

## KUALITAS TIDUR PADA REMAJA DI SMP NEGERI 1 TAHUNA

Laetitia I. Montolalu<sup>1</sup>, Tati S. Ponidjan<sup>2</sup>, Vervando J. Sumilat<sup>3\*</sup>

<sup>1,3\*</sup>Fakultas Keperawatan, Unika De La Salle Manado

<sup>2</sup>Poltekkes Kemenkes Manado

\*vsumilat@unikadelasalle.ac.id

### ABSTRAK

Pendahuluan: Kualitas tidur yang baik sangat penting untuk kesehatan dan kesejahteraan seseorang, terutama bagi remaja. Namun sayangnya, banyak remaja mengalami masalah kualitas tidur yang dapat mempengaruhi kesehatan dan kesejahteraan mereka. Masalah kualitas tidur remaja juga dapat mempengaruhi kinerja akademik, perilaku, dan kesehatan fisik dan mental secara keseluruhan. Subjektif: Untuk mengetahui gambaran kualitas tidur anak remaja di SMP Negeri 1 Tahuna. Metode: Penelitian Kuantitatif menggunakan desain observasional dengan jenis penelitian dekriptif. Populasi dalam penelitian ini yaitu anak remaja di SMP Negeri 1 Tahuna mulai dari kelas 7-9 yang berjumlah 105 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* dengan kriteria sampel remaja usia 13-15 tahun atau remaja madya, bersedia menjadi responden dan tidak memiliki kondisi medis yang mempengaruhi tidur, sehingga didapatkan sampel berjumlah 52 responden. Hasil: Mayoritas responden berumur 14 tahun dengan jumlah 38 orang (73,07%), sedangkan karakteristik jenis kelamin mayoritas adalah perempuan yaitu sebanyak 33 orang (63,46%). Pada umumnya anak remaja memiliki kualitas tidur buruk sebanyak 38 orang (73,08%), sedangkan anak remaja yang memiliki kualitas tidur baik berjumlah 14 orang (26,92%). Kesimpulan: Pada umumnya para siswa memiliki kualitas tidur yang buruk. Setelah mengetahui gambaran kualitas tidur remaja, penelitian ini merekomendasikan kepada peneliti selanjutnya untuk memberikan tindakan-tindakan seperti terapi komplementer atau intervensi lainnya dalam meningkatkan kualitas tidur remaja sehingga mampu meningkatkan kinerja akademik, perilaku, dan kesehatan fisik dan mental secara keseluruhan.

Kata Kunci: Anak Remaja; Kualitas Tidur; Sekolah Menengah Pertama

## SLEEP QUALITY OVERVIEW OF ADOLESCENTS IN SMP NEGERI 1 TAHUNA

### ABSTRACT

*Introduction: Good quality sleep is very important for a person's health and well-being, especially for teenagers. But unfortunately, many teenagers experience sleep quality problems which can affect their health and well-being. Adolescent sleep quality problems can also affect academic performance, behavior, and overall physical and mental health. Objective: To determine the quality of sleep of teenagers at SMP Negeri 1 Tahuna. Method: Quantitative Research uses an observational design with descriptive research type. The population in this study was 105 teenagers at SMP Negeri 1 Tahuna starting from grades 7-9. The sampling technique used purposive sampling with the sample criteria being teenagers aged 13-15 years or middle teenagers, willing to be respondents and not having medical conditions that affect sleep, so that a sample of 52 respondents was obtained. Results: The majority of respondents were 14 years old with a total of 38 people (73.07%), while the majority of gender characteristics were female, namely 33 people (63.46%). In general, 38 teenagers had poor sleep quality (73.08%), while 14 teenagers had good sleep quality (26.92%). Conclusion: Students generally have poor sleep quality. After knowing the picture of adolescent sleep quality, this study recommends that future researchers provide actions such as complementary therapy or other interventions to improve the quality of adolescent sleep so that they can improve academic performance, behavior and overall physical and mental health.*

*Keywords: Adolescents; Junior High School; Sleep Quality*

## PENDAHULUAN

Kualitas tidur yang baik sangat penting untuk kesehatan dan kesejahteraan seseorang, terutama bagi remaja. Remaja merupakan kelompok usia yang memerlukan tidur yang cukup untuk membantu pertumbuhan dan perkembangan mereka secara optimal. Namun sayangnya, banyak remaja mengalami masalah kualitas tidur yang dapat mempengaruhi kesehatan dan kesejahteraan mereka. Tidur dapat diartikan sebagai kebutuhan individu setiap harinya sehingga telah menjadi aktivitas normal untuk setiap individu. Namun karena sering di anggap sebagai suatu kegiatan atau aktivitas yang sederhana, maka tidak dapat dipungkiri masih banyak individu khususnya para remaja yang masih mengabaikan kualitas dan durasi tidurnya (Saifullah, 2017).

Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kualitas tidur remaja termasuk penggunaan teknologi sebelum tidur, tingkat stres, pergaulan malam, serta peran orang tua dalam pengaturan jam tidur (Lombogia, Kairupan, & Dundu, 2018). Seperti pada penelitian Keswara dkk (2019) kurangnya kualitas tidur pada remaja disebabkan oleh banyak faktor, salah satunya karena remaja merupakan masa pubertas yang sedang mengalami beberapa perubahan sehingga waktu tidur seringkali terganggu. Faktor lainnya yaitu pada usia remaja dituntut untuk bangun pagi lebih awal karena akan bersekolah sehingga sering mengantuk di sekolah pada siang hari.

Masalah kualitas tidur remaja juga dapat mempengaruhi kinerja akademik, perilaku, dan kesehatan fisik dan mental secara keseluruhan. Dampak negatif dari kualitas tidur yang buruk antara lain rentan mengalami kecelakaan, sulit berkonsentrasi, penurunan prestasi di sekolah, resiko tinggi obesitas dan gangguan mental (Irfan, Aswar, & Erviana, 2020). Pola tidur yang buruk juga berdampak besar pada emosional remaja yang kemungkinan besar akan menimbulkan rasa cemas atau stress sehingga dengan hal tersebut akan mengganggu proses pembelajaran di sekolah (Dhamayanti, Faisal, & Maghfirah, 2019). Jika tidak tidur dalam waktu yang cukup maka sulit bagi kita untuk memfokuskan titik pikir serta mencerna informasi yang diterima. Sebaliknya jika tidur berlebihan juga tidak baik karena menyebabkan tubuh tidak nyaman dan menjadi malas dalam beraktivitas (Gunarsa & Wibowo, 2021).

Gangguan kualitas tidur pada remaja telah menjadi fenomena dunia. *World Health Organization* (WHO) tahun 2020 menyampaikan sekitar 10% sampai 20% remaja di seluruh dunia mengalami masalah tidur serta masalah kesehatan yang terjadi akibat kurang tidur pada remaja contohnya obesitas dan gangguan mental. Begitu pula dengan penelitian yang dilakukan oleh *National Sleep Foundation* (NSF) di Amerika Serikat tahun 2020, mendapatkan anak-anak di bawah usia 16 tahun sering mengalami kurang tidur, 60% mengeluh lelah di siang hari dan 15% mengatakan sering mengantuk saat bersekolah. Kemudian menurut *Centers for Disease Control and Prevention* (CDC), di dapatkan angka prevalensi gangguan tidur pada remaja Amerika sekitar 68,8 % dan kurang tidur di anggap salah satu masalah kesehatan.

Di negara kita Indonesia, masalah tidur pada remaja semakin menjadi masalah kesehatan yang signifikan. Survei Nasional Kesehatan 2018 menunjukkan bahwa sekitar 37,9% penduduk Indonesia mengalami masalah saat tidur antara lain sulit tidur, tidur sering terganggu, dan merasa tidak segar setelah bangun tidur (Kemenkes, 2019). Di Indonesia angka prevalensi kualitas tidur yang buruk pada remaja masih tergolong tinggi yaitu 63% dengan kuantitas < 7 jam setiap malamnya (Lengkong, Kuhon, & Wariki, 2022). Adapun penelitian di Jakarta dengan remaja sebagai sampelnya didapatkan prevalensi gangguan tidur sebanyak 62,9% (Fachlefi & Rambe, 2021).

