

SKRIPSI

**HUBUNGAN KETERGANTUNGAN PENGGUNAAN
SMARTPHONE TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA
MAHASISWA UNIVERSITAS SRIWIJAYA TAHUN
2024**



OLEH

NAMA : RIZKA SHAFIRA

NIM : 10011182025020

**PROGRAM STUDI KESEHATAN MASYARAKAT
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
2025**

SKRIPSI

HUBUNGAN KETERGANTUNGAN PENGGUNAAN SMARTPHONE TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA UNIVERSITAS SRIWIJAYA TAHUN 2024

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar (S1)
Sarjana Kesehatan Masyarakat pada Fakultas Kesehatan Masyarakat
Universitas Sriwijaya



OLEH

NAMA : RIZKA SHAFIRA

NIM : 10011182025020

**PROGRAM STUDI KESEHATAN MASYARAKAT
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
2025**

**EPIDEMIOLOGI
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
Skripsi, Mei 2025**

Rizka Shafira; Dibimbing oleh Nurmalia Ermi, S.ST., M. K. M

**HUBUNGAN KETERGANTUNGAN PENGGUNAAN *SMARTPHONE*
TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA UNIVERSITAS
SRIWIJAYA TAHUN 2024**

Xvi + 109 halaman, 20 tabel, 3 gambar, 7 lampiran

ABSTRAK

Penggunaan *smartphone* yang berlebihan telah menjadi fenomena yang umum di kalangan mahasiswa. Ketergantungan dengan *smartphone* dapat memengaruhi kualitas tidur mahasiswa akibat paparan cahaya biru dan penggunaan berlebihan sebelum tidur. Tidur yang tidak berkualitas dapat berdampak pada kesehatan fisik, keseimbangan emosional, dan fungsi kognitif. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan ketergantungan penggunaan *smartphone* dengan kualitas tidur pada mahasiswa Universitas Sriwijaya. Metode penelitian ini menggunakan desain *cross-sectional* dengan pendekatan kuantitatif. Dengan sampel sebesar 108 mahasiswa Universitas Sriwijaya. Data dikumpulkan melalui kuesioner PSQI, SAS-SV, dan IPAQ. Serta dianalisis dengan uji *chi-square*, uji regresi logistik sederhana dan uji regresi logistik model faktor resiko. Hasil bivariat menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan kualitas tidur dengan ketergantungan penggunaan *smartphone* ($p\text{-value} = 0,000$), aktivitas fisik ($p\text{-value} = 0,050$), dan tingkatan akademik ($p\text{-value} = 0,001$). Sedangkan hasil analisis menunjukkan tidak terdapat hubungan dengan umur ($p\text{-value} = 0,533$). Berdasarkan hasil analisis multivariat uji regresi logistik berganda menunjukkan bahwa ketergantungan penggunaan *smartphone* tinggi berisiko 7,9 kali lebih besar untuk memiliki kualitas tidur buruk setelah dikontrol variabel tingkatan akademik dan aktivitas fisik. Dapat disimpulkan bahwa ketergantungan *smartphone* berpengaruh negatif dengan kualitas tidur mahasiswa. Disarankan agar mahasiswa mengurangi penggunaan *smartphone* atau media sosial sebelum tidur, menjaga pola tidur, serta menghindari kebiasaan begadang demi meningkatkan kualitas tidur. Pihak Universitas Sriwijaya diharapkan dapat membatasi penggunaan *smartphone* dalam kegiatan pembelajaran, mengatur akses internet non-akademik, memperkuat layanan konseling dan edukasi terkait tidur, serta menyediakan fasilitas olahraga yang memadai.

**Kata Kunci : Kualitas Tidur, Penggunaan *Smartphone*, Aktivitas Fisik
Kepustakaan : 82 (1977-2024)**

EPIDEMIOLOGY
FACULTY OF PUBLIC HEALTH
SRIWIJAYA UNIVERSITY
Thesis, May 2025

Rizka Shafira; Guided by Nurmalia Ermi, S.ST., M.K.M.

***THE RELATIONSHIP BETWEEN DEPENDENCE ON SMARTPHONE USE
AND SLEEP QUALITY AMONG SRIWIJAYA UNIVERSITY STUDENTS IN
2024***

Xvi + 109 pages, 20 tables, 3 pictures, 7 attachments

ABSTRACT

The excessive use of smartphones has become a common phenomenon among university students. Dependence on smartphones can affect the quality of sleep due to blue light exposure and excessive use before bedtime. Poor sleep quality can impact physical health, emotional balance, and cognitive function. The purpose of this study is to determine the relationship between smartphone addiction and sleep quality among students of Universitas Sriwijaya. This study uses a cross-sectional design with a quantitative approach, involving a sample of 108 students from Universitas Sriwijaya. Data were collected using the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI), the Smartphone Addiction Scale-Short Version (SAS-SV), and the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ). The data were analyzed using chi-square tests, simple logistic regression, and logistic regression models for risk factors. The bivariate analysis showed a significant relationship between sleep quality and smartphone addiction (p -value = 0.000), physical activity (p -value = 0.050), and academic level (p -value = 0.001). However, no significant relationship was found with age (p -value = 0.533). Based on the multivariate analysis, the multiple logistic regression test revealed that high smartphone addiction increases the risk of poor sleep quality by 7.9 times after controlling for academic level and physical activity. It can be concluded that smartphone addiction negatively affects the sleep quality of students. Therefore, it is recommended that students reduce smartphone or social media use before bedtime, pay attention to their sleep patterns, and avoid unnecessary late-night habits to improve their sleep quality. It is also suggested that Universitas Sriwijaya limit smartphone use during learning processes, restrict non-academic internet access on campus, enhance counseling and education services related to sleep quality, and provide better sports facilities.

Keywords : Sleep Quality, Smartphone Use, Physical Activity
Bibliography : 82 (1977-2024)

HALAMAN PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME

Saya dengan ini menyatakan bahwa skripsi ini dibuat dengan sejujurnya dengan mengikuti kaidah Etika Akademik FKM Unsri serta menjamin bebas plagiarisme. Bila kemudian diketahui bahwa saya melanggar Etika Akademik, maka saya bersedia dinyatakan tidak lulus/gagal.

Indralaya, 15 Mei 2025
Yang bersangkutan



Rizka Shafira
NIM. 10011182025020

HALAMAN PENGESAHAN

HUBUNGAN KETERGANTUNGAN PENGGUNAAN *SMARTPHONE* TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA UNIVERSITAS SRIWIJAYA TAHUN 2024

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Kesehatan Masyarakat

Oleh:

RIZKA SHAFIRA

10011182025020

Indralaya, Mei 2025

Mengetahui
Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat
Universitas Sriwijaya

Pembimbing



Prof. Dr. Misnaniarti, S.K.M., M.K.M.
NIP. 197606092002122001

A handwritten signature in black ink, appearing to be "Nurmalia Ermi", written over the supervisor's name and NIP.

