

Literature Review : Hubungan Antara Kecanduan *Smartphone* dengan Kualitas Tidur Pada Remaja

Ervidianti^{1*}, Yuliani Winarti²

^{1,2}Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur, Samarinda, Indonesia.

*Kontak Email: Ervidianti36@gmail.com

Diterima : 19/07/21

Revisi : 17/09/21

Diterbitkan : 29/12/21

Abstrak

Tujuan Studi : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kecanduan *smartphone* dengan kualitas tidur pada remaja.

Metodologi : Penelitian ini menggunakan desain *literature review*. Data yang digunakan dalam penelitian ini adalah artikel publikasi yang terbit dalam jurnal internasional dan nasional. Pencarian artikel publikasi dilakukan dengan beberapa *website* database jurnal seperti Google Scholar, dan PubMed.

Hasil : Berdasarkan *literature* yang telah di review didapatkan hasil bahwa 9 studi yang mempunyai hubungan antara kecanduan *smartphone* dengan kualitas tidur, dan 1 studi yang menyatakan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara kecanduan *smartphone* dengan kualitas tidur.

Manfaat : Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai referensi bagi peneliti lainnya untuk digunakan sebagai acuan khususnya yang berkaitan dengan kecanduan *smartphone* dengan kualitas tidur pada remaja.

Abstract

Purpose of study : This study aims to determine the relationship between *smartphone* addiction and sleep quality in adolescents.

Methodology : This study uses a literature review design. The data used in this study are published articles published in international and national journals. The search for published articles was carried out with several journal database websites such as Google Scholar, and PubMed.

Results : Based on the literature that has been reviewed, it is found that 9 studies have a relationship between *smartphone* addiction and sleep quality, and 1 study which states that there is no significant relationship between *smartphone* addiction and sleep quality.

Applications : The results of this study are expected to be used as a reference for other researchers to be used as a reference, especially with regard to *smartphone* addiction and sleep quality in adolescents.

Kata kunci : *Kecanduan Smartphone, teenagers, sleep quality.*

1. PENDAHULUAN

Penggunaan *smartphone* pada saat ini merupakan salah satu hal yang wajib ada disetiap aktivitas para remaja, *smartphone* sering digunakan secara berlebihan sehingga menyebabkan dampak buruk yang beraneka ragam yang dapat mengganggu kesehatan dan kehidupan remaja sehari-hari, khususnya masalah pada kualitas tidur (Firmansyah et al., 2019). Penggunaan *smartphone* pada remaja banyak digunakan untuk mengakses internet yang sekarang sudah menjadi bagian terpenting yang digunakan seseorang dalam kehidupan sehari-hari (Karimy et al., 2020). Di beberapa negara dunia, lebih dari setengah populasi menggunakan *smartphone* dan akan berkembang pesat dari tahun ke tahun. Menurut data dari APJII (Asosiasi Penyelenggara Jaringan Internet Indonesia) dalam Laporan Survei Internet APJII tahun 2019-2020 menyebutkan bahwa jumlah pengguna internet dalam *smartphone* di Indonesia berjumlah 196.71 Juta Jiwa atau setara dengan 73,7% dari total penduduk 266.91 Juta Jiwa (APJII 2019-2020, n.d.).

Dengan kehadiran gadget/*smartphone* ini memudahkan seluruh individu untuk berkomunikasi, lebih memudahkan seseorang untuk menemukan informasi melalui media sosial yang ada. Meskipun mempermudah manusia, namun juga dapat menimbulkan dampak negative apabila salah dalam penggunaannya (Rahman et al., 2020).

Menurut Saifullah (2017) sebagian besar remaja menggunakan *smartphone* dengan waktu sehari adalah 12 jam yang dimana pada waktu malam menggunakan *smartphone* sekitar 3 sampai 6 jam per hari yang dimana hal ini memicu terjadinya kecanduan dalam penggunaan *smartphone* (Hablaini et al., 2020). Lalu, Berdasarkan penelitian Przybylski &

Weinsten (2017) penggunaan smartphone yang ideal dilakukan yaitu sekitar 2 jam sehari dan apabila melebihi batas tersebut dikatakan dapat mengganggu kinerja otak pada remaja. Kualitas tidur remaja dikatakan buruk apabila jam tidurnya kurang dari 8 jam perharinya, karena pada dasarnya jam tidur normal pada remaja adalah 8-10 jam perhari (Kezia Woran, Rina M. Kundre, 2020).

