

ORIGINAL ARTICLES

HUBUNGAN PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KUALITAS TIDUR PADA REMAJA

1. Palupi, Program Studi Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bhakti Husada Mulia Madiun
2. Aris Hartono, Program Studi Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bhakti Husada Mulia Madiun
3. Zaenal Abidin, Program Studi Kesehatan Masyarakat, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bhakti Husada Mulia Madiun
Korespondensi : palupipalupi35@gmail.com

ABSTRAK

Kualitas tidur buruk pada remaja adalah faktor penggunaan media sosial dan aktivitas fisik yang berlebihan sehingga menyebabkan pola tidur pada remaja menjadi tidak teratur dan memburuk, jadi solusinya adalah mencari hubungan penggunaan media sosial dan aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada remaja di SMA Negeri 1 Pilangkenceng Kabupaten Madiun. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan penggunaan media sosial dan aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada remaja di SMA Negeri 1 Pilangkenceng Kabupaten Madiun. Penelitian ini merupakan jenis kuantitatif, jenis penelitian survei dengan metode pengambilan sample cross sectional study yang bersifat kausal. Teknik sampling penelitian ini adalah Propotional Random Sampling. Sampel penelitian ini sebanyak 99 siswa. Analisa data penelitian ini menggunakan uji bivariat dilakukan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan penggunaan media sosial dengan kualitas tidur, hubungan penggunaan media sosial dengan aktivitas fisik, hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur di SMA Negeri 1 Pilangkenceng Kabupaten Madiun, dengan menggunakan uji chi-square, uji ini dipilih karena data yang diperoleh adalah jenis data nominal, sehingga dapat digunakan untuk menganalisis data yang secara inhern. Hasil penelitian menunjukkan angka signifikan $<0,001$, maka data H_0 ditolak dan H_1 diterima yang berarti ada hubungan penggunaan media sosial dan aktivitas fisik dengan kualitas tidur remaja di SMA Negeri 1 Pilangkenceng Kabupaten Madiun. Menunjukkan angka signifikan $<0,001$, maka data H_0 ditolak dan H_1 diterima. Berdasarkan hasil analisis hubungan penggunaan media sosial dan aktivitas fisik dengan kualitas tidur remaja di SMA Negeri 1 Pilangkenceng Kabupaten Madiun. Diharapkan responden mengurangi media sosial dan aktivitas fisik agar kualitas tidur baik.

Kata Kunci : Media Sosial, Aktivitas Fisik, Kualitas Tidur

1. PENDAHULUAN

Remaja, dalam fase perkembangan transisional menuju dewasa, dihadapkan pada tuntutan sosial dan akademik yang kompleks serta padat. Konstelasi aktivitas tersebut, seperti partisipasi dalam organisasi, interaksi intensif di media sosial, pemenuhan tugas akademik, dan kegiatan ekstrakurikuler, kerap menimbulkan fenomena *time poverty* (kelangkaan waktu) dan kelelahan kronis. Implikasi dari gaya hidup yang hiper-aktif ini tidak hanya terbatas pada aspek fisik, melainkan berdampak sistemik pada kesejahteraan psikologis dan fisiologis remaja. Dalam konteks ini, kualitas tidur yang buruk muncul sebagai masalah kesehatan kritis yang prevalen di kalangan populasi remaja (Hemas, 2023). Tidur bukan sekadar periode istirahat pasif, melainkan suatu proses homeostatik dan sirkadian yang esensial bagi pemulihan neurologis, konsolidasi memori, regulasi metabolisme, serta modulasi respons emosional. Gangguan pada proses ini berpotensi mengganggu keseimbangan holistik individu. Secara fisiologis, tidur berperan sebagai mekanisme pemeliharaan (*maintenance*) dan restorasi untuk menjaga integritas sistem tubuh, sekaligus sebagai fondasi bagi kelanjutan fungsi biologis, psikologis, dan sosial yang optimal (Grandner, 2019). Tidur yang cukup dan berkualitas merupakan prasyarat untuk fungsi kognitif yang prima, termasuk atensi, eksekusi fungsi, dan kemampuan belajar. Pada tingkat psikologis, tidur berperan penting dalam regulasi afek dan ketahanan terhadap stres. Sedangkan pada ranah sosial, individu yang mengalami defisit tidur cenderung mengalami penurunan kemampuan dalam interaksi sosial dan empati. Dengan demikian, gangguan tidur pada remaja bukanlah keluhan isolatif, melainkan sebuah *gateway issue* yang dapat memicu atau memperburuk masalah kesehatan lain, seperti penurunan performa akademik, gangguan mood, peningkatan perilaku berisiko, dan defisit dalam kompetensi sosial. Oleh karena itu, memahami dan menangani masalah kualitas tidur merupakan langkah preventif yang strategis dalam kerangka promosi kesehatan holistik remaja.

Salah satu faktor disruptif utama terhadap higiene tidur (*sleep hygiene*) pada remaja adalah penggunaan media sosial yang berlebihan dan tidak terkontrol, terutama pada periode *nocturnal*. Aktivitas online yang intensif pada malam hari menggeser waktu yang seharusnya dialokasikan untuk istirahat dan pemulihan psikofisiologis. Berdasarkan penelitian terdahulu, seperti yang dikemukakan oleh Syamsoedin (2015), remaja cenderung mengabaikan notifikasi ponsel dan tetap terlibat dalam interaksi media sosial hingga larut malam, meskipun telah memasuki waktu tidur yang direncanakan. Praktik ini tidak hanya memendekkan durasi tidur (*sleep duration*) tetapi juga mengganggu transisi menuju fase tidur awal (*sleep onset latency*) karena paparan terus-menerus terhadap stimulasi kognitif dan emosional dari konten digital. Alih-alih mencapai keadaan relaksasi pra-tidur (*pre-sleep relaxation*), sistem saraf simpatik remaja tetap dalam kondisi teraktivasi akibat keterlibatan dalam komunikasi daring, scroll konten, dan rasa ingin terus terhubung (*fear of missing out/FoMO*), sehingga mengakibatkan penurunan signifikan dalam kualitas tidur secara keseluruhan. Lebih jauh, fenomena ini dapat dikonseptualisasikan sebagai *procrastinasi tidur* yang dimediasi teknologi (*technology-mediated bedtime procrastination*), di mana media sosial berfungsi sebagai stimulus yang sangat menarik (*highly engaging stimulus*) yang mengikis kemampuan regulasi diri (*self-regulation*) remaja. Sebagaimana diidentifikasi oleh Fadli (2020), fitur-fitur interaktif dan alur konten yang tidak terputus (*infinite scroll*) pada platform media sosial menciptakan suatu siklus penghargaan (*reward cycle*) yang mendorong keterlibatan berkelanjutan dan memicu keengganan untuk memutus koneksi. Kecenderungan untuk tidak ingin ketinggalan informasi (*FoMO*) memperkuat perilaku menunda tidur, di mana individu

mengorbankan waktu tidur demi mempertahankan kehadiran sosial dalam jejaring digital. Komunikasi sinkron dan asinkron yang dilakukan melalui media sosial terbukti menghabiskan porsi waktu yang besar, secara efektif menunda jadwal tidur dan mengacaukan irama sirkadian (circadian rhythm). Dampak kumulatif dari pola ini tidak hanya berupa kantuk diurnal dan penurunan performa kognitif keesokan harinya, tetapi juga berpotensi menyebabkan gangguan tidur kronis serta masalah kesehatan mental jangka panjang pada populasi remaja.

Implikasi kesehatan fisik dari penggunaan media sosial yang ekseesif menampilkan manifestasi yang langsung dan multidimensi. Paparan berkelanjutan terhadap layar perangkat digital (prolonged screen exposure) berkontribusi signifikan terhadap gangguan oftalmologis, terutama rabun jauh (myopia) dan sindrom penglihatan komputer (computer vision syndrome), yang ditandai dengan astenopia, mata kering, dan pandangan kabur. Secara sistemik, pola sedentary behavior yang menyertai penggunaan intensif ini berasosiasi dengan peningkatan risiko hipertensi dan obesitas akibat minimnya aktivitas fisik dan pola konsumsi camilan yang tidak terkontrol selama berselancar di media sosial. Lebih jauh, postur tubuh statis yang dipertahankan dalam durasi lama, khususnya dalam posisi duduk yang tidak ergonomis, dapat memicu kelainan muskuloskeletal kronis seperti nyeri punggung bawah (low back pain) dan nyeri leher (text neck syndrome). Data empiris mengindikasikan bahwa rata-rata individu dapat menghabiskan sekitar 9 hingga 10 jam per hari untuk berinteraksi dengan berbagai platform jejaring sosial, sebuah durasi yang secara substansial mengurangi kesempatan untuk melakukan aktivitas fisik esensial bagi homeostasis tubuh (Parvathy, 2015).

Di luar dampak biomedis, penggunaan jejaring sosial yang tidak termoderasi menimbulkan bahaya signifikan terhadap domain fungsional individu, terutama dalam konteks pekerjaan. Ketergantungan (dependency) pada platform-platform ini dapat mengakibatkan gangguan pada produktivitas, konsentrasi, dan manajemen waktu, yang pada akhirnya berpotensi menurunkan performa dan kualitas hasil kerja. Risiko ini semakin diperparah oleh fenomena phubbing (phone snubbing) yang mengganggu interaksi sosial langsung dan dapat merusak dinamika kolaborasi di lingkungan profesional. Dengan kata lain, bahaya situs jejaring sosial tidak terletak pada platform itu sendiri, melainkan pada pola penggunaan yang bersifat kompulsif dan berlebihan, yang berpotensi menciptakan konsekuensi kesehatan yang serius akibat gaya hidup pasif yang diinduksinya. Hal ini sesuai dengan temuan Keles (2020) yang menyoroti bahwa intensitas dan motif penggunaan merupakan prediktor kritis dalam menentukan apakah media sosial berfungsi sebagai alat yang bermanfaat atau justru menjadi sumber patologi perilaku dan penurunan fungsi individu dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk pekerjaan.

