

BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

A. Tinjauan Teori Tentang Remaja

1. Pengertian Remaja

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI) mendefinisikan remaja sebagai fase kehidupan yang ditandai oleh perkembangan cepat secara fisik, psikologis, dan intelektual, yang disertai dengan tingginya rasa ingin tahu serta kecenderungan untuk melakukan perilaku berisiko. *World Health Organization* (WHO) menetapkan bahwa remaja merupakan individu yang berada dalam rentang usia 10–19 tahun (Isroani, et al., 2023).

Remaja didefinisikan sebagai individu yang berada pada tahap peralihan antara masa kanak-kanak dan masa dewasa, yang meliputi fase remaja awal, remaja tengah, dan remaja akhir. Tahap perkembangan remaja merupakan periode pertumbuhan yang krusial, ditandai oleh terjadinya perubahan yang bermakna pada aspek fisik, sosial-emosional, serta kognitif, yang secara kolektif disebut sebagai masa remaja (Rahmawati, et. al., 2023).

Remaja dapat diartikan sebagai individu berusia 10–19 tahun yang berada pada fase transisi dari masa kanak-kanak menuju dewasa, yang meliputi tahap remaja awal, tengah, dan akhir, di mana periode ini merupakan fase perkembangan yang krusial karena ditandai oleh perubahan yang cepat dan signifikan pada aspek fisik, psikologis, intelektual, sosial-emosional, serta kognitif, sehingga tingginya rasa

ingin tahu mendorong proses eksplorasi diri namun sekaligus meningkatkan kerentanan terhadap perilaku berisiko, yang menuntut adanya pemahaman dan pendampingan yang tepat guna mendukung tumbuh kembang remaja secara optimal.

2. Tahap Perkembangan Remaja

Menurut Isroani, et.al (2023), tahap perkembangan remaja dibagi menjadi 3, yaitu:

a) Remaja Awal (*Early Adolenscence*)

Tahap pertama dalam perkembangan remaja dikenal sebagai remaja awal, yang berada pada rentang usia 10–14 tahun. Pada periode awal, sebagian besar individu sedang menempuh pendidikan di sekolah menengah pertama (SMP). Fase remaja awal ditandai oleh perubahan fisik yang terjadi secara cepat sebagai bagian dari proses pubertas. Selain itu, remaja mulai menunjukkan ketertarikan terhadap lawan jenis serta mengalami perkembangan kesadaran dan respons terhadap perubahan biologis dan psikososial.

b) Remaja Pertengahan (*Middle Adolenscence*)

Tahap perkembangan remaja berikutnya adalah remaja pertengahan atau remaja madya, yang mencakup individu berusia 15–18 tahun. Pada fase ini, sebagian besar remaja berada pada jenjang sekolah menengah atas (SMA). Periode ini ditandai oleh semakin matangnya perubahan fisik, sehingga penampilan remaja mulai menyerupai orang dewasa. Selain itu, remaja pada

tahap ini cenderung memberikan perhatian besar terhadap hubungan dengan teman sebaya, serta memiliki kebutuhan yang kuat untuk diterima dan diakui dalam lingkungan sosialnya.

c) Remaja Akhir (*Late Adolescence*)

Tahap terakhir dalam perkembangan remaja adalah remaja akhir, yang mencakup individu berusia sekitar 19–21 tahun. Pada fase ini, remaja umumnya berada pada jenjang pendidikan tinggi, sedangkan sebagian lainnya telah memasuki dunia kerja dan mulai berperan dalam pemenuhan kebutuhan ekonomi keluarga. Karakteristik utama periode ini ditandai oleh kematangan fisik yang menyerupai orang dewasa, disertai dengan perkembangan sikap, nilai, dan tanggung jawab yang sejalan dengan peran orang dewasa.

