

HUBUNGAN SCREEN BASED ACTIVITY DENGAN GANGGUAN TIDUR PADA REMAJA DI SMAN 02 BONDOWOSO

Navila Nova Maulida¹, Nikmatur Rohmah², Zuhrotul Eka Yulis Anggraeni³
navilanova2003@gmail.com¹, nikmaturrohmah@unmuhjember.ac.id²,
zuhrotul.eka@unmuhjember.ac.id³
Universitas Muhammadiyah Jember

ABSTRAK

Remaja merupakan kelompok usia yang rentan mengalami gangguan tidur akibat berbagai faktor, salah satunya penggunaan perangkat elektronik atau screen-based activity. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara screen-based activity dengan gangguan tidur pada remaja di SMAN 02 Bondowoso. Metode penelitian ini adalah kuantitatif dengan pendekatan cross-sectional. Populasi penelitian adalah siswa kelas X dan XI sebanyak 429 siswa, dengan sampel sebanyak 221 responden yang diambil menggunakan teknik simple random sampling. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner ASAQ (Adolescent Sedentary Activity Questionnaire) untuk mengukur aktivitas berbasis layar dan SDSC (Sleep Disturbance Scale for Children) untuk mengukur gangguan tidur. Analisis data dilakukan menggunakan uji spearman rho. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat screen-based activity dalam kategori tinggi dan mayoritas mengalami gangguan tidur. Uji statistik menunjukkan nilai $p = 0,000$ dengan nilai koefisien sebesar 0,911, ada hubungan yang sangat kuat dan signifikan antara screen-based activity dengan gangguan tidur pada remaja. Sehingga disimpulkan bahwa semakin tinggi durasi screen based activity, maka semakin besar kemungkinan remaja mengalami gangguan tidur. Diperlukan edukasi dan pembatasan penggunaan perangkat elektronik terutama menjelang waktu tidur untuk menjaga kualitas tidur remaja.

Kata Kunci: Remaja, Screen Based Activity, Gangguan Tidur.

ABSTRACT

Adolescents are an age group that is vulnerable to experiencing sleep disorders due to various factors, one of which is the use of electronic devices or screen-based activity. This study aims to determine the relationship between screen-based activity and sleep disorders in adolescents at SMAN 02 Bondowoso. This research method is quantitative with a cross-sectional approach. The study population was 429 students in grades X and XI, with a sample of 221 respondents taken using a simple random sampling technique. The research instrument used the ASAQ (Adolescent Sedentary Activity Questionnaire) questionnaire to measure screen-based activity and SDSC (Sleep Disturbance Scale for Children) to measure sleep disorders. Data analysis was carried out using the Spearman rho test. The results showed that most respondents had a high level of screen-based activity and the majority experienced sleep disorders. The statistical test showed a p value = 0.000 with a coefficient value of 0.911, there is a very strong and significant relationship between screen-based activity and sleep disorders in adolescents. Therefore, it is concluded that the higher the duration of screen-based activity, the greater the likelihood of adolescents experiencing sleep disorders. Education and restrictions on the use of electronic devices are needed, especially before bedtime, to maintain the quality of adolescent sleep.

Keywords: Teenagers, Screen Based Activity, Sleep Disorders.

PENDAHULUAN

Tidur adalah aspek penting yang mendukung pertumbuhan fisik dan perkembangan intelektual pada remaja. Tidur memberikan ketenangan, memulihkan energi, serta memperbaiki fungsi otak dan tubuh, yang penting untuk kelangsungan hidup. Remaja membutuhkan waktu tidur antara 8 hingga 10 jam setiap malam untuk menghindari kelelahan yang tidak perlu dan mengurangi risiko infeksi. (Purnama, 2020).

Remaja cenderung rentan mengalami gangguan tidur, gangguan tidur adalah masalah pada pola tidur seseorang yang dapat mengakibatkan penurunan kualitas tidur terganggu akibat berbagai faktor, seperti masalah medis, gaya hidup, dan lingkungan (Farasari et al., 2022). Gangguan tidur pada remaja dapat terlihat saat mereka bangun, terlihat dari tingkat aktifitas tubuh, gerakan membuka dan menutup mata, pola pernapasan, respons vokal, serta reaksi lainnya (Mariyana, 2020). Gangguan tidur pada remaja mencakup berbagai masalah, seperti kesulitan untuk memulai dan mempertahankan tidur, gangguan pernapasan saat tidur, gangguan kesadaran selama tidur, gangguan dalam transisi antara tidur dan bangun, serta keringat berlebihan saat tidur (Purnama, 2020).

