

**FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KUALITAS TIDUR PADA REMAJA DI SMK NEGERI 1 GORONTALO****Nurjanah Y. Kalasi<sup>1</sup>, Nurdiana Djamaluddin<sup>2</sup>, Gusti Pandi Liputo<sup>3</sup>**<sup>1,2,3</sup>Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Negeri GorontaloE-mail: [nurjanahkalasi03@gmail.com](mailto:nurjanahkalasi03@gmail.com)

## INFO ARTIKEL

**Riwayat Artikel:**

Received :22-12-2024

Revised :03-01-2025

Accepted :09-01-2025

**Keywords:** internet addiction, physical activity, sleep hygiene, sleep quality**DOI:** <https://doi.org/10.62335>**ABSTRACT**

Poor sleep quality in students has negative impacts such as being sleepy at school and not concentrating when studying in class. There are various factors related to sleep quality, including lifestyle (internet addiction), physical activity and sleep hygiene. The aim of this research is to determine the relationship between Internet Addiction, Physical Activity and Sleep Hygiene with Sleep Quality in Adolescents at SMK Negeri 1 Gorontalo. This research method uses a quantitative type of research with a cross sectional approach. The sample was 262 students using cluster random sampling. This research instrument used an internet addiction questionnaire, physical activity questionnaire, sleep hygiene questionnaire and sleep quality questionnaire. Data analysis used the Spearman Rank test. The results of the research showed that after carrying out the spearman rank test, the p-value was  $< 0.05$ , namely internet addiction 0.033 and sleep hygiene 0.005, while for physical activity the p-value was  $> 0.05$ , namely 0.641. So it can be concluded that there is a relationship between internet addiction and sleep hygiene and sleep quality in teenagers at SMK Negeri 1 Gorontalo. There is no relationship between physical activity and sleep quality in teenagers at SMK Negeri 1 Gorontalo. Based on this, it is hoped that this research can increase students' knowledge about good sleep quality so that it can help students improve their sleep quality..

**ABSTRAK**

Kualitas tidur yang buruk pada siswa menimbulkan dampak negatif seperti mengantuk saat di sekolah dan tidak konsentrasi saat mengikuti pembelajaran di kelas. Ada berbagai faktor yang berhubungan dengan kualitas tidur diantaranya gaya hidup (kecanduan internet), aktivitas fisik dan sleep hygiene. Tujuan

penelitian ini untuk mengetahui Hubungan Kecanduan Internet, Aktivitas Fisik dan Sleep Hygiene dengan Kualitas Tidur pada Remaja di SMK Negeri 1 Gorontalo. Metode penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan pendekatan Cross Sectional. Sampel sebanyak 262 siswa dengan menggunakan cluster Random Sampling. Instrumen penelitian ini menggunakan kuesioner kecanduan internet, kuesioner aktivitas fisik, kuesioner sleep hygiene dan kuesioner kualitas tidur. Analisa data menggunakan uji Spearman Rank. Hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah dilakukan uji spearman rank didapatkan nilai p-value < 0,05, yaitu kecanduan internet 0,033 dan sleep hygiene 0,005, Sedangkan aktivitas fisik didapatkan nilai p-value > 0,05 yaitu 0,641. Sehingga dapat disimpulkan terdapat hubungan antara kecanduan internet dan sleep hygiene dengan kualitas tidur pada remaja di SMK Negeri 1 Gorontalo, Tidak terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada remaja di SMK Negeri 1 Gorontalo. Berdasarkan hal tersebut diharapkan penelitian ini dapat menambah pengetahuan siswa mengenai kualitas tidur yang baik sehingga dapat membantu siswa dalam memperbaiki kualitas tidurnya..

## PENDAHULUAN

Tidur merupakan mekanisme tubuh untuk mengistirahatkan organ-organ di dalam tubuh. Memiliki kualitas tidur yang baik akan berdampak pada kesehatan tubuh (Kamila & Dainy, 2023). Tidur sangat dibutuhkan oleh remaja untuk pertumbuhan dan perkembangan dari semua proses tubuh. Perubahan pada pola tidur bisa menyebabkan penurunan kualitas tidur dan kuantitas tidur pada remaja. Perubahan pola tidur remaja termasuk penurunan durasi tidur, keterlambatan tidur, perubahan pola tidur saat hari kerja dan saat akhir pekan, bisa menjadi penyebab terjadinya gangguan pada kualitas tidur (Rini & Tamar, 2023).

Kualitas tidur adalah kepuasan seseorang terhadap tidur, sehingga seseorang tersebut tidak memperlihatkan perasaan lelah, mudah terangsang dan gelisah, lesu dan apatis, kehitaman di sekitar mata, kelopak mata bengkak, konjungtiva merah, mata perih, perhatian terpecah-pecah, sakit kepala dan sering menguap atau mengantuk. Kualitas tidur meliputi aspek kuantitatif dan kualitatif tidur, seperti lamanya tidur, waktu yang diperlukan untuk bisa tertidur, frekuensi terbangun dan aspek subjektif seperti kedalaman dan kepulasan tidur (Nurmala & Kamil, 2019).

Kualitas tidur yang buruk dapat menimbulkan dampak negatif bagi remaja oleh karena itu remaja harus bisa memperbaiki kualitas tidurnya, karena kualitas tidur yang baik sangat dibutuhkan untuk pertumbuhan dan perkembangan dari semua proses tubuh. Pola tidur remaja telah mengalami perubahan yang luar biasa antara lain waktu tidur yang lebih singkat, waktu tidur yang tertunda, dan kualitas tidur remaja yang terus menurun. Kurangnya kebutuhan tidur bagi remaja akan mempengaruhi kualitas tidur

yang akan memunculkan dampak seperti kurangnya kemampuan konsentrasi bagi remaja sehingga kesulitan dalam membuat keputusan dan mengakibatkan gangguan dalam aktivitas sehari – hari (Rini & Tamar, 2023).

Menurut Philips (2021) masyarakat di Asia Pasifik tidur lebih banyak dengan rata-rata 7,2 jam per malam, tetapi 41% dari responden yang diteliti menyatakan tidak puas dengan tidur mereka. Sementara di Indonesia, penduduknya rata-rata tidur selama 6 jam 51 menit setiap malam, sedikit di bawah rata-rata tidur dunia yaitu 7 jam 12 menit. Berdasarkan data di Indonesia menunjukkan sebanyak 63% kualitas tidur pada remaja yang kurang terpenuhi (< 7 jam setiap malamnya). Penduduk muda Indonesia cenderung tidur lebih larut pada jam 00:13. Fase tidur tersebut merupakan momen di mana level hormon stres menurun dan lebih mudah untuk memiliki tidur nyenyak, namun tampaknya penduduk Indonesia kehilangan istirahat dan pemulihan yang sangat bermanfaat ini (Djamaluddin, 2023).

Selain itu di Kota Gorontalo dalam penelitian yang dilakukan oleh Fikri, Dunga & Wulansari pada tahun 2023 di SMA Negeri 2 Gorontalo didapatkan 60% dari responden yang diteliti memiliki kualitas tidur yang buruk.

Waktu tidur yang ideal harus diperhatikan, terutama pada remaja karena dapat mempengaruhi produktivitas belajar (Deslaranti, Rochmani & Winarni, 2022). Berdasarkan National *Sleep Foundation*, remaja membutuhkan durasi sekitar 8-10 jam setiap malamnya (Amrynia & Prameswari, 2022).

