



# Hubungan Penggunaan Gadget Terhadap Ketajaman Penglihatan Pada Siswa Keperawatan Di SMKN 9 Kota Tangerang

Adilah Salsabila<sup>1</sup>, Ahmad Yunus Gunawan Wibisono<sup>2</sup>, Ida Faridah<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Program Ilmu Keperawatan, Universitas Yatsi Madani

<sup>2</sup>Dosen Universitas Yatsi Madani Tangerang, Universitas Yatsi Madani Tangerang

<sup>1</sup>[adilahsalsabila25@gmail.com](mailto:adilahsalsabila25@gmail.com), <sup>2</sup>[aygwibisono@gmail.com](mailto:aygwibisono@gmail.com)

## Abstrak

**Latar Belakang:** Penggunaan gadget di kalangan pelajar dan mahasiswa juga dianggap sebagai suatu kebutuhan yang tidak terhindarkan mulai dari kalangan usia anak – anak hingga usia tua lebih banyak menghabiskan waktu pada perangkat elektronik dan dunia internet, dan tentunya sering berinteraksi lebih banyak dengan layar gadget. Hal ini terbukti bahwa kondisi ini menyebabkan banyak masyarakat merasakan adanya gangguan pada penglihatan. **Tujuan penelitian:** Mengetahui apakah ada atau tidaknya hubungan penggunaan gadget terhadap ketajaman penglihatan pada siswa keperawatan di SMK Negeri 9 Kota Tangerang Tahun 2024. **Metodologi penelitian:** Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan desain penelitian *cross sectional*. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa keperawatan kelas 10 SMKN 9 Kota Tangerang berjumlah 77 siswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan *Total sampling*. Instrumen penelitian terdiri dari kuesioner dan observasi menggunakan *Snellen Chart*. Analisa data menggunakan *Chi-Square*. **Hasil penelitian:** Penggunaan gadget pada siswa keperawatan di SMKN 9 Kota Tangerang adalah Selalu menggunakan gadget dengan ketajaman penglihatan buruk. **Kesimpulan:** Maka dapat disimpulkan terdapat hubungan yang signifikan antara hubungan penggunaan gadget terhadap ketajaman penglihatan pada siswa keperawatan di SMK Negeri 9 Kota Tangerang dengan hasil ( $p\text{-Value} = 0,00$ ).

**Kata Kunci:** *Penggunaan Gadget, Ketajaman Penglihatan*

## PENDAHULUAN

Manusia memiliki akal dan kemampuan berpikir untuk mengembangkan pengetahuan dan menciptakan teknologi sesuai keinginan. Hubungan erat antara ilmu pengetahuan dan teknologi terlihat jelas karena tanpa ilmu teknologi tidak dapat diterapkan dan tanpa teknologi manfaat dari penemuan ilmu tidak dapat dinikmati. Saat ini, teknologi merupakan hasil dari perkembangan pesat dalam bidang ilmu pengetahuan (Mukarromah, 2020). Fenomena ini tercermin dari banyaknya pengembangan dan penemuan, baik yang sederhana maupun yang kompleks. Perkembangan dari teknologi juga menjadi landasan bagi kemajuan suatu negara dengan tingkat kemajuannya terkait erat dengan penguasaan ilmu pengetahuan dan teknologi (Pardede & Watini, 2021).

Saat ini, hampir semua orang mulai dari kalangan anak-anak hingga orang tua memiliki telepon seluler atau gadget. Hal ini terjadi bukan karena alasan, karena daya beli dan kebutuhan di masyarakat saat ini sangat berbeda dibandingkan beberapa tahun yang lalu. Saat ini kebutuhan akan komunikasi dan informasi telah menjadi suatu hal yang sangat penting bagi semua kalangan masyarakat bahkan bagi keluarga (Prayudi et al., 2023).

Penggunaan gadget di kalangan pelajar dan mahasiswa juga dianggap sebagai suatu kebutuhan yang tidak terhindarkan seperti tablet, handphone, laptop, dan berbagai jenis gadget lainnya. Gadget memiliki kemampuan untuk mengubah arti dari situasi "kesendirian" menjadi suasana yang lebih hidup dan ramai. Gadget canggih memungkinkan pengguna untuk melakukan berbagai aktivitas, seperti mendengarkan musik, bermain game, menjelajahi internet, mengambil foto, menonton video, dan sebagainya, bahkan ketika berada sendirian di satu ruangan tanpa kehadiran siapapun (Saleh & Rizky, 2016). Dalam era globalisasi ini, perkembangan teknologi informasi berlangsung dengan cepat dan memberikan dampak yang penting di berbagai bidang termasuk dalam bidang pendidikan. Keberadaan teknologi memberikan dukungan yang besar terhadap kemajuan pendidikan dengan memungkinkan variasi dan kreativitas dalam proses pembelajaran (Rahmawati, 2020 dalam Abdu et al., 2021).