Kehidupan manusia pada hakikatnya bersifat dinamis dan tidak terlepas dari berbagai bentuk aktivitas fisik. Tingkat kebugaran jasmani individu secara langsung dipengaruhi oleh kuantitas, kualitas, dan pola aktivitas fisik yang dilakukan sehari-hari. Aktivitas-aktivitas tradisional yang bersifat fundamental seperti lari pagi, senam, dan bermain permainan fisik telah lama diakui sebagai kontributor utama bagi pemeliharaan dan peningkatan komponen-komponen kebugaran jasmani, meliputi daya tahan kardiovaskular, kekuatan otot, fleksibilitas, dan komposisi tubuh. Namun, pola aktivitas manusia mengalami transformasi paradigmatik seiring dengan percepatan kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi. Revolusi teknologi, khususnya dalam bidang otomasi dan digitalisasi, telah membawa manusia pada era di mana banyak tugas fisik yang sebelumnya memerlukan pengeluaran energi signifikan, kini dapat diselesaikan dengan efisiensi tinggi dan upaya minimal. Kondisi ini

menciptakan fenomena gaya hidup sedentari, di mana kemudahan yang ditawarkan teknologi justru berpotensi mengurangi kesempatan gerak alamiah (incidental physical activity) dalam rutinitas harian, sehingga menjadi faktor risiko bagi penurunan kebugaran jasmani secara populasi.

Paradoks kemajuan teknologi juga terlihat jelas dalam konteks kegiatan olahraga dan kebugaran itu sendiri. Di satu sisi, teknologi mendorong reduksi aktivitas fisik harian, tetapi di sisi lain, ia melahirkan inovasi-inovasi yang merekonstruksi cara manusia berolahraga. Munculnya peralatan olahraga canggih seperti treadmill, rowing machine, dan static bicycle merupakan respons teknologi terhadap keterbatasan ruang, waktu, dan kondisi lingkungan untuk beraktivitas fisik. Peralatan tersebut merepresentasikan mekanisasi dan kontrol terukur atas latihan jasmani, yang memungkinkan individu untuk mencapai target kebugaran spesifik dengan presisi tinggi, dilengkapi dengan pemantauan parameter fisiologis secara real-time. Dengan demikian, perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi memiliki dampak ambivalen: ia berpotensi sebagai penyebab menurunnya aktivitas fisik spontan, namun sekaligus menjadi solusi instrumental yang memfasilitasi aktivitas fisik terstruktur dan termonitor. Implikasinya, upaya promotif kesehatan di era kontemporer tidak hanya perlu mendorong kesadaran akan pentingnya aktivitas fisik tradisional, tetapi juga harus mengintegrasikan dan memanfaatkan perangkat teknologi tersebut secara bijak sebagai alat pendukung untuk mempertahankan dan meningkatkan kebugaran jasmani dalam bingkai kehidupan modern yang semakin terdigitalisasi.

Prevalensi gangguan kecanduan media sosial (social media addiction) mengalami peningkatan yang signifikan dan mengkhawatirkan dalam kurun waktu global terkini. Data meta-analisis global mengindikasikan bahwa fenomena ini telah menjadi masalah kesehatan masyarakat (public health concern) dengan pola distribusi geografis yang bervariasi. Di tingkat global, Timur Tengah mencatat prevalensi tertinggi sebesar 10,9%, diikuti oleh Amerika Utara (8,0%) dan kawasan Asia (7,1%). Lebih lanjut, data kuantitatif menunjukkan bahwa pengguna platform media sosial telah mencapai 4,62 miliar individu per Januari 2022, setara dengan 58,4% populasi dunia, yang mengindikasikan besarnya populasi yang berpotensi terpapar risiko adiksi. Temuan Kurniasanti (2020), sebagaimana dikutip dalam kajian Putri Rahmah (2023), menyoroti bahwa eskalasi kasus kecanduan media sosial telah mencapai lima kali lipat dalam empat tahun terakhir, menegaskan tren peningkatan yang bersifat eksponensial dan lintas-batas negara. Data-data tersebut secara kolektif membuktikan urgensi untuk memandang kecanduan media sosial bukan sebagai isu lokal, melainkan sebagai pandemi sosial (social pandemic) yang memerlukan respons kebijakan dan intervensi kesehatan mental yang terkoordinasi di tingkat global.

Di Indonesia, situasi ini memperoleh dimensi yang lebih krusial mengingat karakteristik demografis pengguna media sosial yang didominasi oleh kelompok usia remaja. Laporan Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII, 2023) mengungkapkan bahwa penetrasi media sosial telah mencapai 215,63 juta pengguna, dengan pertumbuhan signifikan yang mayoritas disumbangkan oleh rentang usia 15-19 tahun, di mana 91% remaja pada kelompok usia tersebut merupakan pengguna aktif. Data ini mengonfirmasi bahwa remaja Indonesia merupakan populasi yang sangat rentan (highly vulnerable population) terhadap dampak negatif penggunaan media sosial yang berlebihan. Fokus pada wilayah Jawa Timur, khususnya, menunjukkan tingkat akses internet yang tinggi. Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS) Provinsi Jawa Timur tahun 2022, sekitar 64,28% penduduk berusia lima tahun ke atas telah mengakses internet dalam tiga bulan terakhir, dengan persentase yang lebih tinggi di wilayah urban seperti Kota Madiun (80,53%) dan Kabupaten Madiun

(66,1%). Tingginya angka aksesibilitas ini, khususnya di daerah perkotaan, merefleksikan lingkungan dengan paparan digital yang intensif, yang pada gilirannya berpotensi memperbesar risiko perilaku adiktif di kalangan remaja jika tidak diimbangi dengan literasi digital dan regulasi diri yang memadai.

Prevalensi gangguan kualitas tidur pada populasi global menunjukkan variasi yang signifikan, dengan rentang antara 15,3% hingga 39,2% (Keswara et al., 2019). Data epidemiologis dari negara maju, seperti Amerika Serikat, mengindikasikan pola gangguan tidur yang kompleks pada remaja. Analisis terhadap data National Health and Nutrition Examination Survey (NHANES) yang melibatkan 6.139 remaja berusia di atas 16 tahun menemukan bahwa manifestasi kebiasaan tidur buruk yang paling dominan adalah mendengkur selama tidur (48%), diikuti oleh tidak adanya waktu istirahat pada siang hari (26%), dan durasi tidur yang kurang dari standar yang direkomendasikan (26%) (Ram et al., dalam Wahyu, 2018). Temuan ini menggarisbawahi bahwa gangguan tidur pada remaja tidak hanya bersifat kuantitatif (durasi), tetapi juga mencakup aspek kualitatif seperti gangguan pernapasan dan pola tidur yang tidak restoratif. Data global tersebut memberikan konteks komparatif yang penting untuk mengkaji situasi di Indonesia, yang masih memerlukan pemetaan epidemiologis yang lebih komprehensif.

Di Indonesia, meskipun studi epidemiologi nasional tentang gangguan tidur remaja masih terbatas, beberapa penelitian lokal telah menunjukkan prevalensi yang mengkhawatirkan dan konsisten. Penelitian di SMA N 10 Padang oleh Mohd Luthfi dkk. (2017) terhadap 153 siswa melaporkan bahwa 69,3% subjek mengalami kualitas (durasi) tidur buruk. Temuan serupa dilaporkan oleh Narfiah & Kustiningsih (2018) dan Suib & Pratiwi (2020), dengan prevalensi kualitas tidur buruk masing-masing sebesar 54,7% dan 66,2% pada sampel siswa yang diteliti. Data ini semakin diperkuat oleh laporan bahwa mayoritas remaja Indonesia sekitar 63% mengalami durasi tidur yang kurang dari rekomendasi 8 jam per malam (Khusnal, dalam Keswara et al., 2019). Konvergensi data dari berbagai lokasi penelitian ini mengindikasikan bahwa gangguan kualitas dan kuantitas tidur merupakan masalah kesehatan masyarakat yang mendesak di kalangan remaja Indonesia. Tingginya prevalensi yang dilaporkan secara lokal, yang bahkan cenderung lebih tinggi daripada batas atas estimasi global (39,2%), menegaskan perlunya penelitian lebih lanjut dengan cakupan dan metodologi yang lebih kuat, serta intervensi kesehatan sekolah yang terfokus untuk menangani epidemi gangguan tidur ini.

Temuan penelitian ini mendapatkan konfirmasi dan konteks yang lebih luas dari data-data epidemiologis nasional maupun global. Sejalan dengan hasil studi Woran et al. (2020), yang mengidentifikasi 72,5% siswa (n=58) mengalami kualitas tidur buruk, gambaran serupa terlihat pada tingkat regional. Di Provinsi Jawa Timur, estimasi kasus gangguan tidur pada tahun 2019 mencapai 6.701 kasus, mengindikasikan beban kesehatan masyarakat yang signifikan. Fenomena ini bukanlah hal yang terisolasi, melainkan bagian dari tren global di mana sekitar 18% populasi dunia dilaporkan mengalami insomnia, dengan prevalensi yang terus mengalami peningkatan tahunan. Kondisi ini patut diwaspadai mengingat gangguan tidur seringkali berdampak serius pada kesehatan jiwa, menimbulkan tekanan psikologis dan menjadi faktor risiko perkembangan gangguan mental. Bahkan, estimasi menunjukkan bahwa satu dari tiga individu di dunia mengalami kesulitan tidur, suatu angka prevalensi yang mengungguli banyak penyakit fisik lain, sehingga menegaskan status gangguan tidur sebagai masalah kesehatan publik utama (Sumedi et al., 2019).

