



Homepage Journal: <https://jurnal.unismuhpalu.ac.id/index.php/JKS>

Hubungan Penggunaan Gadget Dan Pola Tidur Dengan Status Gizi Pada Siswa Kelas 7 SMP Negeri 2 Kota Gorontalo

The Relationship Between Gadget Use and Sleep Patterns with Nutritional Status in 7th Grade Students of SMP Negeri 2, Gorontalo City

Putri Julistia Nakoda^{1*}, Sunarto Kadir², Nikmatisni Arsad³

^{1,2,3}Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo

*Corresponding Author: Email : putnakoda@gmail.com

Artikel Penelitian

Article History:

Received: 29 Jun, 2025

Revised: 19 Aug, 2025

Accepted: 29 Sep, 2025

Kata Kunci:

Status Gizi, Penggunaan Gadget, Pola Tidur

Keywords:

Nutritional Status, Gadget Use, Sleep Patterns

DOI: 10.56338/jks.v8i9.8737

ABSTRAK

Status gizi adalah ukuran keberhasilan dalam pemenuhan nutrisi untuk seseorang yang diindikasikan oleh berat badan dan tinggi badan seseorang. Tujuan penelitian untuk menganalisis hubungan penggunaan gadget dan pola tidur dengan status gizi pada siswa kelas 7 SMP Negeri 2 Kota Gorontalo. Jenis penelitian observasional analitik dengan desain penelitian Cross Sectional Study. Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh siswa kelas 7 SMP Negeri 2 Kota Gorontalo yang berjumlah 346 siswa. Penentuan jumlah sampel dalam penelitian ini menggunakan rumus slovin sehingga didapatkan sampel berjumlah 185 siswa. Analisis data menggunakan uji statistik Chi-Square. Hasil penelitian penggunaan gadget (p value 0,683), tidak ada hubungan secara signifikan dengan status gizi, pola tidur (p value 0,00), ada hubungan secara signifikan dengan status gizi. Siswa yang pola tidurnya baik cenderung memiliki tingkat aktivitas fisik yang lebih tinggi, yang dapat mendukung keseimbangan energi dan mencegah penambahan berat badan berlebihan. Diharapkan pada pihak sekolah agar memberikan edukasi kepada siswa mengenai dampak negatif penggunaan gadget yang berlebihan dan pentingnya pola tidur yang teratur terhadap status gizi.

ABSTRACT

Nutritional status is a measure of success in fulfilling nutrition for a person indicated by a person's weight and height. The purpose of this study was to analyze the relationship between gadget use and sleep patterns with nutritional status in 7th grade students of SMP Negeri 2 Kota Gorontalo. This type of research is an analytical observational study with a Cross Sectional Study research design. The population in this study were all 7th grade students of SMP Negeri 2 Kota Gorontalo, totaling 346 students. Determination of the number of samples in this study used the Slovin formula so that a sample of 185 students was obtained. Data analysis used the Chi-Square statistical test. The results of the study showed that gadget use (p value 0.683), there was no significant relationship with nutritional status, sleep patterns (p value 0.00), there was a significant relationship with nutritional status. Students with good sleep patterns tend to have higher levels of physical activity, which can support energy balance and prevent excessive weight gain. It is hoped that schools will provide education to students about the negative impacts of excessive gadget use and the importance of regular sleep patterns on nutritional status.

PENDAHULUAN

Gadget adalah media yang dipakai sebagai alat komunikasi modern. Gadget semakin mempermudah kegiatan komunikasi manusia. Kini kegiatan komunikasi telah berkembang semakin lebih maju dengan munculnya gadget. Gadget merupakan salah satu bentuk nyata dari berkembangnya ilmu pengetahuan, teknologi, dan seni pada zaman sekarang. Tentunya dengan berkembangnya ilmu pengetahuan, teknologi, dan seni hal ini sangat mempengaruhi pola kehidupan manusia baik dari segi pola pikir maupun perilaku (Pebriana, 2019). Sedangkan menurut Kusuma Rini & Huriah (2020), Gadget merupakan sebuah inovasi terbaru dari teknologi fitur terbaru dan kemampuan yang lebih baik memiliki tujuan maupun fungsi lebih praktis dan lebih berguna.

