test spearman rank. The results of the Spearman Rank test obtained a value of $P = 0.000$ where a significance value of ≤ 0.05 indicated that there was a relationship between gadget use and sleep quantity with an R value of -0.438 which means that the relationship between the two is strong with a negative relationship. The conclusion of this study is that there is a relationship between gadget use and adolescent sleep quantity. It is recommended for teenagers to limit the use of gadgets during school hours, and the school must work closely with parents, to avoid excessive use of gadgets and increase the quantity of sleep so that teenagers are not sleepy and concentrate more during school hours.

Keywords: *Gadgets, Sleep Amount, Adolescents*

@Jurnal Ners Prodi Sarjana Keperawatan & Profesi Ners FIK UP 2023

✉Corresponding author :

Address : Bukittinggi

Email : englaratipratama@gmail.com

Phone : 081994122700

PENDAHULUAN

Masa remaja yaitu periode perkembangan dimana individu mengalami perubahan dari masa anak-anak menuju dewasa, yang dikatakan remaja yaitu penduduk pada rentang usia 10-19 tahun, pada masa remaja terdapat berbagai bentuk masalah kesehatan baik fisik maupun psikososial (Ulfa et al., 2021). Rentang usia remaja dibagi atas 3 kategori yaitu pra remaja (11 – 13 tahun), remaja awal (14 – 17 tahun), dan remaja lanjut (18 – 21 tahun) (Diananda, 2019). Saat ini ada sekitar 1,2 miliar remaja (usia 10-19 tahun) di seluruh dunia, sementara di Asia Tenggara terdapat 350 juta remaja (22% dari total populasi) Menurut sensus penduduk Indonesia tahun 2020, menyatakan bahwa proporsi remaja mencapai 67.264,9 juta jiwa. Sedangkan proporsi penduduk usia remaja provinsi Sumatera Barat tahun 2020 mencapai 1.459.643 juta jiwa (Badan pusat Statistik, 2020).

Perkembangan pada remaja adalah prosedur yang berkesinambungan sejak lahir dan terus berlangsung sampai dewasa, dalam proses mencapai dewasa ini lah anak harus melalui berbagai tahap tumbuh kembang, termasuk tahap remaja. Tahap remaja adalah masa transisi antara masa anak ke masa dewasa, dimana terjadi pacu tumbuh (growth sprut), remaja timbul ciri-ciri sukender, tercapai fertilisasi dan terjadi perubahan-perubahan psikologis serta kogintif untuk tercapainya tumbuh kembang yang optiimal tergantung pada potensi biologinya, tingkat tercapainya potensi biologi seorang remaja, merupakan hasil interaksi antara faktor genetic dan lingkungan biopsikososial, yang akan memberikan ciri dan hasil akhir yang berbeda pada setiap remaja. (Ripa'i et al., 2019). Remaja memiliki banyak tugas perkembangan yang akan dilalui oleh remaja. Tugas perkembangan tersebut menurut William Kay yaitu remaja memiliki kemampuan menemukan identitasnya, mengakui, mempercayai, mengendalikan kemampuan sendiri dan mampu mengubah diri dari sifat kanak-kanak menjadi seorang yang dewasa, seiring perkembangan remaja juga dipengaruhi oleh perkembangan teknologi yang terjadi pada remaja (Pratiwi et al., 2019).

Perkembangan teknologi dan informasi mengalami kemajuan yang sangat pesat, ditandai dengan kemajuan pada bidang informasi dan teknologi, salah satu alat komunikasi yang paling berkembang pada saat ini adalah gadget, di Indonesia gadget merupakan barang yang hampir dimiliki oleh setiap orang baik tua, remaja bahkan anak-anak usia pendidikan dasar sudah banyak yang menggunakannya. Peminat gadget di Indonesia bertumbuh sangat pesat ditandai dengan berita yang dikemukakan media bahwa Indonesia termasuk dalam 10 negara pengguna gadget di dunia (Marpaung, 2018).

