

Hubungan intensitas penggunaan ponsel pintar dengan kualitas tidur remaja SMA di wilayah Jakarta Timur = The correlation between intensity of the smartphone usage and sleep quality in high school students in East Jakarta

Sondakh, Merry Natalia, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20473642&lokasi=lokal>

Abstrak

Fenomena kepemilikan ponsel pintar di kalangan remaja mengalami kenaikan yang cukup signifikan setiap tahunnya. Penggunaan ponsel pintar sebelum tidur di malam hari dapat mengurangi kemampuan remaja untuk tertidur lelap sepanjang malam. Berkurangnya jam tidur secara terus menerus tidak hanya berdampak bagi kesehatan remaja, melainkan juga dapat mengganggu fungsi kognitif dan mempengaruhi aktivitas sehari-hari. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi hubungan intensitas penggunaan ponsel pintar dan kualitas tidur pada remaja sekolah menengah atas SMA.

Penelitian ini menggunakan desain penelitian analitik korelatif dengan pendekatan cross-sectional. Sampel remaja SMA dipilih menggunakan teknik cluster sampling. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 106 orang, yang berasal dari dua sekolah menengah atas negeri yang berada di Jakarta Timur. Instrumen yang digunakan adalah Smartphone Addiction Scale-Short Version untuk intensitas penggunaan ponsel pintar dan Pittsburgh Sleep Quality Index untuk kualitas tidur. Penelitian ini menggunakan uji statistik Chi-square. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang bermakna antara intensitas penggunaan ponsel pintar dengan kualitas tidur $p=0,001; =5$. Oleh karena itu, peneliti berharap orang tua dapat meningkatkan kepedulian terkait dampak yang ditimbulkan dari penggunaan ponsel pintar pada remaja sehingga dapat melakukan pencegahan serta pendidikan terkait penggunaan ponsel pintar pada anak sedini mungkin. Perawat diharapkan mampu menjadi edukator dan fasilitator mengenai pentingnya kualitas tidur bagi remaja.

Peneliti merekomendasikan penelitian lebih lanjut terkait penggunaan ponsel pintar dan kualitas tidur pada kelompok usia remaja selain siswa SMA. Peneliti juga menyarankan adanya penelitian multivariat yang berhubungan dengan kualitas tidur selain penggunaan ponsel pintar.

The phenomenon of smartphones ownership among adolescents has increased significantly every year. The use of smartphones before going to bed at night can reduce the ability of adolescents to fall asleep during the night. Reduced hours of sleep continuously not only affects the health of adolescents, but can also disrupt cognitive function and affect daily activities. This study aims to identify the correlation between the intensity of smartphone usage and sleep quality among high school students.

This study used correlative analytic research design with cross sectional approach. High school students sample were selected by cluster sampling technique. The sample of this study amounted to 106 people, consisted of two high school in East Jakarta region. The instruments used in this study were consist of Smartphones Addiction Scale Short Version for the intensity of smartphones usage and Pittsburgh Sleep Quality Index for sleep quality. This study used Chi square statistical test.

The result showed a significant correlation between the intensity of smartphone usage with sleep quality $p=0,001 5$. Therefore, the researcher hope parents can raise awareness related to the impact of smartphones usage in adolescents so they can do prevention and education related to the smartphones usage to their

children as early as possible. Nurses are expected to become educators and facilitators about the importance of sleep quality for adolescents. Researcher recommend further research regarding the smartphones usage and sleep quality in adolescent age group other than high school students.

Researcher also suggested a multivariate study related to sleep quality in addition to the smartphones usage.</i>