

SKRIPSI
KORELASI ANTARA PENGGUNAAN *SMARTPHONE*
DENGAN KUALITAS TIDUR STUDI KESEHATAN
PADA REMAJA DI SMA NEGERI 3 MAJENE



ANDRIANI SAHARUDDIN
B0221325

PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS SULAWESI BARAT
MAJENE
2025

SKRIPSI
KORELASI ANTARA PENGGUNAAN *SMARTPHONE*
DENGAN KUALITAS TIDUR STUDI KESEHATAN
PADA REMAJA DI SMA NEGERI 3 MAJENE



Diajukan Sebagai Salah Satu Untuk Memperoleh Gelar S1 Keperawatan

ANDRIANI SAHARUDDIN
B0221325

PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS SULAWESI BARAT
MAJENE
2025

HALAMAN PERSETUJUAN

Pasal dengan judul:

**KORELASI ANTARA PENGGUNAAN *SMARTPHONE*
DENGAN KUALITAS TIDUR STUDI KESEHATAN
PADA REMAJA DI SMA NEGERI 3 MAJENE**

Disusun dan diajukan oleh
ANDRIANI SAHARUDDIN
B0221325

Setelah disetujui untuk disajikan dihadapan tim penguji pada seminar skripsi
program studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Sulawesi Barat

Dewan Pembimbing

Pembimbing 1



(Erviana S.Kep.,Ns.M.Kep)

NIDN. 0015119200

Pembimbing 2



(Muhammad Hosni Mubarak S.KM.M.Kes)

NIDN. 0912048903

Mengetahui

**Ketua Program Studi S1 Keperawatan
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Sulawesi Barat**



(Eva Yuliani, M.Kep., Sp.Kep.An)

NIDN. 0931128601

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi dengan judul :

**KORELASI ANTARA PENGGUNAAN *SMARTPHONE* DENGAN
KUALITAS TIDUR PADA REMAJA STUDI KESEHATAN PADA
REMAJA DI SMA NEGERI 3 MAJENE**

Disusun dan diajukan oleh :

Andriani Saharuddin

B0221325

Telah dipertahankan dihadapan dewan penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar sarjana Kesehatan pada Program Studi S1 Keperawatan Ilmu Kesehatan Universitas Sulawesi Barat.

Ditetapkan di Majene Tanggal

Dewan Penguji

Risna Damayanti S. Kep., Ns., M.Kep

(.....)

Auliah Rahmi Latif M. Farm

(.....)

Nurwahita S. Kep., Ns., M.Kep

(.....)

Dewan Pembimbing

Erviana S. Kep., Ns., M. Kep

(.....)

Muhammad Hosni Mubarak S. KM. M. Kes

(.....)

Mengetahui

Dekan

Fakultas Ilmu Kesehatan


Dr. Habibie, SKM, M. Kes
NIP. 1987091020150310005

Ketua

Program Studi S1 Keperawatan


Eva Yuliani, M.Kep., Sp. Kep. An
NIDN. 0931128601

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai Civitas Akademis Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Sulawesi Barat,
Saya Yang Bertanda Tangan Di Bawah Ini :

Nama : Andriani Saharuddin

NIM : B0221325

Program Studi : Keperawatan

Jenis Karya : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Sulawesi Barat **Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-exclusive Royalty-Free Right*)** atas karya ilmiah saya yang berjudul :

KORELASI ANTARA PENGGUNAAN *SMARTPHONE* DENGAN KUALITAS TIDUR STUDI KESEHATAN PADA REMAJA DI SMA NEGERI 3 MAJENE

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Noneksklusif Ini Universitas Sulawesi Barat berhak menyimpan, mengalihmedia/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan seharusnya,

Dibuat di : Majene

Pada tanggal : 17 Oktober 2025

Yang menyatakan :



(Andriani Saharuddin)

ABSTRAK

Nama : Andriani Saharuddin
Proram Studi : Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Judul : KORELASI ANTARA PENGGUNAAN *SMARTPHONE*
DENGAN KUALITAS TIDUR STUDI KESEHATAN
PADA REMAJA DI SMA NEGERI 3 MAJENE

