



Hubungan Penggunaan Gadget Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja di SMP Negeri 2 Bukittinggi Tahun 2025

The Relationship Between Gadget Use and Sleep Quality Among Adolescents at SMP Negeri 2 Bukittinggi in 2025

Miftahul Jannah^{1*}, Aida Andriani², Siska Damaiyanti³

¹Prodi S1 Keperawatan, Fakultas Kesehatan, UMN Yarsi Bukittinggi

Email : huljanah1002@gmail.com^{1*}, aidaandriani21@gmail.com², siska.damaiyanti99@gmail.com³

Article Info

Article history :

Received : 03-08-2026

Revised : 05-08-2026

Accepted : 07-08-2026

Published: 09-08-2026

Abstract

Gadget use among adolescents continues to increase alongside the rapid development of digital technology. Excessive gadget use, particularly at night, can negatively affect sleep quality. Poor sleep quality may impair adolescents' physical health, psychological well-being, learning concentration, and academic achievement. This study aimed to determine the relationship between gadget use and sleep quality among ninth-grade students at SMP Negeri 2 Bukittinggi. This quantitative study employed a cross-sectional design. The study population consisted of 298 ninth-grade students at SMP Negeri 2 Bukittinggi. A total of 171 respondents were selected using a simple random sampling technique. Data were collected using a gadget use questionnaire and the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). Univariate analysis was performed to describe respondents' characteristics, while bivariate analysis was conducted using the Spearman Rank correlation test. A total of 42 respondents (24.6%) had a high level of gadget use, while 163 respondents (95.3%) had poor sleep quality. The Spearman Rank correlation test showed a significant relationship between gadget use and sleep quality ($p < 0.001$), with a correlation coefficient of $r = 0.627$, indicating a strong positive correlation. There was a significant relationship between gadget use and sleep quality among adolescents at SMP Negeri 2 Bukittinggi. Higher levels of gadget use were associated with poorer sleep quality. Education on healthy gadget use and the implementation of sleep hygiene practices should be enhanced to help maintain adolescents' sleep quality.

Keywords: *Gadget Use, Sleep Quality, Adolescents*

Abstrak

Penggunaan gadget pada remaja terus meningkat seiring perkembangan teknologi digital. Penggunaan gadget yang berlebihan, terutama pada malam hari, dapat berdampak negatif terhadap kualitas tidur. Kualitas tidur yang buruk dapat memengaruhi kesehatan fisik, kesejahteraan psikologis, konsentrasi belajar, dan prestasi akademik remaja. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan penggunaan gadget dengan kualitas tidur pada siswa kelas IX SMP Negeri 2 Bukittinggi. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain cross-sectional. Populasi penelitian berjumlah 298 siswa kelas IX SMP Negeri 2 Bukittinggi. Sampel sebanyak 171 responden dipilih menggunakan teknik simple random sampling. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner penggunaan gadget dan Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). Analisis univariat digunakan untuk mendeskripsikan karakteristik responden, sedangkan analisis bivariat menggunakan uji korelasi Spearman Rank. Sebanyak 42 responden (24,6%) memiliki tingkat penggunaan gadget tinggi, sedangkan 163 responden (95,3%) memiliki kualitas tidur yang buruk. Hasil uji Spearman Rank menunjukkan terdapat hubungan yang bermakna antara penggunaan gadget dengan kualitas tidur ($p < 0,001$) dengan koefisien korelasi sebesar $r = 0,627$ yang menunjukkan hubungan kuat. Terdapat hubungan yang signifikan antara penggunaan gadget dengan kualitas tidur pada remaja di SMP Negeri 2 Bukittinggi.



Semakin tinggi penggunaan gadget, semakin buruk kualitas tidur remaja. Edukasi mengenai penggunaan gadget yang sehat dan penerapan sleep hygiene perlu ditingkatkan untuk menjaga kualitas tidur remaja.