Hasil penelitian yang dilakukan Putri (2018), menyebutkan bahwa individu yang menggunakan *smartphone* secara berlebihan pada saat malam hari menunjukkan bahwa semakin tinggi kecanduan *smartphone* maka akan semakin rendah kualitas tidur yang dialami remaja (Pandey et al., 2019). Oleh karena itu, Kualitas tidur yang menjadi buruk dikaitkan dengan meningkatnya penggunaan smartphone yang secara berlebihan (Tao et al., 2017). Remaja yang kualitas tidurnya rendah juga dapat menyebabkan resiko tekanan darah tinggi, penyakit jantung, penyakit diabetes mellitus dan juga dapat menyebabkan kejadian obesitas. Dampak lain yang dialami oleh remaja dengan kualitas tidur yang rendah yaitu mengalami gangguan pada sekolahnya karena akan selalu terasa ngantuk dan merasa lemah (Lombogia et al., 2018).

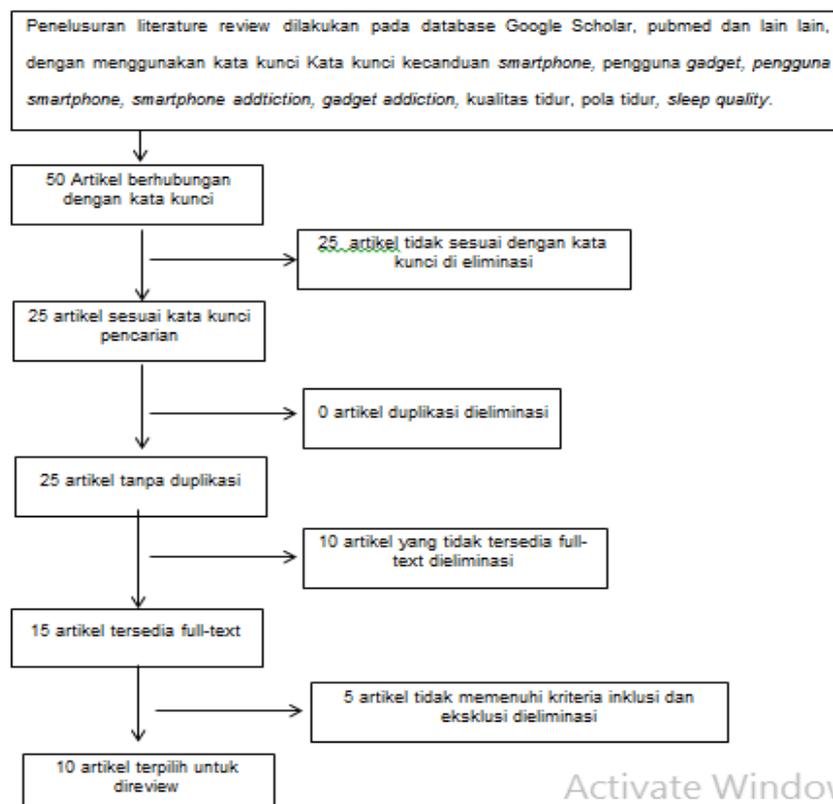
2. METODOLOGI

Penelitian ini merupakan sebuah metode *Literature Review* yang merangkum beberapa literature yang relevan dengan judul penelitian. *Literature review* atau *systematic Literature Review* adalah istilah yang dipergunakan untuk menuju pada metodologi penelitian atau riset dan pengembangan yang dilakukan untuk mengumpulkan serta mengevaluasi penelitian yang terkait pada focus topic tertentu (Triandini et al., 2019). Pencarian literature menggunakan data base google scholar dan PubMed. Pencarian data jurnal dilakukan dengan menggunakan kata kunci pola tidur, kualitas tidur, kecanduan *smartphone*, penggunaan *smartphone*.

Literature yang digunakan adalah artikel yang dipublikasikan dari tahun 2016-2021. Seluruh literature yang didapat kemudian diseleksi berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Setelah pengumpulan jurnal dengan menggunakan situs Google Scholar, dan Pubmed dengan kata kunci kecanduan *smartphone*, kecanduan gadget, pengguna gadget, pengguna *smartphone*, kualitas tidur, pola tidur, *smartphone* addiction, gadget addiction, dan sleep quality. Berdasarkan hasil dari pengumpulan jurnal dengan menggunakan situs Google Scholar, dan Pubmed dengan kata kunci kecanduan *smartphone*, kecanduan gadget, pengguna gadget, pengguna *smartphone*, kualitas tidur, pola tidur, *smartphone* addiction, gadget addiction, dan sleep quality. Peneliti menelusuri 50 literature yang berhubungan dengan kata kunci tersebut, dan 30 literature dieliminasi karena tidak tersedianya artikel full-text. Setelah dilakukan assesment kelayakan berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi, sebanyak 10 literature dieliminasi dan 10 literature yang memenuhi kriteria inklusi yang kemudian dilakukan review. Adapun tahapan pencarian literature dijelaskan dalam bagan berikut ini:



Gambar 1 : Bagan Alur Review Jurnal

Berdasarkan Gambar 1 literature yang sesuai dengan kriteria inklusi kemudian dibuat ringkasan masing – masing yang memuat judul penelitian, sampel penelitian, tujuan penelitian, tahun penelitian dipublikasikan, metode penelitian, dan hasil penelitian.

