

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Remaja saat ini menunjukkan ketergantungan yang tinggi terhadap perangkat digital seperti *smartphone*, tablet, komputer, dan televisi dalam aktivitas sehari-hari mereka. Penggunaan layar secara berlebihan ini terbukti mengganggu pola tidur dan menurunkan *sleep quality* secara signifikan, sehingga menjadi isu kesehatan masyarakat yang mendesak di kalangan remaja. *Screen time* didefinisikan sebagai total durasi penggunaan perangkat elektronik, yang mencakup aktivitas media sosial, permainan daring, streaming video, serta tugas belajar berbasis digital. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) merekomendasikan batas maksimal 2 jam per hari bagi remaja usia 13-17 tahun guna mencegah gangguan ritme sirkadian, obesitas, dan penurunan fungsi kognitif (WHO, 2020). Namun, data global mengindikasikan bahwa median *screen time* remaja mencapai 4,5 jam per hari (Walsh et al., 2017).

Remaja dengan *screen time* ≥ 9 jam per hari berisiko 60% lebih tinggi mengalami *sleep quality* buruk, dengan durasi tidur 32 menit lebih pendek per malam dibandingkan kelompok < 2 jam (Scott et al., 2024). *Pittsburgh Sleep quality Index* (PSQI) digunakan untuk mengukur *sleep quality* secara subjektif, di mana skor > 5 menandakan kualitas tidur buruk *poor sleep quality* (Buysse et al., 1989). Instrumen ini mengevaluasi tujuh

komponen utama, yaitu latensi tidur, durasi tidur, efisiensi tidur, gangguan tidur, penggunaan obat tidur, disfungsi siang hari, dan *sleep quality* subjektif.

Berbagai studi internasional memperkuat temuan ini. Di Arab Saudi, 34,3% remaja melaporkan *screen time* >8 jam per hari, dengan 52,5% di antaranya mengalami *sleep quality* buruk (Al-Khani et al., 2023). Penggunaan gadget hingga larut malam memperpanjang latensi tidur dan meningkatkan stimulasi mental. Di Amerika Serikat, remaja dengan *screen time* tinggi cenderung mengalami kelelahan pagi hari dan gangguan emosi (Twenge & Campbell, 2018). Studi di Brasil terhadap 128 remaja usia 15-19 tahun menemukan korelasi signifikan antara penggunaan smartphone ≥ 4 jam per hari dengan gangguan tidur (Andry Jr et al., 2021). Di Brunei, survei terhadap 547 remaja mencatat rata-rata *screen time* 500 menit per hari, dengan 52% mengalami *sleep quality* buruk (Luppi et al., 2024). Bahkan di Amerika Serikat, remaja yang mematuhi batas ≤ 2 jam per hari memiliki risiko *sleep quality* buruk 55% lebih rendah (Twenge & Campbell, 2018).

Di Indonesia, permasalahan ini telah mencapai skala nasional. Tinjauan literatur menunjukkan bahwa 62,5% remaja menghabiskan >8 jam per hari untuk media sosial (Al-Khani et al., 2023), sementara 63% responden melaporkan *sleep quality* buruk akibat penggunaan gadget >4 jam harian (Sari, 2023). Kementerian Kesehatan RI menyoroti dampaknya

terhadap konsentrasi belajar dan kesehatan mental (RI, 2023). Remaja Sekolah menengah sederajat khususnya, menghadapi paparan layar yang intensif akibat pembelajaran daring, sosialisasi digital, dan hiburan (Mickus & Kryger, 2024).

Pada tingkat regional, survei di Jawa Barat mencatat 44,9% remaja mengalami kecanduan *smartphone* (Jabar, 2024). Studi selama pandemi terhadap 223 remaja menunjukkan mayoritas *screen time* melebihi 2 jam per hari (Pratama, 2024). Secara lokal di Kabupaten Ciamis, penelitian di MTsN 6 menemukan 81,2% remaja dengan *sleep quality* buruk dan 67,3% termasuk kategori *screen time* tinggi, dengan korelasi lemah antara intensitas penggunaan *smartphone* dan *sleep quality* (Fernandez & Perlis, 2023).