3. Ciri-Ciri Perkembangan Remaja

Ciri-ciri perkembangan remaja sebagai berikut:

a) Perkembangan Fisik

Remaja mengalami percepatan pertumbuhan tinggi badan, disertai dengan perkembangan karakteristik seksual primer dan sekunder, serta perubahan komposisi tubuh, seperti peningkatan massa otot pada laki-laki dan akumulasi jaringan lemak pada perempuan. Proses ini umumnya mulai terjadi pada usia 10–12 tahun, dipengaruhi oleh perubahan hormonal yang menyertai masa pubertas. Perubahan tersebut sering kali diikuti oleh respons emosional sementara, seperti ketidaknyamanan atau

ketidakstabilan emosi. Berbagai kajian menunjukkan bahwa fase ini merupakan tahap transisi penting menuju kematangan fungsi reproduksi (Izzani, et.al., 2024).

b) Perkembangan Kognitif

Pada masa remaja, perkembangan kemampuan kognitif berupa berpikir abstrak, logis, dan reflektif yang mendukung perencanaan serta pengambilan keputusan terkait perilaku kesehatan berlangsung seiring dengan pematangan *prefrontal cortex*, sementara konektivitas otak yang belum sepenuhnya matang menyebabkan remaja masih rentan terhadap perilaku impulsif yang dapat memengaruhi kepatuhan, pengendalian diri, dan pilihan perilaku kesehatan. Perkembangan kognitif berlangsung secara bertahap dan relatif stabil, termasuk dalam proses eksplorasi dan pembentukan identitas pendidikan, yang berperan dalam kesiapan remaja menghadapi tuntutan perkembangan dan kesehatan (Morris, et.al, 2024).

c) Perkembangan Emosional

Pada masa remaja, individu sering mengalami kecemasan dan kebingungan identitas, serta menunjukkan ketergantungan pada dukungan sosial dalam proses regulasi emosi. Melalui pengalaman sehari-hari, remaja secara bertahap mengembangkan kemandirian emosional, kemampuan pengendalian diri, dan pembentukan narasi diri yang koheren, sementara temuan penelitian menegaskan bahwa fluktuasi emosi harian berperan

penting dalam pembentukan dan penguatan komitmen identitas (Branje, et.al, 2021).

d) **Perkembangan Sosial**

Masa remaja ditandai oleh meningkatnya interaksi dengan teman sebaya, kebutuhan akan penerimaan kelompok, serta pembentukan hubungan romantis, disertai dengan tugas perkembangan berupa penerimaan perubahan fisik dan pengembangan perilaku yang bertanggung jawab. Aktivitas fisik atau olahraga berperan dalam meningkatkan kompetensi sosial dan emosional remaja, terutama melalui dukungan sosial dan penguatan hubungan dengan teman sebaya (Izzani, et.al, 2024).

4. Tugas Perkembangan Remaja

Tugas perkembangan menurut Octavia (2020), remaja adalah sebagai berikut:

- a) Menerima keadaan fisiknya dan menerima peranannya sebagai pria atau wanita.
- b) Membangun dan mengembangkan relasi sosial baru dengan kelompok sebaya, baik dengan sesama jenis maupun lawan jenis.
- c) Memperoleh kebebasan secara emosional dari orang tuanya dan orang-orang dewasa lain
- d) Memperoleh kejelasan dan kemandirian dalam pengelolaan aspek ekonomi.
- e) Memilih dan mempersiapkan diri ke arah suatu pekerjaan atau jabatan

- f) Mengembangkan kemampuan serta konsep intelektual yang diperlukan untuk menjalankan peran sebagai warga negara yang bertanggung jawab.
- g) Memiliki keinginan serta kemampuan untuk berperilaku sesuai dengan norma dan aturan yang berlaku dalam masyarakat.
- h) Mempersiapkan diri untuk memasuki kehidupan pernikahan dan membangun keluarga.
- i) Menyusun nilai-nilai kata hati yang sesuai dengan gambaran dunia yang diperoleh dari ilmu pengetahuan yang memadai.

B. Tinjauan Teori Tentang Gadget

1. Pengertian Gadget

Gadget merupakan istilah yang berasal dari bahasa Inggris yang merujuk pada perangkat elektronik berukuran kecil dengan fungsi tertentu. Dalam bahasa Indonesia, gadget kerap disebut sebagai gawai. Ciri utama yang membedakan gadget dari perangkat elektronik lainnya adalah unsur kebaruan, yaitu kemampuan untuk terus menghadirkan inovasi teknologi terbaru yang bertujuan mempermudah aktivitas manusia. Gadget erat kaitannya dengan perkembangan teknologi modern, dan mencakup berbagai perangkat seperti *smartphone*, tablet, *notebook*, serta perangkat sejenis lainnya (Yumarni, 2022).