Menurut World Health Organization populasi penggunaan smartphone berkisaran sebanyak 6,9 miliar (WHO, 2014). Jumlah populasi pengguna gadget yaitu sebanyak 5,112 miliar dari jumlah populasi dunia 7,676 miliar. Pengguna gadget pada tahun 2016 sampai 2020 menunjukkan jumlah penggunaan gadget mencapai 3,5 miliar. Jumlah pengguna gadget akan terus meningkat antara tahun 2024 dan 2029 dengan total 1,5 miliar pengguna (Statiska, 2024).

Survei Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) mencatat penetrasi internet di Indonesia telah mencapai 79,5% pada 2024 atau menembus 221.563.479 jiwa dari total populasi yang sebesar 278,6 juta jiwa sedangkan pengguna ponsel menurut data Badan Pusat Statistik (BPS) mencapai 67,88% penduduk Indonesia yang berusia 5 tahun ke atas sudah memiliki ponsel atau handphone pada tahun 2022, persentase tersebut meningkat dibanding tahun 2021

yang masih 65,87%, sekaligus menjadi rekor tertinggi dalam waktu dekade terakhir. Di Banten data pengguna ponsel pada tahun 2021 didapatkan 68,2% dan pada tahun 2022 didapatkan 70,25%. Data di atas tanpa disadari membuat masyarakat mulai dari kalangan usia anak – anak hingga usia tua lebih banyak menghabiskan waktu pada perangkat elektronik dan dunia internet, dan tentunya sering berinteraksi lebih banyak dengan layar elektronik seperti komputer, ponsel dan jenis alat elektronik yang lainnya. Hal ini terbukti dengan data di atas bahwa kondisi ini menyebabkan banyak masyarakat merasakan adanya gangguan pada penglihatan atau dalam dunia kedokteran sering disebut dengan Computer Vision Syndrome (CVS), gangguan penglihatan atau CVS ini dapat menimbulkan beberapa keluhan seperti ketegangan pada mata, kelelahan pada mata, mata terasa kabur dan mata terasa kering, bahkan sampai menyebabkan sakit pada bagian leher dan pundak. Penggunaan perangkat elektronik dalam waktu yang lama juga dapat menimbulkan efek samping dalam kesehatan mata, karena sinar biru yang dipancarkan oleh perangkat elektronik seperti smartphone dapat merusak kornea mata dan menimbulkan gangguan pada penglihatan.

Menurut World Health Organization populasi penggunaan smartphone berkisar sebanyak 6,9 miliar (WHO, 2014). Jumlah populasi pengguna gadget yaitu sebanyak 5,112 miliar dari jumlah populasi dunia 7,676 miliar. Pengguna gadget pada tahun 2016 sampai 2020 menunjukkan jumlah penggunaan gadget mencapai 3.5 miliar. Jumlah pengguna gadget akan terus meningkat antara tahun 2024 dan 2029 dengan total 1,5 miliar pengguna (Statiska, 2024).

Survei Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) mencatat penetrasi internet di Indonesia telah mencapai 79,5% pada 2024 atau menembus 221.563.479 jiwa dari total populasi yang sebesar 278,6 juta jiwa sedangkan pengguna ponsel menurut data Badan Pusat Statistik (BPS) mencapai 67,88% penduduk Indonesia yang berusia 5 tahun ke atas sudah memiliki ponsel atau handphone pada tahun 2022, persentase tersebut meningkat dibanding tahun 2021 yang masih 65,87%, sekaligus menjadi rekor tertinggi dalam waktu dekade terakhir. Di Banten data pengguna ponsel pada tahun 2021 didapatkan 68,2% dan pada tahun 2022 didapatkan 70,25%. Data di atas tanpa disadari membuat masyarakat mulai dari kalangan usia anak – anak hingga usia tua lebih banyak menghabiskan waktu pada perangkat elektronik dan dunia internet, dan tentunya sering berinteraksi lebih banyak dengan layar elektronik seperti komputer, ponsel dan jenis alat elektronik yang lainnya. Hal ini terbukti dengan data di atas bahwa kondisi ini menyebabkan banyak masyarakat merasakan adanya gangguan pada penglihatan atau dalam dunia kedokteran sering disebut dengan Computer Vision Syndrome (CVS), gangguan penglihatan atau CVS ini dapat menimbulkan beberapa keluhan seperti ketegangan pada mata, kelelahan pada mata, mata terasa kabur dan mata terasa kering, bahkan sampai menyebabkan sakit pada bagian leher dan pundak. Penggunaan perangkat elektronik dalam waktu yang lama juga dapat menimbulkan efek samping dalam kesehatan mata, karena sinar biru yang dipancarkan oleh perangkat elektronik seperti smartphone dapat merusak kornea mata dan menimbulkan gangguan pada penglihatan.

