



PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT MENGATUR INTENSITAS PENGGUNAAN GADGET UNTUK MENINGKATKAN KUALITAS TIDUR SISWA/I DI SMPN 85 JAKARTA

Mulyadi^{1*}, Putri Annisa², Agisna Rafa Krismawanti³, Raden Roro Mahira Kaysa Tiaradewi⁴

*Dosen Fakultas Hukum

Mahasiswa S1 Kesehatan Masyarakat Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta



***Corresponding author**

Email: mulyadi@upnvj.ac.id

HP: 083894925138

Kata Kunci:

Penggunaan Gadget;
Kualitas Tidur;
Siswa SMP.

Keywords:

Gadget Use;
Sleep Quality;
Junior Highschool Students.

ABSTRAK

Penggunaan gadget yang berlebihan telah menjadi salah satu masalah serius di kalangan siswa/i SMP. Hal ini dapat berdampak negatif pada kualitas tidur mereka, selain itu dapat mengganggu kesehatan fisik dan mental serta kinerja akademik mereka. Oleh karena itu, diperlukan tindakan berupa mengatur intensitas penggunaan gadget untuk meningkatkan kualitas tidur siswa/i SMP khususnya di SMPN 85 Jakarta. Pengabdian kepada masyarakat memiliki tujuan utama yang terdiri dari 3 aspek. Pertama, untuk memastikan penggunaan gadget pada siswa/i tetap seimbang dan bermanfaat bagi kehidupannya sehari-hari. Kedua, untuk memperhatikan keseimbangan antara kebutuhan dan ketergantungan pada gadget agar mereka tetap produktif. Ketiga, pengabdian kepada masyarakat ini juga bertujuan untuk mendorong kebiasaan tidur yang sehat dan teratur. Dorongan ini diharapkan dapat memberikan panduan perbaikan kualitas tidur yang teratur sehingga terhindar dari dampak negatif penggunaan gadget berlebihan di malam hari. Untuk mencapai tujuan tersebut, kami akan menggunakan metode penyuluhan dan sosialisasi kepada siswa/i dan guru SMPN 85 Jakarta mengenai dampak buruk penggunaan gadget yang berlebihan terhadap tidur dengan memberikan audio visual, *mini games/ice breaking*, serta pretest dan posttest. *Pretest* dan *posttest* akan digunakan sebagai alat evaluasi untuk mengetahui dan mengukur pengetahuan, sikap, dan perilaku sebelum dan setelah penyuluhan dilakukan mengenai dampak negatif penggunaan gadget yang berlebihan di malam hari, dampak positif memiliki kualitas tidur yang baik, dan langkah-langkah efektif yang berhubungan. Hasil dari pengabdian kepada masyarakat tentang mengatur intensitas penggunaan gadget, diharapkan kualitas tidur siswa/i SMPN 85 Jakarta dapat meningkat, memiliki pengetahuan tambahan mengenai



dampak negatif dari penggunaan gadget yang berlebihan di malam hari, dan dampak positif pada kesehatan dan prestasi akademik mereka, serta langkah efektif yang bisa dilakukan. Maka dari itu, diperlukan kerja sama dari berbagai pihak, termasuk siswa/i, guru, serta pihak sekolah dalam mewujudkan upaya ini.

ABSTRACT

Excessive use of gadgets has become a serious problem among junior high school students. It can have a negative impact on the quality of their sleep, in addition to disrupting their physical and mental health and academic performance. Therefore, action is needed in the form of regulating the intensity of gadget use to improve the sleep quality of junior high school students, especially at SMPN 85 Jakarta. Community service has a main goal which consists of 3 aspects. First, to ensure that students' use of gadgets remains balanced and beneficial for their daily lives. Second, to pay attention to the balance between needs and dependence on gadgets so that they remain productive. Third, this community service also aims to encourage healthy and regular sleep habits. It is hoped that this encouragement can provide guidance on improving sleep quality regularly so as to avoid the negative impacts of excessive gadget use at night. To achieve this goal, we will use counseling and outreach methods to students and teachers at SMPN 85 Jakarta regarding the negative impact of excessive use of gadgets on sleep by providing audio visuals, mini games/ice breaking, as well as pretests and posttests. The pretest and posttest will be used as evaluation tools to determine and measure knowledge, attitudes and behavior before and after counseling is carried out regarding the negative impacts of excessive use of gadgets at night, the positive impacts of having good quality sleep, and related effective steps. As a result of community service regarding regulating the intensity of gadget use, it is hoped that the sleep quality of students at SMPN 85 Jakarta can improve, they will have additional knowledge regarding the negative impacts of excessive gadget use at night, and the positive impact on their health and academic achievement, as well as steps effective thing that can be done. Therefore, cooperation is needed from various parties, including students, teachers, and the school in realizing this effort.

