



## Hubungan Perilaku dan Frekuensi Penggunaan *Gadget* dengan Kualitas Tidur pada Remaja

Tantiana Isnaningsih<sup>1\*</sup>, Firda Widya Sari<sup>2</sup>  
STIKes Surya Global Yogyakarta

**ABSTRAK:** Fenomena *gadget* di kalangan remaja sudah tidak asing lagi dan sudah ramai dibicarakan, remaja cenderung tidak memperhatikan bahkan tidak sadar dengan penggunaan *gadget* yang berlebihan akan menimbulkan efek samping. Dampak dari penggunaan *gadget* yang berlebihan dapat menimbulkan efek pada Kesehatan antara lain ialah gangguan tidur yang disebabkan oleh pelepasan cahaya biru yang dianggap dapat mengganggu hormon alami seperti melatonin. Hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 28 oktober 2021 dengan mewawancarai 10 remaja masjid Aljihad Tatanga, didapatkan bahwa 10 remaja menggunakan *gadget* sekitar 8 sampai 12 jam perhari, bahkan 5 dari 10 remaja tersebut mengatakan bahwa mereka menggunakan *gadget* hingga jam 12 malam dan bahkan sampai tertidur sehingga membuat mereka sulit untuk bangun dan mengantuk di pagi hari. Remaja tersebut mengatakan bahwa mereka menggunakan *gadget* di malam hari untuk mencari tugas, membuka sosial media dan bermain game. Tujuan penelitian untuk mengetahui hubungan Perilaku dan Frekuensi Penggunaan *Gadget* dengan Kualitas Tidur pada Remaja Islam Masjid Aljihad di Tatanga Kelurahan Tawanjuka Kota Palu Sulawesi Tengah. Jenis penelitian ini adalah menggunakan deskriptif kuantitatif dengan pendekatan cross sectional. Populasi dalam penelitian ini adalah Remaja Islam Masjid Aljihad Tatanga yang berjumlah 97 orang. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 79 orang, dihitung dengan menggunakan rumus slovin. Teknik pengambilan sampel menggunakan sampling Insidental. Pengumpulan data menggunakan kuesioner, Pittsburgh Sleep Quality Indeks (PSQI) dan Smartphone Addiction Scale (SAS). Analisis data menggunakan chi-square. Analisis data dengan menggunakan analisis univariate dan bivariate. Dengan uji Chi-Square diperoleh hasil  $0.000 < 0,05$  artinya terdapat hubungan antara perilaku dengan kualitas tidur. Dan hasil  $0.029 < 0,05$  artinya terdapat hubungan antara frekuensi penggunaan *gadget* dengan kualitas tidur. Ada hubungan perilaku dan frekuensi penggunaan *gadget* dengan kualitas tidur pada remaja Islam masjid Aljihad di Tatanga Kelurahan Tawanjuka Kota Palu Sulawesi Tengah.

**Kata Kunci:** Perilaku, Frekuensi Penggunaan *Gadget*, Kualitas Tidur

## Relationship between Behavior and Frequency of Gadget Use with Sleep Quality in Adolescents

Tantiana Isnaningsih<sup>1\*</sup>, Firda Widya Sari<sup>2</sup>  
STIKes Surya Global Yogyakarta

**ABSTRACT:** The phenomenon of gadgets among teenagers is already familiar and has been widely discussed, teenagers tend not to pay attention and are not even aware that excessive use of gadgets will cause side effects. The impact of excessive use of gadgets can have an effect on health, including sleep disturbances caused by the release of blue light which is considered to interfere with natural hormones such as melatonin. The results of a preliminary study conducted by researchers on October 28, 2021 by interviewing 10 teenagers at the Aljihad Tatanga mosque, it was found that 10 teenagers use gadgets for around 8 to 12 hours per day, even 5 out of 10 teenagers said that they use gadgets until 12 o'clock at night and even until midnight. Fall asleep making it difficult for them to wake up and sleepy in the morning. The teens said they use their gadgets at night to find assignments, browse social media and play games. To determine the correlation of behavior and frequency of using gadget with sleep quality in Islamic Youth at the Aljihad Mosque in Tatanga, Tawanjuka Village, Palu City, Central Sulawesi. This type of research is using quantitative descriptive with the cross-sectional approach. The population in this research were teenagers of Islam Aljihad Tatanga mosque which amounted to 97 people. The sample in the research was 79 people, calculated using the slovin formula. The sampling technique used was accidental sampling. Collecting data using a questionnaire, the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) and the Smartphone Addiction Scale (SAS). Data analysis using chi-square. Data analysis using univariate and bivariate analysis. With the Chi-Square test, the results obtained  $0.000 < 0.05$ , meaning that there is a correlation between behavior and sleep quality. And the result of  $0.029 < 0.05$  means that there is a correlation between the frequency of gadget use and sleep quality. There is a correlation of behavior and frequency of gadget use with sleep quality in Islamic teenagers at the Aljihad mosque in Tatanga, Tawanjuka Village, Palu City, Central Sulawesi.