Negara Maju Seperti Cina dan AS

merupakan negara yang memimpin industri gadget. Dimana jumlah pengguna gadget di kedua negara maju tersebut selalu mengalami peningkatan, sedangkan kepadatan penduduk negara AS di dunia berada pada urutan ketiga, sedangkan negara Indonesia berada pada urutan keempat dengan jumlah penduduk 277.858.332 jiwa, tentunya akan menjadi target pasar teknologi yang besar. Setelah dilakukan survei ulang, eMarketer mempublikasikan kembali jumlah pengguna gadget dari tahun 2015 terdapat 65,2 juta pengguna gadget, tahun 2016 terdapat 65,2 juta pengguna, tahun 2017 terdapat 74,9 juta pengguna gadget, dan tahun 2018 terdapat 83,5 juta pengguna gadget di Indonesia hingga diperkirakan tahun 2019 terdapat 92 juta pengguna gadget. Sedangkan di Sumatera Barat penggunaan gadget peringkat tertinggi yaitu Bukittinggi 95,30 juta peringkat kedua Padang Panjang 94,76 juta dan peringkat ketiga yaitu Pariaman 93,71 juta yang menggunakan gadget (Badan pusat Statistik, 2020) Gadget adalah teknologi terbaru yang diciptakan dengan berbagai aplikasi yang dapat menyajikan berbagai media berita, jejaringan sosial bahkan hiburan (Jarmi & Rahayuningsih, 2017). Manfaat dari penggunaan gadget diantaranya yaitu dapat memperlancar komunikasi dengan orang lain, dapat mengakses informasi lainnya dengan lebih mudah dan lebih terbaru, dapat menambah wawasan dengan mengakses informasi tersebut, dan sebagai salah satu sumber hiburan yang dapat digunakan (Hidayati et al., 2019). Saat ini banyak gadget yang sudah tersebar luas di seluruh wilayah dunia, perkembangannya sangat luas karena bisa mengakses berbagai informasi yang dibutuhkan dengan adanya gadget masyarakat sangat dimudahkan dalam melakukan berbagai macam aktivitas yang dahulu sulit dilakukan, namun pada posisi lain gadget mempunyai pengaruh besar terhadap orang disekitarnya, gadget memiliki berbagai fitur (Fitriana et al., 2021).

Fitur penggunaan gadget pada remaja pada umumnya bermain game, menonton youtube, online shope (shopee, blibli, tokopedia), browsing, sosial media (instagram, wa, telegram, dan lain-lain) dan lain-lainnya. gadget yang normal yaitu pemakaian gadget yaitu 1-2 jam penggunaan gadget dibagi menjadi tiga, yaitu 1) pengguna tinggi yaitu penggunaan lebih 3 jam dalam sehari, 2) penggunaan sedang yaitu 3 jam dalam sehari, 3) penggunaan rendah yaitu penggunaan kurang dari 3 jam dalam sehari (Dungga & Dulanim, 2021). Pemakaian yang berlebihan disebut kecanduan gadget yang merupakan suatu gangguan kontrol pada hasrat atau keinginan untuk menggunakan gadget dan ketidakmampuan individu untuk mengontrol waktu penggunaan gadget itu sendiri sehingga menimbulkan perasaan cemas dan gangguan hubungan social, kecanduan gadget pada remaja adalah suatu aktifitas yang dilakukan dengan

berlebihan dan berdampak ketergantungan pada gadget (Pratiwi & Pautina, 2022). karena ketika seseorang sedang sibuk dengan gadget maka seseorang akan lupa terhadap waktu yang telah menjadi konsep dalam hidupnya, bahkan sekarang ini hampir semua kalangan terutama remaja menggunakan gadget dalam kegiatan yang mereka lakukan setiap harinya, hampir setiap remaja yang menggunakan gadget menghabiskan waktu mereka dalam sehari untuk menggunakan gadget ini, ada berbagai dampak yang timbul akibat gadget (Fitriana et al., 2021).

Dampak positif dan negative dari gadget, dari segi dampak positif yaitu mempermudah untuk berinteraksi dengan orang lain dari jarak jauh, seseorang dapat berkomunikasi melalui aplikasi media sosial yang ada pada gadget, mempermudah para remaja mengonsultasikan pelajaran dan tugas-tugas yang belum dimengerti, hal ini biasa dilakukan remaja dengan sms atau wa kepada guru mata pelajaran sedangkan bentuk penggunaan yang dapat menimbulkan dampak negatif misalnya kecanduan gadget akan cepat dirasakan karena penggunaan yang secara terus-menerus, sedangkan waktu normal pemakaian gadget yaitu 1 dan 2 jam (Fitriana et al., 2021). Ada juga dampak negatif dari segi psikologis dan kesehatan yaitu dampak psikologis dari gadget tersebut adalah anak-anak menjadi pribadi tertutup, suka menyendiri, ancaman cyberbullying dan menikmati dunia yang ada di dalam gadget tersebut sehingga melupakan kesenangan bermain dengan teman-teman seumuran mereka maupun dengan anggota keluarganya, sedangkan dampak terhadap kesehatan yaitu kesehatan otak terganggu, kesehatan mata terganggu, kesehatan tangan terganggu, terpapar radiasi, dan gangguan tidur. Hal itu tentunya akan berdampak buruk terhadap perkembangan tumbuh anak dan kesehatan anak, salah satu masalah kesehatan anak tersebut adalah kurangnya kebutuhan tidur (Dungga & Dulanim, 2021).