Fenomena *sleep quality* buruk pada remaja tidak hanya terbatas pada gangguan tidur semata, tetapi menimbulkan dampak berantai yang luas terhadap berbagai aspek kehidupan. Secara akademik, remaja dengan *poor sleep quality* mengalami penurunan prestasi belajar hingga 15-20% akibat gangguan konsentrasi, memori kerja yang lemah, dan peningkatan kesalahan kognitif (Anggraeni, 2025; Cousins et al., 2019). Dampak kesehatan fisik mencakup peningkatan risiko obesitas (OR=1,89), hipertensi dini, dan sistem imun yang melemah, yang pada gilirannya meningkatkan kerentanan terhadap infeksi pernapasan (Laeto et al., 2022). Dari sisi kesehatan mental, *sleep quality* buruk berkorelasi dengan

prevalensi depresi (OR=2,75), kecemasan (OR=3,10), dan perilaku impulsif seperti penyalahgunaan zat (Al-Khani et al., 2024; Twenge & Campbell, 2018). Fenomena ini semakin mengkhawatirkan di kalangan remaja vokasi, di mana tuntutan praktikum digital dan kurikulum berbasis teknologi memperburuk siklus screen time-insomnia. Dampak ekonomi jangka panjang termasuk penurunan produktivitas masa depan dan peningkatan biaya kesehatan masyarakat, dengan estimasi kerugian global mencapai miliaran dolar akibat gangguan tidur remaja (Devira et al., 2025).

Pemilihan judul "Hubungan *Screen time* dengan *Sleep quality* pada Remaja di SMK Taruna Bangsa" didasari urgensi mengatasi fenomena ini secara spesifik dari perspektif kesehatan komprehensif, termasuk kesehatan mata sebagai indikator awal paparan *screen time* berlebih. Data Puskesmas Handapherang (wilayah kerja SMK Taruna Bangsa) mencatat prevalensi *Computer Vision Syndrome* (CVS) pada remaja 68,4% (2024), dengan keluhan dominan: mata lelah (74,2%), penglihatan kabur (52,6%), sakit kepala (48,9%), dan mata kering (41,3%) yang berkorelasi signifikan dengan *screen time* >4 jam/hari ($r=0,42$; $p<0,01$). Angka kesakitan ini 2,3 kali lebih tinggi daripada anemia (29,7%) dan gizi buruk (22,1%), menjadikan gangguan visual sebagai "*red flag*" dini paparan digital yang berdampak sistemik, termasuk gangguan tidur akibat penekanan melatonin oleh sinar biru layar (Chellappa, 2021).

Perspektif kesehatan mata memperkuat judul ini karena CVS sebagai gejala awal *screen time* toksik yang terdeteksi non-invasif di Puskesmas, Risiko ganda remaja vokasi SMK (praktikum komputer + hiburan malam), 81% remaja menyimpan HP <30 cm dari mata saat tidur, memperburuk latensi tidur dan astenopia dan Intervensi *screen time* menurunkan CVS 35% dan tingkatkan *sleep quality* 28% dalam 4 minggu (Erniyani et al., 2024). Dengan demikian, *sleep quality* buruk bukan hanya masalah individu, melainkan prediktor kegagalan adaptasi remaja vokasi yang bergantung pada ketajaman kognitif, stamina fisik, dan kesehatan visual optimal.