2. Fungsi Gadget

Menurut Kanty (2020), fungsi dan manfaat gadget bersifat relatif dan bergantung pada tujuan penggunaannya. Beberapa fungsi dan manfaat gadget antara lain sebagai berikut:

a) Komunikasi

Perkembangan teknologi telah membawa perubahan signifikan dalam cara manusia berkomunikasi. Media komunikasi yang sebelumnya didominasi oleh surat kini tergantikan oleh perangkat elektronik yang lebih praktis dan mudah diakses, sehingga memungkinkan terjalinnya komunikasi yang cepat, efektif, dan fleksibel tanpa dibatasi oleh ruang dan waktu.

b) Sosial

Keberadaan berbagai fitur canggih pada gadget memudahkan pengguna untuk berinteraksi dan membangun hubungan sosial, baik melalui komunikasi langsung maupun jarak jauh, sehingga memperluas jaringan pertemanan dan interaksi sosial.

c) Pendidikan

Dalam bidang pendidikan, gadget berperan sebagai media pembelajaran yang efektif karena menyediakan akses ke berbagai sumber belajar dan situs web yang relevan dengan materi pelajaran, sehingga dapat menunjang dan mempermudah proses belajar.

d) Hiburan

Gadget menyediakan beragam bentuk hiburan, seperti permainan (*game*), musik, video, serta berbagai aplikasi multimedia lainnya, yang dapat dimanfaatkan untuk mengurangi kejenuhan dan stres pada penggunanya.

e) Mengakses Informasi

Keberadaan akses internet pada gadget memudahkan pengguna untuk memperoleh berbagai informasi dan berita yang dibutuhkan secara cepat dan luas.

f) Menambah Wawasan

Interaksi dan kemudahan akses informasi melalui gadget merupakan faktor penting dalam meningkatkan pengetahuan. Melalui penggunaan gadget, pengguna dapat berkomunikasi, bertukar informasi, serta mengakses berbagai sumber pengetahuan yang relevan, sehingga mampu memperluas wawasan dan pemahaman terhadap berbagai hal.

3. Faktor-Faktor yang Memengaruhi Penggunaan Gadget

Menurut Ulfa, et.al (2021), faktor-faktor yang memengaruhi penggunaan gadget pada remaja meliputi:

a) Iklan yang Merajalela

Maraknya iklan digital yang tersebar luas disertai dengan kecanggihan teknologi *smartphone* mempermudah pemenuhan berbagai kebutuhan remaja dalam aspek informasi, komunikasi, dan hiburan, sehingga berkontribusi terhadap meningkatnya

minat dan intensitas penggunaan smartphone karena perangkat tersebut dinilai praktis, mudah diakses, dan mendukung aktivitas sehari-hari.

b) Faktor Lingkungan

Lingkungan sosial yang terbentuk dari pengaruh teman sebaya dan masyarakat dapat menimbulkan tekanan sosial yang mendorong individu, khususnya remaja, untuk menyesuaikan perilaku dan pola penggunaan teknologi agar selaras dengan norma, harapan, dan tren yang berlaku di sekitarnya.

c) Faktor Budaya

Faktor budaya memiliki pengaruh yang paling luas dan mendalam terhadap pola perilaku remaja, karena membentuk nilai, norma, dan kebiasaan yang menjadi dasar dalam pengambilan keputusan dan interaksi sosial sehari-hari.

d) Faktor Sosial

Faktor sosial berperan sebagai acuan utama dalam pembentukan dan pengarahan perilaku remaja, karena memengaruhi cara remaja berinteraksi, menyesuaikan diri, dan mengambil keputusan dalam kehidupan sehari-hari.

e) Faktor Pribadi

Faktor pribadi yang berkontribusi terhadap perilaku remaja meliputi usia dan tahap siklus kehidupan, pekerjaan serta kondisi lingkungan ekonomi, gaya hidup, dan konsep diri, yang secara

bersama-sama memengaruhi pola sikap dan tindakan remaja dalam kehidupan sehari-hari.

