

## Hubungan Lama Penggunaan Gawai dengan Gangguan Pola Tidur pada Siswa Siswi di SMA Negeri Kota Jambi

Yesi Destina Kurniati, Lisa Anita Sari, Dian Octavia

Program Studi Ilmu Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Harapan Ibu Jambi

Email : [yesidestinakurniati1@gmail.com](mailto:yesidestinakurniati1@gmail.com)

### Abstrak

Kebutuhan tidur yang tidak terpenuhi akan berdampak pada segi fisik maupun psikis. Menggunakan gawai yang terlalu lama adalah salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kurangnya pemenuhan kebutuhan tidur remaja. Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan penggunaan gawai dengan gangguan pola tidur pada siswa/i. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain *cross sectional*, teknik pengambilan sampel dengan teknik *proporsional random sampling*. Penelitian ini telah dilakukan pada bulan Juli tahun 2021. Data diperoleh dengan cara menggunakan kuesioner yang dibagikan melalui link *google form*. Data dianalisis univariat dan bivariat dengan menggunakan uji *Chi-Square*. Hasil analisa univariat menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami gangguan pola tidur berat sebanyak 68,7%, sebagian besar penggunaan gawai responden adalah tinggi sebanyak 53,3%. Analisa bivariat menunjukkan p-value adalah 0,000 ( $p < 0.05$ ). Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan anatarapenggunaan gawai dengan gangguan pola tidur pada siswa/i di SMAN Jambi Tahun 2021. Diharapkan agar pihak sekolah bekerja sama dengan dinas kesehatan terkait untuk melakukan penyuluhan secara terjadwal dan berkala tentang penggunaan gawai dan ganggaun pola tidur pada siswa/i untuk meningkatkan pengetahuan remaja serta melakukan konsul tentang kesehatan penggunaan gawai dan masalah gangguan pola tidur di sekolah.

**Kata kunci :** Gangguan Pola Tidur, Gawai

### Abstract

*Unmet sleep needs will have an impact on physical and psychological aspects. Using a device that is too long is one of the factors that can affect the lack of fulfillment of adolescents' sleep needs. The purpose of this study is to determine the relationship of device use with ganggaun sleep patterns in students. This research is quantitative research with cross sectional design, sampling techniques with proportionalization sampling techniques. This research was conducted in July 2021. The data was obtained using questionnaires shared through the linkgoogle form. The data was analyzed univariate and bivariate using the Chi-Square test. The results of the univariate analysis showed that most of the respondents experienced severe sleep pattern disorders as much as 68.7%, most of the respondents' device usage was high as much as 53.3%. Bivariate analysis shows the p-value is 0.000 ( $p < 0.05$ ). So it can be concluded that there is a significant relationship between device use and sleep pattern disorders in students at SMAN Jambi in 2021. It is expected that the school will work with the relevant health services to conduct scheduled and periodic counseling on the use of gadgets and ganggaun sleep patterns in students / I to increase adolescent knowledge and consult about the health of device use and sleep pattern disorders in schools.*

**Keywords :** Sleep Pattern Disorders, Devices

## Pendahuluan

Teknologi informasi dan komunikasi di dunia berkembang semakin pesat. Bentuk teknologi informasi dan komunikasi yang banyak beredar di masyarakat saat ini adalah gawai. Tahun 2014 ada sebanyak 1,85 miliar pengguna gawai dan tahun 2017 terjadi peningkatan sebanyak 2,32 miliar orang di dunia. Tahun 2020 diprediksi bahwa jumlah pengguna gawai akan mencapai 2,87 miliar orang di dunia (BPS 2021).

Gawai merupakan perangkat media elektronik yang memiliki beragam fungsi dan kegunaan. Jenis gawai yang tersedia saat ini cukup banyak, beberapa diantaranya yaitu telepon seluler, *smartphone*, *desktop PC* (Komputer), tablet dan *laptop/netbook PC*. Gawai menjadi bagian integral dari telekomunikasi modern. Di banyak negara, lebih dari separuh penduduk menggunakan gawai dan pasarnya berkembang pesat. Pada tahun 2017, diperkirakan sebanyak 6,9 miliar orang menggunakan gawai (WHO 2017).