Tidur terdiri dari 2 macam kondisi yaitu REM (*Rapid Eye Movement*) dan NREM (*Non Rapid Eye Movement*) yang bergantian selama 4–6 kali (Mayasari *et al.*, 2023).

Beberapa penelitian menunjukkan banyak faktor yang berhubungan dengan kualitas tidur. Penelitian mengenai faktor yang berhubungan dengan kualitas tidur pada remaja telah dilakukan oleh Rahma, Putri & Fahdi (2023) dalam penelitiannya ditemukan bahwa Pada remaja sendiri kualitas tidur yang buruk dapat berdampak pada akademis di sekolah seperti penurunan konsentrasi belajar, mudah kelelahan dan terjadinya gangguan kesehatan yang berdampak dalam kegiatan di Sekolah.

Penelitian lain telah dilakukan oleh Amalia *et al* (2022), menyatakan bahwa Faktor-faktor yang berhubungan dengan Kualitas tidur pada remaja dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti status kesehatan, lingkungan, gaya hidup (penggunaan *smartphone*), stres, diet, aktivitas fisik, obat-obatan, dan perilaku *sleep hygiene* (kebiasaan tidur).

Observasi awal yang dilakukan pada 23 siswa SMKN 1 Gorontalo menunjukkan bahwa sebagian besar dari mereka (13 dari 20) mengaku tidur pada jam 12 malam atau bahkan lewat dari jam itu. Salah satu alasan terbanyak ialah keasyikan membuka media sosial seperti TikTok, Facebook dan bermain *game online* seperti *mobile legend* sampai lupa waktu tidur. Selain itu, terbangun di malam hari untuk buang air kecil, terbangun di malam hari dan kesulitan untuk kembali tidur serta jam waktu tidur yang tidak menentu. Jika dibiarkan terus menerus dapat mengubah pola tidur mereka sehingga kualitas tidur mereka terganggu. Saat bangun di pagi hari mereka sering merasa mengantuk akibat kurangnya waktu tidur. Banyak sekali yang belum menyadari pentingnya kualitas tidur yang baik.

Alasan peneliti memilih SMK Negeri 1 Gorontalo dibandingkan sekolah menengah atas yang lainnya, sesuai dengan data dari Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Provinsi Gorontalo populasi terbanyak remaja di Gorontalo berada di SMK Negeri 1 Gorontalo.

Berdasarkan uraian diatas dan penelitian sebelumnya maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kualitas Tidur pada Remaja Di SMK Negeri 1 Gorontalo”.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan di SMK Negeri 1 Gorontalo pada tanggal 10 Juli - 13 Agustus 2024 dengan jenis penelitian kuantitatif dengan desain *Cross Sectional*. Teknik pengambilan sampel menggunakan *Cluster Random Sampling* yang berjumlah 262 responden.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Karakteristik Responden

Data umum pada penelitian ini menyajikan karakteristik responden berdasarkan umur, jenis kelamin, jurusan, Kesehatan, konsumsi obat, konsumsi teh/kopi dan konsumsi alkohol.

Tabel 1 Distribusi Frekuensi

Karakteristik Responden	Jumlah (n)	Persentase (%)
<b>Umur</b>		
12-16 Tahun (Remaja Awal)	234	89,3
17-25 Tahun (Remaja Akhir)	28	10,7
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki-laki	42	16
Perempuan	220	84
<b>Jurusan</b>		
MPLB	62	23,7
ULP	28	10,7
ANKIM	34	13
AKL	50	19,1
BP	33	12,6
PEM	55	21
<b>Kesehatan</b>		
Tidak Sakit	253	96,6
Sakit	9	3,4
<b>Konsumsi Obat</b>		
Tidak Mengonsumsi Obat	257	98,1
Mengonsumsi Obat	5	1,9
<b>Konsumsi Teh/Kopi</b>		
Tidak Mengonsumsi Teh/Kopi	207	79
Mengonsumsi Teh/Kopi	55	21
<b>Konsumsi Alkohol</b>		
Tidak Mengonsumsi Alkohol	261	99,6
Mengonsumsi Alkohol	1	0,4

Sumber : Data Primer, 2024

Berdasarkan Tabel 1 menunjukkan bahwa Sebagian besar responden berumur 12-16 Tahun (Remaja Awal) berjumlah 234 responden (89,3%), berjenis kelamin perempuan berjumlah 220 responden (84%), jurusan MPLB berjumlah 62 responden (23,7%), tidak sakit berjumlah 253 responden (96,6%), tidak mengkonsumsi obat berjumlah 257 responden (98,1%), tidak mengkonsumsi teh/kopi berjumlah 207 responden (79%) dan tidak mengkonsumsi alkohol berjumlah 261 responden (99,6%).

### Analisis Univariat

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kecanduan Internet

No	Kecanduan Internet	Jumlah (n)	Persentase (%)
1.	Tidak Kecanduan Internet	52	19,8
2.	Kecanduan Internet	210	80,2
<b>Total</b>		<b>262</b>	<b>100</b>

Sumber : Data Primer, 2024

Berdasarkan tabel 2 didapatkan bahwa sebagian besar responden mengalami kecanduan internet berjumlah 210 responden (19,8%).

Tabel 3 Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Aktivitas Fisik

No	Aktivitas Fisik	Jumlah (n)	Persentase (%)
1.	Ringan	137	52,3
2.	Sedang	83	31,7
3.	Berat	42	16
<b>Total</b>		<b>262</b>	<b>100</b>

Sumber : Data Primer, 2024

Berdasarkan tabel 3 didapatkan bahwa sebagian besar responden memiliki aktivitas ringan berjumlah 137 responden (52,3%).

Tabel 4 Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan *Sleep Hygiene*

No	<i>Sleep Hygiene</i>	Jumlah (n)	Persentase (%)
1.	Baik	89	34
2.	Sedang	158	60,3
3.	Buruk	15	5,7
<b>Total</b>		<b>262</b>	<b>100</b>

Sumber : Data Primer, 2024

Berdasarkan tabel 4 didapatkan bahwa sebagian besar responden memiliki *sleep hygiene* sedang berjumlah 158 responden (52,3%).

Tabel 5 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kualitas Tidur

No	Kecanduan Internet	Jumlah (n)	Persentase (%)
1.	Kualitas Tidur Baik	70	26,7
2.	Kualitas Tidur Buruk	192	73,3
<b>Total</b>		<b>262</b>	<b>100</b>

Sumber : Data Primer, 2024

Berdasarkan tabel 5 didapatkan bahwa sebagian besar responden memiliki kualitas tidur buruk berjumlah 192 responden (73,3%).