Di provinsi Sulawesi Utara belum ada gambaran secara umum mengenai data khusus kualitas tidur pada remaja. Namun ada beberapa penelitian kualitas tidur remaja yang telah

dilakukan di beberapa sekolah yang ada di provinsi Sulawesi Utara. Pertama penelitian yang dilakukan oleh Ifitah dkk (2021) di SMA Negeri 1 Manado didapatkan prevalensi kualitas tidur siswa yang baik sebanyak 44,2% yaitu 38 siswa dan kualitas tidur siswa yang tidak baik sebanyak 55,8% yaitu 48 siswa. Selanjutnya penelitian yang dilakukan pada siswa SMA Kristen 1 Tomohon yang menyatakan sebesar 62,4% siswa yang kualitas tidurnya kurang baik dan 37,6% siswa yang kualitas tidurnya baik (Lombogia dkk, 2018).

Kemudian melalui survei awal yang dilakukan peneliti, peneliti melakukan wawancara dengan beberapa guru yang ada di SMP Negeri 1 Tahuna. Mereka mengatakan bahwa di beberapa kelas tempat mereka mengajar ada kurang lebih 15 siswa yang dilihat-lihat sering mengantuk di tengah kegiatan belajar di sekolah. Selanjutnya melalui wawancara dengan beberapa siswa SMP Negeri 1 Tahuna mengatakan hampir setengah dari jumlah teman sekelasnya sering merasa mengantuk saat belajar terlebih khusus pada saat siang hari, sulit untuk mencoba tidur di malam hari dengan jumlah keseluruhan mereka tepatnya kelas 7 sebanyak 29 orang, kelas 8 sebanyak 51 orang, kelas 9 sebanyak 10 orang. Penyebab hal ini salah satunya yaitu kurangnya waktu tidur, terlebih mereka harus bangun pagi-pagi benar untuk berangkat ke sekolah.

Hal-hal di atas dipengaruhi karena terjadi perubahan-perubahan yang signifikan di sekitar lingkungan dan interaksi sosial remaja bersamaan dengan pertumbuhan dan perkembangan yang terjadi saat masa remaja. Aktivitas di sekolah, kegiatan ekstrakurikuler, PR dari sekolah, dan lain sebagainya yang jika tidak diseimbangkan dengan waktu istirahat dan tidur maka akan mengakibatkan kualitas tidur remaja itu menjadi tidak baik (Ponidjan, Rondonuwu, Ransun, Warouw, & Raule, 2022). Oleh karena itu, sangat penting bagi anak remaja untuk mengembangkan kebiasaan tidur yang sehat dan memperhatikan faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur mereka. Berdasarkan latar belakang diatas, maka peneliti hendak melakukan penelitian tentang gambaran kualitas tidur pada anak SMP Negeri Tahuna.

## **METODE**

Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode kuantitatif menggunakan desain observasional dengan jenis penelitian dekriptif. Populasi dalam penelitian ini yaitu anak remaja di SMP Negeri 1 Tahuna mulai dari kelas 7-9 yang berjumlah 105 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* dan didapatkan sampel dengan jumlah 52 responden. Kriteria inklusi: 1) Remaja usia 13-15 tahun atau remaja madya, 2) Remaja yang bersedia menjadi responden dan 3) Tidak memiliki kondisi medis yang mempengaruhi tidur. Sedangkan Kriteria eksklusi: 1) Remaja yang memiliki gangguan pendengaran dan penglihatan, 2) Remaja yang sedang mengonsumsi obat yang mempengaruhi kualitas tidur, dan 3) Remaja yang memiliki gangguan mental serius.

Instrumen dalam penelitian ini menggunakan kuesioner data demografi yang terdiri dari jenis kelamin dan umur. Selanjutnya kuesioner untuk mengukur kualitas tidur memakai kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) yang berjumlah 19 pernyataan. Analisis data dilakukan untuk melihat distribusi frekuensi kualitas tidur anak remaja.

## **HASIL**

Karakteristik demografi responden dalam penelitian ini yang terdiri dari umur dan jenis kelamin responden dapat dilihat dalam tabel dibawah ini.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi berdasarkan Karakteristik Demografi di SMP Negeri 1 Tahuna (n=52)

<b>Karakteristik</b>	<b>f</b>	<b>%</b>
<b>Umur</b>		
13 Tahun	12	23,08
14 Tahun	38	73,08
15 Tahun	2	3,85
<b>Jenis kelamin</b>		
Laki-Laki	19	36,54
Perempuan	33	63,46
<b>Total</b>	<b>52</b>	<b>100,00</b>

Berdasarkan tabel 1 dapat dilihat bahwa mayoritas responden berumur 14 tahun dengan jumlah 38 orang (73,07%), responden yang berumur 13 tahun sebanyak 12 orang (23,07%) dan responden yang berumur 15 tahun sebanyak 2 orang (3,86%). Sedangkan karakteristik jenis kelamin mayoritas adalah perempuan yaitu sebanyak 33 orang (63,46%) dan laki-laki sebanyak 19 orang (36,54%)

Distribusi frekuensi kualitas tidur pada anak remaja di SMP Negeri 1 Tahuna dapat dilihat dalam tabel dibawah ini.

