

Hubungan Penggunaan Smartphone Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Di SMP Negeri 18 Kota Padang

Intan Putri Alda¹, Setiadi Syarli², Weni Mailita³

^{1,2,3} Keperawatan, Universitas Alifah Padang

Intanputrialda410@gmail.com, etsyarli@gmail.com, alifahweni@gmail.com

Abstrak

Penggunaan *smartphone* di kalangan remaja mengalami peningkatan yang signifikan seiring perkembangan teknologi, namun hal ini menimbulkan kekhawatiran terkait dampak negatifnya terhadap kesehatan, khususnya kualitas tidur. Paparan cahaya biru dari layar *smartphone* dapat mengganggu ritme sirkadian dan menekan produksi hormon melatonin, sehingga mengakibatkan penurunan durasi dan kenyamanan tidur. WHO (2023) mencatat bahwa gangguan kualitas tidur dialami oleh sekitar 15,3% hingga 39,2% populasi dunia. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara tingkat penggunaan *smartphone* dengan kualitas tidur pada remaja di SMP Negeri 18 Kota Padang.

Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan desain cross sectional. Populasi sebanyak 349 siswa sedangkan sampel berjumlah 78 siswa kelas VIII yang dipilih secara random sampling. Waktu penelitiannya pada bulan Juni dan bertempat di SMP Negeri 18 Kota Padang. Instrumen penelitian meliputi kuesioner penggunaan *smartphone* dan Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). Analisis data dilakukan secara univariat untuk mendeskripsikan distribusi frekuensi, serta bivariat menggunakan uji chi-square untuk melihat hubungan antarvariabel.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa 47,4% responden memiliki penggunaan *smartphone* kategori rendah, sedangkan 62,8% memiliki kualitas tidur yang baik. Uji statistik menghasilkan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$), yang berarti terdapat hubungan signifikan antara tingkat penggunaan *smartphone* dan kualitas tidur. Responden dengan penggunaan *smartphone* tinggi cenderung mengalami kualitas tidur buruk. Temuan ini menegaskan bahwa durasi dan intensitas penggunaan *smartphone* perlu diatur, terutama menjelang waktu tidur.

Kesimpulannya, pengendalian penggunaan *smartphone* melalui edukasi kesehatan, pengawasan orang tua, serta kebijakan sekolah berperan penting dalam menjaga kualitas tidur remaja, sehingga mereka dapat memiliki kondisi fisik dan mental yang optimal untuk menunjang aktivitas belajar dan perkembangan sosial. Saran, pentingnya edukasi kepada siswa, orang tua, dan pihak sekolah tentang manajemen penggunaan *smartphone* secara bijak agar kualitas tidur remaja tetap terjaga.

Kata Kunci: Smartphone, tidur

PENDAHULUAN

Pengaruh globalisasi saat ini tidak terlepas dari kehidupan manusia. Salah satu pengaruh globalisasi yang sangat kita rasakan yaitu perkembangan teknologi informasi yang sangat pesat. Berbagai temuan dan inovasi pada teknologi komunikasi telah membawa kita semua ke peradaban baru karena era digital yang sangat modern menjadikan teknologi komunikasi sebuah keuntungan. Salah satu perkembangan teknologi informasi dan komunikasi yaitu penggunaan gadget atau yang dikenal dengan *smartphone*. *Smartphone* adalah telepon genggam (ponsel) pintar yang dilengkapi dengan sistem operasi canggih, yang memungkinkan penggunanya menjalankan berbagai aplikasi, mengakses internet, mengambil foto dan video, serta melakukan banyak fungsi lain yang biasanya hanya bisa dilakukan oleh komputer. (Irfan, 2020).

Menurut World Health Organization pada tahun 2014 penggunaan *smartphone* berkisaran sebanyak 6,9 miliar. Pengguna *smartphone* memiliki jumlah populasi yaitu sebanyak 5,112 miliar dari jumlah populasi dunia 7,676 miliar. Menurut Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) menyatakan di Indonesia sebanyak 143,2 juta jiwa jumlah pemakai internet pada tahun 2017 dan naik di tahun 2018 dengan jumlah 171,1 juta jiwa. Pengguna *smartphone* meningkat setiap tahunnya termasuk di Indonesia, pada tahun 2011 pengguna *smartphone* mencapai 11.7 juta, pada tahun 2018 mencapai 70.22 juta, pada tahun 2019 mencapai 76.64 juta, tahun 2020 mencapai 81.87 juta serta akan diprediksi pada tahun 2022 sebanyak 89.86 juta (Delfia, 2022).