## Analisis Bivariat

Berdasarkan penelitian yang dilakukan pada siswa kelas XI dan kelas XI di SMK Negeri 1 Gorontalo maka dilakukan analisis bivariat untuk mengetahui hubungan kecanduan internet, aktivitas fisik dan *sleep hygiene* dengan kualitas tidur dalam tabel berikut ini :

Tabel 6 Hubungan Kecanduan Internet dengan Kualitas Tidur pada Remaja di SMK Negeri 1 Gorontalo

No	Kecanduan Internet	Kualitas Tidur				Jumlah	
		Baik		Buruk		n	%
		n	%	n	%		
1.	Tidak Kecanduan Internet	20	7,6	32	12,2	52	19,8
2.	Kecanduan Internet	50	19,1	160	61,1	210	80,2
Total		70	26,7	192	73,3	262	100
$p=0,033 \quad r=0,132$							

Sumber : Data Primer, 2024

Berdasarkan tabel 6 menunjukkan bahwa dari 52 responden (19,8%) yang kecanduan internet dengan kategori tidak kecanduan internet, yang dimana didapatkan 20 responden (7,6%) dengan kualitas tidur baik dan 32 responden (12,2%) dengan kualitas tidur buruk. Sementara itu, pada siswa dengan kecanduan internet kategori kecanduan internet didapatkan 210 responden (80,2%), yang dimana didapatkan 50 responden (19,1%) dengan kualitas tidur baik dan 160 responden (61,1%) dengan kualitas tidur buruk.

Hasil uji statistik dengan menggunakan uji korelasi *spearman rank* didapatkan *p-value* 0,033 dengan taraf signifikansi 0,05. Dikarenakan nilai  $p < 0,05$  maka terdapat hubungan antara kecanduan internet dengan kualitas tidur pada remaja di SMK Negeri 1 Gorontalo. Dari output SPSS juga didapatkan nilai koefisien korelasi sebesar 0,132 yang artinya tingkat kekuatan hubungannya adalah hubungan sangat rendah.

Tabel 7 Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur pada Remaja di SMK Negeri 1 Gorontalo

No	Aktivitas Fisik	Kualitas Tidur				Jumlah	
		Baik		Buruk		n	%
		n	%	n	%		
1.	Ringan	38	14,5	99	37,8	137	52,3
2.	Sedang	22	8,4	61	23,3	83	31,7
3.	Berat	10	3,8	32	12,2	42	16
Total		70	26,7	192	73,3	262	100
$p=0,641 \quad r=0,029$							

Sumber : Data Primer, 2024

Berdasarkan tabel 7 menunjukkan bahwa 137 responden (52,3%) yang memiliki aktivitas fisik dengan kategori ringan, yang dimana didapatkan 38 responden (14,5%) dengan kualitas tidur baik dan 99 responden (37,8%) dengan kualitas tidur buruk. Sementara itu pada siswa dengan aktivitas fisik kategori sedang didapatkan 83 responden (31,7%), yang dimana didapatkan 22 responden (8,4%) dengan kualitas tidur baik dan 61 responden (23,3%) dengan kualitas tidur buruk. Kemudian pada siswa dengan aktivitas fisik kategori berat didapatkan responden 42 responden (16%), yang dimana didapatkan 10 responden (3,8%) dengan kualitas tidur baik dan 32 responden (12,2%) dengan kualitas tidur buruk.

Hasil uji statistik dengan menggunakan uji korelasi *spearman rank* didapatkan *p-value* 0,641 dengan taraf signifikansi 0,05. Dikarenakan nilai  $p > 0,05$  yang artinya tidak terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada remaja di SMK Negeri 1 Gorontalo. Dari output spss juga didapatkan nilai koefisien korelasi sebesar 0,029 yang artinya tingkat kekuatan tidak ada hubungannya adalah sangat rendah.

Tabel 8 Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur pada Remaja di SMK Negeri 1 Gorontalo

No	Sleep Hygiene	Kualitas Tidur				Jumlah	
		Baik		Buruk			
		n	%	n	%	n	%
1.	Baik	33	12,6	56	21,4	89	34
2.	Sedang	35	13,4	123	46,9	158	60,3
3.	Buruk	2	0,8	13	5	15	5,7
Total		70	26,7	192	73,3	262	100
$p=0,005 \quad r=0,174$							

Sumber : Data Primer, 2024

Berdasarkan tabel 8 menunjukkan bahwa 89 responden (34%) yang memiliki *sleep hygiene* dengan kategori baik, yang dimana didapatkan 33 responden (12,6%) dengan kualitas tidur baik dan 56 responden (21,4%) dengan kualitas tidur buruk. Sementara itu pada siswa dengan *sleep hygiene* kategori sedang didapatkan 158 responden (60,3%), yang dimana didapatkan 35 responden (13,4%) dengan kualitas tidur baik dan 123 responden (46,9%) dengan kualitas tidur buruk. Kemudian pada siswa dengan *sleep hygiene* kategori buruk didapatkan responden 15 responden (5,7%), yang dimana didapatkan 2 responden (0,8%) dengan kualitas tidur baik dan 13 responden (5%) dengan kualitas tidur buruk.

Hasil uji statistic dengan menggunakan uji korelasi *spearman rank* didapatkan *p-value* 0,005 dengan taraf signifikansi 0,05. Dikarenakan nilai  $p < 0,05$  maka terdapat hubungan antara *sleep hygiene* dengan kualitas tidur pada remaja di SMK Negeri 1 Gorontalo. Dari output spss juga didapatkan nilai koefisien korelasi sebesar 0,174 yang artinya tingkat kekuatan hubungannya adalah sangat rendah.

## Pembahasan

### Kecanduan Internet pada Remaja di SMK Negeri 1 Gorontalo

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh ada 52 responden (19,8%) tidak kecanduan internet. Hal ini disebabkan karena berdasarkan jawaban responden dilihat dari kuesioner bahwa responden tidak mengakses internet lebih lama dari waktu yang ditentukan, tidak tidur terlalu malam karena internet dan tidak merasa gelisah saat tidak dapat mengakses internet. Hasil penelitian selanjutnya diperoleh ada 210 responden (80,2 %) yang mengalami kecanduan internet. Hal ini disebabkan karena responden selalu mengakses internet lebih lama dari yang direncanakan, sering mengakses internet di malam hari bahkan sampai larut malam, merasa gelisah saat tidak dapat mengakses internet, mereka tidak dapat mengontrol diri dan selalu ingin mengakses internet terus menerus.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Sukri & Neviyarni (2021) Seseorang bisa dikatakan kecanduan internet jika penggunaannya bisa lebih dari tiga puluh menit dalam sehari atau jika dilihat dari frekuensinya maka penggunaannya bisa lebih dari tiga kali dalam sehari. seorang pecandu internet akan menghabiskan waktu berjamjam bahkan secara ekstrem sehari-hari berada di depan komputer untuk online/aktif dalam mengakses internet. Individu yang mengalami kecanduan internet akan merasa bahwa dunia maya di layar komputernya atau smartphonenya lebih menarik dibandingkan dengan kehidupan nyata sehari-hari (Astati, Hamid & Marhan, 2020).

### Aktivitas Fisik pada Remaja di SMK Negeri 1 Gorontalo

Berdasarkan hasil penelitian ini diperoleh sebagian besar responden yang memiliki aktivitas fisik ringan dengan jumlah 137 responden (52,3%). Hal ini dikarenakan responden hanya melakukan aktivitas seperti duduk mengikuti pembelajaran di kelas, berbaring, dan menonton TV. Aktivitas fisik yang dilakukan responden hanya mencapai < 600 METs-menit/minggu (*Metabolic Equivalents of Tasks* menit/minggu), maka aktivitas fisik tersebut dikategorikan dalam aktivitas fisik ringan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Saputri & Lontoh (2023) berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 96 responden yang memiliki aktivitas fisik ringan sebanyak 48 responden (50%) lebih banyak dibandingkan dengan responden yang memiliki aktivitas fisik sedang sebanyak 36 responden (37,5%) dan responden yang memiliki aktivitas fisik berat sebanyak 12 responden (12,5%).