Tabel 1 : Literature Review Jurnal

No	Penulis	Judul	Tahun	Tujuan penelitian	Desain penelitian	Sampel	Hasil
1	Muhamad F. Firmansyah et al., 2019	Hubungan Kecanduan Penggunaan Smartphone terhadap kualitas tidur mahasiswa fakultas kedokteran universitas nusa cendana tahun 2019	2019	Bertujuan supaya diketahuinya kaitan candu gadget terhadap mutu tidur	Tata cara riset ini ialah riset analitikal observasi	Metode dalam memperoleh sampel/contoh memakai stratified random sampling dengan jumlah responden 75orang.	Hasil pada analisis bivariat $p=0,018$ ($p<0,05$). Kesimpulannya ada keterkaitan candu dalam memakai gadget dengan mutu tidur
2	Umi Romayati Keswara et al., 2019	Perilaku penggunaan gadget dengan kualitas tidur pada remaja	2019	diketahuinya keterikatan pemakaian gadget dengan mutu tidurnya	Menggunakan kuantitatif dengan metode analitik menggunakan crosssectional	Menggunakan sampel/contoh berjumlah 119orang dengan total populasi keseluruhan 167orang.	Hasil: Sebagian besar responden memiliki perilaku pemakaian smartpone kurang bagus, sebanyak 68 orang (57,1%) dan sebagian besar responden memiliki kualitas tidur yang buruk, yaitu sebanyak 77 orang (64,7%). Hasil uji statistik diperoleh $p\text{-value} = 0,000$ dan $OR = 4,696$.
3	Irfan et al., 2020	Hubungan Smartphone Dengan Kualitas Tidur Remaja Di Sma Negeri 2 Majene	2020	Diketahuinya apa ada keterikatan antara smartpone dengan kualitas tidur	Riset ini menggunakan kuantitatif dengan metode crosssectional	Responden berasal dari seluruh siswa/I sekolah berjumlah 100orang.	Hasil yang didapat yaitu nilai signifikan 0,000 yang berarti lebih kecil dari 0,05 ($p>0,05$) yang kesimpulannya terdapat hubungan antara penggunaan gadget dengan kualitas tidur pada remaja SMA Negeri 2 Majene.
4	Clauthya M. Pandey et al., 2019	Hubungan Antara Kecanduan Smartphone Dengan Kualitas Tidur Pada	2019	Tujuannya agar tau apakah ada hubungannya antara kecanduan	Riset ini memakai studi crosssectional	responden berjumlah 153orang dengan total dalam	Result pada riset ini didapat sampel yg tercandu smartpone sebanyak 60persen dan 40persennya mengalami

		Siswa Sma Negeri 1 Maesaan Kabupaten Minahasa Selatan		smarphone dan kualitas tidur		ppopulasi	kualitastidur yg rendah.
5	Armaya Jarmi et al., 2017	Hubungan Penggunaan Gadget Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja	2017	Diketahui hubungan pemakaian gadget dengan kualitas tidur padaremaj	Penelitiannya kuantitatif dengan menggunakan studi crosssectional	Jumlah sampe/contoh dalam riset ini adalah 92orang	Didapatkan hasil yaitu terdapat keterikatan antra pengguna smartpone dan kualitas tidur anak muda.
6	Faradian Tarlemba et al., 2018	Hubungan Tingkat Stres Dan Kecanduan Smartphone Dengan Gangguan Kualitas Tidur Pada Remaja Di Sma Negeri 9 Binsus Manado	2018	Bertujuan apa ada hubungannya antra kecanduan smrtphone dn stress pada terganggunya a tidur rremaja	Menggunakan kuantitaif dengan metodee crosectional	Sampelnya berjumlah 173orang pda penelitian ini.	Hasilnya adalah tak terdapat keterikatan antra stress dan kualitas tidur namun ada hubungan kecanduan smartpone dan kualitas tidur di siswa/I sekolah tersebut.
7	Yofani Laurintia et al., 2019	Hubungan tingkat Kecanduan Gadget dengan Kualitas Tidur pada Siswa SDN 7 Mataram di Kota Mataram dan SDN 1 Gunungsari di Kabupaten Lombok Barat	2019	Tujuannya agar diketahuinya keterikatan antara kecanduann dalam menggunakan smatphone pada kualitas tidur seseorang.	Pada riset ini digunakan desai observasional analiitik dalam pendekatan crosssectional	Pada riset ini diperoleh subjek sebanyak 104orang.	Telah didapatkan hasilnya yaitu taka da hubungannya yg signifikan antar kcanduan smarphone dan kualitas tidur.
8	Joo Eun Lee et al., 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	2017	Agar diketahui hubungann antra kcanduan pemakaian smartphone dngan kualitas tidur pda rmaja.	Penelitian ini menggunakan data longitudinal pada SurveiPanel Anak&Remaja Korea yg dikerjakan oleh Institut Kebijakan Pemuda Nasional di Korea (2011–2013).	Pada penelitian ini menggunakan sampel sebanyak 1.125 siswa pada awal dimasukkan dalam penelitian ini setelah mengecualikan mereka yang sudah memiliki kualitas tidur yang buruk atau durasi tidur yang pendek pada tahun	kualitas tidur yang buruk secara signifikan lebih tinggi (19,0% untuk skor kecanduan ponsel 15, 22,7% untuk skor kecanduan ponsel > 15 dan 20, dan 31,2% untuk skor kecanduan ponsel > 20).