Badan dunia World Health Organization (WHO) menyatakan sebanyak 2.2 milyar penduduk di dunia menderita gangguan pada penglihatan (WHO, 2019) Dengan 246 juta orang mengalami penurunan pada penglihatan atau low vision dan 39 juta mengalami kebutaan, 90% gangguan penglihatan terjadi di negara berkembang. Secara umum, penyebab utama gangguan penglihatan adalah kelainan refraksi yang tidak dapat dikoreksi (miopia, hipermetropia, dan astigmatisme) sedangkan katarak adalah penyebab utama pada kebutaan. Gangguan refraksi yang tidak terkoreksi adalah penyebab paling umum gangguan penglihatan di seluruh dunia (48,99 %), diikuti oleh 25,81% dan gangguan penglihatan yang terkait dengan usia (4,1%) (Abdu et al., 2021).

Menurut survei American Optometric Association (AOA) tahun 2015, 41% orang tua melaporkan bahwa anak-anak mereka menghabiskan lebih dari tiga jam di depan perangkat elektronik, terutama ponsel pintar dan 66% anak-anak memiliki ponsel pintar sendiri. Kebanyakan miopia dimulai pada usia sekolah dan stabil pada masa remaja. Namun, sebagian orang mengalami perubahan ketika memasuki usia dewasa muda. Gejala dari perubahan ini antara lain peningkatan miopia dari miopia sebelumnya, yang biasa disebut dengan perkembangan miopia dewasa, atau munculnya miopia pada orang yang benar-benar normal (emmetropes) atau hiperopes (emmetropic onset myopia pada orang dewasa). Tingkat penetrasi dunia prevalensinya di Asia sendiri sekitar 70-90%, di Eropa 30 sampai 40%, dan di Amerika 10-20%. Khususnya di Indonesia, prevalensinya mencapai 22,1%.

Sedangkan menurut Kemenkes RI tahun 2018. Katarak adalah penyebab kebutaan paling umum yaitu 34,47%, diikuti oleh gangguan refraksi yang tidak terkoreksi 20,26% dan glaucoma 8,30%. Lebih dari 75% gangguan penglihatan dapat dicegah. Ada 1,49% kasus severe low vision pada usia produktif (15-54 tahun) dan 0,5% kasus kebutaan. Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS), prevalensinya saat ini sebesar 11,4% kasus di wilayah Sulawesi Selatan. Miopia adalah salah satu dari penyebab hilangnya penglihatan pada anak usia 8 sampai 12 dan 13 sampai 19 tahun. Miopia semakin parah saat pertumbuhan tubuh semakin pesat (Handriani R, 2016). Dari data di atas terlihat bahwa prevalensi miopia di Indonesia tergolong tinggi yaitu sebesar 22,1%. Data ini diperkirakan akan terus bertambah seiring dengan semakin aktifnya penggunaan gadget, terutama di kalangan anak sekolah.

Berdasarkan hasil observasi pengamatan awal yang dilakukan peneliti pada tanggal 27 Maret 2024 terhadap 15 siswa di SMK Negeri 9 Kota Tangerang. Hasil wawancara dengan salah satu guru keperawatan di SMK Negeri 9 Kota Tangerang didapatkan fakta bahwa seluruh siswa kelas 10 keperawatan memiliki gadget. Hasil wawancara dengan siswa didapatkan 10 diantaranya mengaku menggunakan gadget selama lebih dari 4 jam dan 4 siswa diantaranya menggunakan gadget untuk bermain *game online*. Selebihnya hanya untuk menonton konten youtube, bermain instagram, tiktok dan aplikasi berbelanja. Biasanya mereka lebih sering menggunakan gadget pada malam hari..

## METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan desain penelitian *Cross Sectional*, yang dimana penelitian *cross sectional* adalah pengambilan data yang dilakukan dalam sekali waktu. Penelitian akan dilakukan di SMK Negeri 9 Kota Tangerang, dilakukan pada bulan Juni 2024. Metode pengambilan sampel yang akan dilakukan pada penelitian ini adalah *Total Sampling*. Sampel yang akan digunakan adalah siswa dan siswi keperawatan kelas 10 SMK Negeri 9 Kota Tangerang yang berjumlah 77 orang.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Laki-laki	10	13 %
Perempuan	67	87 %
<b>Total</b>	<b>77</b>	<b>100 %</b>

Berdasarkan hasil tabel diatas diketahui bahwa dari 77 responden jenis kelamin laki-laki sebanyak 10 responden (13 %), dan jenis kelamin perempuan sebanyak 67 responden (87 %).

Menurut penelitian Ni Putu Rizky et al., (2021) Siswa laki-laki dan perempuan rata-rata memiliki kecenderungan adiksi gadget yang berbeda. Perempuan menggunakan internet untuk mencari informasi atau menyelesaikan tugas, sementara laki-laki menggunakannya untuk mencari hiburan dan melepaskan tekanan.

Hasil penelitian sesuai dengan hasil penelitian sebelumnya dari (Putri et al., 2023) ini mayoritas responden berjenis kelamin laki-laki sebanyak 114 responden (63,6%). Hal ini sesuai dengan data sekunder yang didapat bahwa siswa laki-laki lebih banyak dari siswa perempuan. Remaja laki-laki dan remaja perempuan memiliki beberapa karakteristik yang berbeda. Mereka memiliki tingkat kesadaran yang berbeda akan pentingnya informasi terkait kesehatan. Biasanya remaja laki-laki memiliki kesadaran yang kurang baik dibandingkan dengan remaja perempuan sehingga bersikap acuh dan terkesan tidak peduli.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden berdasarkan Usia

Usia	Frekuensi (f)	Presentase (%)
15 Tahun	18	23,4 %
16 Tahun	57	74 %
17 Tahun	2	2,6 %
<b>Total</b>	<b>77</b>	<b>100 %</b>

Berdasarkan hasil tabel diatas diketahui dari 77 responden usia 15 tahun sebanyak 18 responden (23,4 %), usia 16 tahun sebanyak 57 responden (74 %), dan usia 17 tahun sebanyak 2 responden (2,6 %).

Pada penelitian sebelumnya yaitu penelitian Karlina (2020) mengatakan batas akhir usia remaja yang biasa digunakan oleh para ahli adalah usia 12 hingga 21 tahun. Usia ini biasanya dibagi menjadi tiga kategori yaitu usia 12-15 tahun, yang merupakan masa remaja awal, usia 15-18 tahun, yang merupakan masa remaja pertengahan, dan usia 18-21 tahun, yang merupakan masa remaja akhir.

Menurut peneliti (Aisyah Indyana Ummi, 2023) Gadget adalah perangkat elektronik seperti *smartphone*, tablet, laptop, dan lainnya telah menjadi bagian penting dari kehidupan remaja di era digital dan telah membawa perubahan besar dalam berbagai aspek kehidupan remaja seperti komunikasi, hiburan, pendidikan, dan produktivitas. Namun seiring dengan kemajuan teknologi muncul kesadaran yang semakin besar tentang bagaimana perangkat tersebut berdampak pada kesehatan remaja.

## 2. Analisis Univariat

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden berdasarkan Variabel Penggunaan *Gadget*

Penggunaan <i>Gadget</i>	Frekuensi	Presentase
	(f)	(%)
Tidak pernah	19	24,7 %
Jarang	13	16,8 %
Sering	21	40,3 %
Selalu	14	18,2 %
<b>Total</b>	<b>77</b>	<b>100 %</b>

Berdasarkan hasil tabel diatas didapatkan dari 77 responden jumlah responden yang Jarang menggunakan gadget 2-3 jam sebanyak 13 responden (16,8 %), yang Selalu menggunakan gadget > 4 jam sebanyak 14 responden (18,2 %), yang Tidak pernah menggunakan gadget > 2 jam sebanyak 19 responden (24,7 %), dan yang Sering menggunakan gadget 3-4 jam sebanyak 21 responden (40,3 %).

