

Original Artikel*)

Hubungan Penggunaan Gadget dan Indeks Masa Tubuh Dengan Kualitas Tidur pada Remaja di Masa Pandemi Covid-19 di MTS Salafiyah Depok Tahun 2020

The Relationship between Gadget Use and Body Mass Index with Sleep Quality in Adolescents During the Covid-19 Pandemic at MTS Salafiyah Depok in 2020

Serly Malinda Putri¹

¹*Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Indonesia Maju, Departemen Keperawatan, Indonesia*

Email Correspondent: malindaserly08@gmail.com

Abstract

Introduction: in adolescence, adolescents must be able to meet their physiological needs, one of which is the need for rest and sleep. Sleep patterns in adolescence usually have different sleep patterns because adolescents experience many changes that make adolescents reduce their sleep time. Coupled with the covid-19 pandemic, teenagers become anxious, making them experience fewer obstacles to social interaction. The covid-19 pandemic has also made schools and institutions replace online learning methods using gadgets. So that this can make adolescents more intense in using gadgets and this behavior can affect the quality of adolescent sleep. Apart from the use of nutritional gadgets, it can also be a factor that affects sleep quality.

Methods: The research method used is a correlational method with a cross-sectional approach. The population used in this study were teenagers aged 13-15 years in MTS Salafiyah. The sample in this study was 67 respondents. The sampling technique used was purposive sampling. Data collection was done by filling out questionnaires and observation sheets that were already on the google form link.

Results: Most of the respondents were 13 years old as many as 36 respondents (53.7%). female sex as many as 46 respondents (68.7%). the characteristics of respondents based on the type of activity carried out the most are those who access social media with a total of 46 people (68.7%). Spearman rank shows the value of using gadgets with a sleep quality of $p = 0.012$. While the body mass index value with sleep quality with a p -value = 0.038.

Discussion: There is a relationship between the use of gadgets with sleep quality and body mass index with sleep quality in adolescents during the covid-19 pandemic at MTS Salafiyah Depok in 2020.

Keywords: use of gadgets, body mass index, sleep quality

Artikel

Disubmit (Received) : 02 Desember 2021

Diterima (Accepted) : 28 Desember 2021

Diterbitkan (Published) : 31 Desember 2021

Copyright: © 2021 by the authors. License DPOAJ, Jakarta, Indonesia. This article is an open access article distributed under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY SA) license (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>)

Pendahuluan

Remaja merupakan individu yang sedang berada di masa peralihan yaitu yang berada di antara masa kanak-kanak dan menuju masa dewasa yang berlangsung antara usia 10-19 tahun.¹ Pada masa remaja, remaja harus mampu memenuhi kebutuhan fisiologisnya. Kebutuhan fisiologis yang wajib dipenuhi oleh seorang remaja diantaranya kebutuhan oksigenisasi, kebutuhan cairan dan elektrolit, kebutuhan eliminasi, kebutuhan nutrisi, kebutuhan aktifitas serta kebutuhan akan istirahat dan tidur.² Pola tidur di usia remaja biasanya memiliki pola tidur yang berbeda karena pada masa remaja mengalami banyak perubahan yang membuat remaja mengurangi waktu tidurnya³. Ditambah adanya pandemi COVID-19 di tahun 2020, kualitas tidur pada remaja makin tidak terpenuhi. Diterapkannya PSBB memberi dampak untuk setiap individu salah satunya kepada remaja, membuat remaja tidak siap menghadapi baik secara fisik maupun psikis sehingga bisa menimbulkan kecemasan dan berdampak pada kurangnya tidur, insomnia, dan masalah tidur lainnya. Adanya penerapan PSBB juga membuat sejumlah sekolah. menghentikan kegiatan belajar mengajar secara langsung dan menggantikannya dengan metode pembelajaran secara daring menggunakan gadget.⁴