Kata Kunci : Penggunaan Gadget, Kualitas Tidur, Remaja

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan fase transisi dari anak menuju dewasa yang berlangsung pada usia 10–19 tahun dan dibagi menjadi tiga tahap, yaitu remaja awal (10–13 tahun), remaja tengah (14–16 tahun), dan remaja akhir (17–19 tahun). Pada fase ini terjadi berbagai perubahan fisik, kognitif, psikologis, dan sosial yang berperan penting dalam pembentukan identitas diri serta kemandirian remaja. Berdasarkan World Health Organization (WHO) tahun 2023, sekitar 1,2 miliar atau 18% dari total populasi dunia merupakan remaja berusia 10–19 tahun. Di kawasan Asia terdapat lebih dari setengah populasi remaja dunia, dengan sekitar 277 juta remaja berada di wilayah Asia Timur dan Pasifik. Di Indonesia, Badan Pusat Statistik (2023) mencatat jumlah remaja usia 10–19 tahun mencapai sekitar 44,25 juta jiwa, sedangkan di Provinsi Sumatera Barat jumlah penduduk usia 15–19 tahun mencapai 494,8 ribu jiwa.

Masa remaja merupakan periode perkembangan yang sangat kompleks karena ditandai dengan perubahan hormonal, emosional, dan psikologis yang memengaruhi cara berpikir, berperilaku, serta berinteraksi dengan lingkungan. Remaja mulai membentuk konsep diri dan harga diri serta menghadapi berbagai tuntutan akademik maupun sosial. Ketidakmampuan dalam menghadapi berbagai tuntutan tersebut dapat meningkatkan risiko stres, kecemasan, depresi, hingga gangguan perilaku yang berdampak pada kesejahteraan psikologis remaja. Oleh karena itu, berbagai faktor yang dapat memengaruhi kesehatan fisik maupun mental remaja perlu mendapat perhatian, salah satunya adalah penggunaan gadget.

Gadget merupakan perangkat elektronik modern yang memberikan kemudahan dalam memperoleh informasi, berkomunikasi, belajar, maupun hiburan. Smartphone, tablet, dan laptop telah menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari remaja. Namun, penggunaan gadget yang berlebihan, terutama pada malam hari, dapat memberikan berbagai dampak negatif, seperti berkurangnya interaksi sosial secara langsung, meningkatnya risiko isolasi sosial, gangguan suasana hati, kecemasan, ketergantungan terhadap teknologi, serta terganggunya kualitas tidur. Pada tahun 2023 jumlah pengguna smartphone di dunia mencapai sekitar 4,3 miliar dan diperkirakan terus meningkat. Di Indonesia, remaja merupakan kelompok dengan tingkat penetrasi internet tertinggi, yaitu mencapai 99,16%. Sementara itu, berdasarkan data Badan Pusat Statistik Sumatera Barat tahun 2024, Kota Bukittinggi termasuk daerah dengan penggunaan gadget pada remaja yang tinggi.

Penggunaan gadget memiliki manfaat sekaligus risiko. Dari sisi positif, gadget mempermudah komunikasi jarak jauh, mendukung proses pembelajaran, serta memudahkan akses informasi. Namun, penggunaan yang berlebihan dapat menyebabkan kecanduan apabila digunakan secara terus-menerus. Waktu penggunaan gadget yang dianjurkan adalah sekitar 1–2 jam per hari. Selain menimbulkan kecanduan, penggunaan gadget secara berlebihan juga dapat menyebabkan remaja menjadi lebih tertutup, menyendiri, mudah marah, lebih rentan terhadap cyberbullying, serta mengurangi interaksi dengan keluarga maupun teman sebaya. Dari aspek kesehatan, penggunaan gadget yang berlebihan dapat mengganggu kesehatan mata, sistem saraf, paparan radiasi, hingga



menyebabkan gangguan tidur yang pada akhirnya memengaruhi tumbuh kembang remaja. Aktivitas yang paling sering dilakukan remaja menggunakan gadget meliputi bermain game, menonton YouTube, berbelanja daring, menjelajahi internet, dan menggunakan media sosial seperti WhatsApp, Instagram, maupun Telegram.

Kualitas tidur merupakan tingkat kepuasan seseorang terhadap pola tidurnya yang meliputi kemudahan memulai tidur, kemampuan mempertahankan tidur, durasi tidur yang cukup, serta perasaan segar setelah bangun. Kualitas tidur yang baik sangat penting bagi remaja karena berperan dalam pertumbuhan fisik, perkembangan mental, konsentrasi belajar, regulasi emosi, dan prestasi akademik. Sebaliknya, kualitas tidur yang buruk ditandai dengan rasa kantuk pada siang hari, kesulitan memulai tidur, sering terbangun pada malam hari, bangun terlalu pagi, gangguan pernapasan saat tidur, hingga mimpi buruk. National Sleep Foundation merekomendasikan durasi tidur remaja sekitar 8–10 jam setiap malam agar proses pertumbuhan dan perkembangan berlangsung secara optimal.