Penggunaan gawai pada anak juga mempunyai dampak positif dan negatif. Dampak positif dari penggunaan gawai antara lain untuk memudahkan seorang anak dalam mengasah kreativitas dan kecerdasan anak. Dampak psikologis tersebut adalah anak-anak menjadi pribadi tertutup, suka menyendiri, ancaman *cyberbullying* dan menikmati dunia yang ada di dalam gawai tersebut sehingga melupakan kesenangan bermain dengan teman-teman seumuran mereka maupun dengan anggota keluarganya, sedangkan dampak terhadap kesehatan yaitu

kesehatan otak terganggu, kesehatan mata terganggu, kesehatan tangan terganggu, terpapar radiasi, dan gangguan tidur. Hal itu tentunya akan berdampak buruk terhadap perkembangan tumbuh anak dan kesehatan anak, salah satu masalah kesehatan anak tersebut adalah kurangnya kebutuhan tidur (Iswidharmanjaya 2014).

Penggunaan peralatan elektronik maupun komunikasi pada malam hari yang menimbulkan radiasi elektromagnetik, merupakan salah satu alasan gangguan sukar tidur pada malam hari. Banyak orang kesal karena sukar tidur pada malam hari, tetapi tidak menyadari bahwa sebelumnya telah berkomunikasi menggunakan ponsel dalam jangka waktu lama. Tidur merupakan suatu kebutuhan yang harus dipenuhi karena jika tidak terpenuhi maka dapat berdampak pada kondisi biologis dan psikologis seseorang. Gangguan pola tidur merupakan salah satu gangguan tidur yang paling sering dijumpai, timbul dari gangguan lain yang mendasarinya, terutama gangguan psikologis seperti kecemasan, depresi atau gangguan emosi lainnya. Kebutuhan tidur yang tidak terpenuhi akan berdampak pada segi fisik maupun psikis. Tidur merupakan kebutuhan dasar manusia yang termasuk dalam kebutuhan fisiologis yaitu kebutuhan yang sangat primer dan mutlak harus dipenuhi untuk memelihara homeostasis biologis dan kelangsungan hidup bagi setiap individu. Kebutuhan ini merupakan syarat dasar, apabila kebutuhan ini tidak terpenuhi, maka dapat mempengaruhi kebutuhan yang lain.

Kesempatan untuk tidur sama pentingnya seperti kebutuhan makan, aktivitas, bernafas, seksual dan kebutuhan lainnya (Krisna 2016).

Salah satu penelitian yang dapat mendukung pernyataan tersebut adalah penelitian yang dilakukan oleh Lee di Korea pada (2017). Lee menemukan bahwa respondennya mengalami gangguan kualitas tidur akibat kecanduan menggunakan gawai (Lee et al. 2017).

Berdasarkan data Dinas Pendidikan diketahui bahwa jumlah siswa/i SMA Negeri di Kota Jambi sebanyak 12.119 orang. Terdapat dua SMA Negeri yang mempunyai murid terbanyak adalah SMA Negeri 02 dan 04, sedangkan data kelas XI di SMA negeri 2 sebanyak 359 orang dan SMA negeri 4 sebanyak 431 orang, sehingga peneliti memilih 2 SMA Negeri tersebut untuk dijadikan tempat penelitian. Berdasarkan hasil survei awal yang dilakukan oleh penulis di SMA Negeri Kota Jambi didapatkan 15 anak, dan semua menggunakan gawai dengan milik pribadi. Semua anak mengatakan menggunakan gawai di rumah setiap hari, kadang-kadang dibawa ke sekolah untuk digunakan saat istirahat dan pada saat kegiatan ekstrakurikuler. Sepuluh anak mengatakan menggunakan gawai sebelum tidur sampai pukul 22.00 WIB dan kadang juga sampai pukul 24.00 WIB malam untuk bermain game, membuka sosial media, menonton video, melihat gambar hingga *chatting*, lima anak mengatakan menggunakan gawai tidak pernah lewat jam 10 malam. tujuh anak mengatakan susah memulai tidur pada malam hari sehingga anak sulit untuk dibangunkan pagi hari, lima anak mengatakan sering