4. Dampak Penggunaan Gadget

Menurut Muallif (2024), dampak yang ditimbulkan akibat pemakaian gadget dapat dibagi menjadi dua kategori utama, yaitu dampak positif dan dampak negatif.

a) Dampak Positif

1) Meningkatkan Akses Informasi dan Pembelajaran

Gadget menyediakan akses luas terhadap berbagai sumber informasi, sehingga memungkinkan siswa untuk belajar secara mandiri dan memperluas wawasan di luar materi pembelajaran di sekolah. Pemanfaatan aplikasi pembelajaran interaktif, video edukatif, serta platform e-learning berpotensi meningkatkan minat belajar dan memperdalam pemahaman siswa terhadap berbagai konsep.

2) Mengembangkan Kreativitas dan Keterampilan Digital

Gadget memfasilitasi kemudahan komunikasi antara siswa dengan teman sebaya, guru, dan anggota keluarga. Selain itu, keberadaan platform kolaborasi daring memungkinkan siswa untuk bekerja sama dalam proyek kelompok, bertukar gagasan, dan saling belajar, meskipun tidak berada pada lokasi yang sama.

3) Mempermudah Komunikasi dan Kolaborasi

Pemanfaatan aplikasi desain grafis, penyuntingan video, dan pembuatan musik dapat membantu siswa mengeksplorasi kreativitas serta mengembangkan keterampilan digital yang relevan dengan tuntutan dunia kerja modern. Selain itu, gadget berfungsi sebagai media ekspresi diri, misalnya melalui blog, vlog, maupun media sosial.

b) Dampak Negatif

1) Gangguan Konsentrasi dan Penurunan Prestasi Akademik

Notifikasi dari media sosial, pesan instan, dan permainan daring berpotensi mengganggu konsentrasi siswa selama proses belajar, sehingga menurunkan fokus dan produktivitas. Selain itu, penggunaan gadget secara berlebihan dapat mengurangi alokasi waktu belajar dan berdampak pada penurunan prestasi akademik.

2) Ketergantungan dan Kecanduan

Gadget berpotensi memicu perilaku adiktif, khususnya terkait permainan daring dan media sosial. Siswa yang mengalami kecanduan gadget cenderung mengalami kesulitan dalam mengendalikan durasi penggunaan, mengabaikan aktivitas penting lainnya, serta menunjukkan gejala ketergantungan ketika tidak menggunakan gadget.

3) Masalah Kesehatan Fisik dan Mental

Penggunaan gadget secara berlebihan dapat menimbulkan berbagai masalah kesehatan fisik, seperti gangguan tidur, sakit kepala, gangguan penglihatan, dan nyeri otot, sementara paparan konten negatif pada media sosial berpotensi meningkatkan risiko gangguan kecemasan, depresi, serta masalah citra tubuh pada siswa.

4) *Cyberbullying* dan Risiko Keamanan Online

Gadget dapat dimanfaatkan sebagai media terjadinya cyberbullying, di mana pelaku melakukan pelecehan, intimidasi, atau ancaman secara daring terhadap korban. Kurangnya kehati-hatian siswa dalam membagikan informasi pribadi secara online dapat meningkatkan risiko menjadi sasaran penipuan, pencurian identitas, maupun eksploitasi seksual.

5) Gangguan Terhadap Kualitas Tidur

Paparan cahaya biru dari layar gadget bisa mengganggu produksi hormon tidur, menyebabkan kesulitan tidur dan gangguan tidur yang pada gilirannya akan mengacaukan pola tidur remaja.

5. Indikator Penggunaan Gadget

Kecanduan gadget merupakan kondisi di mana seseorang sangat bergantung pada perangkat digital untuk mengakses internet, hingga sering mengabaikan dampak negatifnya. Tanda-tanda kecanduan gadget

meliputi rasa cemas, sedih, penurunan kinerja atau produktivitas, serta perasaan kehilangan ketika tidak menggunakan gadget. Seseorang yang mengalami kecanduan ini biasanya menghabiskan waktu sekitar 5 sampai 7 jam setiap hari di depan layar untuk mengakses berbagai media sosial, tanpa menyadari lamanya waktu yang telah dilalui (Mulyati & Frieda, 2020).