Selanjutnya hasil penelitian diperoleh ada 83 responden (31,7%) yang memiliki aktivitas fisik sedang. Hal ini dapat dilihat dari kuesioner dan pernyataan responden bahwa mereka aktif melakukan kegiatan berjalan kaki atau bersepeda minimal 10 menit untuk pergi ke suatu tempat seperti pergi ke sekolah dan melakukan aktivitas seperti bermain *badminton* dan basket di sore hari dengan teman atau keluarga. Aktivitas fisik yang dilakukan responden mencapai  $< 3000 \geq 600$  METs-menit/minggu (*Metabolic Equivalents of Tasks* menit/minggu), maka aktivitas fisik tersebut dikategorikan dalam aktivitas fisik sedang.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Prianthara, Paramurthi & Astrawan (2021), berdasarkan hasil penelitian menunjukkan rata-rata skor aktivitas fisik tergolong aktivitas fisik sedang yaitu sebanyak 26 responden (52%). Aktivitas yang dianjurkan

adalah aktivitas dengan intensitas sedang seperti bersepeda, jalan cepat dan berenang dapat dilakukan 5-7 hari dalam seminggu (Sihotang & Elon, 2020).

Selanjutnya hasil penelitian diperoleh ada 42 responden (16%) memiliki aktivitas fisik berat. Hal ini dapat dilihat dari kuesioner dan pernyataan responden bahwa aktivitas yang mereka lakukan yaitu mengangkat barang berat seperti menyekop pasir dan memindahkan batu bata. aktivitas fisik yang dilakukan responden mencapai > 3000 METs-menit/minggu (*Metabolic Equivalents of Tasks* menit/minggu), maka aktivitas fisik tersebut dikategorikan dalam aktivitas fisik berat.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Ryandini & Kristianti (2021) berdasarkan hasil penelitiannya bahwa responden dengan tingkat aktivitas berat berjumlah 10 responden (16,1%), diketahui 57 responden bekerja dan sebagian besar bekerja sebagai petani, seorang petani biasanya melakukan aktivitas dalam kategori berat.

### ***Sleep Hygiene* pada Remaja di SMK Negeri 1 Gorontalo**

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa responden yang memiliki *sleep hygiene* baik ada 89 responden (34%), dimana responden menyatakan tidak tidur di waktu yang berbeda dan tidak bangun pagi di waktu yang berbeda, tidak berbaring di tempat tidur lebih lama dari yang seharusnya, tidak mengonsumsi minuman beralkohol, kafein ataupun merokok dalam waktu 4 jam sebelum atau setelah tidur, tidak tidur dalam perasaan tertekan, kesal ataupun marah, tidur di tempat yang nyaman dan tidak memikirkan hal-hal yang menghawatirkan yang dapat membuat responden terjaga.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Astaniah (2019) didapatkan responden tidak tidur siang selama dua jam atau lebih, seperti tidur dan bangun tidur pada waktu yang sama setiap hari, tidak berolahraga sampai berkeringat satu jam sebelum pergi tidur, tidak melakukan sesuatu yang dapat membuat tetap terjaga, tidak merasa adanya perasaan tidak nyaman seperti stres dan marah pada saat ingin tidur, tidak ada memiliki pikiran yang mengganggu yang dapat membuat tetap terjaga, tidak melakukan pekerjaan penting pada saat ingin tidur, responden tidur pada kamar yang nyaman, kondisi kamar yang memiliki tidak terlalu panas dan dingin.

Hasil penelitian selanjutnya didapatkan ada 158 responden (60,3%) yang memiliki *sleep hygiene* sedang, dimana responden sering bangun di waktu yang berbeda, tidur di tempat yang tidak nyaman, dan sering memikirkan hal-hal yang membuat mereka khawatir. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Dhari & Silvitasari (2022) yang menunjukkan bahwa mayoritas lansia di RW 05 kelurahan Gandekan memiliki kebiasaan *sleep hygiene* dalam kategori sedang yaitu dimana responden sering merasakan khawatir, jam tidur yang tidak teratur, perasaan tidak nyaman, gelisah. Selain itu mereka merasa khawatir setiap kali di atas tempat tidur dan memikirkan hal-hal yang tidak perlu dipikirkan oleh lansia yang dapat menimbulkan perasaan gelisah atau tidak nyaman jika berada di atas tempat tidur.

Hasil penelitian selanjutnya ada 15 responden (5,7%) yang memiliki *sleep hygiene* buruk, dimana responden sering berbaring di tempat tidur lebih lama dari yang seharusnya, melakukan sesuatu yang membuat terjaga, tidur dalam perasaan marah

ataupun kesal, dan sering menggunakan tempat tidur untuk aktivitas lain seperti menonton TV, membaca, makan ataupun belajar.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Setiawan (2020) didapatkan responden Tidur dan bangun pada waktu yang berbeda, melakukan sesuatu yang dapat membuat tetap terjaga, memiliki perasaan tidak nyaman pada saat ingin memulai tidur, memiliki pikiran yang mengganggu yang dapat membuat tetap terjaga, dan melakukan pekerjaan penting pada saat ingin tidur.

### **Kualitas Tidur pada Remaja di SMK Negeri 1 Gorontalo**

Berdasarkan Hasil penelitian diperoleh 70 responden (26,7%) yang memiliki kualitas tidur baik, hal ini karena responden selalu tidur sesuai dengan jam tidur yaitu tidur pada jam 9 malam, tidak kesulitan untuk tertidur dan tidak mengalami berbagai macam gangguan tidur seperti terbangun pada tengah malam, merasa panas atau dingin dan mimpi buruk. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Hami *et al* (2021) Kualitas tidur yang baik, didefinisikan sebagai tidur tanpa gangguan atau masalah tidur yang mengganggu.

Hasil penelitian selanjutnya diperoleh ada 192 responden (73,3%) memiliki kualitas tidur buruk. hal ini disebabkan karena responden sering tidur pada jam 12 malam bahkan diatas jam 12 malam, selain itu responden sering mengalami gangguan tidur seperti sering terbangun di malam hari, harus bangun untuk ke kamar mandi, merasa kebingungan atau kepanasan, mengalami mimpi buruk dan cemas karena memikirkan hal-hal yang akan terjadi di besok hari. Pada penelitian ini diperoleh mayoritas responden mengalami kualitas tidur yang buruk. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Fakhurrozi, Afrina & Rukiah (2024)

Proporsi kualitas tidur buruk adalah yang tertinggi, yaitu 52,9%. Masa remaja ditandai dengan pertumbuhan pribadi yang mendalam, karena merupakan masa perubahan perilaku yang cepat dan pencarian identitas diri. Sebagian besar kehidupan rumah tangga remaja terjadi di kamar tidur. Seiring dengan ketidakstabilan emosi, remaja juga mengalami periode gangguan tidur yang membuat mereka sulit tidur atau bahkan perlu minum obat tidur. Hal ini menyebabkan kualitas tidur menjadi buruk akibat pola tidur yang tidak menentu dan terlambat bangun.

