



Hubungan Penggunaan Gadget Dan Stres Dengan Insomnia Pada Remaja Kelas Akhir Di SMK Kesehatan Logos, Kabupaten Bogor Tahun 2023

Nazwa Syifa Azzahra

Program Studi Sarjana Keperawatan, Universitas Indonesia Maju

Mustopa Mustopa

Program Studi Sarjana Keperawatan, Universitas Indonesia Maju

Rindu Rindu

Program Studi Sarjana Keperawatan, Universitas Indonesia Maju

Alamat: Jln. Harapan No 50, Lenteng Agung, Jakarta Selatan, DKI Jakarta, 12610, Indonesia

Korespondensi penulis: nazwaasyf19@gmail.com

Abstract: Sleep is something that must be fulfilled, if it is fulfilled it will cause disturbances in a person's biology and psychology. Many factors influence insomnia, including disease, fatigue, environment, stress, medication, diet, and alcohol and nicotine. The use of gadgets can also affect insomnia because addiction to bluelight gadgets will shift your sleep rhythm, causing insomnia. This research aims to determine the relationship between intensity of gadget and stress with insomnia in final class adolescents at Logos Health Vocational School. The research method used is Cross-Sectional, involving 99 final grade students of Logos Health Vocational School. By using the Chi-Square Statistical Test and the results of this research, the P value = 0.001, which means that the value is <0.05. Conclusion: There is a relationship between the intensity of gadget and stress and insomnia in final class adolescents at Logos Health Vocational School, Kabupaten Bogor in 2023. The results of this research are expected to provide benefits for parents and schools in efforts to prevent the occurrence of insomnia, as well as handling stress and use of gadgets.

Keyword : Intensity of gadget, Stress and Insomnia

Abstrak: Tidur merupakan hal yang harus dipenuhi, apabila tidak terpenuhi akan menyebabkan gangguan dalam biologis dan psikologis seseorang. Banyak faktor yang mempengaruhi insomnia, diantaranya yaitu faktor penyakit, kelelahan, lingkungan, stres, obat-obatan, diet, hingga alkohol dan nikotin. Penggunaan gadget juga dapat mempengaruhi insomnia karena adiksi dari bluelight gadget akan menggeser irama tidur sehingga menyebabkan insomnia. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan intensitas penggunaan gadget dan stres dengan insomnia pada remaja kelas akhir di SMK Kesehatan Logos. Metode Penelitian yang digunakan Cross-Sectional, melibatkan 99 siswa kelas akhir SMK Kesehatan Logos. Dengan menggunakan Uji Statistik Chi-Square dan Hasil dan penelitian ini menunjukkan nilai $P=0,001$ yang berarti bahwa nilai $<0,05$. Kesimpulan: Terdapat hubungan antara Intensitas Penggunaan Gadget dan Stres Dengan Insomnia Pada Remaja Kelas Akhir di SMK Kesehatan Logos, Kabupaten Bogor Tahun 2023. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi orang tua dan pihak sekolah dalam upaya pencegahan terjadinya Insomnia, serta penanganan stres dan penggunaan gadget.

Kata Kunci : Intensitas Penggunaan Gadget, Stres, dan Insomnia.

LATAR BELAKANG

Menurut National Sleep Foundation (2018), angka kejadian insomnia di seluruh dunia adalah 67% dari 1.508 Jiwa. Di Asia Tenggara khususnya di Indonesia angka prevalensi insomnia sekitar 67% dimana 55% mengalami insomnia ringan dan 23,3% mengalami insomnia berat. Prevalensi Insomnia pada remaja sebesar 73,3% (Fernando, 2020).

Tidur merupakan hal yang harus dipenuhi, apabila tidak terpenuhi akan menyebabkan gangguan dalam biologis dan psikologis seseorang, masalah tidur pada remaja berbeda dengan usia lain, remaja seringkali mengurangi jam tidur mereka, remaja seringkali tidur larut malam mengerjakan tugas sekolah hingga keasyikan bermain gadget dan harus bangun lebih pagi karena tuntutan sekolah (Eliza & Amalia, 2022).

