

**THE RELATIONSHIP BETWEEN SMARTPHONE USE AND SLEEP QUALITY
IN ADOLESCENTS IN TAMAN KARTINI KESAMBEN DORMARY**

Laurensius Edwin Kristianto¹

¹*Departement of Nursing, Institute of Health Science Patria Husada Blitar*

Email : laurensiusedwin7@gmail.com

Edwin, Laurensius (2023), THE RELATIONSHIP BETWEEN SMARTPHONE USE AND SLEEP QUALITY IN ADOLESCENTS IN TAMAN KARTINI KESAMBEN DORMARY. Department of Nursing, Advisor Yeni Kartikasari, M.Kep and Ulfa Husnul Fata, M.Kep

ABSTRACT

Smartphone usage can have a negative impact on the quality of sleep of adolescents which can lead to reduced sleep time and quality, this study aims to determine the relationship between smartphone usage and sleep quality of adolescents at the Taman Kartini Kesamben Dormitory. The population in this study were adolescents at the Taman Kartini Kesamben Dormitory totaling 25 adolescents. This study uses a correlational method with a cross-sectional design, with a chi-square statistical test, the data collection technique in this study used a total sampling technique with 25 respondents. The instruments used in this study were a smartphone usage questionnaire sheet and a pittsburg sleep quality index (PSQI) questionnaire sheet. The results of this study found that 17 respondents experienced sleep quality disorders, 10 of the 17 respondents who experienced sleep disorders used smartphones poorly. The results of the chi-square statistical test obtained p value = 0.031, indicating that h0 and h1 were accepted so that there was a relationship between smartphone usage and sleep quality. The use of smartphones among teenagers at the Taman Kartini Kesamben Dormitory is mostly high, 60% of respondents have poor smartphone use. The majority of teenagers at the Taman Kartini Kesamben Dormitory have sleep quality disorders of 68%. Researchers hope that respondents can use smartphones wisely in their daily lives in order to improve the quality of respondents' sleep. It is hoped that further researchers will add other factors that can affect the quality of adolescent sleep. Researchers hope that the results of this study can be used as a basis for improving the health of adolescent sleep quality.

Keywords: Smartphone, Sleep quality, Teenagers

**HUBUNGAN PENGGUNAAN
SMARTPHONE TERHADAP
KUALITAS TIDUR PADA REMAJA
DI ASRAMA TAMAN KARTINI
KESAMBEN**

Laurensius Edwin Kristianto¹

¹ Pendidikan Ners, Sekolah Tinggi
Ilmu Kesehatan Patria Husada Blitar

Email : laurensiusedwin7@gmail.com

Edwin, Laurensius(2023), Hubungan
Penggunaan Smartphone Terhadap
Kualitas Tidur Pada Remaja Di
Asrama Taman Kartini Kesamben.
Program Studi S-1 Keperawatan,
Jurusan Keperawatan, Pembimbing
Yeni Kartikasari, M.Kep dan Ulfa
Husnul Fata, M.Kep

ABSTRAK

Penggunaan smartphone dapat berdampak negatif pada kualitas tidur remaja yang dapat menyebabkan berkurangnya waktu dan kualitas tidur, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan penggunaan smartphone terhadap kualitas tidur remaja di Asrama Taman Kartini Kesamben. Populasi dalam penelitian ini adalah remaja di Asrama Taman Kartini Kesamben yang berjumlah 25 remaja. Penelitian ini menggunakan metode korelasional dengan desain cross sectional, dengan uji statistik chi-square, teknik pengambilan data pada penelitian ini menggunakan teknik total sampling dengan 25 responden. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah lembar kuisioner penggunaan smartphone dan lembar kuisioner pittsburg sleep quality index (PSQI). Hasil penelitian