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 (Sutisna, 2024).

Dibalik kemajuan smartphone yang begitu maju pada zaman ini, penggunaan smartphone telah menimbulkan beberapa dampak negative yang begitu mengkhawatirkan bagi penggunanya, pada penggunaannya yang berlebihan dapat mengganggu kesehatan dan kehidupan social. Adapun gangguan kesehatan akibat dari penggunaan smartphone seperti gangguan penglihatan, gangguan tidur seperti insomnia, dan syaraf pada beberapa bagian tubuh (Chelsea, 2024). Adapun dampak positif dan negatif pada smartphone yaitu dampak positifnya memudahkan untuk berinteraksi dengan orang banyak lewat media sosial, hubungan jarak jauh tidak lagi menjadi masalah dan halangan karena kecanggihannya dari aplikasi yang ada didalam smartphone, mempermudah para remaja mengkonsultasikan 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 negatif, 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 (Adiyatma, 2016).

Penggunaan smartphone pada waktu yang lama dapat mengganggu kesehatan mereka, salah satunya dapat mengganggu kualitas tidur pada siswa. Cahaya biru yang dipancarkan oleh smartphone sebelum tidur dapat mengganggu kualitas tidur mereka. Cahaya biru yang dipancarkan oleh smartphone sangat mirip dengan cahaya siang hari, dimana dapat menekan melatonin, yang mengganggu ritme sirkadian dan meningkat saat seseorang bersiap untuk tidur. Hal ini menstimulasi kerja otak, membuat otak merasa kebingungan dan merasa jika pada saat itu sedang ada matahari, membuat seseorang sulit untuk tertidur dan kualitas tidur pun memburuk (Feronika, 2022).

Remaja adalah masa peralihan dari masa anak-anak menuju dewasa, yang ditandai dengan perubahan fisik, emosional, kognitif, dan sosial. Masa ini merupakan periode penting dalam pembentukan identitas diri dan karakter. Saat ini gaya hidup remaja merupakan salah satu bagian masyarakat dan seiring dengan perkembangan teknologi yang semakin pesat masyarakat dimudahkan dengan adanya sebuah alat yang bernama Smartphone. aktor 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. Kepribadian remaja yang selalu ingin terlihat dari teman-temannya, biasanya cenderung mengikuti trend sesuai perkembangan teknologi (Hardiansyah, 2023).

Dalam konteks ini, kualitas tidur menjadi indikator penting yang mencerminkan kondisi kesehatan seseorang. WHO (2023) mencatat bahwa gangguan kualitas tidur dialami oleh sekitar 15,3% hingga 39,2% populasi dunia. Di Asia Tenggara, kejadian insomnia dilaporkan mencapai 67% dari total 1.508 responden, dengan 23,8% di antaranya dialami oleh remaja (Dwiyanti et al., 2023). Sementara itu, di Indonesia sendiri, sebanyak 63% remaja mengalami kualitas tidur yang buruk, dan sekitar 22% menggunakan obat tidur setidaknya sekali dalam seminggu (Athiutama et al., 2023). Fakta ini menunjukkan bahwa kualitas tidur pada remaja adalah masalah kesehatan yang nyata dan semakin meningkat dari tahun ke tahun.

Dalam kajian psikologis dan sosiologis, remaja merupakan kelompok usia yang unik karena berada dalam fase transisi dari masa anak-anak ke masa dewasa. Masa ini ditandai oleh perubahan fisik, emosional, dan sosial yang sangat dinamis. WHO (2022) mendefinisikan remaja sebagai individu yang berusia antara 10 hingga 19 tahun. Sementara itu, BKKBN (2020) menambahkan bahwa rentang usia remaja dapat diperluas hingga 24 tahun, selama mereka belum menikah. Pada fase ini, remaja sangat rentan terhadap pengaruh eksternal, termasuk penggunaan teknologi secara berlebihan. Oleh karena itu, remaja merupakan kelompok yang sangat berisiko dalam mengalami dampak negatif dari kecanduan game online.