Analisis lebih mendalam terhadap distribusi gangguan tidur mengungkap variasi berdasarkan faktor demografis, seperti yang terlihat pada data prevalensi di Kabupaten

Probolinggo tahun 2019. Data tersebut menunjukkan bahwa 40% dari sampel penelitian mengalami kualitas tidur yang tidak baik. Disagregasi berdasarkan kelompok usia mengungkap disparitas yang menarik: kelompok lansia berusia 60-70 tahun menunjukkan prevalensi tertinggi, yaitu 66,6%, yang secara signifikan lebih tinggi dibandingkan kelompok usia 71-80 tahun (22,2%). Pola ini mengisyaratkan bahwa fase transisi menuju lanjut usia (young-old) mungkin merupakan periode yang rentan terhadap gangguan tidur. Selain itu, analisis berdasarkan jenis kelamin menunjukkan disparitas yang konsisten dengan literatur global, di mana perempuan memiliki kerentanan lebih tinggi. Di Probolinggo, 45,5% perempuan dilaporkan mengalami sulit tidur, dibandingkan dengan 25% pada laki-laki. Perbedaan ini diduga berkaitan dengan interaksi kompleks antara faktor biologis (seperti fluktuasi hormonal), psikologis, dan sosial-budaya yang berpengaruh terhadap pola dan kualitas tidur pada populasi perempuan.

Pola aktivitas fisik yang terbentuk pada masa remaja memiliki implikasi jangka panjang yang signifikan, karena berperan sebagai prediktor dominan terhadap tingkat aktivitas fisik individu pada masa dewasa dan usia lanjut. Transisi dari masa remaja menuju dewasa ditandai oleh tren penurunan aktivitas fisik yang paling drastis dalam siklus hidup manusia, menjadikan periode ini sebagai fase kritis (critical period) untuk intervensi. Bukti epidemiologis global mengungkapkan besarnya tantangan ini, dengan data menunjukkan bahwa 77,6% remaja laki-laki dan 84,7% remaja perempuan pada kelompok usia 11-17 tahun tidak memenuhi rekomendasi aktivitas fisik yang ditetapkan oleh Organisasi Kesehatan Dunia (WHO). Temuan ini mengindikasikan adanya krisis aktivitas fisik (physical inactivity crisis) pada populasi remaja di seluruh dunia, yang berpotensi membebani sistem kesehatan di masa depan akibat meningkatnya prevalensi penyakit tidak menular terkait gaya hidup sedentari.

Di konteks urban Indonesia, fenomena penurunan aktivitas fisik remaja semakin kompleks dengan hadirnya faktor disruptif teknologi digital. Seperti yang diobservasi oleh Efendi dkk. (2014), sebagaimana dikutip dalam kajian Vasha & Ahmad (2021), dinamika di perkotaan turut memperparah tren ini. Secara spesifik, penelitian di Kota Surabaya oleh Kemal & Darrin (2021) mengkuantifikasi pengaruh signifikan penggunaan teknologi informasi terhadap penurunan aktivitas fisik remaja, dengan kontribusi mencapai 51,41%. Angka ini merefleksikan bagaimana penetrasi perangkat digital dan gaya hidup yang terhubung (connected lifestyle) secara substansial mendisplasi waktu yang sebelumnya digunakan untuk aktivitas fisik rekreasi atau transportasi aktif. Peralihan ini tidak hanya mengurangi energi yang dikeluarkan (energy expenditure), tetapi juga memperkuat pola perilaku menetap (sedentary behaviour) yang kemudian dapat terkristalisasi menjadi gaya hidup permanen. Oleh karena itu, upaya promotif kesehatan di tingkat masyarakat harus mengintegrasikan strategi untuk memitigasi dampak displasif teknologi, sekaligus menciptakan lingkungan binaan (built environment) yang mendorong mobilitas aktif di kalangan remaja perkotaan.

Hasil studi pendahuluan yang dilaksanakan melalui wawancara semi-terstruktur terhadap sepuluh siswa SMA Negeri 1 Pilangkenceng Kabupaten Madiun pada tanggal 28 April 2024, mengungkapkan pola penggunaan media sosial yang intensif dan homogen. Seluruh responden (100%) menyatakan penggunaan aktif platform WhatsApp, Instagram, YouTube, TikTok, dan Google Classroom, yang mengindikasikan integrasi media sosial dalam ranah akademik dan rekreasi. Adopsi platform lain bervariasi, dengan Telegram digunakan oleh 20% responden, sementara Twitter, Line, dan Facebook masing-masing digunakan oleh 40% responden. Dari segi durasi, rata-rata waktu penggunaan media sosial melebihi tiga jam per hari, dengan

persentase signifikan (20%) melaporkan penggunaan ekstrem hingga 15 jam sehari. Temuan ini menggarisbawahi dominasi media sosial sebagai aktivitas utama di luar jam sekolah, sekaligus menunjukkan potensi risiko terhadap manajemen waktu dan perhatian.

Dampak dari pola penggunaan tersebut terlihat pada dua aspek kunci kehidupan siswa, yaitu kualitas tidur dan keterlibatan akademik. Sebanyak 70% responden mengalami kualitas tidur yang buruk, ditandai dengan durasi tidur malam kurang dari tujuh jam per hari, sementara hanya 30% yang memenuhi rekomendasi tidur optimal (7-9 jam per hari). Lebih lanjut, dari kelompok dengan kualitas tidur buruk, 60% mengakui sering mengalami kantuk di dalam kelas, yang dapat mengganggu fungsi kognitif dan proses pembelajaran. Di sisi lain, mayoritas responden mengaku belum mampu mengontrol diri dalam penggunaan media sosial, termasuk mengaksesnya selama jam pelajaran berlangsung. Faktor pendorong yang diidentifikasi adalah terbatasnya alternatif kegiatan di luar sekolah, dimana partisipasi dalam ekstrakurikuler hanya dilaksanakan sekali dalam sebulan, sehingga menyebabkan kebosanan dan meningkatnya ketergantungan pada gawai serta media sosial sebagai sumber stimulasi utama di rumah. Temuan pendahuluan ini mengisyaratkan perlunya intervensi yang tidak hanya menangani gejala (seperti kantuk di kelas), tetapi juga akar permasalahan berupa kurangnya literasi digital, kemampuan regulasi diri, serta ketersediaan kegiatan pengembangan diri yang terstruktur di lingkungan sekolah.

Hasil penelitian oleh Saifullah (2018) mengungkapkan bahwa penggunaan gadget berlebihan merupakan faktor etiologis primer dalam penurunan kualitas tidur (sleep quality degradation) pada populasi remaja. Fenomena ini tidak terlepas dari dinamika psikososial di ruang digital, di mana media sosial berfungsi sebagai platform utama eksistensi dan validasi diri (self-validation). Aktivitas seperti Instagram Live, membagikan keluh kesah (emotional disclosure), maupun unggahan foto bersama lingkaran sosial merepresentasikan upaya remaja dalam membangun dan mempertahankan identitas di ranah publik. Dalam ekologi sosial remaja, intensitas aktivitas di media sosial sering dikonstruksikan sebagai indikator popularitas dan keterhubungan sosial (social connectedness), sehingga memicu tekanan normatif (normative pressure) untuk terus aktif secara daring. Sebaliknya, individu yang tidak berpartisipasi dalam platform tersebut rentan mengalami stigmatisasi sebagai kelompok terpinggirkan (socially peripheral), yang dianggap tidak mengikuti perkembangan zaman atau kurang mampu secara sosial (Woran et al., 2020). Konstruksi sosial ini menciptakan siklus ketergantungan psikologis yang sulit terputus.

Secara fungsional, media sosial didesain dengan antarmuka yang menarik dan fitur-fitur yang memanfaatkan prinsip variable reward schedule, sehingga mengikat pengguna dalam pola penggunaan yang bersifat adiktif dan sulit dikendalikan (compulsive use). Meskipun memberikan manfaat signifikan dalam hal komunikasi, akses informasi, dan pembentukan jejaring, penggunaan yang tidak terkendali menimbulkan ancaman multidimensi terhadap perkembangan dan kesehatan remaja. Dampak negatif tersebut mencakup gangguan pola tidur kronis (chronic sleep disruption) akibat paparan cahaya biru (blue light exposure) dan stimulasi kognitif berlebihan sebelum tidur, peningkatan kecemasan sosial (social anxiety) dan gejala depresif terkait cyberbullying serta fear of missing out (FoMO), serta penurunan kapasitas konsentrasi dan prestasi akademik. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan komprehensif yang tidak hanya menyoroti aspek patologis penggunaan media sosial, tetapi juga membangun literasi digital (digital literacy) dan keterampilan regulasi-diri

(self-regulation skills) pada remaja untuk memitigasi risiko sekaligus mengoptimalkan potensi positif dari teknologi digital.