						sebelumnya. Responden dengan kualitas tidur buruk sebanyak 256 dan responden dengan durasi tidur pendek sebanyak 288.	
9	Fareha Khan et al., 2019	A Descriptive Study to Assess the Level of Smartphone Addiction and Quality of Sleep among Student Nurses in Selected College of Nursing, New Delhi	2019	Guna mengetahui nya tingkat tercandunya gadget dengan pola tidurnya	Riset disini dengan memakai desain kuantitatif serta deskripsi	Sampelnya adalah anak keperawatan pada tahun pertama di Sekolah Tinggi Keperawatan di Jamia, Hamdard, sampel sebanyak 61 mahasiswa.	Studi tersebut mengungkapkan bahwa tidak satupun dari siswa (0%) kecanduan smartphone dan 54,09% dari mahasiswa perawat mempunyai kualitas tidur baik 28 (45,90%) mengalami kualitas tidur rendah.
10	Nida Nowren et al., 2018	Effect of smartphone usage on quality of sleep in medical students	2018	Tujuan dari untuk mengetahui pengaruh kecanduan smartphone terhadap kualitas tidur antara mahasiswa kedokteran SKIMS Medical College, Srinagar.	riset ini memakai studi crosssectional	Studi potong lintang ini dilakukan pada 236 mahasiswa kedokteran dari Oktober 2017 hingga Desember 2017	Prevalensi smartphone kecanduan dalam penelitian ini ditemukan menjadi 34,4%. Lalu, 62,7% adalah kurang tidur

Berdasarkan [Tabel 1](#) literature yang telah di review didapatkan hasil bahwa 9 studi yang mempunyai hubungan antara kecanduan smartphone dengan kualitas tidur, dan 1 studi yang menyatakan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara kecanduan smartphone dengan kualitas tidur.

Penelitian yang dilakukan oleh ([Firmansyah et al., 2019](#)) menunjukkan penggunaan smartphone secara berlebihan berhubungan terhadap kualitas tidur mahasiswa/i Fakultas Kedokteran Universitas Nusa Cendana tahun 2019. hasil uji analisis bivariate pada penelitian ini diperoleh hasil $p=0,018$ ($p<0,05$) yang membuktikan bahwa ada hubungan antara kecanduan penggunaan smartphone terhadap kualitas tidur mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Nusa Cendana. Hal ini menunjukkan kecanduan penggunaan smartphone dapat membuat remaja menjadi mengarah pada kegiatan yang disukai yaitu handphone dan game yang biasanya dilakukan sampai malam yang mengakibatkan waktu untuk tertidur menjadi terganggu. Pada penelitian ini menyebutkan bahwa kecanduan gadget lebih memiliki resiko untuk mengakibatkan tidurnya menjadi rendah.

Penelitian berbeda yang dilakukan oleh (Keswara et al., 2019) di SMKN 1 Terbanggi Besar Lampung Tengah menunjukkan bahwa remaja dengan perilaku penggunaan gadget tidak baik, memiliki risiko mengalami kualitas tidur yang buruk dibanding dengan bahwa remaja dengan perilaku penggunaan gadget baik. Diperkuat dengan nilai p -value=0.000 yang menunjukkan adanya hubungan antara penggunaan gadget dengan kualitas tidur pada remaja. Pada penelitian ini mengatakan bahwa adanya hubungan antara penggunaan gadget dengan kualitas tidur remaja disebabkan karena remaja yang menggunakan gadget secara berlebihan di malam hari yang akhirnya dapat mengganggu jadwal tidurnya, selain itu apabila seseorang terlalu lama menatap layar gadget akan mengalami kesulitan untuk tertidur karena sinar pada layar gadget tersebut.

