

ABSTRACT

Background: *Insomnia is a sleep disorder that makes it difficult to initiate sleep or maintain sleep. This study aims to determine the association between smartphone addiction and stress with the incidence of insomnia in class IX students of SMP Negeri 8 Bekasi City in 2021.*

Methods: *This study used an observational analytic study design with a cross sectional research design. The population in this study were all students of class IX SMP Negeri 8 Bekasi City in 2021 as many as 347 students with a total sample of 82 respondents. The sampling technique was done using proportionate stratified random sampling. Data were collected using google form and analyzed univariately and bivariately using chi-square.*

Results: *A total of 63 (76,8%) respondents experienced insomnia. Most of the respondents have smartphone addiction are 71 (86,6%), and experience moderate stress 64 (78.0%). The statistical test results showed that there was a no association between smartphone addiction and the incidence of insomnia ($p=0,116$; $PR=1,472$; $95\%CI=0,848-2,555$). There was no association between moderate stress and the incidence of insomnia ($p=0,268$; $PR=0,333$; $95\%CI=0,395-28,108$). There was no association between high stress and the incidence of insomnia ($p=0,268$; $PR=0,333$; $95\%CI=0,395-28,108$).*

Conclusion: *Therefore, it is expected for students who experience smartphone addiction to limit their use of smartphones, for students who experience stress to be able to control their stress, and for students who experience insomnia meet the need for adequate sleep because insomnia has a bad effect on health.*

Keywords: *Insomnia, Smartphone Addiction, Stress*

ABSTRAK

Latar Belakang: Insomnia merupakan gangguan tidur yang membuat sulit untuk memulai tidur atau mempertahankan tidurnya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *smartphone addiction* dan stres dengan kejadian insomnia pada siswa kelas IX di SMP Negeri 8 Kota Bekasi 2021.

Metode: Penelitian ini menggunakan rancangan studi analitik observasional dengan rancangan penelitian *cross sectional*. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh siswa kelas IX di SMP Negeri 8 Kota Bekasi Tahun 2021 sebanyak 347 siswa dengan jumlah sampel sebanyak 82 responden. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan *stratified proportionate random sampling*. Data dikumpulkan dengan menggunakan *google form* dan di analisis secara univariat dan bivariat dengan menggunakan uji *chi-square*.

Hasil: Sebanyak 63 (76,8%) orang responden mengalami insomnia. Sebagian besar responden *smartphone addiction* 71 (86,6%), dan mengalami stres sedang 64 (78,0%). Hasil uji statistik menunjukkan tidak ada hubungan antara *smartphone addiction* dengan kejadian insomnia ($p=0,116$; $PR=1,472$; $95\%CI=0,848-2,555$). Tidak ada hubungan stres sedang dengan kejadian insomnia ($p=0,268$; $PR=0,333$; $95\%CI=0,395-28,108$). Tidak ada hubungan stres tinggi dengan kejadian insomnia ($p=0,301$; $PR=4,000$; $95\%CI=0,288-55,471$).

Kesimpulan: Oleh karena itu, diharapkan bagi siswa yang mengalami *smartphone addiction* untuk membatasi penggunaan smartphone, bagi siswa yang mengalami stres untuk dapat mengontrol stres yang dialami, dan bagi siswa yang mengalami insomnia penuhi kebutuhan tidur yang cukup dikarenakan insomnia memiliki efek buruk bagi kesehatan.

Kata Kunci: Insomnia, *Smartphone Addiction*, Stres