PENDAHULUAN

Pembangunan menempatkan manusia sebagai titik sentral dan sebagai subjek yang berperan aktif, sehingga pembangunan mempunyai ciri—dari, oleh, dan untuk rakyat. Dalam kerangka ini, pembangunan diselenggarakan melalui pemberdayaan yang ditujukan untuk meningkatkan partisipasi dalam semua proses pembangunan. Pembangunan diutamakan pada upaya peningkatan kualitas penduduk sebagai sumber daya manusia (SDM), baik dari aspek kesehatan holistik : biologi (fisik), psikologi (mental), sosial (kohesi dan modal sosial, gotong royong), spiritual (religiusitas, iman, dan taqwa) maupun produktif; serta intelektual (pendidikan holistik), ekonomi (daya beli, keadilan), dan moralitas (akhlak terpuji, *akhlaqul karimah*). Untuk itu, pembangunan seyogianya diselenggarakan dengan pendekatan holistik pada seluruh dimensi kehidupan (Endang, 2021).

Kesehatan merupakan fenomena yang kompleks; dapat dikaji dengan berbagai sudut pandang. Selama dekade terakhir, agenda kesehatan mengalami dinamika, antara: (i) pendekatan pada definisi sempit—kesehatan sebagai teknologi berbasis kedokteran dan intervensi kesehatan masyarakat; dan (ii) pemahaman kesehatan sebagai fenomena sosial—membutuhkan aksi kebijakan lintas sektoral, dikaitkan dengan agenda keadilan sosial (WHO, 2010). Menurut Center for Disease Control and Prevention (2000), kualitas hidup terkait kesehatan berfungsi sebagai prediktor yang kuat dari disabilitas di masa depan, morbiditas, dan mortalitas, sehingga dapat mencerminkan kondisi kesehatan secara keseluruhan dari pasien penderita penyakit tertentu, maupun kelompok orang umum.

Kesehatan dan kualitas hidup rakyat saling terkait dan mempengaruhi satu sama lain secara signifikan. Ketika individu menikmati kondisi fisik yang baik, seperti tubuh yang sehat, hal ini juga berdampak positif pada kesejahteraan mental mereka. Pikiran yang sehat dapat meningkatkan produktivitas dan kreativitas, serta menghasilkan individu yang mampu berkontribusi secara positif dalam kehidupan sehari-hari. Masyarakat dengan jiwa raga yang sehat akan menciptakan sumber daya manusia yang berkualitas dan esensial dalam pembangunan negara.

Tema kesehatan dan kualitas hidup rakyat memiliki tujuan utama untuk meningkatkan kesadaran dan tindakan yang dapat memberikan kontribusi positif terhadap kesehatan dan kualitas hidup masyarakat. Pendekatan ini mencakup aspek seperti mendorong gaya hidup sehat. Melalui upaya bersama dalam menciptakan lingkungan yang mendukung kesehatan dan kualitas hidup yang baik, diharapkan bahwa proses menjalani kehidupan berbangsa dan bernegara akan semakin membaik dan memberikan dampak positif pada seluruh lapisan masyarakat.

METODE PELAKSANAAN

Metode penyuluhan ini dilakukan dengan menggunakan presentasi materi melalui media PowerPoint. Untuk mengukur sejauh mana mitra memahami tentang topik yang kami sampaikan, yaitu mengenai "Mengatur Intensitas Penggunaan Gadget untuk Meningkatkan Kualitas Tidur", maka para siswa diberikan pretest sebelum pemaparan materi dan juga posttest setelah pemaparan materi. Kemudian kami pun mengadakan *mini games/ice breaking* (dengan hadiah) di tengah pemaparan materi untuk menarik kembali fokus dan semangat mitra sasaran.

Kegiatan penyuluhan ini dilakukan oleh 9 orang Mahasiswa Program Studi S1 Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta. Sasaran dari program pengabdian masyarakat ini ditunjukkan kepada siswa/i SMP Negeri 85 Jakarta yang diselenggarakan di ruang kelas 9-C.