Penelitian berbeda lainnya yang dilakukan di SMA Negeri 2 Majene oleh (Irfan et al., 2020) menyebutkan adanya hubungan yang signifikan antara penggunaan gadget dengan kualitas tidur pada remaja yang sesuai dengan hasil nilai p -value=0.000. Berdasarkan hasil wawancara dengan guru siswa SMA Negeri 2 Majene menjelaskan bahwa rata-rata siswa yang terlambat pada saat sekolah memiliki alasan terlambat karena main gadget sehingga bangun terlambat. Hasil ini diperkuat oleh Panjaitan (2014) menyebutkan bahwa dampak akibat terlalu lama bertatap dengan layar smartphone akan membuat siklus tidur menjadi buruk. Hal juga ini diperkuat oleh penelitian Tawitjere O.T, dkk (2017) yang menjelaskan bahwa pemakaian smartphone/gadget pada waktu yang cukup lama menyebabkan remaja membutuhkan waktu 60 menit lebih lama untuk tertidur. Hasil penelitian lainnya dilakukan oleh (Pandey et al., 2019) pada siswa sekolah di Sma Negeri 1 Maesaan Kabupaten Minahasa Selatan yang menunjukkan adanya hubungan antara kecanduan smartphone dengan kualitas tidur pada siswa SMA Negeri 1 Maesaan. Perilaku kecanduan penggunaan smartphone ini menyebabkan fokus seseorang terpecah pada satu hal yang disenangi seperti smartphone dan waktu untuk tidur di gunakan bermain dengan smartphone. Hal tersebut menyebabkan seseorang kehilangan waktu yang seharusnya digunakan untuk tidur sehingga pada keesokan harinya merasa tidak bersemangat. Hal ini diperkuat oleh penelitian Putri (2018) yang mengatakan penggunaan smartphone yang berlebihan pada malam hari menunjukkan bahwa semakin tinggi kecanduan Smartphone maka semakin rendahnya kualitas tidur pada remaja.

Penelitian lainnya yang dilakukan oleh (Jarmi & Rahayuningsih, 2017) diketahui hasil uji statistik diketahui bahwa p -value (0,000) dan dengan demikian dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak, artinya ada hubungan penggunaan gadget dengan kualitas tidur pada remaja. Pada penelitian ini menyebutkan bahwa remaja yang sedang menggunakan gadget di malam hari dan sebelum tidur dapat mempengaruhi kualitas tidurnya, dikarenakan remaja dapat menunda tidurnya apabila sedang menggunakan gadget. Hasil penelitian yang mendukung dilakukan oleh King, Delfabbro, Zwaans, & Kaptis (2014) mengatakan bahwa 1 dari 10 remaja mengaku telah kecanduan gadget, 70% dari remaja tidak memiliki tidur yang cukup saat malam hari yang diakibatkan oleh penggunaan gadget yang berlebihan yang membuat remaja sering menunda tidurnya. Hal tersebut diperkuat dengan penelitian Przybylski & Weinstein (2017) pada 120.115 responden yang berusia 15 tahun untuk durasi penggunaan gadget yang ideal adalah sekitar 2 jam dalam sehari, maka apabila penggunaan gadget melebihi waktu tersebut dianggap mampu merusak kinerja otak.

Penelitian selanjutnya oleh (Tarlemba et al., 2019) yang dilakukan di SMA Negeri 9 Binsus Manado memperoleh hasil yaitu sebanyak 74,4% responden mengalami stres sedang dengan kualitas tidur yang terganggu dengan nilai ρ =0,925, selain itu responden yang mengalami kecanduan smartphone yang kualitas tidurnya terganggu sebanyak 62,0%, nilai p =0.026, maka dapat dikatakan bahwa tidak terdapat hubungan tingkat stres dengan gangguan kualitas tidur dan terdapat hubungan kecanduan smartphone dengan gangguan kualitas tidur pada remaja. Tidak adanya hubungan tingkat stres dan pola tidur, dengan hasil yang didapat yaitu remaja dengan tingkat stres sedang lebih banyak memiliki pola tidur yang buruk sehingga dapat mempengaruhi kualitas tidur remaja menjadi terganggu. Hal ini sejalan dengan penelitian Hidayat (2006) yang dimana individu usia remaja SMA, membutuhkan waktu tidur setidaknya 8-9 jam setiap harinya. Tetapi dari hasil kuesioner yang peneliti dapatkan, diketahui bahwa rata-rata subjek tidur setiap harinya berkisar <8 jam. Hal ini sesuai dengan hasil Untuk hasil uji statistic chi-square antara variable kecanduan smartphone dengan kualitas tidur didapatkan nilai p =0,026 dan OR=0,450 yang artinya terdapat hubungan antara kecanduan smartphone dengan kualitas tidur pada remaja.