Remaja merupakan aset berharga bagi masa depan bangsa yang mengalami masa transisi dari fase anak-anak menuju kedewasaan. Penggunaan *smartphone* yang berlebihan, terutama pada malam hari, dapat menurunkan kualitas tidur. Kondisi tersebut dapat berdampak pada gangguan konsentrasi, penurunan prestasi belajar, serta masalah kesehatan fisik dan psikologis. Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan *Cross-Sectional* dan dilaksanakan di SMA Negeri 3 Majene. Populasi penelitian berjumlah 184 jiwa dengan jumlah sampel sebanyak 126 responden yang didapatkan menggunakan rumus slovin. Responden dipilih menggunakan tehnik proportionate stratified random. Instrumen penelitian yang digunakan adalah *Smartphone Addiction Scale* (SAS) untuk menilai tingkat penggunaan *smartphone* dan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) untuk mengukur kualitas tidur yang telah teruji validitas dan reabilitas. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki tingkat penggunaan *smartphone* kategori sedang (69,8%), sedangkan kualitas tidur sebagian besar memiliki kualitas tidur baik (51,6%). Hasil analisis menggunakan uji Chi-Square menunjukkan nilai *p-value* 0,031 ($p < 0,05$) yang berarti terdapat korelasi yang signifikan antara penggunaan *smartphone* dengan kualitas tidur. Semakin tinggi tingkat penggunaan *smartphone*, semakin besar kemungkinan remaja mengalami kualitas tidur buruk.

Kata kunci : Penggunaan *Smartphone*, Kualitas Tidur, Remaja, *Chi-Square*

ABSTRACT

Name : Andriani Saharuddin
Study Program : Nursing Faculty of Health Sciences
Title : CORRELATION BETWEEN SMARTPHONE USE
AND SLEEP QUALITY A HEALTH STUDY ON
ADOLESCENTS AT SMA NEGERI 3 MAJENE

Adolescents are valuable assets for the nation's future, as they undergo a transitional phase from childhood to adulthood. Excessive smartphone use, especially at night, can decrease sleep quality. This condition may lead to concentration disorders, decreased academic performance, and physical as well as psychological health problems. This study employed a quantitative design with a cross-sectional approach and was conducted at SMA Negeri 3 Majene. The study population consisted of 184 individuals, with a sample size of 126 respondents determined using the Slovin formula. Respondents were selected using the proportionate stratified random sampling technique. The research instruments used were the Smartphone Addiction Scale (SAS) to assess the level of smartphone use and the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) to measure sleep quality, both of which have been tested for validity and reliability. The results showed that the majority of respondents had a moderate level of smartphone use (69.8%), while most had good sleep quality (51.6%). The results of the Chi-Square test indicated a p-value of 0.031 ($p < 0.05$), which means there is a significant correlation between smartphone use and sleep quality. The higher the level of smartphone use, the greater the likelihood that adolescents experience poor sleep quality

Keywords: *Smartphone Use, Sleep Quality, Adolescents, Chi-Square*

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Remaja merupakan aset berharga bagi masa depan bangsa, sehingga kualitas masa depan bangsa sangat dipengaruhi oleh kondisi dan peran remaja pada masa kini. Periode perkembangan remaja adalah periode terjadinya proses dari fase anak-anak sampai fase kedewasaan, remaja adalah fase transisi dalam perkembangan individu yang mengalami berbagai perubahan fisik, aspek umum, serta kemajuan dalam fungsi kognitif serta sosial, yang turut dipengaruhi oleh dinamika teknologi yang berkembang pesat telah memberikan dampak besar terhadap kehidupan sosial dan lingkungan (Peren et al,2024).

Sekitar 1,3 miliar (16%) penduduk bumi merupakan remaja, yaitu seseorang yang berusia antara 10 hingga 19 tahun. Namun, pencapaian kemajuan tersebut belum tersebar secara merata di seluruh daerah dan di antara berbagai kelompok remaja (WHO, 2024). Di Indonesia, Populasi remaja kelompok umur 15-19 tahun mencapai 22.081,528 jiwa (BPS, 2024). Adapun jumlah penduduk remaja di provinsi Sulawesi Barat tahun 2024 dengan kategori umur 15-19 tahun diperkirakan mencapai 1.090.111 jiwa (BPS, 2024). Provinsi Sulawesi Barat mempunyai 6 kabupaten dengan ibu kota terletak di Mamuju. Berdasarkan data yang didapatkan dari BPS menunjukkan data remaja di Provinsi Sulawesi Barat dengan kelompok umur 15-19 tahun menurut wilayah didapatkan data tertinggi diduduki oleh kabupaten Polewali Mandar sebanyak 47.620 ribu jiwa, disusul kabupaten Majene sebanyak 19.041 jiwa, dan didapatkan data terendah diduduki oleh kabupaten Mamasa sebanyak 16.056 (Agus Dwi Darmawan, 2024).

