



**EDUKASI PENGARUH PENGGUNAAN GADGET DENGAN
KUALITAS TIDUR REMAJA**

**EDUCATION ON THE EFFECT OF GADGET USE ON THE
QUALITY OF ADOLESCENT SLEEP**

**Yendrizal Jafri^{1*}, Muhammad Iqbal², Muhammad Ikhlas Joveni³,
Para Permata⁴**

^{1,2,3,4} Program Studi Pendidikan Ners Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Perintis Indonesia
^{*}yendrizaljafri@yahoo.com

Abstrak: Penggunaan gadget telah menjadi bagian integral dari kehidupan remaja di era digital. Kebiasaan pemakaian gadget yang intensif dan tidak terkontrol pada remaja khususnya di malam hari sebelum tidur telah menjadi salah satu penyebab utama gangguan tidur. Cahaya biru yang dipancarkan oleh layar gadget menghambat produksi melatonin, hormon yang mengatur siklus tidur sehingga menyebabkan sulit tidur atau kualitas tidur yang buruk dan otak tetap aktif di saat tubuh seharusnya rileks. Sementara stimulasi mental dari aktivitas seperti bermain media sosial atau game turut memperburuk masalah ini. Gangguan tidur pada remaja berdampak negatif terhadap kesehatan fisik, mental, dan performa akademik mereka, termasuk penurunan konsentrasi, peningkatan risiko kecemasan dan depresi serta gangguan pada fungsi imun tubuh. Kurang tidur berkualitas dapat menurunkan dan meningkatkan risiko berbagai gangguan kesehatan seperti obesitas. Fenomena ini diperburuk oleh kurangnya kesadaran remaja dan orang tua mengenai pentingnya manajemen waktu penggunaan gadget. Tujuan dari kegiatan pengabdian ini adalah untuk memberikan pengetahuan kepada remaja khususnya pelajar di SMA Negeri 1 Baso dalam mengatasi permasalahan gangguan tidur akibat pemakaian gadget yang berlebihan ini. Untuk itu diperlukan langkah-langkah preventif yang efektif seperti membatasi waktu penggunaan gadget sebelum tidur, menciptakan lingkungan tidur yang nyaman, serta mengedukasi remaja tentang pentingnya pola tidur yang sehat. Aktivitas relaksasi pengaturan jadwal tidur yang konsisten serta dukungan dari orang tua dan guru juga berperan penting dalam membentuk kebiasaan tidur yang baik. Jika diperlukan konsultasi dengan profesional kesehatan dapat membantu mengatasi gangguan tidur yang lebih serius. Dengan pendekatan yang tepat remaja dapat meningkatkan kualitas tidur mereka yang pada akhirnya berdampak positif pada kesejahteraan secara keseluruhan.

Kata Kunci: Edukasi, Penggunaan Gadget, kualitas tidur

Abstract: Gadget use has become an integral part of adolescent life in the digital era. The habit of intensive and uncontrolled gadget use in adolescents, especially at night before going to bed, has become one of the main causes of sleep disorders. The blue light emitted by gadget screens inhibits the production of melatonin, a hormone that regulates the sleep cycle, causing difficulty sleeping or poor sleep quality and the brain remains active when the body should be relaxed. Meanwhile, mental stimulation from activities such as playing social media or games also worsens this problem. Sleep disorders in adolescents have a negative impact on their physical, mental health, and academic performance, including decreased concentration, increased risk of anxiety and depression, and impaired immune function. Lack of quality sleep can reduce and increase the risk of various health disorders such as obesity. This phenomenon is exacerbated by the lack of awareness of adolescents and parents regarding the importance of gadget time management. The purpose of this community service activity is to provide knowledge to adolescents, especially students at the Government of Junior High School 1 Baso, in overcoming the problem of sleep disorders due to excessive gadget use. For this reason, effective preventive measures are needed, such as limiting the time spent using gadgets before going to bed, creating a comfortable sleeping environment, and educating adolescents about the importance of healthy sleep patterns. Relaxation activities, consistent sleep schedules, and support from parents and teachers also play an important role

in establishing good sleep habits. If necessary, consulting a health professional can help address more serious sleep disorders. With the right approach, teens can improve their sleep quality, which ultimately has a positive impact on overall well-being.