ini terdapat 17 responden mengalami gangguan kualitas tidur, 10 dari 17 responden yang mengalami gangguan tidur menggunakan smartphone dengan buruk. Hasil uji statistik chi-square di dapatkan p value = 0,031 maka menunjukkan bahwa H_0 dan H_1 di terima sehingga di dapatkan adanya hubungan antara penggunaan smartphone dengan kualitas tidur. Penggunaan smartphone pada remaja di Asrama Taman Kartini Kesamben mayoritas tinggi sebesar 60% responden dengan penggunaan smartphone buruk, Mayoritas remaja di Asrama Taman Kartini Kesamben terdapat gangguan kualitas tidur sebesar 68%, Peneliti berharap responden dapat menggunakan smartphone dengan bijak dalam sehari-hari agar dapat meningkatkan kualitas tidur responden. Diharapkan pada peneliti selanjutnya menambahkan faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi kualitas tidur remaja. Peneliti berharap hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai dasar untuk meningkatkan kesehatan kualitas tidur remaja.

Kata kunci : Smartphone, Kualitas tidur, Remaja

PENDAHULUAN

Intensitas penggunaan smartphone yang tinggi di kalangan remaja berkaitan erat dengan kecanduan smartphone. Fitur media sosial pada smartphone menjadi salah satu faktor yang memperburuk kecanduan smartphone di kalangan remaja. Akibat dari penggunaan smartphone yang berlebihan di kalangan remaja tidak hanya menyebabkan masalah kesehatan fisik,

tetapi juga psikologis (Mishbahatul, 2020). Salah satu masalah dari kedua masalah tersebut adalah kurangnya pemenuhan kualitas tidur.

Penggunaan smarphone yang bermasalah dapat berdampak negatif pada kualitas tidur yang menyebabkan berkurangnya waktu dan kualitas tidur. Remaja yang memiliki smartpnone sangat rentan untuk tidur larut malam dan sulit tidur, selain itu, gejolak emosi akibat komunikasi melalui smartpnone dapat meningkat dan mengganggu tidur. Selain itu menurunnya kualitas tidur remaja dapat disebabkan karena efek adiktif dari penggunaan smarphone (Mishbahatul, 2020).

Kualitas tidur adalah kepuasan seseorang terhadap tidur, sehingga seseorang tersebut tidak memperlihatkan perasaan 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 menguap atau mengantuk (Syamsoedin, 2015).

Tidur merupakan suatu keadaan berulang-ulang, perubahan status kesadaran yang terjadi selama periode tertentu. Fungsi tidur sangat penting untuk pemenuhan

kognitif remaja. Selama tidur gelombang rendah yang dalam, tubuh melepaskan hormone pertumbuhan manusia untuk memperbaiki dan memperbaharui sel epitel dan khusus seperti sel otak. Tidur juga berhubungan dengan perubahan dalam aliran darah serebral, peningkatan aktivitas kortikal, peningkatan konsumsi oksigen, dan pelepasan epinefrin (Syamsoedin, 2015).

NSF (National Sleep Foundation) merilis annual sleep in

america poll pada tahun 2011 untuk melihat efek dari penggunaan media elektronik sebelum jam tidur. Hasil surbei menunjukkan 95% dari total responden, yang berusia 13-64 tahun, menggunakan media elektronik seperti handpnone sebelum tidur dan 43% dari mereka mengeluh jarang ayau bahkan tidak pernah mendapat tidur yang memuaskan. Bahkan 7% dari responden yang berusia 13-18 tahun mengaku bahwa mereka tidur kurang dari 6 jam pada malam hari (Lubis et al., 2022).

Prevalensi gangguan kualitas tidur pada remaja dari penelitian (Keswara et al., 2019) menunjukkan hasil 119 responden memiliki kualitas tidur yang buruk yaitu sebanyak 77 orang (64,7%). Hasil penelitian yang melibatkan 314 responden di Surabaya, terdiri dari remaja berusia 15-18 tahun menunjukkan tingginya intensitas penggunaan smarphone memiliki korelasi atau hubungan terhadap tingkat kecanduan media sosial, ketakutan akan ketinggalan atau (FoMO), dan meningkatnya kebutuhan akan sentuhan (Mishbahatul, 2020)

berdasarkan wawancara dengan 5 remaja di asrama taman kartini kesamben 4 diantaranya mengatakan mereka mengalami gangguan tidur.