Penelitian sebelumnya telah membuktikan adanya hubungan signifikan antara penggunaan smartphone dengan kualitas tidur pada remaja. Sebagai contoh, penelitian yang dilakukan oleh mulyana Ardyanti (2024) di SMPN 8 Samarinda menunjukkan bahwa lebih dari separuh responden (56,8%) mengalami kualitas tidur yang buruk akibat smartphone. Penelitian lain oleh Delfia Ulag, Sekplin A.S. Sekeon (2022) juga memperlihatkan hasil yang serupa, di mana mayoritas responden yang mengalami kecanduan berat memiliki kualitas tidur yang buruk. Hal ini menunjukkan bahwa penggunaan smartphone memang berkontribusi besar terhadap penurunan kualitas tidur remaja.

Penelitian mengenai hubungan antara penggunaan smartphone dan kualitas tidur memang telah banyak dilakukan, namun penelitian yang mengangkat konteks lokal, khususnya di Kota Padang, masih sangat terbatas. Padahal, Kota Padang sebagai salah satu kota besar di Sumatera Barat memiliki jumlah sekolah dan pelajar yang cukup besar. Berdasarkan Data Pokok Pendidikan (Dapodik) 2024/2025 dari Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini, Pendidikan Dasar dan Menengah, tercatat ada 101 sekolah tingkat SMP di Kota Padang. Dari jumlah tersebut, 43 adalah sekolah negeri dan 58 merupakan sekolah swasta. Menariknya, SMP Negeri 18 Kota Padang merupakan sekolah dengan jumlah siswa terbanyak, yakni sebanyak 1.031 siswa.

Melihat tingginya jumlah siswa di SMPN 18 Padang, peneliti merasa tertarik untuk menjadikan sekolah ini sebagai lokasi penelitian. Survei awal yang dilakukan pada bulan Februari 2025 terhadap 10 siswa kelas VIII menunjukkan bahwa sebagian besar dari mereka (6 siswa) mengalami gangguan tidur yang berhubungan dengan aktivitas bermain smartphone. Empat di antaranya terindikasi menggunakan smartphone karena selalu ditegur oleh orang tuanya Ketika tampak sibuk menggunakan smartphone, dan lupa waktu belajar ketika asyik bermain smartphone di rumah. Dua siswa lainnya menunjukkan kualitas tidur yang buruk, dengan waktu tidur kurang dari 5 jam per malam, serta kesulitan tidur ≥ 3 kali dalam seminggu.

Berdasarkan uraian di atas, terlihat jelas bahwa menggunakan smartphone telah menjadi masalah serius yang memengaruhi kualitas tidur remaja, baik dari segi fisik maupun psikologis. Fenomena ini menjadi semakin relevan untuk diteliti mengingat besarnya potensi dampak jangka panjang yang ditimbulkan. Selain itu, dengan belum banyaknya penelitian serupa di Kota Padang, penelitian ini memiliki nilai keterbaruan (novelty) dan urgensi tinggi sebagai dasar intervensi promosi kesehatan, terutama dalam ranah keperawatan komunitas dan kesehatan remaja. Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk mengetahui secara lebih dalam hubungan antara penggunaan smartphone dengan kualitas tidur pada remaja di SMP Negeri 18 Kota Padang. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi landasan bagi pihak sekolah, tenaga kesehatan, dan orang tua dalam menyusun strategi pencegahan serta edukasi agar remaja dapat mengelola waktu bermain game secara bijak dan memiliki pola tidur yang sehat.

METODE

Jenis dan Desain Penelitian

Desain penelitian ini merupakan analitik kuantitatif dengan pendekatan cross sectional. Variabel independent pada penelitian ini adalah Penggunaan *Smartphone* dan variabel dependen adalah Kualitas Tidur Siswa SMP Negeri 18 Kota Padang.

Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini telah dilakukan di SMP Negeri 18 Padang, waktu penelitian ini dilaksanakan dari bulan Januari – Agustus 2025. Pengumpulan data dilakukan pada 3 Juni – 4 Juni 2025.

Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi pada penelitian ini adalah siswa SMPN 18 Padang, kelas VIII karena siswa paling banyak yang berjumlah 349 orang siswa, terdiri dari 11 lokal dengan masing-masing lokal terdapat 30-32 siswa.

