
HUBUNGAN PENGGUNAAN SMARTPHONE DENGAN KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA KEPERAWATAN DI FAKULTAS ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH TANGERANG

Ns. Elly Purnamasari, S.Kp., M.Pd¹, Andika Hermawan², Ns. Intan Asri Nurani, M.Kep., Sp.Kep.Kom³

^{1,2,3}Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Tangerang, el_pur@yahoo.com

INFORMASI ARTIKEL:

Riwayat Artikel:

Tanggal di Publikasi: Juni 2021

Kata kunci:

Penggunaan *Smartphone*
Kualitas Tidur
Mahasiswa

A B S T R A K

Tidur merupakan kebutuhan dasar manusia yang bersifat fisiologis yang harus dipenuhi oleh setiap individu. Tidur adalah keadaan dimana kesadaran seseorang akan sesuatu menjadi turun, namun aktivitas otak tetap memainkan peran yang luar biasa dalam mengatur fungsinya. Kualitas tidur yang buruk akan mendatangkan dampak yang negatif pada kesehatan tubuh seseorang. Faktor yang dapat mempengaruhi kualitas tidur berupa faktor non medis yaitu diantaranya jenis kelamin, pubertas, kebiasaan tidur, lingkungan dan gaya hidup. Gaya hidup merupakan faktor yang mempengaruhi kualitas tidur dimana gaya hidup remaja pada zaman sekarang tidak bisa lepas dari *smartphone*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara penggunaan *smartphone* dengan kualitas tidur pada mahasiswa keperawatan di fakultas ilmu kesehatan Universitas Muhammadiyah Tangerang.

Metode : desain penelitian menggunakan pendekatan *Cross-Sectional*. Pengumpulan data menggunakan kuesioner Penggunaan *Smartphone* dan kuedioner Kualitas Tidur yang telah diuji validitas dan reliabilitas. Sampel berjumlah 191 responden yang diambil dengan teknik *Purposive Sampling*.

Hasil :hasil uji statistic *chi square* menunjukkan nilai *p-value* = 0,000 dengan nilai normal ($\alpha = <0,05$)sehingga terdapat hubungan antara penggunaan *smartphone* dengan kualitas tidur pada mahasiswa keperawatan di fakultas ilmu kesehatan Universitas Muhammadiyah Tangerang.

PENDAHULUAN

Tidur merupakan kebutuhan dasar manusia yang bersifat fisiologis yang harus dipenuhi oleh setiap individu. Tidur adalah keadaan dimana kesadaran seseorang akan sesuatu menjadi turun, namun aktivitas otak tetap memainkan peran yang luar biasa dalam mengatur fungsinya. Kualitas tidur yang baik berperan penting bagi kesehatan fisik dan mental setiap manusia. Kualitas tidur yang buruk akan mendatangkan dampak yang negatif pada kesehatan tubuh seseorang. Dampak fisiologis yang muncul akibat buruknya kualitas tidur meliputi penurunan aktivitas sehari-hari, rasa lelah, kondisi neuromuskular yang buruk, proses penyembuhan menjadi lambat, daya tahan tubuh menurun, dan ketidakstabilan tanda vital. Selain itu, dampak psikologis dari gangguan tidur meliputi stress, depresi, cemas, tidak konsentrasi, dan koping tidak efektif (Bukit, 2005). Gangguan-gangguan yang dialami karena kualitas tidur yang buruk ini dapat mempengaruhi aktivitas sehari-hari (Indrawati, 2012).

American Academy of Pediatrics, sebuah lembaga yang menangani masalah pelajar dan remaja pada dasarnya harus membutuhkan waktu istirahat dan tidur yang cukup, karena remaja yang kurang tidur akan mengalami hal-hal yang negatif diantaranya rentan mengalami kecelakaan, masalah kesehatan fisik, gangguan memori, dan kesehatan mental. Menurut *National Sleep Foundation* (NSF) menyarankan bahwa waktu tidur yang ideal bagi remaja yaitu berkisar 8-10 jam per malam (NSF, 2018).