Masa transisi remaja merupakan masa yang disebut sebagai fase perubahan, fase remaja juga dikenal Sebagai fase yang rawan dan penuh dinamika, masa remaja ditandai oleh perjuangan individu dalam proses penyesuaian diri dan pencarian jati diri transformasi yang dialami remaja berdampak pada pembentukan karakter dan perilakunya. Tahap ini menandai peralihan dari fase anak-anak menuju tahap kedewasaan (Khadijah, 2020). Remaja yang mengalami masa peralihan yang menyebabkan ketidak stabilan

emosi akan menimbulkan berbagai macam perilaku. Perilaku remaja masa kini dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk perkembangan teknologi, lingkungan sosial, dan pencarian jati diri. Perilaku remaja saat ini tercermin dalam bentuk-bentuk yang umumnya dipengaruhi oleh kemajuan teknologi. Beberapa bentuk perilaku yang umum terjadi di kalangan remaja masa kini adalah: kecanduan *Smartphone*, penyalahgunaan obat-obatan dan minuman keras, *cyberbullying*, serta keributan antar kelompok (Ruri Baeduri, 2024).

Smartphone merupakan perangkat elektronik berukuran kecil yang dirancang agar mudah digenggam dan memiliki fungsi utama sebagai alat komunikasi. Selain berkomunikasi, *smartphone* juga memiliki kapabilitas layaknya komputer, seperti mengirim dan menerima dokumen, surat elektronik (e-mail), serta berbagai fungsi lainnya. Secara umum, *smartphone* juga dapat didefinisikan sebagai ponsel pintar yang menjalankan sistem operasi lengkap, sehingga memungkinkan pengembang untuk membuat dan menjalankan berbagai aplikasi melalui koneksi dasar (Juita Sipaayung & Munawaroh, 2024).

Pada tahun 2025, jumlah pengguna *smartphone* secara global diperkirakan mencapai sekitar 7,21 miliar orang, yang mencakup sekitar 90% populasi dunia. Berdasarkan data statistik pengguna *smartphone* tahun 2025, tercatat bahwa 97% individu berusia 15 hingga 29 tahun menggunakan perangkat tersebut dengan 72% di antaranya langsung memeriksa pesan dan notifikasi setelah bangun tidur. Remaja masa kini menggunakan *smartphone* dengan aktivitas utama menonton video (78%), menggunakan jejaring sosial (64%), mendengarkan musik (62%), bermain game (54%), dan berbelanja *online* (44%). Menurut studi Zippia, remaja rata-rata memeriksa *smartphone* 96 hingga 160 kali sehari, hal ini menunjukkan tingkat kecanduan yang tinggi (Naveen Kumar, 2025).

Laporan Finance *Online* menyatakan 7 dari 10 remaja memeriksa *smartphone* di pagi hari untuk membaca pesan dan notifikasi, serta 54% mengaku menghabiskan terlalu banyak waktu menggunakan *smartphone*. Dalam hal durasi penggunaan harian oleh remaja, tercatat bahwa 5% menggunakan *smartphone* kurang dari satu jam, 7% satu sampai dua jam, 22% tiga sampai empat jam, 18% lebih dari enam jam, dan 48% lima sampai enam

jam, yang merupakan persentase tertinggi. Sebagian besar penggunaan media digital melalui *smartphone* difokuskan pada aktivitas bermain game (94%), mengakses media sosial (92%), dan menikmati hiburan (83%) (Naveen Kumar, 2025)

Pertumbuhan pengguna *smartphone* di Indonesia mengalami peningkatan yang signifikan. Menurut lembaga riset digital Emarketer, pada tahun 2024 jumlah pengguna aktif *smartphone* di Indonesia diperkirakan mencapai lebih dari 192 juta orang, menempatkan Indonesia sebagai negara dengan jumlah pengguna aktif terbesar keempat di dunia, setelah Tiongkok, India, dan Amerika Serikat. Di sisi lain, penggunaan *smartphone* yang tinggi juga berdampak pada perilaku digital remaja. Di Indonesia, sekitar 54,1% remaja usia 15–18 tahun mengalami kecanduan *smartphone*, dengan 77,5% di antaranya adalah remaja laki-laki dan 22,5% remaja perempuan. Rata-rata waktu yang dihabiskan untuk bermain *smartphone* berkisar antara 2 hingga 6 jam per hari. Selain itu, pengguna *media sosial* di Indonesia mencapai 167 juta orang, atau sekitar 78% dari total populasi, yang menunjukkan tingginya intensitas interaksi digital di kalangan masyarakat, khususnya remaja (Sutisna, 2024).

Smartphone umumnya berfungsi sebagai alat komunikasi. Namun, karakteristik utamanya dengan kelebihan pemanfaatan internet dan keterampilan dalam melakukan instalasi aplikasi serta mengoperasikan aplikasi melalui berbagai platform khusus, sehingga remaja mengakses *smartphone* sebagai hiburan seperti bermain game dan bermedia sosial. Dengan hadirnya kemajuan teknologi yang ditawarkan oleh *smartphone* disisi lain hal ini menimbulkan kecenderungan penggunaan *smartphone* secara berlebihan remaja lebih terpengaruh oleh penggunaan *smartphone* yang berlebihan dibanding dengan orang dewasa, karena mereka kurang mampu dalam mengendalikan antusiasme mereka terhadap hal-hal yang menarik perhatian mereka seperti *smartphone* (Elvie Febriani Dungga, 2021).

kurangnya waktu tidur yang cukup (setidaknya 7 jam dalam sehari). Penurunan kualitas tidur merupakan kondisi yang dialami seseorang tidak memiliki pola tidur yang teratur, mempertahankan rutinitas tidur sangatlah penting, tetapi tidak kalah penting adalah kebutuhan untuk tidur lebih awal dan bangun dipagi hari.