Keywords: Education, Gadget Use, Adolescent Sleep

Article History:

| Received | Revised | Published |
|------------------|-----------------|-----------------|
| 19 November 2024 | 10 Januari 2025 | 15 Januari 2025 |

Pendahuluan

Penggunaan gadget telah menjadi bagian integral dari kehidupan remaja di era digital. Kebiasaan pemakaian gadget yang intensif dan tidak terkontrol pada remaja khususnya di malam hari sebelum tidur telah menjadi salah satu penyebab utama gangguan. Salah satu pengaruh globalisasi yang sangat kita rasakan saat ini yaitu perkembangan teknologi informasi yang sangat pesat. Berbagai temuan dan inovasi pada teknologi komunikasi telah membawa kita semua ke peradaban baru karena era digital yang sangat modern menjadikan teknologi komunikasi sebuah keuntungan (Bakti, 2019). Banyak remaja saat ini yang kecanduan gadget. Berdasarkan data terdapat sebanyak 30 juta atau sekitar 80% anak-anak dan remaja di Indonesia merupakan pengguna gadget (internet, dan media digital) (Kemkominfo, 2017). *Gadget* merupakan suatu istilah yang digunakan dalam menyebut beberapa macam jenis alat teknologi yang sifatnya semakin berkembang pesat dan memiliki fungsi khusus, contohnya smartphone, iphone, computer dan tab. Smartphone menjadi salah satu jenis gadget yang banyak digunakan oleh orang-orang, hampir setiap rumah memiliki smartphone (Anggraeni, 2019). *Gadget* menjadi sesuatu yang sangat disukai oleh banyak orang baik orang dewasa atau anak-anak karena kecanggihannya. Masalah penggunaan *gadget* telah menimbulkan kekhawatiran karena dapat dapat menurunkan kualitas sehat dan kehidupan sosial remaja (Rifa & Rani, 2023). Ketergantungan *gadget* terus meningkat pada remaja sehingga mengganggu berbagi kegiatan seperti belajar ataupun aktivitas fisik yang seharusnya dilakukan karena terlalu asyik dalam menggunakan yang dapat mengakibatkan konsentrasi ketika proses belajar menjadi terganggu (Damaiyanti et al., 2022). Saat ini remaja menjadikan *gadget* sebagai kebutuhan sehingga dapat membuat mereka sering lupa waktu dan melakukan aktivitas *gadget* tidak mengenal waktu, seperti mereka terus-menerus memeriksa *gadget* agar tidak ketinggalan percakapan antara orang lain di media sosialnya, baik penting atau tidak penting bagi mereka. Bagi mereka mengetahui yang lagi trend atau sedang trending topic merupakan suatu keharusan yang harus mereka tahu, biar tidak dikatakan ketinggalan zaman oleh teman sebayanya (Aisyah & Wijayani, 2023). Cahaya biru yang dipancarkan oleh layar gadget menghambat produksi melatonin, hormon yang mengatur siklus tidur sehingga menyebabkan sulit tidur atau kualitas tidur yang buruk dan otak tetap aktif di saat tubuh seharusnya rileks. Saat malam hari, ketika hormone melatonin akan meningkat sehingga menyebabkan kantuk akan terganggu akibat penggunaan *gadget*, sehingga mata tidak menimbulkan efek kantuk. Cenderung seseorang akan terus terjaga karena efek penggunaan gadget tersebut (Parulian & Soputri, 2023). Sementara stimulasi mental dari aktivitas seperti bermain media sosial atau game turut memperburuk masalah ini. Gangguan tidur pada remaja berdampak negatif terhadap kesehatan fisik, mental, dan performa akademik mereka, termasuk penurunan konsentrasi, peningkatan risiko kecemasan dan depresi serta gangguan pada fungsi imun tubuh (Chaidirman, 2019). Masalah remaja lainnya adalah masih kurangnya pemenuhan kualitas tidur pada remaja. Seseorang yang hanya tidur sebentar ketika terbangun dan masih dalam keadaan mengantuk