Menurut, Wilkinson tahun 2016 mengatakan bahwa kualitas tidur adalah kepuasan seseorang terhadap tidur, sehingga seseorang tersebut tidak memperlihatkan perasaan lelah. Kualitas tidur yang buruk juga dapat menyebabkan tekanan darah yang abnormal dan aktifitas rutin di setiap harinya menjadi terganggu. Selain itu jika setiap individu mengalami masalah pada tidur maka akan terjadi masalah-masalah pada aspek yang lain. Misalnya menurut (Nashori & Wulandari, 2017) yang mengatakan bahwa kualitas tidur mempengaruhi kontrol diri dan individu, tidur yang tidak memadai juga dapat menyebabkan individu merasa kurang bahagia, lebih tertekan, lemah secara fisik, dan merasa sangat lelah secara fisik dan mental.

Menurut Haryono, dkk. 2009 mengatakan faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur dapat berupa faktor medis dan non medis. Faktor yang dapat mempengaruhi kualitas tidur berupa faktor non medis yaitu diantaranya jenis kelamin, pubertas, kebiasaan tidur, lingkungan dan gaya hidup. Gaya hidup merupakan faktor yang mempengaruhi kualitas tidur dimana gaya hidup remaja pada zaman sekarang tidak bisa lepas dari *smartphone*.

Lebih dari separuh penduduk di dunia menggunakan *smartphone* dan pasarnya berkembang pesat. Pada tahun 2014, diperkirakan sebanyak 6,9 miliar orang menggunakan gadget (WHO, 2014). Dari total populasi dunia sebanyak 7,676 milyar, 5,112 milyar diantaranya merupakan pengguna *smartphone*. Indonesia dengan jumlah penduduk sebanyak 268,2 juta, 150 juta diantaranya merupakan pengguna internet, jumlah tersebut meningkat 13% dari tahun 2018 dimana akses internet

menggunakan *smartphone* (Hootsuite, 2019).

Sebanyak 93,9% masyarakat mengakses internet menggunakan *smartphone* setiap harinya. Delapan puluh persen mayoritas pengguna internet di Indonesia berusia 18-25 tahun (APJII, 2017). Sebagian dari pengguna berstatus sebagai mahasiswa, baik mahasiswa program sarjana maupun pasca sarjana. Hal ini dikarenakan tuntutan akademis dan aktivitas lain yang memaksa mahasiswa untuk mencari informasi tambahan melalui internet dan bisa disebabkan oleh kesibukan dan aktivitas yang banyak dari mahasiswa yang membutuhkan internet.

Penggunaan *smartphone* sekarang ini menjadi bagian dari kebutuhan dan gaya hidup sehari-hari. *Smartphone* adalah perangkat yang memiliki kemampuan lebih tinggi dari telepon yang biasa dengan kemampuan seperti komputer serta dilengkapi aplikasi dan koneksi internet yang tidak bisa dibandingkan dengan telepon seluler biasa. Menurut Niesen (2012) mengatakan pengguna *smartphone* di 39 negara di dunia dan 13 di antaranya yaitu negara-negara di Asia, termasuk Indonesia.

Survey yang dilakukan oleh Badan Pusat Statistik (BPS) bekerja sama dengan Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII), mencatat bahwa pengguna internet di Indonesia hingga akhir 2016 mencapai 132,7 juta atau setara 51,7% terhadap populasi yang 256,2 juta jiwa. Menurut survey yang dilakukan Badan Pusat Statistik Provinsi Banten menyebutkan sebanyak 70,60% warga Banten atau sekitar 8.615.422 jiwa memiliki *smartphone* selama dalam waktu tiga bulan terakhir pada tahun 2017. Angka

tersebut dilihat dari data jumlah penduduk di Banten pada tahun 2016 sebanyak 12.203.148 jiwa. Kota Tangerang sendiri mencapai 78,20% penduduk yang memiliki *smartphone*.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada Selasa 10 Maret 2020 di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Tangerang pada mahasiswa prodi Keperawatan sebanyak 10 responden yang dipilih secara acak, peneliti mendapatkan seluruh responden memiliki *smartphon* 4 responden mengatakan lebih baik tidak membawa dompet dari pada tidak membawa *smartphone*. Fungsi *smartphone* bagi mereka adalah untuk mencari informasi di internet tentang pelajaran, mengirim pesan melalui *WhatsApp*, menggunakan aplikasi media sosial lainnya seperti *Instagram*, *Youtube*, dan sumber hiburan ketika bosan seperti bermain *games* online. Intensitas penggunaan *smartphone* lebih dari 6 jam perhari dan 7 responden mengatakan hampir setiap saat bahkan sebelum tidur.