Smartphone memang mempunyai dampak positif bagi kemampuan akademik jika dipergunakan dengan efektif sebagai alat pembelajaran namun, minimnya pengawasan dan kontrol dari orang tua/pengasuh serta kemudahan anak dalam mengakses media-media elektronik tersebut, terutama pada malam hari, akan menyebabkan penurunan kualitas tidur, baik dari segi

kuantitas (durasi tidur) maupun segi kualitatif. Selain itu, waktu yang sebenarnya dapat digunakan untuk aktivitas lain yang lebih bermanfaat akan berkurang karena remaja terlalu sibuk dengan smartphone yang ada (Dave, 2011; Syarofi, 2019).

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 (Huda, 2016; Khusnal, 2017).

Pemakaian smartphone dalam waktu lama ini menyebabkan remaja memerlukan sekitar 60 menit lebih lama untuk tertidur dari pada waktu biasanya. Dengan demikian, para remaja ini akan cenderung tidur lambat dari biasanya. Kecanggihan dan kemudahan yang disediakan smartphone saat ini menyebabkan banyak orang terperangkap untuk selalu beraktifitas menggunakan smartphone (Mawitjere, 2017).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti pada tanggal 25 februari 2023 di Asrama taman Kartini Kesamben diketahui jumlah remaja sebanyak 25 remaja, belum menerapkan pembatasan penggunaan smartphone, penggunaan smartphone bagi remaja dapat diperlukan untuk berkomunikasi dengan teman atau hanya untuk sekedar melihat berita atau informasi di media sosial. Pada saat malam hari merupakan saat yang nyaman di gunakan untuk bersantai dan bermain smartphone dikarenakan tidak adanya kegiatan atau aktivitas malam hari sehingga penggunaan smartphone pada malam hari lebih

panjang dan mengurangi waktu tidur. Hal tersebut dapat menimbulkan beberapa dampak yaitu sulit berkonsentrasi, mengantuk pada saat jam belajar, berkurangnya interaksi dengan teman atau pun lingkungan sekitar dikarenakan terlalu fokus pada smartphonenya, Sehingga perlu untuk melakukan penelitian lebih lanjut mengenai dampak yang ditimbulkan nantinya. Berdasarkan data diatas peneliti tertarik untuk mengambil judul hubungan penggunaan smartphone terhadap kualitas tidur remaja di Asrama taman kartini kesamben..

METODE PENELITIAN

Desain penelitian yang digunakan merupakan penelitian korelasional dengan desain cross sectional dengan pengambilan data hanya dilakukan sekali saja (Nursalam, 2014). Penelitian ini dilakukan untuk mengobservasi hubungan penggunaan smartphone terhadap kualitas tidur remaja di Asrama taman kartini kesamben.

HASIL

Tabel 1 karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin, umur dan kelas di Asrama Taman Kartini Kesamben di bulan juni 2023.

No	Karakteristik	Frekuensi (f)	Prosentase (%)
1.	Jenis kelamin		
	Perempuan	15	40
	Laki- laki	10	60
2.	Umur		
	13 tahun	7	28
	14 tahun	8	32
	15 tahun	7	28
	16 tahun	3	12

No	Karakteristik	Frekuensi (f)	Prosentase (%)
3.	Kelas		28
	7	7	40
	8	10	2
	9	7	8
	11	1	4

Berdasarkan tabel 1 didapatkan informasi responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 40% dan yang berjenis kelamin laki-laki sebanyak 40% sebagian besar responden berusia 14 tahun sebanyak 32% dan paling sedikit berusia 16 tahun sebanyak 12% responden paling banyak pada kelas 8 sebanyak 40% dan paling sedikit pada kelas 11 sebanyak 4%.