Banyak faktor yang dapat mempengaruhi insomnia, termasuk penyakit, kelelahan, lingkungan, stres, obat-obatan, pola makan, alkohol dan nikotin. (Kozier, 2010). Penggunaan gadget juga dapat mempengaruhi insomnia, karena kecanduan dari bluelight gadget akan menggeser ritme tidur dan menyebabkan insomnia. Seperti penelitian yang dilakukan oleh I Gede Purnawinadi dan Stela Salii, yang dilakukan di SMA Advent Klabat Manado yang menunjukkan hasil durasi penggunaan gadget mempengaruhi insomnia, hal ini pula serupa penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Syamsuedin, dkk (2015), bahwa penggunaan media sosial berpengaruh terhadap insomnia (I Gede Purnawinadi & Salii, 2020).

Selain penggunaan gadget, stres juga dapat mempengaruhi insomnia. Stres merupakan gangguan psikologis yang timbul karena ketidakmampuan seseorang menghadapi berbagai tuntutan, dan biasanya disebabkan oleh gangguan fisik, emosional, keadaan, lingkungan, situasi sosial yang tidak terkontrol, hingga tuntutan akademis pun mempengaruhi stres pada siswa (Ambarwati et al., 2019).

Menurut World Health Organization (WHO) mengatakan kejadian stres sangat tinggi, stress sangat umum sehingga memasuki urutan ke-4 penyakit terbanyak dan lebih dari 350 juta jiwa mengalami stres. Menurut Riskesdas (2018) Prevalensi remaja yang mengalami stres yaitu sekitar 9,1% dari jumlah keseluruhan remaja di Indonesia dengan rentang usia 15 hingga 17 tahun (Hasanah, 2020).

Dari penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Fitri Eka Wulandari, dkk yang dilakukan di Universitas Diponegoro mengenai hubungan tingkat stres dengan insomnia. Menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara tingkat stres dan insomnia (Wulandari et al., 2017).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan terhadap 10 remaja di SMK Kesehatan Logos yang mencakup survei siswa tentang penggunaan Gadget dengan insomnia

pada remaja, 10 siswa ternyata menggunakan gadget lebih dari 30 menit sebelum tertidur, dan 70% diantaranya mengalami gangguan tidur, 57 % karena penggunaan gadget dan 43% karena stres.

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan Intensitas Penggunaan Gadget dan Stres Dengan Insomnia Pada Remaja Kelas Akhir Di SMK Kesehatan Logos, Kabupaten Bogor Tahun 2023.

KAJIAN TEORITIS

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), remaja merupakan seseorang yang berusia 10-19 tahun. Sedangkan PBB menyebut anak muda yang berusia 15-24 tahun. Kemudian dapat diartikan bahwa remaja merupakan seseorang yang berusia 10-24 tahun. Masa remaja sering berhubungan dengan tubuh kembang pada masa remaja sering mengalami pertumbuhan fisik dan psikologis. Fase remaja merupakan fase peralihan dari anak-anak menuju dewasa. Fase remaja merupakan masa terpenting dalam hidup, masa seseorang mencari identitas jati diri, masa perubahan, masa paling tidak realistis, bimbang, dan diambang menuju kedewasaan. Perubahan sosial pun menjadi peran penting dimasa remaja ini, meningkatnya pengaruh teman sebaya, sosial kelompok yang baru akan mempengaruhi pola pikir remaja ke depan. Pada masa remaja, akan meningkatkan ritme sirkadian (ritme tidur normal) meningkat, dan jam tidur berubah karena bermain gadget sebelum tidur, mengakses jejaring sosial, dan berinteraksi dengan orang lain sebelum tidur, dan hal ini dapat menyebabkan gangguan tidur. kebiasaan ini disebut insomnia.

Menurut (American Academy of Sleep Medicine, 2008), dalam (Rafiqah Zahra B. Amir, 2021). Insomnia adalah gangguan tidur yang terjadi dengan gejala seperti sulit tidur, tidur tidak tenang, sulit menahan tidur, seringnya bangun di malam hari, dan sering terbangun di pagi hari. Insomnia bukanlah suatu penyakit namun insomnia merupakan gejala sebuah penyakit. Penyebab insomnia paling umum ialah : Faktor psikologis, faktor psikologis, faktor lingkungan, gaya hidup, usia, dan jenis kelamin. Konsumsi rokok dan alkohol, bermain game dan penggunaan gadget berlebih dapat menyebabkan gangguan tidur. Dan juga stres dan depresi adalah penyebab paling umum dari insomnia.