Hasil penelitian lainnya yang dilakukan (Laurintia et al., 2019) mempunyai hasil tingkat kecanduan gadget responden termasuk dalam kategori risiko rendah 75,0% dan mengalami kualitas tidur baik 73,1%. Analisis data menggunakan uji korelasi gamma didapatkan (p) = 0,205 dan (r) = 0,293, hal ini menyebutkan Tidak terdapat hubungan yang bermakna antara tingkat kecanduan gadget dengan kualitas tidur. Kualitas tidur baik pada responden dikarenakan adanya pengawasan orang tua yang mengharuskan anaknya tidur dan menghentikan penggunaan gadget pada waktu sebelum tidur. Lalu, tidak adanya hubungan antara dua variable pada penelitian ini juga disebabkan karena sebagian besar responden pada penelitian ini sudah mampu mengontrol durasi penggunaan gadgetnya dalam sehari.

Penelitian berbeda menurut (Lee et al., 2017) Pada penelitian ini diperoleh siswa yang memiliki kualitas tidur buruk sebanyak 256 (22,8%), dan jumlah siswa yang memiliki durasi tidur pendek sebanyak 288 (25,6%). Hal ini dijelaskan bahwa kecanduan smartphone dapat meningkatkan resiko kualitas tidur menjadi buruk, selain itu kejadian kualitas tidur yang buruk secara signifikan lebih tinggi pada anak-anak yang memiliki kecanduan pada smartphone. Hasil penelitian ini didapatkan bahwa remaja yang mempunyai kecanduan smartphone lebih cenderung memiliki kualitas tidur yang buruk.

Remaja cenderung lebih mudah untuk mengalami kecanduan smartphone dibandingkan dengan orang dewasa, dan remaja yang mengalami kecanduan smartphone akan mempengaruhi kualitas tidurnya.

Selanjutnya pada penelitian oleh (Fareha & Asha, 2019) mengatakan perilaku kecanduan smartphone lebih sering terjadi diusia remaja dibanding usia tua karena mekanisme untuk mengontrol diri pada remaja masih tergolong rendah, remaja yang memiliki kecanduan smartphone maka akan terganggu pola tidurnya. Penelitian ini mengatakan bahwa remaja yang cenderung menggunakan smartphone secara berlebihan digunakan untuk memantau informasi dan hanya 26 responden yang menggunakan smartphone mereka untuk menelefon.

Hasil penelitian di India yang dilakukan oleh (Nowreen & Ahad, 2018) dengan jumlah sampel sebanyak 236 mahasiswa, dalam penelitian ini ditemukan prevalensi dari kecanduan smartphone sebanyak 34.4%, dan prevalensi mahasiswa yang memiliki kualitas tidur buruk sebanyak 62.7%. Berdasarkan dengan hasil yang diperoleh menyebutkan bahwa penggunaan smartphone secara berlebihan mempunyai hubungan yang erat terhadap kualitas tidur yang buruk. Pada penelitian ini juga mengatakan bahwa penggunaan smartphone yang terlalu lama dapat menyebabkan perasaan tidak nyaman pada fisik, merasakan sakit kepala yang akhirnya membuat tidur menjadi terganggu. Dari hasil literature dapat dikatakan bahwa penggunaan smartphone yang berlebihan berhubungan terhadap kualitas tidur seseorang terutama pada remaja. Adanya hubungan antara penggunaan smartphone yang berlebihan dengan kualitas tidur pada remaja ini disebabkan karena remaja yang menggunakan smartphone terutama pada malam hari akan mengganggu jadwal tidur seseorang, selain itu apabila terlalu lama menatap layar pada smartphone akan menyebabkan kesulitan untuk tertidur (Keswara et al., 2019). Kualitas tidur remaja yang rendah dapat berpengaruh pada kemampuan berfikir, dapat mempengaruhi mood, menyebabkan remaja menjadi sulit untuk mengontrol emosi, dan bisa menyebabkan remaja tersebut mengalami depresi akibat daya otaknya menurun. Selain hal tersebut, Remaja yang kualitas tidurnya rendah juga dapat menyebabkan resiko tekanan darah tinggi, penyakit jantung, penyakit diabetes mellitus dan juga dapat menyebabkan kejadian obesitas. Dampak lain yang dialami oleh remaja dengan kualitas tidur yang rendah yaitu mengalami gangguan pada sekolahnya karena akan selalu terasa ngantuk dan merasa lemah (Lombogia et al., 2018)

