

Hubungan Penggunaan Smartphone dengan Kualitas Tidur Siswa SMA Negeri 1 Kebumen = The Correlation between Smartphones Usage and Sleep Quality of Students at State Senior High School 1 Kebumen

Diah Purnaningsih, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=9999920529033&lokasi=lokal>

Abstrak

Penggunaan smartphone merupakan fenomena yang telah mendapat perhatian serius dalam beberapa dekade terakhir. Tingginya intensitas penggunaan smartphone pada remaja dapat menimbulkan beberapa dampak negatif, diantaranya penurunan waktu dan kualitas tidur. Kualitas tidur yang buruk pada remaja dapat mempengaruhi produktivitas kegiatan sehari-hari dan berdampak pada masalah kesehatan. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan antara penggunaan smartphone dengan kualitas tidur remaja SMA Negeri 1 Kebumen. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain penelitian cross-sectional pada 98 remaja. Hasil analisis uji chi-square menunjukkan bahwa adanya hubungan antara penggunaan smartphone dengan kualitas tidur remaja ($p = 0,001; 0,05$). Berdasarkan hasil dari penelitian ini, peneliti berharap orang tua dapat meningkatkan kepedulian terkait dampak yang ditimbulkan dari penggunaan smartphone sehingga dapat melakukan pendidikan serta pencegahan sedini mungkin. Perawat diharapkan mampu menjadi edukator dan fasilitator mengenai pentingnya kualitas tidur bagi remaja. Peneliti merekomendasikan penelitian lebih lanjut terkait penggunaan smartphone dan kualitas tidur pada kelompok usia remaja selain siswa SMA.

.....The use of smartphones is a phenomenon that has received serious attention in the last few decades. The high intensity of smartphone use in adolescents can have several negative impacts, including a decrease in sleep time and quality. Poor sleep quality in adolescents can affect the productivity of daily activities and have an impact on health problems. The purpose of this study was to determine the relationship between smartphone use and the sleep quality of adolescents at State Senior High School 1 Kebumen. This research is a quantitative study with a cross-sectional study design on 98 adolescents. The results of the chi-square test analysis showed that there was a relationship between smartphone use and adolescent sleep quality ($p = 0.001; 0.05$). Based on the results of this study, researchers hope that parents can increase awareness regarding the impact of smartphone use so that they can carry out education and prevention as early as possible. Nurses are expected to be able to become educators and facilitators regarding the importance of quality sleep for adolescents. Researchers recommend further research related to smartphone use and sleep quality in adolescent age groups other than high school students.