Gadget adalah seperangkat elektronik berukuran kecil yang mempunyai fitur khusus yang membuat membantu setiap pekerjaan manusia menjadi lebih cepat, praktis, dan mudah. Gadget memiliki fitur-fitur tertentu yang membedakannya dengan perangkat elektronik lainnya, seperti kemampuan memiliki banyak fungsi sekaligus, fitur musik, fitur foto, fitur penyimpanan, dan fitur pintar dengan berbagai aplikasi. (Yannuansa, 2020). intensitas adalah

keadaan kekuatan atau ukuran yang kuat. Tingkatan yang disebutkan di sini menunjukkan seberapa sering siswa menggunakan gadget. Oleh karena itu, intensitas penggunaan gadget adalah penggunaan gadget berdasarkan tingkat kualitas, durasi, dan frekuensi (Asti et al., 2019). Penggunaan gadget mempunyai beberapa pengaruh beberapa fungsi : Dampak Radiasi gadget, dampak kepada perkembangan anak, sebenarnya ada pengaruh baik dan buruknya. Adapun pengaruh baik dari penggunaan gadget yaitu: meningkatkan fungsi adaptif, pengetahuan yang bertambah, pertemanan yang luas karena gadget akan berkoneksi dengan pengguna lainnya yang memungkinan anak mengenal orang lebih banyak, mempermudah perkembangan komunikasi, meningkatkan kreativitas. Namun ada pula dampak negatifnya, yaitu: Ketergantungan gadget menyebabkan ketidakfokusan seseorang dalam melakukan aktivitas apabila tidak menggunakan gadget ini, kehilangan fokus hingga tidak minat melakukan aktivitas. Kecanduan gadget, daya konsentrasi anak menjadi turun, mempermudah anak mengakses informasi negatif, berkurangnya sosialisasi di kehidupan nyata yang menyebabkan anak kurang mempunyai teman di kehidupan nyata dan pula menyebabkan anak menjadi introvert.

Menurut Vincent Cornelli. Stres merupakan masalah fisik dan mental karena perubahan dan tuntutan hidup. Stres adalah respon fisiologis dan psikologis yang muncul ketika seseorang merasakan adanya ketidakseimbangan tingkat tuntutan yang dibebankan pada dirinya dan kemampuan mereka untuk memenuhi tuntutan tersebut. Banyak faktor yang menyebabkan stres. Diantaranya: Ekonomi, kurangnya perhatian dan penghargaan dari orang sekitar, ancaman keamanan dapat menyebabkan stres, tuntutan pekerjaan, tuntutan sekolah, tuntutan orang tua, ujian, bahkan kegiatan organisasi dapat menyebabkan stres, Ketidakpercayaan diri, gangguan kesehatan, gangguan penampilan, keadaan rumah dapat mempengaruhi seseorang mengalami stres. Banyak dampak yang di timbulkan akibat stres, dari dampak fisik, psikologis, hingga dampak perilaku.

METODE PENELITIAN

Desain atau rencana penelitian ini menggunakan deskriptif korelasi. Dengan menggunakan pendekatan Cross Sectional. Populasi penelitian ini terdiri dari seluruh siswa/siswi SMK Kesehatan Logos, Kabupaten Bogor Tahun 2023 kelas Akhir yang berjumlah 110 siswa, Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 86,2 disesuaikan oleh peneliti menjadi 99 siswa karena hal ini untuk melengkapi kalau ada sampel yang salah maka peneliti lebihkan dari yang sebenarnya. Metode pengambilan sampel yang dipakai pada penelitian ini adalah probability sampling “simple random sampling”.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Analisa Univariat

1. Karakteristik Responden Berdasarkan Kelas Akhir di SMK Kesehatan Logos, Kabupaten Bogor Tahun 2023.

N = 99

No	Kelas	Jumlah	Persentase
1.	XII Keperawatan 1	24	24,2
2.	XII Keperawatan 2	21	21,2
3.	XII Keperawatan 3	26	26,3
4.	XII Farmasi	28	28,3
	Total	99	100.0

Sumber : (Data Primer,2024)

Kelas terbanyak yaitu kelas XII farmasi dengan 28 responden dan (28,3%).