Menurut data dari National Sleep Foundation, prevalensi gangguan tidur mengalami peningkatan dari tahun ke tahun. Diperkirakan sekitar 20% hingga 50% orang mengalami gangguan tidur, dan sekitar 17% di antaranya mengalami gangguan tidur serius. Kondisi ini disebabkan oleh berbagai faktor, termasuk gaya hidup yang kurang sehat, stres, dan pola tidur yang tidak teratur (Mariyana, 2020). Di Indonesia, prevalensi gangguan tidur di kalangan remaja cukup tinggi. Sebanyak 62,9% remaja berusia 12-15 tahun dilaporkan mengalami gangguan tidur, dengan gangguan transisi bangun-tidur menjadi jenis yang paling sering terjadi (Luh et al., 2020).

Penggunaan perangkat elektronik telah berkembang pesat seiring dengan kemajuan teknologi. Aktivitas berbasis layar (screen-based activity) kini menjadi bagian dari gaya hidup modern yang dipengaruhi oleh perkembangan teknologi. Screen-based activity merujuk pada berbagai kegiatan yang melibatkan penggunaan media dengan layar, seperti (televisi, laptop, gadget, dan video game) (Yolanda et al., 2019). Kebiasaan seperti menonton televisi, bermain video game, atau menggunakan media sosial sebelum tidur kini telah menjadi hal yang umum dilakukan. Seorang anak yang menggunakan penggunaan media dengan layar, seperti (televisi, laptop, gadget, dan video game) terlalu lama dan sampai larut malam dapat memberikan dampak kurang fokus dan mengantuk pada saat pembelajaran. Paparan cahaya biru dari layar perangkat elektronik dapat menghambat produksi melatonin, hormon yang berfungsi mengatur siklus tidur. Akibatnya, hal ini dapat menyebabkan kesulitan tidur serta gangguan tidur lainnya (Romadhoni et al., 2023).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan oleh peneliti pada tanggal 24 Januari 2025 di SMAN 02 Bondowoso ditemukan kasus gangguan tidur pada siswa. Hal ini didapatkan dari hasil wawancara dan penyebaran kuisioner pada siswa, dari 42 responden yang diberikan kuisioner didapatkan hasil 25 siswa mengalami gangguan tidur. Hal tersebut disebabkan oleh penggunaan media berbasis layar sebelum tidur yang dapat mempengaruhi jam tidur efektif pada remaja. Gangguan tidur yang sering dialami oleh remaja yaitu sering disebut parasomnia yang meliputi mimpi buruk dan gangguan/perilaku saat tidur REM.

Oleh karena itu, perawat memiliki peran strategis sebagai edukator, fasilitator, dan advokat kesehatan dengan mengembangkan intervensi promotif dan preventif yang menekankan pentingnya pengelolaan waktu penggunaan perangkat elektronik, khususnya menjelang waktu tidur., terutama 1-2 jam sebelum tidur, diharapkan dapat mengurangi paparan cahaya biru yang menghambat produksi melatonin, hormon yang mengatur siklus tidur. Paparan cahaya biru dari perangkat elektronik seperti smartphone, laptop, dan televisi dapat menyebabkan gangguan tidur pada remaja. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "Hubungan Screen-Based Activity dengan Gangguan Tidur pada Remaja". Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi sejauh mana screen-based activity mempengaruhi gangguan tidur remaja.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian ini menggunakan desain korelasional dengan pendekatan cross-sectional, Populasi dalam penelitian ini merupakan semua siswa siswi kelas X dan XI SMAN 2 Bondowoso yang mana terdapat 429 siswa siswi, dengan menggunakan rumus slovin didapatkan sampel 221 siswa/siswi. Teknik pengambilan sampel yaitu simple random sampling dimana teknik pengambilan sampel dari populasi secara acak tanpa memperhatikan stara yang ada dalam populasi dan setiap anggota populasi memiliki kesempatan yang sama untuk dijadikan sampel. Tempat pengambilan data untuk penelitian ini diselenggarakan di SMAN 2 Bondowoso. Alat ukur menggunakan kuesioner The Adolescent Sedentary Activi Questionnaire (ASAQ) dan Sleep Disturbance Scale for Children (SDSC). Penelitian ini telah mendapatkan persetujuan etik dari KEPK Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember No. 0147/KEPK/FIKES/VII/2025.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin Di SMAN 02 Bondowoso

Jenis Kelamin	Frekuensi (Orang)	Persentase (%)
Laki-laki	119	53,8
Perempuan	102	46,2
Total	221	100

Tabel 1 menunjukkan mayoritas responden dalam penelitian ini adalah laki-laki, yaitu sebanyak 119 orang (53,8%), sedangkan responden perempuan berjumlah 102 orang (46,2%).

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Usia Di SMAN 02 Bondowoso

Usia	Frekuensi (Orang)	Persentase (%)
15-16 Tahun	85	38,5
17-18 Tahun	136	61,5
Total	221	100

Tabel 2 menunjukkan bahwa mayoritas responden dalam penelitian ini berada pada rentang usia 17–18 tahun, yaitu sebanyak 136 orang (61,5%).