terbangun saat malam hari dan sulit memulai tidur kembali, tiga anak mengatakan tidak mengalami gangguan tidur, sehingga dengan alasan inilah peneliti termotivasi untuk melakukan penelitian tentang “hubungan penggunaan gawai dengan gangguan pola tidur pada siswa/i di SMA Negeri Kota Jambi”.

## Metode

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain *Cross Sectional*, yang bertujuan untuk mengetahui hubungan penggunaan gawai dengan gangguan pola tidur pada siswa/i di SMAN Kota Jambi tahun 2021. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa siswi di SMAN Jambi (SMA Negeri 02 dan SMA Negeri 04) yang berjumlah 790 orang dan jumlah sampel sebanyak 150 orang. Teknik pengambilan besar sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *proporsional random sampling* dengan kriteria inklusi dan eksklusi. Kriteria inklusi dari penelitian ini yaitu bersedia menjadi responden penelitian, siswa/i kelas XI, siswa/i yang mempunyai gawai. Sedangkan kriteria eksklusinya yaitu siswa/i yang tidak memiliki gawai. Penelitian ini telah dilakukan pada tanggal 12 - 24 Juli 2021. Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan dengan cara menggunakan kuesioner dibagikan melalui link *google form*. Instrumen dalam penelitian ini kuesioner terkait pola tidur yaitu KSPBJ *Insomnia Rating Scale*. Kuisisioner ini terdiri dari 11 pertanyaan. Berdasarkan skala gangguan pola tiduryang telah dibakukan, yaitu skala KSPBJ batasan atau indikator insomnia dapat ditentukan meliputi parameter sebagai

berikut, kesulitan memulai tidur, tiba-tiba terbangun pada malam hari, bisa terbangun lebih awal pada dini hari, merasa mengantuk di siang hari, sakit kepala pada siang hari, merasa kurang puas dengan tidurnya, merasa kurang nyaman atau gelisah saat tidur, mendapat mimpi buruk, badan kurang bertenaga setelah tidur, jadwal tidur dan bangun tidak beraturan dan tidur selama 6 jam dalam semalam. Pada variabel kuesioner penggunaan gawai menggunakan alat ukur yang sudah dilakukan modifikasi dan *tryout* oleh penelitian Nurdiani (2015) dari peneliti

Zahrani (2014) berdasarkan aspek *addiction* dari Griffiths (Terry, Szabo and Griffiths, 2004). Alat ukur dari peneliti Zahrani (2014) terdiri 30 item *Favorable*, yang kemudian dilakukan modifikasi dan *try out* oleh penelitian Nurdiani (2015) menjadi 21 soal, terdiri dari 14 item *favorable* dan 7 item *unfavorable* dengan hasil uji reliabilitas nilai *alpha cronbach* sebesar 0,88. Pengolahan data melalui tahap *editing*, *coding*, *tabulating* dan analisis univariat dan bivariat dengan menggunakan uji *Chi-Square*.

## Hasil

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Gangguan pola tidur pada siswa/i di SMAN Jambi Tahun 2021**

Gangguan pola tidur pada siswa/i	f	Persentase (%)
Tidak ada keluhan gangguan pola tidur	0	0
Gangguan pola tidur ringan	47	31,3
Gangguan pola tidur berat	103	68,7
Gangguan pola tidur sangat berat	0	0
Jumlah	150	100

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami gangguan pola

tidur berat sebanyak 103 responden (68,7%).