Menurut World Health Organization (WHO) sebanyak 93,52% penggunaan gadget oleh anak usia sekolah berada di usia 9-15 tahun dan pengguna internet sebanyak 65,34% berusia 9-15 tahun. Gadget saat ini telah menjadi sebuah perangkat yang integral dalam kehidupan. Perangkat elektronik ini memudahkan untuk mengakses berbagai informasi. Remaja menggunakan gadget untuk mengakses internet yang didalamnya game online, sosial media, menonton video, dan lainnya (Fitriana et al., 2021).

Menurut Kemenkes (2023), perkembangan teknologi dalam era kontemporer menunjukkan percepatan yang signifikan. Gadget sebagai salah satu produk utama dalam perkembangan ini, mengalami pertumbuhan yang luar biasa. Penggunaan gadget tidak hanya terbatas pada kalangan remaja (dengan usia berkisar antara 12-21 tahun) dan dewasa hingga lansia (dengan usia mencapai 60 tahun), namun juga telah merambah pada segmen anak-anak sekolah dasar (dengan usia 5-12 tahun), bahkan prasekolah (dengan usia 3-6 tahun) hingga balita (dengan usia 1-3 tahun). (Kemenkes, 2023).

Penelitian yang dilakukan oleh Marpaung (2019), penggunaan gadget sangat mempengaruhi pemuda pemudi sehingga membuat banyak dampak seperti hilangnya kebiasaan lama yang sering terjadi saat berkumpul saling berkomunikasi langsung tatap muka, seperti pemborosan biaya, anti sosial, tidak memiliki batasan penggunaan gadget, gadget telah merubah gaya hidup kebiasaan terdahulu.

Selain penggunaan gadget, kualitas tidur juga menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi status gizi. Pada penelitian (Marfuah, 2019) terdapat hubungan bermakna antara kualitas tidur terhadap kejadian obesitas, kualitas tidur yang buruk 2,28 kali lebih tinggi menyebabkan obesitas. Menurut penelitian Putra (2019) kualitas tidur yang kurang baik akan mengakibatkan peningkatan konsumsi sehingga mengakibatkan terpengaruhnya status gizi.

Pola tidur adalah susunan atau pola waktu ketika seseorang tidur dan bangun, serta durasi total tidur yang diperoleh dalam suatu periode tertentu. Pola tidur melibatkan berbagai siklus tidur seperti tidur ringan, tidur dalam, dan gerakan mata cepat (REM). Pola tidur yang baik sangat penting untuk kesehatan fisik dan mental, dan kurang tidur atau tidur yang tidak berkualitas dapat berdampak negatif pada kinerja kognitif, kesehatan mental, dan kesehatan fisik secara keseluruhan (Saputri & Isa, 2023). Salah satu penyebab terganggunya pola tidur seseorang karena adanya aktivitas berlebihan seperti penggunaan gadget yang melebihi batas waktu yang ditentukan.

Pada usia remaja status gizi sangat menentukan kualitas hidup individu tersebut. Menurut hasil laporan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, menunjukkan prevalensi status gizi umur 19 tahun terdiri dari 20,7% status gizi kurang dan 15,5% status gizi lebih. Prevalensi status gizi umur 20-24 tahun terdiri dari 15,8% status gizi kurang dan 20,5% status gizi lebih.

METODE

Jenis penelitian observasional analitik dengan desain penelitian Cross Sectional Study. Lokasi penelitian ini dilakukan di SMP Negeri 2 Kota Gorontalo, dan dilakukan pada bulan Maret sampai April 2025. Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh siswa kelas 7 SMP Negeri 2 Kota Gorontalo yang berjumlah 346 siswa. Penentuan jumlah sampel dalam penelitian ini menggunakan rumus slovin sehingga didapatkan sampel berjumlah 185 siswa.

HASIL**Distribusi Karakteristik Responden****Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin**

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	n	%
Laki-laki	69	37,3
Perempuan	116	62,7
Jumlah	185	100,0

Tabel 1 menunjukkan responden dengan jenis kelamin paling banyak ada pada perempuan, sebanyak 116 (62,7%) siswa, sedangkan paling sedikit ada pada laki-laki, sebanyak 69 (37,3%) siswa.

Karakteristik Responden Berdasarkan Umur

Tabel 2 Distribusi Responden Berdasarkan Umur

Umur (Tahun)	n	%
12	119	64,3
13	61	33
14	5	2,7
Jumlah	185	100,0

Tabel 2 menunjukkan responden dengan usia paling banyak berada pada usia 12 tahun, sebanyak 119 (64,3%) siswa, sedangkan paling sedikit berada pada usia 14 tahun, sebanyak 5 (2,7%) siswa.