dapat mengurangi tingkat konsentrasi di keesokan harinya dan dapat mengalami gangguan memori maupun gangguan pada tidurnya (Juwariyah et al., 2023). Menurut (Bacharuddin & Saraswati, 2022) Kualitas tidur merupakan tingkat kepuasan seseorang terhadap hasil tidurnya di malam hari. Kualitas tidur dikatakan baik apabila menunjukkan tanda-tanda kekurangan tidur dan tidak mengalami masalah tidur (Purdiani, 2021). Kualitas tidur dipengaruhi oleh lamanya durasi seseorang tidur. Durasi tidur yang pendek akan mempengaruhi tingkat kualitas tidur seseorang. National Sleep Foundation (NSF) tahun 2018 merekomendasikan bahwa waktu tidur yang ideal bagi remaja adalah 7-9 jam tidur di malam hari sehingga otak mereka bisa berfungsi dengan sempurna. Namun kenyataannya kebanyakan remaja tidak memenuhi waktu ideal. Menurut teori yang dikemukakan oleh Wood & Scoot tahun 2019, kualitas tidur yang buruk adalah keadaan dimana seseorang tidak menjaga keteraturan tidur, keteraturan tidur dan terjaga merupakan sesuatu yang sangat penting, dalam keteraturan jam makan juga diperhatikan dan yang paling penting tidur awal dan bangun lebih cepat. Hampir setiap remaja yang menggunakan *gadget* menghabiskan waktu mereka dalam sehari untuk menggunakan *gadget* sehingga hal ini mempengaruhi perilaku mereka di dalam keluarga. Kegiatan yang biasanya dilakukan dengan berbincang dengan keluarga sekarang diisi dengan memainkan *gadget*. Selain itu terdapat salah satu faktor yang menyebabkan remaja mengalami kualitas tidur yang buruk diantaranya adalah perubahan gaya hidup termasuk penggunaan *gadget*. Saat ini banyak remaja yang selalu memegang *gadget*nya bahkan saat akan tidur sekalipun. Kondisi ini tentu saja akan mengganggu kehidupan sosial dan kesehatan remaja (Fitriana et al., 2021). Berdasarkan fenomena yang terjadi, penggunaan *gadget* terhadap kualitas tidur menjadi salah satu penyebab fenomena masalah terberat yang menjadi fokus utama saat ini. Kurangnya tidur pada saat pagi hari akan mengganggu aktifitas belajar terutama pembelajaran pada saat sekolah dan perkuliahan akademik pada remaja (Parulian & Sopotri, 2023). Hal ini meningkatkan kesadaran akan efek samping penggunaan *gadget* secara berlebihan terhadap kesehatan fisik dan mental remaja. Kurang tidur akan menyebabkan kekebalan tubuh berkurang. Tingginya angka kejadian gangguan tidur pada remaja dan desakan mereka terhadap prestasi akademik (Aminuddin, 2018). Tidur merupakan kebutuhan tubuh setiap orang, yang memiliki peranan penting bagi otak. Pada saat seseorang tidur, selama tidur tersebut otak bekerja untuk memulihkan kembali sistem kerja otak, tidur juga dapat dapat memulihkan kembali memori dan memperkuat informasi yang telah dipelajari atau yang telah ada sehingga otak dapat berfungsi kembali secara efektif. Pada remaja usia 12-18 tahun membutuhkan waktu untuk tidur selama 8-9 jam setiap hari dan untuk dewasa membutuhkan waktu untuk tidur selama 7-8 jam setiap hari (Gustiawati & Murwani, 2020). Kualitas tidur yang baik pastinya akan mempengaruhi prestasi akademi, karena akan merasa siap untuk belajar dipagi hari saat kebutuhan istirahat tercukupi.

Metode

Metode yang dilakukan untuk mencapai tujuan pengabdian kepada masyarakat dengan metode ceramah atau menyampaikan materi tentang pengaruh *gadget* terhadap kualitas tidur remaja yang dilanjutkan dengan tanya jawab. Tim menyampaikan informasi dengan menggunakan media proyektor dan interaktif. Adapun lokasi pengabdian pada masyarakat dilaksanakan di lingkungan SMA Negeri 1 Baso. Selanjutnya setelah memberikan edukasi tim pengabmas memberikan leaflet kepada seluruh peserta yang hadir tentang topik edukasi penyuluhan yang diberikan untuk dapat dilihat dan dibaca ulang oleh peserta di rumah.

