

ABSTRAK

HUBUNGAN INTENSITAS PENGGUNAAN SMARTPHONE DENGAN KUALITAS TIDUR PADAREMAJA DI MTsN 6 CIAMIS

Sahla Nurannisa¹, Akhyarul Anam², Nuriya³

Latar belakang: Intensitas penggunaan *smartphone* terdiri dari frekuensi serta durasi dari penggunaan *smartphone*. Penggunaan *smartphone* memberikan pancaran cahaya *light-emitting diode* yang dapat menurunkan produksi hormon melatonin sehingga menunda waktu tidur. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan intensitas penggunaan *smartphone* dengan kualitas tidur pada remaja.

Metode: Penelitian kuantitatif menggunakan metode analitik korelasi dengan pendekatan *cross sectional*. Pengumpulan sampel menggunakan teknik *total sampling* pada 101 siswa. Instrumen penelitian kuesioner PSQI dan kuesioner intensitas penggunaan *smartphone*. Analisis data univariat dan bivariat menggunakan uji *pearson*.

Hasil: Didapatkan nilai $p=0,135$ dan $r=0,150$, artinya tidak terdapat hubungan yang bermakna antara intensitas penggunaan *smartphone* dengan kualitas tidur dengan kekuatan korelasi sangat lemah dan arah hubungan positif.

Kesimpulan: Intensitas penggunaan *smartphone* tidak memiliki hubungan yang bermakna terhadap kualitas tidur pada remaja.

Kata kunci: intensitas, kualitas tidur, remaja, *smartphone*.

¹ Mahasiswa Jurusan Keperawatan, Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan, Universitas Jenderal Soedirman

^{2,3} Jurusan Keperawatan, Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan, Universitas Jenderal Soedirman

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP BETWEEN THE INTENSITY OF SMARTPHONE USE AND SLEEP QUALITY IN ADOLESCENTS AT MTsN 6 CIAMIS

Sahla Nurannisa¹, Akhyarul Anam², Nuriya³

Background: The intensity of smartphone use consists of the frequency and duration of smartphone use. The use of smartphones provides light-emitting diode light that can reduce the production of the hormone melatonin, thus delaying sleep. This study aims to determine the relationship between the intensity of smartphone use and sleep quality in adolescents.

Methods: Quantitative research using correlation analytic method with cross sectional approach. Sample collection using total sampling technique on 101 MTsN 6 Ciamis students. Research instruments PSQI questionnaire and smartphone usage intensity questionnaire. Univariate and bivariate data analysis using the pearson test.

Results: The $p=0.135$ and $r=0.150$ values were obtained, meaning that there was no significant relationship between the intensity of smartphone use and sleep quality with a very weak correlation strength and positive relationship direction.

Conclusion: The intensity of smartphone use does not have a meaningful relationship to sleep quality in adolescents.

Keywords: intensity, sleep quality, smartphone, teenagers.

¹ Student of Nursing Department, Faculty of Health Science, Jenderal Soedirman University

^{2,3} Nursing Department, Faculty of Health Science, Jenderal Soedirman University