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Anak Remaja di SMP Negeri 1 Tahuna (n = 52)

<b>Kualitas Tidur</b>	<b>f</b>	<b>%</b>
Baik	14	26,92
Buruk	38	73,08
<b>Total</b>	<b>52</b>	<b>100,00</b>

Tabel 2 menunjukkan tingkat kualitas tidur pada anak remaja SMP Negeri 1 Tahuna. Berdasarkan tabel tersebut pada umumnya anak remaja memiliki kualitas tidur buruk sebanyak 38 orang (73,08%) sedangkan anak remaja yang memiliki kualitas tidur baik berjumlah 14 orang (26,92%).

## PEMBAHASAN

Berdasarkan penelitian yang dilakukan, pada umumnya anak remaja memiliki kualitas tidur yang buruk. Peneliti terlebih dahulu menanyakan bagaimana pola tidur dari responden secara umum, diantaranya peneliti menanyakan biasanya jam berapa responden tidur di malam hari, kemudian jawaban yang diberikan responden beragam. Ada yang menjawab mulai dari jam 9 malam sampai ada juga yang menjawab sampai jam 2 subuh. Kemudian peneliti juga bertanya alasan mengapa anak remaja tidur larut malam. Responden menjawab dengan berbagai alasan mulai dari sulit untuk tertidur, ada yang bergadang menyelesaikan PR dari sekolah, ada yang main *game online* sampai larut malam, adapun yang asik bermain media sosial sampai lupa waktu. Pertanyaan lain yang diajukan peneliti kepada responden yaitu apakah sering mengantuk saat sedang belajar di kelas beserta alasan dan upaya anak remaja dalam mengatasi hal tersebut.

Hasil kualitas tidur anak remaja pada umumnya buruk sejalan dengan penelitian Haslina, dkk (2021), dimana 53 responden memberikan penilaian bahwa kualitas tidur mereka berada dalam kategori kurang baik hingga sangat buruk, 34 responden merasa cukup baik, dan 3 responden menyatakan kualitas tidur mereka sangat baik. Dapat diperkuat juga oleh penelitian Firliansyah, dkk (2021), hasil yang didapat yaitu terdapat 17 santri remaja mengalami kualitas tidur yang buruk. Kemudian pada penelitian ini kualitas tidur anak remaja saat *post-test* mayoritas memiliki kualitas tidur yang baik. Sejalan dengan penelitian

Firliansyah, dkk (2021), hasilnya kelompok intervensi yang mengalami kualitas tidur baik setelah diberikan kombinasi aromaterapi lavender dan *guided imagery* sebanyak 15 responden.

Peneliti berasumsi bahwa ada beberapa faktor penyebab gangguan kualitas tidur pada anak remaja diantaranya adalah tekanan akademik, perubahan hormonal, penggunaan *smartphone*. Faktor pencetus kualitas tidur yang buruk pertama yaitu tekanan akademik dimana anak remaja merasa tertekan dengan jadwal mata pelajaran yang padat di sekolah, tugas-tugas yang menumpuk, atau kegiatan ekstrakurikuler di sekolah yang cukup menguras waktu dan tenaga sehingga kualitas tidur terganggu. Hal ini menimbulkan kecemasan sosial khususnya pada anak remaja sehingga ketika rasa cemas itu muncul maka akan lebih sulit untuk mengatur pola tidur mereka baik itu saat mereka di rumah atau di sekolah.

Asumsi ini sejalan dengan penelitian Lima et al (2019), yang menyatakan hasil menunjukkan bahwa kecemasan sosial memainkan peran penting dalam kualitas tidur dan gejala depresi pada sampel penelitian anak remaja. Diperkuat juga dengan penelitian yang dilakukan oleh Tashjian et al (2018), bahwa penderitaan tidur selama masa remaja berkaitan dengan perilaku akademik, emosional dan sosial. Penelitian lain yang sejalan juga oleh Damayanti, Ningrum, & Haniyah (2021) bahwa hasil ada hubungan yang signifikan antara tingkat stres akademik dengan kualitas tidur.