Selain itu, pada penelitian awal didapatkan bahwa 4 dari 10 responden mengatakan memiliki kebiasaan tidur diatas jam 12 malam karena sering bermain *smartphone* sebelum tidur. Ketika ditanya apakah mereka merasa segar setelah bangun tidur, 8 responden mengatakan masih merasakan kantuk di pagi hari sehingga malas untuk langsung bangun dan memulai aktifitas. Dampaknya mereka mengatakan sering mengantuk di kelas saat perkuliahan, kurang bersemangat, sulit untuk konsentrasi pada pembelajaran dikarenakan waktu tidur pada malam hari yang mereka gunakan untuk bermain *smartphone*.

Berdasarkan Sebuah penelitian dilakukan oleh Nainggolan (2017)

dengan tujuan untuk mengetahui hubungan penggunaan gadget dengan kualitas tidur pada mahasiswa. Metode yang digunakan yaitu analitik deskriptif dengan pendekatan crosssectional study. Teknik pengambilan sampel dilakukan secara randomized sampling sehingga didapatkan 90 responden dimana 23 orang (25,6%) adalah laki-laki dan 67 orang (74,4%) perempuan. Hasil dari penelitian menunjukkan adanya hubungan penggunaan *smartphone* dengan kualitas tidur mahasiswa (Nainggolan, 2017).

Berdasarkan fenomena – fenomena dan berbagai peneliti terkait yang telah dipaparkan diatas, peneliti ingin mengetahui lebih dalam antara hubungan penggunaan *smartphone* dengan kualitas tidur pada mahasiswa kesehatan. Untuk itu peneliti tertarik melakukan penelitian tersebut yaitu mengenai Hubungan Penggunaan *Smartphone* Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Keperawatan di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Tangerang.

Berdasarkan uraian terkait penggunaan *smartphone*, dampak yang ditimbulkan dari penggunaan *smartphone* dan kualitas tidur maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan penggunaan *smartphone* dengan kualitas tidur pada mahasiswa Keperawatan di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Tangerang.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan dalam dalam skripsi ini termasuk jenis penelitian kuantitatif, sedangkan pendekatan yang digunakan adalah pendekatan korelasional. Peneliti menggunakan desain cross sectional untuk mengkaji hubungan antara

variabel. Penelitian ini dilakukan di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Tangerang. Persiapan penelitian ini dilakukan pada bulan Maret 2020 dan dilaksanakan pada bulan April sampai denan bulan Agustus 2020. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa keperawatan di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Tangerang sebanyak 430 mahasiswa. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *non probability sampling* dengan teknik *purposive sampling*, *purposive sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Menurut Isaac dan Michael Rumus menghitung sampel dari populasi yang diketahui jumlahnya sebagai berikut :

$$s = \frac{\lambda^2 \cdot N \cdot P \cdot Q}{d^2(N - 1) + \lambda^2 \cdot P \cdot Q}$$

keterangan :

s = jumlah sample

N = jumlah populasi

λ^2 = Chi Kuadrat, dengan dk = 1, taraf kesalahan 1%, 5% dan 10%

d = 0,05

P = Q = 0,5

Dari rumus diatas diketahui, bahwa penentuan jumlah sample berdasarkan rumus diatas didapatkan sample sebanyak :

$$s = \frac{\lambda^2 \cdot N \cdot P \cdot Q}{d^2(N - 1) + \lambda^2 \cdot P \cdot Q}$$

$$s = \frac{3,841 \cdot 430 \cdot 0,5 \cdot 0,5}{0,05^2(430 - 1) + 3,841 \cdot 0,5 \cdot 0,5}$$

$$s = \frac{413}{1,07 + 0,96}$$

$$s = \frac{413}{2,05}$$

$$s = 191,3 \text{ (Pembulatan 191)}$$

Penelitian ini menggunakan kuesioner penggunaan *smartphone* dan kuesioner kualitas tidur yang sudah dilakukan uji validitas.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Karakteristik Usia Responden (n=191)

Usia	Frekuensi	Persentase (%)
18 tahun	37	19,4
19 tahun	40	20,9
20 tahun	46	24,1
21 tahun	68	35,6
Total	191	100,0

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Karakteristik Jenis Kelamin Responden (n=191)

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase (%)
Laki-laki	39	20,4
Perempuan	152	79,6
Total	191	100,0

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Penggunaan Smartphone Responden (n=191)