Kurangnya waktu tidur akan berakibat pada buruknya kuantitas tidur. Kualitas tidur menunjukkan adanya kemampuan individu untuk tidur dan memperoleh jumlah istirahat yang sesuai dengan kebutuhannya. Kuantitas tidur merupakan jumlah jam tidur seseorang. Waktu tidur minimal 8 jam, tidak memperoleh mimpi buruk, dan merasa segar saat terbangun. Dampak fisiologis yang muncul akibat buruknya kuantitas tidur meliputi penurunan aktivitas sehari-hari, rasa lelah, kondisi neuromuskular yang buruk, proses penyembuhan menjadi lambat, daya tahan tubuh menurun, dan ketidakstabilan tanda vital sedangkan psikologis meliputi depresi, cemas dan tidak konsentrasi. Gangguan-gangguan yang dialami karena kuantitas tidur yang buruk ini dapat mempengaruhi aktivitas sehari-hari. (Dungga & Dulanim, 2021). Berdasarkan (*Sleep Foundation*, 2020), kebutuhan

tidur malam yang normal pada remaja adalah 8-10 jam sedangkan untuk lamanya waktu tidur siang yang ideal adalah 15-30 menit saja. Kecukupan tidur diharapkan bisa menunjang tumbuh kembang dan menjaga konsentrasinya saat bersekolah karena itulah setiap orang harus memenuhi kebutuhan tidur yang durasinya. Ada banyak dampak kualitas tidur yang buruk antara lain akan mengalami berbagai hal negatif diantaranya rentan mengalami kecelakaan, masalah kesehatan fisik, gangguan memori dan pembelajaran, beresiko tinggi mengalami obesitas serta masalah kesehatan mental (Irfan et al., 2020), sedangkan tidur yang kuantitas baik akan menghasilkan kesegaran dan kebugaran di saat terbangun (Arkha Rosyaria Badrus, 2018).

Dampak dari kurangnya tidur dapat menyebabkan penurunan daya tahan tubuh seseorang. Selain itu, kurang tidur juga mengakibatkan penurunan kemampuan mental, kemampuan otak, dan kreativitas untuk menggunakan data hapalan. Penurunan kemampuan otak tersebut secara otomatis akan menurunkan produktivitas kerja. Secara psikologis, seseorang yang kurang tidur cenderung mengalami kehilangan konsentrasi, daya ingat, gangguan stabilitas emosional. Orang mudah marah, kecewa, sedih, serta tidak bergairah lemah, letih, dan lesu. Faktor yang menyebabkan remaja mengalami gangguan tidur, diantaranya perubahan gaya hidup salah satunya yaitu penggunaan gadget (Lakshono, 2018).

Berdasarkan survei awal yang dilakukan diberbagai SMP di Bukittinggi, yaitu terdapat 15 SMP dengan 7 SMP swasta dan 8 SMP negeri. Didapatkan banyak yang membawa gadget ke sekolah yaitu pada SMP Negeri 6 Bukittinggi, setelah dilakukan survey awal di Sekolah Menengah Pertama Negeri 6 Bukittinggi, Dari wawancara guru BK mengatakan hampir semua murid nya membawa gadget ke sekolah padahal tidak diperbolehkan membawa gadget ke lingkungan sekolah dan juga banyak orang tua dipanggil datang kesekolah karena siswa tertangkap membawa gadget kesekolah saat dilakukan Razia (penertiban sekolah). Didapatkan 10 responden yang mana mereka semua membawa gadget ke sekolah, terdapat 8 remaja yang menggunakan gadget > 3 jam rata-rata mereka tidur di malam hari di atas jam sebelas malam, bahkan ada yang baru tidur menjelang jam satu dini hari mereka bergadang karena sibuk bermain gadget untuk media massa atau bermain game, Mereka juga mengatakan beberapa di antara mereka juga langsung memeriksa smartphone mereka begitu bangun di pagi hari dan menggunakannya selama 6-30 menit, mereka bangun sekitar pukul enam pagi dan ada juga yang baru bangun pukul tujuh pagi, padahal keterlambatan masuk sekolah di SMP N 6 Bukittinggi adalah pukul 07.51 WIB sehingga banyak dari mereka datang terlambat kesekolah,