### **Hubungan Kecanduan Internet dengan Kualitas Tidur pada Remaja di SMK Negeri 1 Gorontalo**

Berdasarkan hasil uji bivariat menunjukkan bahwa ada 20 responden (7,6%) tidak kecanduan internet yang memiliki kualitas tidur baik. Hal ini disebabkan karena responden tidak mengalihkan masalah yang dihadapi dengan internet, tidak tidur terlalu malam karena internet, tidak pernah nilai ulangan turun dan tugas terhambat akibat penggunaan internet, tidak mengabaikan kehidupan sosial seperti keluar bersama keluarga dari pada mengakses internet dan tidak merasa gelisah saat tidak dapat mengakses internet. Responden tidur di jam 11 malam dan bangun jam 5 pagi, tidak kesulitan tidur karena merasa nyeri, sulit bernapas dengan nyaman saat tidur, tidak batuk atau mendengkur, tidak mengkonsumsi obat-obatan yang dapat mengganggu tidur, dan tidak mengantuk di sekolah. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Habut, Manafe & Wangouw (2021) kualitas tidur dikatakan baik jika tidak

menunjukkan tanda-tanda kekurangan tidur dan tidak mengalami masalah dalam tidur dimana membantu memelihara kesehatan mental, fisik, serta kualitas hidup yang baik.

Hasil penelitian selanjutnya menunjukkan ada 160 responden (61,1%) mengalami kecanduan internet dan memiliki kualitas tidur buruk. Hal ini disebabkan karena responden selalu mengakses internet lebih lama dari waktu yang direncanakan, merasa terlalu banyak membuang waktu karena penggunaan internet, merasa bosan dan gelisah saat tidak mengakses internet dan selalu tidur terlalu malam karena internet. Responden juga sering tidur pada jam 1 malam dan bangun pada jam 6 pagi, sering mengalami gangguan tidur seperti terbangun di malam hari untuk ke kamar mandi, merasa kedinginan, mimpi buruk dan mengantuk saat di sekolah. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Utari *et al* (2021) yang menyatakan bahwa ada hubungan antara kecanduan internet dengan kualitas tidur remaja. Remaja mengakses internet paling banyak adalah untuk media sosial dan hiburan.

Menurut Novianty *et al* (2019) internet dapat memberikan kebahagiaan tersendiri bagi penggunaannya seperti merasa bahagia ketika memenangkan game yang dimainkan dan internet memudahkan dalam mencari dan memperoleh informasi, game *online*, menghibur diri serta memudahkan dalam mengakses media sosial, sehingga remaja tidak ingin meninggalkan internet dan membuat remaja tanpa sadar dan lupa waktu mengaksesnya sampai larut malam sehingga kualitas tidur mereka menjadi buruk.

Hasil penelitian selanjutnya menunjukkan ada 50 responden (19,1%) mengalami kecanduan internet namun memiliki kualitas tidur baik. Hal ini disebabkan karena responden selalu mengakses internet lebih lama dari waktu yang direncanakan, selalu menyempatkan membuka internet saat melakukan aktivitas lainnya, merasa terlalu banyak membuang waktu karena penggunaan internet, merasa bosan dan gelisah saat tidak dapat mengakses internet. Selain itu responden tidur di jam 11 malam dan bangun jam 5 pagi, tidak mengalami kesulitan tidur karena merasa nyeri, sulit bernapas dengan nyaman saat tidur, tidak batuk/mendengkur, tidak mengalami mimpi buruk, tidak mengkonsumsi obat-obatan yang dapat mengganggu tidur dan tidak mengantuk di sekolah. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Rini *et al* (2020) remaja sekarang banyak menggunakan internet dengan durasi yang lama hingga membuat mereka kecanduan tetapi mereka juga tidak menggunakan internet sampai larut malam yang membuat kebutuhan tidurnya tetap terpenuhi sehingga kualitas tidurnya baik.

Hasil penelitian selanjutnya menunjukkan ada 32 responden (12,2%) tidak kecanduan internet namun memiliki kualitas tidur buruk. Hal ini disebabkan karena responden bisa mengontrol dirinya dalam menggunakan internet atau bisa membatasi waktu dalam mengakses internet, tidak pernah nilai ulangan turun dan tugas terhambat akibat penggunaan internet, tidak mengabaikan kehidupan sosial seperti keluar bersama keluarga/teman dari pada mengakses internet dan tidak merasa gelisah ketika tidak dapat mengakses internet. Responden sering tidur pada jam 12 malam dan bangun jam 6 pagi, responden juga sering mengalami gangguan tidur seperti sering terbangun tengah malam atau dini hari karena harus ke kamar mandi, kesulitan tidur karena merasa nyeri, kedinginan, mengalami mimpi buruk, dan merasa ngantuk di sekolah. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Mangapi, Ranteallo & Kalvari (2021) kualitas

tidur di nilai dari kecukupan waktu tidur serta pengaruh kondisi fisik maupun mental. Kondisi fisik dan mental yang mengalami gangguan akan dapat menurunkan kualitas tidur seseorang.

### **Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur pada Remaja di SMK Negeri 1 Gorontalo**

Berdasarkan hasil uji bivariat menunjukkan bahwa ada 22 responden (8,4%) yang memiliki aktivitas sedang dan kualitas tidur baik. Hal ini disebabkan karena responden sering mengikuti kegiatan ekstrakurikuler latihan bermain basket dan responden tidur pada jam 11 malam dan bangun pada jam 6 pagi, tidak kesulitan tidur karena merasa nyeri, sulit bernapas dengan nyaman saat tidur, tidak batuk atau mendengkur, tidak mimpi buruk, tidak mengkonsumsi obat-obatan dan tidak mengantuk di sekolah. Hasil penelitian ini sejalan dengan teori Adang *et al* (2019) Orang yang aktif secara fisik akan memperoleh tidur yang lebih baik. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Yolanda *et al* (2019) Yang menyatakan bahwa secara fisiologis tubuh, aktivitas fisik dengan kategori sedang seperti bermain basket akan menghasilkan hormon endorphin dan serotonin sehingga mempermudah timbulnya rasa kantuk.

Hasil penelitian selanjutnya menunjukkan ada 10 responden (3,8%) yang memiliki aktivitas fisik berat dan kualitas tidur baik. Hal ini disebabkan karena dilihat dari jawaban dan pernyataan responden pada lembar kuesioner bahwa responden melakukan aktivitas atau pekerjaan mengangkat beban berat seperti mengangkat atau memindahkan batu bata dan responden tidur pada jam 11 malam bangun pada jam 5 pagi, tidak batuk atau mendengkur, tidak kebingungan, tidak mengkonsumsi obat-obatan dan tidak mengantuk saat di sekolah. Hasil penelitian ini sejalan dengan teori Adang *et al* (2019) yang menyatakan bahwa aktivitas fisik level sedang sampai berat dapat mengurangi perasaan gelisah dan depresi serta meningkatkan kualitas tidur dan kualitas hidup. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Baso *et al* (2018) Melakukan aktivitas fisik dapat meningkatkan kualitas tidur seseorang. Orang yang telah melakukan aktivitas dan mencapai kelelahan maka orang tersebut akan lebih cepat untuk dapat tidur karena tahap tidur gelombang lambatnya (NREM) diperpendek.