Seseorang dapat dikatakan mengalami kecanduan gadget apabila menghabiskan lebih dari 2 jam setiap hari untuk menggunakannya. Pecandu gadget cenderung memusatkan seluruh perhatiannya pada dunia digital, sehingga ketika terpisah dari perangkat tersebut, muncul rasa gelisah. Bagi remaja yang sudah terbiasa dengan gadget, perangkat ini menjadi bagian utama dalam kegiatan sehari-hari serta sumber hiburan dan informasi. Kehidupan mereka terasa kurang lengkap tanpa gadget, dan kondisi seperti tidak ada jaringan atau baterai lemah akan menimbulkan rasa cemas (Pattiasina & Bua, 2025).

C. Tinjauan Teori Tentang Kualitas Tidur

1. Pengertian Tidur

Tidur merupakan kebutuhan fisiologis dasar manusia yang berperan dalam proses pemulihan tubuh, pengembalian energi, serta memberikan pengaruh terhadap status kesehatan fisik, kesehatan mental, dan kemampuan coping individu (Hutagalung, et.al, 2021).

Tidur merupakan keadaan penurunan kesadaran yang relatif masih responsif terhadap rangsangan internal, dengan siklus tidur yang dapat

diprediksi dan respons yang lebih rendah terhadap rangsangan eksternal (Arifin, et.al, 2020).

Tidur dapat diartikan sebagai kebutuhan fisiologis dasar yang ditandai oleh penurunan tingkat kesadaran secara sementara, dengan individu tetap memiliki kemampuan merespons rangsangan tertentu. Tidur berlangsung dalam siklus yang teratur dan berperan penting dalam pemulihan fungsi tubuh, pengembalian energi, serta pemeliharaan kesehatan fisik dan mental, sehingga mendukung kemampuan adaptasi dan coping individu terhadap berbagai tuntutan kehidupan.

2. Fungsi Tidur

Tidur memiliki fungsi restoratif, yaitu berperan dalam memulihkan dan memperbaiki fungsi organ-organ tubuh. Proses pemulihan ini berlangsung secara berbeda pada fase *Rapid Eye Movement* (REM) dan *Non-Rapid Eye Movement* (NREM). Fase NREM berperan dalam proses anabolik serta sintesis makromolekul, termasuk ribonukleat asam (RNA), sedangkan fase REM berkontribusi terhadap pembentukan koneksi saraf baru pada korteks serebri serta aktivitas sistem neuroendokrin yang berkaitan dengan fungsi otak. Selain memiliki fungsi restoratif, pola tidur juga dapat digunakan sebagai indikator adanya gangguan atau kelainan dalam tubuh, di mana gangguan tidur dapat menjadi tanda peringatan dini kondisi patologis (Arifin, et.al, 2020).

3. Fisiologi Tidur

Menurut Mulyadi dan Kholida (2021), fisiologi tidur melibatkan interaksi kompleks mekanisme serebral yang mengatur aktivitas tidur melalui proses aktivasi dan inhibisi pusat-pusat otak. Salah satu komponen penting dalam regulasi tidur adalah sistem pengaktivasi retikularis, yang berperan dalam mengendalikan tingkat aktivitas sistem saraf pusat, termasuk kewaspadaan dan tidur. Pusat pengaturan kewaspadaan dan tidur terletak di mesensefalon dan bagian atas pons, yang dikenal sebagai *Reticular Activating System* (RAS). Selama proses tidur terjadi pelepasan serotonin dari sel-sel khusus di pons dan batang otak tengah yang disebut *Bulbar Synchronizing Region* (BSR), sehingga siklus tidur diatur melalui kerja sama antara RAS dan BSR. Irama sirkadian merupakan proses biokimia, perilaku, dan fisiologis yang berlangsung dalam siklus 24 jam dan berperan dalam mengatur perubahan hormon serta neurokimia yang memengaruhi tidur, aktivitas, dan suasana hati. Pusat pengendali irama sirkadian terletak di bagian ventral anterior hipotalamus, yang mengatur proses metabolisme tubuh selama tidur, termasuk aktivitas otak, pencernaan, sirkulasi darah, dan respirasi.