Gadget adalah alat yang multi-indra karena melibatkan berbagai macam indera dalam penggunaannya. Gadget menarik penggunaannya karena dapat merangsang mata dan telinga, gadget juga memiliki sistem layar sentuh dengan gambar yang bergerak dan memiliki warna yang menarik sehingga membuat penggunaannya merasa penasaran dan termotivasi untuk memainkannya (Fauziah Fatah, 2022).

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Puspita Sari, T dan Mitsalia (2016), pemakaian gadget dianggap sebagai intensitas tinggi jika gadget digunakan lebih dari 120 menit setiap hari atau lebih dari 75 menit dalam satu kali penggunaan. Selain itu, penggunaan gadget secara berulang (lebih dari tiga kali dalam sehari) selama 30 hingga 75 menit akan menyebabkan kecanduan.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden berdasarkan Variabel Ketajaman Penglihatan

Ketajaman Penglihatan	Frekuensi	Presentase
	(f)	(%)
Buruk	45	58,4 %
Baik	32	41,6 %
<b>Total</b>	<b>77</b>	<b>100 %</b>

Berdasarkan hasil tabel diatas didapatkan dari 77 responden jumlah responden yang Ketajaman penglihatannya Buruk sebanyak 45 responden (58,4 %) dan yang Ketajaman penglihatannya Baik sebanyak 32 responden (41,6 %).

Menurut beberapa penelitian, remaja yang kecanduan gadget cenderung terus-menerus terpaku pada layar gadget. Jika remaja tersebut memiliki faktor genetik yang berkaitan dengan riwayat masalah kesehatan mata, kemungkinan besar akan lebih rentan mengalami gangguan penglihatan (Diah, 2023).

## 3. Analisis Bivariat

Tabel 5. Hubungan Penggunaan *Gadget* Terhadap Ketajaman Penglihatan Pada Siswa Keperawatan di SMK Negeri 9 Kota Tangerang

Penggunaan <i>Gadget</i>	Ketajaman Penglihatan				Total		P Value
	Buruk		Baik		n	%	
	n	%	n	%			
Tidak pernah	3	3,9	16	20,8	19	24,7	0,000
Jarang	2	2,6	11	14,3	13	16,8	
Sering	26	33,8	5	6,5	31	40,3	
Selalu	14	18,2	0	0,0	14	18,2	
<b>Total</b>	<b>45</b>	<b>58,4%</b>	<b>32</b>	<b>41,6%</b>	<b>77</b>	<b>100%</b>	

Berdasarkan hasil tabel diatas diketahui hubungan antara penggunaan Gadget terhadap gangguan Ketajaman penglihatan di SMK Negeri 9 Kota Tangerang dengan hasil tabulasi silang (*Crosstabulation*) didapatkan dari 19 responden Tidak pernah menggunakan gadget > 2 jam, hanya 3 responden memiliki ketajaman penglihatan yang buruk (3,9%) dan 16 responden memiliki ketajaman penglihatan yang baik (20,8%), dari 13 responden yang Jarang menggunakan gadget 2-3 jam, hanya 2 responden memiliki ketajaman penglihatan yang buruk (2,6%) dan 11 responden memiliki ketajaman penglihatan yang baik (14,3%), dari 31 responden yang Sering menggunakan gadget 3-4 jam, sebanyak 26 responden memiliki ketajaman penglihatan yang buruk (33,8%) dan 5 responden memiliki ketajaman penglihatan yang baik (6,5%), dan dari 14 responden yang Selalu menggunakan gadget > 4 jam memiliki ketajaman penglihatan yang buruk (18,2%).

Didapatkan hasil uji statistik dengan menggunakan uji *Chi-Square* nilai *P-Value* = 0,000 yang berarti lebih kecil dari nilai kemaknaan ( $p < 0,05$ ) sehingga  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara penggunaan gadget terhadap ketajaman penglihatan pada siswa keperawatan di SMK Negeri 9 Kota Tangerang.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa durasi penggunaan gadget kategori sering (menggunakan gadget 3-4 jam) merupakan persentase terbanyak, jauh dari harapan dan rekomendasi durasi normal yang telah disebutkan juga dalam penelitian (Kumala, 2019) bahwa durasi normal menggunakan gadget pada remaja adalah tidak lebih dari 2 jam dalam sehari.

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Puspita Sari, T dan Mitsalia (2016), pemakaian gadget dianggap sebagai intensitas tinggi jika gadget digunakan lebih dari 120 menit setiap hari atau lebih dari 75 menit dalam satu kali penggunaan. Selain itu, penggunaan gadget secara berulang (lebih dari tiga kali dalam sehari) selama 30 hingga 75 menit akan menyebabkan kecanduan.