Riset secara konsisten menunjukkan bahwa defisit tidur, baik dari aspek kualitas maupun kuantitas durasi, merupakan faktor kritis yang mengganggu fungsi diurnal remaja usia sekolah. Sebagaimana dikutip dari Bowers (2017) dalam Margaret dan Ticha (2020), dampak langsung dari kondisi ini termanifestasi dalam bentuk gejala somnolen (mengantuk) berlebihan selama jam pembelajaran serta peningkatan perilaku keterlambatan datang ke sekolah. Hal ini tidak hanya mengganggu proses kognitif seperti atensi, konsentrasi, dan konsolidasi memori, tetapi juga berpotensi menurunkan prestasi akademik dan partisipasi siswa. Secara etiologis, gangguan terhadap siklus tidur-bangun (sleep-wake cycle) remaja dapat ditelusuri melalui dua kategori determinan utama, yaitu faktor internal dan eksternal, yang sering kali berinteraksi secara kompleks. Faktor internal bersumber dari dalam individu, mencakup perubahan fisiologis seperti fluktuasi hormon melatonin dan kortisol selama masa pubertas yang menggeser ritme sirkadian (phase delay), serta kondisi psikologis seperti stres yang berasal dari tekanan akademik, konflik keluarga, dan beban tugas sekolah.

Di sisi lain, faktor eksternal merujuk pada pengaruh lingkungan dan perilaku yang secara signifikan memperburuk defisit tidur remaja. Dominasi paparan cahaya biru (blue light) dari gawai elektronik seperti ponsel pintar dan komputer pada malam hari terbukti menekan sekresi melatonin, sehingga menunda onset tidur dan mengurangi kualitas tidur REM (Rapid Eye Movement). Disiplin tidur yang rendah, ditandai dengan tidak adanya jadwal tidur yang tetap (irregular sleep schedule), semakin memperburuk inkonsistensi ritme sirkadian. Selain itu, gaya hidup modern remaja yang ditandai dengan konsumsi kafein berlebih dari minuman energi atau kopi, pola aktivitas fisik yang minimal, serta keterlibatan intensif dan terus-menerus dalam dunia teknologi informasi dan komunikasi (seperti media sosial dan online gaming) menciptakan hyperarousal kognitif dan emosional yang menghambat relaksasi sebelum tidur. Konvergensi berbagai faktor eksternal ini, jika tidak dikelola dengan intervensi yang tepat, tidak hanya akan memperpanjang durasi sleep latency (waktu yang dibutuhkan untuk tertidur) tetapi juga memicu siklus negatif kurang tidur yang berdampak sistemik pada kesehatan fisik, mental, dan adaptasi sosial-akademik remaja.

Latar belakang penelitian ini berakar pada temuan empiris yang mengindikasikan adanya penurunan kualitas tidur yang signifikan pada populasi remaja, dengan dua faktor dominan yang sering diidentifikasi, yaitu penggunaan media sosial dan pola aktivitas fisik. Penggunaan media sosial yang berlebihan, terutama pada jam-jam kritis sebelum tidur, diduga kuat memicu gangguan melalui mekanisme paparan cahaya biru (blue light exposure) yang menekan produksi melatonin, paparan konten yang merangsang kognitif dan emosional (cognitive and emotional arousal), serta kebiasaan doomscrolling yang memperpanjang waktu terjaga. Di sisi lain, aktivitas fisik yang tidak teratur atau berintensitas tinggi pada waktu yang tidak tepat justru dapat menjadi stresor fisiologis yang mengganggu homeostatis tubuh, alih-alih berfungsi sebagai promotor tidur. Konvergensi kedua faktor perilaku ini berpotensi mengacaukan ritme sirkadian dan menciptakan pola tidur yang tidak teratur (irregular sleep-wake pattern), yang pada gilirannya berdampak buruk pada fungsi neurokognitif, regulasi emosi, dan kesehatan fisik remaja secara keseluruhan.

Berdasarkan pertimbangan tersebut, penelitian ini secara spesifik dirancang untuk menguji hubungan antara penggunaan media sosial dan aktivitas fisik dengan

kualitas tidur pada remaja di SMA Negeri 1 Pilangkenceng, Kabupaten Madiun. Penelitian ini bersifat korelasional dengan pendekatan kuantitatif, yang bertujuan untuk memetakan dan menganalisis kekuatan serta arah hubungan ketiga variabel tersebut dalam konteks sosio-kultural populasi setempat. Pengambilan data akan dilakukan menggunakan instrumen standar seperti kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) untuk mengukur kualitas tidur, kuesioner penggunaan media sosial yang mengukur durasi, intensitas, dan waktu penggunaan, serta kuesioner aktivitas fisik seperti International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) untuk mencatat frekuensi, durasi, dan jenis aktivitas. Dengan menganalisis hubungan ini, diharapkan dapat diperoleh bukti empiris lokal yang dapat dijadikan dasar untuk merumuskan intervensi edukatif dan behavioral yang tepat sasaran, baik dalam bentuk program sleep hygiene edukasi, manajemen penggunaan gawai, maupun promosi aktivitas fisik yang tepat waktu dan proporsional di lingkungan sekolah.

2. TUJUAN PENELITIAN

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis secara empiris hubungan antara dua variabel perilaku utama yakni penggunaan media sosial dan aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada populasi remaja di SMA Negeri 1 Pilangkenceng, Kabupaten Madiun. Secara spesifik, tujuan penelitian dirumuskan untuk: (1) mengidentifikasi pola dan intensitas penggunaan media sosial (meliputi durasi, frekuensi, dan jenis konten yang diakses) di kalangan siswa, (2) mengukur tingkat aktivitas fisik yang dilakukan siswa baik dalam konteks terstruktur (olahraga) maupun non-terstruktur (aktivitas sehari-hari), serta (3) mengevaluasi kualitas tidur siswa yang meliputi aspek-aspek latensi tidur, durasi tidur, efisiensi tidur, dan gangguan tidur subjektif. Dengan menggunakan pendekatan kuantitatif analitik, penelitian ini berupaya menguji signifikansi hubungan dan kontribusi masing-masing variabel independen tersebut secara parsial maupun simultan terhadap variabel dependen kualitas tidur. Temuan dari analisis ini diharapkan dapat mengungkap dinamika interaksi antara paparan digital, gaya hidup sedentari, dan kesehatan tidur, sehingga memberikan dasar ilmiah bagi pengembangan intervensi promotif dan preventif di lingkungan sekolah guna meningkatkan kesejahteraan psikofisologis remaja.

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini mengadopsi pendekatan kuantitatif dengan desain correlation analytic dan rancangan cross-sectional. Desain ini dipilih untuk menguji hubungan sebab-akibat secara observasional antara variabel bebas dan terikat pada satu titik waktu pengukuran. Variabel independen yang diteliti terdiri dari dua faktor, yaitu intensitas penggunaan media sosial dan tingkat aktivitas fisik remaja. Sementara itu, variabel dependennya adalah kualitas tidur yang dipandang sebagai outcome krusial dari kedua paparan tersebut. Penelitian dengan desain cross-sectional ini memungkinkan peneliti untuk melakukan identifikasi korelasi serta potensi pola hubungan antar variabel, meskipun kesimpulan kausalitas memerlukan kehati-hatian interpretasi mengingat keterbatasan temporal dalam pengambilan data. Fokus penelitian adalah menganalisis sejauh mana variasi dalam penggunaan media sosial dan pola aktivitas fisik berasosiasi dengan variasi dalam kualitas tidur pada populasi remaja.

Populasi target dalam penelitian ini adalah seluruh peserta didik kelas X, XI, dan XII di SMA Negeri 1 Pilangkenceng Kabupaten Madiun, yang berjumlah 773 siswa. Untuk memperoleh sampel yang representatif, digunakan teknik Proporsional Random Sampling, di mana jumlah sampel dari setiap strata (kelas) diambil secara proporsional

berdasarkan besarnya populasi strata tersebut, kemudian pemilihan subjek dalam strata dilakukan secara acak. Berdasarkan perhitungan sampel, diperoleh 98 siswa sebagai responden penelitian. Pengumpulan data dilakukan menggunakan instrumen terstandar yang telah divalidasi, yaitu Social Media Use Scale untuk mengukur variabel media sosial, Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ) untuk mengukur aktivitas fisik, dan Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) untuk mengukur kualitas tidur. Analisis data dilakukan dengan uji statistik Chi-Square guna menguji signifikansi hubungan antara masing-masing variabel independen (media sosial dan aktivitas fisik) dengan variabel dependen (kualitas tidur). Pilihan uji ini sesuai karena data yang dihasilkan dari instrumen umumnya bersifat kategorikal atau ordinal setelah melalui proses kategorisasi skor.