Langkah-langkah kegiatan yang telah dilakukan adalah :

A. Tahap persiapan

1. Melakukan sosialisasi kegiatan
2. Meminta izin kepala Kepala Sekolah beserta Guru, Pembina UKS di Sekolah atau

tim Penegelola Kesehatan Remaja dan para siswa Sekolah SMA Negeri 1 Baso untuk pemakaian ruangan sebagai tempat penyuluhan

3. Menyiapkan materi, media, alat sarana dan prasarana edukasi kesehatan dan pelaksanaan kegiatan penyuluhan
4. Menyepakati jadwal kegiatan
5. Mengidentifikasi media massa yang akan digunakan untuk publikasi

B. Tahap pelaksanaan

1. Mengukur Pengetahuan pelajar tentang edukasi pengaruh gadget dengan kualitas tidur remaja dengan memberikan beberapa pertanyaan lisan terlebih dahulu sebelum dilakukan edukasi.
2. Memberikan penyuluhan kepada peserta tentang edukasi
3. Melakukan pendokumentasian setiap kegiatan atau proses melalui foto, dan pencatatan
4. Setelah memberikan edukasi selanjutnya mengukur kembali peningkatan pengetahuan dan keterampilan peserta, setelah diberikan edukasi dengan memberikan beberapa pertanyaan lisan kepada peserta.
5. Memberikan leaflet kepada seluruh peserta yang hadir.

C. Tahap Evaluasi

1. Melakukan evaluasi terhadap penambahan pengetahuan dan keterampilan peserta dengan cara memberikan beberapa pertanyaan secara lisan kepada peserta, dan setelah selesai kegiatan pengabmas selanjutnya
2. Membuat laporan kegiatan.

Hasil dan Pembahasan

Adapun hasil yang didapatkan pada pengabdian kepada masyarakat antara lain:

1. Tercapainya tujuan

Tujuan yang dicapai kepada pelajar adalah agar semua peserta dapat mengetahui Pengaruh Gadget terhadap Kualitas Tidur Remaja

2. Tercapainya target

Target yang dicapai pada kegiatan penyuluhan kesehatan ini dilaksanakan di SMA Negeri 1 Baso pada tanggal 10 Januari 2024 yang dihadiri oleh 135 pelajar.

1. Batasi Waktu Penggunaan Gadget : Buat aturan untuk berhenti menggunakan gadget minimal 1–2 jam sebelum tidur. Gunakan waktu tersebut untuk aktivitas yang lebih menenangkan, seperti membaca buku atau mendengarkan musik.
2. Gunakan Fitur Night Mode atau Filter Cahaya Biru: Aktifkan mode malam (night mode) atau gunakan aplikasi filter cahaya biru pada gadget. Ini dapat mengurangi dampak cahaya biru terhadap produksi melatonin.
3. Atur Jadwal Tidur yang Teratur: Biasakan untuk tidur dan bangun pada waktu yang sama setiap hari, bahkan di akhir pekan. Pola ini membantu tubuh membangun ritme sirkadian yang stabil.
4. Ciptakan Lingkungan Tidur yang Nyaman: Pastikan kamar tidur gelap, sejuk, dan tenang. Hindari meletakkan gadget di tempat tidur atau dekat kepala saat tidur.
5. Gunakan Gadget dengan Bijak: Jika harus menggunakan gadget sebelum tidur, pilih aktivitas yang tidak terlalu merangsang, seperti mendengarkan podcast santai atau menonton video meditasi.
6. Matikan Notifikasi: Matikan notifikasi pada gadget sebelum tidur agar tidak terganggu oleh suara atau getaran dari pesan atau media sosial.
7. Fokus pada Aktivitas Relaksasi: Lakukan kegiatan yang membantu tubuh rileks, seperti: Meditasi atau pernapasan dalam, Mandi air hangat sebelum tidur, Membaca buku fisik.
8. Jauhkan Gadget dari Tempat Tidur: Letakkan gadget di tempat yang jauh dari tempat tidur atau di luar kamar tidur untuk mengurangi godaan memeriksanya saat hendak tidur.
9. Edukasi dan Kesadaran: Tingkatkan kesadaran tentang dampak negatif penggunaan gadget sebelum tidur. Orang tua dan guru juga bisa membantu dengan memberikan edukasi kepada remaja.