2. Distribusi Frekuensi Intensitas Penggunaan *Gadget* Pada Remaja Kelas Akhir Di SMK Kesehatan Logos, Kabupaten Bogor Tahun 2023.

N = 99

No	Intensitas Penggunaan <i>Gadget</i>	Jumlah	Persentase
1.	Tinggi	58	58,6
2.	Rendah	41	41,4
	Total	99	100.0

Sumber : (Data Primer,2024)

Intensitas Penggunaan *Gadget* pada remaja kelas akhir di SMK Kesehatan Logos, Kabupaten Bogor cenderung tinggi sebesar 58 siswa dengan persentase (58,6%).

3. Distribusi Frekuensi Stres Pada Remaja Kelas Akhir Di SMK Kesehatan Logos, Kabupaten Bogor.

N = 99

No	Stres	Jumlah	Persentase
1.	Tinggi	15	15,2
2.	Sedang	66	66,7
3.	Rendah	18	18,2
	Total	99	100.0

Sumber : (Data Primer,2024)

Tingkat Stres pada remaja kelas akhir di SMK Kesehatan Logos paling banyak di kategori sedang yaitu 66 siswa dengan persentase (66,7%).

4. Distribusi Frekuensi Insomnia Pada Remaja Kelas Akhir Di SMK Kesehatan Logos, Kabupaten Bogor.

N = 99

s	Insomnia	Jumlah	Persentase
1.	Insomnia	51	51,5
2.	Tidak insomnia	48	48,5
	Total	99	100,0

Sumber : (Data Primer,2024)

Remaja kelas akhir cenderung mengalami insomnia sebanyak 51 siswa dengan persentase (51,5%).

Analisa Bivariat

1. Hubungan Intensitas Penggunaan Gadget Dengan Insomnia Pada Remaja Kelas Akhir Di SMK Kesehatan Logos, Kabupaten Bogor Tahun 2023

Chi-Square

		Insomnia			Total	P Value	Odds Ratio
		insomnia	Tidak insomnia				
Inten sitas Penggu naan Gadget	Tinggi	Count	38	20	58	<0,001	4,092
		% of Total	38,4%	20,2%	58,6%		
		Count	13	28	41		
	% of Total	13,1%	28,3%	41,4%			
Total	Count	51	48	99			
	% of Total	51,5%	48,5%	100,0%			

Sumber : (Data Primer,2024)

Didapatkan hasil penelitian Intensitas Penggunaan Gadget Dengan Insomnia Pada Remaja Kelas Akhir SMK Kesehatan Logos dengan *Pvalue* <0,001 ini berarti nilai p kurang dari 0,001 maka nilai ini lebih kecil dari 0,5 maka ada hubungan antara intensitas penggunaan gadget dengan insomnia pada remaja kelas akhir di SMK Kesehatan Logos, dan nilai *Odds Ratio* sebesar 4,092 menunjukkan bahwa remaja kelas akhir di SMK Kesehatan Logos yang intensitas penggunaan gadget nya tinggi maka 4,092 kali lebih tinggi mengalami insomnia dibandingkan dengan remaja kelas akhir yang intensitas penggunaan gadgetnya rendah.

2. Hubungan Stres Dengan Insomnia Pada Remaja Kelas Akhir Di SMK Kesehatan Logos, Kabupaten Bogor Tahun 2023.

		Insomnia			P value
		Insomnia	Tidak insomnia	Total	
Stres	Tinggi	Count	12	3	<0,001
		% of Total	12,1%	3,0%	
	Sedang	Count	36	30	
		% of Total	36,4%	30,3%	
	Rendah	Count	3	15	
		% of Total	3,0%	15,2%	
Total	Count	51	48	99	
	% of Total	51,5%	48,5%	100,0%	

Sumber : (Data Primer,2024)

Didapatkan hasil penelitian stres dengan insomnia pada remaja kelas akhir di SMK Kesehatan Logos dengan *Pvalue* <0,001 ini berarti nilai p kurang dari 0,001 maka nilai ini lebih kecil dari 0,5 maka terdapat hubungan antara stres dengan insomnia pada remaja.