Penggunaan gadget oleh remaja tidak hanya sebatas untuk pembelajarandaring namun remaja menggunakannya untuk berinteraksi sosial dan juga bermain sosial media WhatsApp, Instagram, Game Online, Tiktok dan lain-lain sehingga bisa membuat remaja menjadi lebih intens dalam penggunaan gadget sehingga dapat mempengaruhi kualitas tidurnya. ⁵hasil penelitian di Beijing didapatkan anak remaja mengalami gangguan kualitas tidur sebesar 21,2%.⁶ Selain penggunaan gadget, salah satu faktor lain yang dapat mempengaruhi kualitas tidur adalah nutrisi juga dapat menjadi gangguan saat remaja mengkonsumsi nutrisi secara berlebihan bisa mengakibatkan berat badan remaja menjadi naik sehingga hal ini dapat mempengaruhi indeks masa tubuh.⁷ Dampak yang akan terjadi jika terjadi gangguan tidur pada remaja adalah mudah mengalami gangguan emosi, mudah marah, mudah tersinggung, menjadi agresif serta bisa mengalami stress.⁸ Berdasarkan Studi Pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti di MTS Salafiyah terhadap 10 orang remaja yang berusia 13-15 tahun yang mengalami gangguan kualitas tidur didapatkan 3 orang remaja tidur di malam hari pukul 00.00 WIB, 1 orang remaja tidur di malam hari pukul 01.00 WIB, 1 orang remaja tidur di malam hari pukul 02.00 WIB, 3 orang remaja tidur di malam hari pukul 23.00 WIB, dan 2 remaja lainnya mengatakan tidur di malam hari pukul 22.00 WIB. Peneliti mendapatkan dari 10 orang remaja mengatakan ketika bangun di pagi hari mereka merasa lesu, lemas, kurang berkonsentrasi pada saat belajar online.

Peneliti melakukan konfirmasi kepada wali kelas dan guru yang mengajar di MTS Salafiyah, mereka mengatakan sebagian remaja memang mengalami gangguan tidur dan hal ini dibuktikan pada saat proses pembelajaran berlangsung, banyak remaja yang terlambat masuk saat mengikuti pembelajaran jarak jauh atau online. Dari studi pendahuluan terkait penggunaan gadget peneliti mendapatkan dari 10 orang remaja Mereka mengatakan menggunakan gadget hampir setiap saat tanpa batas di setiap harinya. mereka menggunakan gadget untuk chatting, upload sosial media dan ada juga yang bermain game online. mereka mengatakan sebelum tidur di malam hari mereka menghabiskan waktu untuk bermain gadget terlebih dahulu. Peneliti mendapatkan terkait indeks masa tubuh dari 10 orang remaja ini memiliki indeks masa tubuh yang berbeda-beda yang terdiri dari 4 kategori yaitu Underweight, Normal, Overweight dan Obesitas. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui penggunaan gadget dan indeks masa tubuh dengan kualitas tidur pada remaja di masa pandemic covid- 19 di MTS salafiyah Depok.

Metode

Desain penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah desain pendekatan kuantitatif. Metode penelitian yang digunakan adalah metode korelasional dengan pendekatan cross sectional. Populasi yang digunakan pada penelitian ini adalah remaja yang berusia 13-15 tahun yang ada di MTS Salafiyah yang berjumlah 200. Dan jumlah sampel yang didapatkan berdasarkan perhitungan rumus slovin dengan $a=10\%$ yaitu sebesar 67. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah Purposive sampling. Pengambilan data dilakukan dengan mengisi kuesioner dan lembar observasi yang sudah berada di link google form. Sebelum melakukan pengumpulan data, peneliti mengurus terlebih dahulu surat permohonan izin penelitian kepada pihak kampus kemudian memberikannya ke pihak sekolah yang dijadikan penelitian.