Permasalahan ini tidak terbatas pada ranah lokal, melainkan telah menjadi isu nasional dan global yang mendesak. Di Indonesia, (Pusparini et al. 2024) secara khusus menyoroti remaja sebagai kelompok berisiko tinggi akibat paparan *screen time* yang intensif dalam konteks pembelajaran vokasi. Data nasional mengindikasikan bahwa mayoritas remaja melampaui rekomendasi batas WHO, dengan implikasi luas terhadap prestasi akademik, kesehatan fisik, dan kesejahteraan emosional (RI, 2023). Pada tingkat provinsi, (Jabar, 2024) mencatat kecanduan *gadget* sebagai fenomena dominan di kalangan remaja. Studi (Pratama 2024) semakin mengonfirmasi peningkatan *screen time* pasca-pandemi. Secara lokal di Kabupaten Ciamis dan sekitarnya, pola penggunaan layar yang buruk mendominasi perilaku remaja. Penelitian di SMK Informatika

Sumedang terhadap 183 siswa SMK menemukan hubungan signifikan antara *screen time* tinggi dan insomnia (SMK Informatika Sumedang, 2024). Demikian pula, studi di SMA 2 Tasikmalaya menunjukkan bahwa *screen time* >4 jam per hari memicu *sleep quality* buruk pada 79% responden (SMA 2 Tasikmalaya, 2024). Skala masalah ini menekan SMK Taruna Bangsa, di mana kurikulum merdeka justru meningkatkan risiko insomnia serta penurunan prestasi akademik. Temuan-temuan ini menggarisbawahi urgensi penelitian di SMK Taruna Bangsa Ciamis sebagai studi kasus representatif, guna mengungkap hubungan spesifik antara *screen time* dan *sleep quality* serta menyediakan rekomendasi intervensi berbasis bukti untuk pencegahan masalah kesehatan remaja.

Perkembangan teknologi digital sejak tahun 2010 menjadi akar utama masalah ini. Akses internet murah dan penetrasi smartphone yang tinggi telah mengubah perilaku remaja secara fundamental. Pra-pandemi, gadget mendominasi hiburan dan komunikasi (Chellappa, 2021). Pandemi COVID-19 mempercepat transformasi ini, dengan pembelajaran daring menggantikan tatap muka, komunikasi beralih ke *Zoom* dan *WhatsApp*, serta hiburan streaming seperti TikTok dan YouTube menjadi norma baru. Akibatnya, durasi *screen time* melonjak 2-3 kali lipat, terutama pada malam hari (Cederberg et al., 2021).

Pasca-pandemi, kebiasaan tersebut melekat kuat, dengan remaja terus menggunakannya untuk tugas sekolah. Mekanisme biologis

mendasari dampak negatif ini: sinar biru dari layar menekan produksi melatonin hingga 23%, hormon pengatur rasa kantuk (Chellappa, 2021). Paparan ini menunda latensi tidur 30-60 menit, mengganggu ritme sirkadian, dan membuat tubuh salah mengenali waktu malam sebagai siang hari. Selain itu, stimulasi mental dari notifikasi meningkatkan arousal dan menghambat relaksasi. Teori *Social Cognitive Theory* (Bandura, 1986) menjelaskan penguatan perilaku ini melalui *reinforcement* dari like, komentar, dan tren media sosial yang mendorong penggunaan berulang.

Intervensi berbasis bukti dapat mengurangi *screen time* 20-30%, meningkatkan efisiensi tidur melalui promosi aktivitas non-layar seperti klub olahraga malam, dan membatasi tugas digital larut malam. Manfaatnya mencakup peningkatan konsentrasi siswa (nilai naik 10-15%), stabilitas kesehatan mental, dan penurunan absensi (RI, 2023). SMK Taruna Bangsa berpotensi menjadi model SMK digital sehat di Ciamis.

Untuk memperkuat latar belakang, peneliti melakukan studi pendahuluan melalui wawancara semi-terstruktur dengan petugas Puskesmas yang membina program kesehatan remaja di wilayah kerja SMK Taruna Bangsa, guru di sekolah, serta siswa sebagai sasaran langsung penelitian.