**Keywords:** Behavior, Frequency of Using Gadget, Sleep Quality

*Submitted: 01-08-2022; Revised: 10-08-2022; Accepted: 21-08-2022*

\*Corresponding Author: [tianingsih01@gmail.com](mailto:tianingsih01@gmail.com)

## PENDAHULUAN

Indonesia menjadi negara dengan pengguna smartphone terbesar keempat yang aktif di dunia setelah China, India, dan Amerika. Indonesia tidak jauh berbeda dengan Amerika. Indonesia menempati posisi keempat dengan 160,23 juta pengguna smartphone. Menurut Newzoo (2021) penetrasi internet di Indonesia pada 2020 berada pada kisaran 58,6%. Adapun, Newzoo memperkirakan ada sekitar 3,6 miliar pengguna smartphone di dunia tahun 2020. Jumlah itu meningkat dibandingkan tahun sebelumnya yang sebesar 3,4 miliar pengguna. Jumlah pengguna smartphone pun diprediksi semakin meningkat ke depannya. Jumlah penggunaan *gadget* di Indonesia mencapai 69,4 juta orang dan diperkirakan jumlah smartphone aktif di Indonesia yang terjadi pada tahun 2018 dan 2019 akan terus bertambah menjadi 92 juta orang (Rini & Huriah, 2020).

Perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi semakin canggih, ditandai dengan kemajuan teknologi dan perkembangan komunikasi. Salah satu wujud perkembangan yang sangat cepat adalah *gadget*. *Gadget* merupakan suatu istilah berasal dari bahasa Inggris yang berarti perangkat elektronik kecil yang memiliki fungsi khusus yang digunakan untuk alat komunikasi, mencari informasi atau browsing, sosial media, youtube, bermain game dan lainnya (Ameliola & Nugraha, 2013)

Tugas perkembangan pada masa remaja yang disertai dengan perkembangan kemampuan intelektual, stres dan harapan baru yang dialami oleh remaja membuat mereka rentan terhadap gangguan, baik dalam bentuk gangguan mental dan gangguan perilaku (Pribadi, Utami, & Marliyana, 2019)

Dampak penggunaan *gadget* antara lain yaitu pada remaja menggunakan media sosial di dalam *gadget* mereka, sehingga menimbulkan lebih banyak waktu yang digunakan untuk bermain *gadget* (Damayanti & Romdzati, 2017)