Kemudian tahap selanjutnya sebelum dilakukan penelitian, peneliti telah lolos dan mendapatkan Surat Ethical Clearance dari pihak Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Indonesia Maju dengan nomor 068/Sket/Ka-Dept/RE/STIKIM/I/2021

Hasil

Hasil penelitian mengenai distribusi frekuensi karakteristik responden dapat dilihat pada tabel 1 sampai tabel 6.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia (N =67)

Usia	Frekuensi	%
13 tahun	36	53,7%
14 tahun	28	41,8%
15 tahun	3	4,5%

Dari tabel di atas dapat dilihat bahwa karakteristik responden berdasarkan usia yang terbanyak adalah yang berusia 13 Tahun dengan jumlah sebanyak 36 orang (53,7%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi	%
Perempuan	46	68,7%
Laki-laki	21	31,3%

Dari tabel diatas dapat dilihat bahwa karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin yang terbanyak adalah jenis kelamin Perempuan dengan jumlah 46 orang (68,7%).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kegiatan Yang Dilakukan

Jenis Kegiatan yang Dilakukan	Frekuensi	%
Game Online	13	19,4%
Komunikasi	1	1,5%
Online Class	7	10,4%
Sosial Media	46	68,7%

Dari tabel di atas dapat dilihat bahwa karakteristik responden berdasarkan jenis kegiatan yang dilakukan yang paling terbanyak adalah mereka mengakses sosial media dengan jumlah sebanyak 46 orang (68,7%).

Tabel 4. Distribusi Penggunaan Gadget

Penggunaan Gadget	Frekuensi	%
Intensitas Tinggi	15	22,4%
Intensitas Sedang	41	61,2%
Intensitas Rendah	11	16,4%

Dari tabel diatas menunjukkan distribusi tentang penggunaan gadget di MTS Salafiyah didapatkan bahwa mayoritas responden atau siswa-siswa menggunakan gadget dengan Intensitas sedangsebanyak 41 orang (61,2%).

Tabel 5. Distribusi Indeks Masa Tubuh

Indeks Masa Tubuh	Frekuensi	%
<i>Underweight</i>	18	26,9%
<i>Normal</i>	42	62,7%
<i>Overweight</i>	3	4,5%
<i>Obese</i>	4	6,0%

Dari tabel diatas menunjukkan distribusi tentang Indeks Masa Tubuh siswa di MTS Salafiyah, didapatkan bahwa mayoritas responden memiliki Indeks Masa Tubuh dengan Kategori Normal dengan jumlah sebanyak 42orang (62,7%).

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur

Kualitas Tidur	Frekuensi	%
Baik	14	20,9%
Buruk	53	79,1%

Dari tabel diatas menunjukkan distribusi tentang Kualitas Tidur siswa di MTS Salafiyah, didapatkan bahwa mayoritas responden memiliki kualitas tidur yang buruk dengan jumlah sebanyak 53 orang (79,1%).

Tabel 7. Hubungan penggunaan gadget dan Indeks Masa Tubuh Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Di Masa Pandemi Covid-19 Di MTS Salafiyah Depok tahun 2020 (N = 67)

Variabel Penggunaan Gadget	Kualitas Tidur				Jumlah		P-value
	Baik		Buruk		N	%	
	N	%	N	%			
Intensitas Tinggi	6	3,1%	9	11,9%	15	15,0%	0.0012
Intensitas Sedang	8	8,6%	33	32,4%	41	41,0%	
Intensitas Rendah	0	2,3 %	11	8,7%	11	11,0%	
Total	14	14,0%	53	53,0%	67	67,0%	

Variabel Indeks Masa Tubuh	Kualitas Tidur				Jumlah		P-value
	Baik		Buruk		N	%	
	N	%	N	%			
Underweight	8	3,8%	10	14,2%	18	18,0%	0.038
Normal	4	8,8%	38	32,2%	42	42,0%	
Overweight	1	6,0 %	2	2,4%	3	3,0%	
Obese	1	8,0	3	3,2%	4	4,0%	
Total	14	14,0%	53	53,0%	67	67,0%	