Selain itu, gadget yang baik jika digunakan dengan intensitas sedang digunakan lebih dari 40 hingga 60 menit setiap hari dan digunakan dengan intensitas 2 hingga 3 kali setiap hari. Sebaliknya, gadget yang dianggap menggunakan intensitas rendah dianggap menggunakan intensitas sedang jika digunakan hanya 2 kali setiap hari.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dari keseluruhan penelitian hubungan penggunaan *gadget* terhadap ketajaman penglihatan pada siswa Keperawatan di SMK Negeri 9 Kota Tangerang, maka kesimpulan dari hasil penelitian ini adalah Mayoritas responden yang sering menggunakan *gadget* dalam waktu 3-4 jam sebanyak 21 responden (40,3%). Mayoritas responden yang memiliki ketajaman penglihatan yang buruk sebanyak 45 responden (58,4%). Terdapat hubungan yang *signifikan* antara hubungan penggunaan *gadget* terhadap ketajaman penglihatan pada siswa keperawatan di SMK Negeri 9 Kota Tangerang dengan hasil ( $p$ -Value= 0,00).

## UCAPAN TERIMA KASIH

Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, terima kasih atas do'a, dukungan serta bantuan yang diberikan kepada penulis sehingga penulis bisa menyelesaikan penelitian hingga akhir.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdu, S., Saranga, J. L., Sulu, V., & Wahyuni, R. (2021). Dampak Penggunaan Gadget Terhadap Penurunan Ketajaman Penglihatan. *Jurnal Keperawatan Florence Nightingale*, 4(1), 24–30. <https://doi.org/10.52774/jkfn.v4i1.59>
- Abidin Muhammad Saiful. (2023). Hubungan Penggunaan Gadget Dan Jarak Pandang Gadget Dengan Ketajaman Penglihatan Pada Remaja. *Global Journal of Public Health*, 1 no 1, 4.
- Aisyah Indyana Ummi, W. Q. N. (2023). Penggunaan Gadget Terhadap Kualitas Tidur Dan Kesehatan Mental Remaja. *Jurnal Multidisiplin Ilmu Sosial*, 5 no 9.
- Badan pusat statistik 2024. <https://www.bps.go.id/id>
- Fauziah Fatah, V., Nursyamsiyah, N., Kamsatun, K., Ariyanti, M., & Susanti, S. (2022). KECANDUAN GADGET PADA REMAJA PASCA PEMBELAJARAN DARING DI MASA PANDEMI COVID 19. *JURNAL RISET KESEHATAN POLTEKKES DEPKES BANDUNG*, 14(2), 284–291. <https://doi.org/10.34011/juriskesbdg.v14i2.2131>
- Fitriana. (2020). Pengaruh Penggunaan Gadget Terhadap Perilaku Remaja dalam Keluarga. *Jurnal Psiko Islam Media*, 5 No 2.

- Imasria Wahyuliarmy, A., & Ayu Kumala Sari, C. (2021). Intensitas Penggunaan Gadget Dengan Interaksi Sosial. *IDEA: Jurnal Psikologi*, 5(2), 100–114. <https://doi.org/10.32492/idea.v5i2.5204>
- Karlina, L. (2020). Fenomena Terjadinya Kenakalan Remaja. *Jurnal Edukasi Nonformal*, 1, 150.
- Ni, O., Arnani, P. R., & Husna, F. H. (2021). THE DIFFERENT LEVELS OF GADGET ADDICTION AMONG ELEMENTARY SCHOOL STUDENTS BASED ON GENDER. 19, 1–5.
- Pardede, R., & Watini, S. (2021). Dampak Penggunaan Gadget pada Perkembangan Emosional Anak Usia Dini di TK Adifa Karang Mulya Kota Tangerang. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(2), 4732–4732.
- Prayudi, A., Yapis Dompus, S., & Teknologi Informasi, P. (2023). Pengaruh Gadget Dalam Penurunan Tingkat Penglihatan Pada Remaja. *Jurnal Pendidikan Dan Media Pembelajaran (JUNDIKMA)*, 02(01).
- Putri, G. A., Saraswati, D., Luh, N., Suntari, P. Y., Sipahutar, I. E., & Kemenkes Denpasar, P. (2023). Hubungan Penggunaan Gadget Saat Pandemi Covid-19 Dengan Ketajaman Penglihatan Siswa. *Jurnal Gema Keperawatan*, 16, 58.