**Tabel 2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Penggunaan Gawai di SMAN Jambi Tahun 2021**

Penggunaan Gawai	f	Persentase (%)
Rendah	0	0
Sedang	70	46,7
Tinggi	80	53,3
Jumlah	150	100

Hasil analisis tabel di atas menunjukkan bahwa sebagian besar

penggunaan gawai responden adalah tinggi sebanyak 80 responden (53,3%)

**Tabel 3. Hubungan Penggunaan Gawai dengan Gangguan pola tidur pada siswa/i di SMAN Jambi Tahun**

Penggunaan Gawai	Gangguan pola tidur				Jumlah		<i>p-value</i>
	Gangguan pola tidur ringan		Gangguan pola tidur berat				
	f	%	f	%	f	%	
Sedang	43	61,4	27	38,6	70	100	0,000
Tinggi	4	5,0	76	95,0	80	100	
Jumlah	47	31,3	103	68,7	150	100	

Hasil analisa bivariat didapatkan dari 70 responden dengan penggunaan gawai yang sedang, sebagian besar 43 responden (61,4%) mengalami gangguan pola tidur ringan dan dari 80 responden dengan penggunaan gawai yang tinggi, sebagian besar 76 responden (95%)

mengalami gangguan pola tidur berat. Hasil uji statistik diperoleh nilai *p-value* 0,000 ( $p < 0,05$ ). Hasil ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang bermakna antara penggunaan gawai dengan gangguan pola tidur pada siswa/i di SMAN Jambi Tahun 2021.

## Pembahasan

### Gambaran gangguan pola tidur pada siswa/i di SMAN Jambi Tahun 2021

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan diketahui bahwa sebagian besar responden mengalami gangguan pola tidur berat sebanyak 103 responden (68,7%). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ramadhani (2021) menunjukkan bahwa sebagian besar responden yaitu 29 responden (22,1%) mengalami gangguan pola tidur ringan, 102 responden (77,9%) mengalami gangguan pola tidur berat. Penelitian Ulfiana (2018) menunjukkan bahwa sebanyak 4 atau 9.1% responden mengalami tidak ada keluhan gangguan pola tidur, sebanyak 28 atau 63.6% responden mengalami gangguan pola tidur ringan dan sebanyak 12 atau

27.3% responden mengalami gangguan pola tidur berat.

Tidur merupakan suatu proses fisiologis yang penting bagi kebutuhan fisik manusia. Seseorang tidak bisa bertahan hidup tanpa memiliki kualitas dan kuantitas tidur yang cukup, karena selama proses tidur terjadi pemulihan sel tubuh untuk mengembalikan kondisi tubuh menjadi seperti semula. Beberapa gangguan tidur yang sering dialami manusia antara lain gangguan pola tidur, *sleep Apnea*, parasomnia dan sebagainya (Krisna 2016). Insomnia adalah salah satu gangguan tidur dimana seseorang merasa sulit untuk memulai tidur, Gangguan tidur yang terjadi yaitu lamanya waktu tidur atau kuantitas tidur yang tidak sesuai. Selain itu gangguan tidur yang terjadi berhubungan dengan kualitas tidur seperti tidur yang tidak efektif. kejadian

insomnia sangat erat kaitannya dengan penggunaan sosial media dan jenis media sosial yang ada di dalamnya (Lawalata 2018).

Kesulitan tidur ringan merupakan keadaan yang kerap dikeluhkan dengan kendala-kendala seperti kesulitan tidur, tidur tidak tenang, kesulitan menahan tidur, sering terbangun di pertengahan malam, dan seringnya terbangun diawal. Insomnia yang kita alami bisa berlangsung beberapa hari saja sampai dua atau tiga minggu. tetapi pada kasus yang kronis insomnia bisa bertahan lebih lama lagi. kesulitan tidur/insomnia ringan biasanya dipicu oleh stress, suasana ramai atau berisik, perbedaan suhu udara, perubahan lingkungan sekitar, masalah jadwal tidur dan bangun yang tidak teratur, efek samping pengobatan (Rafknowledge 2014).

Peneliti berpendapat bahwa kualitas tidur remaja buruk dikarenakan responden terlalu banyak bermain *games online* menggunakan gawai sehingga kurang tidur. Responden juga tidak bisa mengatur waktu saat bermain *games online* sehingga mengakibatkan tidak teraturnya waktu tidur dan mempengaruhi pada kurangnya waktu tidur pada remaja yang bisa mengakibatkan pikiran terganggu.