Kurangnya kualitas tidur dapat menyebabkan penurunan konsentrasi, kelelahan, gangguan emosi, penurunan daya tahan tubuh, serta mengganggu aktivitas sehari-hari. WHO tahun 2023 melaporkan sekitar 39,2% populasi mengalami gangguan kualitas tidur, sedangkan di Indonesia sekitar 63% remaja memiliki kualitas tidur yang kurang baik. Tingginya prevalensi tersebut menunjukkan bahwa kualitas tidur pada remaja masih menjadi masalah kesehatan yang memerlukan perhatian khusus.

Beberapa penelitian telah menunjukkan adanya hubungan antara penggunaan gadget dengan kualitas tidur. Penelitian Sina et al. (2021) menemukan hubungan yang signifikan antara penggunaan smartphone dengan kualitas tidur pada siswa SMA Negeri 6 Binjai ($p=0,001$). Hasil yang sama juga dilaporkan oleh Dwi Andira et al. (2022) pada mahasiswa keperawatan Universitas Nasional ($p=0,001$). Selain itu, penelitian Marendeng Majene (2020) menunjukkan bahwa 55% remaja mengalami kecanduan gadget dan 44% memiliki kualitas tidur yang buruk, sehingga terdapat hubungan antara penggunaan gadget dengan kualitas tidur remaja. Meskipun demikian, penelitian mengenai hubungan penggunaan gadget dengan kualitas tidur pada siswa sekolah menengah pertama, khususnya di Kota Bukittinggi, masih terbatas sehingga perlu dilakukan penelitian lebih lanjut.

Berdasarkan data Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Kota Bukittinggi, SMP Negeri 2 Bukittinggi merupakan salah satu sekolah yang memiliki kasus kenakalan remaja tertinggi pada tahun 2025. Hasil wawancara dengan guru Bimbingan dan Konseling menunjukkan masih banyak siswa membawa dan menggunakan gadget di sekolah meskipun telah dilarang. Survei awal terhadap 10 siswa menunjukkan seluruh responden membawa gadget ke sekolah, delapan siswa menggunakan gadget lebih dari tiga jam setiap hari, tidur setelah pukul 23.00 WIB, bahkan hingga pukul 01.00 dini hari, serta mengalami kesulitan tidur dan tidak merasa segar saat bangun. Sebaliknya, dua siswa yang menggunakan gadget selama 1–2 jam per hari memiliki durasi tidur 7–10 jam, bangun lebih awal, tidak mengalami gangguan tidur, dan lebih jarang datang terlambat ke sekolah. Temuan tersebut menunjukkan adanya indikasi hubungan antara penggunaan gadget dengan kualitas tidur pada remaja di SMP Negeri 2 Bukittinggi. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan penggunaan gadget dengan kualitas tidur pada siswa kelas



IX SMP Negeri 2 Bukittinggi sebagai dasar penyusunan upaya edukasi mengenai penggunaan gadget yang sehat dan penerapan *sleep hygiene* pada remaja.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain cross-sectional untuk mengkaji hubungan antara penggunaan gadget dan kualitas tidur pada remaja. Desain cross-sectional dipilih karena memungkinkan pengukuran variabel independen dan dependen secara bersamaan pada satu waktu tertentu, sehingga hubungan antara kedua variabel dapat dianalisis tanpa memerlukan pengamatan lanjutan. Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 2 Bukittinggi, Sumatera Barat, Indonesia, pada bulan Agustus 2025.

Populasi penelitian terdiri dari seluruh siswa kelas IX SMP Negeri 2 Bukittinggi pada tahun ajaran 2025 yang berjumlah 298 siswa. Besar sampel minimum dihitung menggunakan rumus Slovin dengan tingkat kesalahan 5%, sehingga diperoleh jumlah sampel sebanyak 171 responden. Responden dipilih menggunakan teknik simple random sampling agar setiap siswa yang memenuhi kriteria memiliki kesempatan yang sama untuk menjadi sampel penelitian. Pemilihan sampel dilakukan dengan metode undian berdasarkan daftar nama siswa. Kriteria inklusi meliputi siswa kelas IX yang hadir pada saat pengumpulan data dan bersedia berpartisipasi dalam penelitian dengan menandatangani lembar persetujuan (informed consent). Siswa yang tidak hadir atau tidak dapat mengikuti penelitian karena sakit pada saat pengumpulan data dikeluarkan dari penelitian.