PEMBAHASAN

Analisa Univariat

1. Intensitas Penggunaan Gadget pada remaja kelas akhir di SMK Kesehatan Logos, Kabupaten Bogor Tahun 2023.

Hasil penelitian menunjukkan terdapat 99 remaja kelas akhir yang menjadi sampel penelitian. Pada tabel ini terlihat bahwa sebanyak 58 remaja memiliki intensitas penggunaan gadget yang tinggi, sedangkan 41 remaja memiliki intensitas penggunaan yang rendah. Hal ini pula dapat dilihat berdasarkan persentasenya, persentase penggunaan gadget yang tinggi mencapai 58,6%, sedangkan penggunaan gadget yang rendah 41,4%. Dari data tersebut dapat disimpulkan bahwa mayoritas remaja kelas akhir di SMK Kesehatan Logos, Kabupaten Bogor memiliki intensitas penggunaan gadget yang tinggi.

Oleh karena itu, peneliti meyakini bahwa gadget sudah menjadi hal yang penting dalam kehidupan sehari-hari para remaja. Namun, perlu diperhatikan bahwa menggunakan gadget yang tinggi juga dapat berdampak negatif pada remaja. Meluaskan penggunaan gadget menyebabkan remaja menjadi ketergantungan teknologi. Mereka terlalu banyak menghabiskan waktu di depan layar gadget dan mengabaikan aktivitas sehari-hari. Selain itu, penggunaan

gadget yang berlebihan juga dapat mengganggu kualitas tidur remaja karena mereka cenderung menggunakan gadget hingga larut malam.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian (I Gede Purnawinadi & Salii, 2020). Yaitu banyaknya pengguna gadget dengan kategori sedang berjumlah 91 responden, kategori tinggi berjumlah 32 siswa.

Hal ini tersebut sesuai dengan teori (Purnamasari & Mamnuah, 2020). Oleh karena itu, meskipun gadget memiliki dampak positif terhadap fasilitas belajar di malam hari pada saat fasilitas belajar seperti perpustakaan tutup, selain itu menjadi sarana hiburan di dalam rumah, namun hal tersebut juga dapat mempengaruhi kualitas tidur remaja jika mereka lebih sering menggunakan gadget melebihi batas normal.

Peneliti berasumsi penggunaan gadget pada remaja dimasa sekarang menjadi hal yang tidak dapat dipisahkan dari kehidupan sehari-hari. Dikarenakan banyak fitur-fitur pada gadget yang mempermudah kehidupan kita. Namun harus dihindari dampak-dampak negatif karena terlalu sering menggunakan gadget, penggunaan gadget yang berlebih dapat menyebabkan masalah fisik seperti, gangguan penglihatan, pusing dan lainnya, selain masalah fisik penggunaan gadget berlebih pula berdampak pada kehidupan sehari-hari seperti kurangnya interaksi sosial pada anak, kecanduan, mengganggu dan mengurangi kualitas tidur pada remaja, pada jangka panjang juga menyebabkan stres, kecemasan hingga depresi.

2. Stres pada remaja kelas akhir di SMK Kesehatan Logos, Kabupaten Bogor Tahun 2023

Berdasarkan data tabel distribusi frekuensi 4.3 terdapat 99 siswa yang menjadi sampel penelitian terdapat 3 kategori yaitu tinggi, sedang, rendah. Dari 99 remaja tersebut 15 remaja mengalami tingkat stres yang tinggi dengan persentase 15,2%, 66 remaja mengalami tingkat stres sedang dengan persentase 66,7%, dan 18 remaja mengalami tingkat stres rendah dengan persentase 18,2% dari total sampel penelitian.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian (Ambarwati et al., 2019) yang mengatakan mayoritas respondennya mengalami stres dengan kategori sedang dan tinggi. Peneliti mengaitkan bahwa tingkat stres yang paling tinggi dialami oleh remaja kelas akhir di SMK Kesehatan logos dengan tingkat stres sedang. Dengan ini sesuai teori dari penelitian (Ruswati et al., 2021). Hal ini menunjukkan semakin tinggi tingkat stres seseorang maka insomniannya semakin tinggi dan sebaliknya semakin rendah tingkat stresnya dengan itu insomniannya akan semakin rendah.