Tabel 3 Distribusi Frekuensi *screen based activity* Di SMAN 02 Bondowoso

<i>Screen Based Activity</i>	Frekuensi (Orang)	Persentase (%)
Rendah	5	2,3
Sedang	36	16,3
Tinggi	180	81,4
Total	221	100

Tabel 3 menunjukkan hasil *Screen Based Activity* pada remaja memiliki kategori tinggi yaitu sebanyak 180 orang (81,4%).

Tabel 4 Distribusi Frekuensi Gangguan Tidur Di SMAN 02 Bondowoso.

Gangguan Tidur	Frekuensi (Orang)	Persentase (%)
Tidak ada gangguan tidur	35	15,8
Ada gangguan tidur	186	84,2
Total	221	100

Tabel 4 menunjukkan bahwa hasil mayoritas remaja mengalami gangguan tidur yaitu sebanyak 186 orang (84,2%).

Tabel 5 Distribusi Frekuensi Screen Based Activity dengan Gangguan Tidur pada Remaja di SMAN 02 Bondowoso

Screen Based Activity	Gangguan Tidur						P value	r
	Tidak Ada Gangguan Tidur		Ada Gangguan Tidur		Total			
	n	%	n	%	n	%		
Rendah	5	2,3	0	0,0	5	2,3	<0,000	0,911
Sedang	30	13,6	6	2,7	36	16,3		
Tinggi	0	0,0	180	81,9	180	81,4		

Tabel 5 menunjukkan hasil dari data bivariat pada uji *Spearman rho* menunjukkan nilai p value = <0,000 karena nilai tersebut <0,005. Maka H0 ditolak dan H1 diterima. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan *screen based activity* dengan gangguan tidur pada remaja di SMAN 02 Bondowoso. Koefisien korelasi (r)= 0,911 menunjukkan *screen based activity* dengan gangguan tidur pada remaja di SMAN 02 Bondowoso memiliki hubungan positif yang sangat kuat, sehingga semakin rendah *screen based activity* semakin tidak ada gangguan tidurnya.

Pembahasan

1. Screen Based Activity

Berdasarkan hasil penelitian di SMAN 02 Bondowoso dari 221 responden pada bulan Juli 2025, diperoleh pada tabel 5.4 menunjukkan bahwa distribusi *screen based activity* termasuk dalam kategori tinggi sebanyak 180 orang (81,4%). Hasil ini menunjukkan bahwa mayoritas siswa di SMAN 2 Bondowoso menghabiskan waktu rata-rata >5 jam perhari untuk melakukan aktivitas berbasis layar seperti menonton televisi, menggunakan komputer, tablet, laptop, *gadget*, dan lain-lain.

Faktor yang dapat mempengaruhi *screen based activity* salah satunya yaitu jenis kelamin. Berdasarkan jenis kelamin dalam penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas responden laki-laki memiliki *screen based activity* yang lebih tinggi daripada perempuan yaitu sebanyak 102 orang (46,2%). Penelitian ini sejalan dengan penelitian Wahyuningrum (2021) yang menyebutkan bahwa laki-laki cenderung lebih suka bermain game dari pada anak perempuan yang lebih suka berkomunikasi. Peneliti berpendapat bahwa remaja laki-laki cenderung memiliki minat yang lebih tinggi terhadap aktivitas digital yang bersifat rekreatif dan kompetitif, seperti bermain game, yang secara langsung meningkatkan intensitas dan durasi paparan terhadap layar. Sebaliknya, remaja perempuan lebih condong pada penggunaan media digital untuk aktivitas sosial dan komunikasi interpersonal.

Responden dengan *screen based activity* yang tinggi memiliki durasi melakukan aktivitas berbasis layar lebih dari 5 jam perhari. Mayoritas responden yang melakukan *screen based activity* lebih dari 5 jam perhari yaitu pada penggunaan HP/*Gadget* sebanyak 151 (68,3%). Penelitian ini sejalan dengan penelitian (Ayu & Damayanti, 2021) yang menyatakan bahwa penggunaan *gadget* menjadi bentuk aktivitas berbasis layar yang paling dominan dilakukan oleh remaja. Peneliti berpendapat bahwa penggunaan *gadget* pada remaja disebabkan oleh kemajuan teknologi seperti kepemilikan dan penggunaan

media berbasis layar secara berlebihan sehingga dapat mengganggu gangguan tidur pada remaja.

Berdasarkan penjelasan diatas, maka menyimpulkan bahwa *screen based activity* di SMAN 02 Bondowoso berada pada kategori tinggi, dengan sebagian besar responden memiliki durasi penggunaan perangkat berbasis layar lebih dari 5 jam perhari. Hal ini menunjukkan pentingnya upaya pengendalian aktivitas berbasis layar melalui edukasi penggunaan *gadget* secara bijak yang disesuaikan dengan usia, kebiasaan belajar, serta dukungan dari lingkungan keluarga dan sekolah.