### **Gambaran penggunaan gawai di SMAN Jambi Tahun 2021**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan diketahui bahwa sebagian besar penggunaan gawai responden adalah tinggi sebanyak 80 responden (53,3%). Hasil dari penelitian sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Kania (2020) didapatkan persentase tertinggi lama penggunaan jejaring media sosial

yaitu sebesar 39 responden (37,9%) dengan kategori sedang, sedangkan persentase terendah lama penggunaan jejaring media sosial yaitu sebesar 28 responden (27,1%) dengan kategori singkat.

Di era perkembangan ilmu pengetahuan, teknologi dan informasi yang semakin pesat pada saat ini, masyarakat tidak dapat dipisahkan dari penggunaan internet. Seiring sejalan dengan perkembangan internet, perkembangan media sosial pun merambat luas di masyarakat. Perkembangan internet dan media sosial yang begitu pesat ini, membawa dampak yang cukup signifikan bagi seluruh masyarakat diseluruh belahan dunia, tidak terkecuali para remaja (Syamsoedin, Bidjuni, and Wowiling 2015).

Sesuai dengan teori bahwa *gadget* diciptakan dengan berbagai aplikasi yang dapat menyajikan berbagai media berita, jejaring sosial, hobi, bahkan hiburan. Sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyebutkan sebanyak 51% remaja menggunakan gadget dalam ketegori sedang (Khusnal 2017). Selain itu hasil penelitian lainnya memperlihatkan bahwa sebanyak 28,2% remaja menggunakan gadget terlalu lama yakni > 11 jam/hari (Kawangkoan and Mawitjere 2017).

Penggunaan gawai bukan hanya di rumah, namun kadang-kadang dibawa ke sekolah untuk daring yang mengharuskan siswa/i menggunakan gawai. Anak juga menggunakan gawai sebelum tidur sampai pukul 22.00 dan kadang juga sampai pukul 24.00 malam untuk bermain game, membuka sosial media, menonton video, melihat gambar hingga *chatting*, sehingga anak

sulit untuk dibangun pagi hari. Berdasarkan hasil penelitian ini, peneliti menyarankan kepada para remaja dan orang tua agar lebih memperhatikan waktu penggunaan gawai pada saat dibutuhkan saja. Diharapkan para remaja untuk mengurangi penggunaan media sosial dan mengganti dengan aktivitas yang bermanfaat lainnya.

### **Hubungan penggunaan gawai dengan gangguan pola tidur pada siswa/i di SMAN Jambi Tahun 2021**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 70 responden dengan penggunaan gawai yang sedang, 43 responden (61,4%) mengalami gangguan pola tidur ringan dan dari 80 responden dengan penggunaan gawai yang tinggi, sebagian besar 76 responden (95%) mengalami gangguan pola tidur berat. Hasil uji statistik diperoleh *p-value* 0,000 ( $p < 0,05$ ). Hasil ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang bermakna antara penggunaan gawai dengan gangguan pola tidur pada siswa/i di SMAN Jambi Tahun 2021. Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden yang gangguan pola tidur sedang lebih banyak yang menggunakan gawai yang tinggi.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan sebelumnya pada 39 sampel siswa-siswi sekolah menengah atas didapatkan hasil bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara hubungan lama penggunaan *gadget* dengan gangguan pola tidur pada siswa/i ( $p = 0,002$ ) (Kawangkoan and Mawitjere 2017). Pada penelitian lain, yang dilakukan oleh Dewi (2017) pada 134 siswa-siswi sekolah menengah atas juga menyatakan bahwa terdapat

hubungan antara intensitas penggunaan situs jejaring sosial (diakses melalui gadget) dengan gangguan pola tidur ( $p = 0,000$ ). Hasil yang sama juga didapato oleh Keswara, Syuhada, and Wahyudi (2019) menjelaskan dalam hasil penelitiannya bahwa ada hubungan yang signifikan perilaku penggunaan gadget dalam akses media sosial dengan kualitas tidur pada remaja, dengan nilai *p-value* = 0,000.