Data Khusus

Tabel 2 Identifikasi penggunaan smartphone pada remaja di Asrama Taman Kartini Kesamben di bulan juni 2023

No	Penggunaan <i>smartphone</i>	Frekuensi (f)	Prosentase (%)
1.	Baik	10	40
2.	Buruk	15	60

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan prosentase berdasarkan penggunaan *smartphone* pada remaja yang berjumlah 25 responden sebagian besar responden menggunakan *smartphone* dengan buruk sebanyak 15 orang (60%) dan responden dengan penggunaan *smartphone* yang baik sebanyak 10 orang (40%).

Tabel 3 identifikasi kualitas tidur pada remaja di Asrama Taman

Kartini Kesamben di bulan juni 2023

No	Kualitas tidur	Frekuensi (f)	Prosentase (%)
1.	Tidak ada gangguan	8	32
2.	Terdapat gangguan	17	68

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan prosentase responden berdasarkan kualitas tidur remaja yang berjumlah 25 responden sebagian besar responden mengalami gangguan sebanyak 17 orang (68%) dan responden yang tidak memiliki gangguan sebanyak 8 orang (32%).

Tabel 4 tabulasi silang hubungan penggunaan smartphone terhadap kualitas tidur remaja di Asrama Taman Kartini Kesamben di bulan juni 2023

Tabulasi silang kualitas tidur dan penggunaan smartphone		penggunaan smartphone		Total	Presentase
		baik	buruk		
kualitas tidur	Tidak ada gangguan	3	5	8	32%
	Ada gangguan	7	10	17	68%
Total		10	15	25	
Presentase		40.0 %	60.0 %	100.0 %	100.0 %

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan terdapat 8 orang (32%) tidak menunjukkan tidak ada gangguan kualitas tidur, dari data yang tidak menunjukkan adanya gangguan -tidur terdapat 3 orang (12%) dengan penggunaan *smartphone* baik dan 5 orang (20%) dengan penggunaan *smartphone* buruk, selanjutnya terdapat 17 orang (68%) terdapat gangguan kualitas tidur, dari yang terdapat gangguan kualitas tidur terdapat 7 orang (28%) dengan

penggunaan *smartphone* baik dan 10 orang (40%) dengan penggunaan *smartphone* buruk.

Dari data tabulasi silang kualitas tidur dan penggunaan *smartphone* peneliti berasumsi bahwa terdapat responden dengan penggunaan *smartphone* yang baik namun tetap mengalami gangguan kualitas tidur, hal ini dapat terjadi karena faktor-faktor lain seperti kebisingan, lingkungan yang tidak nyaman dan lain-lain.

Tabel 5 tabel kualitas tidur dan penggunaan smartphone berdasarkan umur

	Kualitas tidur		Penggunaan smartphone	
	Tidak ada gangguan	Ada gangguan	Baik	Buruk
gender laki-laki	5	5	2	8

permp
uan

3	12	8	7
---	----	---	---

Berdasarkan tabel 5 di atas di dapatkan hasil perempuan lebih dominan mendapat gangguan kualitas tidur dengan 12 orang. Berdasarkan data di atas perempuan lebih dominan mengalami gangguan kualitas tidur, menurut (Hertz, 2019) hal ini dapat terjadi karena faktor hormonal, fluktuasi hormonal yang di alami perempuan yang berhubungan dengan menstruasi, kondisi inilah yang dapat mempengaruhi kualitas tidur remaja perempuan.

Tabel 6 uji statisting menggunakan Chi-square

Chi-Square Tests			
	Valu e	d f	Significa nce (2-sided)
Pearson Chi-Squ are	.031	1	.861
Continui ty Correcti on ^b	.000	1	1.000
Likeliho od Ratio	.031	1	.861
Fisher's Exact Test			1.00 0
Linear-b y-Linear Associat ion	.029	1	.864

N of	2
Valid	5
Cases	

berdasarkan tabel 4.5 hasil uji statistitic *Chi-Square* di dapatkan p value = 0.031 maka menunjukkan bahwa H0 dan H1 diterima sehingga secara statistic didapatkan adanya hubungan antara penggunaan *smartphone* dengan kualitas tidur remaja di Asrama Taman Kartini Kesamben.