4. HASIL PENELITIAN

a. Karakteristik responden penelitian berdasarkan kelas

Tabel 1. Gambaran karakteristik responden berdasarkan kelas pada remaja di SMA Negeri 1 Pilangkenceng Kabupaten Madiun

No	Karakteristik	Jumlah	Prosentase (%)
1	Kelas X	37	37,4
2	Kelas XI	28	28,3
3	Kelas XII	34	38,4
Jumlah		99	100

Sumber : Data primer penelitian, 2024

Berdasarkan data yang disajikan pada Tabel 1, dapat diketahui bahwa distribusi sampel penelitian menurut karakteristik kelas menunjukkan komposisi yang relatif merata dengan sedikit variasi. Responden terbanyak berasal dari Kelas XII yang berjumlah 34 siswa (38,4%), diikuti oleh Kelas X sebanyak 37 siswa (37,4%), dan Kelas XI sebanyak 28 siswa (28,3%). Total sampel yang dianalisis berjumlah 99 siswa, berbeda satu orang dari rencana awal sebanyak 98 siswa, yang dapat disebabkan oleh adanya penyesuaian lapangan. Komposisi ini mencerminkan penerapan teknik Proporsional Random Sampling yang telah dijelaskan sebelumnya, di mana pengambilan sampel dilakukan secara proporsional berdasarkan jumlah populasi di setiap strata (kelas). Perbedaan persentase ini mengindikasikan bahwa populasi asli di setiap tingkatan kelas di sekolah tersebut juga tidak sama secara merata, sehingga sampel penelitian dapat dikatakan cukup representatif untuk mewakili seluruh tingkat kelas di SMA Negeri 1 Pilangkenceng.

b. Karakteristik responden penelitian berdasarkan jenis kelamin

Tabel 2. Gambaran karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin pada remaja di SMA Negeri 1 Pilangkenceng Kabupaten Madiun

No	Karakteristik	Jumlah	Prosentase (%)
1	Laki-laki	31	31,3
2	Perempuan	68	68,7
Jumlah		99	100

Sumber : Data primer penelitian, 2024

Berdasarkan data primer yang disajikan pada Tabel 2, dapat diidentifikasi bahwa distribusi responden dalam penelitian ini tidak seimbang secara proporsional antara jenis kelamin laki-laki dan perempuan. Dari total 99 responden, sebanyak 68 responden (68,7%) merupakan perempuan, sedangkan laki-laki berjumlah 31 responden (31,3%). Komposisi ini menunjukkan bahwa partisipasi perempuan mendominasi sampel penelitian dengan persentase lebih dari dua kali lipat dibandingkan partisipasi laki-laki. Konfigurasi sampel yang tidak seimbang ini

perlu menjadi pertimbangan dalam interpretasi hasil penelitian secara keseluruhan, karena dapat memengaruhi generalisasi temuan, terutama jika terdapat perbedaan pola atau tingkat paparan variabel penelitian (seperti penggunaan media sosial, aktivitas fisik, dan kualitas tidur) yang secara inheren terkait dengan jenis kelamin. Dominasi responden perempuan dalam studi ini dapat merefleksikan karakteristik populasi sekolah, tingkat kesediaan berpartisipasi, atau faktor teknis pengambilan sampel lainnya, sehingga implikasi dari komposisi demografis ini harus dinyatakan secara eksplisit sebagai salah satu batasan (limitation) dalam analisis lanjutan dan diskusi hasil penelitian.

c. Karakteristik responden penelitian berdasarkan usia

Tabel 3. Gambaran karakteristik responden berdasarkan usia pada remaja di SMA Negeri 1 Pilangkenceng Kabupaten Madiun

No	Karakteristik	Jumlah	Prosentase (%)
1	16 tahun	53	53,5
2	17 tahun	36	36,6
3	18 tahun	10	10,1
Jumlah		99	100

Sumber : Data primer penelitian, 2024

Berdasarkan data primer yang disajikan pada Tabel 3, dapat dianalisis bahwa distribusi usia responden dalam penelitian ini menunjukkan karakteristik populasi remaja akhir (late adolescence) dengan mayoritas terkonsentrasi pada kelompok usia 16 dan 17 tahun. Secara keseluruhan, sebanyak 99 responden terbagi menjadi tiga kategori usia, dengan proporsi terbesar yaitu 53 responden (53,5%) berusia 16 tahun, diikuti oleh 36 responden (36,6%) berusia 17 tahun, dan sisanya 10 responden (10,1%) berusia 18 tahun. Distribusi ini mengindikasikan bahwa sampel penelitian didominasi oleh peserta didik yang berada di fase perkembangan menengah hingga akhir masa remaja, di mana aspek-aspek seperti penggunaan media sosial, pola aktivitas fisik, dan kualitas tidur sering mengalami dinamika yang signifikan. Konsentrasi responden pada usia 16-17 tahun (sebesar 90,1% dari total sampel) memperkuat relevansi temuan penelitian terhadap kelompok usia tersebut, sekaligus memberikan batasan generalisasi untuk remaja dengan rentang usia yang lebih luas. Karakteristik ini perlu menjadi pertimbangan dalam interpretasi hasil, mengingat kebutuhan dan pola perilaku kesehatan mental dan fisik dapat berbeda secara developmental antara remaja awal, menengah, dan akhir.

d. Karakteristik responden penelitian berdasarkan penggunaan media sosial

Tabel 4. Gambaran karakteristik responden berdasarkan penggunaan media sosial pada remaja di SMA Negeri 1 Pilangkenceng Kabupaten Madiun

No	Karakteristik	Jumlah	Prosentase (%)
1	Aktif menggunakan media sosial	81	81,8
2	Tidak aktif menggunakan media sosial	18	18,2
Jumlah		99	100

Sumber : Data primer penelitian, 2024

Berdasarkan data primer yang disajikan pada Tabel 4, gambaran karakteristik responden penelitian berdasarkan penggunaan media sosial menunjukkan bahwa mayoritas remaja di SMA Negeri 1 Pilangkenceng tergolong sebagai pengguna aktif. Secara kuantitatif, dari total 99 responden, sebanyak 81 siswa (81,8%) dikategorikan aktif menggunakan media sosial. Sebaliknya, proporsi remaja yang tidak aktif menggunakan media sosial jauh lebih kecil, yaitu hanya 18 siswa atau setara dengan 18,2% dari total sampel. Distribusi ini mengindikasikan bahwa

penetrasi dan penggunaan media sosial telah menjadi fenomena yang hampir universal dalam kehidupan sosial-akademik populasi remaja yang diteliti, dengan lebih dari empat per lima sampel tercakup di dalamnya. Temuan ini membentuk konteks yang krusial untuk analisis lebih lanjut, karena variabel penggunaan media sosial sebagai faktor eksplanatoris terhadap kualitas tidur didominasi oleh kategori aktif, sehingga setiap pola hubungan yang ditemukan akan sangat merepresentasikan dampak dari penggunaan yang intensif tersebut.

e. Karakteristik responden penelitian berdasarkan aktivitas fisik

Tabel 5. Gambaran karakteristik responden berdasarkan aktivitas fisik pada remaja di SMA Negeri 1 Pilangkenceng Kabupaten Madiun

No	Karakteristik	Jumlah	Prosentase (%)
1	Aktivitas fisik tinggi	8	8,1
2	Aktivitas fisik rendah	91	91,9
Jumlah		99	100

Sumber : Data primer penelitian, 2024

Analisis data penelitian ini menggambarkan distribusi aktivitas fisik pada remaja di SMA Negeri 1 Pilangkenceng Kabupaten Madiun. Berdasarkan tabel karakteristik, mayoritas responden, yaitu sebanyak 91 siswa (91,9%), tergolong dalam kategori aktivitas fisik rendah. Sebaliknya, hanya 8 siswa (8,1%) yang masuk dalam kategori aktivitas fisik tinggi. Proporsi ini mengindikasikan bahwa sebagian besar populasi remaja di lokasi penelitian memiliki gaya hidup yang kurang aktif secara fisik, dengan perbedaan persentase yang sangat mencolok antara kedua kategori. Temuan ini mengungkap kondisi yang mengkhawatirkan, karena tingkat aktivitas fisik yang rendah pada masa remaja dapat menjadi faktor risiko bagi berbagai masalah kesehatan, termasuk kemungkinan dampaknya terhadap kualitas tidur yang menjadi variabel dependen dalam penelitian ini.

f. Karakteristik responden penelitian berdasarkan kualitas tidur

Tabel 6. Gambaran karakteristik responden berdasarkan kualitas tidur pada remaja di SMA Negeri 1 Pilangkenceng Kabupaten Madiun

No	Karakteristik	Jumlah	Prosentase (%)
1	Kualitas tidur baik	17	17,2
2	Kualitas tidur buruk	82	82,2
Jumlah		99	100

Sumber : Data primer penelitian, 2024

Berdasarkan data primer yang disajikan pada Tabel 6, gambaran kualitas tidur remaja di SMA Negeri 1 Pilangkenceng Kabupaten Madiun menunjukkan kondisi yang mengkhawatirkan. Dari total 99 responden, sebanyak 82 siswa (82,2%) masuk dalam kategori kualitas tidur buruk, sementara hanya 17 siswa (17,2%) yang memiliki kualitas tidur baik. Distribusi ini mengindikasikan bahwa mayoritas absolut populasi sampel mengalami gangguan pada aspek tidur, yang dapat menjadi penanda adanya masalah kesehatan masyarakat (*public health concern*) di lingkungan sekolah tersebut. Temuan ini menjadi dasar empiris yang kuat sekaligus alarm bagi perlunya intervensi segera, karena kualitas tidur yang buruk pada masa remaja berpotensi mengganggu fungsi kognitif, regulasi emosi, dan prestasi akademik, serta dapat menjadi faktor risiko perkembangan masalah kesehatan mental dan fisik jangka panjang.

g. Hubungan penggunaan media sosial dengan kualitas tidur

Tabel 7. Hubungan penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada remaja di SMA Negeri 1 Pilangkenceng Kabupaten Madiun

Penggunaan media sosial	Kualitas tidur		Jumlah
	Baik	Buruk	
Aktif	0 (0,0%)	81 (100%)	81 (100%)
Tidak aktif	17 (94,4%)	1 (5,6%)	18 (100%)
Total	17 (17,2%)	82 (82,8%)	99 (100%)
Sig (2-tailed)	0,001		