Penggunaan Smartphone	Frekuensi	Persentase (%)
Tinggi	76	39,8
Rendah	115	60,2
Total	191	100,0

Tabel 4 Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Berdasarkan Responden (n=191)

Kualitas Tidur	Frekuensi	Persentase (%)
Kurang Baik	69	36,1
Baik	122	63,9
Total	191	100,0

Tabel 5 Analisis Hubungan Penggunaan Smartphone Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Keperawatan di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Tangerang (n=191)

Penggunaan Smartphone	Kualitas Tidur		Total	OR	P Value
	Kurang Baik	Baik			
Tinggi	42	31	73	4,95	0,00
Rendah	53	67	120	2,62	0,04
Total	95	98	193		

Usia

Hasil penelitian menunjukkan bahwa karakteristik usia dari total 191 responden, terdapat sebanyak 68 responden (35,6%) berusia 21 tahun itu artinya responden dengan penggunaan *smartphone* terbanyak pada mahasiswa keperawatan di fakultas ilmu kesehatan Universitas Muhammadiyah Tangerang di dominasi pada usia 21 tahun atau diartikan dengan usia remaja akhir.

Tahapan tersebut dapat digolongkan ke dalam kategori masa remaja akhir sampai masa dewasa awal dalam kehidupan, perkembangan pesat dari teknologi merupakan salah satu hal yang memiliki dampak pada kehidupan remaja saat ini. Menurut Hariani 2019, Remaja lebih mudah tenggelam dalam fitur yang disajikan oleh *smartphone* dan cenderung menghabiskan banyak waktu untuk menggunakan *smartphone*

yang apabila tidak dapat dikontrol dapat menimbulkan kecanduan terhadap *smartphone*.

Pada hasil penelitian ini terdapat perbedaan dengan penelitian terdahulu yaitu penelitian yang dilakukan oleh Yunda Hariani dkk, (2019) yang di mana hasilnya adalah karakteristik usia yaitu dari total 150 responden berkisaran antara 15-17 tahun. Kategori usia terbanyak adalah 16 tahun dengan presentase (48%) responden.

Jenis Kelamin

Hasil penelitian menunjukkan karakteristik jenis kelamin dari total 191 responden menunjukkan terdapat 39 responden (20,4%) yang berjenis kelamin laki-laki dan terdapat 152 responden (79,6%) berjenis kelamin perempuan. Dari data tersebut mayoritas responden berjenis kelamin perempuan.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Hariani (2019) yang di mana responden mayoritas berjenis kelamin perempuan. Dari total 150 responden, 94 responden (62,7%) berjenis kelamin perempuan dan 56 responden (37,3%) berjenis kelamin laki-laki. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa mayoritas jumlah responden didominasi oleh perempuan dibandingkan dengan laki-laki.

Brenner (2013) perempuan menggunakan *smartphone* lebih untuk kepuasan berorientasi sosial dari pada laki-laki. Perempuan lebih memelihara hubungan pribadi bahkan dengan orang yang berada jauh darinya.

Penggunaan Smartphone

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan *smartphone* pada responden dari total 191 responden yang menggunakan *smartphone* di fakultas ilmu kesehatan Universitas

Muhammadiyah Tangerang, terdapat 76 responden (39,8%) memiliki penggunaan *smartphone* yang tinggi dan 115 responden (60,2%) lainnya memiliki penggunaan *smartphone* rendah. Maka jumlah responden penggunaan *smartphone* yang rendah lebih besar dibandingkan dengan responden yang memiliki penggunaan *smartphone* tinggi.

Hasil penelitian ini berbeda dengan hasil penelitian Wahyudi (2019) yaitu responden yang memiliki perilaku penggunaan *gadget* baik 51 responden (42,9%), dan penggunaan tidak baik 68 responden (57,1%). Hal tersebut menunjukkan bahwa dalam penelitian tersebut didapatkan perilaku penggunaan *smartphone* yang tidak baik lebih besar dari pada penggunaan *smartphone* yang baik.

Peneliti berasumsi bahwa setiap remaja dilihat dari usia dan tugasnya, semakin tinggi usia seseorang semakin matang cara berfikirnya karena mereka tau dampak yang ditimbulkan dari penggunaan *smartphone* yang berlebihan bisa menimbulkan masalah-masalah kesehatan salah satunya kualitas tidur bisa menjadi terganggu.