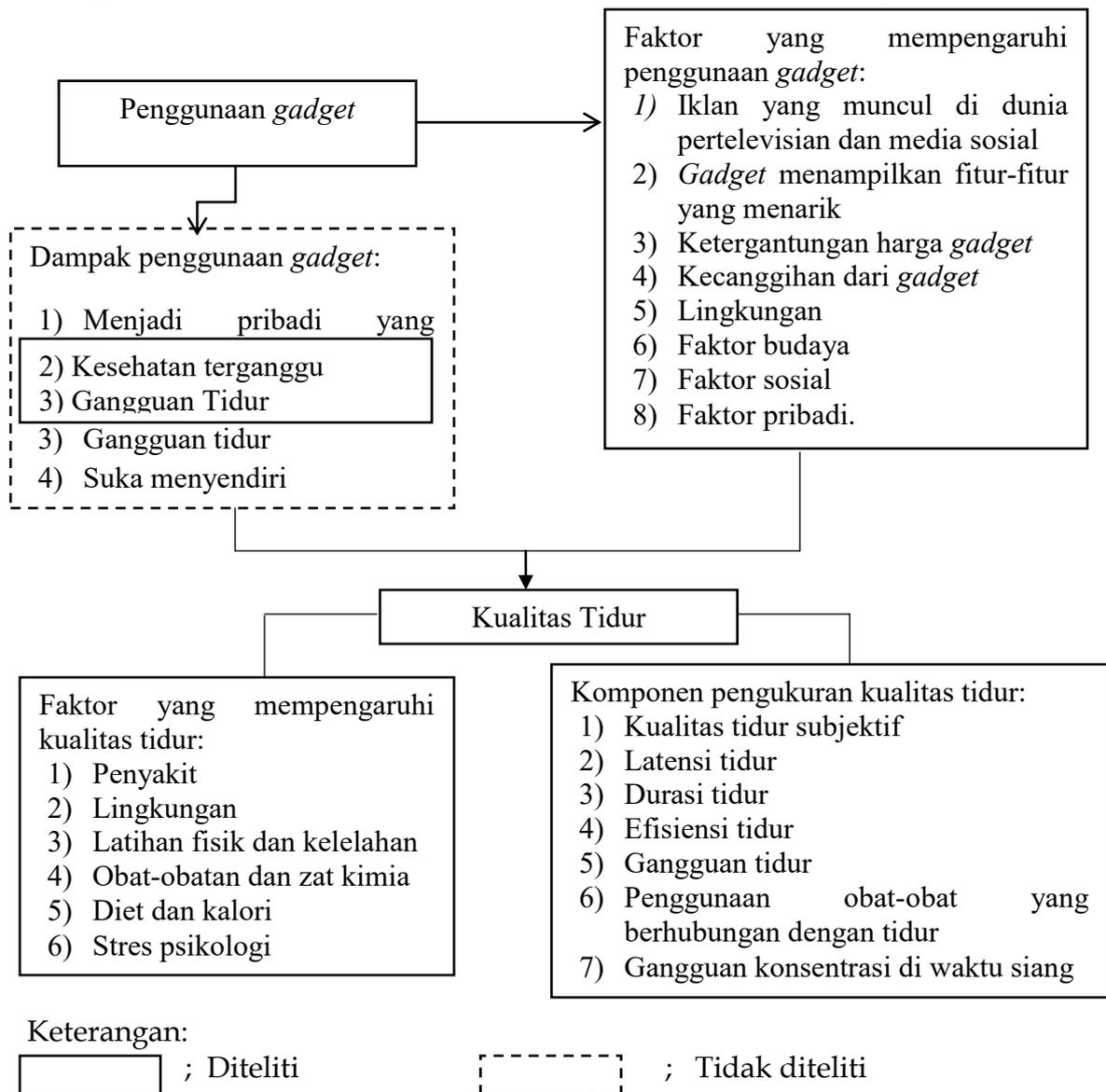
Pemakaian smartphone dalam waktu lama ini menyebabkan mereka memerlukan sekitar 60 menit lebih lama untuk tertidur dari pada waktu biasanya. Dengan demikian, para remaja ini akan cenderung tidur terlambat dari biasanya. Kecanggihan dan kemudahan yang disediakan smartphone saat ini menyebabkan banyak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

Setelah seharian beraktivitas, tidur dapat memulihkan dan mengistirahatkan fisik, mengurangi stres maupun kecemasan serta dapat meningkatkan kemampuan dan daya konsentrasi. Apabila kualitas tidur tidak terpenuhi atau mengalami gangguan dapat mempengaruhi kebutuhan remaja yang lain (Khusnal & Permadi, 2017)

Berdasarkan *National Sleep Foundation*, kebutuhan tidur yang normal pada remaja adalah 8-10 jam dan kebutuhan tidur yang sehat bagi remaja akan menghasilkan istirahat yang lebih baik. Bagi anak dan remaja, kecukupan tidur diharapkan bisa menunjang tumbuh kembang dan menjaga konsentrasinya saat bersekolah karena itulah setiap orang harus memenuhi kebutuhan tidur yang durasinya disesuaikan dengan usia (P2PTM, 2019)

Gangguan kesehatan akibat penggunaan *gadget* diantaranya gangguan pada mata, kurang tidur dan saraf sehingga sering pusing (Sari & Prajayanti, 2017). Dampak penggunaan *gadget* antara lain yaitu pada remaja menggunakan media sosial didalam *gadget* mereka, sehingga menimbulkan lebih banyak waktu yang digunakan untuk bermain *gadget*(Damayanti & Romdzati, 2017)

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



**Gambar 1. Kerangka Berpikir**

Sumber : (Alimul 2015, Derry Iswidharmanjaya 2014, Fadilah 2015, Fadlilah 2020)

## METODOLOGI

Jenis penelitian ini adalah Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif karena peneliti tidak memberikan perlakuan kepada subyek penelitian. Pendekatan yang digunakan adalah pendekatan *Cross Sectional*. Populasi pada penelitian ini adalah remaja Islam masjid Aljihad yang berjumlah 97 di Tatanga Kelurahan Tawanjuka Kota Palu Sulawesi Tengah. Teknik sampling pada penelitian ini adalah menggunakan *sampling incidental* dengan sampel sejumlah 79 sampel.