saat saya melakukan wawancara pada siswa tersebut mata siswa terlihat cekung, sering menguap dan mereka mengatakan sering tidak berkonsentrasi disekolah. Terdapat 2 responden lainnya yang menggunakan gadget dengan durasi kurang dari 1-2 jam memiliki durasi tidur 7-10 jam, mereka mengatakan bangun di subuh hari saat melaksanakan salat subuh, mereka juga mengatakan bersemangat dalam belajar atau beraktivitas, tidak memiliki gangguan tidur, jarang terlambat datang kesekolah dan lebih berkonsentrasi dalam belajar. Secara umum dapat kita lihat dari paparan diatas bagaimana pengaruh penggunaan gadget terhadap remaja di SMP Negeri 6 Bukittinggi. Berdasarkan latar belakang diatas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Penggunaan Gadget dengan Kuantitas Tidur pada Remaja di SMP Negeri 6 Bukittinggi”.

METODE

Cross sectional study bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dua variabel penggunaan gadget dengan kuantitas tidur pada remaja di SMP N 6 Bukittinggi. Dilakukan dengan menggunakan kuesioner SAS dan STQ pada tanggal 6-8 Oktober 2022, jumlah responden sebanyak 233 dengan menggunakan teknik purposive sampling. Analisa penelitian ini menggunakan uji univariat dan uji bivariate dengan uji statistic Chi Square.

Karakteristik responden pada penelitian ini adalah jenis kelamin dengan kategori laki-laki dan perempuan, usia dengan kategori 12-16 tahun. Semua data dianalisa menggunakan Statistical Package for Social Sciences (SPSS) versi 24.0. Gambaran distribusi frekuensi penggunaan gadget, kuantitas tidur, dan hubungan penggunaan gadget dengan kuantitas tidur. Alat ukur yang digunakan adalah SAS (*Smartphone addiction scale*) terdapat 21 pertanyaan dan STQ (*Sleep time qestioner*) terdapat 2 pertanyaan dengan skala ukur ordinal.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian yang dilakukan dari tanggal 6-8 oktober 2022 pada 233 responden di SMP N 6 Bukittinggi, dengan data yang diperoleh sebagai berikut.

Tabel 1. Distribusi frekuensi berdasarkan umur responden di SMP N 6 Bukittinggi

Umur	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1. 12 Tahun	63	27,0
2. 13 Tahun	57	24,5
3. 14 Tahun	65	27,9
4. 15 Tahun	38	16,3
5. 16 Tahun	10	4,3
Total	233	100,0

Berdasarkan tabel 5.1 dapat diketahui bahwa dari 233 responden kurang dari separoh berada diusia 14 tahun yaitu sebanyak 65 siswa dengan persentase 27,9 %.

Tabel 2. Distribusi frekuensi berdasarkan jenis kelamin responden di SMP N 6 Bukittinggi tahun 2022

Jenis kelamin	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1. Laki-laki	99	42,5
2. Perempuan	134	57,5
Total	233	100,0

Berdasarkan tabel 2 didapatkan hasil responden dalam penelitian ini berjenis kelamin perempuan sejumlah 134 orang (57,5 %) dan responden laki –laki berjumlah 99 orang (42,5 %). Berdasarkan distribusi diatas didapatkan bahwa sebagian besar responden dalam penelitian ini adalah perempuan .

Tabel 3. Distribusi frekuensi berdasarkan penggunaan gadget dan kuantitas tidur responden di SMP N 6 Bukittinggi tahun 2022

Variabel	Kategori	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1. Penggunaan gadget	Rendah	12	5,2
	Sedang	147	63,1
	Tinggi	74	31,8
2. Kuantitas tidur	Kurang	152	65,2
	Cukup	81	34,8

Berdasarkan tabel 3. Didapatkan hasil responden yang menggunakan gadget yang paling tinggi yaitu pada tingkat sedang sebanyak 147 responden (63,1 %), sedangkan penggunaan gadget tingkat tinggi sebanyak 74 responden (31,8 %) dan penggunaan gadget dalam tingkat rendah yaitu sebanyak 12 responden (5,2 %). Pada tabel 3 juga di dapatkan data bahwa kuantitas tidur remaja kurang sebanyak 152 responden (65,2 %), Sedangkan responden yang memiliki kuantitas tidur yang cukup didapatkan sebanyak 81 responden (34,8 %).