Tahapan tersebut dapat digolongkan ke dalam kategori masa remaja akhir sampai masa dewasa awal dalam kehidupan dan jika dilihat dari segi perkembangan maupun tugasnya, perkembangan pada usia mahasiswa adalah proses perkembangan pematapan pendirian hidup (Yusuf, 2012).

Kualitas Tidur

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kualitas tidur dari total 191 responden yang diteliti ada sebanyak 69 responden (36,1%) yang memiliki kualitas tidur yang kurang baik, dan ada

pula sebanyak 122 responden (63,9%) yang memiliki kualitas tidur baik. Maka jumlah responden yang memiliki kualitas tidur baik lebih besar dibandingkan dengan responden yang memiliki kualitas tidur kurang baik.

Hasil penelitian ini berbeda dengan hasil penelitian Wahyudi (2019) yang dilakukan di SMAN 1 Terbanggi Besar Lampung Tengah, yaitu dari total sampel sebanyak 119 responden, menunjukkan 42 responden memiliki kualitas tidur yang baik (35,3%), 77 responden memiliki kualitas tidur buruk (64,7%).

Dalam penelitian ini peneliti berasumsi bahwa kualitas tidur seseorang bisa juga disebabkan tidak hanya karena penggunaan *smartphone* akan tetapi bisa juga disebabkan dari berbagai faktor antara lain disebabkan karena lingkungan yang bising, stress psikologis dan kesehatan fisik dimana ada beberapa mahasiswa yang mengeluh nyeri pada bagian tubuh saat bangun tidur.

Hubungan Penggunaan *Smartphone* Dengan Kualitas Tidur

Hasil penelitian yang diperoleh dari total 191 sampel penelitian, responden dengan penggunaan *smartphone* yang tinggi ada sebanyak 76 responden (39,8%), terdapat 44 responden (23,0%) yang memiliki kualitas tidur kurang baik dan 32 responden (16,8%) memiliki kualitas tidur baik. Sedangkan responden dengan kualitas penggunaan *smartphone* yang rendah ada sebanyak 115 responden (60,2%), terdapat 25 responden (13,1%) yang memiliki kualitas tidur kurang baik dan 90 responden (47,1%) memiliki kualitas tidur baik.

Hasil uji statistik yang diperoleh dengan menggunakan rumus *Chi Square*

yaitu didapatkan nilai $p\text{-value} = 0,000$ artinya nilai $p\text{-value} < 0,05$, maka penelitian ini dapat dikatakan bermakna atau mempunyai hubungan yaitu hubungan penggunaan *smartphone* dengan kualitas tidur pada mahasiswa keperawatan di fakultas ilmu kesehatan Universitas Muhammadiyah Tangerang.

Hasil penelitian ini sesuai dengan teori bahwa *smartphone* bisa dibidang sudah sudah menjadi gaya hidup mereka sehari-hari, bahkan remaja tidak bisa hidup dan terlepas dari *smartphone*. Gaya hidup seseorang sangat berpengaruh terhadap pola tidur seseorang. Hal ini dikarenakan rutinitas seseorang disiang hari akan mempengaruhi istirahatnya dimalam hari (huda, 2016; Khusnal 2017).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Wahyudi (2019) yang dilakukan di SMAN 1 Terbanggi Besar Lampung Tengah. Bahwa dari 51 responden dengan perilaku penggunaan *gadget* baik, sebanyak 28 responden (54,9%) memiliki kualitas tidur baik sedangkan sebanyak 23 responden (45,1%) memiliki kualitas tidur buruk. Selain itu, dari 68 responden dengan perilaku penggunaan *gadget* tidak baik, sebanyak 14 responden (20,6%) memiliki kualitas tidur baik sedangkan sebanyak 54 responden (79,4%) memiliki kualitas tidur buruk.

Wahyudi (2019) adanya hubungan antara penggunaan *smartphone* dengan kualitas tidur disebabkan karena penggunaan *smartphone* terlebih pada saat malam hari akan mengganggu jadwal tidur seseorang, selain itu jika terlalu lama bertatap dengan layar *smartphone* dalam waktu lama maka akan menimbulkan kesulitan untuk tertidur karena sinar biru yang merupai cahaya

pada siang hari menyebabkan seseorang tetap terjaga, dimana tubuh seseorang akan mudah mengantuk jika dalam keadaan cahaya redup.