Hasil penelitian selanjutnya menunjukkan ada 99 responden (37,8%) yang memiliki aktivitas fisik ringan dan kualitas tidur buruk. Hal ini disebabkan karena responden lebih banyak menghabiskan waktunya hanya duduk mengikuti pelajaran di sekolah dan berbaring bermain ponsel, selain itu responden juga sering tidur pada jam 1 malam dan bangun pada jam 6 pagi, sering mengalami gangguan tidur seperti terbangun di tengah malam atau dini hari untuk ke kamar mandi, sering mendengkur, sering kesulitan tidur karena merasa kebingungan/kepanasan, dan mengalami mimpi buruk. Hasil penelitian ini sejalan dengan teori Adang *et al* (2019) rendahnya aktivitas fisik dan gaya hidup yang kurang aktif dapat mengancam kesehatan dan mempercepat laju kerusakan tubuh manusia termasuk mengalami gangguan tidur. Hasil penelitian ini sejalan dengan teori Yolanda *et al* (2019) Yang menyatakan bahwa proses tidur dapat tercipta karena adanya keseimbangan antara rangsangan dari luar tubuh dan dalam tubuh. Aktivitas fisik sebagai rangsangan dari dalam tubuh pada proses tidur belum dapat terpenuhi dengan baik dikarenakan sebagian besar responden masih memiliki

aktivitas fisik kategori ringan, yaitu proporsi lebih besar responden melakukan aktivitas harian di sekolah.

Kurangnya olahraga sehari-hari, kegiatan siswa lebih banyak dihabiskan dengan duduk mengikuti pembelajaran didalam kelas, duduk dan berbaring dengan menggunakan telepon seluler untuk bermain *game* dan sosial media. Hal tersebut dapat membuat proses tidur menjadi sulit sehingga kualitas tidur menjadi buruk (Kamila & Dainy, 2023).

Hasil penelitian selanjutnya menunjukkan ada 38 responden (14,5%) yang memiliki aktivitas fisik ringan dan kualitas tidur baik. Hal ini disebabkan karena responden kurang melakukan aktivitas hanya bersantai di rumah dan menghabiskan waktunya melakukan aktivitas ringan seperti duduk menjaga toko, belajar dan berbaring bermain ponsel, namun responden tidur pada jam 11 malam dan bangun pada jam 5 pagi, tidak kesulitan tidur karena sulit bernapas dengan nyaman saat tidur, tidak batuk atau mendengkur, tidak merasa nyeri, tidak mengkonsumsi obat-obatan yang dapat mengganggu tidur dan tidak mengantuk di sekolah. Hasil penelitian ini tidak sesuai teori Adang *et al* (2019) yang menyatakan bahwa orang yang aktif secara fisik akan memperoleh tidur yang lebih baik sedangkan rendahnya aktivitas fisik dan gaya hidup yang kurang aktif dapat mengancam kesehatan dan mempercepat laju kerusakan tubuh manusia termasuk mengalami gangguan tidur. Responden kurang melakukan aktivitas fisik tetapi tidak mengalami gangguan tidur, kebutuhan tidurnya terpenuhi sehingga kualitas tidurnya baik.

Hasil penelitian selanjutnya menunjukkan ada 61 responden (23,3%) yang memiliki aktivitas fisik sedang dan kualitas tidur buruk. Hal ini disebabkan karena responden sering melakukan aktivitas fisik seperti bermain *badminton* bersama keluarga atau temannya dan responden sering tidur pada jam 12 malam, bangun jam 6 pagi, sering mengalami gangguan tidur seperti sering terbangun pada tengah malam atau dini hari untuk ke kamar mandi, merasa keedinginan, mimpi buruk dan mengantuk saat di sekolah.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rahma, Putri & Fahdi (2023) Remaja yang memiliki kualitas tidur yang buruk sering mengalami gangguan tidur seperti kerap terbangun di malam hari karena teringat tugas sekolah yang harus dikerjakan, merasa panas atau dingin serta merasa sakit kepala pada saat bangun pagi hari.

Hasil penelitian selanjutnya menunjukkan ada 32 responden (12,2%) yang memiliki aktivitas fisik berat dan kualitas tidur buruk. Hal ini disebabkan karena berdasarkan jawaban dan pernyataan responden pada lembar kuesioner, responden sering melakukan aktivitas seperti menyekop pasir dan responden sering tidur pada jam 12 malam, bangun jam 6 pagi, sering mengalami gangguan tidur seperti kesulitan untuk tidur karena merasa kepanasan/keedinginan dan mengalami mimpi buruk. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Jannah & Hidajat (2024) Gangguan tidur merupakan ketidakpuasan terhadap kualitas, kuantitas, dan waktu tidur, Gangguan tidur dapat mengakibatkan gangguan keseimbangan fisiologis dan psikologis.

## Hubungan *Sleep Hygiene* dengan Kualitas Tidur pada Remaja di SMK Negeri 1 Gorontalo

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan ada 33 responden (12,6%) yang memiliki *sleep hygiene* baik dan kualitas tidur baik. Hal ini karena responden tidak pernah bangun di waktu yang berbeda, tidak mengkonsumsi teh/kopi di malam hari, tidak tidur dengan perasaan marah atau kesal, tidak melakukan aktivitas selain tidur di tempat tidur dan responden tidur pada jam 11 malam, bangun jam 5 pagi, tidak terbangun pada tengah malam untuk ke kamar mandi, tidak sulit bernapas dengan nyaman saat tidur, tidak batuk atau mendengkur, tidak kesulitan tidur karena kepanasan, tidak mengalami mimpi buruk dan tidak mengantuk saat di sekolah. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Yolanda *et al* (2019) yang menyatakan bahwa perilaku *sleep hygiene* yang baik akan mendapatkan kualitas tidur yang baik. *Sleep hygiene* yang baik diantaranya menghindari kafein dan tidak melakukan aktivitas lain di tempat tidur, penerapan *sleep hygiene* ini akan menciptakan suasana lingkungan ruang tidur yang nyaman dan tenang sehingga menghasilkan proses tidur yang baik.

Hasil penelitian selanjutnya menunjukkan ada 13 responden (5%) yang memiliki *sleep hygiene* buruk dan kualitas tidur buruk. Hal ini disebabkan karena responden selalu tidur siang lebih dari 2 jam, sering tidur dan bangun di waktu yang berbeda, selalu berbaring di tempat tidur lebih lama, sering melakukan sesuatu yang buat terjaga seperti menonton TV dan bermain ponsel, sering tidur dengan perasaan tertekan marah, kesal, sering menggunakan tempat tidur untuk aktivitas selain tidur seperti menonton TV, membaca, makan dan belajar.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Putri & Avesiena (2024) Segala aktivitas yang seseorang lakukan akan dikirim ke otak mengenai tingkat aktivitas dan bagaimana cara otak untuk merespons lingkungan di sekitar, oleh karena itu penting untuk mengirim sinyal yang tepat pada otak untuk mempersiapkan diri untuk istirahat dan tidur. Memperhatikan aktivitas pada 1-2 jam sebelum tidur penting untuk meningkatkan kualitas tidur, melakukan aktivitas lain di tempat tidur selain tidur salah satunya seperti menonton TV dapat mempengaruhi kualitas tidur karena layar televisi, memancarkan 'cahaya biru' yang menyerupai sinar matahari dan dapat mempengaruhi otak. Stimulus yang berupa suara, cahaya dan getaran, dapat membuat seseorang terjaga di malam hari. Kegiatan yang menyebabkan seseorang menunda tidur ini dapat mengganggu pola tidur dan irama sirkadian, yang berakibat pada kualitas tidur yang buruk. Kebiasaan 30 menit sebelum tidur yang memberikan stimulasi secara kognitif, psikologis, dan emosional diantaranya adalah membaca buku, mendengarkan musik, bermain game, menonton tv, dan lain-lain.