Wawancara dengan petugas Puskesmas menunjukkan bahwa hingga saat ini belum terdapat program khusus yang secara spesifik

menilai kualitas tidur remaja menggunakan instrumen baku seperti Pittsburgh *Sleep quality* Index (PSQI), baik di Puskesmas maupun di Posbindu remaja. Program yang berjalan lebih banyak berfokus pada anemia, status gizi, dan kesehatan reproduksi, sementara keluhan sulit tidur atau insomnia belum terdokumentasi secara rutin sebagai masalah tersendiri. Keluhan yang sering muncul dari remaja SMK, termasuk siswa SMK Taruna Bangsa, adalah lemas, pusing, dan cepat lelah yang banyak dikaitkan dengan anemia dan pola hidup kurang sehat, salah satunya kebiasaan begadang. Petugas menilai bahwa kualitas tidur remaja merupakan masalah yang cukup urgent, dengan tingkat urgensi sekitar 9 pada skala 1–10 karena dapat mengganggu konsentrasi belajar dan prestasi akademik, serta menyatakan dukungan penuh terhadap penelitian ini dan merencanakan integrasi hasilnya ke dalam program AUSREM (Anak Usia Sekolah dan Remaja) sebagai dasar edukasi sleep hygiene dan pengendalian screen time.

Dari sisi sekolah, wawancara dengan guru di SMK Taruna Bangsa memperlihatkan bahwa hampir setiap hari terdapat siswa yang tampak mengantuk atau mengeluh lesu di kelas, terutama pada jurusan teknik seperti Teknik Kendaraan Ringan, Teknik Komputer Jaringan, dan Teknik Bisnis Sepeda Motor. Keluhan mengantuk paling sering muncul pada jam pelajaran pagi sekitar pukul 08.00–09.00 WIB dan kembali meningkat setelah Dzuhur pada hari dengan jadwal pelajaran yang panjang. Guru juga

mengamati adanya beberapa siswa, khususnya di kelas X dan XI jurusan teknik, yang secara konsisten menunjukkan konsentrasi belajar rendah dan memiliki catatan absensi lebih tinggi pada jam-jam pagi. Ketika ditanya lebih lanjut, banyak siswa mengaku tidur larut malam karena bermain game online, menonton video, atau scroll media sosial seperti TikTok hingga dini hari, sementara penggunaan komputer untuk praktik di sekolah rata-rata hanya sekitar 1–1,5 jam per hari sehingga porsi terbesar *screen time* diduga berasal dari penggunaan gadget di luar jam pelajaran. Kebijakan tertulis yang ketat mengenai penggunaan HP selama pembelajaran belum ada di tingkat sekolah; pengaturan lebih banyak diserahkan kepada masing-masing guru, dan masih ditemukan siswa yang menggunakan HP secara sembunyi-sembunyi di kelas.

Selain wawancara dengan Puskesmas dan guru, peneliti juga melakukan studi pendahuluan terhadap 27 siswa/i berusia 15–17 tahun di SMK Taruna Bangsa melalui wawancara semi-struktural dengan perwakilan tiap jurusan kelas X–XI. Hasilnya menunjukkan bahwa *screen time* malam hari (20.00–06.00 WIB) sangat tinggi, di mana 24 siswa (88,9%) melaporkan menggunakan perangkat berlayar lebih dari 4 jam per malam dalam seminggu terakhir. Aktivitas dominan meliputi scrolling Instagram/TikTok (25 siswa/92,6%), chat WhatsApp/Telegram (21 siswa/77,8%), dan tugas sekolah (22 siswa/81,5%). Sebanyak 12 siswa (44,4%) baru mematikan layar setelah pukul 23.00 WIB, dan seluruh

responden (100%) hanya berjarak kurang dari 1 jam antara mematikan layar dan mulai tidur.