2. Sampel

Sampel adalah sebagian objek dari populasi yang akan diteliti. Besaran sampel menggunakan rumus Slovin. Rumus Slovin adalah rumus yang digunakan untuk menghitung ukuran sampel dalam penelitian. Rumus slovin digunakan jika jumlah populasi sudah diketahui. Disamping itu, menurut Hendriyal, (2019) jika jumlah populasi yang digunakan terlalu besar saat pengambilan sampel anggota secara langsung, maka formula Slovin dapat digunakan untuk perhitungan ukuran sampel yang diperlukan. Dengan rumus sebagai berikut :

$$n = \frac{N}{1 + N e^2}$$

Keterangan :

n = Besar Sampel

N = Besar populasi

e^2 = Presentasi yang ditetapkan (0,1)

Jadi, jumlah sampel yang didapatkan yaitu :

$$n = \frac{N}{1 + N (e^2)}$$

$$n = \frac{349}{1 + 349 (0.1^2)}$$

$$n = \frac{349}{449 \times 0,01}$$

$$n = \frac{349}{4,49}$$

$$n = 77,72 \text{ (78 orang)}$$

Jadi, jumlah sampel adalah 78 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *random sampling* sebagai berikut :

$$\text{Sampel} = \frac{\text{populasi per kelas}}{\text{total semua populasi}} \times \text{total sampel (n)}$$

Berdasarkan rumus tersebut, maka sampel dari kelas VIII yang di dapatkan untuk penelitian adalah :

Tabel 1. Perhitungan Jumlah Sampel

No	Kelas	Jumlah siswa	Perhitungan	Jumlah sampel
1	VIII.1	32	$32 : 349 \times 78$	7 orang
2	VIII.2	32	$32 : 349 \times 78$	7 orang
3	VIII. 3	32	$32 : 349 \times 78$	7 orang
4	VIII. 4	32	$32 : 349 \times 78$	7 orang
5	VIII. 5	32	$32 : 349 \times 78$	7 orang
6	VIII. 6	32	$32 : 349 \times 78$	8 orang
7	VIII.7	32	$32 : 349 \times 78$	7 orang
8	VIII. 8	31	$31 : 349 \times 78$	7 orang
9	VIII. 9	32	$32 : 349 \times 78$	7 orang
10	VIII. 10	32	$32 : 349 \times 78$	7 orang
11	VIII. 11	30	$30 : 349 \times 78$	7 orang
Jumlah		349	$349 : 349 \times 78$	78

Untuk pengambilan sampel masing-masing kelas dilakukan secara acak menggunakan system undian. Adapun kriteria sampel dalam penelitian ini sebagai berikut :

a. Kriteria Inklusi :

- 1) Responden adalah siswa dan siswi SMPN 18 Padang kelas VIII
- 2) Bersedia jadi responden
- 3) Berada di tempat saat dilakukan penelitian

b. Kriteria Eksklusi :

- 1) Responden tidak hadir saat penelitian
- 2) Responden dalam keadaan sakit

Tabel 2. Proses Pengumpulan Data

No	Tanggal/Hari	Kelas	Responden
1.	Senin, 2 Juni 2025	VIII.1 – VIII.4	28
2.	Selasa, 3 Juni 2025	VIII.5 -VIII.8	29
3.	Rabu, 4 Juni 2025	VIII.9 – VIII.11	21
3 Hari		11 Kelas	78

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sekolah Menengah Pertama Negeri (SMPN) 18 Padang merupakan salah satu SMPN di Kota Padang, yang beralamat di Jl. Raya Balai Baru, Gunung Sarik, Kecamatan Kuranji, Kota Padang, Sumatra Barat. Sekolah ini berstatus negeri dan telah terakreditasi A. SMPN 18 Padang berdiri pada tanggal 3 Maret 1979 dan terus berkembang sebagai salah satu sekolah favorit di wilayah tersebut.

Fasilitas penunjang di SMPN 18 Padang meliputi 32 ruang kelas, ruang guru, ruang Bimbingan Konseling (BK), Perpustakaan, Kantin, Mushala, Unit Kesehatan Sekolah (UKS), serta ruang koperasi. Selain itu, sekolah ini juga memiliki laboratorium untuk menunjang pembelajaran mata pelajaran IPA dan komputer, yang membantu siswa dalam memahami materi secara lebih aplikatif.