Nurmalia Ermi, S.ST., M.K.M.
NIP. 199208022019032020

HALAMAN PERSETUJUAN

Karya tulis ilmiah berupa skripsi ini dengan judul “Hubungan Ketergantungan Penggunaan *Smartphone* Terhadap Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Universitas Sriwijaya Tahun 2024” telah dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya pada tanggal 08 Mei 2025.

Indralaya, 08 Mei 2025

Tim Penguji Skripsi

Ketua :

1. Dr. Rini Mutahar, S.K.M., M.K.M
NIP. 197806212003122003

()

Anggota :

1. Yona Wia Sartika Sari, S.Tr.Keb., M.K.M
NIK. 1671124106950003
2. Nurmalia Ermi, S.ST., M.K.M
NIP. 199208022019032020

()

()

Mengetahui
Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat
Universitas Sriwijaya



Prof. Dr. Misnaniarti, S.K.M., M.K.M.
NIP. 197606092002122001

Koordinator Program Studi
Kesehatan Masyarakat



Asmaripa Any, S.Si., M.Kes.
NIP. 197909152006042005

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama : Rizka Shafira
NIM : 10011182025020
Tempat/Tanggal Lahir : Palembang, 18 November 2002
Peminatan : Epidemiologi
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Islam
Alamat Domisili : Komplek Green Oasis Blok H15, Jl. Musi Raya
Simpang Bombat Palembang
Email : shafirarizka18@gmail.com
Nomor Hp/Whatsapp : 0838-0394-4128

Riwayat Pendidikan

2007-2008 : TK Al-Muqqodim Palembang
2008-2014 : SD Negeri 120 Palembang
2014-2017 : SMP Negeri 14 Palembang
2017-2020 : SMA Negeri 14 Palembang
2020-Sekarang : Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas
Sriwijaya

Riwayat Organisasi

2022-2023 : Anggota Kominfo GEO FKM UNSRI

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur kepada Allah SWT, atas segala nikmat dan rahmat serta karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Hubungan Ketergantungan Penggunaan *Smartphone* Terhadap Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Universitas Sriwijaya Tahun 2024”. Untuk memenuhi persyaratan mendapatkan gelar S1 Kesehatan Masyarakat. Selama proses penyusunan skripsi ini, penulis mendapat dukungan, bantuan, bimbingan, semangat serta doa yang tulus dari berbagai pihak yang selalu terlibat. Oleh karena itu dengan segala kerendahan hati Penulis menyampaikan rasa hormat dan terima kasih kepada:

1. Keluargaku tercinta Ayah Afrika (alm), Ibu RA. Hawani dan saudaraku tersayang M. Luthfi Syahrial. Terimakasih sudah memberikan kasih sayang, semangat, nasehat, serta do'a yang tak henti-hentinya, sehingga memacu dan membantu saya menyelesaikan tugas akhir ini.
2. Ibu Prof.Dr. Misnaniarti, S.K.M., M.K.M selaku Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya.
3. Ibu Nurmalia Ermi, S.ST, M.K.M selaku dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan juga semangat kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
4. Ibu Dr. Rini Mutahar, S.K.M., M.K.M selaku dosen penguji I dan Ibu Yona Wia Sartika Sari, S.Tr.Keb., M.K.M selaku penguji II yang telah memberikan masukan dan juga saran dalam perbaikan skripsi ini.
5. Dosen-dosen serta staff tata usaha Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya.
6. Kepada Oom Fajaruddin dan Tante Nurjalilah, S.Pd dan keluarga besar yang telah memberikan saya bantuan baik secara materil, moral dan spiritual.
7. Kepada Kania Aisyah dan Devi Rachmadani selaku teman dekat penulis yang senantiasa menyemangati dan memberikan motivasi, dorongan serta saran kepada penulis sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi ini.
8. Untuk teman dekat dari awal kuliah hingga saat ini Linda, Rachmi, Asya, Lia, dan Indah yang telah menjadi teman suka dan duka selama perkuliahan sekaligus membantu jalannya penelitian.

9. Kepada yang telah memberikan semangat dan dukungan kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi.
10. Teman-teman peminatan Epidemiologi 2020 yang senantiasa memberikan semangat kepada penulis.
11. Teman-teman sepejuangan FKM angkatan 2020 yang senantiasa saling memberikan doa dan semangat untuk menyelesaikan S1 dengan segera.
12. Semua pihak yang terkait dalam proses penyelesaian skripsi ini yang tidak dapat disebutkan satu persatu.

Demikian skripsi ini dibuat dengan harapan bisa memberikan manfaat tidak hanya bagi penulis, namun juga pembaca kelak. Akhir kata penulis mengucapkan terimakasih.

Indralaya, Mei 2025



Penulis

Rizka Shafira

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai civitas akademika Universitas Sriwijaya, saya yang bertandatangan di bawah ini :

Nama : Rizka Shafira
NIM : 10011182025020
Program Studi : S1 Kesehatan Masyarakat
Fakultas : Kesehatan Masyarakat
Jenis Karya Ilmiah : Skripsi

Dengan ini menyatakan menyetujui untuk memeberikan kepada Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya **Hak bebas Royalti Noneklusif (Nonexclusive Royalty Free Right)** atas karya ilmiah saya yang berjudul :

“Hubungan Ketergantungan Penggunaan *Smartphone* Terhadap Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Universitas Sriwijaya Tahun 2024”

Beserta perangkat yang ada. Dengan Hak Bebas Royalti Noneklusif ini, Universitas Sriwijaya berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya.

Dibuat di : Indralaya
Pada tanggal : 08 Mei 2025
Yang menyatakan,



(Rizka Shafira)

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
ABSTRACT	ii
HALAMAN PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
HALAMAN PERSETUJUAN	v
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	v
KATA PENGANTAR	vii
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	ix
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR SINGKATAN	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Tujuan Penelitian	6
1.3.1 Tujuan Umum	6
1.3.2 Tujuan Khusus	6
1.4 Manfaat Penelitian	6
1.4.1 Manfaat Bagi Mahasiswa	6
1.4.2 Manfaat Bagi Fakultas Kesehatan Masyarakat	7
1.4.3 Bagi Tempat Penelitian	7
1.5 Ruang Lingkup Penelitian.....	7
1.5.1 Lokasi Penelitian.....	7
1.5.2 Materi Penelitian	7
1.5.3 Waktu Penelitian	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	8
2.1 Pengertian Mahasiswa	8
2.2 <i>Smartphone</i>	8
2.2.1 Pengertian <i>Smartphone</i>	8
2.2.2 Fungsi/Manfaat <i>Smartphone</i>	9
2.2.3 Dampak Negatif Penggunaan <i>Smartphone</i> Berlebihan	10
2.2.4 Bahaya Penggunaan <i>Smartphone</i> yang Berlebihan Terhadap Kesehatan	12
2.2.5 Cara Mengatasi Kecanduan <i>Smartphone</i> yang Berlebihan.....	13