PEMBAHASAN

1. Identifikasi penggunaan smartphone pada remaja di Asrama Taman Kartini Kesamben.

Berdasarkan hasil penelitian di Asrama Taman Kartini Kesamben pada tanggal 5 juli 2023 dengan jumlah responden sebanyak 25 orang didapatkan hasil 10 orang (40%) dengan penggunaan *smartphone* baik, dan 15 orang (60%) dengan penggunaan *smartphone* buruk.

Dalam penelitian ini laki-laki cenderung menggunakan *smartphone* 8 orang dengan penggunaan *smartphone* buruk. nggunaan *smartphone* yang buruk pada remaja terutama pada malam hari dapat mengganggu kualitas tidur remaja. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan (Dungga & Dulanimo, 2021) yang mengatakan bahwa menggunakan *smartphone* sebelum tidur dapat mengganggu kualitas tidur remaja jika remaja menggunakan *smartphone* lebih dari batas durasi

penggunaan smarphone yang normal.

Hasil penelitian ini sejalan dengan (Lakshono, 2018) penggunaan smarphone pada siswa SMA Negri 2 kota Bangun siswa yang kurang menggunakan smarphone sebanyak 64 (51,2%) responden dan responden yang sering menggunakan smarphone sebanyak 61 (48,8%).

Peneliti berasumsi bahwa remaja sering menggunakan smarphone karena adanya beberapa faktor yang mempengaruhi perilaku mereka diantaranya yaitu, faktor kemudahan akses informasi, komunikasi dan interaksi sosial, hiburan dan konten multimedia, ketergantungan dan kebutuhan sosial, faktor teknologi dan perkembangan.

2. Identifikasi kualitas tidur remaja di Asrama Taman Kartini Kesamben

. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di Asrama taman Kartini Kesamben pada tanggal 5 juli 2023 dengan jumlah responden sebanyak 25 orang didapatkan hasil 8 orang (32%) tidak mengalami gangguan tidur dan 17 orang (68%) mengalami gangguan tidur. Dalam hasil penelitian ini perempuan lebih dominan mengalami gangguan tidur dengan 12 orang responden mengalami gangguan tidur.

Dari hasil penelitian dapat di lihat jika penggunaan smarphone buruk maka akan mengalami gangguan kualitas tidur. Gangguan kualitas tidur dapat terjadi jika remaja menggunakan smarphone

sebelum tidur, menonton video, bermain game, bersosial media dalam jangka waktu yang lama dapat mengurangi waktu tidur yang akan berpengaruh terhadap kualitas tidur.

Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (Dungga & Dulanimo, 2021) yang mengatakan bahwa hubungan penggunaan smarphone dengan kualitas tidur pada remaja disebabkan oleh faktor elektronik seperti penggunaan smarphone yang berlebihan. Penggunaan smarphone yang berlebihan dapat menyebabkan menurunnya kualitas tidur. Kualitas tidur yang buruk jika dibiarkan dalam jangka waktu yang lama akan berdampak buruk pada kesehatan remaja.

Hasil penelitian ini sejalan dengan (Lakshono, 2018) dengan hasil identifikasi kualitas tidur di SMA Negri 2 Kota Bangun yang mendapat kualitas tidur yang baik sebanyak 59 (47%) dan responden yang mengalami kualitas tidur yang buruk sebanyak 66 (52%) responden.

Peneliti berasumsi bahwa kualitas tidur remaja adalah aspek penting dalam kesejahteraan dan kesehatan mereka, tidur yang berkualitas akan berdampak baik pada remaja, remaja cenderung mengalami gangguan kualitas tidur dikarenakan teknologi dan gangguan lingkungan seperti penggunaan smarphone, stress dan tekanan, gaya hidup yang tidak sehat.