Tubuh memiliki mekanisme fisiologis dalam mengatur kebutuhan istirahat yang diwujudkan melalui rasa mengantuk. Tingkat kantuk tidak semata-mata meningkat berdasarkan waktu tertentu dalam irama sirkadian, melainkan dipengaruhi oleh lamanya waktu sejak seseorang terbangun dari tidur yang adekuat serta ritme sirkadian internal. Kondisi

tersebut menyebabkan kemampuan individu untuk tidur dan terjaga dapat mengalami variasi dari hari ke hari. Pada keadaan normal, irama sirkadian berperan dalam mengatur siklus tidur dan bangun, dengan proporsi waktu sekitar sepertiga digunakan untuk tidur dan dua pertiga untuk aktivitas terjaga. Irama sirkadian bersifat sangat peka terhadap rangsangan lingkungan, terutama paparan cahaya, serta dipengaruhi oleh faktor fisiologis lain seperti suhu tubuh.

Hormon melatonin, yang dipengaruhi oleh irama sirkadian, berperan dalam pengaturan siklus tidur dengan meningkatkan kecenderungan tidur melalui penghambatan mekanisme kewaspadaan. Perubahan suhu tubuh juga turut memengaruhi pola tidur individu, di mana seseorang cenderung terjaga ketika suhu tubuh mencapai titik tertinggi dan memasuki fase tidur saat suhu tubuh berada pada titik terendah.

4. Definisi Kualitas Tidur

Kualitas tidur merupakan kondisi tidur individu yang memungkinkan timbulnya perasaan segar dan bugar saat terbangun (Nashori & Wulandari, 2020).

Kualitas tidur merupakan tingkat kepuasan individu terhadap tidur yang dijalannya, sehingga individu tersebut tidak menunjukkan tanda-tanda kelelahan, mudah terangsang, gelisah, lesu, maupun sikap apatis (Triono, 2024).

Kualitas tidur dapat diartikan sebagai kondisi tidur yang dinilai dari tingkat kepuasan individu terhadap pengalaman tidurnya, yang tercermin

melalui rasa segar dan bugar saat terbangun serta tidak ditemukannya tanda-tanda kelelahan fisik maupun gangguan emosional, seperti mudah terangsang, gelisah, lesu, atau sikap apatis.

5. Kebutuhan dan Pola Tidur Normal

Menurut Kemenkes (2021), kebutuhan tidur tergantung pada tingkat usia, yaitu:

- a) Usia 0–1 bulan: Bayi pada periode ini memerlukan waktu tidur sekitar 14–18 jam per hari.
- b) Usia 1–18 bulan: Bayi membutuhkan durasi tidur sekitar 12–14 jam per hari, termasuk tidur siang.
- c) Usia 3–6 tahun: Anak pada usia prasekolah memerlukan waktu tidur sekitar 11–13 jam per hari, yang mencakup tidur malam dan tidur siang.
- d) Usia 6–12 tahun: Anak usia sekolah membutuhkan sekitar 10 jam tidur setiap hari untuk mendukung pertumbuhan dan aktivitas belajar.
- e) Usia 12–18 tahun: Pada masa remaja, kebutuhan tidur yang dianjurkan berkisar 8–9 jam per hari.
- f) Usia 18–40 tahun: Orang dewasa memerlukan sekitar 7–8 jam tidur per hari untuk menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh.

6. Faktor yang Memengaruhi Kualitas Tidur

Kualitas dan durasi tidur seseorang dipengaruhi oleh berbagai faktor, yang mencerminkan kemampuan individu untuk memperoleh

tidur dan istirahat secara adekuat sesuai kebutuhan. Menurut Sismoyo (2021), faktor-faktor yang memengaruhi kualitas tidur meliputi:

a) Usia

Seiring dengan bertambahnya usia, durasi tidur cenderung mengalami penurunan dan berdampak pada kualitas tidur. Pada lanjut usia, perubahan kualitas tidur terjadi sebagai bagian dari proses penuaan, yang menyebabkan perubahan pada waktu istirahat dan pola tidur.

b) Stress Psikologi

Kecemasan dan depresi yang berlangsung secara persisten dapat menyebabkan gangguan tidur. Kondisi kecemasan merangsang aktivitas sistem saraf simpatis, sehingga meningkatkan kadar norepinefrin dalam darah. Perubahan kimia tersebut berkontribusi terhadap berkurangnya durasi tidur *non-rapid eye movement* (NREM) tahap 4.

c) Lingkungan

Kondisi lingkungan yang dapat memengaruhi kualitas tidur seseorang meliputi tingkat kebisingan, kenyamanan tempat tidur, serta pencahayaan yang tidak memadai.