Berdasarkan tabel 7 di atas di dapatkan hasil bahwa nilai signifikansi atau Sig (2-Tailed) sebesar 0,012 karena nilai Sig (2-Tailed) < 0,05 atau lebih kecil dari 0,05 berarti $p < 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara variabel penggunaan gadget dengan kualitas tidur. Sedangkan dari Hubungan Indeks Masa Tubuh Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Di Masa Pandemi Covid-19 Di MTS Salafiyah Depok tahun 2020 di dapatkan hasil bahwa nilai signifikansi atau Sig (2-Tailed) sebesar 0,038 karena nilai Sig (2-Tailed) < 0,05 atau lebih kecil dari 0,05 berarti $p < 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara variabel indeks masa tubuh dengan kualitas tidur Di MTS Salafiyah Depok tahun 2020.

Pembahasan

Distribusi Frekuensi Berdasarkan Usia

Dari hasil analisis Univariat di dapatkan bahwa responden sebagian besar berusia 13 tahun dengan responden sebanyak 36 (53,7%). Usia 14 tahun sebanyak 28 (41,8%) dan yang berusia 15 tahun sebanyak 3 (4,5%). Hasil ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Armaya Jarmi dan Sri Intan Rahayuningsih yang berjudul “Hubungan Penggunaan Gadget Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja”. Di tahun 2017. hasil penelitian di dapatkan bahwa usia terbanyak yang menggunakan gadget rata-rata berusia pada 13 tahun dengan jumlah sebanyak 53 responden (57,6%).⁹

Remaja pada usia 13 tahun berada pada masa perpindahan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa. Hal ini ditandai dengan adanya kematangan pada fisik, kognitif, sosial, dan emosional (Wong, dkk, 2008; Jarmi dan Rahayuningsih, 2017).⁹ Hurlock (1980) mengatakan bahwa remaja pada usia ini akan banyak mengalami perubahan serta rasa keingintahuan dan ingin mencoba sesuatu hal yang baru. Sehingga perubahan ini kadang membawa perubahan pada kualitas tidur remaja. Remaja sering tidur larut malam dan waktu tidur tidak tercukupi dengan baik.¹⁰ Asumsi peneliti pada hasil penelitian bahwa remaja pada penelitian ini, rata-rata berada pada tahapan usia yang mengalami perubahan serta rasa keingintahuan yang tinggi. Sehingga hal ini membuat kualitas tidur remaja terganggu.

Distribusi Frekuensi Berdasarkan Jenis Kelamin

Dari hasil analisis Univariat di dapatkan bahwa responden sebagian besar berjenis kelamin Perempuan yaitu sebanyak 46 (68,7%) dan yang berjenis kelamin laki-laki sebanyak 21 (31,3%). Hasil penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian Armaya Jarmi dan Sri Intan Rahayuningsih yang berjudul “Hubungan penggunaan gadget dengan kualitas tidur pada remaja” tahun 2017”. Hasil penelitian didapatkan bahwa jenis kelamin terbanyak berada pada jenis kelamin perempuan sebesar 53 responden (57,6%).⁹

Remaja putri lebih sering mengalami peningkatan emosional dibandingkan dengan remaja laki-laki. Hal ini disebabkan karena siklus hormonal pada anak perempuan dipengaruhi oleh hormon estrogen dan progesterone, yang akan memicu kelabilan emosional dan perilaku. Sehingga hal ini akan memicu kualitas tidur pada remaja perempuan dibandingkan remaja laki-laki.¹¹ Asumsi peneliti pada penelitian ini bahwa pada remaja perempuan lebih cepat mengalami puber dibandingkan anak laki-laki. Lebih cepat mengalami menstruasi. Hal ini karna di pengaruhi oleh hormone-hormon yang ada pada remaja perempuan.

