

ABSTRAK

Hubungan Penggunaan Gadget dengan Kualitas Tidur pada Remaja di SMA Negeri 4 Kecamatan Siak Hulu

Penggunaan gadget yang semakin meningkat pada remaja dapat memberikan dampak terhadap berbagai aspek kesehatan, salah satunya adalah kualitas tidur. Penggunaan gadget secara berlebihan, terutama pada malam hari, dapat mengganggu proses tidur akibat paparan cahaya biru (*blue light*) dan stimulasi aktivitas otak sehingga menyebabkan kualitas tidur menurun. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara penggunaan gadget dengan kualitas tidur pada remaja di SMA Negeri 4 Kecamatan Siak Hulu. **Metode:** Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain cross-sectional. Penelitian dilaksanakan di SMA Negeri 4 Kecamatan Siak Hulu dengan jumlah sampel sebanyak 53 responden yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner Smartphone Addiction Scale-Short Version (SAS-SV) untuk mengukur penggunaan gadget dan Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) untuk mengukur kualitas tidur. Analisis data dilakukan secara univariat untuk menggambarkan distribusi frekuensi dan bivariat menggunakan uji Chi-Square dengan tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$. **Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami kecanduan gadget tinggi, yaitu sebanyak 44 responden (83,0%), sedangkan 9 responden (17,0%) berada pada kategori kecanduan rendah. Sebagian besar responden juga memiliki kualitas tidur buruk, yaitu sebanyak 49 responden (92,5%), sedangkan 4 responden (7,5%) memiliki kualitas tidur baik. Hasil analisis bivariat menggunakan uji Chi-Square menunjukkan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$), sehingga terdapat hubungan yang signifikan antara penggunaan gadget dengan kualitas tidur pada remaja. Remaja dengan tingkat penggunaan gadget yang tinggi cenderung memiliki kualitas tidur yang lebih buruk dibandingkan remaja dengan tingkat penggunaan gadget yang rendah. **Kesimpulan:** Terdapat hubungan yang signifikan antara penggunaan gadget dengan kualitas tidur pada remaja di SMA Negeri 4 Kecamatan Siak Hulu. Semakin tinggi tingkat penggunaan gadget, semakin besar kemungkinan remaja mengalami kualitas tidur yang buruk. Oleh karena itu, remaja diharapkan dapat membatasi penggunaan gadget, terutama sebelum tidur, untuk menjaga kualitas tidur dan kesehatan.

Kata Kunci: penggunaan gadget, kualitas tidur, remaja, Smartphone Addiction Scale–Short Version (SAS-SV), Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI), uji Chi-Square.

ABSTRACT

The Relationship Between Gadget Use and Sleep Quality Among Adolescents at SMA Negeri 4 Siak Hulu District

The increasing use of gadgets among adolescents may affect various aspects of health, one of which is sleep quality. Excessive gadget use, particularly before bedtime, can interfere with the sleep process due to exposure to blue light and increased brain stimulation, leading to poor sleep quality. **Objective:** This study aimed to determine the relationship between gadget use and sleep quality among adolescents at SMA Negeri 4 Siak Hulu District. **Methods:** This study employed a quantitative research design with a cross-sectional approach. The research was conducted at SMA Negeri 4 Siak Hulu District with a sample of 53 respondents, selected using a purposive sampling technique. Data were collected using the Smartphone Addiction Scale–Short Version (SAS-SV) to assess gadget use and the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) to evaluate sleep quality. Data were analyzed using univariate analysis to describe the frequency distribution and bivariate analysis using the Chi-Square test with a significance level of $\alpha = 0.05$. **Results:** The findings showed that the majority of respondents had high levels of gadget addiction, accounting for 44 respondents (83.0%), while 9 respondents (17.0%) had low levels of gadget addiction. Regarding sleep quality, 49 respondents (92.5%) had poor sleep quality, whereas 4 respondents (7.5%) had good sleep quality. The bivariate analysis using the Chi-Square test yielded a p-value of 0.000 ($p < 0.05$), indicating a statistically significant relationship between gadget use and sleep quality among adolescents. Adolescents with higher levels of gadget use were more likely to experience poor sleep quality than those with lower levels of gadget use. **Conclusion:** There is a significant relationship between gadget use and sleep quality among adolescents at SMA Negeri 4 Siak Hulu District. Higher levels of gadget use are associated with a greater likelihood of poor sleep quality. Therefore, adolescents are encouraged to limit gadget use, especially before bedtime, in order to maintain good sleep quality and overall health.

Keywords: gadget use, sleep quality, adolescents, Smartphone Addiction Scale–Short Version (SAS-SV), Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI), Chi-Square test.