Kawangkoan and Mawitjere (2017) menunjukkan hasil dengan menggunakan uji statistik *chi-square* diperoleh  $\rho = 0,002 < \alpha = 0,05$  artinya terdapat hubungan yang signifikan antara hubungan lama penggunaan *gadget* dengan gangguan pola tidur pada siswa/i pada siswa-siswi di SMA Negeri 1 Kawangkoan.

Syamsedin et al. (2015) mendukung pernyataan yang tertulis diatas bahwa penggunaan *gadget* sangat populer pada anak sekolah, dimana *gadget* tersebut merupakan alat yang memaparkan cahaya yang apabila semakin lama penggunaan gadget tersebut akan mengganggu pengaturan dari hormon melatonin sehingga membuat kuantitas tidur yang buruk pada anak. Ketidakmampuan anak dalam manajemen waktu dalam penggunaan *gadget* dengan baik dan benar ketika berada di sekolah maupun di rumah, akan berdampak pada ketidakteraturan pola istirahat dan tidur pada anak sehingga membuat tidak terpenuhinya pola tidur yang baik pada anak 10 jam setiap malamnya.

Menurut Joewana (2018), salah satu penyebab insomnia adalah kebiasaan menggunakan benda elektronik yang bersinar terang dan menyorot pada mata sehingga cahayanya dapat memicu atau

menstimulasi otak untuk membuat kita terbangun dan menunda keinginan untuk tidur.

Menurut Saifullah (2017) bahwa pola tidur sangat dipengaruhi oleh kondisi mental dan motivasi saat memasuki jam istirahat malam, dengan tingkat stres yang tinggi dapat menyebabkan otak untuk berfikir sehingga membuat terjaga dan jam tidur berubah, begitu juga saat keinginan tetap terjaga dengan bermain *gadget* saat masuk jam tidur dapat mempengaruhi otak. Di sisi lain gelombang elektromagnetik cahaya yang dikeluarkan *gadget* dapat menurunkan produksi hormon melatonin yang berfungsi mengatur dan memelihara irama sirkadian yang berperan penting dalam menentukan waktu tidur dan bangun.

Penggunaan *gadget* sering kali membuat remaja begadang sehingga menyebabkan remaja mengalami kurang tidur, walaupun hanya sekedar mengakses jejaring sosial, bermain *game online*, *chatting*, atau berinteraksi dengan pengguna lainnya sebelum jam tidur dapat mengganggu pola tidur, memicu insomnia, sakit kepala dan kesulitan berkonsentrasi yang membuat remaja insomnia.

Peneliti berpendapat bahwa sebagian besar responden memiliki perilaku penggunaan *gadget* dalam akses media sosial yang tidak baik disebabkan karena *gadget* telah mempengaruhi remaja akibat diberi kepercayaan untuk memiliki *gadget* sendiri dan sebagian besar telah memiliki ketergantungan pada *gadget* tersebut. Ketergantungan tersebut dapat mengganggu perencanaan aktifitas yang lebih penting seharusnya dilakukan karena terlalu merasa

nyaman dan keasikan dalam menggunakan *gadget*, sehingga mengganggu konsentrasi di kelas, saat mengerjakan tugas karena kecanduannya kepada *gadget*. Remaja menjadikan *gadget* sebagai kebutuhan sehingga 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 media sosial secara *online*.

### **Kesimpulan**

Berdasarkan penelitian didapatkan bahwa sebagian besar responden mengalami gangguan pola tidur berat sebanyak 48 responden (55,8%) dan sebagian besar penggunaan gawai responden adalah sedang sebanyak 49 responden (57%). Maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang bermakna antara penggunaan gawai dengan gangguan pola tidur pada siswa/idi SMAN Jambi Tahun 2021 dengan *p-value* 0,003.