Variabel independen dalam penelitian ini adalah penggunaan gadget, sedangkan variabel dependen adalah kualitas tidur. Penggunaan gadget didefinisikan sebagai frekuensi dan intensitas penggunaan perangkat elektronik, seperti telepon pintar, tablet, dan perangkat digital lainnya dalam aktivitas sehari-hari. Kualitas tidur didefinisikan sebagai penilaian subjektif individu terhadap kondisi tidurnya selama satu bulan terakhir, yang meliputi latensi tidur, durasi tidur, efisiensi tidur, gangguan tidur, penggunaan obat tidur, serta disfungsi aktivitas pada siang hari.

Data dikumpulkan menggunakan kuesioner terstruktur yang diisi secara mandiri oleh responden dan terdiri atas tiga bagian. Bagian pertama mengumpulkan karakteristik responden, meliputi usia dan jenis kelamin. Bagian kedua mengukur penggunaan gadget menggunakan kuesioner yang terdiri dari 20 butir pertanyaan dengan skala Likert empat poin, yaitu 1 (sangat sering) hingga 4 (tidak pernah). Skor total kemudian dikategorikan menjadi penggunaan gadget rendah (0–25), sedang (26–52), dan tinggi (53–80). Instrumen ini telah melalui pengujian psikometrik pada populasi dengan karakteristik yang serupa. Hasil uji validitas menunjukkan bahwa seluruh item memiliki nilai corrected item-total correlation lebih besar dari nilai kritis ($r = 0,632$). Uji reliabilitas menghasilkan nilai Cronbach's alpha sebesar 0,833, yang menunjukkan konsistensi internal yang baik.

Kualitas tidur diukur menggunakan Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI), yaitu instrumen baku yang banyak digunakan untuk menilai kualitas tidur selama satu bulan terakhir. PSQI terdiri atas tujuh komponen, yaitu kualitas tidur subjektif, latensi tidur, durasi tidur, efisiensi kebiasaan tidur, gangguan tidur, penggunaan obat tidur, dan disfungsi aktivitas pada siang hari. Setiap komponen diberi skor 0 sampai 3, kemudian seluruh skor dijumlahkan untuk memperoleh skor global. Pada penelitian ini, kualitas tidur dikategorikan menjadi baik (21), cukup (11–20), dan



kurang (0–10) sesuai dengan sistem penilaian yang digunakan oleh peneliti. Instrumen PSQI telah terbukti memiliki validitas dan reliabilitas yang baik dengan nilai Cronbach's alpha sebesar 0,83.

Sebelum pengumpulan data dilakukan, peneliti memperoleh persetujuan etik serta izin penelitian dari instansi pendidikan terkait dan pihak sekolah. Proses pengumpulan data dibantu oleh dua orang asisten peneliti yang telah memperoleh pelatihan mengenai tujuan penelitian, prosedur pengisian kuesioner, dan penerapan prinsip-prinsip etika penelitian. Sebelum mengisi kuesioner, seluruh responden diberikan penjelasan mengenai tujuan penelitian, prosedur penelitian, manfaat yang diharapkan, serta hak-hak mereka sebagai responden. Persetujuan tertulis (informed consent) diperoleh dari seluruh responden. Kerahasiaan identitas responden dijaga dengan menggunakan kode identitas sebagai pengganti nama, dan seluruh informasi yang diperoleh dijamin kerahasiaannya serta hanya digunakan untuk kepentingan penelitian.

Data yang telah terkumpul selanjutnya melalui proses editing, coding, entry data, dan cleaning sebelum dilakukan analisis statistik. Analisis data dilakukan menggunakan perangkat lunak IBM SPSS Statistics. Analisis deskriptif (univariat) digunakan untuk menggambarkan karakteristik responden serta distribusi penggunaan gadget dan kualitas tidur dalam bentuk frekuensi dan persentase. Analisis inferensial (bivariat) dilakukan menggunakan uji korelasi Spearman Rank karena kedua variabel diukur dalam skala ordinal. Tingkat signifikansi ditetapkan pada tingkat kepercayaan 95% dengan nilai $p < 0,05$. Nilai p yang lebih kecil dari 0,05 menunjukkan adanya hubungan yang bermakna secara statistik antara penggunaan gadget dan kualitas tidur pada remaja.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hasil

a. Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 2 Bukittinggi, Sumatera Barat, Indonesia, pada tanggal 11–14 Agustus 2025. Sebanyak 171 siswa kelas IX yang memenuhi kriteria inklusi berpartisipasi dalam penelitian ini. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner yang diisi sendiri oleh responden untuk mengukur penggunaan gadget dan kualitas tidur. Setelah seluruh data terkumpul, setiap kuesioner diperiksa kelengkapannya sebelum dilakukan analisis statistik menggunakan Statistical Package for the Social Sciences (SPSS). Analisis deskriptif digunakan untuk menggambarkan karakteristik responden dan variabel penelitian, sedangkan uji korelasi Spearman Rank digunakan untuk menganalisis hubungan antara penggunaan gadget dan kualitas tidur.

b. Karakteristik Responden

Tabel 1. Karakteristik Responden (N = 171)

Variabel	Kategori	n	%
Usia	14 tahun	85	49,7
	15 tahun	86	50,3
	Total	171	100,0
Jenis Kelamin	Perempuan	88	51,5



Laki-laki	83	48,5
Total	171	100,0

Sebagian besar responden berusia 15 tahun (50,3%), sedangkan 49,7% berusia 14 tahun. Berdasarkan jenis kelamin, responden perempuan berjumlah 51,5%, sedangkan responden laki-laki sebanyak 48,5%.

c. Distribusi Penggunaan Gadget

Tabel 2. Distribusi Penggunaan Gadget pada Remaja (N = 171)

Penggunaan Gadget	N	%
Rendah	64	37,4
Sedang	65	38,0
Tinggi	42	24,6
Total	171	100,0

Distribusi penggunaan gadget menunjukkan bahwa sebagian besar responden (38,0%) memiliki tingkat penggunaan gadget kategori sedang. Sekitar sepertiga responden (37,4%) termasuk dalam kategori penggunaan gadget rendah, sedangkan 24,6% berada pada kategori penggunaan gadget tinggi.

d. Distribusi Kualitas Tidur

Tabel 3. Distribusi Kualitas Tidur pada Remaja (N = 171)

Kualitas Tidur	N	%
Kurang	163	95,3
Cukup	8	4,7
Baik	0	0,0
Total	171	100,0

Sebagian besar responden (95,3%) memiliki kualitas tidur yang kurang. Hanya 4,7% responden yang memiliki kualitas tidur cukup, dan tidak ada responden yang memiliki kualitas tidur baik.

e. Hubungan Antara Penggunaan Gadget dan Kualitas Tidur

Tabel 4. Hubungan Penggunaan Gadget dengan Kualitas Tidur pada Remaja (N = 171)

Penggunaan Gadget	Baik n (%)	Cukup n (%)	Kurang n (%)	Total n (%)
Rendah	0 (0,0)	0 (0,0)	64 (37,4)	64 (37,4)
Sedang	0 (0,0)	4 (2,3)	61 (35,7)	65 (38,0)
Tinggi	0 (0,0)	4 (2,3)	38 (22,2)	42 (24,6)
Total	0 (0,0)	8 (4,7)	163 (95,3)	171 (100,0)

Hasil analisis korelasi Spearman Rank menunjukkan adanya hubungan yang bermakna secara statistik antara penggunaan gadget dan kualitas tidur ($p < 0,001$). Nilai koefisien korelasi sebesar $r = 0,627$ menunjukkan adanya hubungan yang kuat. Hasil ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat penggunaan gadget, semakin buruk kualitas tidur yang dialami oleh remaja.



Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa meskipun sebagian besar siswa berada pada kategori penggunaan gadget sedang, kualitas tidur yang kurang sangat banyak ditemukan pada responden. Hubungan yang signifikan antara kedua variabel menunjukkan bahwa penggunaan gadget berkaitan erat dengan kualitas tidur siswa kelas IX di SMP Negeri 2 Bukittinggi.