Hasil penelitian selanjutnya menunjukkan ada 35 responden (13,4%) yang memiliki *sleep hygiene* sedang dan kualitas tidur baik. Hal ini karena responden sering tidur siang lebih dari 2 jam, sering tidur dengan perasaan tertekan, marah, kesal atau tegang dan mengkhawatirkan hal-hal tertentu. Responden tidur pada jam 11 malam, bangun jam 6 pagi, tidak terbangun tengah malam untuk ke kamar mandi, tidak kesulitan tidur karena merasa nyeri, sulit bernapas dengan nyaman, tidak batuk atau mendengkur dan tidak mengkonsumsi obat-obatan yang dapat mengganggu tidur. Hasil

penelitian ini sejalan dengan Ilham, Zainuddin & Yusuf (2024) didapatkan bahwa responden yang memiliki *sleep hygiene* sedang berjumlah 4 responden (13,3%) dimana responden sering bangun di waktu yang berbeda, tidur di tempat tidur yang tidak nyaman dan sering memikirkan hal hal yang membuat mereka khawatir.

Hasil penelitian selanjutnya menunjukkan ada 2 responden (0,8%) yang memiliki *sleep hygiene* buruk dan kualitas tidur baik. Hal ini disebabkan karena responden sering tidur dan bangun di waktu yang berbeda, sering berbaring di tempat tidur lebih lama, sering melakukan sesuatu yang membuat terjaga seperti menonton TV dan bermain ponsel namun responden tidur pada jam 11 malam dan bangun pada jam 6 pagi, dan tidak mengalami gangguan tidur. Hasil penelitian ini sejalan dengan Ilham, Zainuddin & Yusuf (2024) didapatkan bahwa responden yang memiliki *sleep hygiene* buruk berjumlah 20 responden (66,7%) dimana responden mengatakan sering berbaring di tempat tidur lebih lama dari seharusnya, melakukan sesuatu yang membuat terjaga seperti mendengarkan radio dan membaca, tidur dalam perasaan marah.

Hasil penelitian selanjutnya menunjukkan ada 56 responden (21,4%) yang memiliki *sleep hygiene* baik namun kualitas tidur buruk. Hal ini disebabkan karena responden tidak mengkonsumsi teh/kopi di malam hari, tidak tidur dengan perasaan tertekan, marah, kesal, dan mengkhawatirkan hal-hal tertentu. Tetapi responden tidur pada jam 12 malam dan bangun pada jam 6 pagi, sering mengalami gangguan tidur seperti terbangun di malam hari untuk ke kamar mandi, sering kesulitan tidur karena merasa kebingungan/kepanasan, dan sering bermimpi buruk. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Saparwati, Lestari & Trimawati (2023) remaja yang memiliki perilaku *sleep hygiene* baik dan kualitas tidur buruk dipengaruhi oleh gaya hidup, aktivitas serta lingkungan dimana remaja mengalami sulit tidur setelah beranjak dari tempat tidur dan terbangun tengah malam karena merasa kebingungan dan mempunyai keinginan untuk buang air kecil. Kondisi lingkungan sekitar yang terlalu bising dan tidur dengan merasakan nyeri.

Hasil penelitian selanjutnya menunjukkan ada 123 responden (46,9%) yang memiliki *sleep hygiene* sedang dan kualitas tidur buruk. Hal ini disebabkan karena responden jarang tidur dan bangun pada waktu yang berbeda, berbaring di tempat tidur lebih lama, melakukan sesuatu yang membuat terjaga seperti menonton TV dan bermain ponsel. Responden sering tidur pada jam 12 malam, bangun jam 6 pagi, sering terbangun di malam hari untuk ke kamar mandi, sering kesulitan untuk tidur karena merasa kebingungan/kepanasan, mengalami mimpi buruk, dan mengantuk saat di sekolah. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Tenripada, Syaifuddin & Kadrianti (2023) Terjadinya gangguan tidur akan berdampak pada meningkatnya frekuensi terbangun dan sulit tertidur kembali. Ketidakpuasan tidur ini yang akhirnya mengakibatkan penurunan kualitas tidur.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan oleh peneliti di SMK Negeri 1 Gorontalo dengan jumlah sampel 262 responden mengenai Faktor-

Faktor Yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Di SMK Negeri 1 Gorontalo, maka dapat disimpulkan :

1. Kecanduan internet pada remaja dengan kategori mengalami kecanduan internet yaitu sebanyak 210 responden (80,2%).
2. Aktivitas fisik pada remaja dengan kategori ringan yaitu sebanyak 137 responden (52,3%).
3. *Sleep hygiene* pada remaja dengan kategori sedang yaitu sebanyak 192 responden (60,3%).
4. Kualitas tidur pada remaja dengan kategori buruk yaitu sebanyak 192 responden (73,3%).
5. Terdapat hubungan antara kecanduan internet dengan kualitas tidur pada remaja di SMK Negeri 1 Gorontalo didapatkan nilai *p-Value* 0,033 dengan taraf signifikansi 0,05.
6. Tidak terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada remaja di SMK Negeri 1 Gorontalo didapatkan nilai *p-Value* 0,641 dengan taraf signifikansi 0,05.
7. Terdapat hubungan antara *sleep hygiene* dengan kualitas tidur pada remaja di SMK Negeri 1 Gorontalo didapatkan nilai *p-Value* 0,005 dengan taraf signifikansi 0,05.

#### **SARAN**

1. Bagi Kepala Sekolah dan Guru SMK Negeri 1 Gorontalo, diharapkan dapat menjadi bahan masukan bagi kepala sekolah dan guru dalam memberikan bimbingan mengenai kualitas tidur yang baik pada siswa.
2. Bagi siswa SMK Negeri 1 Gorontalo, diharapkan penelitian ini dapat menambah pengetahuan mengenai kualitas tidur yang baik sehingga dapat membantu dalam memperbaiki kualitas tidur.
3. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan agar dapat mengambil sampel di tempat penelitian yang lain dengan jumlah yang lebih besar dan meneliti faktor lain yang berhubungan dengan kualitas tidur hal ini bertujuan dalam keakuratan data yang lebih baik dalam penelitian.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Adang, S., Rahayu, N., I., Damayanti, I., Sultoni, K., Jajat, Risma, Putri, W., & Agust, K. (2019). *Aktivitas Fisik dan Kebugaran Jasmani*. Bandung : Universitas Pendidikan Indonesia.
- Amalia, Z. N. R., Fauziah, M., Ernyasih, & Andriyani. (2022). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kualitas Tidur pada Remaja Tahun 2022. *ARKESMAS (Arsip Kesehatan Masyarakat)*, 7(2), 29–38.
- Amrynia, S. U., & Prameswari, G. N. (2022). Hubungan Pola Makan, Sedentary Lifesyle dan Durasi Tidur dengan Kejadian Gizi Lebih pada Remaja (Studi Kasus Di SMA Negeri 1 Demak). *Indonesian Journal of Public Health and Nutrition*, 2(1), 112-121.
- Astaniah, S. Rahmayanti, D., Setiawan H., Studi, P., Keperawatan, I., Kedokteran, F., & Lambung, U. (2019). *Gambaran Sleep Hygiene Lansia di Panti Sosial Selatan*.