Kualitas tidur yang buruk pada remaja dapat memberikan dampak buruk yang menyebabkan penurunan fungsi kognitif, seperti daya pikir, konsentrasi, dan kemampuan dalam menyelesaikan tugas yang dapat mempengaruhi prestasi akademik remaja. Apabila kondisi ini berlangsung secara terus-menerus, maka dapat berdampak buruk terhadap kesehatan remaja secara keseluruhan. Beberapa masalah kesehatan yang berkaitan dengan penurunan durasi dan kualitas tidur antara lain hipertensi, obesitas, DM tipe 2, gangguan kardiovaskular, depresi, emosi yang mudah tersulut, serta keluhan fisik seperti sakit kepala, nyeri perut, dan nyeri punggung (Sutisna, 2024). Beberapa studi epidemiologis menunjukkan adanya peningkatan jumlah remaja yang mengalami gangguan kualitas tidur. Penelitian oleh (Andriani & Fadila, 2024), menemukan bahwa di SMAN Palangka Raya, sebanyak 89,6% dari 60 responden mengalami kualitas tidur yang buruk akibat adiksi penggunaan *Smartphone*.

Menurut (Putri Solehah & Hidayatullah, 2025) Pada remaja kualitas tidur sangatlah penting karena masa remaja merupakan periode perkembangan yang pesat, baik secara fisik, psikologis, maupun sosial. Tidur yang berkualitas tinggi berperan penting dalam meningkatkan kesejahteraan fisik, kognitif, dan psikologis. Proses integrasi memori episodik ke dalam memori jangka panjang sangat dipengaruhi oleh tidur, di mana memori yang telah ada diaktifkan kembali dan diperkuat secara spontan di otak. Oleh karena itu, gangguan tidur dan kurang tidur pada pelajar dapat berdampak pada penurunan prestasi akademik serta meningkatnya rasa kantuk di siang hari. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Irfan, 2025) menunjukkan bahwa di SMA Negeri 21 Makassar dari 288 responden terdapat 22 responden dengan kualitas tidur baik (7.6) dan 266 responden dengan kualitas tidur buruk (92.4)

menunjukkan adanya korelasi yang bermakna antara kualitas tidur dengan performa akademik dengan nilai sig. 0.007 ($p < 0.05$).

Berdasarkan hasil wawancara dengan remaja siswa/i dan salah satu guru di SMA Negeri 3 Majene saat observasi lapangan, didapatkan total keseluruhan siswa SMA Negeri 3 Majene adalah berjumlah 400 jiwa dimana didapatkan kelas X berjumlah 144 jiwa dimana *boarding School* sebanyak 46 jiwa sedangkan reguler sebanyak 98 jiwa, kelas XI didapatkan berjumlah 144 jiwa dimana *boarding School* sebanyak 58 jiwa sedangkan reguler sebanyak 86 jiwa, dan kelas XII didapatkan berjumlah 112 jiwa dimana *boarding School* sebanyak 57 jiwa sedangkan reguler sebanyak 55 jiwa. Salah satu guru di SMA Negeri 3 Majene mengatakan siswa/i *boarding School* tidak diperbolehkan menggunakan *Smartphone*, siswa/i tersebut di asramakan di sekolah dan libur di hari Sabtu dan minggu berbeda dengan siswa/i reguler.

Adapun hasil wawancara dengan salah satu remaja yang merupakan siswa reguler dan aktif menggunakan *smartphone*, diketahui bahwa penggunaan *Smartphone* dapat berlangsung hingga larut malam. Siswa tersebut mengatakan tidur sekitar pukul 02.00 hingga 03.00 pagi, karena bermain game dan berselancar di media sosial. Selain itu, dari wawancara dengan 10 remaja lainnya, diketahui bahwa sebagian besar siswa menggunakan *smartphone* dengan durasi yang tidak teratur, namun rata-rata penggunaan melebihi 4 jam per hari, bahkan ada yang mencapai 8 jam, yang berarti sudah melampaui batas wajar. Beberapa siswa laki-laki juga mengungkapkan mengalami kesulitan tidur pada malam hari. Mereka kerap tidur larut dengan alasan bermain *game*, mengobrol dengan temannya, menonton film, dan aktivitas serupa lainnya melalui *smartphone*.