Tabel 4. Hubungan Penggunaan Gadget Dengan Kuantitas Tidur Pada Remaja Di SMP N 6 Bukittinggi 2022

Penggunaan Gadget	Kuantitas Tidur				Total	P-Value	R
	Kurang		Cukup				
	F	%	f	%			
Rendah	6	50,0	6	50,0	12		
Sedang	74	50,3	73	49,7	147		
Tinggi	72	97,3	2	2,7	74	0,000	0,438

Berdasarkan tabel 4 dapat didapatkan responden dengan penggunaan gadget sedang dengan kuantitas tidur kurang sebanyak 74 orang (50,3%), penggunaan gadget rendah dengan kuantitas tidur cukup sebanyak 6 orang (50,0%).

PEMBAHASAN

Penggunaan Gadget

Berdasarkan distribusi frekuensi dari penggunaan gadget diketahui bahwa dari 233 responden lebih dari separoh penggunaan gadget yang paling tinggi yaitu pada tingkat sedang sebanyak 147 responden (63,1 %), sedangkan yang penggunaan gadget yang tingkat tinggi sebanyak 74 responden (31,8 %) dan penggunaan gadget dalam tingkat rendah yaitu sebanyak 12 responden (5,2 %).

Menurut prasetyaningsih (2017) dalam segi waktu anak menggunakan gadget pada saat pulang sekolah dan setelah belajar pada malam hari yaitu dalam waktu kurang lebih dari 3 sampai 6 jam perhari. Anak menggunakan gadget untuk bermain game online atau game offline , untuk browsing serta sosial media .

Penelitian ini juga didukung oleh oleh permadi berjudul “Hubungan Perilaku Penggunaan Gadget Dengan Kualitas Tidur Pada Anak Usia Remaja Di SMA Negeri 1 Srandakan Bantul” Sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah berjumlah 51 orang. Desain penelitian merupakan jenis penelitian kuantitatif dengan pendekatan cross-sectional. Instrumen menggunakan kuesioner. ini Hasil Penelitian ini menemukan ada hubungan antara perilaku penggunaan gadget dengan kualitas tidur pada anak usia remaja di SMA Negeri 1 Srandakan Bantul. Ada hubungan yang bermakna antara perilaku penggunaan gadget dengan kualitas tidur pada anak usia remaja di SMA Negeri 1 Srandakan Bantul (Permadi, 2019).

Peneliti berasumsi bahwa penggunaan gadget yang buruk (tingkat sedang atau tinggi) pada remaja disebabkan karena gadget telah mempengaruhi setiap aspek responden dimana pada usia remaja tersebut mereka mulai diberi kepercayaan untuk memiliki gadget sendiri dan sebagian besar telah memiliki ketergantungan pada gadget. Ketergantungan pada gadget tersebut terus meningkat, remaja menggunakan gadget untuk berbagai fungsi seperti bermain game, browsing, cheating , dan lain-lain ketergantungan ini menyebabkan remaja sulit berkonsentrasi dalam belajar atau bahkan terganggunya durasi tidur remaja karena remaja menjadikan gadget sebagai kebutuhan hingga mengakibatkan mereka sering lupa waktu dan melakukan aktivitas penggunaan gadget hingga larut malam misalnya mereka bermain game dan media sosial serta terus memeriksa gadget saat hendak tidur. kecanduan gadget pada remaja mudah terjadi karena rasa ingin tahunya sangat tinggi dan masa remaja

adalah masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa, remaja perlu di kontrol penggunaan gadget nya oleh orang tua serta dirinya sendiri dengan cara mengurangi durasi penggunaan gadget dan mencoba berhenti menggunakan gadget jika hendak tidur serta bijak lah dalam penggunaan gadget.