Faktor selanjutnya adalah perubahan hormonal yaitu pada responden anak remaja khususnya perempuan mengaku saat sedang menstruasi mereka merasa lebih sulit untuk tidur di malam hari, dan bangun di pagi hari. Hasilnya jadwal atau waktu tidur mereka terganggu. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Octaviani & Wisnusakti (2023), dimana hasilnya mayoritas remaja putri yang sedang menstruasi di SMP Negeri 2 Sukaresmi memiliki kualitas tidur yang buruk, yaitu sebesar 44.4%. Hal ini dapat disebabkan oleh perubahan hormon yang terjadi selama menstruasi, yang dapat memperburuk gejala stres dan gangguan tidur. Oleh karena itu, perlu dilakukan tindakan pencegahan dan pengelolaan stres serta disediakan fasilitas dan lingkungan tidur yang nyaman dan tenang untuk membantu remaja putri mengelola kualitas tidur mereka selama masa menstruasi. Penelitian yang sejalan juga dilakukan oleh Damayanti, dkk (2022), terdapat hubungan kualitas tidur dengan siklus menstruasi.

Faktor berikutnya adalah penggunaan teknologi sebelum tidur. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Xie, Dong, & Wang (2018), dengan responden siswa SMP dan SMA dimulai dari usia 11-17 tahun didapatkan hasil menunjukkan bahwa ada korelasi positif yang signifikan antara penggunaan *smartphone* dan gejala kesehatan, dan kualitas tidur memediasi hubungan antara penggunaan *smartphone* dan gejala kesehatan. Maka disarankan saat menjelang tidur anak remaja seharusnya mengurangi paparan dengan *smartphone*. Diperkuat juga oleh penelitian yang dilakukan Wang, Chen, Yang, & Lin (2019), dimana ketergantungan *smartphone* ditemukan sebagai prediktor kualitas tidur, dan kesimpulannya semakin rendah ketergantungan *smartphone* maka semakin baik kualitas tidur individu tersebut.

Analisis butir soal untuk kuisioner PSQI dalam penelitian ini yaitu responden anak remaja pada umumnya paling banyak menjawab pada komponen kelima dengan topik gangguan tidur, yang terdiri dari pertanyaan nomor 5b hingga 5j dengan skor terbanyak dibandingkan komponen pertanyaan lainnya. Komponen ini berisi tentang pertanyaan-pertanyaan seputar gangguan tidur yang dialami berupa sulit tidur dalam waktu 30 menit, mudah terbangun ditengah malam atau dini hari, terbangun karena ingin ke kamar mandi, sulit untuk bernapas dengan nyaman, merasa kedinginan dan kepanasan, pernah mengalami mimpi buruk, merasa kesakitan atau nyeri, atau keluhan lainnya.

Sedangkan pada pertanyaan nomor 6 semua responden anak remaja menjawab tidak pernah baik saat *pre-test* dan *post-test*. Pertanyaan ini adalah komponen keenam yaitu topik penggunaan obat tidur. Asumsi peneliti yaitu remaja mungkin lebih sadar akan potensi efek samping dan risiko ketergantungan yang terkait dengan obat tidur. Mereka cenderung lebih berhati-hati dalam menghindari penggunaan obat-obatan yang dapat menyebabkan ketergantungan atau dampak negatif pada kesehatan mereka. Kemudian secara umum, obat tidur adalah obat resep yang harus diberikan oleh dokter. Remaja mungkin memiliki akses yang lebih terbatas untuk mendapatkan obat tidur ini. Hal ini sejalan dengan penelitian Zamaa, Kamariana, & Annisa (2022), yang menyatakan tidak ada remaja yang mengkonsumsi obat tidur.