Analisis Univariat**Distribusi Siswa Berdasarkan Penggunaan Gadget**

Tabel 3. Distribusi Siswa Berdasarkan Penggunaan Gadget

Penggunaan Gadget	n	%
Rendah	53	28,6
Tinggi	132	71,4
Jumlah	185	100,0

Berdasarkan Tabel 3 distribusi frekuensi penggunaan gadget pada siswa kelas 7 di SMP Negeri 2 Kota Gorontalo bahwa dari 185 responden terdapat 53 (28,6%) siswa penggunaan gadget rendah, dan 132 (71,4%) siswa penggunaan gadget tinggi.

Distribusi Siswa Berdasarkan Pola Tidur

Tabel 4 Distribusi Siswa Berdasarkan Pola Tidur

Pola Tidur	n	%
Baik	132	71,4
Buruk	53	28,6
Jumlah	185	100,0

Berdasarkan Tabel 4 distribusi frekuensi pola tidur pada siswa kelas 7 di SMP Negeri 2 Kota Gorontalo bahwa dari 185 responden terdapat 132 (71,4%) siswa pola tidur baik, dan 53 (28,6%) siswa pola tidur buruk.

Distribusi Siswa Berdasarkan Status Gizi

Tabel 5 Distribusi Siswa Berdasarkan Status Gizi

Status Gizi	n	%
Kurang	2	1,1
Baik	121	65,4
Lebih	62	33,5
Jumlah	185	100,0

Berdasarkan Tabel 5 distribusi frekuensi status gizi pada siswa kelas 7 di SMP Negeri 2 Kota Gorontalo bahwa dari 185 responden terdapat 2 (1,1%) siswa status gizi kurang, 121 (65,4%) siswa status gizi baik dan 62 (33,5%) siswa status gizi lebih.

Analisis Bivariat

Hubungan Penggunaan Gadget Dengan Status Gizi

Tabel 6 Hubungan Hubungan Penggunaan Gadget Dengan Status Gizi

Penggunaan Gadget	Status Gizi						Jumlah		p-value
	Kurang		Baik		Lebih				
	n	%	n	%	n	%	n	%	
Rendah	1	1,9	36	67,9	16	30,2	53	100	0,683
Tinggi	1	0,8	85	64,4	46	34,8	132	100	
Jumlah	2	1,1	121	65,4	62	33,5	185	100,0	

Tabel 6 menunjukkan bahwa dari 53 siswa yang penggunaan gadgetnya rendah terdapat 1 (1,9%) siswa yang status gizinya kurang, 36 (67,9%) siswa yang status gizinya baik, dan 16 (30,2%) siswa yang status gizinya lebih, sedangkan dari 132 siswa yang penggunaan gadgetnya tinggi terdapat 1 (0,8%) siswa yang status gizinya kurang, 85 (64,4%) siswa yang status gizinya baik, dan 46 (34,8%) siswa yang status gizinya lebih.

Hasil uji statistik menggunakan uji chi-square diperoleh $p = 0,683 > \alpha = 0,05$, ini menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara penggunaan gadget dengan status gizi pada siswa kelas 7 SMP Negeri 2 Kota Gorontalo.

Hubungan Pola Tidur Dengan Status Gizi

Tabel 7 Hubungan Pola Tidur Dengan Status Gizi

Pola Tidur	Status Gizi						Jumlah		p-value
	Kurang		Baik		Lebih				
	n	%	n	%	n	%	n	%	
Baik	0	0,0	119	82,6	23	17,4	132	100	0,000
Buruk	2	3,8	12	22,6	39	73,6	53	100	
Jumlah	2	1,1	121	65,4	62	33,5	185	100,0	

Tabel 7 menunjukkan bahwa dari 132 siswa yang pola tidurnya baik terdapat 0 (0,0%) siswa yang status gizinya kurang, 109 (82,6%) siswa yang status gizinya baik, dan 23 (17,4%) siswa yang status gizinya lebih, sedangkan dari 53 siswa yang pola tidurnya buruk terdapat 2 (3,8%) siswa yang status gizinya kurang, 12 (22,6%) siswa yang status gizinya baik, dan 39 (73,6%) siswa yang status gizinya lebih.

Hasil uji statistik menggunakan uji chi-square diperoleh $p = 0,000 < \alpha = 0,05$, ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pola tidur dengan status gizi pada siswa kelas 7 SMP Negeri 2 Kota Gorontalo.