2.3	Tidur.....	14
2.3.1	Definisi Tidur	14
2.3.2	Tahapan Tidur	14
2.3.3	Kebutuhan Tidur Setiap Umur	15
2.3.4	Definisi Kualitas Tidur	16
2.3.5	Aspek-Aspek Kualitas Tidur.....	17
2.3.6	Faktor Yang Dapat Mempengaruhi Kualitas Tidur	18
2.3.5	Bahaya Kualitas Tidur Yang Buruk	21
2.3.6	Cara Mengatasi Kualitas Tidur Yang Buruk.....	22
2.4	Aktivitas Fisik	23
2.4.1	Definisi Aktivitas Fisik	23
2.4.2	Jenis Aktivitas Fisik.....	23
2.4.3	Kategori Aktivitas Fisik	24
2.5	Jenis Kelamin	25
2.6	Tingkatan Akademik.....	25
2.7	Kerangka Teori.....	27
2.8	Kerangka Konsep	29
2.9	Penelitian Terdahulu	29
2.10	Definisi Operasional	32
2.11	Hipotesis.....	35
BAB III METODE PENELITIAN		36
3.1	Desain Penelitian	36
3.2	Populasi dan Sampel Penelitian	36
3.2.1	Populasi Penelitian	36
3.2.2	Sampel Penelitian.....	36
3.3	Teknik Pengambilan Sampel Penelitian	38
3.4	Jenis, Cara dan Alat Pengumpulan Data.....	39
3.4.1	Jenis Pengumpulan Data	39
3.4.2	Cara Pengumpulan Data	40
3.4.3	Alat Pengumpulan Data	40
3.5	Pengolahan Data	44
3.6	Keabsahan Data	45
3.6.1	Uji Validitas.....	45
3.6.2	Uji Reabilitas	46
3.7	Analisis dan Penyajian Data.....	47

3.7.1 Analisis Data.....	47
3.7.2 Penyajian Data	48
BAB IV HASIL PENELITIAN	49
4.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	49
4.2 Analisis Univariat	50
4.2.1 Karakteristik Responden	50
4.2.3 Ketergantungan Penggunaan <i>Smartphone</i>	52
4.2.4 Aktivitas Fisik	53
4.3 Analisis Bivariat	54
4.3.1 Hubungan Ketergantungan Penggunaan <i>Smartphone</i> Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Universitas Sriwijaya.....	54
4.3.2 Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Universitas Sriwijaya.....	54
4.3.3 Hubungan Tingkatan Akademik Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Universitas Sriwijaya.....	55
4.3.4 Hubungan Jenis Kelamin Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Universitas Sriwijaya.....	56
4.4 Analisis Multivariat	57
BAB V PEMBAHASAN.....	61
5.1 Keterbatasan Penelitian.....	61
5.2 Pembahasan.....	62
5.2.1 Kualitas Tidur.....	62
5.2.2 Hubungan Ketergantungan Penggunaan <i>Smartphone</i> Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Universitas Sriwijaya	64
5.2.3 Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Universitas Sriwijaya.....	68
5.2.4 Hubungan Tingkatan Akademik Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Universitas Sriwijaya.....	69
5.2.5 Hubungan Jenis Kelamin Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Universitas Sriwijaya.....	72
5.2.6 Hubungan Ketergantungan Penggunaan <i>Smartphone</i> Dengan Kualitas Tidur Setelah Dikontrol Tingkatan Akademik dan Aktivitas Fisik pada Mahasiswa Universitas Sriwijaya.....	74
BAB VI PENUTUP	76
6.1 Kesimpulan	76
6.2 Saran	77
DAFTAR PUSTAKA	79
LAMPIRAN	86

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1	Penelitian Terdahulu	29
Tabel 2. 2	Definisi Operasional	32
Tabel 3. 1	Hasil Perhitungan Jumlah Sampel Minimal.....	37
Tabel 3. 2	Instrumen Kualitas Tidur	41
Tabel 3. 3	Kisi-kisi kuesioner SAS-SV	42
Tabel 4. 1	Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden.....	50
Tabel 4. 2	Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Pada Mahasiswa.....	51
Tabel 4. 3	Gambaran Kualitas Tidur Mahasiswa.....	52
Tabel 4. 4	Distribusi Statistik Ketergantungan Penggunaan Smartphone Pada Mahasiswa Universitas Sriwijaya	52
Tabel 4. 5	Distribusi Frekuensi Ketergantungan Penggunaan Smartphone Pada Mahasiswa Universitas Sriwijaya	52
Tabel 4. 6	Distribusi Frekuensi Aplikasi Sosial Media yang Sering Digunakan Pada Mahasiswa Universitas Sriwijaya	53
Tabel 4.7	Distribusi Statistik Aktivitas Fisik Pada Mahasiswa Universitas Sriwijaya.....	53
Tabel 4. 8	Distribusi Frekuensi Aktivitas Fisik Pada Mahasiswa Universitas Sriwijaya.....	53
Tabel 4. 9	Hubungan Ketergantungan Penggunaan Smartphone dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Universitas Sriwijaya	54
Tabel 4. 10	Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Universitas Sriwijaya	55
Tabel 4. 11	Hubungan Tingkatan Akademik dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Universitas Sriwijaya	55
Tabel 4. 12	Hubungan Jenis Kelamin dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Universitas Sriwijaya	57
Tabel 4. 13	Pemodelan Awal Multivariat	58
Tabel 4. 14	Identifikasi Confounding	59
Tabel 4. 15	Pemodelan Akhir (Final Model).....	59

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Teori	27
Gambar 2. 2 Kerangka Konsep Penelitian	28
Gambar 4. 1 Lokasi Penelitian Universitas Sriwijaya	38

DAFTAR SINGKATAN

ABC	: <i>Antecedence Behaviour Consequence</i>
APJII	: Asosiasi Penyelenggaran Jasa Internet Indonesia
COVID-19	: <i>Corona Virus Disease-2019</i>
DIPS	: <i>Delta Inducing Peptide Sleep</i>
FASILKOM	: Fakultas Ilmu Komputer
FE	: Fakultas Ekonomi
FH	: Fakultas Hukum
FKIP	: Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
FMIPA	: Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan
FP	: Fakultas Pertanian
FISIP	: Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik
FK	: Fakultas Kedokteran
FKM	: Fakultas Kesehatan Masyarakat
FT	: Fakultas Teknik
IPAQ	: <i>International Physical Activity Questionnaire</i>
PDA	: <i>Personal Digital Assistant</i>
PR	: <i>Prevalence Ratio</i>
PSQI	: <i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i>
REM	: <i>Rapid Eyes Movement</i>
MET	: <i>Metabolic Equivalent of Task</i>
NREM	: <i>Non Rapid Eyes Movement</i>
SAS-SV	: <i>Smartphone Addiction Scale Short Version</i>
SMS	: <i>Short Message Service</i>
UNSRI	: Universitas Sriwijaya
WHO	: <i>World Health Organization</i>