Analisis butir soal selanjutnya pada pertanyaan nomor 4 dengan topik durasi tidur. Mayoritas responden menjawab jumlah waktu tidur kurang dari 8 jam dimana hal tersebut tidak normal khususnya untuk kebutuhan tidur anak remaja. Asumsi peneliti yaitu hal ini pasti disebabkan oleh beberapa faktor yang membuat anak remaja memiliki waktu tidur yang kurang seperti yang telah dijelaskan pada paragraf sebelumnya. Hal ini diperkuat oleh penelitian Zamaa, dkk (2022), dimana distribusi responden berdasarkan jumlah jam tidur per hari menunjukkan bahwa 4 memiliki pola tidur normal, sedangkan 24 remaja mengalami jam tidur yang tidak normal.

Penelitian ini dikaitkan dengan teori keperawatan Dorothea Orem bahwa *Self-care agency* merujuk pada kemampuan individu untuk merawat diri mereka sendiri. Pada masa remaja, anak-anak mengalami perubahan fisik, emosional, dan sosial yang kompleks. Kualitas tidur yang baik menjadi penting untuk memastikan proses pertumbuhan dan perkembangan yang optimal. Anak remaja yang memiliki *self-care agency* yang kuat cenderung lebih mampu mengatur rutinitas tidur yang sehat dan memenuhi kebutuhan tidur mereka tanpa bergantung pada obat tidur atau bantuan eksternal. Perawat berperan sebagai pendidik dan pendukung yang membantu anak remaja untuk meningkatkan perawatan diri mereka dalam hal tidur. Melalui edukasi, dukungan, dan bimbingan, perawat dapat membantu anak remaja untuk mengenali faktor-faktor yang mempengaruhi tidur mereka dan memberikan strategi dan keterampilan yang diperlukan untuk mencapai tidur yang berkualitas.

Penelitian ini memiliki keterbatasan yaitu melibatkan responden dalam kategori usia remaja, yang kadang-kala menunjukkan kelabilan emosi dan sikap yang dapat mempengaruhi kooperasi dengan peneliti untuk mengikuti panduan dan instruksi penelitian saat penelitian berlangsung. Solusi untuk mengatasi masalah ini yaitu dengan menjalin hubungan saling percaya dengan responden caranya saat turun penelitian, peneliti mengajak responden untuk saling berbagi pengalaman saat di Sekolah maupun diluar Sekolah, pengalaman belajar dan bermain, lebih khusus pengalaman tidur mereka. Selain cara tersebut, solusi lainnya adalah dengan melibatkan tenaga pendidik yang ada di Sekolah untuk mendampingi penelitian. Cara ini sangat efektif, terlebih lagi dari pihak guru mengatakan bahwa akan diberikan *reward* kepada responden yang benar-benar serius dan bersungguh-sungguh dalam mengikuti penelitian.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian Kualitas Tidur Anak Remaja di SMP Negeri 1 Tahuna dapat disimpulkan bahwa mayoritas siswa memiliki jenis kelamin perempuan dan berumur 14 tahun. Selain itu, pada umumnya para siswa memiliki kualitas tidur yang buruk.

Setelah mengetahui gambaran kualitas tidur remaja, penelitian ini merekomendasikan kepada peneliti selanjutnya untuk memberikan tindakan-tindakan seperti terapi komplementer atau intervensi lainnya dalam meningkatkan kualitas tidur remaja sehingga mampu