Adapun hubungan penggunaan *smartphone* dengan kualitas tidur bagi mahasiswa keperawatan menurut Iswidharmanjaya (2014), memiliki dampak bagi kesehatan antara lain kesehatan otak terganggu, kesehatan mata, kesehatan tangan, berkurangnya produktifitas, terpapar radiasi dan gangguan tidur karena suara notifikasi dari ponsel yang menandakan ada pesan baru melalui grup *whatsapp*, atau media sosial lainnya yang masuk akan membuat kita penasaran untuk mengintip isinya. Keasyikan ini bisa terus berlanjut hingga malam hari, sehingga mengurangi waktu untuk beristirahat dan memulihkan energi untuk memulai aktivitas dikeesokan harinya.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang berjudul “hubungan penggunaan *smartphone* dengan kualitas tidur pada mahasiswa keperawatan di fakultas ilmu kesehatan Universitas Muhammadiyah Tangerang” dapat disimpulkan bahwa karakteristik penggunaan *smartphone* pada mahasiswa keperawatan di fakultas ilmu kesehatan Universitas Muhammadiyah Tangerang dari total 191 responden sebagian besar menggunakan *smartphone* rendah yaitu sebanyak 115 responden (60,2%) dan menunjukkan karakteristik responden berdasarkan kualitas tidur dari 191 responden yang merupakan mahasiswa di Fakultas ilmu kesehatan Universitas Muhammadiyah Tangerang sebagian besar baik sebanyak 122 responden (63.9%).

Terdapat hubungan antara penggunaan *smartphone* dengan kualitas tidur pada mahasiswa keperawatan di fakultas ilmu kesehatan Universitas Muhammadiyah Tangerang (p-value =0,000<0,05).

Saran:

1. Bagi Universitas Muhammadiyah Tangerang
Penelitian ini diharapkan memberi manfaat dan masukan kepada Universitas Muhammadiyah Tangerang khususnya kepada pihak yang terkait pada penelitian ini dan dapat menjadi bahan informasi serta masukan bagi institusi.
2. Bagi Mahasiswa
Disarankan agar responden lebih memperhatikan waktu untuk penggunaan *smartphone* dan meningkatkan waktu istirahat khususnya di malam hari agar mendapat kualitas tidur yang baik.
3. Bagi Peneliti Selanjutnya
Penelitian ini dapat menjadi informasi kepada peneliti lain tentang penggunaan *smartphone* dengan kualitas tidur untuk dapat melakukan penelitian lanjutan dengan variabel yang berbeda.

DAFTAR PUSTAKA

- Anies, (2009). Pengaruh Radiasi Elektromagnetik Ponsel dan Berbagai peralatan Elektronik. Elex Media Komputindo: Jakarta.
- Anugrah, Heeny, (2016). 20 Bahaya Radiasi Hp yang sangat mematikan. (diakses pada April 2020) di <https://halosehat.com/tips-kesehatan/kesehatan-tubuh/bahaya-radiasi-hp>
- APJII. 2017. Infografis Penetrasi dan Perilaku Pengguna Internet