2. Pembahasan

a. Penggunaan Gadget Pada Remaja

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat penggunaan gadget kategori sedang (38,0%), diikuti oleh kategori rendah (37,4%) dan kategori tinggi (24,6%). Temuan ini menunjukkan bahwa perangkat digital telah menjadi bagian penting dalam aktivitas sehari-hari remaja, baik untuk berkomunikasi, belajar, memperoleh hiburan, maupun berinteraksi secara sosial. Meskipun hanya sekitar seperempat responden yang termasuk dalam kategori penggunaan tinggi, proporsi tersebut tetap cukup besar mengingat berbagai dampak negatif yang dapat ditimbulkan akibat paparan layar dalam waktu yang lama.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang melaporkan bahwa remaja menghabiskan sebagian besar waktunya menggunakan telepon pintar dan perangkat digital lainnya. Kartika et al. (2023) menemukan bahwa penggunaan gadget yang sering, terutama sebelum tidur, berhubungan dengan terjadinya gangguan tidur pada siswa sekolah menengah pertama. Demikian pula, Keswara et al. (2023) melaporkan bahwa remaja dengan penggunaan gadget yang berlebihan memiliki kemungkinan yang lebih besar mengalami kualitas tidur yang buruk dibandingkan dengan mereka yang menggunakan gadget dalam intensitas yang lebih rendah.

Masa remaja merupakan periode perkembangan yang ditandai dengan meningkatnya kemandirian dan interaksi sosial sehingga telepon pintar menjadi sarana utama dalam menjaga hubungan dengan teman sebaya. Namun, penggunaan gadget yang berkepanjangan tanpa pengawasan yang memadai dapat menggantikan aktivitas sehat, seperti olahraga, komunikasi secara langsung, dan tidur yang cukup. Oleh karena itu, penggunaan gadget secara seimbang perlu terus dipromosikan untuk meminimalkan dampak negatifnya terhadap kesehatan remaja.

b. Kualitas Tidur Pada Remaja

Penelitian ini menunjukkan bahwa sebanyak 95,3% responden mengalami kualitas tidur yang kurang, sedangkan hanya 4,7% yang memiliki kualitas tidur cukup, dan tidak ada responden yang memiliki kualitas tidur baik. Temuan ini menunjukkan bahwa gangguan kualitas tidur merupakan masalah yang sangat umum terjadi pada remaja di lokasi penelitian.

Tidur yang cukup memiliki peranan penting dalam menunjang pertumbuhan fisik, pengaturan emosi, fungsi kognitif, serta sistem kekebalan tubuh selama masa remaja. Menurut National Sleep Foundation, remaja membutuhkan waktu tidur sekitar 8–10 jam setiap malam untuk mempertahankan kondisi kesehatan yang optimal. Namun, perubahan gaya hidup,



tuntutan akademik, dan meningkatnya penggunaan teknologi digital sering kali menyebabkan durasi tidur yang tidak mencukupi serta kualitas tidur yang buruk.

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian Damaiyanti et al. (2022) yang menemukan adanya hubungan yang bermakna antara penggunaan gadget dan berkurangnya durasi tidur pada siswa sekolah menengah pertama. Demikian pula, Laoli dan Tambunan (2023) melaporkan bahwa penggunaan smartphone secara berlebihan berhubungan dengan kualitas tidur yang buruk pada remaja. Berbagai penelitian tersebut secara konsisten menunjukkan bahwa penggunaan gadget yang tidak terkendali memberikan dampak negatif terhadap pola tidur remaja.

Selain penggunaan gadget, kualitas tidur juga dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor lain, seperti stres akademik, masalah emosional, konsumsi kafein, kondisi lingkungan, dukungan keluarga, serta kebiasaan menjaga kebersihan tidur (sleep hygiene). Oleh karena itu, upaya meningkatkan kualitas tidur remaja memerlukan pendekatan yang komprehensif dengan melibatkan sekolah, keluarga, dan tenaga kesehatan.

c. Hubungan Antara Penggunaan Gadget dan Kualitas Tidur

Hasil analisis statistik menunjukkan adanya hubungan yang bermakna antara penggunaan gadget dan kualitas tidur ($p < 0,001$), dengan nilai koefisien korelasi Spearman sebesar $r = 0,627$ yang menunjukkan hubungan kuat. Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat penggunaan gadget, maka semakin buruk kualitas tidur yang dialami oleh remaja.