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Izin Penelitian dari FKM Universitas Sriwijaya	86
Lampiran 2 Surat Izin Penelitian dari Universitas Sriwijaya	87
Lampiran 3 Kaji Etik Penelitian	88
Lampiran 4 Informed Consent	89
Lampiran 5 Kuesioner Penelitian.....	90
Lampiran 6 Output Analisis Data	97
Lampiran 7 Dokumentasi Penyebaran Kuesioner	109

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Peningkatan yang cepat dalam perkembangan teknologi informasi dan komunikasi dalam beberapa tahun terakhir telah menyebabkan banyak individu mengandalkan kemajuan teknologi dengan semakin besar (Ripa'i et al., 2019). Saat ini *smartphone* telah menjadi kebutuhan bagi manusia dalam kehidupan sehari-hari. Mereka dapat menggunakan *smartphone* kapan pun dan di mana pun. (Shilpa Bisen & Dr. Yogesh Deshpande, 2020). Menurut data dari *World Health Organization* (WHO, 2024) bahwa penggunaan *smartphone* global telah mencapai sekitar 4,1 miliar pengguna. Data tersebut menyoroti tren peningkatan penggunaan *smartphone* yang paling cepat terjadi di negara berkembang, terutama di wilayah Asia dan Afrika. Data ini menunjukkan betapa pesatnya penetrasi teknologi digital ke dalam kehidupan sehari-hari

Menurut Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) pada tahun 2023, pengguna internet di Indonesia mencapai 221,56 juta (79,5% dari populasi), meningkat 2,5% dari tahun sebelumnya. Dari segi gender, penetrasi internet didominasi laki-laki (50,8%) dan perempuan (49,2%). Dari sisi kelompok usia, mayoritas pengguna internet berasal dari generasi Z (lahir antara 1997 hingga 2012) dengan persentase sebesar 34,40%. Disusul oleh generasi milenial (kelahiran 1981–1996) yang mencapai 30,62%. Selanjutnya generasi X (lahir 1965–1980) mencakup 18,98%, sedangkan generasi setelah Gen Z (lahir setelah 2012) berjumlah 9,17%. Generasi baby boomer (kelahiran 1946–1964) menyumbang 6,58%, dan generasi pre-boomer (lahir sebelum 1945) sebanyak 0,24%. Pertumbuhan ini didorong oleh penggunaan *smartphone* yang masif (APJII, 2024). Pertumbuhan pesat pengguna internet di Indonesia diyakini sebagai hasil dari perkembangan yang cepat dalam penggunaan *smartphone*.

Penggunaan *smartphone* dalam jangka waktu yang panjang dapat mengganggu kesehatan termasuk kualitas tidur (Mawitjere, 2019). Penggunaan berlebihan *smartphone* merupakan faktor utama yang berkontribusi pada penurunan kualitas tidur. Ini terkait dengan produksi melatonin, hormon yang dihasilkan oleh

Hipotalamus sebagai respons terhadap paparan cahaya yang membantu otak membedakan antara siang dan malam. Paparan cahaya khususnya dari layar elektronik dapat mengganggu ritme sirkadian, sistem internal tubuh yang mengatur siklus tidur-bangun 24 jam, dengan meningkatkan melatonin di malam hari yang memicu rasa kantuk dan menurun di siang hari. Paparan cahaya buatan dari perangkat elektronik terutama ketika intensitasnya tinggi, dapat memicu dampak serupa. Selain itu penggunaan *smartphone* yang berlebihan dapat menyebabkan stimulasi otak yang berkelanjutan membuat seseorang lebih sulit untuk merasa mengantuk dan tertidur. *National Sleep Foundation* juga menyarankan agar orang dewasa mulai beristirahat pada rentang waktu antara pukul 20.00 hingga pukul 00.00. Waktu tersebut dianggap sebagai periode paling optimal bagi tubuh untuk mulai memasuki fase istirahat karena pada saat inilah produksi hormon melatonin mencapai puncaknya. Tidur tepat waktu juga membantu proses pemulihan tubuh dan menjaga keseimbangan sistem imun, metabolisme, serta fungsi kognitif (National Sleep Foundation, 2022).

Tidur merupakan kebutuhan dasar yang sangat penting bagi seluruh individu. Setiap orang membutuhkan waktu istirahat yang memadai agar tubuh dapat beroperasi secara optimal. Saat kita tidur tubuh melakukan proses penyembuhan untuk memulihkan stamina dan memastikan tubuh berada dalam keadaan yang optimal (Murwani & Umam, 2021). Tidur memiliki peran penting dalam memulihkan tubuh, mengurangi tingkat stres dan kecemasan, serta meningkatkan konsentrasi dan kemampuan. Oleh karena itu jika kualitas tidur tidak terpenuhi atau terganggu dapat berdampak pada kebutuhan tubuh (Sholeh & Khusnal, 2019). Sedangkan kualitas tidur didefinisikan sebagai kondisi di mana individu dapat dengan mudah memulai tidur, tetap tidur tanpa terbangun, dan merasa segar saat terbangun (Ernawati, Syauqy ahmad, 2021). Seseorang dianggap mendapatkan tidur yang berkualitas jika mereka berhasil tidur selama 7 hingga 8 jam, cepat terlelap dalam waktu tidak lebih dari 30 menit, serta bangun dengan perasaan segar dan bugar (Veronika, 2022).

Universitas Sriwijaya sebagai salah satu universitas terbesar di Sumatera. Pada tahun 2023 Universitas Sriwijaya (UNSRI) memiliki total hampir 27.424 mahasiswa. Dengan visi menjadi perguruan tinggi terkemuka dan berbasis riset

yang unggul dalam berbagai bidang ilmu pengetahuan dan teknologi, membuat mahasiswa tidak terlepas dengan penggunaan internet terutama *smartphone* (Dungga & Dulanim, 2021). Para mahasiswa merasa perlu memiliki *smartphone* dan menggunakannya untuk mencari tugas kuliah. Selain itu penelitian sebelumnya telah menjelaskan bahwa penggunaan *smartphone* oleh mahasiswa telah efektif ketika mereka menggunakannya untuk mengakses berbagai informasi pendidikan seperti portal akademik, artikel ilmiah, informasi beasiswa, Wikipedia.org, Detik.com, *Google Books*, dan *E-journal*. (Daeng et al., 2019). Keberadaan media sosial yang berkembang pesat sebagai bagian dari perkembangan teknologi *smartphone*. Media sosial merupakan platform yang memfasilitasi interaksi sosial online. Adapun berbagai sosial media yang banyak digemari oleh masyarakat adalah *facebook*, *twitter*, *instagram*, *line*, dan *whatsapp*. Pada umumnya mahasiswa memanfaatkan media sosial sebagai alat untuk berkomunikasi dan mendapatkan informasi. Namun tingkat penggunaan media sosial yang tinggi di generasi muda telah dianggap sebagai fenomena 'kecanduan'.