PEMBAHASAN

Hubungan Penggunaan Gadget Dengan Status Gizi Pada Siswa Kelas 7 SMP Negeri 2 Kota Gorontalo

Hasil analisis bivariat diperoleh bahwa dari 53 siswa yang penggunaan gadgetnya rendah terdapat 1 (1,9%) siswa yang status gizinya kurang, 36 (67,9%) siswa yang status gizinya baik, dan 16 (30,2%) siswa yang status gizinya lebih, sedangkan dari 132 siswa yang penggunaan gadgetnya tinggi terdapat 1 (0,8%) siswa yang status gizinya kurang, 85 (64,4%) siswa yang status gizinya baik, dan 46 (34,8%) siswa yang status gizinya lebih dengan hasil uji statistik menggunakan uji chi-square diperoleh $p = 0,683 > \alpha = 0,05$, ini menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara penggunaan gadget dengan status gizi pada siswa kelas 7 SMP Negeri 2 Kota Gorontalo.

Seperti yang ada pada tabel hasil analisis bivariat, presentase tertinggi ada pada siswa yang penggunaan gadgetnya tinggi dan memiliki status gizi yang baik yaitu 85 (64,4%). Hal ini karena siswa SMP berada dalam masa pertumbuhan yang cepat. Pada masa ini kebutuhan energi lebih tinggi, dan anak-anak mungkin tetap memiliki status gizi baik meskipun kurang aktivitas fisik, asalkan asupan makanan mereka tercukupi. Jadi, penggunaan gadget yang tinggi belum tentu langsung mengganggu

status gizi karena mereka masih aktif di sekolah atau lingkungan dan mereka masih mendapatkan asupan nutrisi yang mencukupi dari rumah. Dapat disimpulkan bahwa terdapat beberapa faktor yang lebih berhubungan dengan status gizi seperti pola makan dan asupan nutrisi.

Meskipun saat ini tidak ditemukan hubungan signifikan, penggunaan gadget bisa berpengaruh dalam jangka panjang. Karena penggunaan gadget dalam jangka panjang dapat menyebabkan gangguan pada kesehatan fisik contohnya menatap layar terlalu lama dapat menyebabkan kelelahan mata, mata kering, dan gangguan penglihatan seperti computer vision syndrome. Pada kesehatan mental contohnya ketergantungan pada media sosial, game, atau konten online dapat menyebabkan kecanduan yang mempengaruhi konsentrasi dan produktivitas.

Hasil ini tidak sejalan dengan penelitian (R.T. Haryanti, T. Susilowati, dan I.M. Sari) bahwa adanya hubungan antara penggunaan gadget dengan status gizi dengan nilai $p=0,26$. Berdasarkan hasil penelitian yang menyebutkan bahwa intensitas penggunaan gadget berhubungan dengan status gizi pada siswa. Hal ini berarti bahwa semakin siswa menggunakan gadget berlebih maka status gizi akan berlebih ini dikarenakan siswa menggunakan gadget hanya dengan berdiri, duduk, atau berbaring sehingga terjadi ketidakseimbangan antara energi yang masuk dan energi yang keluar. Maka dari itu diharapkan siswa mampu mengontrol durasi penggunaan gadget agar tidak berlebihan dan mengimbangi aktivitas fisiknya dan mengonsumsi gizi seimbang.

Hasil ini sehubungan dengan teori Uses and Gratifications (1940) yang menjelaskan bahwa individu secara aktif memilih media (termasuk gadget) untuk memenuhi kebutuhan tertentu seperti hiburan, informasi, atau interaksi sosial.

Pengguna gadget menggunakan aplikasi tertentu karena gratifikasi personal, seperti menggunakan untuk hiburan atau untuk komunikasi.

Hubungan Pola Tidur Dengan Status Gizi Pada Siswa Kelas 7 SMP Negeri 2 Kota Gorontalo

Hasil analisis bivariat diperoleh bahwa dari 132 siswa yang pola tidurnya baik terdapat 0 (0,0%) siswa yang status gizinya kurang, 109 (82,6%) siswa yang status gizinya baik, dan 23 (17,4%) siswa yang status gizinya lebih, sedangkan dari 53 siswa yang pola tidurnya buruk terdapat 2 (3,8%) siswa yang status gizinya kurang, 12 (22,6%) siswa yang status gizinya baik, dan 39 (73,6%) siswa yang status gizinya lebih dengan hasil uji statistik menggunakan uji chi-square diperoleh $p=0,000 < \alpha=0,05$, ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pola tidur dengan status gizi pada siswa kelas 7 SMP Negeri 2 Kota Gorontalo.