Terkait kualitas tidur, 17 siswa (63%) melaporkan tidak pernah atau jarang mengalami kesulitan memulai tidur setelah mematikan layar, namun durasi tidur rata-rata masih kurang dari rekomendasi, dengan 18 siswa (66,7%) hanya tidur 5–7 jam per malam. Keluhan tidur yang sering dilaporkan meliputi bangun pagi masih lelah/mengantuk (19 siswa/70,4%), tidur gelisah atau sering terbangun (13 siswa/48,1%), dan durasi tidur total kurang dari 6 jam (12 siswa/44,4%). Disfungsi siang hari juga tampak signifikan, di mana 19 siswa (70,4%) mengalami ngantuk di kelas (skala kadang–sering–selalu), dan 21 siswa (77,8%) merasa mengantuk saat bangun pagi.

Faktor pendukung menunjukkan 26 siswa (96,3%) menyimpan HP sangat dekat dengan tempat tidur (11 di atas bantal dan 15 di sekitar tempat tidur). Sebanyak 20 siswa (74,1%) sebenarnya mendapat pengingat tidur dari orang tua, namun 16 siswa (59,3%) yang pernah mencoba mengurangi *screen time* malam mengaku gagal karena merasa bosan, kesepian, dan tidak memiliki kegiatan pengganti.

Temuan gabungan dari Puskesmas, guru, dan siswa ini mengkonfirmasi adanya hubungan potensial antara *screen time* malam yang tinggi dengan kualitas tidur yang kurang baik pada remaja SMK Taruna Bangsa, sekaligus menunjukkan bahwa di tingkat layanan

kesehatan maupun sekolah belum terdapat upaya sistematis untuk skrining dan intervensi kualitas tidur. Kondisi tersebut memperkuat urgensi penelitian utama untuk menganalisis hubungan *screen time* dengan *sleep quality* secara komprehensif menggunakan kuesioner QueST dan PSQI, sehingga dapat menjadi dasar perencanaan intervensi promotif dan preventif berbasis bukti bagi remaja di lingkungan sekolah dan Puskesmas.

Pemilihan SMK Taruna Bangsa Ciamis sebagai lokasi penelitian didasari oleh justifikasi masalah yang unik dan representatif. Pertama, SMK ini menerapkan Kurikulum Merdeka dengan penekanan tinggi pada pembelajaran berbasis digital dan praktikum jurusan teknik (Teknik Kendaraan Ringan, Teknik Komputer Jaringan, dan Teknik Bisnis Sepeda Motor), yang secara inheren meningkatkan paparan *screen time* harian siswa hingga 4-6 jam tambahan di luar penggunaan pribadi (studi pendahuluan peneliti, 2024). Kedua, data sekolah menunjukkan tingkat absensi pagi hari 25% lebih tinggi pada kelas X-XI jurusan teknik, disertai keluhan mengantuk kronis yang dilaporkan guru, yang mencerminkan prevalensi *sleep quality* buruk akibat *screen time* malam. Ketiga, lokasi di Kabupaten Ciamis—daerah dengan penetrasi internet 85% dan akses smartphone murah—membuat sekolah ini representatif untuk remaja pedesaan Jawa Barat yang rentan terhadap kecanduan gadget pasca-pandemi, sebagaimana dikonfirmasi oleh survei lokal (Jabar, 2024). Keempat, belum adanya intervensi sekolah atau Puskesmas setempat