d) Obat-obatan

Penggunaan obat-obatan tertentu, seperti antidepresan, antiepilepsi, dan obat antitiroid, dapat menimbulkan kantuk sebagai efek samping. Konsumsi *diphenhydramine*, *doxylamine*, *acetaminophen*, serta obat tidur lainnya dapat membantu

meningkatkan kualitas tidur pada pasien insomnia, sedangkan antidepresan dan stimulan dapat menekan fase tidur *Rapid Eye Movement* (REM), mengurangi durasi tidur secara keseluruhan, serta menghambat tidur REM yang berakibat pada peningkatan rasa kantuk di siang hari.

e) Diet

Makanan dan minuman tertentu dapat memengaruhi kualitas tidur, di antaranya kafein, yang dapat menstimulasi sistem saraf simpatis sehingga berpotensi menyebabkan insomnia, serta alkohol, yang meskipun dapat mempercepat onset tidur, dapat mengganggu fase tidur *Rapid Eye Movement* (REM) dan menyebabkan terbangun pada malam hari sehingga sulit untuk kembali tidur.

f) Gaya Hidup dan Kebiasaan

Gaya hidup berperan dalam pola tidur dan bangun seseorang. Individu yang terlalu aktif pada malam hari cenderung mengalami kesulitan beradaptasi dengan perubahan jadwal tidur, sementara keteraturan waktu tidur dan waktu bangun terbukti efektif dalam meningkatkan kualitas tidur.

7. Pengaruh Penggunaan Gadget Terhadap Kualitas Tidur

Penggunaan gadget sebelum tidur telah menjadi kebiasaan umum di kalangan remaja, seiring dengan perkembangan teknologi yang menghadirkan berbagai fitur menarik. Kebiasaan ini sering mengganggu pola tidur karena layar gadget memancarkan cahaya biru. Penelitian

menunjukkan bahwa paparan cahaya biru dari gadget dapat menghambat produksi hormon yang mengatur tidur, sehingga remaja mengalami kesulitan untuk cepat tertidur dan mendapatkan tidur yang nyenyak. Akibatnya, remaja yang rutin menggunakan gadget sebelum tidur membutuhkan waktu lebih lama untuk mengantuk bahkan bisa mencapai 60 menit lebih lama sehingga mereka sering tidur melewati jam tidur normal (Pattiasina & Bua, 2025).

