

**HUBUNGAN INTENSITAS PENGGUNAAN SMARTPHONE DENGAN
KUALITAS TIDUR PADA REMAJA KELAS VII DAN VIII DI SMPN 37
KOTA BEKASI**

Putri Wilda Yana Pratama

201905069

ABSTRAK

Latar Belakang: Penggunaan *smartphone* memiliki dampak positif dan negatif bagi remaja. Dampak positif remaja yaitu refrensi dalam proses belajar, memudahkan berkomunikasi jika jarak jauh, bisa melakukan pembelajaran secara daring, dampak negatif membuat aktivitas menurun yang mengakibatkan males belajar, bisa membuat mata rusak dan mengalami gangguan kualitas tidur. Tujuan peneliti ini untuk menganalisis Hubungan Intensitas penggunaan *smartphone* dengan kualitas tidur pada remaja kelas VII dan VIII di SMP Negeri 37 Kota Bekasi. **Metode:** Desain penelitian kuantitatif dengan pendekatan Cross sectional yang melibatkan 100 responden di SMP Negeri 37 Kota Bekasi kelas VII dan VIII sebanyak 705 siswa/i, siswa/i kelas VII berjumlah 343, kelas VIII berjumlah 362 siswa/i. Metode pengambilan sampel menggunakan *probability sampling* yaitu *simple random sampling*, Responden yang dipilih setiap kelas menggunakan rumus *sample Stratified Random Sampling*. Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah siswa/i kelas VII, VIII, berstatus sebagai siswa/i aktif di SMPN 37 Kota Bekasi, siswa/i yang menggunakan *smartphone* dan Siswa/i yang bersedia menjadi responden sedangkan kriteria eksklusi adalah siswa/i yang tidak bersedia dan siswa/i yang tidak hadir dalam penelitian berlangsung. Penelitian ini mendapatkan izin dari Komisi Etik Penelitian Kesehatan (KEPK) Universitas Bani Saleh Kota Bekasi dengan No: EC.010/KEPK/STKBS/IV/2023. Kuesioner yang digunakan adalah kuesioner SAS dan PSQI. Analisa data menggunakan uji *Fisher's Exact*. **Hasil:** Mayoritas responden intensitas penggunaan *smartphone* dengan kategori sedang 66 sebesar (66,0%), mayoritas responden kualitas tidur dengan kategori gangguan kualitas tidur sebesar 77 responden (77,0%). Dari analisis statistik didapatkan nilai *p-value* sebesar 0,019 maka terdapat hubungan yang signifikan antara intensitas penggunaan *smartphone* dengan kualitas tidur pada remaja di SMPN 37 Kota Bekasi. **Saran:** Kepada seluruh remaja diharapkan untuk mengontrol penggunaan *smartphone* secara berlebihan agar tidak mengganggu kualitas tidur

Kata Kunci : Intensitas Penggunaan *Smartphone*, Kualitas Tidur pada Remaja

RELATIONSHIP BETWEEN SMARTPHONE USE INTENSITY AND SLEEP QUALITY IN ADOLESCENT GRADE VII AND VIII AT SMPN 37 CITY BEKASI

Putri Wilda Yana Pratama

201905069

ABSTRACT

Background: The use of smartphones has positive and negative impacts on adolescents. The positive impact of adolescents is reference in the learning process, makes it easier to communicate if long distances, can do learning boldly, the negative impact makes activities decrease which causes men to learn, can make eyes damaged and experience sleep quality disturbances. The purpose of this researcher is to analyze the relationship of intensity smartphone use with sleep quality in class VII and VIII adolescents at SMP Negeri 37 Bekasi City. **Methods:** Quantitative research design with a cross-sectional approach involving 100 respondents at SMP Negeri 37 Kota Bekasi, 705 students in class VII and VIII, 343 students in class VII, 362 students in class VIII. The sampling method used probability sampling, namely simple random sampling. Respondents were selected for each class using the Stratified Random Sampling sample formula. The inclusion criteria in this study were students of class VII, VIII, active students at SMPN 37 Kota Bekasi, students who used smartphones and students who were willing to be respondents while the exclusion criteria were students who were not willing and students who were not present during the study. This research obtained permission from the Health Research Ethics Commission (KEPK) Bani Saleh University, Bekasi City with No: EC.010/KEPK/STKBS/IV/2023. The questionnaires used were the SAS and PSQI questionnaires. Data analysis used the Fisher's Exact test. **Results:** The intensity of smartphone use for the majority of respondents was in the moderate category of 66 (66.0%), the majority of respondents with sleep quality were in the sleep quality disorder category by 77 respondents (77.0%). From the statistical analysis, a p-value of 0.019 was obtained, so there was a significant relationship between the intensity of smartphone use and the quality of sleep in adolescents at SMPN 37 Kota Bekasi. **Suggestion:** All adolescents are expected to control excessive smartphone use so as not to interfere with sleep quality.

Keyword : *Smartphone Use Intensity, Sleep Quality in Adolescents*