1. Tahap Persiapan
 - a. Analisis permasalahan dan situasi
 - b. Pembuatan grup LINE Kelompok 1 PjBL
 - c. Penyusunan proposal PjBL
 - d. Pengajuan proposal PjBL dengan pihak kampus
 - d. Melakukan koordinasi dengan pihak SMP Negeri 85 Jakarta

2. Tahap Pelaksanaan
 - a. Tempat : SMP Negeri 85 Jakarta
 - b. Hari/Tgl : Jumat, 19 April 2024
 - c. Pukul : 07.30 s/d selesai
 - d. Pelaksana : 9 Orang Mahasiswa Program Studi S1 Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta
 - e. Langkah Kegiatan :
 1. **Kegiatan** :
 - Kegiatan pendahuluan : Perkenalan, pretest, dan penjelasan pelaksanaan PjBL
 - Kegiatan inti : Pemaparan materi dan *mini games/ice breaking*
 - Kegiatan penutup : Penarikan kesimpulan, *posttest*, pembagian *snack*, sesi dokumentasi, dan penyerahan sertifikat pada pihak sekolah.
 2. **Metode** : Presentasi
 3. **Media** : Canva dan proyektor
 4. **Evaluasi** : Pretest dan posttest
 5. **Refleksi**

HASIL PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan ini merujuk pada 4 langkah *action research* yaitu : perencanaan, tindakan, observasi dan evaluasi, serta refleksi. Tahapan tersebut dijelaskan sebagai berikut :

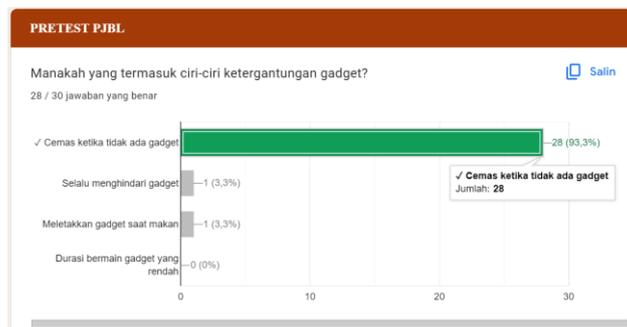
1. Perencanaan
 - a. Perizinan ke Fakultas Ilmu Kesehatan dan SMP Negeri 85 Jakarta
 - b. Sosialisasi program penyuluhan di SMP Negeri 85 Jakarta yang melibatkan siswa, guru ,dan tim pelaksana.
 - c. Penyusunan program penyuluhan

2. Pelaksanaan
Pelaksanaan dalam kegiatan ini berupa implementasi PjBL yang dilaksanakan adalah:
 - a. Edukasi tentang “Mengatur Intensitas Penggunaan Gadget untuk Meningkatkan Kualitas Tidur”
 - b. Pembagian *snack*
 - c. Pembagian hadiah bagi peserta yang aktif

3. Observasi, monitoring, dan evaluasi
Observasi dilakukan terhadap proses implementasi kegiatan berdasarkan indikator program. Instrumen yang digunakan untuk observasi dan monitoring berupa pengisian soal pilihan ganda.

Berikut adalah kegiatan evaluasi:

Dalam pelaksanaan kegiatan ini, tim pengabdian memastikan bahwa selain melakukan pemaparan materi secara cermat, kami juga mengambil langkah tambahan dengan merancang kuesioner pretest dan posttest. Kuesioner ini memiliki peran yang signifikan dalam menilai pemahaman peserta didik sebelum dan setelah materi disampaikan. Adapun indikator pertanyaan yang dikategorikan ke dalam 5 (lima) kategori yang meliputi: **Pertama**, pemahaman tentang ciri-ciri dari ketergantungan gadget. **Kedua**, pemahaman tentang dampak negatif ketergantungan gadget. **Ketiga**, pemahaman tentang cara mengurangi ketergantungan gadget. **Keempat**, pemahaman mengenai cara meningkatkan kualitas tidur. **Kelima**, pemahaman tentang durasi tidur yang ideal.

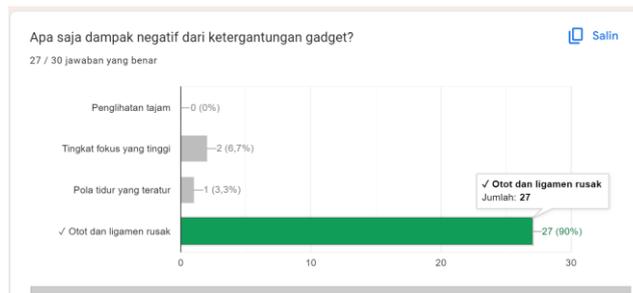


Gambar 1. Hasil Pretest Ciri-ciri dari Ketergantungan Gadget
Sumber: (Kelompok 1 PjBL, 2024)



Gambar 2. Hasil Posttest Ciri-ciri dari Ketergantungan Gadget
Sumber: (Kelompok 1 PjBL, 2024)

Berdasarkan hasil data diatas, pemahaman peserta didik mengenai ciri-ciri dari ketergantungan gadget menunjukkan adanya peningkatan yang dapat diamati melalui perubahan persentase. Berdasarkan hasil pretest, nilai maksimum berada pada jawaban “cemas jika tidak ada gadget” sebanyak 93,3% atau sebanyak 28 responden. Kemudian berdasarkan hasil posttest, nilai maksimum berada pada jawaban “cemas jika tidak ada gadget” sebanyak 100% atau sebanyak 31 responden menunjukkan adanya peningkatan dari 93,3% menjadi 100%.