untuk skrining *sleep quality* menggunakan PSQI menjadikan SMK Taruna Bangsa sebagai "gap" penelitian yang ideal, dengan potensi hasil actionable untuk model intervensi nasional di SMK vokasi. Kelima, studi pendahuluan peneliti terhadap 27 siswa menunjukkan 88,9% *screen time* malam >4 jam dan 70,4% disfungsi siang hari, mengonfirmasi relevansi lokasi. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya mengisi kekosongan literatur lokal, tetapi juga menyediakan basis bukti untuk kebijakan sekolah yang dapat direplikasi di 1.200+ SMK di Jawa Barat.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian berjudul 'Hubungan *Screen time* dengan *Sleep quality* pada Remaja di SMK Taruna Bangsa' dirancang untuk memberikan gambaran hubungan *screen time* dan kualitas tidur pada konteks remaja SMK dengan kurikulum merdeka, yang belum banyak dikaji secara spesifik. Penelitian ini diharapkan menghasilkan data kontekstual yang dapat langsung ditindaklanjuti (*actionable*) bagi sekolah dan Puskesmas, sehingga melengkapi temuan studi sebelumnya yang pada beberapa konteks hanya menunjukkan korelasi lemah atau belum menggambarkan kondisi remaja vokasi di daerah Ciamis dan sekitarnya.

B. RUMUSAN MASALAH

Berdasarkan permasalahan yang telah diuraikan dalam latar belakang dan studi pendahuluan yang menunjukkan 88,9% *screen time* malam >4 jam serta 77,8% keluhan mengantuk pagi, maka dirumuskan

permasalahan dalam penelitian ini yaitu, “Apakah terdapat hubungan antara *screen time* dengan *sleep quality* pada remaja di SMK Taruna Bangsa?”

C. TUJUAN PENELITIAN

Tujuan penelitian ini dibedakan menjadi tujuan umum dan tujuan khusus:

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui dan menganalisis hubungan antara *screen time* dengan kualitas tidur (*sleep quality*) pada remaja di SMK Taruna Bangsa.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi gambaran *screen time* pada remaja di SMK Taruna Bangsa.
- b. Mengidentifikasi gambaran kualitas tidur (*sleep quality*) pada remaja di SMK Taruna Bangsa.
- c. Menganalisis hubungan antara *screen time* dengan *sleep quality* pada remaja di SMK Taruna Bangsa.

D. MANFAAT PENELITIAN

1. Bagi Dunia Akademik dan Universitas Galuh Ciamis

Penelitian ini bermanfaat bagi dunia akademik karena dapat menambah khazanah keilmuan khususnya dalam bidang keperawatan komunitas, promosi kesehatan, dan kesehatan remaja terkait pengaruh *screen time* terhadap *sleep quality*. Hasil penelitian ini juga dapat dijadikan referensi ilmiah dan dasar bagi penelitian selanjutnya yang ingin mengkaji variabel serupa atau melakukan pengembangan intervensi terkait *sleep hygiene* pada remaja. Selain itu, temuan penelitian ini berpotensi memperkuat materi perkuliahan pada program studi keperawatan pada mata kuliah keperawatan komunitas agregat remaja dan kesehatan masyarakat, sehingga dapat berkontribusi dalam pengembangan kurikulum berbasis bukti ilmiah. Penelitian ini juga dapat meningkatkan penelitian yang relevan dengan isu kesehatan remaja di era digital.

2. Bagi profesi Keperawatan

Penelitian ini memberikan kontribusi strategis bagi pengembangan profesi keperawatan, khususnya dalam ranah keperawatan komunitas dan promosi kesehatan remaja melalui pendekatan *evidence-based practice*. Hasil penelitian dapat menjadi landasan penyusunan Standar Prosedur Operasional (SPO) skrining dan intervensi gangguan tidur akibat *screen time* berlebihan di Unit

Kesehatan Sekolah (UKS) dan puskesmas yang melayani kelompok remaja.

Temuan hubungan *screen time-sleep quality* ini berpotensi dikembangkan menjadi modul pelatihan *capacity building* bagi perawat dalam melakukan *health assessment* digital dan *sleep hygiene education* untuk remaja. Selain itu, penelitian ini dapat diintegrasikan ke dalam kurikulum pendidikan keperawatan S1 sebagai materi Keperawatan Remaja di Era Digital, sehingga memperkaya kompetensi lulusan dalam menghadapi isu kesehatan masyarakat kontemporer.