Edukasi tentang langkah-langkah preventif yang efektif untuk membantu remaja menciptakan kebiasaan tidur yang lebih sehat dan meningkatkan kualitas hidup mereka secara keseluruhan:

1. Edukasi tentang Pentingnya Tidur: Memberikan pemahaman kepada remaja mengenai pentingnya tidur berkualitas untuk kesehatan fisik, mental, dan kinerja akademik. Pendidikan ini dapat dilakukan melalui program sekolah, seminar, atau diskusi keluarga.
2. Batasi Penggunaan Gadget Sebelum Tidur: Tetapkan aturan untuk berhenti menggunakan gadget minimal 1–2 jam sebelum waktu tidur. Orang tua dapat membantu dengan memberikan contoh kebiasaan baik terkait penggunaan gadget.
3. Ciptakan Lingkungan Tidur yang Nyaman: Pastikan kamar tidur memiliki pencahayaan redup, suhu yang nyaman, dan bebas dari gangguan suara. Hindari membawa gadget ke tempat tidur untuk mengurangi nafsu makan.
4. Atur Jadwal Tidur yang Konsisten: Dorong remaja untuk tidur dan bangun pada waktu yang sama setiap hari, termasuk di akhir pekan. Pola tidur yang teratur membantu mengatur ritme sirkadian tubuh.
5. Kurangi Paparan Cahaya Biru: Aktifkan fitur night mode atau blue light filter pada gadget jika harus digunakan pada malam hari. Alternatif lainnya adalah menggunakan kacamata khusus yang dapat memblokir cahaya biru.
6. Kenalkan Aktivitas Relaksasi Sebelum Tidur: Ajak remaja untuk melakukan aktivitas santai, seperti membaca buku, mendengarkan musik yang menenangkan, mengomunikasikan, atau latihan pernapasan dalam. Aktivitas ini membantu tubuh dan pikiran bersiap untuk tidur.
7. Batasi Konsumsi Kafein dan Makanan Berat di Malam Hari: Konsumsi Hindari kafein (teh, kopi, minuman berenergi) beberapa jam sebelum tidur. Batasi makanan berat pada malam hari yang dapat mengganggu kenyamanan tidur.

8. Terapkan Zona Bebas Gadget: Tetapkan kamar tidur sebagai zona bebas gadget. Gadget dapat disimpan di ruang lain agar tidak mengganggu waktu tidur. Orang tua juga sebaiknya menerapkan kebijakan serupa untuk mendukung kebiasaan anak.
9. Gunakan Alarm Tradisional: Ganti alarm ponsel dengan jam alarm tradisional untuk mengurangi kebutuhan memeriksa ponsel sebelum tidur.
10. Lakukan Aktivitas Fisik di Siang Hari: Dorong remaja untuk aktif secara fisik, seperti olahraga, yang membantu meningkatkan kualitas tidur di malam hari. Namun, hindari aktivitas fisik yang berat mendekati waktu tidur.
11. Dukungan dari Orang Tua dan Guru: Orang tua dan guru dapat memadukan dan mendukung kebiasaan tidur sehat dengan memberikan perhatian pada jadwal harian remaja. Komunikasi yang baik antara orang dewasa dan remaja sangat penting dalam membentuk kebiasaan positif.
12. Konsultasikan ke Profesional jika Diperlukan: Jika gangguan tidur berlanjut atau sangat mengganggu, konsultasikan dengan dokter atau psikolog untuk mendapatkan bantuan lebih lanjut.

Dengan menerapkan langkah-langkah ini diharapkan remaja dapat membangun kebiasaan tidur yang lebih sehat yang pada akhirnya akan meningkatkan kualitas hidup mereka secara menyeluruh.