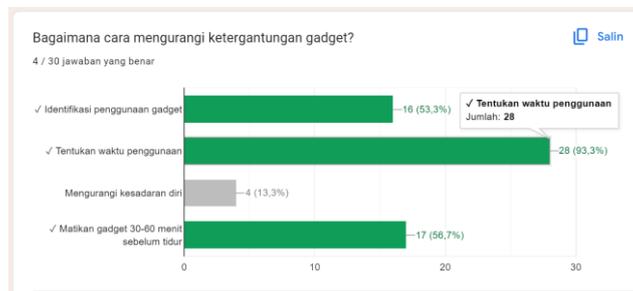


Gambar 3. Hasil Pretest Dampak Negatif Ketergantungan Gadget
Sumber: (Kelompok 1 PjBL, 2024)

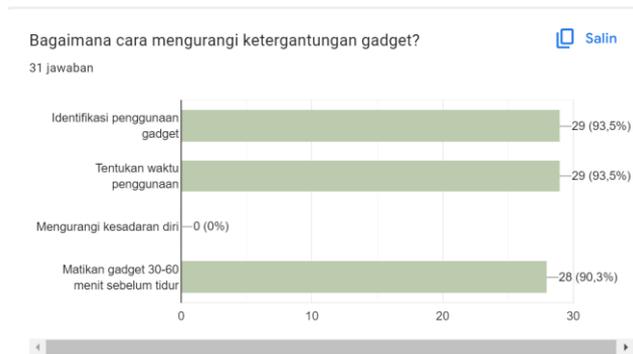


Gambar 4. Hasil Posttest Dampak Negatif Ketergantungan Gadget
Sumber: (Kelompok 1 PjBL, 2024)

Berdasarkan hasil data diatas, pemahaman peserta didik mengenai dampak negatif ketergantungan gadget menunjukkan adanya peningkatan yang dapat diamati melalui perubahan persentase. Berdasarkan hasil pretest, nilai maksimum berada pada jawaban “otot dan ligamen rusak” sebanyak 90% atau sebanyak 27 responden. Kemudian berdasarkan hasil posttest, nilai maksimum berada pada jawaban “otot dan ligamen rusak” sebanyak 100% atau sebanyak 31 responden menunjukkan adanya peningkatan dari 90% menjadi 100%. Hal tersebut dikarenakan pilihan jawaban selain otot dan ligamen rusak adalah penglihatan tajam, tingkat fokus yang tinggi, dan pola tidur yang teratur. Dimana keempat pilihan tersebut adalah dampak positif dari bermain gadget. Bukan termasuk dampak negatif.



Gambar 5. Hasil Pretest Cara Mengurangi Ketergantungan Gadget
Sumber: (Kelompok 1 PjBL, 2024)



Gambar 6. Hasil Posttest Cara Mengurangi Ketergantungan Gadget
 Sumber: (Kelompok 1 PjBL, 2024)

Berdasarkan hasil data diatas, pemahaman peserta didik mengenai cara mengurangi ketergantungan gadget menunjukkan adanya peningkatan yang dapat diamati melalui perubahan persentase. Berdasarkan hasil pretest, nilai maksimum berada pada jawaban “tentukan waktu penggunaan” sebanyak 93,3% atau sebanyak 28 responden. Kemudian berdasarkan hasil posttest, nilai maksimum berada pada jawaban “identifikasi penggunaan gadget” dan “tentukan waktu penggunaan” sebanyak 93,5% atau sebanyak 29 responden menunjukkan adanya peningkatan dari 93,3% menjadi 93,5%. Sementara Sebanyak 90,3 % menjawab matikan gadget 30-60 menit sebelum tidur. Atau setara 29 anak dari 31 siswa yang menjawab jawaban tersebut. Hal ini menentukan waktu penggunaan dan mengidentifikasi penggunaan gadget dapat mengurangi mereka dalam ketergantungan terhadap gadget. Lebih tinggi dari jawaban mematikan gadget 30 - 60 menit sebelum tidur.