Teknik pengumpulan data menggunakan data primer dan data sekunder. Data primer adalah sumber data yang langsung memberikan data kepada pengumpul data. Data primer dalam penelitian ini diperoleh dengan menyebarkan kuesioner kepada responden. Data sekunder adalah sumber data yang tidak langsung memberikan data kepada pengumpul data. Data sekunder dalam penelitian ini yaitu data mengenai jumlah anggota remaja Islam masjid Aljihad Tatanga.

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan analisis univariat dan analisis bivariante. Analisis data univariat untuk menjelaskan frekuensi dan presentase responden seperti usia, jenis kelamin dan hasil variabel perilaku, frekuensi penggunaan *gadget*, kualitas tidur. Analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui hubungan perilaku dan frekuensi penggunaan *gadget* dengan kualitas tidur. Metode yang digunakan adalah uji *Chi-square*.

## HASIL DAN PENEMUAN

### a. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Variabel Perilaku

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Perilaku Pada Remaja Islam Masjid Aljihad di Tatanga Kelurahan Tawanjuka Kota Palu Sulawesi Tengah Tahun 2022

No	Perilaku	Frekuensi	Persen (%)
1	Tidak Baik	46	58,2
2	Baik	33	41,8
<b>Total</b>		<b>79</b>	<b>100,0</b>

Berdasarkan tabel 1 tersebut dari 79 responden dapat diketahui bahwa perilaku remaja Islam Masjid Aljihad di Tatanga dalam kategori tidak baik sebanyak 46 responden dengan persentase 58,2% dan untuk kategori baik sebanyak 33 responden dengan persentase 41,8%. Sehingga dapat diartikan bahwa variabel perilaku remaja Islam Masjid Aljihad di Tatanga dalam kategori tidak baik.

### b. Distribusi Frekuensi Variabel Frekuensi Penggunaan *Gadget*

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Variabel Frekuensi Penggunaan *Gadget* Pada Remaja Islam Masjid Aljihad di Tatanga Kelurahan Tawanjuka Kota Palu Sulawesi Tengah Tahun 2022

No	Frekuensi Penggunaan <i>Gadget</i>	Frekuensi	Persentase (%)
1	Tinggi	54	68,4
2	Sedang	24	30,4
3	Rendah	1	1,3
<b>Total</b>		<b>79</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 2 tersebut dari 79 responden dapat diketahui bahwa frekuensi penggunaan gadget pada remaja Islam Masjid Aljihad di Tatanga dalam kategori tinggi sebanyak 53 responden dengan persentase 68,4%, untuk kategori sedang sebanyak 24 responden dengan persentase 30,4% dan untuk kategori Rendah sebanyak 1 responden dengan persentase 1,3%. Sehingga dapat diartikan bahwa dari variabel frekuensi penggunaan gadget pada remaja Islam Masjid Aljihad di Tatanga kebanyakan masih dalam kategori tinggi.

**c. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kualitas Tidur**

**Tabel 3. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kualitas Tidur Pada Remaja Islam Masjid Aljihad di Tatanga Kelurahan Tawanjuka Kota Palu Sulawesi Tengah Tahun 2022**

No	Kualitas Tidur	Jumlah	Persentase (%)
1	Buruk	45	57,0
2	Baik	34	43,0
<b>Total</b>		<b>79</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 3 tersebut dari 79 responden dapat diketahui bahwa kualitas tidur remaja Islam Masjid Aljihad di Tatanga dalam kategori buruk sebanyak 45 responden dengan persentase 57% dan untuk kategori baik sebanyak 34 responden dengan persentase 43%. Sehingga dapat diartikan bahwa variabel kualitas tidur remaja Islam Masjid Aljihad di Tatanga dalam kategori buruk.