Distribusi Frekuensi Berdasarkan Jenis Kegiatan yang Dilakukan

Dari hasil analisis Univariat di dapatkan bahwa responden sebagian besar melakukan kegiatan di dalam gadget yaitu mengakses sosial media seperti Wa, Ig, Fb, Tiktok dll sebanyak 46 responden (68,7%). Bermain game online sebanyak 13 responden (19,4%). Untuk online class sebanyak 7 responden (10,45) dan untuk berkomunikasi sebanyak 1 responden (1,5%). Menurut Hidayat (2016) bahwa jenis kegiatan berhubungan dengan kualitas tidur seseorang. Hal ini dikarenakan semakin banyaknya aktifitas yang dilakukan oleh seseorang, membuat individu akan sulit untuk mengatur jadwal tidurnya. Hal ini akan membuat waktu tidur akan lebih lama.⁷ Menurut asumsi peneliti pada penelitian ini bahwa remaja lebih suka mengupdate atau mengakses kegiatan sosial media. Dikarenakan sosial media sangat digemari oleh remaja, dengan sosial media mereka bisa mengupdate segala kegiatannya, chatiing dengan lawan jenis yang disukainya dan lain sebagainya.

Gambaran Penggunaan Gadget pada Remaja Di Masa Pandemic Covid-19 di MTS Salafiyah Depok Tahun 2020

Dari hasil analisis univariat di dapatkan hasil bahwa responden sebagian besar dalam menggunakan gadget dengan kategori intensitas sedang yaitu sebanyak 41 responden (61,2%), kategori intensitas tinggi sebanyak 15 responden (22,4 %) dan kategori rendah sebanyak 11 responden (16,4%). Hasil penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Septian Sebayang tahun 2019 yang berjudul “Hubungan Penggunaan Gadget Dengan Pola Interaksi Sosial Remaja Di SMP Negeri 1 Kecamatan Sitoluori” di dalam penelitiannya di dapatkan hasil penelitian menunjukkan bahwa frekuensi penggunaan gadget oleh responden mayoritas berada pada kategori sedang sebanyak 15 orang (42,9%).¹²

King, Delfabbro, Zwaans, & Kaptsis (2014) bahwa waktu pemakaian *gadget* terus meningkat pada remaja. Hal ini dikarenakan waktu penggunaan gadget terjadi pada malam hari dan berlangsung berjam-jam lamnya (King, Delfabbro, Zwaans, & Kaptsis, 2014; Jarmi dan Rahayuningsih, 2017).⁹ Horrigan (2002) dalam Noormiyanto (2018) bahwa Penggunaan Gadget terdiri dari 2 aspek yaitu Frekuensi Penggunaan dan Lama Mengakses. Selanjutnya, kategori ini terbagi lagi menjadi 3, yaitu Intensitas Tinggi, Intensitas Rendah, dan Intensitas Sedang.¹³ Penggunaan gadget yang tinggi dikarenakan adanya iklan, fitur-fitur, kecanggihan gadget, keterjangkauan harga serta lingkungan ditambah lagi dengan adanya media sosial yang mudah diakses oleh remaja. Asumsi peneliti penggunaan gadget pada remaja sangat dipengaruhi oleh aplikasi yang tersedia baik pada gadget maupun yang tersedia secara *online*. Hal ini ditambah lagi dengan gencarnya tambahan aplikasi dalam gadget itu sendiri. Pandemi covid-19 membuat gadget sangat diminati karena remaja mengalihkan fungsi sosial dan juga aktifitasnya melalui gadget.