Seperti yang ada pada tabel analisis bivariat, siswa dengan pola tidur baik cenderung memiliki status gizi baik yaitu 109 (82,6%) siswa. Hal ini menunjukkan bahwa pola tidur yang baik berkontribusi positif terhadap status gizi siswa. Sebaliknya siswa dengan pola tidur buruk sebagian besar memiliki status gizi lebih yaitu 39 (73,6%) siswa. Pola tidur yang buruk cenderung terkait dengan masalah gizi berlebih, yang mungkin disebabkan oleh pola makan yang tidak teratur atau aktivitas fisik yang kurang.

Tidur yang cukup berhubungan dengan energi yang lebih baik untuk beraktivitas. Siswa yang pola tidurnya baik cenderung memiliki tingkat aktivitas fisik yang lebih tinggi, yang dapat mendukung keseimbangan energi dan mencegah penambahan berat badan berlebihan. Sebaliknya, siswa yang kurang tidur mungkin lebih cenderung kurang aktif, yang dapat mengarah pada penambahan berat badan. Kurangnya tidur juga dikaitkan dengan kebiasaan ngemil berlebihan di malam hari, yang dapat berdampak negatif pada penambahan berat badan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Damayanti, 2019) yang menunjukkan terdapat hubungan durasi tidur dengan status gizi. Responden pada penelitian Damayanti sebagian besar memiliki pola tidur yang baik. Hampir seluruh responden berstatus gizi baik memiliki pola tidur yang baik.

Hasil ini sehubungan dengan teori Restorative (1930) yang menyatakan bahwa tidur berfungsi untuk memulihkan tubuh dan otak setelah aktivitas sepanjang hari. Tidur membantu proses pemulihan

sel-sel tubuh, perbaikan jaringan, dan pemulihan energi. Tidur juga penting untuk penguatan sistem kekebalan tubuh dan proses detoksifikasi.

KESIMPULAN

Tidak ada hubungan yang signifikan antara penggunaan gadget dengan status gizi pada siswa kelas 7 SMP Negeri 2 Kota Gorontalo dengan nilai $p\text{-value } 0,683 > 0,05$.

Ada hubungan yang signifikan antara pola tidur dengan status gizi pada siswa kelas 7 SMP Negeri 2 Kota Gorontalo dengan nilai $p\text{-value } 0,000 < 0,05$.

SARAN

Diharapkan pada pihak sekolah agar memberikan edukasi kepada siswa mengenai dampak negatif penggunaan gadget yang berlebihan dan pentingnya pola tidur yang teratur terhadap status gizi.

Kepada orang tua siswa agar menetapkan batasan penggunaan gadget khususnya sebelum tidur, mendorong anak untuk memiliki pola tidur yang teratur serta melakukan aktivitas fisik yang lebih banyak.