SMPN 18 Padang merupakan salah satu SMP dengan jumlah siswa terbanyak di Kota Padang, yaitu mencapai 1.031 siswa. Jumlah ini mencerminkan tingginya minat masyarakat terhadap kualitas pendidikan yang disediakan oleh sekolah ini. Didukung oleh tenaga pengajar yang kompeten dan lingkungan belajar yang kondusif, SMPN 18 Padang terus menunjukkan prestasi baik di bidang akademik maupun non-akademik.

Kegiatan ekstrakurikuler yang tersedia di SMPN 18 Padang juga cukup beragam, seperti Pramuka, Paskibra, seni tari, olahraga, dan paduan suara. Kegiatan ini bertujuan untuk mengembangkan bakat dan minat siswa serta membentuk karakter yang disiplin, bertanggung jawab, dan kreatif. Dengan berbagai fasilitas dan program unggulan yang dimiliki, SMPN 18 Padang diharapkan dapat terus mencetak generasi muda yang berkualitas dan siap bersaing di masa depan.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden SMPN 18 Padang

Karakteristik	<i>f</i>	%
Umur Responden :		
14 tahun	56	71.8
15 Tahun	20	25.6
16 Tahun	2	2.6
Jumlah	78	100.0
Jenis Kelamin :		
Laki – Laki	43	55.1

Perempuan	35	44.9
Jumlah	78	100.0

Berdasarkan tabel 4.1 di atas didapatkan hasil terbanyak terbanyak 71,8% usia 14 tahun. Sedangkan hasil jenis kelamin laki-laki terbanyak 55,1% di SMPN 18.

Analisis Univariat

1. Penggunaan *Smartphone* Pada Remaja SMPN 18 Padang

Tabel 4
Distribusi Frekuensi Penggunaan *Smartphone* pada Remaja di SMPN 18 Padang

No	Penggunaan <i>Smartphone</i>	<i>f</i>	%
1.	Rendah	37	47.4
2.	Sedang	24	30.8
3.	Tinggi	17	21.8
	Jumlah	78	100.0

Berdasarkan tabel 4.2 di atas didapatkan hasil bahwa dari 78 responden terdapat 37(47,4%) responden dengan tingkat penggunaan *smartphone* yang rendah.

2. Kualitas Tidur Pada Remaja SMPN 18 padang

Tabel 5
Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Di SMPN 18 Padang

No	Kualitas Tidur	<i>f</i>	%
1.	Baik	49	62.8
2.	Buruk	29	37.2
	Jumlah	78	100.0

Berdasarkan tabel 4.3 di atas dari 78 siswa didapatkan 49 (62,8%) responden memiliki kualitas tidur yang baik.

A. Analisis Bivariat

Hubungan Penggunaan *Smartphone* dengan Kualitas Tidur pada Remaja di SMPN 18 Padang dapat dilihat pada table berikut :

Tabel 6
Hubungan Penggunaan *Smartphone* dengan Kualitas Tidur pada Remaja di SMPN 18 Padang

No	Penggunaan <i>Smartphone</i>	Kualitas Tidur				Total	<i>P- Value</i>	
		Baik		Buruk				
		<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>n</i>		%
1.	Rendah	33	89.2	4	10.8	37	100.0	0.000
2	Sedang	15	62.5	9	37.5	24	100.0	
3	Tinggi	1	5.9	16	94.1	17	100.0	
Total		49	62.8	29	48.7	78	100.0%	

Berdasarkan tabel 4.4 di atas didapatkan proporsi responden dengan tingkat penggunaan *smartphone* rendah sebagian besar memiliki kualitas tidur yang baik 89,2 %, dibandingkan responden dengan tingkat penggunaan *smartphone* yang tinggi mengalami kualitas tidur yang buruk yakni sebesar 94,1%. Berdasarkan hasil uji statistik *chi-square* didapatkan nilai *p-value* 0,000 ($p < 0,05$) yang berarti terdapat korelasi bermakna antara tingkat penggunaan *smartphone* dengan kualitas tidur pada remaja di SMPN 18 Padang.

Distribusi Frekuensi Penggunaan *Smartphone* Pada Remaja Di SMPN 18 Padang

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa dari 78 responden sebanyak 47,4% responden mengalami penggunaan *smartphone* rendah di SMPN 18 Padang.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Purnamasari et.al (2021) tentang Hubungan Penggunaan *Smartphone* Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Keperawatan Di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Tangerang didapatkan hasil penggunaan *smartphone* rendah sebanyak 60,2% . Didukung oleh

penelitian Wahyuningsih et.al (2024) tentang Hubungan Perilaku Penggunaan Gadget dengan Kualitas Tidur pada Anak Usia Remaja di SMP Negeri 2 Srandakan, didapatkan hasil 42,7% penggunaan *smartphone* rendah.