Gambaran Indeks Masa Tubuh pada Remaja Di Masa Pandemic Covid-19 di MTS Salafiyah Depok Tahun 2020

Dari hasil analisis univariat di dapatkan hasil bahwa responden sebagian besar mempunyai indeks masa tubuh yang normal yaitu sebanyak 41 responden (61,2%). Sedangkan yang mempunyai indeks masa tubuh *underweight* sebanyak 19 responden (28,4%), kategori *overweight* sebanyak 3 responden (4,5%) dan kategori *obese* sebanyak 4 persen (6,0%). Hasil penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Mohammad Naim Bin Hasan dan William yang berjudul “Hubungan Berat Badan Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan Universitas Kristen Krida Wacana Angkatan 2016“. Tahun 2019 di dapatkan hasil bahwa yang mempunyai indeks masa tubuh dengan kategori lebih dari normal atau termasuk kategori *Overweight* dan *Obesitas* yaitu kategori *Overweight* sebanyak 15 responden (17,0%) dan untuk kategori *obesitas* sebanyak 29 responden (33,0%).¹⁴

Asupan nutrisi pada remaja sangat diperlukan karena remaja membutuhkan *nutrient-nutrien* yang berguna untuk membentuk pertumbuhan sel dan jaringan tubuh. Asupan nutrisi yang baik dapat

diketahui dari hasil pengukuran Indeks Masa tubuh remaja dengan membandingkan berat badan dengan Tinggi badan yang dikuadratkan. Kategori IMT menurut CDC diantaranya untuk kategori IMT < 18,5 maka dikategorikan sebagai kurus atau *underweight*, kategori IMT dengan nilai 18,5-22,9 dikategorikan sebagai normal, kategori IMT dengan nilai > 23 dikategorikan sebagai *overweight* atau berat badan lebih, dan kategori IMT dengan nilai > 25 maka dikategorikan sebagai obesitas.¹⁵ Faktor-faktor yang mempengaruhi IMT adalah pola makan dan frekuensi makanan yang dimakan oleh remaja. Asumsi peneliti indeks masa tubuh yang dimiliki oleh remaja di MTS Salafiyah dalam rentang normal, hal ini dikarenakan pola dan frekuensi makan pada remaja berada dalam batas normal. Namun, beberapa remaja mempunyai IMT dalam rentang *overweight* dan obesitas. Hal ini dikarenakan beberapa remaja mempunyai pola dan frekuensi yang melebihi asupan nutrisi normal. Remaja mengatakan sering mengonsumsi makanan cepat saji dan mempunyai kandungan lemak yang tinggi.

Gambaran Kualitas Tidur pada Remaja Di Masa Pandemi Covid-19 di MTS Salafiyah Depok Tahun 2020

Dari hasil analisis univariat di dapatkan hasil bahwa responden sebagian besar mempunyai kualitas tidur yang buruk yaitu sebanyak 53 responden (79,1%) dan yang memiliki kualitas tidur yang baik sebanyak 14 responden (20,9%). Hasil penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Nurniati Nafiah dan Kustiningsih tahun 2018 yang berjudul “Hubungan Durasi Penggunaan Media Sosial Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Kelas VIII Di SMP Muhammadiyah 1 Yogyakarta” dari hasil penelitiannya di dapatkan bahwa sebagian besar remaja menunjukkan kualitas tidur yang buruk sebanyak 76 responden (54,7%).⁸

Kualitas tidur adalah rasa puas yang dimiliki seseorang terhadap tidur sehingga tidak akan muncul perasaan lelah, lesu, apatis, kehitaman di sekitar mata, konjungtiva merah, mata perih, perhatian terpecah-pecah, sakit kepala, mengantuk.⁷ Asumsi peneliti berdasarkan hasil penelitian bahwa remaja memiliki kualitas tidur yang buruk dikarenakan remaja mengalami masalah dalam waktu tidur. Remaja hanya dapat tidur sekitar 5-6 jam dari waktu tidur normal. Selain itu, remaja juga mempunyai kendala dalam memulai tidur. Rata-rata remaja baru bisa tertidur setelah lebih dari 60 menit. Remaja juga mengalami masalah tidur seperti sering bermimpi buruk, bangun dari tidur karena ingin berkemih, atau remaja bangun dari tidur karena lapar. Rata-rata remaja mengalami disfungsi tidur seperti perasaan Lelah, lemas, dan juga sulit berkonsentrasi saat pembelajaran. Beberapa remaja juga mengalami kelabilan perasaan dan kurang antusias dalam melakukan aktifitas sehari-hari.