Kualitas tidur yang buruk seringkali menjadi tantangan bagi para mahasiswa. Dengan jadwal perkuliahan yang sibuk, mereka berisiko mengalami gangguan tidur. Terutama bagi mahasiswa yang membutuhkan banyak waktu untuk studi dan praktik seringkali mengganggu pola tidur mereka. Selain tekanan akademis, kegiatan sosial dan penggunaan teknologi juga berdampak signifikan terhadap durasi dan kualitas tidur mereka. Pada penelitian sebelumnya menggunakan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)* dan *Smartphone Addiction Scale Short Version (SAS-SV)*, memilih 75 responden melalui *stratified random sampling* berdasarkan kriteria tertentu. Analisis mengungkapkan 60% responden kecanduan *smartphone* dan 80% memiliki kualitas tidur buruk. Hasil menunjukkan hubungan signifikan antara kecanduan *smartphone* dan kualitas tidur buruk di kalangan mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Nusa Cendana pada tahun 2019, dengan $p\text{-value}=0,018$ (Firmansyah et al., 2019). Hal ini sejalan dengan penelitian (Veronika, 2022) bahwa tidur yang kurang berkualitas bisa menurunkan kebugaran mahasiswa saat mengikuti kegiatan perkuliahan, yang dapat berdampak negatif terhadap konsentrasi serta kemampuan mereka dalam memahami materi pelajaran. Dan sejalan dengan hasil penelitian (Kamelia et al., 2022), berdasarkan

hasil analisis data didapatkan nilai *p-value* sebesar 0,000 yang lebih kecil dari tingkat signifikansi 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis nol (H_0) ditolak, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara penggunaan *smartphone* dan kualitas tidur pada mahasiswa Keperawatan (Akper) Rumah Sakit Dustira.

Penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa termasuk dalam kelompok yang berisiko tinggi mengalami gangguan tidur, meningkatkan kemungkinan mereka untuk tidak mendapat tidur berkualitas. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sejumlah mahasiswa menggunakan *smartphone* secara intensif dan mayoritas dari mereka mengalami kualitas tidur yang buruk. Dari analisis yang dilakukan, terdapat *p-value* sebesar 0,000 yang lebih kecil dari 0,05, menandakan adanya korelasi antara tingkat penggunaan *smartphone* dengan kualitas tidur para mahasiswa di Program Studi Sarjana Keperawatan STIKes Bhamada Slawi (Desi Tri Hastuti, Dwi Budi Prastiani, 2019).

Dampak kurang maupun kelebihan tidur dapat berpotensi membahayakan kesehatan. Efek dari tidur yang kurang berkualitas meliputi penurunan aktivitas sehari-hari, kelelahan, kelemahan, ketidakstabilan tanda vital, penurunan kondisi neuromuskular, penanganan luka yang lambat, dan penurunan kekebalan tubuh. Tidak hanya itu, tidur yang tidak berkualitas juga dapat menghasilkan dampak psikologis yang merugikan seperti stres, depresi, kecemasan, kurangnya konsentrasi, dan strategi penanganan masalah yang tidak efektif (Rohmah & Yunita, 2020). Menurut (Kamelia et al., 2022) pada hasil penelitiannya, terdapat hubungan antara kecanduan *smartphone* dan kualitas tidur pada siswa SMP Negeri 1 Sempu Banyuwangi, dengan tingkat signifikansi (p) nilai *2-tailed* sebesar 0.01, yang menunjukkan bahwa penggunaan *smartphone* secara berlebihan berpengaruh dengan kualitas tidur siswa di sekolah tersebut. kurangnya kualitas tidur pada siswa dapat menyebabkan penurunan kemampuan kognitif dan konsentrasi, serta menimbulkan perubahan mood yang tidak stabil, yang semuanya berpengaruh pada fungsi otak. Selain itu pola tidur yang tidak sehat juga dapat meningkatkan risiko berkembangnya penyakit kronis seperti penyakit jantung, hipertensi, anemia kronis, dan diabetes.

Menyadari pentingnya masalah ini, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara penggunaan *smartphone* dan kualitas tidur pada mahasiswa khususnya di lingkungan akademik Universitas Sriwijaya. Terdapat beberapa faktor yang memperkuat relevansi penelitian ini. Pertama mahasiswa merupakan kelompok yang rentan terhadap gangguan tidur karena tekanan akademik dan gaya hidup yang sibuk. Kedua penggunaan *smartphone* di kalangan mahasiswa sangat luas dan cenderung meningkat seiring berjalannya waktu. Dengan demikian penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih baik tentang dampak penggunaan *smartphone* dengan kualitas tidur.

1.2 Rumusan Masalah

Dalam era digital saat ini penggunaan *smartphone* telah menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari, terutama di kalangan mahasiswa Universitas Sriwijaya. Sementara *smartphone* memudahkan akses informasi dan komunikasi, meningkatnya ketergantungan pada teknologi ini memunculkan kekhawatiran dampak negatif khususnya terhadap kualitas tidur. Studi-studi sebelumnya menunjukkan adanya potensi hubungan antara kecanduan *smartphone* dengan penurunan kualitas tidur yang dapat berdampak pada kesehatan mahasiswa. Berdasarkan penelitian dari (Norhafizah & Hidayat, 2022) di STIKes Intan Martapura menemukan bahwa 76,3% responden yang mengalami kecanduan *smartphone* memiliki kualitas tidur yang buruk, dengan 62,5% dari mereka melaporkan gangguan tidur signifikan. Penelitian ini menunjukkan hubungan kuat antara tingkat kecanduan *smartphone* dan gangguan kualitas tidur ($r = 0,624$), yang memperkuat kekhawatiran bahwa penggunaan *smartphone* berlebihan dapat berdampak serius pada kesehatan mahasiswa. Oleh karena itu, penelitian ini berfokus pada “Bagaimana kualitas tidur pada mahasiswa yang menggunakan *smartphone* di Universitas Sriwijaya?” dan “Sejauhmana hubungan antara penggunaan *smartphone* dengan gangguan kualitas tidur pada mahasiswa Universitas Sriwijaya?”

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan ketergantungan penggunaan *smartphone* dengan kualitas tidur mahasiswa Universitas Sriwijaya.