Penggunaan *smartphone* telah menimbulkan beberapa dampak negatif yang begitu mengkhawatirkan bagi penggunaannya, pada penggunaannya yang berlebihan dapat mengganggu kesehatan dan kehidupan sosial. Adapun gangguan kesehatan akibat dari penggunaan *smartphone* seperti gangguan penglihatan, gangguan tidur seperti insomnia, dan saraf pada beberapa bagian tubuh (Chelsea, 2024).

Menurut Analisa penelitian bahwa remaja yang tidak terlalu sering menggunakan *smartphone* cenderung tidak mengalami gangguan tidur seperti sulit tidur, terbangun di malam hari, atau tidur terlalu larut, yang umumnya terjadi pada mereka yang menggunakan *smartphone* secara berlebihan. Dengan durasi penggunaan yang terbatas, mereka juga lebih kecil kemungkinannya mengalami ketergantungan digital, seperti kebutuhan untuk selalu terhubung dengan media sosial atau bermain game hingga larut malam. Selain itu, remaja dengan kebiasaan menggunakan *smartphone* secara bijak biasanya memiliki rutinitas tidur yang lebih teratur dan pola tidur yang stabil, yang pada akhirnya berdampak positif terhadap kesehatan fisik dan mental. Mereka lebih mudah untuk bangun tepat waktu, lebih segar di pagi hari, dan memiliki fokus belajar yang lebih baik. Dengan demikian, penggunaan *smartphone* yang rendah dapat dianggap sebagai salah satu faktor protektif yang membantu menjaga dan meningkatkan kualitas tidur pada remaja. Kebiasaan ini patut dipertahankan dan didorong melalui edukasi, pengawasan, serta pemberian contoh dari lingkungan keluarga dan sekolah.

Analisis Bivariat

Hubungan Penggunaan *Smartphone* Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Di SMPN 18 Padang

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan proporsi responden penggunaan *smartphone* rendah kualitas tidur baik sebesar 89,2% sedangkan responden dengan pengguna *smartphone* tinggi memiliki kualitas buruk sebanyak 94,1%. Berdasarkan hasil uji statistik *chi-square* didapatkan nilai *P-value* = 0,000 ($p < 0,05$) yang berarti terdapat makna antara penggunaan *smartphone* dengan kualitas tidur pada remaja di SMPN 18 Padang.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Purnamasari et.al (2021) tentang Hubungan Penggunaan *Smartphone* Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Keperawatan Di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Tangerang, didapatkan hasil *p-value* = 0,000 ($\alpha = 0,05$), Terdapat hubungan antara penggunaan *smartphone* dengan kualitas tidur pada mahasiswa keperawatan di fakultas ilmu kesehatan Universitas Muhammadiyah Tangerang. Didukung oleh penelitian Sutisna et.al (2024) tentang Hubungan Penggunaan *Smartphone* dengan Kualitas Tidur pada Remaja di SMK Kesehatan Rajawali Tahun 2023, didapatkan hasil *p-value* = 0,009 ($\alpha = 0,05$), yaitu berarti terdapat hubungan penggunaan *smartphone* dengan kualitas tidur pada remaja di SMK Kesehatan Rajawali pada tahun 2023.

Berdasarkan hasil penelitian, terdapat hubungan yang signifikan antara penggunaan *smartphone* dengan kualitas tidur pada remaja di SMPN 18 Padang. Responden dengan penggunaan *smartphone* rendah cenderung memiliki kualitas tidur yang lebih baik. Temuan ini didukung oleh penelitian sebelumnya seperti yang dilakukan oleh Purnamasari et al. (2021) pada mahasiswa keperawatan di Universitas Muhammadiyah Tangerang, serta penelitian Sutisna et al. (2024) pada remaja di SMK Kesehatan Rajawali. Kedua penelitian tersebut juga menunjukkan bahwa semakin tinggi penggunaan *smartphone*, semakin buruk kualitas tidur responden. Oleh karena itu, penggunaan *smartphone* yang berlebihan dapat berdampak negatif terhadap kualitas tidur remaja.