Peneliti berasumsi penelitian stres dapat menyebabkan insomnia karena stres merupakan respon fisiologi, seseorang yang mengalami stres akan melepaskan hormon kortisol yang dapat mengganggu siklus tidur normal, dampak dari hubungan stres dan insomnia sangat merugikan bagi kualitas hidup seseorang. Hal ini menjadi implikasi penting dalam upaya meningkatkan kesejahteraan remaja. Dengan mengetahui tingkat stres yang di alami oleh remaja, pihak sekolah dan orang tua dapat memberi dukungan dan bantuan yang tepat untuk mengatasi stres tersebut.

3. Insomnia pada remaja kelas akhir di SMK Kesehatan Logos, Kabupaten Bogor Tahun 2023

Berdasarkan data tabel distribusi frekuensi 4.4 menunjukkan hasil dari 99 remaja yang menjadi sampel penelitian, 51 siswa atau 51,5% diantaranya mengalami insomnia. Sementara itu, 48 atau 48,5% tidak mengalami insomnia. Penelitian ini sejalan dengan penelitian (Rahayu Ningsih & Sri Rahyuni, 2023) yang mengatakan bahwa 50 responden dari 88 mengalami insomnia.

Hal ini sejalan dengan teori penelitian (Tyas, 2022) remaja pertengahan atau remaja middle adolescence yang di mana rentang usia 17-18 tahun merupakan siswa kelas akhir, pada fase ini remaja mulai mengalami perubahan fisiologis dan psikologis, perubahan itu meliputi perubahan fisik, emosional, hormonal, hingga gaya hidup. Perubahan itu cenderung dapat menyebabkan insomnia pada remaja.

Peneliti berasumsi insomnia yang tinggi pada remaja dikarenakan karena stres, stres merupakan salah satu penyebab utama insomnia. Tekanan hidup yang tinggi baik di sekolah maupun kehidupan pribadi dapat membuat seseorang kesulitan tidur. Selain itu, gaya hidup yang tidak baik seperti penggunaan gadget berlebih juga mempengaruhi kualitas tidur seseorang. Dampak dari insomnia yang berkepanjangan ini dapat mempengaruhi kesehatan baik fisik dan mental, selain itu dapat berpengaruh juga pada konsentrasi, hingga produktivitas dan kualitas hidup seseorang.

Analisa Bivariat

1. Hubungan Intensitas Penggunaan Gadget Dengan Insomnia Pada Remaja Kelas Akhir Di SMK Kesehatan Logos, Kabupaten Bogor tahun 2023.

Terdapat hubungan Intensitas Penggunaan Gadget dan Stres dengan Insomnia pada Remaja Kelas Akhir di SMK Kesehatan Logos Kabupaten Bogor Tahun 2023, seperti yang ditunjukkan oleh hasil penelitian pada tabel 4.5. nilai Pvalue adalah $<0,001$, yang berarti nilai

di bawah 0,001, atau lebih kecil dari 0,5. Karena itu, H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan Odds Ratio 4,092, orang yang sering menggunakan gadget akan cenderung mengalami insomnia.

Ini sesuai dengan temuan studi (I Gede Purnawinadi & Salii, 2020). Dengan kata lain, terdapat hubungan antara penggunaan Media Sosial dengan Insomnia pada remaja. Hasil menunjukkan hubungan yang signifikan dengan Pvalue $0,000 < 0,05$ dan koefisien korelasi 0,739. Ini menunjukkan bahwa semakin lama penggunaan gadget, semakin parah tingkat insomnianya. Selain itu, berdasarkan hasil penelitian ini, mayoritas remaja menggunakan gadget mereka selama 3-4 jam perhari.

Selain itu, penelitian (Purnamasari & Mamnuah, 2020) menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara intensitas penggunaan gadget dengan insomnia pada remaja di SMA Muhammadiyah Yogyakarta. Sebanyak 46 responden menunjukkan intensitas yang tinggi, dengan presentase 69,7%. Ada hubungan yang signifikan antara intensitas penggunaan gadget dengan insomnia di dapatkan nilai Pvalue $0,002 < 0,05$.