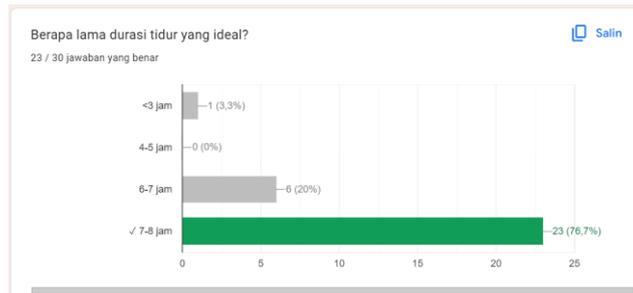


Gambar 7. Hasil Pretest Cara Meningkatkan Kualitas Tidur
 Sumber: (Kelompok 1 PjBL, 2024)

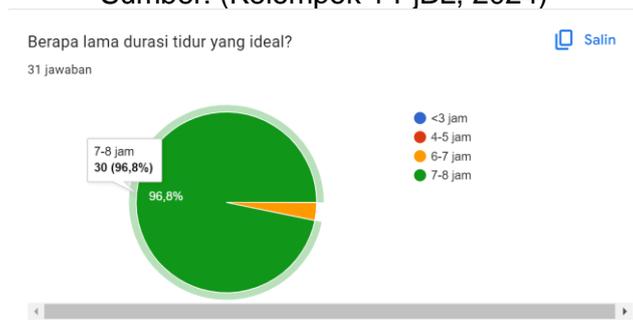


Gambar 8. Hasil Posttest Cara Meningkatkan Kualitas Tidur
 Sumber: (Kelompok 1 PjBL, 2024)

Berdasarkan hasil data diatas, pemahaman peserta didik mengenai cara meningkatkan kualitas tidur menunjukkan adanya peningkatan yang dapat diamati melalui perubahan persentase. Berdasarkan hasil pretest, nilai maksimum berada pada jawaban “menciptakan suasana kamar tidur yang nyaman” sebanyak 100% atau sebanyak 30 responden dan “pola makan yang baik” sebanyak 86,7% atau sebanyak 26 responden. Kemudian berdasarkan hasil posttest, nilai maksimum berada pada jawaban “menciptakan suasana kamar tidur yang nyaman” sebanyak 100% atau sebanyak 31 responden dan “pola makan yang baik” sebanyak 96,8% atau sebanyak 30 responden menunjukkan adanya peningkatan.



Gambar 9. Hasil Pretest Durasi Tidur yang Ideal
Sumber: (Kelompok 1 PjBL, 2024)



Gambar 10. Hasil Posttest Durasi Tidur yang Ideal
Sumber: (Kelompok 1 PjBL, 2024)

Berdasarkan hasil data diatas, pemahaman peserta didik mengenai durasi tidur yang ideal menunjukkan adanya peningkatan yang dapat diamati melalui perubahan persentase. Berdasarkan hasil pretest, nilai maksimum berada pada jawaban “7-8 jam” sebanyak 76,7% atau sebanyak 26 responden. Kemudian berdasarkan hasil posttest, nilai maksimum berada pada jawaban “7-8 jam” sebanyak 96,8% atau sebanyak 30 responden menunjukkan adanya peningkatan dari 76,7% menjadi 96,8%.

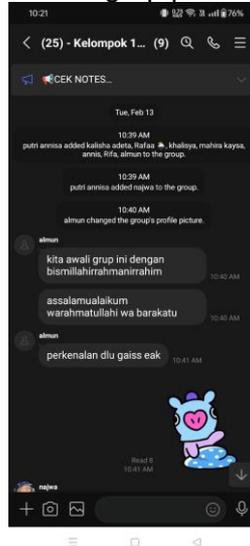
4. Refleksi

Refleksi dilakukan terhadap kegiatan yang telah dilaksanakan. Hal ini dilakukan untuk mengetahui kekurangan-kekurangan atau kelebihan-kelebihan terhadap kegiatan yang telah dilakukan dalam rangka untuk menetapkan rekomendasi terhadap keberlangsungan atau pengembangan kegiatan berikutnya.

Berdasarkan hasil pengabdian masyarakat yang telah kami lakukan, untuk mencegah hal-hal yang tidak diinginkan, kelompok kami berinisiatif untuk turut serta melakukan penyuluhan terkait mengatur intensitas penggunaan gadget untuk meningkatkan kualitas tidur siswa/i di SMP Negeri 85 Jakarta. Selain itu, kami juga mengadakan *pretest* dan *posttest* untuk mengukur sejauh mana mitra tujuan kami dapat memahami tentang topik yang kami sampaikan.