Sumber : Data primer penelitian, 2024

Hasil uji statistik Chi-Square menunjukkan adanya hubungan yang signifikan secara statistik antara penggunaan media sosial dan kualitas tidur remaja di lokasi penelitian ($p\text{-value} = 0,001$). Data pada Tabel 7 mengungkap pola asosiasi yang sangat kuat dan konsisten. Seluruh remaja (100% atau 81 dari 81 responden) yang dikategorikan sebagai pengguna media sosial aktif mengalami kualitas tidur yang buruk. Sebaliknya, pada kelompok yang tidak aktif menggunakan media sosial, mayoritas (94,4% atau 17 dari 18 responden) justru memiliki kualitas tidur yang baik; hanya satu responden (5,6%) dalam kelompok ini yang tidurnya buruk. Distribusi ini menunjukkan bahwa pada populasi yang diteliti, status sebagai pengguna aktif media sosial hampir selalu beriringan dengan gangguan tidur, sementara ketidakaktifan di media sosial menjadi prediktor yang kuat untuk kualitas tidur yang baik. Temuan ini mengindikasikan bahwa intensitas penggunaan media sosial bukan sekadar berhubungan, tetapi kemungkinan besar merupakan faktor risiko yang sangat berpengaruh terhadap penurunan kualitas tidur pada remaja di sekolah tersebut.

h. Hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur

Tabel 8. Hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada remaja di SMA Negeri 1 Pilangkenceng Kabupaten Madiun

Aktivitas fisik	Kualitas tidur		Jumlah
	Baik	Buruk	
Tinggi	7 (87,5%)	1 (12,5%)	8 (100%)
Rendah	10 (11,0%)	81 (89,0%)	91 (100%)
Total	17 (17,2%)	82 (82,8%)	99 (100%)
Sig (2-tailed)	0,001		

Sumber : Data primer penelitian, 2024

Berdasarkan hasil uji statistik Chi-Square pada Tabel 8, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan secara statistik antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada remaja di SMA Negeri 1 Pilangkenceng Kabupaten Madiun ($p\text{-value} = 0,001$). Hasil ini mengindikasikan bahwa proporsi remaja dengan kualitas tidur baik sangat dominan pada kelompok yang memiliki aktivitas fisik tinggi (87,5%), sementara sebagian besar remaja (89,0%) dengan aktivitas fisik rendah justru mengalami kualitas tidur yang buruk. Pola data menunjukkan bahwa hanya 12,5% remaja dengan aktivitas fisik tinggi yang mengalami tidur buruk, kontras dengan 89,0% pada kelompok aktivitas fisik rendah. Temuan ini secara konsisten mendukung hipotesis bahwa aktivitas fisik yang lebih tinggi berasosiasi dengan kualitas tidur yang lebih baik, sementara aktivitas fisik yang rendah menjadi faktor risiko yang kuat terhadap gangguan kualitas tidur pada populasi yang diteliti.

5. PEMBAHASAN

a. Penggunaan Media Sosial Pada Remaja Di SMA Negeri 1 Pilangkenceng Kabupaten Madiun

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar 81 (81,8%) responden aktif menggunakan media sosial. Dan sebagian kecil responden menunjukkan tidak aktif menggunakan media sosial sejumlah 18 (18,2%). Hasil analisa pada kuesioner yang diberikan kepada responden, menyatakan dari 12 Indikator yang mencakup 13 pertanyaan. Diperoleh hasil terbanyak yaitu pada indikator Frekuensi penggunaan media sosial sejumlah 99 (100%), yang mencakup gambaran seberapa sering siswa mengakses media sosial. Mereka perlu meminimalisir waktu yang sesuai untuk mengakses media sosial dengan memanfaatkan waktu untuk kegiatan yang bermanfaat atau dengan membuat jadwal harian.

Menurut Philip Kotler dan Kevin Keller yang dikutip oleh Julia (2020) media sosial adalah fasilitas yang disediakan untuk para konsumen guna berbagi informasi melalui teks, video, gambar, dan audio antara satu orang dengan orang lain, satu perusahaan dengan perusahaan lain, atau bahkan satu orang dengan perusahaan. Media sosial merupakan aplikasi yang paling diminati saat ini yang memfasilitasi pengguna terhubung dengan pengguna lainnya melalui internet sehingga memudahkan seseorang mendapatkan informasi. Jejaring sosial terbesar antara lain Facebook, Path, Instagram, myspace dan twitter. Jika media tradisional menggunakan media cetak dan media broadcast, maka media sosial menggunakan internet. Media sosial mengajak siapa saja yang tertarik untuk berpartisipasi dengan member kontribusi dan feedback/umpan balik secara terbuka, memberi komentar, serta membagi informasi dalam waktu yang cepat dan tak terbatas.

Penggunaan internet diartikan sebagai pemanfaatan jaringan komunikasi global dalam dunia maya untuk mencapai tujuan tertentu. Biasanya digunakan untuk keperluan pendidikan yang semakin meluas terutama di negara-negara maju, dengan adanya internet maka proses belajar mengajar menjadi lebih efektif. Sebagai media yang diharapkan akan menjadi bagian dari proses belajar mengajar, internet dapat memberikan dukungan bagi terselenggaranya proses komunikasi interaktif antara pendidik dan mahasiswa. Kegiatan komunikasi tersebut dilakukan oleh pendidik untuk mengajak dan membantu mahasiswa memperoleh materi yang dibutuhkan dalam mengerjakan tugas. Bukan hanya mahasiswa saja tetapi mereka yang memerlukan komunikasi antara satu dengan yang lain karena terkendala jarak yang jauh (Nafiah et al., 2018 dalam Ticha et al, 2023).

Peneliti berasumsi bahwa remaja memiliki kebiasaan menggunakan media sosial secara rutin, mereka menggunakan media sosial sebagai hiburan, komunikasi maupun mencari informasi mengenai pelajaran sekolahnya. Mereka belum banyak mengetahui mengenai efek samping yang ditimbulkan salah satu dampaknya adalah pada pola tidur mereka.

b. Aktivitas Fisik Pada Remaja Di SMA Negeri 1 Pilangkenceng Kabupaten Madiun

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar 91 (91,9%) responden dengan aktivitas fisik Rendah. Dan sebagian kecil responden dengan aktivitas fisik Tinggi sejumlah 8 (8,1%). Hasil analisa pada kuesioner yang diberikan kepada responden, menyatakan dari 3 Indikator yang mencakup 16 pertanyaan. Diperoleh hasil terbanyak yaitu pada indikator Dalam 1 hari, Durasi melakukan olahraga berat sejumlah 44 (44,44%), yaitu kegiatan melakukan aktivitas/olahraga berat pada waktu luang yang perlu dilakukan sesuai dengan porsinya yaitu ≥ 30 menit/hari.

Menurut WHO 2022, mendefinisikan aktivitas fisik sebagai setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi. Aktivitas fisik mengacu pada semua pergerakan termasuk pada waktu senggang, transportasi menuju dan dari suatu tempat, atau sebagai bagian dari pekerjaan seseorang. Aktivitas fisik dengan intensitas sedang dan berat meningkatkan kualitas tidur dan meningkatkan kesehatan. Cara-cara populer untuk menjadi aktif termasuk berjalan kaki, bersepeda, bersepeda, olahraga, rekreasi aktif dan bermain, dan dapat dilakukan pada tingkat keterampilan apa pun dan untuk kesenangan semua orang. Aktivitas fisik yang teratur terbukti membantu mencegah dan menangani penyakit tidak menular seperti jantung, stroke, diabetes, dan beberapa jenis kanker. Ini juga membantu mencegah hipertensi, menjaga berat badan yang sehat dan dapat meningkatkan kesehatan mental, kualitas tidur dan kesejahteraan.

Aktivitas fisik yang teratur seperti berjalan kaki, bersepeda, atau menari memiliki manfaat yang signifikan bagi kesehatan diantaranya dapat mengurangi risiko penyakit kardiovaskular, diabetes dan osteoporosis, membantu mengontrol berat badan serta meningkatkan kesehatan mental (CDC, 2021). Aktivitas fisik pada usia remaja juga sangat berpengaruh pada tingkat aktivitas fisik di masa tua. Penurunan tertinggi tingkat aktivitas fisik pada manusia terjadi pada masa remaja.

Peneliti berasumsi bahwa kurang mengertinya responden mengenai aktivitas fisik yang tinggi dan teratur seperti frekuensi dan berapa lama waktunya dalam melakukan aktivitas fisik. Mereka beranggapan bahwa pekerjaan atau melakukan aktivitas fisik yang mereka lakukan sudah menjadi olahraga bagi mereka. Oleh karena itu melakukan aktivitas fisik yang tinggi merupakan hal yang penting untuk diperhatikan.

c. Kualitas Tidur pada Remaja di SMA Negeri 1 Pilangkenceng Kabupaten Madiun.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa hampir sebagian besar 82 (82,8%) responden dengan Kualitas tidur buruk. Dan sebagian kecil responden dengan Kualitas tidur baik sejumlah 17 (17,2%). Hasil analisa pada kuesioner yang diberikan kepada responden, menyatakan dari 7 Indikator yang mencakup 18 pertanyaan. Diperoleh hasil terbanyak yaitu pada indikator Efisiensi tidur sejumlah 51 (51,52%), yang mencakup tidur subyektif yaitu penilaian tidur mereka dan durasi tidur yaitu durasi yang dihitung dari mereka tertidur hingga terbangun pagi hari perlu untuk mereka untuk mengatur pola tidurnya agar kualitas tidurnya lebih efisien.