Selain itu, hasil wawancara mengenai apa saja dampak atau efek yang dirasakan ketika sulit tidur di malam hari yang mengakibatkan kualitas tidur terganggu. Yaitu, dampak yang mereka rasakan seperti telat bangun pagi sehingga terlambat datang ke sekolah, konsentrasi belajar menurun yang dapat berpengaruh terhadap nilai akademik terutama yang butuh konsentrasi penuh seperti matematika, Perasaan kantuk serta tidak semangat saat di kelas, merasa kurang segar saat bangun dipagi hari, mudah lelah, tidur dikelas dan malas

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini dapat mengembangkan ilmu pengetahuan yang telah ada dan dapat menjadi kajian untuk peneliti selanjutnya, khususnya mengenai penggunaan *smartphone* dengan kualitas tidur remaja.

1.4.2 Manfaat praktis

a. Bagi responden

Penelitian ini memberikan manfaat bagi responden agar lebih memperhatikan waktu dalam penggunaan *smartphone* dan meningkatkan waktu istirahat khususnya di malam hari agar mendapatkan kualitas tidur yang baik.

b. Bagi Institusi pendidikan

Penelitian ini memperkaya khasanah ilmu pendidikan di Universitas Sulawesi Barat dan dapat dijadikan referensi untuk penelitian penelitian selanjutnya.

c. Bagi Tenaga Kesehatan Perawat

Penelitian ini menambah referensi ilmiah bagi perawat, terutama dalam bidang kesehatan remaja dan gangguan tidur, yang masih sering kurang mendapat perhatian.

1.4.3 Bagi Tempat Penelitian

Bagi tempat penelitian SMA Negeri 3 Majene penelitian ini diharapkan memberi mamfaat dan masukan bagi SMA Negeri 3 Majene khususnya pihak terkait pada penelitian ini dan dapat menjadi bahan informasi serta masukan bagi institusi.

1.4.4 Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan dapat menjadi acuan ilmu mengenai pengembangan penelitian selanjutnya yang mengangkat penelitian mengenai korelasi antara penggunaan *smartphone* dengan kualitas tidur pada remaja.

BAB 6

PENUTUP

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dengan judul “Korelasi Antara Penggunaan *Smartphone* dengan Kualitas Tidur pada Remaja di SMA Negeri 3 Majene” maka kesimpulan dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

- a. Diketahui, tingkat penggunaan *Smartphone* di SMA Negeri 3 Majene sebagian besar penggunaan *Smartphone* dengan kategori sedang. Dimana, sebagian besar remaja tersebut mampu menggunakan *smartphone* dalam batas wajar dan dapat dikendalikan. Aktivitas dengan *smartphone* sebagian besar bersifat positif serta dilakukan pada waktu yang tepat, sehingga tidak mengganggu produksi hormon melatonin maupun ritme sirkadian tubuh.
- b. Diketahui, tingkat kualitas tidur pada remaja di SMA Negeri 3 Majene sebagian besar responden memiliki kualitas tidur yang baik. Meskipun demikian, terdapat responden dengan kualitas tidur yang baik memiliki penggunaan *smartphone* yang tinggi. Kondisi ini dapat terjadi karena seseorang tersebut mampu mengontrol waktu penggunaan *smartphone* dengan baik, serta tidak menggunakan perangkat tersebut pada malam hari menjelang tidur. Di sisi lain, kualitas tidur seseorang tidak hanya dipengaruhi oleh penggunaan *smartphone*, tetapi juga oleh berbagai faktor lain seperti tingkat stres, aktivitas fisik, lingkungan tidur, kebiasaan belajar, dan pola makan. Selain itu, kualitas tidur umumnya diukur menggunakan instrumen *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI), yang menilai kualitas tidur berdasarkan tujuh komponen utama.
- c. Berdasarkan hasil Uji *Chi-Square* menunjukkan bahwa terdapat korelasi yang signifikan antara penggunaan *Smartphone* dengan kualitas tidur pada remaja di SMA Negeri 3 Majene.