Penelitian lebih lanjut diperlukan untuk memahami mekanisme lebih detail tentang hubungan penggunaan gadget dan pola tidur dengan status gizi pada siswa SMP.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Had, M. R., Asrof Fitri, A & Suryandari, M. 2023. Problematika Penggunaan Gadget dalam Interaksi Sosial Remaja (Studi Kasus di SMA Muhammadiyah Haurgeulis, Kabupaten Indramayu). *Ummul Qura Jurnal Institut Pesantren SunanDrajat(INSUD)* Lamongan, 18(2), 152–158. <https://doi.org/10.55352/uq.v18i2.683>
- Ardiani, N. K. N & Subrata, I. M. 2021. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Yang Mengonsumsi Kopi Di Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *Archive of Community Health*, 8(2), 372. <https://doi.org/10.24843/ach.2021.v08.i02.p12>
- Astuti, H. 2019. Pengaruh Penggunaan Gadget Dengan Prestasi Belajar Pada Siswa/Siswi Sman 2 Tembilahan. *Selodang Mayang: Jurnal Ilmiah Badan Perencanaan Pembangunan Daerah Kabupaten Indragiri Hilir*, 5(3), 157. <https://doi.org/10.47521/selodangmayang.v5i3.134>
- Ayu Anggraini, S., Martha Indria, D & Gilang, A. 2022. Analisis Hubungan Tingkat Stres dan Pola Tidur terhadap Status Gizi Usia 20-39 Tahun di Kota Malang. *Urnal Bio Komplementer Medicine*, 9(1).
- Chandra, R. 2020. Aspek Dermatologi Penuaan Kulit Periorbital. *Cermin Dunia Kedokteran*, 47(9), 537. <https://doi.org/10.55175/cdk.v47i9.920>
- Chikmah, A. M & Fitrianiingsih, D. 2018. Pengaruh Durasi Penggunaan Gadget Terhadap Masalah Mental Emosional Anak Pra Sekolah Di Tk Pembina Kota Tegal. *Siklus : Journal Research Midwifery Politeknik Tegal*, 7(2), 295. <https://doi.org/10.30591/siklus.v7i2.896>
- Erika, E., Sari, S. M., Sari, S. M., Nurmalia, Y & Nurmalia, Y. 2021. Manfaat Gadget Sebagai Sumber Belajar Online Siswa Sd Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Guru Kita PGSD*, 5(3), 117. <https://doi.org/10.24114/jgk.v5i3.30725>
- Ferdiansyah, F. P. 2024. Intensitas Penggunaan Gadget dan Minat Belajar di SMP Negeri 36 Surabaya. 1(2), 1–13.
- Firmawati, F & Biahimo, N. U. I. 2021. Penggunaan Gadget Terhadap Perkembangan Psikososial Anak Usi prasekolah Di Tk Negeri Pembina Limboto Kabupaten Gorontalo. *Zaitun (Jurnal Ilmu Kesehatan)*, 7(2). <https://doi.org/10.31314/zijk.v7i2.1151>
- Fitriana, F., Ahmad, A & Fitria, F. 2021. Pengaruh Penggunaan Gadget Terhadap Perilaku Remaja Dalam Keluarga. *Psikoislamedia : Jurnal Psikologi*, 5(2), 182. <https://doi.org/10.22373/psikoislamedia.v5i2.7898>

- Haryanti, R. T., Susilowati, T & Sari, I. M. 2022. Hubungan Intensitas Penggunaan Gadget terhadap Status Gizi pada Siswa SMK Batik 2 Surakarta. *ASJN (Aisyiyah Surakarta Journal of Nursing)*, 3(1), 27–33. <https://doi.org/10.30787/asjn.v3i1.897>
- Hidayat, A. S & Charissa, O. 2023. Pengaruh status gizi terhadap kualitas tidur pada mahasiswa kedokteran Universitas Tarumanagara. *Tarumanagara Medical Journal*, 5(1), 1–6. <https://doi.org/10.24912/tmj.v5i1.22382>
- Irwan. 2022. Metode Penulisan Ilmiah. In Yogyakarta. Zahir Publishing.
- Ilmiah, J & Pendidikan, W. 2023. Hubungan Antara Pola Makan dan Status Gizi Anak dengan Prestasi Belajar Siswa Kelas VII SMP Negeri 3 Ternate Kota Ternate Selatan Harpina 1, Jena Andres 2 STKIP Kie Raha. 8(23), 779–786.
- Jarmi, A & Rahayuningsih, S. I. 2017. Hubungan penggunaan gadget dengan kualitas tidur pada remaja. *Jurnal Keperawatan*, 1–7.
- Kareng, P. U. 2025. ANALISIS KUALITAS TIDUR DENGAN TEKanan DARAH BERDASARKAN PITTSBURGH SLEEP QUALITY INDEX (PSQI) DI PUSKESMAS ULEE KARENG Rahmadani Ladia. 12(01), 91–100.
- Keswara, U. R., Syuhada, N & Wahyudi, W. T. 2019. Perilaku penggunaan gadget dengan kualitas tidur pada remaja. 13(3), 233–239.
- Kusuma Rini, M & Huriah, T. 2020. Prevalensi dan Dampak Kecanduan Gadget Pada Remaja: Literature Review. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 5(1), 185–194. <https://doi.org/10.30651/jkm.v5i1.4609>
- Madeira, A., Wiyono, J & Ariani, N. L. 2019. Hubungan Gangguan Pola Tidur Dengan Hipertensi Pada Lansia. *Nursing News*, 4(1), 29–39.
- Mariyama, M., Lestari, I. P & Sari, I. P. 2023. Pengaruh Intensitas dan Jenis Pemakaian dalam Penggunaan Gadget terhadap Tingkat Emosional pada Anak Usia Sekolah. *Indonesian Journal of Nursing and Health Sciences*, 4(2), 113–120.
- Marpaung, J. 2018. Pengaruh Penggunaan Gadget Dalam Kehidupan. *KOPASTA: Jurnal Program Studi Bimbingan Konseling*, 5(2), 55–64. <https://doi.org/10.33373/kop.v5i2.1521>
- Mufidah, R & Soeyono, R. D. 2021. Pola makan, aktivitas fisik, dan durasi tidur terhadap status gizi mahasiswa program studi gizi Unesa. *Jurnal Gizi Universitas Surabaya*, 1(1), 60–64.
- 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), 80. <https://doi.org/10.21111/dnj.v5i1.5876>
- Nursalma, A & Pujiastuti, H. 2023. Pengaruh Waktu Belajar Dan Motivasi Belajar Terhadap Hasil Belajar Matematika. *OMEGA: Jurnal Keilmuan Pendidikan Matematika*, 2(3), 135–141. <https://doi.org/10.47662/jkpm.v2i3.479>
- Nusi, I., Kadir, S., Aulia, U & Kunci, K. 2025. Hubungan Durasi Penggunaan Alat Elektronik (Gadget), Aktivitas Fisik dan Pola Makan dengan Status Gizi Pada Remaja Di SMP Negeri 1 Kota Gorontalo Relationship Between Duration Of Electronic Device (Gadget) Use , Physical Activity And Diet Patterns Wit. 8(1), 377–389. <https://doi.org/10.56338/jks.v8i1.6686>
- 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. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v1i1.26>
- Purnamasari, I & Kurniawati, E. 2024. Hubungan Pola Tidur Dengan Tekanan Darah. 01(01), 38–44.
- Putri, A. S., Nilasari, K., Mariana, R. R & Kurniawan, A. 2024. Hubungan Screen Time dan Durasi Tidur terhadap Status Gizi Siswa dan Siswi MAN 2 Kota Malang. 6(12), 1325–1342. <https://doi.org/10.17977/um062v6i122024p1325-1342>
- Revine Siahaan, E., Keperawatan Bunda Delima Bandar Lampung JIBakau, A., Gading, T., Raya, T & Bandar Lampung, K. 2023. Hubungan Penggunaan Gadget Dengan Kebutuhan Tidur Remaja. *Agustus*, 5(2), 1–12.