3. Identifikasi hubungan penggunaan smarphone

dengan kualitas tidur remaja di Asrama taman Kartini Kesamben

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di Asrama taman Kartini Kesamben pada tanggal 5 juli 2023 dengan jumlah responden sebanyak 25 orang didapatkan hasil hasil penelitian terdapat 10 orang (40%) dengan penggunaan smartphone baik dan 15 orang (60%) dengan penggunaan smartphone buruk, 17 orang (68%) terdapat gangguan kualitas tidur, 8 orang (32%) tidak mengalami gangguan kualitas tidur. Dari hasil uji statistik diperoleh nilai P value = 0,031 maka menunjukkan bahwa H0 dan H1 diterima sehingga secara statistic didapatkan adanya hubungan antara penggunaan smartphone dengan kualitas tidur remaja di asrama taman kartini kesamben. Semakin buruk penggunaan smartphone maka kualitas tidur semakin buruk artinya terdapat hubungan yang negatif antara penggunaan smartphone dengan kualitas tidur.

Hasil penelitian ini responden yang mengalami gangguan tidur terdapat 17 orang (68%) dan yang tidak mengalami gangguan tidur sebanyak 8 orang (32%) dan terdapat 10 orang (40%) dengan penggunaan smartphone baik dan 15 orang (60%) dengan penggunaan smartphone buruk.

Hasil penelitian ini sejalan dengan (Lakshono, 2018) dengan hasil penelitan kualitas tidur di SMA 2 Kota Bangun didpatkan bahwa 59 (47,2%) responden dengan kualitas tidur baik dan 66 (52,8%)

responden dengan kualitas tidur yang buruk dan sebanyak 64 (51,2%) responden kurang menggunakan smartphone dan 61 (48,8%) responden yang sering menggunakan smarphone.

Peneliti berasumsi bahwa faktor penggunaan smartphone dapat mempengaruhi kualitas tidur remaja. Remaja yang sering menggunakan smartphone sebelum tidur cenderung mengalami stress, kecemasan dan depresi. Hal ini dapat mempengaruhi tidur mereka dengan menyebabkan sulit tidur, terbangun tengahmalam, atau tidur yang tidak nyenyak. Penggunaan smartphone terhadap kualitas tidur remaja dapat bervariasi antara individu. Beberapa remaja mungkin lebih rentan terhadap gangguan tidur akibat penggunaan smartphone, sementara yang lain mungkin tidak terpengaruh secara signifikan. Faktor-faktor lain seperti kebiasaan penggunaan smartphone kepekaan individu terhadap cahaya biru, dan faktor-faktor lingkungan lainnya juga dapat memainkan peran dalam dampaknya.

KESIMPULAN

1. Penggunaan smartphone pada remaja mayoritas tinggi sebesar 60% responden dengan penggunaan smartphone buruk dan 40% responden dengan penggunaan smartphone yang baik.
2. Mayoritas remaja terdapat gangguan kualitas tidur sebesar 68% dan remaja yang tidak terdapat gangguan kualitas tidur sebesar 32%.

3. Penggunaan smartphone pada remaja memiliki hubungan terhadap kualitas tidur remaja di Asrama Taman Kartini Kesamben.

SARAN

1. Bagi responden
Peneliti berharap responden dapat menggunakan smartphone dengan baik tidak berlebihan dalam sehari-hari agar dapat meningkatkan kualitas tidur responden.
2. Bagi pihak Asrama taman Kartini Kesamben
Diharapkan pihak Asrama dapat membatasi penggunaan *smartphone* agar dapat mengontrol penggunaan *smartphone* remaja sehingga dapat meningkatkan kualitas tidur remaja di Asrama Taman Kartini kesamben
3. Bagi peneliti selanjutnya
Diharapkan pada peneliti selanjutnya menambahkan faktor-faktor lain seperti faktor lingkungan, kebisingan dan lain-lain yang dapat mempengaruhi kualitas tidur remaja.
4. Bagi institusi pendidikan
Diharapkan pada institusi pendidikan dapat memberikan pengabdian masyarakat kepada remaja sehingga remaja dapat mengerti tentang pentingnya kualitas tidur