Temuan penelitian ini sejalan dengan berbagai penelitian terdahulu. Sina et al. (2021) melaporkan adanya hubungan yang signifikan antara penggunaan smartphone dan kualitas tidur pada siswa sekolah menengah atas. Demikian pula, Dwi Andira et al. (2022) menemukan bahwa penggunaan gadget secara berlebihan berpengaruh signifikan terhadap kualitas tidur mahasiswa keperawatan. Hasil yang serupa juga dilaporkan pada siswa sekolah menengah pertama, yang menunjukkan bahwa hubungan antara penggunaan gadget dan kualitas tidur terjadi secara konsisten pada berbagai kelompok remaja.

Beberapa mekanisme biologis dapat menjelaskan hubungan tersebut. Paparan cahaya biru (blue light) yang dipancarkan oleh layar smartphone dapat menghambat sekresi hormon melatonin, mengganggu ritme sirkadian, dan memperpanjang waktu yang dibutuhkan untuk mulai tidur (sleep latency). Selain itu, aktivitas digital yang bersifat merangsang, seperti bermain game daring, menggunakan media sosial, dan menonton video, dapat meningkatkan stimulasi kognitif dan emosional sebelum tidur sehingga remaja menjadi lebih sulit untuk memulai tidur. Penggunaan gadget dalam waktu yang lama juga mengurangi total durasi tidur karena waktu tidur menjadi lebih larut, sementara waktu bangun tetap sama mengikuti jadwal sekolah.

Dari perspektif kesehatan masyarakat, hasil penelitian ini menegaskan pentingnya pengembangan berbagai intervensi untuk mendorong perilaku penggunaan gadget yang sehat pada remaja. Sekolah perlu memberikan edukasi mengenai penggunaan gadget secara bertanggung jawab, sementara orang tua diharapkan melakukan pengawasan terhadap durasi penggunaan gadget dan membiasakan anak untuk tidak menggunakan perangkat elektronik



setidaknya satu jam sebelum waktu tidur. Selain itu, tenaga kesehatan dapat mengintegrasikan edukasi mengenai sleep hygiene ke dalam program promosi kesehatan remaja.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar remaja di SMP Negeri 2 Bukittinggi memiliki tingkat penggunaan gadget pada kategori sedang, sementara hampir seperempat responden berada pada kategori penggunaan gadget yang tinggi. Selain itu, kualitas tidur yang buruk ditemukan pada sebagian besar responden, dengan lebih dari sembilan puluh lima persen siswa dikategorikan memiliki kualitas tidur yang kurang baik.

Hasil analisis korelasi Spearman Rank menunjukkan adanya hubungan yang bermakna secara statistik antara penggunaan gadget dan kualitas tidur ($p < 0,001$), dengan koefisien korelasi yang kuat ($r = 0,627$). Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat penggunaan gadget, semakin buruk kualitas tidur yang dialami oleh remaja. Penggunaan gadget yang berlebihan, terutama pada waktu menjelang tidur, berpotensi menunda waktu mulai tidur, mengurangi durasi tidur, serta menurunkan kualitas tidur secara keseluruhan, sehingga dapat memengaruhi kesehatan fisik, kesejahteraan emosional, dan prestasi akademik remaja.

Hasil penelitian ini menegaskan pentingnya penerapan kebiasaan penggunaan gadget yang sehat pada remaja. Sekolah, orang tua, dan tenaga kesehatan perlu bekerja sama dalam mendorong penggunaan gadget secara bertanggung jawab, menetapkan batasan waktu penggunaan layar (screen time), serta memberikan edukasi mengenai pentingnya menjaga kebersihan tidur (sleep hygiene). Upaya tersebut diharapkan dapat meningkatkan kualitas tidur sekaligus mendukung kesehatan dan perkembangan remaja secara optimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Aljazuri, M. (2023). *Hubungan penggunaan gadget dengan kualitas tidur pada remaja MAN 1 Lhokseumawe* (Undergraduate thesis). Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Muhammadiyah Lhokseumawe.
- 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>
- Badan Pusat Statistik. (2020). *Persentase penduduk berumur 5 tahun ke atas yang menggunakan telepon seluler (HP) dalam 3 bulan terakhir menurut kabupaten/kota di Provinsi Sumatera Barat (2018–2020)*. Badan Pusat Statistik.
- Damaiyanti, S., Pratama, R., & Putri, A. R. (2023). Hubungan penggunaan gadget dengan kuantitas tidur pada remaja di SMP Negeri 6 Bukittinggi. *Jurnal Ners Universitas Pahlawan*.
- Dunggo, F. E., & Dulanim, A. (2021). Association between the intensity of smartphone use with quality and sleep quantity in teenagers. *Jambura Nursing Journal*, 3(2), 59–69.
- Dwi Andira, A., Usman, A. M., & Wowor, T. J. (2022). Relationship of gadget use to sleep quality in nursing students at National University. *Journal of Public Health Promotion*, 4(1). <http://journal.unpacti.ac.id/index.php/jpp>
- Fitriana, F., Ahmad, A., & Fitria, F. (2020). Pengaruh penggunaan gadget terhadap perilaku remaja dalam keluarga.