2. Gangguan Tidur

Berdasarkan hasil yang telah dilakukan peneliti di SMAN 02 Bondowoso dari 221 responden pada bulan Juli 2025, menunjukkan bahwa distribusi gangguan tidur pada remaja termasuk dalam kategori siswa yang mengalami gangguan tidur yaitu sebanyak 186 orang (84,2%). Hal ini menunjukkan bahwa gangguan tidur merupakan masalah yang umum terjadi remaja. Tingginya presentase ini mengindikasikan perlunya perhatian lebih terhadap kebiasaan tidur siswa.

Berdasarkan kebiasaan tidur siswa atau transisi tidur bangun, yang dimana remaja mengalami kesulitan memulai dan mempertahankan tidur. Penelitian ini sejalan dengan Purnama (2022) yang menyatakan bahwa gangguan transisi tidur bangun ditandai dengan lama tidur di malam hari kurang dari 7-8 jam dan waktu yang dibutuhkan untuk memulai tidur lebih dari 60 menit. Berdasarkan hasil penelitian sebanyak 156 orang (70,5%) tidur di malam hari kurang dari 7-8 jam dan sebanyak 113 orang (51,1%) memiliki waktu yang dibutuhkan untuk tidur lebih dari 60 menit. Peneliti berpendapat bahwa kondisi ini menunjukkan banyak remaja belum memiliki kebiasaan tidur yang sehat. Kebiasaan tidur yang buruk, seperti hal diatas dapat mengakibatkan gangguan tidur pada remaja.

Gangguan tidur ini umumnya muncul akibat kebiasaan yang kurang sehat dan dipengaruhi oleh faktor seperti usia dan pekerjaan orang tua. Berdasarkan usia hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada rentang usia 17-18 tahun sebanyak 136 orang (61,5%). Penelitian ini sejalan dengan Rahman (2023) dalam penelitiannya menjelaskan bahwa rentang usia 17-18 tahun memperoleh skor gangguan tidur di atas rata-rata. Semakin tinggi skor yang diperoleh, maka semakin besar pula tingkat gangguan tidur yang dialami. Peneliti berpendapat bahwa usia 17-18 tahun termasuk dalam tahap remaja pertengahan hingga akhir, di mana siswa mulai menghadapi tekanan dari tuntutan akademik, emosional. Kondisi ini dapat memicu perubahan dalam kebiasaan tidur dan meningkatkan kemungkinan terjadinya gangguan tidur seperti sulit tidur dan waktu tidur yang tidak mencukupi.

Berdasarkan pekerjaan orang tua mayoritas bekerja sebagai wirausaha sebanyak 71 orang (32,1%) penelitian ini sejalan dengan Amartiwi et al (2021), orang tua memiliki pengaruh besar terhadap kebiasaan tidur remaja. Peneliti berpendapat orang tua dengan pekerjaan yang menuntut waktu lebih banyak, seperti wirausaha, cenderung memiliki waktu pengawasan yang terbatas terhadap kebiasaan tidur anak, sehingga berpotensi menyebabkan gangguan tidur.

Berdasarkan penjelasan di atas, maka peneliti menyimpulkan bahwa gangguan tidur pada remaja di SMAN 02 Bondowoso tergolong tinggi, dengan sebagian besar responden mengalami kesulitan memulai tidur dan durasi tidur yang kurang dari kebutuhan normal. Jika gangguan tidur ini tidak ditangani, dapat berdampak pada penurunan konsentrasi, prestasi belajar, serta kesehatan fisik dan mental remaja. Oleh karena itu, penting dilakukan upaya untuk membentuk kebiasaan tidur yang sehat melalui pembatasan penggunaan perangkat elektronik sebelum tidur, serta dukungan dari orang tua dan

lingkungan sekolah untuk menciptakan rutinitas tidur yang teratur dan berkualitas.

3. Hubungan *Screen Based Activity* dengan Gangguan Tidur Pada Remaja

Berdasarkan hasil penelitian menggunakan uji statistik korelasi *spearman rho* pada 221 responden didapatkan *P value* adalah $<0,000$ nilai tersebut lebih kecil dari taraf *level of significant* yang ditetapkan dalam penelitian yaitu ($p<0,005$). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa H_1 diterima yang berarti terdapat hubungan *screen based activity* dengan gangguan tidur pada remaja di SMAN 02 Bondowoso, dengan nilai koefisien korelasi sebanyak 0,911 yang artinya hubungan *screen based activity* dengan gangguan tidur pada remaja di SMAN 02 Bondowoso berkorelasi positif dan menunjukkan hubungan yang sangat kuat.