**d. Crosstabulation Uji Chi-Square Hubungan Perilaku dengan Kualitas Tidur Pada Remaja**

**Tabel 4. Hasil Crosstabulation Uji Chi-Square Hubungan Perilaku dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Islam Masjid Aljihad di Tatanga Kelurahan Tawanjuka Kota Palu Sulawesi Tengah Tahun 2022**

Perilaku	Kualitas Tidur				Total	
	Buruk		Baik		N	%
	N	%	N	%		
Tidak Baik	35	44,3%	11	13,9%	46	58,2%
Baik	10	12,7%	23	29,1%	33	41,8%
<b>Total</b>	<b>45</b>	<b>57,0%</b>	<b>34</b>	<b>43,0%</b>	<b>79</b>	<b>100,0%</b>

Berdasarkan tabel 4 di atas dapat kita ketahui bahwa hasil tabulasi silang (*crosstab*) perilaku remaja yang tidak baik dengan kualitas tidur yang buruk sebanyak 35 responden dengan persentase 44,3%, sedangkan perilaku remaja yang baik dengan kualitas tidur yang buruk sebanyak 10 r esponden dengan persentase 12,7%. Perilaku remaja yang tidak baik dengan kualitas tidur yang baik sebanyak 11 responden dengan persentase 13,9%, sedangkan perilaku remaja yang baik dengan kualitas tidur yang baik sebanyak 23 responden dengan persentase 29,1%.

**e. Hasil Analisis Uji Chi-Square Test Hubungan Perilaku dengan Kualitas Tidur**

**Tabel 5. Hasil Analisis Uji Chi-Square Test Hubungan Perilaku dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Islam Masjid Aljihad di Tatanga Kelurahan Tawanjuka Kota Palu Sulawesi Tengah Tahun 2022**  
**Chi-Square Tests**

	Value	Df	Asymp. Sig. (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)
Pearson Chi-Square	16.430 <sup>a</sup>	1	.000		
Continuity Correction <sup>b</sup>	14.615	1	.000		
Likelihood Ratio	16.889	1	.000		
Fisher's Exact Test				.000	.000
Linear-by-Linear Association	16.222	1	.000		
N of Valid Cases	79				

a. 0 cells (0.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 14.20.

b. Computed only for a 2x2 table

Berdasarkan tabel 5 hasil uji *Chi-square* didapatkan data bahwa nilai dari Pearson Chi Square sebesar 16.430 dengan nilai p-value < yaitu 0,000 yang mengartikan bahwa terdapat hubungan yang signifikan. Hal ini menunjukkan bahwa nilai p < nilai  $\alpha$  (0,000 < 0,05). Maka dapat disimpulkan ada hubungan yang signifikan antara perilaku dan kualitas tidur dengan signifikan 5%, maka menolak  $H_0$  dan menerima  $H_a$  bahwa terdapat hubungan antara perilaku dan kualitas tidur.

**f. Hasil Crosstabulation Uji Chi-Square Hubungan Perilaku dengan Kualitas Tidur**

**Tabel 6. Hasil Crosstabulation Uji Chi-Square Hubungan Perilaku dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Islam Masjid Aljihad di Tatanga Kelurahan Tawanjuka Kota Palu Sulawesi Tengah Tahun 2022**

Frekuensi Penggunaan Gadget	Kualitas Tidur				Total	
	Buruk		Baik		N	%
	N	%	N	%	N	%
Tinggi	36	45,6%	18	22,8%	54	68,4%
Sedang	9	11,4%	15	19,0%	24	30,4%
Rendah	0	0,0%	1	1,3%	1	1,3%
<b>Jumlah</b>	<b>45</b>	<b>57,0%</b>	<b>34</b>	<b>43,0%</b>	<b>79</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel 6 dapat diketahui bahwa hasil tabulasi silang (crosstab) frekuensi penggunaan gadget yang tinggi dengan kualitas tidur yang buruk sebanyak 36 responden dengan persentase 45,6%, frekuensi penggunaan gadget yang sedang dengan kualitas tidur yang buruk sebanyak 9 responden dengan

persentase 11,4% dan frekuensi penggunaan gadget yang rendah dengan kualitas tidur yang buruk sebanyak 0 responden dengan persentase 0%. Kemudian frekuensi penggunaan gadget yang tinggi dengan kualitas tidur yang baik sebanyak 18 responden dengan persentase 22,8%, frekuensi penggunaan gadget yang sedang dengan kualitas tidur yang baik sebanyak 15 responden dengan persentase 19% dan frekuensi penggunaan gadget yang rendah dengan kualitas tidur yang baik sebanyak 1 responden dengan persentase 1,3%.