- Rismala, Y., Aguswan, Priyantoro, D. E & Suryadi. 2021. Dampak Penggunaan Gadget Terhadap Perkembangan Sosial Anak Usia Dini. *El-Athfal : Jurnal Kajian Ilmu Pendidikan Anak*, 1(01), 46–55. <https://doi.org/10.56872/elathfal.v1i01.273>
- Saputri, D & Isa, M. 2023. Pengaruh Pola Tidur, Asupan Kafein, dan Gangguan Emosi Terhadap Aktivitas Belajar Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta. *Jurnal Ekonomi Manajemen Dan Akuntansi*, 2(2), 19–27. <https://jsr.lib.ums.ac.id/index.php/determinasi/article/view/218>
- Siron, Y., Nurrahma, I. F & Salsabila, A. 2021. . Volume 19 Nomer 01 Tahun 2021x, July xxxx, pp. 1~5. 19, 65–78.
- Syarofi, Z. N. 2019. Ir - perpustakaan universitas airlangga. Perpustakaan Universitas Airlangga, 1–8.
- Tarlemba, F., Asrifuddin, A & Langi, F. L. F. G. 2018. Hubungan tingkat stres dan kecanduan smartphone dengan gangguan kualitas tidur pada remaja di SMA Negeri 9 Binsus Manado. *Jurnal KESMAS*, 7(5), 1–9. <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/kesmas/article/view/22080>
- Yuhandra, E., Akhmaddhian, S., Fathanudien, A & Tendiyanto, T. 2021. Penyuluhan Hukum Tentang Dampak Positif Dan Negatif Penggunaan Gadget Dan Media Sosial. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 04, 78–84.
- Yurika, T., Nurjannah, N., Basri, S., Ishak, S & Hajar, S. 2022. Pengaruh penggunaan gadget dengan kejadian mata lelah pada siswa SMA selama masa pandemi COVID-19. *Jurnal Kedokteran Syiah Kuala*, 22(2), 1412–1026. <https://doi.org/10.24815/jks.v22i2.22637>