Studi ini menunjukkan hasil bahwa sebagian responden memiliki *screen based activity* dalam kategori tinggi dan mengalami gangguan tidur. Namun terdapat beberapa responden yang memiliki *screen based activity* dalam kategori sedang, tetapi masih mengalami gangguan tidur sebanyak 6 orang (2,7%). Hal ini menunjukkan bahwa gangguan tidur tidak hanya dipengaruhi oleh *screen based activity*, tetapi juga dipicu oleh berbagai faktor diluar *screen based activity* seperti, kebiasaan tidur buruk, lingkungan yang berisik, stress akademik, dan lain-lain (Indriana et al., 2023, Fadzil, 2021).

Penelitian ini menggunakan Model Adaptasi Roy, teori ini memandang manusia sebagai sistem biopsikososial yang selalu berinteraksi dengan lingkungan dan berupaya untuk beradaptasi terhadap stimulus yang datang, baik internal maupun eksternal (Amidos et al., 2020). Teori ini membagi tiga kategori yaitu input, proses, dan output. Dalam penelitian ini input yang dimaksud yaitu stimulus external berupa *screen based activity*, proses dalam penelitian ini yaitu regulator kimia berupa paparan cahaya biru dari layar perangkat yang dapat menghambat produksi melatonin sehingga mempengaruhi siklus tidur, dan output dalam penelitian ini yaitu respon maladaptif berupa gangguan tidur. Dengan demikian model ini menjelaskan bahwa gangguan tidur adalah hasil dari kegagalan adaptasi fisiologis terhadap stimulus eksternal berupa aktivitas berbasis layar yang berlebihan.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa *screen based activity* berperan penting terhadap gangguan tidur remaja. Semakin tinggi durasi *screen based activity* yang dilakukan, maka risiko terjadinya gangguan tidur pada remaja juga semakin besar. Namun, apabila *screen based activity* tidak dapat dikendalikan, maka kemungkinan remaja mengalami gangguan tidur akan semakin tinggi. Sebaliknya, jika penggunaan perangkat berbasis layar dibatasi, maka risiko gangguan tidur dapat diminimalkan.

KESIMPULAN

1. *Screen based activity* pada remaja di SMAN 02 Bondowoso termasuk dalam kategori tinggi.
2. Gangguan tidur pada remaja di SMAN 02 Bondowoso termasuk dalam kategori mengalami gangguan tidur.
3. Ada hubungan antara *screen based activity* dengan gangguan tidur pada remaja di SMAN 02 Bondowoso

Saran

1. Responden diharapkan mengurangi penggunaan perangkat elektronik 1–2 jam sebelum tidur untuk meningkatkan kualitas tidur.
2. Pihak sekolah perlu memberikan edukasi tentang pentingnya tidur dan bahaya penggunaan gawai berlebihan melalui program promosi kesehatan.
3. Orang tua dianjurkan memantau penggunaan gawai anak, membatasi akses di kamar,

dan membentuk kebiasaan tidur teratur.

4. Penelitian selanjutnya disarankan mengeksplorasi faktor lain seperti psikologis, aktivitas fisik, pola makan, dan lingkungan sosial.