Kuantitas Tidur

Berdasarkan distribusi frekuensi dari kuantitas tidur didapatkan hasil responden yang memiliki kuantitas tidur kurang sebanyak 154 responden (65,2 %). Hal ini sejalan dengan penelitian (Gusnilawati, 2018) yang mendapatkan bahwa sebagian besar responden memiliki kuantitas tidur kurang sebanyak (50,5%) dengan waktu tidur ≤ 6 jam. Menurut Alam et al. (2017), tidur menjadi kebutuhan hidup manusia, karena tidur merupakan bagian hidup manusia yang memiliki porsi banyak, rata-rata hampir seperempat hingga sepertiga waktu digunakan untuk tidur. Proses ini yang diperlukan oleh manusia untuk pembentukan sel-sel tubuh yang baru, perbaikan sel-sel tubuh yang rusak (Natural Healing Mechanism), memberi waktu organ tubuh untuk beristirahat maupun untuk menjaga keseimbangan metabolisme dan biokimia tubuh.

Tidur memberikan efek terhadap kemampuan dalam berkonsentrasi, berbahasa, mengerti apa yang sedang kita baca, dan memahami serta menyimpulkan apa yang sedang kita dengar. Jika tidur kita terganggu, maka terganggu juga pula suasana hati, fungsi tubuh serta hubungan sosial dengan orang sekitar. Konsentrasi dan pemahaman seseorang dipengaruhi oleh neurotransmitter serotonin dimana konsentrasinya akan berkurang jika kurang tidur. Maka dari itu, untuk mendapatkan konsentrasi serotonin yang adekuat dan seimbang, sangat diperlukan kuantitas tidur yang cukup (Sinulingga, 2018).

Penelitian sejalan dengan yang dilakukan Rifianda (2013) pada 92 orang responden didapatkan sebanyak 84 orang (83,7%) yang memiliki kuantitas tidur yang kurang, sedangkan sebanyak 18 Orang (16,3%) memiliki kuantitas tidur cukup. artinya jumlah kuantitas tidur yang kurang pada penelitian ini lebih banyak .

Peneliti berasumsi bahwa kuantitas tidur remaja yang baik adalah 7 jam atau ≥ 7 jam sedangkan kuantitas tidur yang kurang yaitu < 7 jam pada malam harinya ini disebabkan oleh berbagai aktivitas yang dilakukan sebelum tidur sehingga membuat remaja tidak cukup durasi tidurnya. Sehingga kebiasaan remaja sebelum tidur sangat perlu di perhatikan baik oleh remaja itu sendiri maupun oleh orang tua .

Hubungan Penggunaan gadget Dengan

Kuantitas Tidur Pada remaja di SMP N 6 Bukittinggi Tahun 2022

Berdasarkan tabel 4 Hasil uji spearman Rank di peroleh nilai $P = 0,000$ dimana nilai signifikansi $\leq 0,05$ menunjukkan bahwa adanya hubungan antara penggunaan gadget dengan kuantitas tidur dengan nilai $R = -0,438$ dapat diartikan bahwa hubungan keduanya kuat dengan arah hubungan negatif. Kesimpulan penelitian ini yaitu terdapat hubungan penggunaan gadget dengan kuantitas tidur remaja.

Penelitian ini sejalan Hal ini sejalan dengan penelitian elvie febriani & adlia (2021), yang mana hasil penelitian 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 mendapatka n intensitas penggunaan smartphone dengan kategori rendah memiliki kualitas tidur yang normal sebanyak 3 orang (3,8%). Hasil uji statistik menunjukkan nilai p -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.