Hubungan Penggunaan Gadget Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja di Masa Pandemi Covid-19 di MTS Salafiyah Depok Tahun 2020

Berdasarkan uji statistik yang telah dilakukan oleh peneliti dengan jumlah responden sebanyak 67 di dapatkan hasil bahwa ada hubungan antara penggunaan gadget dengan kualitas tidur pada remaja. Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Armaya Jarmi dan Sri Intan Rahayuningsih pada tahun 2017 yang berjudul “Hubungan Penggunaan Gadget Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja”. Dari hasil penelitiannya di dapatkan bahwa Hasil uji statistic dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara penggunaan gadget dengan kualitas tidur.

Di dalam penelitian Armaya Jarmi & Sri Intan Rahayuningsih (2017) bahwa rata-rata remaja menggunakan gadget dimalam hari dan sebelum tidur sehingga hal ini dapat mempengaruhi kualitas tidur pada remaja. Aktifitas ini akan membuat remaja menunda waktu tidur dan sulit untuk memulai tidur.⁹ Menurut asumsi peneliti adanya hubungan penggunaan gadget dengan kualitas tidur pada remaja karna remaja sangat menggemari penggunaan gadget. Karna di dalam gadget tersedia banyak aplikasi aplikasi yang menarik sehingga membuat remaja menjadi lebih candu akan

menggunakan gadget. Selain itu, system penerangan pada gadget yang terlalu cerah, penggunaan gadget yang sampai larut malam bisa berefek pada sulitnya memulai tidur. ditambah lagi dengan keadaan pandemic yang membuat remaja mengalihkan kegiatannya ke dalam gadget. Sehingga waktu pemakaian gadget yang semakin meningkat pada remaja maka akan berefek pada pola tidur dan sulit untuk memulai tidur.

Hubungan Indeks Masa Tubuh Dengan Kualitas Tidur pada Remaja di Masa Pandemic Covid-19 di MTS Salafiyah Depok Tahun 2020

Berdasarkan uji statistik yang telah dilakukan oleh peneliti terhadap 67 responden didapatkan hasil bahwa ada hubungan antara variabel indeks masa tubuh dengan kualitas tidur pada remaja. Hasil penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Mohammad Naim Bin Hasan dan William yang berjudul “Hubungan Berat Badan Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan Universitas Kristen Krida Wacana Angkatan 2016” tahun 2019. Di dalam penelitiannya di dapatkan hasil bahwa ada hubungan antara berat badan dengan kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Krida Wacana angkatan 2016. Didalam penelitiannya bahwa orang yang tidur kurang dari 6 jam memiliki berat badan berlebih oleh karena asupan lemak dan karbohidrat yang tinggi Hal ini terjadi karena adanya peningkatan konsumsi makanan sebab mereka cenderung merasa lapar, sehingga pemenuhan yang berlebih inilah yang memicu terjadinya penambahan berat badan.¹⁴

Menurut asumsi peneliti adanya hubungan indeks masa tubuh dengan kualitas tidur pada remaja karna remaja yang memiliki pola dan frekuensi makanan yang melebihi asupan normal dan sering mengkonsumsi makanan cepat saji, seperti seafood, junkfood, makanan berlemak gorengan dan yang mengandung manis maka akan berefek pada sulitnya memulai tidur. semakin tinggi angka berat badan atau indeks masa tubuh pada remaja maka akan semakin buruk kualitas tidurnya.