6.1 Saran

a. Bagi Responden

Responden diharapkan menyadari bahwa penggunaan *smartphone* yang berlebihan tidak hanya memengaruhi kualitas tidur, tetapi juga berdampak pada kesehatan fisik, mental, dan prestasi akademik. Kesadaran ini penting agar remaja mampu mengontrol perilaku penggunaan *smartphone* secara mandiri.

b. Bagi Institusi pendidikan

Penelitian ini memperkaya khasanah ilmu pendidikan di Universitas Sulawesi Barat dan dapat dijadikan referensi untuk penelitian penelitian selanjutnya.

c. Bagi Tenaga Kesehatan Perawat

Perawat diharapkan aktif memberikan penyuluhan kepada remaja dan orang tua mengenai dampak penggunaan *smartphone* berlebihan terhadap kualitas tidur. Edukasi ini dapat dilakukan melalui program UKS di sekolah, posyandu remaja, atau kegiatan promosi kesehatan di puskesmas.

d. Bagi Tempat Penelitian

Bagi tempat penelitian SMA Negeri 3 Majene penelitian ini diharapkan memberi mamfaat dan masukan kepada SMA Negeri 3 Majene khususnya pihak terkait pada penelitian ini dan dapat menjadi bahan informasi serta masukan bagi institusi

e. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan dapat menjadi acuan ilmu mengenai pengembangan penelitian selanjutnya yang mengangkat penelitian mengenai korelasi antara penggunaan *smartphone* dengan kualitas tidur pada remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- Abduh, M., Alawiyah, T., Apriansyah, G., Sirodj, R. A., & Afgani, M. W. (2022). *Survey Design: Cross Sectional dalam Penelitian Kualitatif*. *Jurnal Pendidikan Sains Dan Komputer*, 3(01), 31 – 39.
<https://doi.org/10.47709/jpsk.v3i01.1955>
- Adillah, L. (2023). *Kesehatan Pasien HIV / AIDS Pasca COVID - 19 : Peran Kualitas Tidur dan Aktivitas Fisik*. Mega Press Nusantara.
<https://books.google.co.id/books?id=rc4TEQAAQBAJ>
- Agus Dwi Darmawan. (2024, June 24). *Jumlah Penduduk Remaja Umur 15 Tahun Ke Atas Menurut Wilayah Di Provinsi Sulawesi Barat, 2024*. Databoks.
- Aisyaroh, N., Hudaya, I., & Supradewi, R. (2022). Trend Penelitian Kesehatan Mental Remaja Di Indonesia Dan Faktor Yang Mempengaruhi: Leterature Review. *Scientific Proceedings of Islamic and Complementary Medicine*, 1(1), 41–51. <https://doi.org/10.55116/spicm.v1i1.6>
- Ajeng Kusumawardani, & Cynthia Yolanda. (2023). Hubungan Penggunaan Gadget dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Ekstensi Fakultas Kesehatan Masyarakat Indonesia. *SEHATMAS: Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, 2(2), 332–341. <https://doi.org/10.55123/sehatmas.v2i2.1322>
- Andriani, D., & Fadila, D. (2024). *Gambaran Kualitas Tidur Pada Remaja Di SMAN 3 Palangka Raya Kementerian Kesehatan Republik Indonesia Direktorat Jenderal Tenaga Kesehatan Poltekkes Kemenkes Palangka Raya 2024*.
- APJII. (2023). *Laporan penetrasi internet Indonesia 2022–2023*.
- Badan Pusat Statistik. (2024, May 25). *jumlah penduduk usia 15 tahun ke atas menurut golongan umur, 2025*. Badan Pusat Statistik..
- BPS. (2024, June 24). *Jumlah Penduduk Usia 15 Tahun ke Atas Menurut Provinsi (Orang), 2024*.
- Carskadon, M. A. (2023). Sleep in Adolescents: The Perfect Storm. In *Pediatric Clinics of North America* (Vol. 58, Issue 3, pp. 637–647). <https://doi.org/10.1016/j.pcl.2011.03.003>
- Do, R. (2022). *Andai Sel-Sel Dalam Tubuhmu Berbicara*. Bentang Pustaka.
<https://books.google.co.id/books?id=5nl5EAAAQBAJ>
- Dudella Desnani Firman Yasin, E. W. S. (2024). *Buku Ajar Keperawatan Dasar*. Deepublish. <https://books.google.co.id/books?id=oxg4EQAAQBAJ>