Disarankan agar pihak sekolah bekerja sama dengan petugas kesehatan untuk melakukan penyuluhan secara terjadwal dan berkala tentang penggunaan gawai dengan gangguan pola tidur pada siswa untuk meningkatkan pengetahuan remaja mengenai penggunaan gawai dengan kejadian insomnia serta pihak sekolah mampu melakukan konsul tentang penggunaan gawai dangangguan pola tidur pada siswadi sekolah.



## Daftar Pustaka

- BPS. 2021. "Diakses Dari [Http://Www.Bps.Go.Id/](http://www.bps.go.id/), Diakses Pada Tanggal 2 Februari 2021."
- Dewi, Lisa Puspita. 2017. "Hubungan Intensitas Penggunaan Situs Jejaring Sosial Dengan Insomnia Pada Remaja Di Sma Muhammadiyah 7 Yogyakarta." *Hubungan Intensitas Penggunaan Situs Jejaring Sosial Dengan Insomnia Pada Remaja Di Sma Muhammadiyah 7 Yogyakarta* 2:121–29.
- Iswidharmanjaya. 2014. "Bila Si Kecil Bermain Gadget. Jakarta: Bisakimia."
- Kawangkoan, S. M. A. Negeri, and Omega T. Mawitjere. 2017. "Hubungan Lama Penggunaan Gadget Dengan Kejadian Insomnia Pada Siswa Siswi Di Sma Negeri 1 Kawangkoan." 5.
- Keswara, Umi Romayati, Novrita Syuhada, and Wahid Tri Wahyudi. 2019. "Perilaku Penggunaan Gadget Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja." *Holistik Jurnal Kesehatan* 13(3):233–39. doi: 10.33024/hjk.v13i3.1599.
- Khusnal. 2017. "Hubungan Perilaku Penggunaan Gadget Dengan Kualitas Tidur Pada Anak Usia Remaja Di SMA Negeri 1 Srandakan Bantul (Doctoral Dissertation, Universitas' Aisyiyah Yogyakarta)."
- Krisna. 2016. "Prevalensi Dan Korelasi Insomnia Terhadap Kemampuan Kognitif Remaja Usia 15-18 Tahun Di Panti Asuhan Widhya Asih 1 Denpasar. Vol. 5."
- Lawalata. 2018. "Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Haluoleo Tahun 2018. Jurnal.Vol 3, No 2. Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Haluoleo."
- Lee, Joo Eun, Sung In Jang, Yeong Jun Ju, Woorim Kim, Hyo Jung Lee, and Eun Cheol Park. 2017. "Relationship between Mobile Phone Addiction and the Incidence of Poor and Short Sleep among Korean Adolescents: A Longitudinal Study of the Korean Children & Youth Panel Survey." *Journal of Korean Medical Science* 32(7):1166–72. doi: 10.3346/jkms.2017.32.7.1166.
- Rafknowledge. 2014. "Insomnia Dan Gangguan Tidur Lainnya. Jakarta : Penerbit PT Alex Media Komputindo Kelompok Gramedia."
- Saifullah. 2017. "Hubungan Penggunaan Gadget Terhadap Pola Tidur Pada Anak Sekolah Di UPT SD Negeri Gadingrejo II Pasuruan. Repository.Unair.Ac.Id/79251/2/FKP.N. 251-18%20Sai%20h.Pdf." doi: 10.30604/jika.v5i2.289.
- Syamsoedin, Wydia Khristanty Putri, Hendro Bidjuni, and Ferdinand Wowiling. 2015. "Hubungan Durasi Penggunaan Media Sosial Dengan Kejadian Insomnia Pada Remaja Di Sma Negeri 9 Manado." *Ejournal Keperawatan (e-Kp)* 3:1–10.
- Ulfiana. 2018. "HUBUNGAN PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DENGAN KEJADIAN INSOMNIA PADA MAHASISWA JURUSAN

KEPERAWATAN.”

WHO. 2017. “Electromagnetic Fields and Public Health: Mobile Phones. Diakses Pada Situs [Http://Www.Who.Int/Mediacentre/Factsheets/Fs193/En/](http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs193/en/) Pada Tanggal 11 Februari 2021.” 2.