Makna Singkatan (Abbreviations)

COVID-19 : CoronaVirus Disease-2019.
PSBB : Pembatasan Sosial Berskala Besar

Persetujuan Etik

Peneliti telah lolos dan mendapatkan Surat Ethical Clearance dari pihak Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Indonesia Maju dengan nomor 068/Sket/Ka-Dept/RE/STIKIM/I/2021.

Konflik Kepentingan

Penelitian ini independen dari konflik kepentingan individu dan organisasi.

Pendanaan

Sumber keuangan pada penelitian ini menggunakan pendanaan pribadi.

Kontribusi Penulis

Penelitian ini dilakukan oleh Serly Malinda Putri sebagai Author.

Ucapan Terima Kasih

Terimakasih kepada responden yang sudah terlibat dalam penelitian ini.

References

1. Berdian Tamza R. Hubungan Faktor Lingkungan Dan Perilaku Dengan Kejadian Demam Berdarah Dengue (Dbd) Di Wilayah Kelurahan Perumnas Way Halim Kota Bandar Lampung. *J Kesehat Masy Univ Diponegoro*. 2013;2(2):66–73.
2. Yusri F, Jasmienti. Pengaruh pemenuhan kebutuhan remaja terhadap tindakan bully siswa di PKBM

- Kasih Bundo Kota Bukittinggi. *J Al-Taujih*. 2017;3(2):17–8.
3. Di R, Negeri SMA. Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Di Sma Negeri 9 Manado. *Kesmas*. 2019;7(5):5–10.
 4. Levani Y, Hakam MT, Utama MR. The Potential Addiction of Internet Use in Indonesian Adolescents in the Early Period of the Covid-19 Pandemic. *Hang Tuah Med J [Internet]*. 2020;17(2):102. Available from: <http://journal-medical.hangtuah.ac.id/index.php/jurnal1/article/view/437/89>
 5. Atkins. *langkah pertama melalui insomnia*. jakarta: libri; 2017.
 6. Luthfi B M, Azmi S, Erkadius E. Hubungan Kualitas Tidur dengan Tekanan Darah pada Pelajar Kelas 2 SMA Negeri 10 Padang. *J Kesehatan Andalas*. 2017;6(2):318.
 7. Wahab A. Hubungan Kualitas Tidur Dengan Migren Pada Mahasiswa Angkatan 2014 Fakultas Kedokteran Universitas Hasanudin. *Fak Kedokt Univ Hasanudin*. 2017;1–68.
 8. Nafiah N, Kustiningsih. Hubungan Durasi Penggunaan Media Sosial dengan Kualitas Tidur pada Remaja Kelas VIII di SMP Muhammadiyah 1 Yogyakarta. *Univ Aisyiah Yogyakarta [Internet]*. 2018;1–13. Available from: http://digilib.unisayogya.ac.id/4392/1/naspub_fix.pdf-min.pdf
 9. Jarmi A, Rahayuningsih SI. Hubungan penggunaan gadget dengan kualitas tidur pada remaja. *J Keperawatan*. 2017;1–7.
 10. Hurlock E. *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Erlangga; 1980. 206 p.
 11. Saputro KZ. Memahami Ciri dan Tugas Perkembangan Masa Remaja. *Apl J Apl Ilmu-ilmu Agama*. 2018;17(1):25.
 12. Nurwela TS. Hubungan Durasi Penggunaan Gadget Dengan Interaksi Sosial Remaja Di Smp Negeri 5 Kupang. 2018;1(2):25–9.
 13. Faslah R. Model of the Use of Information Technology in Improving the Ability of Student. *Ilm Econosains*. 2016;14(1):67–81.
 14. Kesehatan I, Kristen U, Wacana K. Artikel Penelitian Body Weight Is Related to Sleep Quality in Medical Students of. 2016;26(2):84–9.
 15. CDC Available from: http://www.cdc.gov/healthyweight/assessing./bmi/adult_bmi/index.html

*) Original Artikel

--- ISJNMS ---