Peneliti berasumsi bahwa adanya hubungan penggunaan gadget 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 gadget. Jika remaja terlalu lama bermain gadget 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 7-9 jam perhari. Agar mereka bisa bangun dengan keadaan yang segar di pagi harinya.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis hubungan gadget dengan kuantitas tidur pada remaja di SMP N 6 Bukittinggi Tahun 2022. Terdapat hubungan yang signifikan antara penggunaan gadget dengan kuantitas tidur pada remaja di SMP N 6 Bukittinggi yang ditunjukkan dengan nilai p . $Vaule = 0,000$, yang mana angka tersebut $\leq 0,05$ yang ditunjukkan dengan nilai kolerasi koefisien sebesar $r = -0,438$ dapat diartikan bahwa hubungan keduanya kuat dengan arah hubungan negatif yang artinya semakin tinggi penggunaan gadget semakin rendah kuantitas tidur pada remaja sebaliknya semakin rendah penggunaan gadget semakin tinggi kuantitas tidurnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Arkha Rosyaria Badrus, M. K. (2018). Pengaruh Pemberian Effleurage Massage Aromatherapy Lavender Terhadap Kualitas Tidur Malam Ibu Hamil Primigrvida Trimester Iii Di Klinik Bidan Mandiri Domingas Surabaya. *Kebidanan, Jurnal Islam, Universitas*, 10(1), 67–71.
- Badan pusat Statistik, 2020. (2020). *Persentase Penduduk Berumur 5 Tahun ke Atas yang Menggunakan Telepon Seluler (HP) dalam 3 Bulan Terakhir Menurut Kabupaten/Kota di Provinsi Sumatera Barat (Persen)*, 2018-2020. <https://sumbar.bps.go.id/indicator/2/319/1/persentase-penduduk-berumur-5-tahun-ke-atas-yang-menggunakan-telepon-seluler-hp-dalam-3-bulan-terakhir-menurut-kabupaten-kota-di-provinsi-sumatera-barat.html>
- Diananda, A. (2019). Psikologi Remaja Dan Permasalahannya. *Journal ISTIGHNA*, 1(1), 116–133. <https://doi.org/10.33853/istighna.v1i1.20>
- Dungga, E. F., & Dulanim, A. (2021). Association between the Intensity of Smartphone use with Quality and Sleep Quantity in Teenagers. *Jambura Nurisng Journal*, 3(2), 59–69. <https://ejournal.ung.ac.id/index.php/jnj/article/view/11912/pdf>
- Fitriana, F., Ahmad, A., & Fitria, F. (2021). Pengaruh Penggunaan Gadget Terhadap Perilaku Remaja Dalam Keluarga. *Psikoislamedia : Jurnal Psikologi*, 5(2), 182. <https://doi.org/10.22373/psikoislamedia.v5i2.7898>
- Hidayati, T., Sary, Y. N. E., & Hanifah, I. (2019). Hubungan Penggunaan Gadget Dengan Kemandirian Dan Kematangan Sosial Anak Pra Sekolah. *Oksitosin : Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 6(2), 107–118. <https://doi.org/10.35316/oksitosin.v6i2.493>
- Irfan, I., Aswar, A., & Erviana, E. (2020).

- Hubungan Smartphone Dengan Kualitas Tidur Remaja Di Sma Negeri 2 Majene. *Journal of Islamic Nursing*, 5(2), 95. <https://doi.org/10.24252/join.v5i2.15828>
- Jarmi, A., & Rahayuningsih, S. I. (2017). Hubungan penggunaan gadget dengan kualitas tidur pada remaja. *Jurnal Keperawatan*, 1–7.
- Lakshono, B. D. (2018). Kualitas Tidur Pada Remaja Di Sma Negeri 2 Kota Bangun. *Jurnal Keperawatan*, 3, 1–44.
- Marpaung, J. (2018). Pengaruh Penggunaan Gadget Dalam Kehidupan. *Jurnal Program Studi Bimbingan Konseling*, 5(2), 55–64. <https://doi.org/10.33373/kop.v5i2.1521>
- Prasetyaningsih, N. (2017). Prasetyaningsih, novia . (2017). Penggunaan Gadget Pada Anak Usia Pendidikan Dasar Di Jorong Laras Minang Nagari Kurnia Selatan Kecamatan Sungai Rumbai Kabupaten Dharmasyara Sumatra Barat. *Ekp*, 13(3), 1576–1580.
- Pratiwi, W., & Pautina, A. (2022). Kecanduan Penggunaan Gadget,,,. *Early Childhood Islamic Education Journal*, 3(1), 1–25. <https://akperyarsismd.e-journal.id/BNJ/article/view/48>
- Ripa'i, M., Safri, S., & Dewi, Y. I. (2019). Hubungan Durasi Penggunaan Smartphone Pada Pagi Hari Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Riau. *Jurnal Ners Indonesia*, 9(2), 117. <https://doi.org/10.31258/jni.9.2.117-128>
- sleep foundation.* (2020). <https://www.sleepfoundation.org/teens-and-sleep>
- Ulfa, R., Puspita Sari, R., & Y G Wibisono, H. A. (2021). Hubungan Penggunaan Smartphone Dengan kualitas Tidur Pada Remaja Di Perumahan Kutabumi Tangerang. *Nusantara Hasana Journal*, 1(7), Page.