DAFTAR PUSTAKA

- Abigail, W., Yulia, Y., Christina, J., & Pradanie, R. (2023). The complexities of human procedural nursing research ethical approval processes in Indonesia. 18(3), 243–251.
- Abselian, U. P., Rangki, L., Ginanjar, R., & Dewi, I. M. (2023). Dasar Dasar Fisiologis Untuk Praktik Keperawatan (R. A. F. W. Iswara (ed.)). Eureka Media Aksara.
- Alfinnia, S., Muniroh, L., & Atmaka, D. R. (2021). Hubungan Screen Based Activity dan Perilaku Makan dengan Status Gizi Anak Usia 10-12 Tahun (Studi di SDI Darush Sholihin Kabupaten Nganjuk) Relationship between Screen Based Activity , Eating Behavior , and Eating Quality with Nutritional Status of Children Aged 10-12 Years (Studi in Islamic Elementary School Darush Sholihin Nganjuk District). <https://doi.org/10.20473/amnt.v5i3.2021>.
- Amartiwi, D., Gavinta, P., & Kurniawati, F. (2021). Keterlibatan Orang Tua Terhadap Intervensi Anak Usia Dini Yang Mengalami Kesulitan Tidur (Insomnia). Pg-Paud Fkip Universitas Sriwijaya, 8(April). <https://doi.org/10.36706/jtk.v8i1.13715>
- Amidos, J., Sari, U., & Indonesia, M. (2020). Teori Dan Model Adaptasi Sister Calista Roy : Pendekatan Keperawatan. November 2020.
- Aminuddin, M. (2020). Hubungan antara kualitas tidur dengan prestasi belajar mahasiswa akademi keperawatan pemprov kaltim samarinda. Kesehatan Pasak, 51–71.
- Apriliani, K. M., & Soetjipto, D. (2020). Sleep Disorders in Late-Life Depression. Jurnal Psikiatri Surabaya, 9(1), 1. <https://doi.org/10.20473/jps.v9i1.16026>
- Arthamevia, S. M. (2022). Hubungan Antara Durasi Penggunaan Smartphone Dan Keluhan Nyeri Leher Pada Tim E-Sport Mobile Legend Pada Tim E-Sport Mobile Legends. Jurnal Fisioterapi Terapan, 1(2). <https://doi.org/10.7454/Jfti.V1i2.1037>
- Atiqah, N., Sulhan, A., Ardaniah, N. H., & Rahmadi, M. S. (2024). Behavior : Jurnal Pendidikan Bimbingan Konseling dan Psikologi Volume 1 No 1 Mei 2024 Periodisasi Perkembangan Anak Pada Masa Remaja : Tinjauan Psikologi. 1(1), 9–36.
- Atmadja, B. (2021). Fisiologi Tidur.
- Ayu, K., & Damayanti, K. (2021). Hubungan antara screen based activity dengan kualitas tidur remaja di banjar tegal buah padangsambian kelod.
- Bitu, Y. S., Setiawi, A. P., Bili, F. G., Iriyani, S. A., & Patty, N. S. (2024). Pembelajaran Interaktif : Meningkatkan Keterlibatan Dan Pemahaman Siswa. 5(2), 193–198.
- Chen, Z., Liao, X., Yang, J., Tian, Y., Peng, K., & Liu, X. (2024). Association of screen-based activities and risk of self-harm and suicidal behaviors among young people : A systematic review and meta-analysis of longitudinal studies. *Psychiatry Research*, 338(August 2023), 115991. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2024.115991>
- Cherry, K. (2023). The 4 Stages of Sleep & How to Have a Healthier Sleep Cycle - Sleep Psychiatrist.
- Dumont, S., Bloch, V., Beller, C. Le, Geoffroy, P. A., & Veyrier, M. (2025). Parasomnias and sleep-related movement disorders induced by drugs in the adult population : a review about iatrogenic medication effects. April 2024, 1–15. <https://doi.org/10.1111/jsr.14306>
- Eros, Z. (2019). screen based activity dan status gizi pada anak sekolah dasar di kota kupang. 2(September), 15–19.
- Fadzil, A. (2021). Factors Affecting the Quality of Sleep in Children.
- Farasari, P., Widyawati, E., & Oktaviana, F. (2022). Terapi Gangguan Tidur pada Anak Tk dengan Sleep Hygiene. 2(1), 1–6.
- Farras, N., Shafiyah, N., Kurwiyah, N., Keperawatan, P. S., Keperawatan, F. I., & Jakarta, U. M. (2020). Hubungan Aktivitas Fisik Dan Screen Based Activity Terhadap Kualitas Tidur Pada Remaja Di Ma Al-Khairiyah Jakarta Utara The Correlation Between Physical Activity And