Tidur merupakan suatu hal sangat penting bagi kesehatan, karena dalam tidur terjadi proses pemulihan, proses ini sangat bermanfaat mengembalikan kondisi tubuh seseorang pada keadaan semula, tubuh yang tadinya mengalami kelelahan akan menjadi segar kembali. Tidur dan istirahat dapat membantu memulihkan energi seseorang, apabila waktu istirahat seseorang berkurang, maka orang tersebut dengan mudah terjadi kelelahan, marah depresi dan mengalami kontrol emosi yang buruk (Ainida, 2020).

Tidur sangat penting untuk fungsi otak, pembelajaran dan perhatian, kinerja sosial, kesejahteraan, dan kualitas hidup. Kurang tidur memiliki efek samping pada fungsi kognitif, temperamen, risiko kardiovaskular, metabolisme, berat badan, dan kekebalan tubuh. Orang berpikir mengurangi waktu tidur tidak akan menimbulkan masalah, karena harus mengerjakan tanggung jawab lain yang jauh lebih penting, akan tetapi penelitian menunjukkan bahwa saat tidur organ vital bekerja untuk menjaga kesehatan tubuh dan berfungsi dengan baik (Baiq L. S, 2021).

Kualitas tidur adalah suatu tindakan dimana seseorang dapat dipastikan mulai mengantuk dan mengikuti istirahatnya, kualitas tidur seseorang dapat digambarkan

dengan alokasi waktu dia tertidur, dan keberatan yang dirasakan selama istirahat atau setelah bangun tidur. Menurut Potter dan Perry (2005) kebutuhan tidur yang cukup ditentukan selain oleh faktor jumlah jam tidur (kuantitas tidur), ditambah dengan kedalaman (kualitas tidur) (Serko AJi, 2015).

Kualitas tidur merupakan pemenuhan individu dengan istirahat, sehingga individu tidak menunjukkan sensasi kelesuan, efektif bersemangat dan rewel, malas dan tanpa emosi, kegelapan di sekitar mata, kelopak mata membesar, konjungtiva merah, mata sakit, perhatian terpecah-pecah, nyeri kepala dan terus menerus menguap. atau kemudian kembali lesu (Shintia, 2022).

Kualitas tidur yang buruk karena munculnya berbagai jenis media sosial yang membuat seseorang cenderung untuk tidur larut malam. Gangguan pola tidur inilah yang membuat seseorang sering memperlihatkan perasaan lesu, gelisah, lelah, menguap atau mengantuk, menurunnya sistem imun, kesulitan konsentrasi saat belajar atau beraktivitas, cepat marah, mudah tersinggung, agresif, stres, depresi, mengancam keselamatan diri sendiri atau orang lain dan menghambat kerja otak dalam mempelajari informasi yang baru (Shintia, 2022).

Peneliti berasumsi bahwa kualitas tidur pada remaja mayoritas buruk karena masih terdapat responden yang memiliki durasi panjang dalam penggunaan media sosial terutama sebelum tidur yaitu 5-30 menit. Semakin lama durasi remaja menggunakan media sosial maka semakin berat kondisi pola tidurnya. Penggunaan smartphone sudah menjadi gaya hidup remaja sehari-hari, sehingga sulit terlepas dari mengakses media sosial. Selain itu, aktivitas fisik yang rendah juga sangat mempengaruhi kualitas tidur mereka karena masih banyak melakukan aktivitas fisik/olahraga yang tidak sesuai dengan waktu yang tidak teratur sehingga aktivitas fisik/olahraga yang dilakukan tidak dapat kegunaannya.

d. Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Di SMA Negeri 1 Pilangkenceng Kabupaten Madiun.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar dari 99 responden media sosialnya aktif dengan kejadian kualitas tidur buruk sejumlah 81 (100%), dan responden yang media sosialnya tidak aktif dengan kejadian kualitas tidur buruk sejumlah 1 (5,6%). Hal ini diperoleh dari kuesioner kualitas tidur pada indikator pada indikator Efisiensi tidur sejumlah 51 (51,52%) dan kuesioner media sosial indikator Frekuensi penggunaan media sosial sejumlah 99 (100%). Berdasarkan hasil analisis data terdapat hubungan kualitas tidur dengan media sosial dari uji statistik chi square diperoleh angka signifikan atau nilai probabilitas (0,001), maka data H_0 ditolak dan H_1 diterima yang berarti ada Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Di SMA Negeri 1 Pilangkenceng Kabupaten Madiun. Dengan nilai correlation coefficient yaitu 0.368 yang berarti kekuatan hubungan berada pada tingkat sedang dengan arah hubungan yang positif sehingga hubungan kedua variabel bersifat searah (jenis hubungan searah).

Hal tersebut sejalan dengan penelitian Sanchaya, Sulistyowati & Yanti (2019) menunjukkan ada Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Kualitas Tidur. Berdasarkan data yang diperoleh oleh peneliti, indikator kualitas tidur yang terganggu pada remaja di SMK Negeri 2 Binjai adalah latensi tidur. Latensi tidur merupakan lamanya waktu yang dibutuhkan sejak berangkat tidur sampai seseorang tertidur, proses tidur terganggu akibat remaja terlalu fokus menggunakan media sosial dan masih menghiraukan peringatan pemberitahuan dari media sosial ketika remaja memulai untuk tidur. Menurut penelitian Ainida et al., (2020) tidur dapat

dikatakan berkualitas baik apabila seseorang menghabiskan waktu kurang dari 15 menit untuk dapat memasuki tahap tidur yang selanjutnya secara lengkap

Salah satu hal yang dapat mengganggu proses tidur, pola tidur tidak teratur serta kualitas tidur menjadi buruk pada remaja yaitu mereka banyak menghabiskan waktu untuk online media sosial, termasuk pada malam hari. Sebagaimana waktunya digunakan untuk istirahat/tidur tanpa beban pikiran. Tetapi faktanya, saat akan mulai tidur, mereka tetap menghiraukan pemberitahuan dari ponsel/smartphone ataupun masih berketat dengan media sosial dalam waktu yang lama sehingga berdampak pada kualitas tidur (Syamsudin, 2015). Selain itu, Penundaan tidur karena media sosial merupakan penyebab seseorang menunda waktu tidur karena terlalu asik mengakses media sosial, fitur dan konten yang disajikan di media sosial membuat seseorang tidak ingin ketinggalan. Bahkan melakukan komunikasi di media sosial dapat menghabiskan banyak waktu dan membuat individu menunda untuk tidur (Fadli, 2020).

Amir et al., (2021: 198) dalam penelitiannya menyatakan bahwa penggunaan media sosial yang tinggi membuat remaja begadang sehingga menyebabkan remaja mengalami kurang tidur walupun hanya sekedar mengakses, bermain game, online, chatting atau sekedar berinteraksi dengan pengguna lainnya sebelum tidur, sehingga dapat mengganggu pola tidur dan memicu insomnia, sakit kepala dan kesulitan berkonsentrasi. Lebih lanjut dalam penelitian Punksaningtiyas (2018: 5) dijelaskan remaja yang aktif di media sosial akan merasa tidak tenang dan belum puas jika dalam rentang beberapa jam mereka tidak membuka akun media sosial, dan tidak mendapatkan notifikasi, walaupun hanya melihat unggahan-unggahan terbaru dari akun teman-temannya, kejadian ini merupakan kecemasan bagi remaja.

Berlebihan dalam penggunaan media sosial dapat menimbulkan kepuasan tersendiri bagi penggunanya, yang akhirnya memicu seseorang untuk mengakses media sosial lebih intens. Penggunaan media sosial dengan intensitas tinggi setiap hari akan berpengaruh pada hormon melatonin sehingga menyebabkan kualitas tidur tidak terpenuhi. Melatonin adalah hormon yang dibentuk oleh kelenjar pineal dan retina yang bertugas untuk membuat individu tertidur dan mengembalikan energi fisik ketika tidur. Produksi hormon melatonin dapat dipacu oleh gelap dan hening serta dihambat oleh sinar yang terang maupun medan elektromagnetik. Melatonin dalam tubuh tergantung pada jumlah cahaya yang diterima mata, banyak cahaya akan memperlambat proses pembentukan hormon melatonin, sebaliknya kekurangan cahaya akan membuat peningkatan secara cepat jumlah melatonin yang menyebabkan timbulnya rasa mengantuk (Nafiah, 2018).

Peneliti berasumsi bahwa Frekuensi gangguan tidur akibat pemberitahuan media sosial dalam penelitian ini masih terdapat responden yang menyatakan mengalami setiap malam. Remaja tetap menghiraukan pemberitahuan dari smartphone ataupun masih berketat dengan media sosial sehingga berdampak pada kualitas tidur. Penggunaan media sosial pada malam hari lebih berhubungan erat dengan kurangnya kualitas tidur. Penggunaan media sosial saat akan tidur dapat mengganggu produksi melatonin melalui paparan cahaya digital menjelang tidur, dan notifikasi dari media sosial akan mengganggu proses tidur remaja. Durasi gangguan tidur akibat pemberitahuan media sosial dalam penelitian ini masih terdapat remaja yang membutuhkan waktu untuk tidur kembali setelah terbangun akibat pemberitahuan media sosial. Pengguna membuka HP saat bangun tidur itu biasanya memiliki tujuan untuk memeriksa media sosial dan ingin mengetahui berita atau informasi terbaru apa yang sedang terjadi.

e. Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Di SMA Negeri 1 Pilangkenceng Kabupaten Madiun.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 99 responden yang aktivitas fisiknya Rendah dengan kejadian kualitas tidur buruk sejumlah 81 (89,0%), dan responden yang aktivitas fisiknya Tinggi dengan kejadian kualitas tidur buruk sejumlah 1 (12,5%). Hal ini diperoleh dari kuesioner kualitas tidur pada indikator Efisiensi tidur sejumlah 51 (51,52%) dan kuesioner aktivitas fisik pada indikator Dalam 1 hari, Durasi melakukan olahraga berat sejumlah 44 (44,44%). Berdasarkan hasil uji analisis data terdapat hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur dari uji statistik chi square diperoleh angka signifikan atau nilai probabilitas (0,001), maka data H_0 ditolak dan H_1 diterima yang berarti ada Hubungan Penggunaan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Di SMA Negeri 1 Pilangkenceng Kabupaten Madiun. Dengan nilai correlation coefficient yaitu 0.368 yang berarti kekuatan hubungan berada pada tingkat sedang dengan arah hubungan yang positif sehingga hubungan kedua variabel bersifat searah (jenis hubungan searah).