- Halisyah, L. N. (2022). *Hubungan kecanduan bermain game online dengan gangguan emosional anak sekolah dasar* (Undergraduate thesis). Insan Cendekia Medika Jombang.
- Iqbal, M., Isnawati, I. A., & Hamim, N. (2025). Hubungan kualitas tidur dengan kesehatan mental remaja yang menggunakan gadget di SMKN 1 Banyuanyar. *Central Publisher Journal*.
- Kartika, D. R., Anjaswari, T., & Sulastyawati, S. (2023). The relationship between gadget use and sleep quality in class VII adolescents at SMP Negeri 1 Blitar. *Jurnal Pendidikan Kesehatan*. <https://ojs.poltekkes-malang.ac.id/index.php/jpk/article/view/3945>
- Keswara, U. R., Syuhada, N., & Wahyudi, W. T. (2023). Perilaku penggunaan gadget dengan kualitas tidur pada remaja. *Holistik: Jurnal Kesehatan*. <https://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/holistik/article/view/1599>
- Laoli, B., & Tambunan, D. M. (2023). Hubungan penggunaan gadget dengan kualitas tidur anak usia remaja pertengahan di SMP Swasta IRA Medan. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(2). <https://jptam.org/index.php/jptam/article/view/31755>
- Marendeng, S. (2020). *Hubungan smartphone dengan kualitas tidur remaja di SMA Negeri 2 Majene*.
- Notoatmodjo, S. (2012). *Metodologi penelitian kesehatan*. Rineka Cipta.
- Nugroho, W. A., & Natalya, W. (2021). Hubungan penggunaan gadget terhadap kualitas tidur remaja: A literature review. *Prosiding Seminar Nasional Kesehatan*.
- Rosyidah, S. (2022). *Hubungan kualitas tidur dengan excessive daytime sleepiness (EDS) pada remaja di wilayah Jabodetabek* (Undergraduate thesis). Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Rulling, H., Sari, A., Fitriani, R. K., Arini, S. Y., & Sulistyowati, M. (2022). Hubungan kualitas tidur dengan psychological distress pada mahasiswa Universitas X. *Preventif: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 13, 291–301.
- Runtu, A. E., Tiwa, T. M., & Kaunang, S. E. J. (2022). Fear of missing out: Tren gawai pada anak muda di Kota Tomohon Kelurahan Matani. *Journal of Social Research*, 3(1).
- Sina, I., Sembiring, M. N., & Harahap, S. (2021). Hubungan penggunaan smartphone dengan kualitas tidur pada siswa SMA Negeri 6 Binjai. *Jurnal Kesehatan*.
- Supartini, Y., Martiana, D., & Sulastri, T. (2021). Dampak kecanduan smartphone terhadap kualitas tidur siswa SMP. *JKep*, 6(1).
- Tanzil, K. W., & Dewanto, N. E. F. (2023). Hubungan kecanduan gadget dengan kualitas tidur pada murid SMP dan SMA Hillcrest School selama pandemi COVID-19. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*.
- Ulag, D., Sekeon, S. A. S., & Ratag, B. T. (2022). Hubungan antara kecanduan smartphone dengan kualitas tidur peserta didik SMP Negeri 12 Dumoga. *Jurnal Kesmas*, 11(4).
- Ulfa, R., Sari, R. P., Wibisono, H. A. Y. G., & STIKes Yatsi Tangerang. (2021). Hubungan penggunaan smartphone dengan kualitas tidur pada remaja di Perumahan Kutabumi Tangerang. *Nusantara Hasana Journal*, 1(7).
- Utari, S. A. N., & Indawati, E. (2023). Pengaruh intensitas penggunaan smartphone terhadap kualitas tidur remaja. *MAHESA: Malahayati Health Student Journal*. <https://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/MAHESA/article/view/16962>