- Screen Based Activity On Sleep Quality In Adolescents At Ma Al-Khairiyah ,.
- Firmansyah, D. (2022). Teknik Pengambilan Sampel Umum dalam Metodologi Penelitian : Literature Review General Sampling Techniques in Research Methodology : Literature Review. 1(2), 85–114.
- Handayani, M., Fitri, A. U., Jayadilaga, Y., Makassar, N., & Negeri, U. (n.d.). Gambaran gangguan tidur yang dirasakan pada remaja dan dewasa muda di kota makassar. 11(1), 122–128.
- Hareva, D. (2023). Analisis Sistem Pendeteksi Tahapan Tidur. *Jurnal Sains Dan Teknologi*, 7(1), 52–64.
- Hariyono, T. (2021). Jurnal Edik Informatika Aplikasi Berbasis Multimedia Untuk Pembelajaran Jurnal Edik Informatika. *Jurnal Edik Informatika*, 70–81.
- Harmoniati, E. D., Sekartini, R., Gunardi, H., Ilmu, D., Anak, K., Kedokteran, F., Indonesia, U., Harmoniati, E. D., Sekartini, R., & Gunardi, H. (2019). Sleep Hygiene. 18(2), 93–99. <https://doi.org/https://doi.org/10.14238/sp18.2.2016.93-9>
- Hasnawati. (2021). Aktivitas Digital : Dampak Penerapan Pembelajaran Daring. *Jurnal Literasi Digital*, 1(3), 148–154.
- Ibnu, S. (2022). metodologi penelitian.
- Ilmiyati, siti khoirul. (2019). Analisis Pengolahan Data Sinyal EEG Pada Penderita Gangguan Tidur Menggunakan Metode Support Vector Machine Dan Naive Bayes. *Jurnal Teknik Elektro*, 601–615.
- Indriana, D., Yunita, R., Tinggi, S., Kesehatan, I., Pesantren, H., & Hasan, Z. (2023). Kualitas Tidur Pasien Di Ruang Rawat Inap Kelas 3. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 2, 178–185.
- Indriani, N., Izzah, U., Made, N., & Mega, D. (2022). Pola Tidur Anak Usia 10-12 Tahun dengan Riwayat Penggunaan Smartphone. *Profesional Helath Journal*, 4(1), 148–154.
- Izzani, T. A., Octaria, S., Studi, P., Konseling, B., Tarbiyah, F., & Ilmu, D. (2024). Perkembangan Masa Remaja. 3(2), 259–273.
- Jatiyoso, W. (2024). IJOH: Indonesian Journal of Public Health Hubungan Antara Sleep Hygiene Dengan Gangguan Tidur Pada Anak Usia Sekolah Di SDN 02 Wukirsawit Jatiyoso Karanganyar. *IJOH: Indonesian Journal of Public Health*, 2(4), 685–696.
- Kapti, R. E., & Putri, S. A. (2021). Pengaruh terapi sleep hygiene terhadap gangguan tidur pada anak usia sekolah yang menjalani hospitalisasi. *Keperawatan*, 6, 1–5.
- Karsa, P. S. (2022). Metodologi penelitian keperawatan (Issue September).
- Kesehatan, kemenkes U. P. (2021). Lama Waktu Tidur yang Dibutuhkan oleh Tubuh. *UPK Kemenkes RI*.
- Khairinnisa, P. (2024). Analisis Karakteristik Penggunaan Internet di Kalangan Mahasiswa Dengan Metode Statistik Deskriptif. *Journal Computer Science and Information Technology*, 1, 172–180.
- Kireinata, D. M., Luh, N., Purnama, A., & Silalahi, V. (2019). Gangguan tidur dan prestasi belajar remaja. 97–104.
- Kurnia, I. (2020). Kesehatan Reproduksi Remaja (KRR) (agustiawan (ed.)). media sains indonesia.
- Kusuma, david artha. (2024). Pengembangan Media Penyimpanan Dalam Sistem Berkas : Buletin Ilmiah Ilmu Komputer Dan Multimedia, 2(1), 92–95.
- Laily, D. (2024). Konsep, Model Adaptasi, Teori Roy, Callista Asuhan, Pada Dengan, Keperawatan Nervosa, Anorexia. 3(8), 108–123.
- Ludyanti, L. N., Ishariani, L., Karya, S., Kediri, H., & Kediri, S. H. (2020). Parent Coaching Dan Aktivitas Berbasis Layar Sebagai Bentuk Sedentary Behaviour Pada Anak Pra Sekolah. 15(1), 122–129.
- Luh, N., Purnama, A., & Silalahi, V. (2020). Efektifitas Pendidikan Kesehatan Dengan Media Booklet Dan Audiovisual Terhadap Perilaku Sleep Hygiene Dan Kualitas Tidur Remaja Dengan Gangguan Tidur. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 5(1).
- Marhayati, N. (2019). Implikasi Egosentris Dan Spritual Remaja Dalam Mencapai Perkembangan Identitas Diri. *Jurnal Ilmiah Syiar*, 19.
- Mariyana, R. (2020). Efektivitas Teknik Relaksasi Progresif Dalam Mengurangi Kesulitan Tidur