- Elisabeth Rustaia. (2021, February 17). *10 permasalahan remaja saat ini dan solusinya. The Arousel*. <https://thearousel.com/10-permasalahan-remaja-saat-ini-dan-solusinya/>
- Elvie Febriani Dungga, A. D. (2021). *Hubungan Intensitas Penggunaan Smartphone Dengan Kualitas dan Kuantitas Tidur pada Remaja*. 3
- Eti Rohayati. (2021, Februari 13). *Keperawatan Dasar I: Buku Lovrinz Publishing*. LovRinz Publishing. 21 Agustus 2025
<https://books.google.co.id/books?id=bY8dEAAAQBAJ>
- Fairuz Shafa. (2023, November 23) *Remaja dan smartphone semakin tak terpisahkan. Digital Mama ID*. Diakses 21 Agustus 2025, dari <https://digitalmama.id/2023/11/remaja-dan-smarphone-semakin-tak-terpisahkan/>
- Halodoc. (2025, May 8). *Ini dampak negatif handphone yang perlu diwaspadai. Ditinjau oleh dr. Budiyanto, MARS. Halodoc*. Diakses 21 Agustus 2025, dari <https://www.halodoc.com/artikel/ini-dampak-negatif-handphone-yang-perlu-diwaspadai>
- Ifadah, E., Wada, F. H., Masroni, M., Tinungki, Y. L., Aminah, S., Afrina, R., Amir, S., Pramadhani, W., Hasiolan, M. I. S., & Ningsih, W. T. (2024). *Buku Ajar Keperawatan Dasar*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia.
<https://books.google.co.id/books?id=bwvxEAAAQBAJ>
- Irfan, A. S. M. (2025). *Hubungan tingkat aktivitas fisik dan kualitas tidur terhadap performa akademik siswa SMA Negeri 21 Makassar*. Panrita Physiotherapy and Rehabilitation Journal, 1(1), 30–37.
<https://ojs.stikespanritahusada.ac.id/index.php/PPRJ/article/view/1314>
- Juita Sipaayung, & Munawaroh. (2024). Peran Teknologi Smartphone Sebagai Media Pembelajaran Interaktif Bagi Mahasiswa di Era Digital. *Trending: Jurnal Manajemen Dan Ekonomi*, 3(1), 167–176.
<https://doi.org/10.30640/trending.v3i1.3662>
- Kamelia, R. (2022). *Pengaruh Smartphone Addiction Terhadap Kualitas Tidur Siswa*. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Rustida*. 09, 131–140.
- Khadijah, K. (2020). Perkembangan jiwa keagamaan pada remaja. *Jurnal Al-Taujih: Bingkai Bimbingan dan Konseling Islami*, 6(1), 1–9.
<https://ejournal.uinib.ac.id/jurnal/index.php/attaujih/article/view/1663>
- Lee, J. & kIM, S. (2023). *Adolescent Adaptacion to Digital Device use and Sleep Quality : An Aplication Of Roy's Adaptacion Model*. *BMC Nursing*, 1(22), 110

- Naveen Kumar. (2025). Statistik penggunaan ponsel pintar 2025 (Data seluruh dunia). *DemandSage*. <https://www.demandsage.com/smartphone-usage-statistics/>
- Peren, F., Rondonuw, P., Aotama, R., Keperawatan, F., & Kesehatan, D. I. (2024). Hubungan penggunaan gadget dengan kualitas tidur pada remaja di SMP Kristen Ranotongkor. *Dharma Medika*, 4(2), 1–4. <https://doi.org/10.70524/tb78pb97>
- Putri Solehah, E., & Hidayatullah, A. (2025). *Hubungan Smartphone Addiction Dengan Kualitas Tidur Pada Anak Remaja Kelas 11 TKJ Di SMK Harapan Bangsa Depok Tahun 2024 The Relationship Between Smartphone Addiction And Sleep Quality In Grade 11 Teenagers In SMK Harapan Bangsa Depok In 2024*. *Jurnal Intelek Insan Cendekia*, 2. <https://doi.org/https://jicnusantara.com/index.php/jiic>
- Rahmadana, M. F. (2021). *Ekonomi Digital*. Nilacakra. <https://books.google.co.id/books?id=Du5NEAAAQBAJ>
- Retnowati, L. (2022). *Bahan Ajar Psikologi untuk Keperawatan*. Penerbit NEM. <https://books.google.co.id/books?id=X0Z0EAAAQBAJ>
- Ridawati Sulaeman., Dewi Purnamawati, M. K., & Eka Rudy Purwana. (2022). *Remaja dan Kesehatan Reproduksi*. CV. Bintang Semesta Media. <https://books.google.co.id/books?id=jxWtEAAAQBAJ>
- Rinny Lilir, M., & Akifa Sudirman, A. (2023). Hubungan Penggunaan Gadget Dengan Kualitas Tidur Pada Anak Usia Remaja Di SMA Negeri 1 Tilamuta. *Jurnal Ilmu Kesehatan Dan Gizi (JIG)*, 1(2).
- Rohajawati, S., & Sari, (2022). *Mobile Apps and Organic Waste*. Deepublish. <https://books.google.co.id/books?id=4V5OEQAAQBAJ>
- Roy, C. (2022). *The Roy Adaptacion Model :Health, Environment, and Nursing Practice (4th ed.)*. Pearcon Education . *Pearcon Education*.
- Ruri Baeduri. (2024, October 25). *Kenakalan remaja masa kini: Tantangan dan solusi*. *Kumparan*. <https://kumparan.com/ruri-baeduri/kenakalan-remaja-masa-kini-tantangan-dan-solusi-23mOISfKABd>
- Safaria, T., Saputra, N. E., & Arini, D. P. (2022). *Nomophobia*. UAD PRESS. <https://books.google.co.id/books?id=BaKnEAAAQBAJ>
- Setyaningrum, S., Sundari, Utami, A., Mulyatmi, M., Ihsani, N., Hernahadini, N., Efitra, E., & Safitri, N. (2024). *Buku Ajar Biologi Dasar*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia. <https://books.google.co.id/books?id=IpzuEAAAQBAJ>