- Astati, Hamid, R., & Marhan, C. (2020). Hubungan antara Kontrol Diri dengan Kecanduan Internet pada Remaja. *Jurnal SUBLIMAPSI*, 1(3), 163–172.
- Deslaranti, Rochmani, S., & Winarni, L. M. (2022). Hubungan Penggunaan Cahaya Lampu Saat Tidur Dengan Kualitas Tidur Pada Siswa Siswi Kelas Xi Jurusan Ips Di Sman 25 Kab. Tangerang. *Artikel Penelitian Jurnal Kesehatan*, 11(2), 143–149.
- Dhari, P. W., & Silvitasari, I. (2022). Hubungan Antara Sleep Hygiene dengan Tingkat Insomnia Pada Lansia Di Kecamatan Jebres Kelurahan Gandekan Rw 05 Surakarta. *Nusantara Hasana Journal*, 2(5), 71–77.
- Djamaluddin, N. (2023). Kualitas Tidur Mahasiswa Jurusan Keperawatan Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo pada Tahap Akademik dan Profesi. *Jambura Nursing Journal*, 5(1), 94-100.
- Fakhrurrozi, S. H., Afrina, R., & Rukiah, N. (2024). Hubungan Perilaku Sleep Hygiene Dengan Kualitas Tidur Remaja Usia 10-19 Tahun Di RW 06 Desa Cirimekar Kecamatan Cibinong Tahun 2023. *Jurnal Riset Ilmu Kesehatan Umum Dan Farmasi (JRIKUF)*, 2(2), 38–48.
- Fikri, F., Dungga, E. F., & Wulansari, I. (2023). Analisis Kecanduan Game Online dengan Kualitas Tidur Anak Remaja di Gorontalo. *Jambura Nursing Journal*, 5(2), 154–163.
- Habut, M. A., Manafe, D. T., & Wungouw, H. P. L. (2021). Hubungan Adiksi Internet Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Preklinik Fakultas Kedokteran. *Cendana Medical Journal (CMJ)*, 9(1), 38–45.
- Hami, F., Tasalim, R., & Putra, A. H. S. (2021). Hubungan Kualitas Tidur dengan Indeks Prestasi Mahasiswa Baru di Universitas Sari Mulia. *Jurnal Persatuan Perawat Nasional Indonesia (JPPNI)*, 6(1), 10–18.
- Ilham, R., Zainuddin, & Yusuf, N. A. R. (2024). Hubungan Sleep Hygiene pada Lansia di Griya Lansia Jannati. *Jurnal Kesehatan Panrita Husada*, 9(1), 138-148.
- Jannah, D. S. M., & Hidajat, H. G. (2024). Analisis Faktor Penyebab dari Gangguan Tidur: Kajian Psikologi Lintas Budaya. *Psyche 165 Journal*, 17(3), 164–171.
- Kamila, F., & Dainy, N. C. (2023). Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Kedokteran dan Kesehatan UMJ. *Jurnal Ilmu Gizi Dan Dietetik*, 2(3), 168–174.
- Mangapi, Y. H., Ranteallo, R. R., & Kalvari, J. A. (2021). Hubungan Intensitas Penggunaan Internet dengan Kuantitas Tidur di Masa Pandemi Covid-19 pada Mahasiswa Semester VI Stikestana Toraja Tahun 2021. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Promotif*, 5(2), 1–11.
- Mayasari, A. C., Putri, A. E., Sya'diyah, H., Kirana, S. A. C., & Mutyah, D. (2023). Kecemasan Mengerjakan Tugas Kuliah Terhadap Kualitas Tidur dan Pola Makan Mahasiswa di Era Pandemi Covid-19. *Jurnal Keperawatan dan Kesehatan Masyarakat Cendekia Utama*, 12(1), 43–47.
- Novianty, D. D., Sriati, A., & Yamin, A. (2019). Gambaran Penggunaan dan Tingkat Kecanduan Internet pada Siswa-Siswi Sma X di Jatinangor. *Jurnal Keperawatan Komprehensif (Comprehensive Nursing Journal)*, 5(2), 76–87.
- Nurmalia, S. M., & Kamil, A. R. (2019). Kualitas Tidur pada Pasien Infark Miokard Akut. *Indonesian Journal of Nursing Practices*, 2(1), 13–20.
- Prianthara, I. M. D., Paramurthi, I. A. P., & Astrawan, I. P. (2021). Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Kualitas Tidur dan Fungsi Kognitif pada Kelompok Lansia Dharma Sentana, Batubulan. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan*, 17(2), 110–120.

- Putri, ME., Avesiena, F. (2024). Hubungan Perilaku Sleep Hygiene dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Kedokteran. *Jurnal Kesehatan Islam : Islamic Health Journal*, 13(1), 21–26.
- Rahma, F. N., Putri, T. H., & Fahdi, F. K. (2023). Faktor Yang Memengaruhi Kualitas Tidur pada Remaja Usia Sekolah Menengah Pertama. *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 11(4), 809–816.
- Rini, E. S., Abdullah, S. M., & Rinaldi, M. R. (2020). Kesepian dan Penggunaan Internet Bermasalah pada Mahasiswa. Published by *Jurnal RAP (Riset Aktual Psikologi)*, 11(2), 228–238.
- Rini, P. S., & Tamar, M. (2023). Hubungan Sleep Hygiene dengan Kualitas Tidur. *Jurnal Masker Medika*, 11(1), 48–54.
- Ryandini, F. R., & Kristianti, A. (2021). Gambaran Perawatan Diri pada Penderita Hipertensi di Masa Pandemi Covid-19. *Community of Publishing In Nursing (COPING)*, 9(5), 551–562.
- Saparwati, M., Lestari, P., & Trimawati. (2023). Studi Deskriptif Kebersihan Diri Sebelum Tidur (Sleep Hygiene) pada Remaja di Ungaran. *Pro Health Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 5(2), 384–387.
- Saputri, B. C., & Lontoh, S. O. (2023). Pengaruh Aktivitas Fisik Terhadap Kualitas Tidur pada Mahasiswa/i Fakultas Kedokteran. *Jurnal Kesehatan Dan Kedokteran Tarumanagara (JKKT)*, 2(1), 22–26.
- Setiawan, H. (2020). Gambaran Sleep Hygiene Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Sejahtera. Banjarmasin: Universitas Lambung Mangkurat.
- Sihotang, M., & Elon, Y. (2020). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Tekanan Darah pada Orang Dewasa. *Chmk Nursing Scientific Journal*, 4(2), 199–204.
- Sukri, A., & Neviyarni, S. (2021). Hubungan Konformitas Teman Sebaya dan Kecanduan Penggunaan Smartphone dengan Religiusitas. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 7(1), 66–70.
- Tenripada, D. A., Syaifuddin, Kadrianti, E. (2023). Hubungan Lingkungan Fisik Terhadap Kualitas Tidur pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 di Ruang Rawat Inap. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Dan Penelitian Keperawatan*, 1–9.
- Utari, W., Jannah, S. R., Fajri, N. (2021). Hubungan Internet Addiction dengan Kualitas Tidur Remaja. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa*, 5(1), 1–8.
- Yolanda, A. A., Wuryanto, M. A., Kusariana, N., & Saraswati, L. D. (2019). Hubungan Aktivitas Fisik, Screen Based Activity dan Sleep Hygiene dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Usia 15-18 Tahun (Studi pada Siswa di SMA Negeri 1 Ungaran). *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7(1), 123–130