- Pada Remaja. 4(1), 80–88.
- Mei, G., Wang, J., Wang, J., Ye, L., Yi, M., Chen, G., Zhang, Y., Tang, Q., & Chen, L. (2024). The specificities, influencing factors, and medical implications of bone circadian rhythms. *May*, 1–25. <https://doi.org/10.1096/fj.202302582RR>
- MSyahrani. (2023). Konsep Populasi dan Sampling Serta Pemilihan Partisipan Ditinjau. 1, 24–36.
- Naryati. (2021). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Jakarta Tahun 2021. *Jurnal Mitra Kesehatan (JMK)*, 04(01), 5–13. <https://doi.org/10.47522/jmk.v4i1.97>
- Ngafifi, M. (2021). *Advances In Technology And Patterns Of Human Life In Socio-Cultural Perspective*. 3, 33–47.
- Ningsi, F. (2023). Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Fkm. 12(1), 12–19. <https://doi.org/10.37048/Kesehatan.V12i1.226>
- pratiwi diani. (2023). Hubungan Kecanduan Game dengan Gangguan Tidur Pada Remaja di MTsS Al-Washliyah 27 Sei Rampah The. *Jurnal Islamika Granada*, 3(2), 45–51. <https://doi.org/https://doi.org/10.51849/ig.v3i2.116>
- Purnama. (2022). Sleep Hygiene Dengan Gangguan Tidur Remaja.
- Purwaningsih, W. (2020). Penerapan Metode Penelitian Dalam Praktik Keperawatan Komunitas Lengkap Dengan Contoh Proposal Penerapan.
- rahman ficki. (2023). Faktor yang memengaruhi gangguan tidur pada remaja usia sekolah menengah atas. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 11(4), 809–816.
- Ramadhan, M. F., Siroj, R. A., & Afgani, M. W. (2024). Validitas and Reliabilitas. 06(02), 10967–10975.
- Rémi, J., Pollmächer, T., Spiegelhalter, K., Trenkwalder, C., & Young, P. (2019). Sleep-Related Disorders in Neurology and Psychiatry. <https://doi.org/10.3238/arztbl.2019.0681>
- Revi, M., Anggraini, W., Studi, P., & Kebidanan, S. (2023). Hubungan Status Gizi Dengan Siklus Menstruasi. 8(1), 123–131.
- Romadhoni, R. R., Maulida, S. C., Balkis, M., & Windaniah, D. (2023). Hubungan antara Gangguan Kuantitas dan Kualitas Tidur Pada Anak di SD Negeri Kepatihian 05 Jember. 1–8.
- Rulita, E. (2022). Dampak Gadget Terhadap Perkembangan Anak Usia Dini. *Jurnal Pendidikan Indonesia*, 3(9), 837–849.
- Santina, R. O., Hayati, F., Bina, U., & Getsempeña, B. (2021). P-ISSN Jurnal Ilmiah Mahasiswa Analisis Peran Orangtua Dalam Mengatasi Perilaku. 2(1).
- Santoso, A. (2023). Rumus Slovin : Panacea Masalah Ukuran Sampel ? *Suksma : Jurnal Psikologi Universitas Sanata Dharma*. November. <https://doi.org/10.24071/suksma.v4i2.6434>
- Sateia, M. J. (2021). International classification of sleep disorders-third edition: highlights and modifications. *Chest*, 146(5), 1387–1394. <https://doi.org/10.1378/chest.14-0970>
- Scale, S. D. (2021). Sleep Disturbance Scale for Children (SDSC) 82. 331–333. <https://doi.org/10.1007/978-1-4419-9893-4>
- Subagyo, reydhinata untung. (2022). Identifikasi Perilaku Kurang Gerak (Sedentary Behavior) Pada Siswa Sekolah Dasar Di Sdn Kertajaya 5 Surabaya Reydhinata Untung Subagyo Hijrin Fithroni. 31, 195–202.
- Sukaesih. (2024). Durasi Screen Time dengan Gangguan Tidur Remaja. 5(1), 70–77.
- Sulana, I. O. P., Sekeon, S. A. S., Mantjoro, E. M., Kesehatan, F., Universitas, M., Ratulangi, S., & Akhir, M. T. (2020). hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur mahasiswa tingkat akhir fakultas kesehatan masyarakat universitas sam ratulangi. 9(7), 37–45.
- Sulisworo, D. (2020). Praktik Pembelajaran Online Era Covid-19. CV MARKUMI.
- Surachman, A., Sulistyohati, A., Wibowo, A., Yusuf, M., Sony, A., Nugroho, E., & Setiawan, E. (2024). Komputer dan masyarakat (ardyan aya (ed.); ahmad biro). Ganesha Kreasi Semesta.
- Suryana, E. (2022). Perkembangan Remaja Awal, Menengah Dan Implikasinya Terhadap Pendidikan. 8(3), 1917–1928.
- Susi, D., Jannah, M., & Hidajat, H. G. (2024). Analisis Faktor Penyebab dari Gangguan Tidur : Kajian Psikologi Lintas Budaya. *Psyche 165 Journal*, 17(3), 3–5. <https://doi.org/10.35134/jpsy165.v17i3.372>

- Susilowati, D. (2024). Buku Ajar Pertumbuhan dan Perkembangan manusia.
- Utami, A. N. (2020). Klasifikasi Gangguan Tidur REM Behaviour Disorder Berdasarkan Sinyal EEG Menggunakan Machine Learning. *Jurnal Sistem Cerdas*, 03(02), 216–230.
- Verina, A., Azizah, N., & Mulyana, A. (2021). Leisure Boredom dan Religiusitas : Pengaruhnya terhadap Kecenderungan Adiksi Internet. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8, 47–56. <https://doi.org/10.15575/psy.v8i1.12352>
- Vyazovskiy, V. V, & Delogu, A. (2019). NREM and REM Sleep : Complementary Roles in Recovery after Wakefulness. *Journals Permissions*. <https://doi.org/10.1177/1073858413518152>
- Wahyuningrum, E., Ina, A. A., & Marlinda, E. (2021). Hubungan Antara Screen Based Activity dengan Ketajaman Penglihatan Anak Usia Sekolah. *Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan*, July. <https://doi.org/10.20527/dk.v9i2.8448>
- Weber, F. (2020). *Frontiers _ Neural and Homeostatic Regulation of REM Sleep*.
- Wibawa, A. (2021). hubungan lama durasi penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada usia 19-22 tahun. 9(1), 28–33.
- Yolanda, A. A., Wuryanto, M. A., Kusariana, N., & Dian, L. (2019). Hubungan Aktivitas Fisik, Screen Based Activity Dan Sleep Hygien Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Usia 15-18 Tahun (Studi Pada Siswa Di Sma Negeri 1 Ungaran). 7, 123–130.