- Sinthania, D., Yessi, H., Lufianti, A., Suryati, Y., Ningsih, O. S., Budi, S., Syahfitri, R. D., Agustin, (2022). *Ilmu Dasar Keperawatan I*. Pradina Pustaka. <https://books.google.co.id/books?id=RHp2EAAAQBAJ>
- Sowwam¹, M., Dimas, A. P., Prodi, A., Keperawatan, D., Informatika, F., & Kesehatan, D. (2025). *Hubungan Intensitas Penggunaan Smartphone Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Di SMA Negeri 1 Sambungmacan Intan Husada: Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 13(1), 104–113. <https://doi.org/10.52236/ih.v13i1.691>
- Sukmawati, A. S., Isrofah, I., Yudhawati, N. L. P. S., Suryati, S., Putra, I. K. A. D., Juwariyah, S., Kamaryati, N. P., Rosalini, W., & Ismail, R. (2023). *Buku Ajar Pemenuhan Kebutuhan Dasar Manusia PT. Sonpedia Publishing Indonesia*. <https://books.google.co.id/books?id=BHveEAAAQBAJ>
- Sulaeman, S., Nurjanah, N., Nurteti, L., Bariah, S., Rodiah, I., Puspitasari, S. R., Fatimah, I. F., Santika, T., Herlina, N. H., & Masturoh, imas. (2024). *Buku Ajar Perkembangan Peserta Didik*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia. <https://books.google.co.id/books?id=1egEEQAAQBAJ>
- Suprapti, E., Syah, A. Y., Purwaningsih, I., Astuti, Y., Dayaningsih, D., Anggarawati, T., Martini, D. E., Tinungki, Y. L., Sari, N. W., & Martyastuti, N. E. (2023). *Konsep Keperawatan Dasar* PT. Sonpedia Publishing Indonesia. <https://books.google.co.id/books?id=XHa-EAAAQBAJ>
- Sutisna, M. I. & S. (2024). Hubungan Penggunaan *Smartphone* dengan Kualitas Tidur pada Remaja di Smk Kesehatan Rajawali Tahun 2023 (Vol. 2, Issue 1). <https://doi.org/http://ojs.rajawali.ac.id/index.php/JOK3R>
- Syamsul Mulhayat, A. (2024). Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik Dan Kualitas Tidur Terhadap Performa Akademik Siswa Sma Negeri 21 Makassar. In *Panrita Physiotherapy and Rehabilitation Journal (PPRJ)* (Issue 1).
- Veronika, G. L. (2021). Hubungan antara penggunaan gadget dengan kualitas tidur mahasiswa S1 fakultas farmasi universitas sanata dharma yogyakarta angkatan 2017-2019. *Universitas Sanata Dharma*, 1–38.
- WHO. (2024, November 1). *mentransformasi kesehatan remaja: laporan komprehensif WHO tentang kemajuan dan kesenjangan global*. World Health Organization .
- Widiyono, Atik Aryani, Vitri Dyah Herawati., Fajar Alam Putra, Anik Suwarni, Sutrisno, Indriyati, P., & Lut Fika Daru Azmi, (2023). *Konsep Keperawatan Dasar*. Lembaga Chakra Brahmana Lentera. <https://books.google.co.id/books?id=Wv7gEAAAQBAJ>

- Woran, K., Kundre, R. M., Pondaag, F. A., (2020). Analisis Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja. In *Jurnal Keperawatan (JKp)* (Vol. 8, Issue 2).
- Wulandari, C., & Efendi, D. (2022). Pengaruh *Profitabilitas* Terhadap Nilai Perusahaan Dengan *Corporate Social Responsibility* Sebagai Variabel Moderasi.
- Zahra Nazia, M., Musyabiq Wijaya, & Sumantri. (2024). *Hubungan Penggunaan Gadget Dengan Kualitas Tidur Remaja*.
<http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JLH>
- Zendrato, T. F., & Wahyu, A. (2025). Hubungan Kualitas Tidur dengan Kadar Gula Darah pada Usia Remaja 15-17 Tahun.. *Jurnal Sehat Mandiri*, 20(1), 91–103
- Zeuse, A. M. (2022). Zeuse, A. M. (2022). *Analisis Inovasi Disrupsi pada Smartphone (No. 67v2t_v1)*. Center for Open Science.