Penyusunan jadwal aktivitas kami pun tersusun secara teratur agar pembaca mengetahui bagaimana keberlangsungan *project* kami. Berikut penyusunan jadwal aktivitas kami:

1. Pembuatan grup pada 13 Februari 2024



Gambar 1. Membuat grup kelompok 1 PjBL di aplikasi LINE
Sumber: (Kelompok 1 PjBL, 2024)

2. Pertemuan pertama kelompok pada 9 Maret 2024



Gambar 2. Mendiskusikan konsep proposal dan pembagian peran masing-masing anggota
Sumber: (Kelompok 1 PjBL, 2024)

3. Presentasi proposal pada tanggal 26 Maret 2024



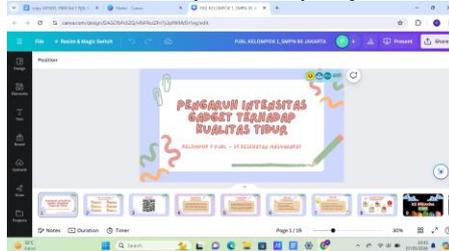
Gambar 3. Mempresentasikan hasil proposal kepada dosen pengampu MKWU
 Sumber: (Kelompok 1 PjBL, 2024)

4. Mendatangi pihak SMPN 85 Jakarta pada tanggal 22 Maret 2024



Gambar 4. Meminta izin kepada Wakil Kurikulum untuk melaksanakan *project* kami dengan membawa proposal dan surat izin resmi dari kampus.
 Sumber: (Kelompok 1 PjBL, 2024)

5. Menyiapkan materi dan keperluan penyuluhan pada 15-18 April 2024



Jumat, 19 APRIL 2024			
RUNDOWN PjBL KELOMPOK 1			
NO	DURASI	WAKTU	KEPERLUAN
1	30'	06.00 - 06.30	Persiapan + OTW ke SMPN 85 Jakarta
2	30'	06.30 - 07.00	Persiapan Presentasi (Kabel HDMI + Laptop)
3	10'	07.00 - 07.10	Opening + Perkenalan
4	5'	07.10 - 07.15	Pre-test
5	15'	07.15 - 07.30	Materi
6	15'	07.30 - 07.45	Ice breaking + Pembagian hadiah
7	10'	07.45 - 07.55	Materi
8	5'	07.55 - 08.00	Post-test
9	5'	08.00 - 08.05	Closing
10	10'	08.05 - 08.15	Pembagian snack
11	15'	08.15 - 08.30	Foto bersama + selesai

Gambar 5. Diskusi materi dan rundown pelaksanaan
 Sumber: (Kelompok 1 PjBL, 2024)

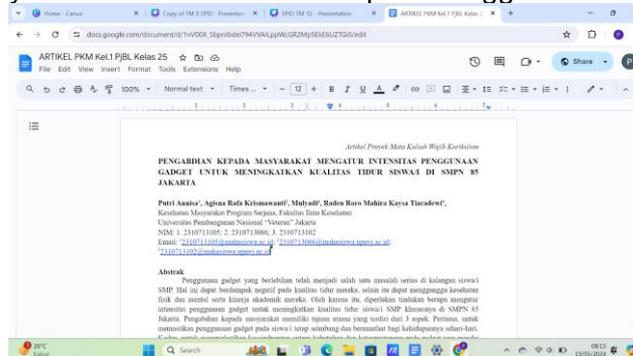
6. Melakukan penyuluhan pada tanggal 19 April 2024



Gambar 6. Melakukan penyuluhan di SMPN 85 Jakarta agar para siswa kelas 9C dapat teredukasi dengan adanya project kami.

Sumber: (Kelompok 1 PjBL, 2024)

7. Penyusunan hasil luaran PjBL pada tanggal 7-13 Mei 2024



Gambar 7. Menyusun hasil luaran PjBL yang telah dilaksanakan
Sumber: (Kelompok 1 PjBL, 2024)

Perkembangan *project* kami selalu dimonitor dan dibimbing oleh dosen pembimbing dan dosen pengampu Mata Kuliah Wajib Universitas (MKWU). Para dosen tersebut memonitor dan membimbing terkait bagaimana kemajuan dan kendala yang dihadapi dalam *project* ini. Kesuksesan pelaksanaan *project* ini juga tidak luput dari bimbingan para dosen tersebut. Hasil dari *project* ini akan menjadi nilai Ujian Tengah Semester (UTS) dan Ujian Akhir Semester (UAS) pada setiap Mata Kuliah Wajib Universitas (MKWU). *Project* ini akan dinilai oleh setiap dosen pengampu Mata Kuliah Wajib Universitas (MKWU) sesuai dengan dampak dan pengaruhnya *project* ini terhadap masyarakat lingkungan sekolah SMP Negeri 85 Jakarta.