1.3.2 Tujuan Khusus

Tujuan khusus dalam penelitian ini adalah untuk :

1. Mengetahui distribusi frekuensi ketergantungan penggunaan *smartphone*, kualitas tidur, aktivitas fisik, tingkatan akademik dan jenis kelamin pada mahasiswa Universitas Sriwijaya tahun 2024.
2. Menganalisis hubungan ketergantungan penggunaan *smartphone* dengan kualitas tidur pada mahasiswa Universitas Sriwijaya tahun 2024.
3. Menganalisis hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada mahasiswa Universitas Sriwijaya tahun 2024.
4. Menganalisis hubungan tingkatan akademik dengan kualitas tidur pada mahasiswa Universitas Sriwijaya tahun 2024.
5. Menganalisis hubungan jenis kelamin dengan kualitas tidur pada mahasiswa Universitas Sriwijaya tahun 2024.
6. Menganalisis hubungan ketergantungan penggunaan *smartphone* dengan kualitas tidur pada mahasiswa Universitas Sriwijaya setelah dikontrol variabel aktivitas fisik, tingkatan akademik dan jenis kelamin.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Bagi Mahasiswa

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi mahasiswa dengan meningkatkan kesadaran mereka tentang dampak penggunaan *smartphone* dengan kualitas tidur, membantu mereka mengembangkan kebiasaan tidur yang lebih baik, memberikan wawasan tentang bagaimana memaksimalkan manfaat teknologi sambil meminimalkan risikonya dengan kesehatan, meningkatkan prestasi akademik, kesehatan fisik dan mental mereka.

1.4.2 Manfaat Bagi Fakultas Kesehatan Masyarakat

Fakultas Kesehatan Masyarakat dapat menggunakan hasil penelitian ini untuk mengembangkan program edukasi dan intervensi untuk membantu mahasiswa meningkatkan kualitas tidur mereka dan dapat menciptakan lingkungan yang lebih kondusif bagi mahasiswa untuk mendapatkan tidur yang berkualitas.

1.4.3 Bagi Tempat Penelitian

Hasil penelitian ini dapat digunakan oleh Universitas Sriwijaya untuk memahami lebih baik dampak teknologi pada mahasiswa dan mengembangkan strategi atau program yang mendukung kesejahteraan mereka termasuk masalah kesehatan.

1.5 Ruang Lingkup Penelitian

1.5.1 Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Universitas Sriwijaya, sebuah universitas negeri yang terletak di Jalan Raya Palembang-Prabumulih KM 32, Indralaya, Kabupaten Ogan Ilir, Sumatera Selatan, 30662.

1.5.2 Materi Penelitian

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara penggunaan *smartphone* dengan kualitas tidur pada mahasiswa Universitas Sriwijaya

1.5.3 Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan setelah dikeluarkannya surat izin penelitian oleh Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya dari bulan september sampai November.

DAFTAR PUSTAKA

- Alwi, N. M., Pandang, A., & Syahril, M. F. (2020). Penerapan teknik self management untuk mereduksi kecanduan gadget dalam jejaring sosial pada siswa. *Jurnal Konseling Andi Matappa*, 4(3), 143–150.
- Amalia Tenripada, D., Kadrianti, E., & Tinggi Ilmu Kesehatan Nani Hasanuddin. (2023). Hubungan lingkungan fisik terhadap kualitas tidur pada pasien diabetes mellitus tipe 2 di ruang rawat inap. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa & Penelitian Keperawatan*, XX(XX), 1–8.
- Anggelia, D. A., & Kusmaedi, N. (2017). Hubungan aktivitas fisik dengan indeks massa tubuh pada remaja. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 1(1), 227–234.
- APJII. (2024). *Jumlah pengguna internet Indonesia tembus 221 juta orang*. APJII. <https://apjii.or.id/berita/d/apjiijumlah-pengguna-internet-indonesia-tembus-221-juta-orang>
- Aulia, Z. P. (2022). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kualitas tidur pada mahasiswa UIN Syarif Hidayatullah Jakarta tahun 2022 (*Skripsi, UIN Syarif Hidayatullah Jakarta*).
- Ayu, K. A., Hartini, S., Kholisa, I. L., & Prabandari, Y. S. (2021). Hubungan antara stres dengan kualitas tidur remaja di Balai Perlindungan dan Rehabilitasi Sosial Remaja Yogyakarta. *Jurnal Keperawatan Klinis dan Komunitas (Clinical and Community Nursing Journal)*, 5(1), 48–60.
- Bakti, Y. P. (2019). Hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur mahasiswa perantau di Yogyakarta. *Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi*, 4(11), 14–46.
- Baso, M. C., Langi, F. L. F. G., & Sekeon, S. A. S. (2018). Hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada remaja di SMA Negeri 9 Manado. *KESMAS: Jurnal Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi*, 7(5), 5–10. <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/kesmas/article/view/22146>
- Benedictus, S., Liwun, B., Mulyanto, T., & Avian, N. K. (2024). Kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Teknologi dan Industri*, 3(3), 172–180
- Buysse, D. J., Reynolds, C. F. III, Monk, T. H., Berman, S. R., & Kupfer, D. J. (1989). The Pittsburgh Sleep Quality Index: A new instrument for psychiatric practice and research. *Psychiatry Research*, 28(2), 193–213. [https://doi.org/10.1016/0165-1781\(89\)90047-4](https://doi.org/10.1016/0165-1781(89)90047-4)
- Cici, M. C., Kusumaningsih, I., & Supardi, S. (2022). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kualitas tidur lansia di RW 03 Kelurahan Kebon Manggis Jakarta. *Jurnal Keperawatan Malang*, 7(2), 76–93. <https://doi.org/10.36916/jkm.v7i2.177>
- Consequence, B., & Pt, D. I. (2019). *Jahit Dengan Menggunakan Metode Antecedent*. 1(1), 34–43.