- Indonesia: Survey 2017. Jakarta: APJII
- Aroma, dkk. (2012). Hubungan Kontrol Diri Dengan Kecenderungan Kenakalan Remaja. *Jurnal psikologi Pendidikan dan Perkembangan Universitas Airlangga* Volume 01. No 02 Juni 2012.
- Aydin, B., dan Sari, S.V. (2011). Internet Addiction Among Adolescents: The Role of Self-Esteem. *Journal Procedia Social and Behavioral Sciences*, 15, 3500-3505
- CDC. 2017 Short Sleep Duration Among US Adult. Geographic Variation in Short Sleep Duration. Centers for Disease Control and Prevention.
- Chen, L., Bell, S. et al. 2016. The Association Between Benzodiazepine Use and Sleep Quality in Residential Aged Care Facilities: a Cross Sectional Study. Research article. *BMC Geriatrics*. 16:196.
- Dwi Rahmawati. 2019. Hubungan Penggunaan Gadget Dengan Tingkat Prestasi Akademik Pada Mahasiswa Keperawatan Semester II Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Tangerang. *Skripsi*. Universitas Muhammadiyah Tangerang.
- Et al (Shofiah 2016 : 2) Fungsi Gadget Secara Umum. <http://fatkhan.web.id/pengertian-gadget-smartphone/> (diakses juni 2019).
- Haryono, dkk. (2009). Prevalensi gangguan tidur pada remaja usia 12-5 tahun disekolah lanjut tingkat pertama. *Sari Pedriati*, 11, 3, 149-154.
- Hootsuite & We Are Social. 2019. Digital 2019 Indonesia: All The Data And Trends You Need To Understand Internet, Social Media, Mobile, And ECommerce Behaviours In 2019". [on line] <https://hootsuite.com> [Juni 2020]
- Iswidharmanjaya, Derry. (2014). Bila sikecil bermain gadget. Beranda Agency.
- Kumpara.com. (2017). 4 perubahan gaya hidup remaja dulu dan kini. <http://kumpara.com/@kumparansty/le/4-perubahan-gaya-hidup-remaja-dulu-dan-kini>. (Diakses pada 10 maret 2020)
- Kwon, M., dkk (2013). *The smartphone addiction scale: development and validation of a short version for adolscents*. *PloS ONE*, 8(12). <http://doi.org/10.1371/journal.pone.0083558>
- Lee, K. S., Lennie, T. A., Heo, S., Song, E, K., & Moser, D, K. (2016). Prognostic importance of sleep quality in patients with heart failure, *American Journal of Critical Care*, 25(6), 516-525. <https://doi.org/10.4037/ajcc2016219>.
- Library of Congress Cataloging-in-publication Data*. *Cilindrical sleep disorders*, 2012.
- Lopez-Fernandez, O., Mannikko, N., Kaariainen, M., Griffiths, M. D., & Kuss, D. J. (2018). Mobile gaming and problematic smartphone use: A comparative study between Belgium and Finland. *Journal of Behavioral Addictions*, 1-12. <https://doi.org/10.1556/2006.6.2017.0080>
- May Rauli Simamora. (2012). Hubungan Antara Self Esteem dan Self Control Dengan Internet Addiction. *Skripsi*. Fakultas

- Psikologi Universitas Bina Darma Palembang.
- Nashori, F. & Diana, R. R. (2005). Perbedaan kualitas tidur dan kualitas mimpi natara mahasiswa laki-laki dan perempuan. *Humanitas: Indonesia Psychological Journal*, 2, 77-88.
- Nashori, F. & Wulandari, E. D. (2017). Psikologi tidur: Kualitas tidur hingga insomnia. Yogyakarta: Universitas Islam Indonesia.
- National Sleep Foundtion. 2018. *School Start Time And Sleep*. (diakses pada 10 maret 2020)
- Notoatmodjo, S. (2010). Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta : Rineka Cipta
- Notoatmodjo, S. (2012). Promosi kesehatan dan Perilaku Kesehatan. Jakarta : Rineka Cipta.
- Nursalam, (2008). Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Keperawatan. Jakarta : Salemba Medika.
- Pitaloka RD, Utami GT, Novayelinda R. Hubungan kualitas tidur dengan tekanan darah dan kemampuan konsentrasi belajar mahasiswa program studi ilmu keperawatan universitas riau. *JOM* vol. 2 No. 2 , 2015
- Potter, Perry. 2010. *Fundamental of Physiology: Nursing concept, practical*. Edisi 7. Vol.3. EGC. Jakarta
- Qifti, A. F. (2016). *Analisis Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Pada Perawat Diruang Rawat Inap RSUP DR. M. Djamil Padan Tahun 2016*, 5-7
- Rio Augusto Bintang Nugroho. (2014). Hubungan Antara Sensation Seeking Dengan Intensi Melakukan Cyberbullying Pada Remaja. Skripsi. Program Studi Psikologi FISIP Universitas Brawijaya
- Septi Anugrah Heni. (2013). Hubungan Antara Kontrol Diri Dan Syukur Dengan Perilaku Konsumtif Pada Remaja SMA IT Abu Bakar Yogyakarta. Skripsi. Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan
- Shanab, E. A & Haddad, E. (2015). *The influence of smart phones on human health and behavior: Jordanians's Perceptions. International Journal of computer networks and aplications*, 1, 2, 52-56.
- Shofhia, S. 2016. “Pengaruh Penggunaan Android Dan E-Learning Terhadap Hasil Belajar Mata Pelajaran Ips Siswa Kelas Viii Smp 3 Kepanjeng Malang”. *Skripsi*. Malang: Universitas Islam Negeri Maulana Malik.
- Widi, R.K. (2010). Asas Metodologi Penelitian. Yogyakarta: Graha Ilmu.