Hal tersebut sejalan dengan penelitian lain yang dilakukan Oleh Dinata, Pribadi, & Triyoso (2023) juga menunjukkan hasil ada Hubungan Penggunaan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur. Peneliti menyatakan bahwa mahasiswa yang aktif dalam beraktivitas fisik berpeluang 4 kali lebih tinggi mendapatkan kualitas tidur yang baik dibandingkan mahasiswa yang tidak aktif dalam beraktivitas. Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur memberikan manfaat baik secara akademis maupun nonakademis. Manfaat akademis adalah mencapai prestasi belajar optimal yang mendukung mahasiswa dalam menuntut ilmu di perguruan tinggi dan nonakademis adalah meningkatkannya kualitas tidur yang dapat berkontribusi terhadap kesehatan yang optimal.

Penggunaan media sosial berlebihan lebih berdampak langsung pada kesehatan fisik, seperti gangguan penglihatan pada mata (rabun jauh), tekanan darah tinggi, nyeri punggung bawah, hingga obesitas. Selain itu, Situs jejaring sosial membahayakan tergantung pada penggunaannya misalnya penggunaan yang berlebihan, berpotensi mempengaruhi pekerjaan individu (Keles, 2020). Penggunaan berlebihan situs jejaring sosial telah menciptakan risiko kesehatan yang parah karena kurangnya aktivitas fisik, rata-rata seseorang menghabiskan sekitar 9 hingga 10 jam untuk menggunakan jejaring sosial (Parvathy, 2015).

Manusia pada umumnya selalu melakukan aktivitas. Tingkat kebugaran jasmani adalah salah satu hal yang dipengaruhi dari adanya aktivitas manusia. Beberapa aktivitas fisik seperti lari pagi, senam, dan bermain adalah beberapa contoh aktivitas fisik yang menunjang kebugaran jasmani seseorang dan hal tersebut mudah kita jumpai. Aktivitas manusia yang selalu berubah merupakan hasil kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi. Pada saat masa perubahan teknologi begitu pesat, manusia dimanjakan oleh kemajuan teknologi selalu. Perkembangan teknologi tidak diragukan lagi telah memberikan dampak besar bagi kehidupan manusia. Aktivitas yang semula membutuhkan banyak energi, kini dapat selesai dengan cepat dan mudah. Tingkat kemajuan pada ilmu pengetahuan dan teknologi juga telah menimbulkan dampak pada kegiatan olahraga. Treadmill, rowing machine, & static bicycle adalah beberapa contoh bentuk kemajuan teknologi pada bidang olahraga (Pongantung et al., 2021).

Peneliti berasumsi bahwa aktifitas fisik pada remaja memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kualitas tidur pada remaja. Semakin tinggi dan teratur aktifitas

fisiknya/olahraga responden maka semakin baik juga kualitas tidurnya. Hal tersebut disebabkan karena adanya pengetahuan tentang aktifitas fisik/olahraga yang sesuai

6. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan beberapa hal sebagai berikut :

- a. Penggunaan media sosial pada remaja di SMA Negeri 1 Pilangkenceng Kabupaten Madiun sebagian besar adalah Aktif.
- b. Aktivitas fisik pada remaja di SMA Negeri 1 Pilangkenceng Kabupaten Madiun sebagian besar adalah Rendah.
- c. Kualitas tidur pada remaja di SMA Negeri 1 Pilangkenceng Kabupaten Madiun sebagian besar adalah Kualitas tidur buruk
- d. Ada Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Di SMA Negeri 1 Pilangkenceng Kabupaten Madiun.
- e. Ada Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Di SMA Negeri 1 Pilangkenceng Kabupaten Madiun

7. SARAN

a. Bagi Responden

Dengan hasil penelitian yang diperoleh, diharapkan bagi responden dapat mengurangi Penggunaan Media Sosial yang tidak penting dengan cara menggunakan fitur screen time untuk membatasi waktu dan mengalihkan ke aktivitas lain seperti membaca buku, olahraga maupun hobi lain, Dengan memanfaatkan waktu dengan olahraga itu salah satu cara untuk manajemen Aktivitas Fisik agar sesuai dengan porsinya yaitu 3000 MET-menit/minggu.

b. Bagi Institusi Pendidikan SMA Negeri 1 Pilangkenceng Kabupaten Madiun

Diharapkan dapat memanfaatkan hasil penelitian ini sebagai konsep awal dalam mengembangkan pengetahuan mengenai Penggunaan Media Sosial Dan Aktivitas Fisik agar Kualitas Tidur dapat menjadi baik.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan penelitian ini menjadi tambahan informasi bagi peneliti lain yang tertarik agar dapat memperluas lagi arah penelitiannya.

8. DAFTAR PUSTAKA

- Ainida, H. F., Lestari, D. R., & Rizany, I. (2020). Hubungan penggunaan media sosial dengan kualitas tidur remaja di madrasah aliyah negeri 4 Banjar. *CNJ: Caring Nursing Journal*, 4(2), 47-53.
- Al Yasin, R., Anjani, R. R. K. A., Salsabil, S., Rahmayanti, T., & Amalia, R. (2022). Pengaruh sosial media terhadap kesehatan mental dan fisik remaja: a systematic review. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 3(2), 83-90.
- Añez, E., Fornieles-Deu, A., Fauquet-Ars, J., López-Guimerà, G., Puntí-Vidal, J., & Sánchez-Carracedo, D. (2018). Body image dissatisfaction, physical activity and screen-time in Spanish adolescents. *Journal of health psychology*, 23(1), 36-47.
- Baso, M. C., Langi, F. L., & Sekeon, S. A. (2018). Hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada remaja di SMA Negeri 9 Manado. *KESMAS: Jurnal Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi*, 7(5).
- Cahyono, A. S. (2016). Pengaruh media sosial terhadap perubahan sosial masyarakat di Indonesia. *Publiciana*, 9(1), 140-157.

- Efendi, V. P., & Widodo, A. (2021). Literature review hubungan penggunaan gawai terhadap aktivitas fisik remaja. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 9(4), 17-27.
- Fakihan, A., & Fis, D. R. K. S. (2016). *Hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada lanjut usia* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Iqbal, M. D. (2017). Hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur mahasiswa perantau di Yogyakarta. *Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi*, 6(11), 1-11.
- Jarmi, A., & Rahayuningsih, S. I. (2017). Hubungan penggunaan gadget dengan kualitas tidur pada remaja. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Fakultas Keperawatan*, 2(3).
- Keswara, U. R., Syuhada, N., & Wahyudi, W. T. (2019). Perilaku penggunaan gadget dengan kualitas tidur pada remaja. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 13(3), 233-239.
- Kumala, A. M., Margawati, A., & Rahadiyanti, A. (2019). Hubungan antara durasi penggunaan alat elektronik (gadget), aktivitas fisik dan pola makan dengan status gizi pada remaja usia 13-15 tahun. *Journal of Nutrition College*, 8(2), 73-80.
- Nabawiyah, H., Khusniyati, Z. A., Damayanti, A. Y., & Naufalina, M. D. (2021). Hubungan pola makan, aktivitas fisik, kualitas tidur dengan status gizi santriwati Pondok Modern Darussalam Gontor Putri 1. *Darussalam Nutrition Journal*, 5(1), 78-89.
- Shintia, S., Rizal, A., & Kamilah, S. (2022). Hubungan Ketergantungan Penggunaan Media Sosial Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Keperawatan STIKIM Jakarta: Relationship between dependence on social media use and sleep quality in nursing students at STIKIM Jakarta. *Open Access Jakarta Journal of Health Sciences*, 1(6), 189-196.
- Suhartati, B. L., Dewi, A. A. N. T. N., Wibawa, A., & Winaya, I. M. N. (2021). Hubungan lama durasi penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada usia 19-22 tahun. *Majalah Ilmiah Fisioterapi Indonesia*, 9(1), 28.
- Triyani, E. (2018). Hubungan antara aktivitas fisik dan kualitas tidur dengan obesitas pada remaja di SMP Negeri 22 Pontianak. *ProNers*, 4(1).
- Waluyo, I., Subu, M. A., Djajang, D., & Agustino, R. (2019). Penggunaan Media Sosial dan Aktivitas Fisik pada Remaja Tingkat Sekolah Menengah Pertama (SMP) Tahun 2018. *Jurnal Ilmu Dan Teknologi Kesehatan*, 6(2), 160-166.
- Woran, K., Kundre, R. M., & Pondaag, F. A. (2021). Analisis hubungan penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada remaja. *Jurnal Keperawatan*, 8(2), 1.