Kehadiran gadget yang semakin canggih dapat memudahkan penggunaannya dalam mengakses berbagai informasi namun terkadang penggunaannya di luar kendali bahkan sampai larut malam. Sejalan dengan teori Potter & Perry (2010) seseorang membutuhkan waktu 10-30 menit untuk pre-sleep. Jika waktu pre-sleep digunakan untuk aktivitas seperti bermain gadget maka waktu yang di butuhkan untuk pre-sleep akan lebih dari 30 menit.

Peneliti berpendapat, intensitas penggunaan gadget dapat mempengaruhi insomnia seorang remaja. Karena cahaya biru atau blulight pada gadget akan mempengaruhi hormon melatonin sehingga mengganggu kualitas tidur seseorang. Penggunaan gadget juga akan menyebabkan adiksi pada penggunaannya sehingga penggunaannya akan lupa dengan kegiatan sehari-hari bahkan hingga lupa waktu, efek jangka panjangnya akan membuat orang yang tidur dan bangun dengan waktu yang tidak konsisten sehingga merubah irama sirkadian pada seseorang.

2. Hubungan Stres Dengan Insomnia Pada Remaja Kelas Akhir Di SMK Kesehatan Logos, Kabupaten Bogor.

Dengan H_0 ditolak dan H_a diterima, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan stres dengan insomnia pada remaja kelas akhir di SMK Kesehatan Logos, Kabupaten Bogor tahun 2023. Hasil penelitian tabel 4.6 menunjukkan bahwa Pvalue $< 0,001$ yang berarti nilai lebih kecil dari 0,05

Ini sejalan dengan penelitian (Tyas, 2022), yang menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara tingkat kecemasan, stres, dan depresi dengan insomnia dengan. Hasil Pvalue

sebesar $0,000 < 0,005$. Tingkat psikologis sangat berpengaruh terhadap tingkat insomnia, kecemasan yang tidak menentu, overthinking serta stressor dapat membuat seseorang terjaga dari tidurnya.

Stres akademik adalah stres yang dialami siswa yang di sekolah yang menyebabkan ketidaknyamanan dan dapat di pengaruhi kesehatan mereka. Respon stres seseorang dapat berupa menghindari tugas, menarik diri, gangguan makan, hingga insomnia.

Insomnia sangat di pengaruhi karena kondisi mental pada saat memasuki jam-jam istirahat malam, dengan kondisi tingkat stres yang tinggi akan menyebabkan otak untuk berfikir sehingga seseorang tetap terjaga dan jam tidur berubah.

Berdasarkan asumsi peneliti penyebab insomnia yaitu karena stres, selain stres mengeluarkan hormon kortisol yang dapat mengganggu pola tidur, stres juga dapat menyebabkan seseorang terbangun tengah malam, kesulitan untuk memulai tidur, tidur tidak nyenyak, terbangun lebih awal, seseorang yang stres terkadang sulit untuk tenang yang menyebabkan terjaga setiap malam.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Dari hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa :

1. Didapatkan distribusi frekuensi intensitas penggunaan *gadget* dengan kategori tinggi, stres kategori sedang dan mayoritas mengalami insomnia pada remaja kelas akhir di SMK Kesehatan Logos, Kabupaten Bogor tahun 2023.
2. Didapatkan adanya hubungan antara Intensitas penggunaan *gadget* dan stres dengan insomnia pada remaja kelas akhir di SMK Kesehatan Logos Tahun 2023 menggunakan perhitungan statistik *Chi-Square* dengan hasil *Pvalue* sebesar $< 0,001$, kedua variabel mempunyai nilai yang sama.

Saran

Saran dari penelitian ini, adalah:

1. Pendidikan Ilmu Keperawatan

Untuk pendidikan diharapkan sebagai sumber pembelajaran khususnya pada bidang keperawatan anak tentang bagaimana Intensitas penggunaan *gadget*, Stres dan Insomnia berdampak Pada remaja.