- Crivello, A., Barsocchi, P., Girolami, M., & Palumbo, F. (2019). The Meaning of Sleep Quality: A Survey of Available Technologies. *IEEE Access*, 7, 167374–167390. <https://doi.org/10.1109/ACCESS.2019.2953835>
- D., I. M. (2017). . Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Perantau Di Yogyakarta. *Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi.*, 4(11), 1–11.
- Daeng, I. T. M., Mewengkang, N. ., & Kalesaran, E. R. (2019). Penggunaan smartphone dalam menunjang aktivitas perkuliahan oleh mahasiswa fispol unsrat manado. *e-journal "Acta Diurna,"* 6(1), 1–15.
- Desi Hastuti, D. T., & Prastiani, D. B. K. (2019). Hubungan intensitas penggunaan smartphone dengan kualitas tidur mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan STIKes Bhamada Slawi. *Bhamada: Jurnal Ilmu dan Teknologi Kesehatan*, 10(1), 7–13. <https://doi.org/10.36308/jik.v10i1.113>
- Dewi, S. M., Saputra, B., & Daniati, M. (2022). Relationship Of Alcohol Consumption And Sleep Quality To The Event Of Hypertension. *Jurnal Keperawatan Hang Tuah (Hang Tuah Nursing Journal)*, 2(1), 49–62. <https://doi.org/10.25311/jkh.vol2.iss1.564>
- Driver, H. S., & Taylor, S. R. (2000). Exercise and sleep. *Sleep Medicine Reviews*, 4(4), 387–402. <https://doi.org/10.1053/smr.2000.0110>
- Dungga, E. F., & Dulanim, A. (2021). Instensitas Pengguna Smartphone - Kualitas kuantitas tidur. *Jambura Nursing Jurnal*, 3(2), 59–69.
- Ernawati, Syauqy ahmad, H. siti. (2021). Gambaran Kualitas Tidur dengan Gangguan Tidur pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Luhur Kota Jambi. *respiratory Universitas Jambi*, 1–11. <https://repository.unja.ac.id/2381/1/JURNAL.pdf>
- Fabbi, M., Beracci, A., Martoni, M., Meneo, D., Tonetti, L., & Natale, V. (2021). Measuring subjective sleep quality: A review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(3), 1–57. <https://doi.org/10.3390/ijerph18031082>
- Feriani, D. A. (2020). *Hubungan kualitas tidur dengan konsentrasi belajar siswa kelas X TKJ 2 dan XI TKJ 1 di SMK Negeri 1 Jiwan Kabupaten Madiun* [Skripsi, STIKes Bhakti Husada Mulia Madiun].
- Firmansyah, M. F., Rante, S. D. T., & Hutasoit, R. M. (2019). Hubungan kecanduan penggunaan smartphone terhadap kualitas tidur mahasiswa fakultas Kedokteran Universitas Nusa Cendana tahun 2019. *Cendana Medical Journal*, 18(3), 535–543.
- Fitri. (2022). Hubungan Jenis Kelamin Dengan Kualitas Tidur Lansia. *JIM FKep*, V(4), 65–69.
- Ghazali Hasyim. (2018). Hubungan antara kecanduan penggunaan smartphone dan

- kualitas tidur pada mahasiswa semester VI Prodi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur. *Skripsi Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur*.
<https://dspace.umkt.ac.id/handle/463.2017/556>
- Hadiansah, T., & Sarwendah, E. (2020). Hubungan Penggunaan Smartphone Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Prodi D3 Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan. *Jurnal Keperawatan Komplementer Holistic*, 1(April), 19–31.
- Hagströmer, M., Oja, P., & Sjöström, M. (2006). The International Physical Activity Questionnaire (IPAQ): a study of concurrent and construct validity. *Public Health Nutrition*, 9(6), 755–762. <https://doi.org/10.1079/phn2005898>
- Hashim, H., Ng, J. Sen, Ngo, J. X., Ng, Y. Z., & Aravindkumar, B. (2022). Lifestyle factors associated with poor sleep quality among undergraduate dental students at a Malaysian private university. *Sleep Science*, 15(4), 399–406. <https://doi.org/10.5935/1984-0063.20220070>
- Hidayat, A. A. A. (2012). Pengantar kebutuhan dasar manusia: Aplikasi konsep dan proses keperawatan. *Jakarta: Salemba Medika*.
- Homaedi, R., Mafruhah, M., & Yuliana, A. T. (2022). Profil Mahasiswa Dengan Tugas Ganda Kuliah Dan Bekerja. *Shine: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 2(2), 125–137. <https://doi.org/10.36379/shine.v2i2.217>
- Hulukati, W., & Djibran, M. R. (2018). Analisis Tugas Perkembangan Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Gorontalo. *Bikotetik (Bimbingan dan Konseling Teori dan Praktik)*, 2(1), 73. <https://doi.org/10.26740/bikotetik.v2n1.p73-80>
- Ibrahim, M. B. (2019). Peran guru BK dalam meningkatkan motivasi belajar siswa yang kecanduan smartphone melalui layanan bimbingan kelompok. *Jurnal Bimbingan Konseling Islam (BKI) UIN Sumatera Utara*, 1(1), 1–9.
- Ilmi, A. F., & Utari, D. M. (2018). The Dominant Factors of Premenstrual Syndrome in University Student (Study at Female Students of Public Health and the Department of Architecture, Faculty of Engineering, University of Indonesia). *Media Gizi Mikro Indonesia*, 10(1), 39–50.
- Indik Syahrabanu, R. P. I. (2023). Dampak penggunaan gadget terhadap kualitas tidur mahasiswa. *Jurnal Dunia Pendidikan*, 3 (November), 67–78. <http://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/JURDIP/article/view/2083>
- Jayusman, A. N., & Husin, U. A. (2024). *Hubungan Kecanduan Gadget dengan Kualitas Tidur pada Siswa SMP Negeri 5 Cimahi Tahun 2024*.
- Junaidi, W., Ayu, M., Bella, S., Shaqinah, S. A., & Amna, Z. (2024). Perbedaan kualitas tidur mahasiswa ditinjau dari jenis kelamin. *Syiah Kuala Psychology Journal*, 2 (2), 86–99. <https://jim.usk.ac.id/Psikologi/article/view/30913>

- Kakiay, A., & Wigiyanti. (2022). Jurnal Riset Ilmiah. *Jurnal Riset Ilmiah*, 1(01), 15–18.
- Kamelia, R., Purwitaningtyas, R. Y., & Prayitno, S. H. (2022). Pengaruh Smartphone Addiction terhadap Kualitas Tidur Siswa. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Rustida*, 9(2), 131–140. <https://doi.org/10.55500/jikr.v9i2.160>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). Kebutuhan tidur sesuai usia. *Direktorat Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular*. <https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/obesitas/kebutuhan-tidur-sesuai-usia>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). Mengenal bahaya kurang tidur yang tak bisa disepelekan. *Direktorat Promosi Kesehatan dan Pemberdayaan Masyarakat*. <https://promkes.kemkes.go.id/?p=1606>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). 5 cara meningkatkan kualitas tidurmu agar esok pagi lebih bugar. *Direktorat Promosi Kesehatan dan Pemberdayaan Masyarakat*. <https://promkes.kemkes.go.id/?p=1606>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). Menyegarkan diri dengan tidur yang berkualitas. *Direktorat Promosi Kesehatan dan Pemberdayaan Masyarakat*. <https://promkes.kemkes.go.id/?p=1606>
- Kurniawan, I. G. Y., Rustika, I. M., & Aryani, L. N. A. (2016). Uji Validitas dan Reliabilitas Modifikasi Smartphone Addiction Scale Versi Bahasa Indonesia. *Medicina*, 47(3), 1–9.
- Kwon, M., Kim, D., Cho, H., & Yang, S. (2013). The Smartphone Addiction Scale : Development and Validation of a Short Version for Adolescents. 8(12), 1–7. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0083558>
- Liatis Zailia, S., Multazam, A., Rahmawati, N. A., Fisioterapi, D., Kesehatan, I., & Malang, U. M. (2024). Hubungan Tingkat Kebugaran Fisik Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswi Penghafal Al-Qur'an Di Kota Malang. 5(2), 3783–3787.
- Losu, A. L., Punuh, M. I., & Musa, E. C. (2022). Gambaran Aktivitas Fisik Siswa Kelas XI Jurusan Kecantikan Sekolah Menengah Kejuruan Negeri SMKN 3 Manado Saat Pembelajaran Jarak Jauh. *Jurnal KESMAS*, 11(4), 75–82.
- Lubis, N. F., Hanum, F. J., & Reza, M. (2021). Hubungan Penggunaan Smartphone pada Malam Hari Terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Andalas. *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia*, 1(3), 379–385. <https://doi.org/10.25077/jikesi.v1i3.78>
- Made, N., Sukmawati, H., Gede, I., & Putra, S. W. (2019). Reabilitas kuesioner pittsburgh sleep quality index (PSQI) versi bahasa indonesia dalam mengukur kualitas tidur lansia. *Jurnal Lingkungan & Pembangunan*, 3(2), 30–38.
- Maduwu, W. W. (2022). Pelayanan Klinik Gloria dalam Memberikan Layanan