Setelah berakhirnya segala rangkaian *project*, kami menampilkan segala bentuk dokumentasi rangkaian *project* kami dalam bentuk poster, video, dan artikel. Target yang ingin kami capai dari *project* kami adalah memperlihatkan upaya kami dan dampak dari konsumsi makanan tidak sehat kepada tingkat pemahaman dan konsentrasi yang didapatkan saat proses belajar mengajar di sekolah. Output dari *project* kami akan dibagikan ke publik sehingga siapapun dapat mengakses dan melihat hasil *project* kami. Melalui artikel yang berfokus pada edukasi, kami berharap dapat memperlihatkan bahwa pembangunan manusia dan penguasaan IPTEK dengan memperhatikan kesehatan dan kualitas hidup benar adanya.

Selama proses *project* kami, ada beberapa kendala saat menghubungi pihak sekolah untuk meminta izin, kurangnya salah satu anggota kelompok saat kegiatan penyuluhan dikarenakan sedang sakit, dan intonasi presenter yang terlalu kecil bagi audiens.

Solusi saat kami terkendala untuk menghubungi pihak sekolah yaitu melakukan negosiasi secara langsung dengan bagian kurikulum dan juga guru yang bersangkutan. Sehingga, pihak sekolah menyediakan waktu dan memberikan kesempatan untuk kami

melakukan penyuluhan walau harus memotong jam pelajaran. Solusi permasalahan selanjutnya adalah kurangnya salah satu anggota kelompok dikarenakan sedang sakit. Pada akhirnya, kami melakukan kegiatan penyuluhan dengan anggota yang berjumlah 8 orang. Terakhir, terkait intonasi presenter yang terlalu kecil, maka akan kami jadikan bahan evaluasi untuk kegiatan penyuluhan di lain waktu dengan lebih mempersiapkan *microphone* dan *speaker*.

KESIMPULAN

Proses penyuluhan pengabdian yang dilakukan telah memberikan dampak positif dalam meningkatkan pemahaman dan kesadaran masyarakat tentang mengurangi intensitas penggunaan gadget untuk meningkatkan kualitas tidur.

Dengan demikian, Kegiatan ini secara keseluruhan berjalan cukup lancar namun tetap ada beberapa hambatan yaitu saat menghubungi pihak sekolah untuk meminta izin, kurangnya salah satu anggota kelompok saat kegiatan penyuluhan dikarenakan sedang sakit, dan intonasi presenter yang terlalu kecil bagi audiens.

Namun demikian, semua siswa/i sangat antusias mengikuti kegiatan ini sehingga kegiatan PjBL ini telah mampu meningkatkan kesadaran dan pengetahuan siswa/i agar dapat merealisasikan terkait mengatur intensitas penggunaan gadget untuk meningkatkan kualitas tidur mereka dalam kehidupan sehari-harinya. Kesimpulan ini menggarisbawahi pentingnya upaya berkelanjutan dalam pendidikan Kesehatan dan kesadaran masyarakat untuk mendukung pertumbuhan yang sehat dan optimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraini, E. (2019). Mengatasi kecanduan gadget pada Anak. Serayu publishing.
- Apriany, D., Dini, I., Mulyati, R., Jenderal, S., & Yani, A. (2021). Intensity Of Gadget Usage And Sleep Quality On Teenager In Senior High School : Cross Sectional Study. *Risenologi*, 6(1a), 59–69. <https://doi.org/10.47028/J.RISENOLOGI.2021.61A.214>
- Baso, M. C., Langi, F. L. F. G., Sekeon, S. A. S., Kesehatan, F., Universitas, M., & Ratulangi, S. (2018). HUBUNGAN ANTARA AKTIVITAS FISIK DENGAN KUALITAS TIDUR PADA REMAJA DI SMA NEGERI 9 MANADO. *KESMAS: Jurnal Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi*, 7(5). <https://ejournal.unsrat.ac.id/v3/index.php/kesmas/article/view/22146>
- Centers for Disease Control and Prevention. (2000). Measuring healthy days: Population assessment of health-related quality of life. Atlanta: CDC, 4-6.
- Damayanti, E., Ahmad, A., & Bara, A. (2020). DAMPAK NEGATIF PENGGUNAAN GADGET BERDASARKAN ASPEK PERKEMBANGAN ANAK DI SOROWAKO. *Martabat: Jurnal Perempuan Dan Anak*, 4(1), 1–22. <https://doi.org/10.21274/MARTABAT.2020.4.1.1-22>
- Depertemen Pendidikan Nasional, Kemer Betar Babara Fadnesia, (Jakarta Balai Pustaka, 2002), him.
- Irfan, irfan, Aswar, A., & Erviana, E. (2020). HUBUNGAN SMARTPHONE DENGAN KUALITAS TIDUR REMAJA DI SMA NEGERI 2 MAJENE. *Journal of Islamic Nursing*, 5(2), 95–100. <https://doi.org/10.24252/JOIN.V5I2.15828>
- John M. Echols & Hassan Shadily, Kamus Inggris Indonesia, (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 1996).
- Kamaruddin, I., Leuwol, F. S., Putra, R. P., Aina, M., Suwarma, D. M., & Zulfikhar, R. (2023). Dampak Penggunaan Gadget pada Kesehatan Mental dan Motivasi Belajar Siswa di Sekolah. *Journal on Education*, 6(1), 307–316. <https://jonedu.org/index.php/joe/article/view/2944>