Resiko terjadinya masalah kesehatan akibat kualitas tidur rendah yang disebabkan oleh penggunaan smartphone ini dapat dicegah dengan beberapa upaya pencegahan. Dalam upaya pencegahan ketergantungan remaja dengan smartphone, peran orang tua dan pihak sekolah sangatlah penting. Pada peran orang tua yang sangat diperlukan adalah sosok ayah, sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Pruet (2016) keterlibatan ayah cukup besar karena anak cenderung aktif apabila sosok ayah terlibat dalam keseharian mereka. Selanjutnya bagi remaja yang sekolah, peran pihak sekolah sangat penting dalam membantu remaja agar tidak ketergantungan smartphone dengan cara memberikan larangan membawa smartphone ke sekolah dan memberikan sanksi apabila melanggar. Kemudian, peran tenaga kesehatan masyarakat juga penting bagi pencegahan kecanduan smartphone dengan upaya pendidikan kesehatan kepada remaja agar remaja tersebut mengetahui dampak buruk apabila menggunakan smartphone secara berlebihan (Nurfadilah et al., 2019).

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dari beberapa literature review jurnal, menunjukkan bahwa kecanduan smartphone berhubungan terhadap kualitas tidur pada remaja, yang dimana artikel tersebut menunjukkan bahwa penggunaan smartphone yang berlebihan sebelum tidur dapat menyebabkan kualitas tidur remaja menjadi rendah dan dapat menyebabkan masalah pada kesehatannya.

Tingkat kecanduan smartphone pada remaja dapat dilihat dari durasi pemakaian smartphone perharinya. Remaja yang berusia 15 tahun memiliki durasi penggunaan gadget yang ideal adalah sekitar 2 jam dalam sehari, maka apabila penggunaan gadget melebihi waktu tersebut dianggap ketergantungan atau kecanduan smartphone. Perilaku kecanduan smartphone lebih sering terjadi diusia remaja dibanding usia tua karena seorang remaja masih kurang dalam mengontrol dirinya.

Kemudian, berdasarkan dengan hasil literature yang diperoleh menyebutkan bahwa penggunaan *smartphone* secara berlebihan mempunyai hubungan yang erat terhadap kualitas tidur yang buruk. Adanya hubungan antara kecanduan smartphone dengan kualitas tidur pada remaja ini diakibatkan karena penggunaan smartphone di malam hari dapat menurunkan kualitas tidur pada remaja. Remaja yang menggunakan *smartphone* secara berlebihan pada saat malam hari menunjukkan bahwa semakin tinggi kecanduan *smartphone* maka akan semakin rendah kualitas tidur yang dialami remaja.

SARAN & REKOMENDASI

Untuk peneliti selanjutnya

Penelitian literature review ini diharapkan dapat digunakan sebagai referensi bagi peneliti lainnya untuk digunakan sebagai acuan penelitian lanjutan dengan variable yang lebih banyak.

Untuk program studi S1 Kesehatan Masyarakat

Dengan penelitian literature review ini diharapkan dapat menjadi salah satu referensi untuk meningkatkan upaya promotif dan preventif terhadap masalah kesehatan khususnya penyakit yang diakibatkan oleh kualitas tidur rendah dengan mengedukasi para remaja dan orangtua agar tidak kecanduan smartphone sehingga kualitas tidur tetap terjaga dengan baik.

Untuk Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

Dalam penelitian literature review ini diharapkan dapat menjadi salah satu acuan untuk kedepannya dalam promosi kesehatan dan sebagai bahan evaluasi terhadap penyelenggaraan program ilmu kesehatan masyarakat terkait dampak kecanduan smartphone terhadap kualitas tidur pada remaja.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kepada Tim KDM Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur dan Prodi S1 Kesehatan Masyarakat serta dosen-dosen yang telah membantu saya dalam mengerjakan skripsi ini.