**Tabel 7. Hasil Analisis Uji *Chi-Square* Test Hubungan Frekuensi Penggunaan Gadget dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Islam Masjid Aljihad di Tatanga Kelurahan Tawanjuka Kota Palu Sulawesi Tengah Tahun 2022**

<b>Chi-Square Tests</b>			
	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
<i>Pearson Chi-Square</i>	7.106 <sup>a</sup>	2	.029
<i>Likelihood Ratio</i>	7.482	2	.024
<i>Linear-by-Linear Association</i>	6.993	1	.008
<i>N of Valid Cases</i>	79		

Berdasarkan tabel 7 hasil uji *Chi-square* didapatkan nilai signifikan (*p-value*) pada Hubungan antara Frekuensi Penggunaan Gadget dan Kualitas Tidur yaitu nilai  $p$  sebesar  $0,029 < 0,05$  sehingga dapat diartikan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara frekuensi penggunaan gadget dan kualitas tidur dengan signifikansi 5%, maka menolak  $H_0$  dan menerima  $H_a$  bahwa terdapat hubungan antara frekuensi penggunaan gadget dengan kualitas tidur.

## PEMBAHASAN

### 1. Perilaku dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Islam Masjid Aljihad di Tatanga Kelurahan Tawanjuka Kota Palu Sulawesi Tengah

Hubungan antara Perilaku dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Islam Masjid Aljihad di Tatanga Kelurahan Tawanjuka Kota Palu Sulawesi Tengah. Berdasarkan hasil uji *Chi-square* didapatkan data bahwa nilai *Pearson Chi-Square* sebesar 16,430 dengan nilai *Pvalue* < yaitu 0,000 yang mengartikan bahwa terdapat hubungan yang signifikan. Hal ini menunjukkan bahwa nilai  $p < \alpha$  ( $0,000 < 0,05$ ). Maka dapat diartikan ada hubungan yang signifikan antara perilaku dengan kualitas tidur, sehingga dapat diambil kesimpulan bahwa  $H_a$  diterima dan  $H_0$  di tolak, yang artinya terdapat hubungan signifikan antara Perilaku dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Islam Masjid Aljihad di Tatanga Kelurahan Tawanjuka Kota Palu Sulawesi Tengah.

Hasil penelitian ini sesuai dengan teori bahwa gadget bisa dibilang sudah menjadi gaya hidup mereka sehari-hari, bahkan remaja tidak bisa hidup dan terlepas dari gadget. Gaya hidup seseorang sangat berpengaruh terhadap pola tidur seseorang. Hal ini dikarenakan rutinitas seseorang di siang hari akan mempengaruhi istirahatnya pada malam hari

Penelitian tersebut didukung penelitian yang dilakukan (Keswara, Syuhada, & Wahyudi, 2019), Perilaku Penggunaan Gadget dengan Kualitas Tidur Remaja di SMKN 1 Terbanggi Besar Lampung Tengah, sebagian besar responden memiliki perilaku penggunaan gadget yang tidak baik, yaitu sebanyak 68 orang (57,1%) dan sebagian besar responden memiliki kualitas tidur yang buruk, yaitu sebanyak 77 orang (64,7%). Hasil uji statistik diperoleh p-value = 0,000 dan OR= 4,696.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan (Husen, Rohmah, & Yulia A, 2019), Hubungan Perilaku Penggunaan Gadget dengan Kualitas Tidur Pada Anak Usia Remaja Mahasiswa Semester 2 di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember, penelitian menunjukkan 114 responden (91,9%) termasuk dalam perilaku penggunaan gadget tinggi, sedangkan pada kualitas tidur didapatkan dengan 69 responden (55,6%) termasuk dalam kategori kualitas tidur buruk. Hasil uji statistik Spearman Rho di dapat nilai p value  $-0,023 < 0,05$  dengan keeratan hubungan sangat lemah  $r = 0,205$ .