DAFTAR PUSTAKA

- Dave, A. (2011). Electronic Media and Child Behaviour. *National Journal of Medical Research*.
- 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://ejurnal.ung.ac.id/index.php/jnj/article/view/11912/pdf>
- Fakultas Psikologi UINJKT. (2020). *ADIKSI SMARTPHONE LEBIH CENDERUNG TERJADI PADA REMAJA, KOK BISA?* Fakultas Psikologi UINJKT.
<http://psikologi.uinjkt.ac.id/adiksi-smartphone-lebih-cenderung-terjadi-pada-remaja-kok-bisa/>
- Hertz, G. (2019). *Sleep Dysfunction in Woman*. <https://emedicine.medscape.com/article/1189087-overview?form=fpf#a3>
- HIMA Informatika Binus University. (2019). *Apa itu Handphone? – Himpunan Mahasiswa Teknik Informatika*. 2022.
<http://student-activity.binus.ac.id/himti/2019/08/26/apa-itu-handphone/>
- Huda, N. (2016). *100 fakta seputar tidur yang perlu anda tahu*. PT Elex Media Komputindo.
- Iswidharmanjaya, D. (2014). Bila sikecil bermain gadget. *Beranda Agency*.

- Kementrian Kesehatan RI. (2021). *Infodatin Reproduksi Remaja*. Pusdatin. <https://pusdatin.kemkes.go.id/resources/download/pusdatin/infodatin/infodatin-reproduksi-remaja.pdf>
- Keswara, U. R., Syuhada, N., & Wahyudi, W. T. (2019). Perilaku penggunaan gadget dengan kualitas tidur pada remaja. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 13(3), 233–239. <https://doi.org/10.33024/hjk.v13i3.1599>
- Khusnal, E. (2017). *Hubungan Perilaku Penggunaan Gadget Dengan Kualitas Tidur Pada Anak Usia Remaja Di SMA Negeri 1 Srandakan Bantul*.
- Lakshono, B. D. (2018). Kualitas Tidur Pada Remaja Di Sma Negeri 2 Kota Bangun. *Jurnal Keperawatan*, 3, 1–44.
- Lubis, A. H., Nasution, S. F., Utara, S., Padangsidempuan, K., Utara, S., Kebidanan, P. S., Utara, S., Padangsidempuan, K., Utara, S., Utara, S., Padangsidempuan, K., & Utara, S. (2022). *Pengaruh Smartphone Terhadap Kualitas Tidur pada Siswa Kelas XI di SMA Negeri 1 Barumon Tengah*. 1(3), 251–259. <https://doi.org/10.54259/sehatrakyat.v1i3.1094>
- Mawitjere, O. (2017). Hubungan Lama Penggunaan Gadget Dengan Kejadian Insomnia Pada Siswa Siswi Di SMA Negeri 1 Kawangkoan. *Jurnal Keperawatan*.
- Mishbahatul, M. (2020). *Intensitas Kecanduan Smartphone di Kalangan Remaja - Unair News*. Unair News. <https://news.unair.ac.id/2020/07/12/intensitas-kecanduan-smartphone-di-kalangan-remaja/?lang=id>
- Notoadmojo, S. (2016). *Promosi kesehatan teori dan aplikasi*. PT Rineka Cipta.
- Nursalam. (2014). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. PT Rineka Cipta.
- Reza, R. R., Berawi, K., Karima, N., & Budiarto, A. (2019). Fungsi Tidur dalam Manajemen Kesehatan. *Majority*, 8(2), 247–253.
- Syamsoedin, B. (2015). Hubungan Durasi Penggunaan Media Sosial Dengan Kejadian Insomnia Pada Remaja Di SMA Negeri 9 Manado. *Jurnal Keperawatan*.
- Syarofi, Z. N. (2019). HUBUNGAN PENGGUNAAN GADGET TERHADAP POLA TIDUR PADA ANAK SEKOLAH DI UPT SDN GADINGREJO II PASURUAN. *Perpustakaan Universitas Airlangga*, 1–8.