- Keperawatan Muhammadiyah, J., Kusuma Rini, M., & Huriah, T. (2020). Prevalensi dan Dampak Kecanduan Gadget Pada Remaja: Literature Review. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 5(1), 2020. <https://doi.org/10.30651/JKM.V5I1.4609>
- Listia, O. ;, Febriati, D., & Fauziah, A. (2020). PENGARUH INTENSITAS PENGGUNAAN GADGET TERHADAP SOSIAL EMOSIONAL ANAK USIA PRA SEKOLAH DI TK YOGYAKARTA. *The Shine Cahaya Dunia Kebidanan*, 5(1), 2503–2461. <https://ejournal.annurpurwodadi.ac.id/index.php/TSCBid/article/view/196>
- Monika Trisia Meirianto, 14320348. (2018). HUBUNGAN KECANDUAN SMARTPHONE DENGAN KUALITAS TIDUR PADA REMAJA. <https://dspace.uii.ac.id/handle/123456789/5719>
- Nizar, A., & Hajaroh, D. S. (2019). PENGARUH INTENSITAS PENGGUNAAN GAME GADGET TERHADAP MINAT BELAJAR SISWA. *El Midad: Jurnal Jurusan PGMI*, 11(2), 169–192. <https://doi.org/10.20414/ELMIDAD.V11I2.1901>
- Nuramadan, D. K., Muttaqin, Z., Fatah, V. F., Keperawatan, J., & Kemenkes Bandung, P. (2023). Ketergantungan Handphone pada Remaja. *Jurnal Keperawatan Indonesia Florence Nightingale*, 3(1), 31–36. <https://doi.org/10.34011/JKIFN.V3I1.1377>
- Pebriana, P. H. (2017). Analisis Penggunaan Gadget terhadap Kemampuan Interaksi Sosial pada Anak Usia Dini. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 1(1), 1–11. <https://doi.org/10.31004/OBSESI.V1I1.26>
- Pengertian Intensitas | PDF. (n.d.). Retrieved May 13, 2024, from <https://www.scribd.com/doc/316536693/Pengertian-Intensitas>
- Rachmawati, B. D., Listiyandini, R. A., & Rahmatika, R. (2019). Resiliensi psikologis dan pengaruhnya terhadap kualitas hidup terkait kesehatan pada remaja di panti asuhan. *Analitika: Jurnal Magister Psikologi UMA*, 11(1), 21-30.
- Romayati Keswara, U., Syuhada, N., Tri Wahyudi, W., & Keperawatan Malahayati Bandar Lampung, A. (2019). Perilaku penggunaan gadget dengan kualitas tidur pada remaja. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 13(3), 233–239. <https://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/holistik/article/view/1599>
- Silvana, M., Sapariah, A., STIKES Suaka Insan Banjarmasin, mahasiswa, & STIKES Suaka Insan Banjarmasin, D. (2018). PERBANDINGAN KUALITAS TIDUR SISWA/SISWI KELAS XI SMA NEGERI DENGAN KUALITAS TIDUR SISWA/SISWI KELAS XI SMA SWASTA. *JURNAL KEPERAWATAN SUAKA INSAN (JKSI)*, 3(2), 1–17. <https://doi.org/10.51143/JKSI.V3I2.110>
- Sulaeman, E. S. (2021). *Pemberdayaan masyarakat di bidang kesehatan: teori dan implementasi*. Gadjah Mada University Press.
- Syifa, L., Setianingsih, E. S., & Sulianto, J. (2019). Dampak Penggunaan Gadget terhadap Perkembangan Psikologi pada Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Ilmiah Sekolah Dasar*, 3(4), 538. <https://doi.org/10.23887/JISD.V3I4.22310>