Berdasarkan observasi peneliti sebagian besar responden memiliki perilaku penggunaan gadget yang tidak baik 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 oada gadget. Ketergantungan gadget tersebut terus meningkat pada remaja sehingga mengganggu perencanaan pekerjaan yang seharusnya dilakukan karena terlalu asyik dalam menggunakan gadget, sehingga kehilangan konsentrasi saat melakukan tugas atau saat bekerja karena kecanduannya kepada gadget. Remaja menjadikan gadget sebagai kebutuhan hingga mengakibatkan mereka sering lupa waktu dan melakukan aktivitas penggunaan gadget hingga larut malam misalnya mereka terus-menerus memeriksa gadget agar tidak ketinggalan percakapan antara orang lain di Instagram, WhatsApp atau Facebook. Berdasarkan observasi peneliti Sebagian besar responden memiliki kualitas tidur yang buruk disebabkan karena berbagai faktor antara lain kebiasaan menggunakan gadget dimana Sebagian besar remaja masih menggunakan gadget secara berlebihan dimana hal tersebut dapat mengganggu mengganggu fikiran, konsentersasi, pekerjaan, dan mempengaruhi kehidupan sehari-hari sehingga dapat mengganggu kualitas tidur. Disamping itu kualitas tidur dapat juga disebabkan oleh faktor lainnya faktor lain misalnya lingkungan yang bising; latihan fisik dan kelelahan akibat aktivitas di sekolah maupun di tempat kerja.

## 2. Frekuensi Penggunaan *Gadget* dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Islam Masjid Aljihad di Tatanga Kelurahan Tawanjuka Kota Palu Sulawesi Tengah

Berdasarkan hasil penelitian dengan analisis data menggunakan uji Chi-Square antara hubungan frekuensi penggunaan gadget dengan kualitas tidur pada remaja Islam Masjid Aljihad di Tatanga Kelurahan Tawanjuka Kota Palu Sulawesi Tengah menunjukkan bahwa didapatkan nilai signifikan (Pvalue) pada Hubungan antara Frekuensi Penggunaan Gadget dan Kualitas Tidur yaitu nilai  $p$  sebesar  $0,029 < 0,05$  sehingga dapat diartikan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara frekuensi penggunaan gadget dan kualitas tidur dengan signifikansi 5%, maka menolak  $H_0$  dan menerima  $H_a$  bahwa terdapat hubungan antara frekuensi penggunaan gadget dengan kualitas tidur.

Frekuensi penggunaan gadget remaja Islam Masjid Aljihad di Tatanga menunjukkan hasil uji Chi-Square dengan frekuensi penggunaan gadget kategori tinggi 68,4%, sedang 30,4% dan rendah 1,3%. (Hidayat & Mustisari, 2014) dan (Saifullah, 2017) menyatakan bahwa skor yang semakin besar menunjukkan bahwa penggunaan gadget yang semakin tinggi sehingga menyebabkan ketidaknyamanan muskulosketetal, suasana hati negative (kecemasan, depresi), dan kesulitan dalam membangun hubungan interpersonal, yang nantinya faktor ini dapat secara langsung atau tidak langsung memengaruhi kualitas tidur. Delapan puluh lima persen remaja masa kini biasanya menghabiskan waktu luang untuk menggunakan gadget dibandingkan dengan melakukan aktivitas diluar seperti olahraga (Hidayat, 2014). (Sharma, 2012) menyatakan bahwa basis utama dalam perkembangan teknologi adalah anak muda, selain itu kelompok remaja akhir ini sangat aktif menggunakan gadget dan cenderung tidak bisa melepaskan gadget dari genggamannya.

Penelitian tersebut didukung penelitian yang dilakukan (Nuraini L, 2020) tentang Hubungan Intensitas Penggunaan Gadget Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja di SMA Negeri 2 Cimahi Tahun 2020, menunjukkan hasil uji statistik diperoleh  $p$  value  $(0,000) < \text{nilai } \alpha (0,05)$ , sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara intensitas penggunaan gadget dengan kualitas tidur pada remaja.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan (Saifullah, 2017) tentang hubungan penggunaan gadget terhadap pola tidur pada anak sekolah di UPT Gadingrejo II Pasuruan menunjukkan bahwa Sebagian remaja, frekuensi atau intensitas penggunaan gadget dalam kategori sedang 36 responden 51,4%, kategori rendah sebanyak 34 responden 48,6% dan kategori tinggi sebanyak 0. Frekuensi atau intensitas penggunaan gadget ditentukan oleh seberapa sering dan lama seseorang menggunakan gadget.

Secara teoritis penggunaan gadget yang berlebihan terhadap kualitas tidur akan menimbulkan efek negatif, termasuk kecanduan yang mengganggu kualitas tidur penggunanya. Penggunaan gadget secara berlebihan, terutama pada siang hari akan menghadapi risiko gangguan tidur yang mempengaruhi kualitas tidur seseorang, penggunaan gadget

pada malam hari juga dapat menurunkan efisiensi tidur dan membutuhkan waktu lebih lama untuk tertidur (Nainggolan, 2017).