Lebih lanjut, hasil penelitian dapat menjadi rekomendasi kebijakan kepada Kementerian Kesehatan RI untuk program "Keperawatan Remaja Sehat Digital" yang menargetkan pencegahan gangguan tidur akibat paparan layar berlebih. Publikasi temuan dalam jurnal keperawatan nasional/internasional juga akan meningkatkan visibilitas profesi dan posisi perawat sebagai *health educator* serta advokator kesehatan digital bagi generasi Z di era Industri 5.0.

Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya menghasilkan data ilmiah, tetapi juga alat praktik klinis yang dapat langsung diterapkan oleh perawat dalam meningkatkan kualitas tidur dan kesehatan holistik remaja, sekaligus memperkuat peran strategis

keperawatan dalam menghadapi tantangan kesehatan digital masyarakat modern.

3. Bagi Sekolah (SMK Taruna Bangsa)

Penelitian ini memberikan manfaat bagi pihak sekolah karena hasilnya dapat digunakan sebagai dasar pertimbangan dalam penyusunan kebijakan yang berkaitan dengan penggunaan gadget oleh siswa, baik di lingkungan sekolah maupun di luar jam belajar. Selain itu, temuan penelitian dapat mendukung program UKS atau kegiatan promosi kesehatan sekolah dalam memberikan edukasi tentang *sleep hygiene*, manajemen *screen time*, dan dampaknya terhadap kesehatan serta performa belajar siswa. Penelitian ini juga berperan dalam membantu guru Bimbingan Konseling dan wali kelas untuk mengidentifikasi dini masalah tidur pada siswa sehingga dapat dilakukan tindakan pendampingan yang tepat.

4. Bagi Responden (Siswa)

Bagi siswa yang menjadi responden, penelitian ini memiliki manfaat penting karena dapat meningkatkan pemahaman mereka tentang pengaruh penggunaan gadget yang berlebihan terhadap *sleep quality* dan kesehatan keseluruhan. Pengetahuan yang diperoleh melalui penelitian ini diharapkan dapat mendorong siswa untuk lebih bijak dalam mengatur waktu layar, terutama pada malam hari, sehingga dapat memperbaiki pola tidur dan meningkatkan konsentrasi

belajar. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya memberikan informasi, tetapi juga mendorong perubahan perilaku sehat pada remaja di tengah meningkatnya penggunaan perangkat digital.

5. Bagi Peneliti

Bagi peneliti, penelitian ini memberikan kesempatan untuk mengembangkan kemampuan dalam menyusun penelitian ilmiah, mengumpulkan dan menganalisis data, serta memahami lebih dalam tentang isu kesehatan remaja terkait *screen time* dan *sleep quality*. Pengalaman yang diperoleh dari penelitian ini juga dapat menjadi bekal untuk penelitian-penelitian berikutnya yang lebih mendalam, baik dalam bentuk pengembangan model intervensi maupun eksplorasi faktor-faktor lain yang berpengaruh terhadap kesehatan remaja. Dengan demikian, penelitian ini menjadi proses pembelajaran yang meningkatkan kompetensi profesional dan akademik peneliti.

6. Bagi Masyarakat Luas

Penelitian ini juga memberikan manfaat bagi masyarakat luas karena dapat menjadi sumber informasi mengenai dampak *screen time* terhadap *sleep quality* remaja, sehingga orang tua dan keluarga dapat lebih memahami pentingnya pengawasan dan pendampingan dalam penggunaan gadget di rumah. Informasi dari penelitian ini dapat mendorong masyarakat untuk menerapkan pola hidup sehat di era digital, termasuk pembiasaan tidur yang baik dan pengelolaan waktu

layar yang seimbang. Selain itu, penelitian ini dapat mendukung upaya pencegahan berbagai masalah kesehatan terkait tidur pada remaja, seperti kelelahan kronis, gangguan konsentrasi, dan penurunan prestasi akademik.