Faktor lain pengguna *smartphone* seperti notifikasi yang terus-menerus muncul mengganggu ketenangan sebelum tidur, kecemasan sosial atau FOMO (*Fear of missing out*) yang timbul karena pengguna *smartphone*. Penggunaan *smartphone* pada waktu yang lama dapat mengganggu kesehatan mereka, salah satunya dapat mengganggu kualitas tidur pada siswa. Cahaya biru yang dipancarkan oleh *smartphone* sebelum tidur dapat mengganggu kualitas tidur mereka. Cahaya biru yang dipancarkan oleh *smartphone* sangat mirip dengan cahaya siang hari, dimana dapat menekan melatonin, yang mengganggu ritme sirkadian dan meningkat saat seseorang bersiap untuk tidur. Hal ini menstimulasi kerja otak, membuat otak merasa kebingungan dan merasa jika pada saat itu sedang ada matahari, membuat seseorang sulit untuk tertidur dan kualitas tidur pun memburuk (Feronika, 2022). Dampak dari pengguna *smartphone* terlalu lama terdapat kualitas tidur, kesulitan untuk tidur, tidur menjadi tidak nyenyak, durasi tidur kurang, menurunnya produksi hormon melatonin yang mengatur siklus tidur.

Menurut analisa penelitian penggunaan *smartphone* memiliki pengaruh yang cukup besar terhadap kualitas tidur pada remaja. Saat ini, banyak remaja yang menggunakan *smartphone* hingga larut malam, baik untuk bermain media sosial, menonton video, atau bermain game. Kebiasaan ini seringkali membuat waktu tidur mereka menjadi terlambat dan durasi tidurnya menjadi berkurang. Selain itu, solusi agar tidak bermain *smartphone* terlalu lama dengan mengatur waktu penggunaan *smartphone*, mengaktifkan mode malam pada *smartphone*, membiasakan kegiatan santai tanpa layar sebelum tidur seperti membaca buku, memberi edukasi kepada remaja dan orang tua tentang bahaya penggunaan *smartphone* yang berlebihan di malam hari.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang Hubungan Penggunaan *Smartphone* dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Di SMPN 18 Padang. Dapat diambil kesimpulan :

1. Kurang dari separuh (47,4%) penggunaan *smartphone* yang rendah di SMPN 18 Padang
2. Lebih dari separuh (62,8%) kualitas tidur yang baik di SMPN 18 Padang
3. Terdapat hubungan antara penggunaan *smartphone* dengan kualitas tidur yang baik di SMPN 18 Padang dengan nilai $p < 0,000$ ($0,000 < 0,05$)