Kesimpulan

Penyuluhan pengaruh gadget terhadap kualitas tidur di SMA Negeri 1 Baso sangat bermanfaat untuk dilaksanakan mengingat kurang pedulinya remaja dewasa terhadap dampak buruk penggunaan gadget yang terlalu lama. Dengan adanya penyuluhan ini diharapkan semua pihak yang terlibat dapat memperoleh edukasi yang jelas dan diterapkan pada kehidupan sehari-hari yang berguna bagi masyarakat.

Ucapan Terima Kasih

Tim pelaksana kegiatan pengabdian kepada masyarakat mengucapkan terima kasih kepada pihak Kepala Sekolah beserta Guru, Pembina UKS di Sekolah atau tim Penegelola Kesehatan Remaja dan para siswa Sekolah SMA Negeri 1 Baso serta khalayak sasaran yang mendukung pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat.

Referensi

- Aisyah, I. U., & Wijayani, N. Q. (2023). Penggunaan Gadget Terhadap Kualitas Tidur Dan Kesehatan Mental Remaja. *Jurnal Multidisiplin Ilmu Sosial*, 2(9), 31–40.
- Aminuddin, M. (2018). Hubungan Antara Kualitas Tidur dengan Prestasi Belajar Mahasiswa Akademi Keperawatan Pemerintah Provinsi Kalimantan Timur Samarinda. *Jurnal Kesehatan Pasak Bumi Kalimantan*, 1(1), 51–71.
- Anggraeni, S. (2019). Pengaruh Pengetahuan Tentang Dampak Gadget Pada Kesehatan Terhadap Perilaku Penggunaan Gadget Pada Siswa SDN Kebun Bunga 6 Banjarmasin. *Faletehan Health Journal*, 6(2), 64–68. <https://doi.org/10.33746/fhj.v6i2.68>
- Bacharuddin, R., & Saraswati, R. (2022). the Relationship of Gadget Use Behavior on Sleep

Disorders in Children of Sdn 1 Jlamprang , Leksono District , Wonosobo Regency.
Prosiding University Research Colloquium, 252–263.
<https://repository.urecol.org/index.php/proceeding/article/view/2077>

Bakti. (2019). *Dampak Positif Dan Negatif Perkembangan Teknologi Komunikasi Di Era al.Baktikominfo*. <https://www.baktikominfo.id/id/detail>

Chaidirman. (2019). *Journal of Holistic Nursing and Health Science. Fenomena Kecanduan gunaan Gawai (Gadget) Pada Kalangan Remaja Suku Baj*, 2(2), 33–41.

Damaiyanti, S., Pratama, E. R., & Putri, A. R. D. (2022). Hubungan Penggunaan Gadget Dengan Kuantitas Tidur Pada Remaja Di Smp N 6 Bukittinggi. *Jurnal Ners*, 7(1), 13–19.
<https://doi.org/10.31004/jn.v7i1.8344>

Gustiawati, I., & Murwani, A. (2020). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Siswa Kelas VII Dan VIII. *Jurnal Kesehatan Poltekkes Kemenkes Ri Pangkalpinang*, 8(2), 107. <https://doi.org/10.32922/jkp.v8i2.187>

Juwariyah, S., Sovianti, V., & Septianingtyas, M. C. A. (2023). Determinan Smartphone Addiction Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja. *Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan*, 7(2), 81–87. <https://doi.org/10.33655/mak.v7i2.171>

Kemkominfo. (2017). Riset Kominfo dan UNICEF Mengenai Perilaku Anak dan Remaja Dalam Menggunakan Internet. Diakses dari https://kominfo.go.id/index.php/content/detail/3834/Siaran+Pers+No.+17-PIH+KOMINFO-2+2014+tentang+Riset+Kominfo+dan+UNICEF+Mengenai+Perilaku+Anak+dan+Remaja+Dala+m+Menggunakan+Internet+/0/siaran_pers/

Parulian, D., & Soputri, N. (2023). Hubungan Penggunaan Gadget Terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa Di Asrama Universitas Advent Indonesia. *Action Research Literate*, 7(2), 145–149. <https://doi.org/10.46799/arل.v7i2.128>

Rifa, C. virgiani, & Rani, R. (2023). Pengaruh Penggunaan Gadget Terhadap Perilaku Sosial Pada Remaja Di SMK Pelita Alam Kota Bekasi Tahun 2023. *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*, 3(3), 710–723.