REFERENSI

- APJII 2019-2020. (n.d.). Laporan Survei Internet APJII 2019 – 2020. *Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia*, 1–146. <https://apjii.or.id/survei>
- Fareha, K., & Asha, T. A. (2019). A Descriptive Study to Assess the Level of Smartphone Addiction and Quality of Sleep among Student Nurses in Selected College of Nursing, New Delhi. *International Journal of Nursing & Midwifery Research*, 6(1), 7–10. <https://doi.org/10.24321/2455.9318.201903>
- Firmansyah, M. F., Rante, S. D. T., & Hutasoit, R. M. (2019). Hubungan Kecanduan Penggunaan Smartphone Terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Nusa Cendana Tahun 2019. *Cendana Medical Journal (CMJ)*, 8(1), 535–543. <http://ejournal.undana.ac.id/CMJ/article/view/2664/1916>
- Hablaini, S., Lestari, R. F., & Niriyah, S. (2020). Hubungan Penggunaan Gadget Dengan Kuantitas Dan Kualitas Tidur Pada Anak Sekolah (Kelas Iv Dan V) Di Sd Negeri 182 Kota Pekanbaru. *Jurnal Keperawatan Abdurrah*, 4(1), 26–37. <https://doi.org/10.36341/jka.v4i1.1252>
- Irfan, I., Aswar, A., & Erviana, E. (2020). Hubungan Smartphone Dengan Kualitas Tidur Remaja Di Sma Negeri 2 Majene. *Journal of Islamic Nursing*, 5(2), 95. <https://doi.org/10.24252/join.v5i2.15828>
- Jarmi, A., & Rahayuningsih, S. I. (2017). Hubungan penggunaan gadget dengan kualitas tidur pada remaja. *Jurnal Keperawatan*, 1–7.
- Karimy, M., Parvizi, F., Rouhani, M. R., Griffiths, M. D., Armoon, B., & Fattah Moghaddam, L. (2020). The association between internet addiction, sleep quality, and health-related quality of life among Iranian medical students. *Journal of Addictive Diseases*, 38(3), 317–325. <https://doi.org/10.1080/10550887.2020.1762826>
- Keswara, U. R., Syuhada, N., & Wahyudi, W. T. (2019). Perilaku penggunaan gadget dengan kualitas tidur pada remaja. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 13(3), 233–239. <https://doi.org/10.33024/hjk.v13i3.1599>
- Kezia Woran, Rina M. Kundre, F. A. P. (2020). *Analisis Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja*. 8, 1–10.
- Laurintia, Y., Agustine, M., & A.A.A., N. W. (2019). Hubungan antara Penggunaan Smartphone dengan Kualitas Tidur pada Siswa SMAN 1 Mataram di Kota Mataram dan SMAN 1 Gunungsari di Kabupaten Lombok Barat. *Jurnal Kedokteran*, 8(3), 33–39.
- Lee, J. E., Jang, S. I., Ju, Y. J., Kim, W., Lee, H. J., & Park, E. C. (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), 1166–1172. <https://doi.org/10.3346/jkms.2017.32.7.1166>
- Lombogia, B. J., Kairupan, B. H. R., & Dundu, A. E. (2018). Hubungan Kecanduan Internet dengan Dualitas Tidur Pada Siswa SMA Kristen 1 Tomohon. *Jurnal Medik Dan Rehabilitasi (JMR)*, 1(2), 1–8.
- Nowreen, N., & Ahad, F. (2018). Effect of smartphone usage on quality of sleep in medical students. *National Journal of Physiology, Pharmacy and Pharmacology*, 8(9), 1366. <https://doi.org/10.5455/njppp.2018.8.0620009062018>
- Nurfadilah, F., Zaman, B., & Romadona, N. F. (2019). *UPAYA ORANG TUA UNTUK MENCEGAH KETERGANTUNGAN ANAK TERHADAP PENGGUNAAN GADGET*. 16(229), 90–98.
- Pandey, C. M., Ratag, B. T., Kesehatan, F., Universitas, M., & Ratulangi, S. (2019). Hubungan Antara Kecanduan Smartphone Dengan Kualitas Tidur Pada Siswa Sma Negeri 1 Maesaan Kabupaten Minahasa Selatan. *Kesmas*, 8(2), 22–29.
- Rahman, F. F., Ardan, M., & Johan, H. (2020). *EDUKASI KONTEN PORNOGRAFI DALAM PENGGUNAAN GADGET DI SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN (SMK) MEDIKA SAMARINDA*. 26(2), 60–64.
- Tao, S., Wu, X., Zhang, Y., Zhang, S., Tong, S., & Tao, F. (2017). Effects of sleep quality on the association between problematic mobile phone use and mental health symptoms in Chinese college students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(2), 1–10. <https://doi.org/10.3390/ijerph14020185>

- Tarlemba, F., Asrifuddin, A., & Langi, F. L. F. G. (2019). Hubungan Tingkat Stres Dan Kecanduan Smartphone Dengan Gangguan Kualitas Tidur Pada Remaja Di Sma Negeri 9 Binsus Manado. *Kesmas*, 7(5).
- Triandini, E., Jayanatha, S., Indrawan, A., Werla Putra, G., & Iswara, B. (2019). Metode Systematic Literature Review untuk Identifikasi Platform dan Metode Pengembangan Sistem Informasi di Indonesia. *Indonesian Journal of Information Systems*, 1(2), 63. <https://doi.org/10.24002/ijis.v1i2.1916>