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih disampaikan kepada pihak-pihak yang telah mendukung terlaksananya penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Athiutama, A., Ridwan, R., Febriani, I., Erman, I., & Trulianty, A. (2023). Penggunaan Media Sosial Dan Kualitas Tidur Pada Remaja. *Jurnal Keperawatan Raflesia*, 5(1), 57–64. <https://doi.org/10.33088/jkr.v5i1.867>
- BKKBN. (2020). Peraturan Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional Republik Indonesia Nomor 6 Tahun 2020 tentang Rencana Strategis Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional Tahun 2020-2024. *Analisis Pendapatan Dan Tingkat Kesejahteraan Rumah Tangga Petani*, 53(9), 1689–1699.
- Chamarro, A., Oberst, U., Cladellas, R., & Fuster, H. (2020). Effect of the Frustration of Psychological Needs on Addictive Behaviors in Mobile Videogamers—The Mediating Role of Use Expectancies and Time Spent Gaming. In *International Journal of Environmental Research and Public Health* (Vol. 17, Issue 17, pp. 121–165). <https://doi.org/10.3390/ijerph17176429>
- Debby, S., & Maryati, A. (2022). *Kesehatan Mental (Teori dan Penerapan)*. Bandung :Penerbit CV. Media Sains Indonesia.
- Depkes. (2019). *Profil Kementerian Kesehatan*. Kemenkes RI.
- Dwiyanti, P. W., Saputri, M. E., & Rifiana, A. J. (2023). Analisis Faktor Kejadian Insomnia pada Remaja Dikelurahan Cipadak Jakarta Selatan. *Malahayati Nursing Journal*, 5(7), 2159-2171.
- Ervidianti, E., & Winarti, Y. (2021). Literature Review: Hubungan Antara Kecanduan *Smartphone* Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja. *Borneo Studies and Research*, 3(1), 730-738.
- Hendriyal, D. (2019). *Metodologi Penelitian : Pemilihan Sampel*. Bumi Aksara.
- Ismail, R. A. M., & Othman, M. I. (2020). *Cabaran Pengurusan Disiplin Sekolah Masa Kini*. UUM Press.
- Jones, S. M., McGarrah, M. W., & Kahn, J. (2019). Social and Emotional Learning: A Principled Science of Human Development in Context. *Educational Psychologist*, 54(3), 129–143. <https://doi.org/10.1080/00461520.2019.1625776>
- Kemenkes. (2021). Profil Kesehatan Indonesia 2021. In *Pusdatin.Kemenkes.Go.Id*.
- Kemenkes RI. (2018). *Profil Kesehatan Kementerian Nasional Republik Indonesia*.
- Kemenkes RI. (2022). *Profil Kementerian Kesehatan Indonesia*. 28.
- Kharisma, A. C., Fitryasari, R., & Rahmawati, D. (2020). Online Games Addiction and the Decline in Sleep Quality of College Student Gamers in the Online Game Communities in Surabaya, Indonesia. *International Journal of Psychosocial Rehabilitation*, 24(2), 2020.
- McLeod, D. S. A., Zhang, L., Durante, C., & Cooper, D. S. (2019). Contemporary Debates in Adult Papillary Thyroid Cancer Management. *Endocrine Reviews*, 40(6), 1481–1499. <https://doi.org/10.1210/er.2019-00085>
- Mulawarman, D., Novitayani, S., Alfandi, R., Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Syiah Kuala Banda Aceh, M., & Keilmuan Keperawatan Jiwa Fakultas Keperawatan Universitas Syiah Kuala Banda Aceh, B. (2022). The Correlation Between Online Game Addiction And Social Interaction Among Universitas Syiah Kuala Students. *JIM FKep*, VI(3), 75–80.
- Musmiah, S. B., Rustaman, N. Y., & Saefudin. (2019). *Selamat Datang Masa Remaja*. Yogyakarta: Deepublish.

- Nugraha, F. A., Aisyiah, A., & Wowor, T. J. (2023). Analisis Faktor yang Berhubungan dengan Kualitas Tidur pada Remaja di SMPN 254 Jakarta. *Malahayati Nursing Journal*, 5(9), 3063-3076.
- Permenkes Nomor 25. (2014). Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 25 Tahun 2014 Tentang Upaya Kesehatan Anak. *Tesis Doctoral*, 2(2), 1-2.
- Pramesti, A., Embrik, I. S., & Pratiwi, A. (2023). Hubungan Kecanduan Game Online Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Di SMK Negeri 5 Kabupaten Tangerang. *Jurnal Dunia Ilmu Kesehatan (IKES)*, 1(2), 45-49. <https://doi.org/10.59435/jurdikes.v1i2.156>
- Ratnawati, A. E. (2022). Tingkat Pengetahuan Tentang Anemia Dengan Kepatuhan Mengonsumsi Tablet Fe Pada Remaja Putri. *Jurnal Ilmu Kebidanan*, 9(1), 1-6. <https://doi.org/10.48092/jik.v9i1.177>
- Rima, M. . (2020). *Edukasi Kesehatan Reproduksi Remaja*. Airlangga University Press.
- Smyth, F., Maramis, J. R., & Kawuwung, C. V. (2012). Hubungan Kualitas Tidur Dan Kejadian Acne Vulgaris Pada Mahasiswa. *Jurnal Keperawatan*, 11(2), 170-179.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Methods)*. Bandung: CV Alfabeta.
- Widiono, E., Syah, A. Y., Purwaningsih, I., Astuti, Y., Dayaningsih, D., Anggarawati, T., Martini, D. E., Tinungki, Y. L., Sari, N. W., Martyastuti, N. E., & others. (2023). *Konsep Keperawatan Dasar*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia.
- Widyastuti, Y. (2019). *Kesehatan Reproduksi*. Fitramaya.
- World Health Organization. (2023). WHO Report on The Global Tobacco Epidemic 2023: Protect People From Tobacco Smoke. In *The MPOWER package*.
- World Health Organization. (2022). *World Health Statistics 2022*. *World Health*, 1-177. May, 131.
- WHO. (2021). World Health Statistics. Kemenkes Indonesia.