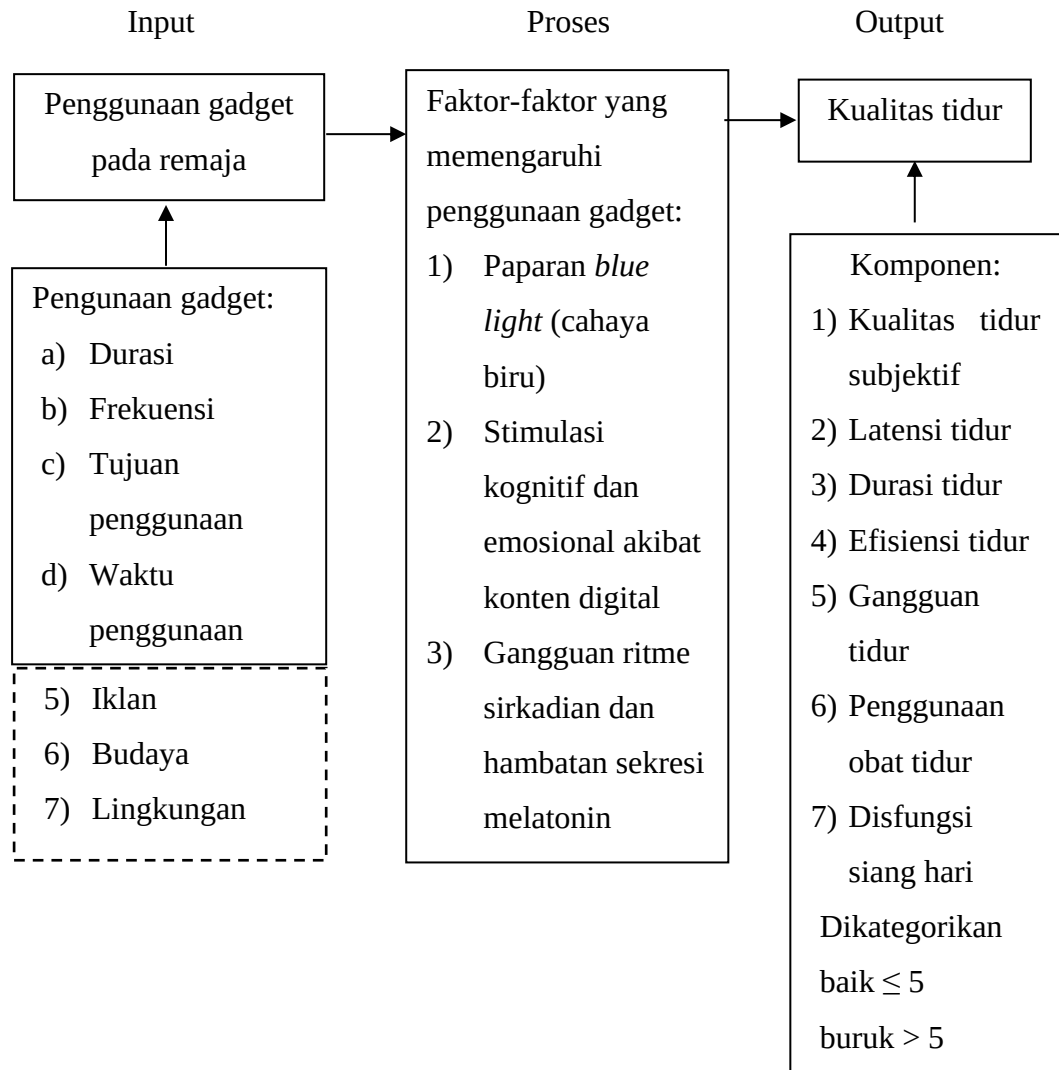
Penggunaan gadget hingga larut malam dapat mengganggu ritme tidur alami tubuh, yang pada akhirnya menurunkan kualitas tidur secara keseluruhan. Ketergantungan remaja terhadap gadget menjadi salah satu faktor utama dalam kebiasaan ini. Banyak remaja menghabiskan waktu larut malam untuk menonton video, bersosialisasi di media sosial, atau bermain game online, sehingga sulit melepaskan diri dari gadget menjelang tidur dan akhirnya proses tidur terganggu sehingga istirahat menjadi kurang memadai. Kebiasaan menggunakan gadget secara tidak sehat sebelum tidur tidak hanya mengganggu ritme tidur, tetapi juga berpotensi menurunkan kesejahteraan dan kesehatan mental remaja (Kristanto & Rahmad, 2024).

8. Alat Ukur Kualitas Tidur

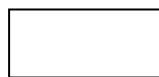
Menurut Dewi dan Prastiwi (2023) dalam Pattiasina dan Bua (2025), *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) merupakan instrumen yang digunakan untuk menilai kualitas tidur seseorang dalam jangka waktu tertentu. Alat ukur PSQI dikembangkan oleh Buysse pada tahun 1989 dan mencakup beberapa domain penilaian, yaitu kualitas tidur subjektif, latensi tidur, durasi tidur, efisiensi tidur, gangguan tidur,

penggunaan obat tidur, serta disfungsi di siang hari. Skor PSQI diperoleh dari penjumlahan seluruh domain, di mana skor yang lebih tinggi menunjukkan kualitas tidur yang lebih buruk. Skor total ≤ 5 menunjukkan kualitas tidur yang baik, sedangkan skor > 5 menandakan kualitas tidur yang buruk.

D. Kerangka Konsep



Keterangan:



: diteliti



: tidak diteliti



: berpengaruh

E. Hipotesis

Hipotesis merupakan jawaban sementara yang bersifat dugaan awal terhadap suatu pernyataan atau permasalahan penelitian, yang kebenarannya masih perlu dibuktikan melalui proses pengumpulan dan analisa data (Iriani, et al., 2022).

Hipotesis pada penelitian ini adalah:

H_a : **Adanya Hubungan** Penggunaan Gadget dengan Kualitas Tidur
pada Remaja di SMAN 4 Kota Kediri

H_0 : **Tidak Ada Hubungan** Penggunaan Gadget dengan Kualitas
Tidur pada Remaja di SMAN 4 Kota Kediri