meningkatkan kinerja akademik, perilaku, dan kesehatan fisik dan mental secara keseluruhan.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Damayanti, S. S., Ningrum, E. W., & Haniyah, S. (2022). Hubungan Tingkat Stres Akademik Dan Kualitas Tidur Dengan Siklus Menstruasi Selama Pandemi Covid-19 Mahasiswi Keperawatan Universitas Harapan Bangsa. *Borneo Nursing Journal (BNJ)*, 4(1), 48-57. Retrieved from: doi:<https://akperyarsismd.e-journal.id/BNJ>
- Dhamayanti, M., Faisal, & Maghfirah, E. C. (2019). Hubungan Kualitas Tidur dan Masalah Mental Emosional pada Remaja Sekolah Menengah. *Sari Pediatri*, 20(5), 283-288. Retrieved from: <https://dx.doi.org/10.14238/sp20.5.2019.283-8>
- Fachlefi, S., & Rambe, A. S. (2021). Hubungan Kualitas Tidur dan Fungsi Kognitif Siswa MAN Binjai. *SCRIPTA SCORE Scientific Medical Journal*, 3(1), 8-16. Retrieved from: <https://doi.org/10.32734/scripta.v3i1.5351>
- Firliansyah, M. (2021). Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Dan Guided Imagery Terhadap Kualitas Tidur Pada Remaja. Yogyakarta: Sangadji, Faisal; Siwi, Ignasia Nila;. Retrieved from: <http://repository.stikesmadani.ac.id/>
- Gunarsa, S. D., & Wibowo, S. (2021). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Kebugaran Jasmani Siswa. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 09(01), 43-52. Retrieved from: <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/view/37777>
- Haslina, Widyastuti, & Ridfah, A. (2021). Efektivitas Intervensi Guided Imagery Dalam Meningkatkan Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Psikologi UNM. *Jurnal RAP (Riset Aktual Psikologi)*, 12(1), 16-35. Retrieved from: <https://doi.org/10.24036/rapun.v12i1.111902>
- Irfan., Anwar & Erviana. (2020). Hubungan Smartphone Dengan Kualitas Tidur Remaja Di Sma Negeri 2 Majene. *Journal Of Islamic*, 5(2), 95-100. Retrieved from: <https://doi.org/10.24252/join.v5i2.15828>
- Lima, R. A., Barros, M. V., Santos, M. A., Machado, L., Bezzera, J., & Soares, F. C. (2020, January 1). The Synergic Relationship Between Social Anxiety, Depressive Symptoms, Poor Sleep Quality and Body Fatness in Adolescents. *Journal of Affective Disorders*, 260, 200-205. Retrieved from: <https://doi.org/10.1016/j.jad.2019.08.074>
- Lengkong, P. T., Kuhon, F. V., & Wariki, W. M. (2022). Kualitas hidup dengan kualitas tidur remaja SMA Katolik Rex Mundi Manado di masa pandemi COVID-19. *Jurnal Kedokteran Komunitas dan Tropik*, 10(1), 371-376. Retrieved from: <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/JKKT/article/view/43242>
- Lombogia, B. J., Kairupan, B. H., & Dundu, A. E. (2018). Hubungan Kecanduan Internet Dengan Kualitas Tidur Pada Siswa Sma Kristen 1 Tomohon. *Jurnal Medik dan Rehabilitasi (JMR)*, 1(2), 1-8. Retrieved from: <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/jmr/article/view/22298>
- Octaviani, V., & Wisnusakti, K. (2023). Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Yang Mengalami Menstruasi Menarche. *Jurnal Ilmu Kesehatan Mandira Cendikia*, 2(6), 8-12. Retrieved from: doi:<http://journal-mandiracendikia.com/index.php/JIKMC/article/view/300>
- Ponidjan, T. S., Rondonuwu, E., Ransun, D., Warouw, H. J., & Raule, J. H. (2022). Kualitas Tidur Sebagai Faktor Yang Berimplikasi Pada Konsentrasi Dan Motivasi Belajar Anak Remaja. *e-PROSIDING SEMNAS*, 1(2), 49-58. Retrieved from: <https://mail.ejournal.poltekkes-manado.ac.id/index.php/eprosiding2022/article/view/1681/1031>
- Saifullah, M. (2017). Hubungan Penggunaan Gadget Terhadap Pola Tidur Pada Anak Sekolah Di UPT SDN Gadingrejo II Pasuruan. Perpustakaan Universitas Airlangga, 1-56. Retrieved from: <http://repository.unair.ac.id/id/eprint/79251>
- Tashjian, S. M., Goldenberg, D., Monti, M. M., & Galvan, A. (2018, February 7). Sleep quality and adolescent default mode network connectivity. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 13(3), 290-299. Retrieved from: <https://doi.org/10.1093/scan/nsy009>
- Wang, P.-Y., Chen, K., Yang, S.-Y., & Lin, P.-H. (2019). Relationship of sleep quality, smartphone dependence, and health-related behaviors in female junior college students. *PLOS ONE*, 14(4),

- 1-12. Retrieved from: doi:<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0214769>
- Xie, X., Dong, Y., & Wang, J. (2018). Sleep quality as a mediator of problematic smartphone use and clinical health symptoms. *Journal of Behavioral Addictions*, 7(2), 466-472. Retrieved from: <https://doi.org/10.1556/2006.7.2018.40>
- Zamaa, M. S., Kamariana, & Annisa, A. N. (2022). Hubungan Adiksi Game Online dengan Gangguan Pola Tidur pada Remaja. *An Idea Health Journal*, 2(1), 55-59.