2. SMK Kesehatan Logos, Kabupaten Bogor

a. Siswa

Untuk siswa diharapkan dapat belajar bagaimana mengatur mereka menggunakan *gadget*, menghindari penggunaan *gadget* sebelum tidur, belajar mengelola stres, siswa dapat mencoba melakukan metode relaksasi mereka sendiri untuk mengurangi stres, mengembangkan keterampilan sosial dan hobi, dan membangun kebiasaan tidur yang sehat.

b. Pihak sekolah

Sekolah diharapkan dapat mengajarkan dan membantu siswa mengurangi intensitas penggunaan *gadget*, salah satu cara membatasi akses siswa terhadap penggunaan *gadget* di lingkungan sekolah. Sekolah juga dapat membantu siswa mengelola stres dengan memberikan konseling, dan mengatur program tidur yang sehat.

3. Orang tua

Orang tua harus dapat memantau anaknya dengan cara menetapkan batasan waktu penggunaan *gadget*, mengajak anak untuk beraktivitas di luar rumah, menggunakan komunikasi terbuka untuk mengelola stres, dengan penuh perhatian mendengarkan keluhan dan kekhawatiran anak. Orang tua juga diharapkan dapat membangun kebiasaan tidur yang konsisten untuk mengontrol bagaimana anak tidur dan membuat lingkungan tidur yang aman dan nyaman bagi mereka.

4. Peneliti selanjutnya

Diharapkan mereka dapat melakukan penelitian dan pengujian yang lebih mendalam dan secara komperhensif, serta mengembangkan teori dan referensi.

DAFTAR REFERENSI

- Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S., & Astuti, R. T. (2019). Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 5 (1), 40. <https://doi.org/10.26714/jkj.5.1.2017.40-47>
- Asti, Wiwin, & Wayan, N. (2019). Hubungan Intensitas Penggunaan Gadget dengan Hasil Belajar pada Siswa Kelas VIII di SMP Negeri 5 Samarinda [UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH KALIMANTAN TIMUR]. Skripsi <https://dspace.umkt.ac.id/handle/463.2017/1671>
- Fernando, R. (2020). Hubungan Lama Penggunaan Media Sosial Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasoswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai Tahun 2020. *Jurnal Ners* (2020) 4(2), 4(2), 83–89. <http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/ners%0AHUBUNGAN>

- Hasanah, S. M. (2020). Hubungan tingkat stres dengan pencapaian tugas perkembangan pada remaja di smp PGRI Kasihan Bantul Yogyakarta. UNIVERSITAS 'AISYIYAH, 6(2), 79. <http://digilib.unisayogya.ac.id/>
- I Gede Purnawinadi, & Sali, S. (2020). Durasi Penggunaan Media Sosial Dan Insomnia Pada Remaja. KLABAT JOURNAL OF NURSING, 2(1), 37–43. <http://ejournal.unklab.ac.id/index.php/kjn>
- Purnamasari, D. R., & Mamnuah. (2020). Hubungan Intensitas Penggunaan Gadget Sebelum Tidur Dengan Kejadian Insomnia Pada Remaja di SMA Muhammadiyah 2 Yogyakarta. Ilmu Kesehatan, 1(1), 1–9. <http://digilib.unisayogya.ac.id/5934/>
- Rafiqah zahra B. Amir, A. (2021). Analisis Hubungan Penggunaan Gadget Dengan Kejadian Insomnia Pada Remaja Si SMP Negeri 3 Makassar Tahun 2021. Skripsi, 3(2), 6. <http://repository.unhas.ac.id/id/eprint/12891/>
- Rahayu Ningsih, V., & Sri Rahyuni, V. (2023). Analisis Penggunaan Smartphone dan Stres dengan Kejadian Insomnia pada Mahasiswa Kesehatan Masyarakat Universitas Jambi Analysis of the Use of Smartphone and Stress with the Incidence of Insomnia in Public Health Students at University of Jambi. Jurnal Kesmas Jambi, 7(1), 49–54. <https://mail.online-journal.unja.ac.id/jkmj/article/download/23956/15398>
- Tyas, L. W. (2022). Hubungan Depresi, Kecemasan dan Stres dengan Kejadian Insomnia pada Remaja. Tadulako University, 13, 540–547. <https://jurnal.fkm.untad.ac.id/index.php/preventif/article/download/405/258>