Berdasarkan observasi peneliti hubungan frekuensi penggunaan gadget dengan kualitas tidur pada remaja disebabkan karena penggunaan gadget terlebih saat malam hari akan mengganggu jadwal tidur seseorang, selain itu jika terlalu lama bertatap dengan layar gadget dalam waktu lama akan menimbulkan kesulitan untuk tertidur karena sinar biru menyebabkan seseorang tetap terjaga, dimana tubuh akan seseorang akan mudah mengantuk jika dalam keadaan cahaya redup.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang mengenai Hubungan Perilaku dan Frekuensi Penggunaan Gadget dengan Kualitas Tidur pada Remaja Islam Masjid Aljihad di Tatanga Kelurahan Tawanjuka Kota Palu dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Ada hubungan perilaku dan kualitas tidur pada remaja Islam masjid Aljihad Tatanga Kelurahan Tawanjuka Kota Palu Sulawesi Tengah.
2. Ada hubungan frekuensi dan kualitas tidur pada remaja Islam masjid Aljihad Tatanga Kelurahan Tawanjuka Kota Palu Sulawesi Tengah.

Saran bagi responden agar dapat memanfaatkan waktu sebaik mungkin untuk istirahat tidur dan membatasi dalam penggunaan *gadget* terutama pada jam saat tidur karena berdampak buruk untuk kesehatan seperti mata kering dan gangguan tidur.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ameliola, S., & Nugraha, H. D. (2013). Perkembangan Media Informasi Dan Teknologi Terhadap Anak Dalam Era Gobalisasi. 362-371.
- Damayanti, R. M., & Romdzati. (2017). Hubungan Penggunaan Gadget Dengan Pencapaian Tugas Perkembangan Anak Usia Remaja Awal SDNdi Kecamatan Godean.
- Hidayat, S., & Mustisari. (2014). Hubungan Kecanduan Penggunaan Smartphone dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa RIK UI. *Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia*.
- Husen, M. F., Rohmah, N., & Yulia A, Z. E. (2019). Hubungan Perilaku Penggunaan Gadget Dengan Kualitas Tidur Pada Anak Usia Remaja Mahasiswa Semester 2 di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember.
- Keswara, U. R., Syuhada, N., & Wahyudi, W. T. (2019). Perilaku Penggunaan Gadget dengan Kualitas Tidur Pada Remaja. *Holistik Jurnal Kesehatan, Volume 13, No 3, 233-239*.
- Khusnal, E., & Permadi, A. (2017). Hubungan Perilaku Penggunaan Gadget Dengan Kualitas Tidur Pada Anak Usia Remaja di SMA Negeri 1 Srandakan Bantul.

- Mawitjere, O., Onibala, F., & Ismanto, Y. (2017). Hubungan Lama Penggunaan Gadget Dengan Kejadian Insomnia Pada Siswa Siswi di SMA Negeri 1 Kawangkoan. *e-journal Keperawatan (e-Kp) Volume 5 Nomor 1*.
- Nainggolan, A. R. (2017). Hubungan Penggunaan Gadget Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara Angkatan 2014.
- Nuraini L, D. I. (2020). Hubungan Intensitas Penggunaan Gadget Dengan Kualitas Tidur Pada Anak Remaja di SMA Negeri 2 Cimahi.
- P2PTM, K. R. (2019). *Sobat Sehat, Apakah Kebutuhan Tidur Anda Sudah Terpenuhi?*
- Pribadi, T., Utami, S., & Marliyana, M. (2019). Bullying behavior among teenagers at junior high school lampung-indonesia. *Malahayati International Journal Of Nursing And Health Science, 2(1), 32-40*.
- Rini, M. K., & Huriah, T. (2020). Prevalensi dan Dampak Kecanduan Gadget Pada Remaja: Literature Review. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah, 5(1), 185-194*.
- Saifullah, M. (2017). Hubungan Penggunaan Gadget Terhadap Pola Tidur Anak Sekolah di UPT SDN Gadingrejo II Pasuruan.
- Sari, I. M., & Prajayanti, E. D. (2017). Peningkatan Pengetahuan Siswa SMP Tentang Dampak Negatif Game Online Bagi Kesehatan. *Gemmassika Vol 1, No 2, 31-39*.
- Sharma, M. (2012). Addiction of youth towards gadgets. *Human Resource Management. 42A, 6568-6572*.