- Informasi Kesehatan Pasien (Implikasi Layanan Informasi Bimbingan dan Konseling). *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Keguruan*, 1(1). <https://jurnal.uniraya.ac.id/index.php/FAGURU>
- Majd A Alnawwar, M. I. A. R. A. A. G. A. S. M. A. S. and A. A. A. (2023). The Effect of Physical Activity on Sleep Quality and Sleep Disorder: A Systematic Review. *Cureus*, 15, 8.
- Margaret. (2022). *Stikes Santa Elisabeth Medan Skripsi Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Kulit Tidur Pada Remaja Di SMK Negeri 2 Binjai Tahun 2022*.
- Mawitjere, omega T. (2019). e-journal Keperawatan (e-kp) Volume 5 Nomor 1, Mei 2017. *E-Journal Keperawatan*, 5, 1–6.
- Murwani, A., & Umam, M. K. (2021). Hubungan Intensitas Penggunaan Smartphone dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Angkatan 2017 Program Studi Ilmu Keperawatan di Stikes Surya Global Yogyakarta. *Jurnal Formil (Forum Ilmiah) Kesmas Respati*, 6(1), 79. <https://doi.org/10.35842/formil.v6i1.339>
- Naryati, N., & Ramdhaniyah, R. (2021). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan Di Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Jakarta Tahun 2021. *Jurnal Mitra Kesehatan*, 4(1), 5–13. <https://doi.org/10.47522/jmk.v4i1.97>
- National Sleep Foundation. (2022). National Sleep Foundation's Sleep in America Poll: Americans Can Do More During the Day to Help Their Sleep at Night. *Sleep*, 40(12), 1–9.
- Nina, N., Kalesaran, A. F. ., & Langi, F. L. F. . (2018). Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Pada Masyarakat Pesisir Kota Manado. *Kesmas*, 7(4), 1–7.
- Norhafizah, N., & Hidayat, T. (2022). Hubungan Antara Kecanduan Smartphone Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa/I Keperawatan Di Stikes Intan Martapura Tahun 2022. *Jurnal Ilmu Kesehatan Insan Sehat*, 10(2), 111–116. <https://doi.org/10.54004/jikis.v10i2.85>
- Novalyne, P. O., & Soetjningsih, C. H. (2022). Fenomena Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa: Bagaimana Kaitannya Dengan Kecanduan Smartphone Saat Pandemi COVID-19 Berlangsung? *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 10(3), 637. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v10i3.8636>
- Nurningtyas, F., & Ayriza, Y. (2022). Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Intensitas Penggunaan Smartphone Pada Remaja. *Acta Psychologia*, 3(1), 14–20. <https://doi.org/10.21831/ap.v3i1.40040>
- Pandey, C., Ratag, B., & Langi, F. (2019). Hubungan Antara Kecanduan Smartphone Dengan Kualitas Tidur Pada Siswa Sma Negeri 1 Maesaan Kabupaten Minahasa Selatan. *Jurnal KESMAS*, 8(No.2), 22–29.

- Purnamasari, S.Kp., M.Pd, N. E., Hermawan, A., & Nurani, M.Kep., Sp.Kep.Kom, N. I. A. (2021). Hubungan Penggunaan Smartphone Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Keperawatan Di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Tangerang. *Jurnal JKFT*, 6(1), 52. <https://doi.org/10.31000/jkft.v6i1.5310>
- Putri, P. K., Risnawati, E., & Avati, P. (2022). Stress Akademik Mahasiswa Semester Awal Dan Mahasiswa Semester Akhir: Studi Komparatif Dalam Situasi Pembelajaran Daring. *Jurnal Psikologi: Media Ilmiah Psikologi*, 20(2). <https://doi.org/10.47007/jpsi.v20i2.232>
- Rahmad, R. (2022). Dampak Penggunaan Smartphone Terhadap Perilaku Sosial Siswa. *Edu Stream: Jurnal Pendidikan Dasar*, 6(2), 154–160. <https://doi.org/10.26740/eds.v6n2.p154-160>
- Rama Pratama, Syamsul Bachri Thalib, N. F. U. J. (2022). Penerapan Teknik Self Control Untuk Mengurangi Kecanduan Bermain Gadget Pada Siswa Smp Negeri 17 Makassar. *Pinisi Journal of Education*, 1, 1–9.
- Ramadita, A. M., Harsanti, I., & Harmoni, A. (2023). Pengaruh Stres Akademik Terhadap Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Arjwa: Jurnal Psikologi*, 2(4), 212–222. <https://doi.org/10.35760/arjwa.2023.v2i4.9620>
- Ripa'i, M., Safri, S., & Dewi, Y. I. (2019). Hubungan Durasi Penggunaan Smartphone Pada Pagi Hari Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Riau. *Jurnal Ners Indonesia*, 9(2), 117. <https://doi.org/10.31258/jni.9.2.117-128>
- Rohmah, W. K., & Yunita, D. P. S. (2020). Determinan kualitas tidur pada santri di pondok pesantren. *Higeia Journal of Public Health Research and Development*, 4(3), 649–659.
- Saputra, R. (2023). Pengaruh Penggunaan Smartphone Terhadap Kesehatan Remaja (Literature Review). *Jurnal Kesehatan Lentera 'Aisyiyah*, 6(2), 774–779. <https://backup.politasumbar.ac.id/index.php/jl/article/view/177>
- Sembiring, M. N., & Harahap, S. (2021). Hubungan Penggunaan Smartphone Dengan Kualitas Tidur Pada Siswa/I Di Sma Negeri 6 Binjai Tahun 2020. *Ibnu Sina: Jurnal Kedokteran dan Kesehatan - Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara*, 20(2), 49–56. <https://doi.org/10.30743/ibnusina.v20i2.98>
- Shilpa Bisen, & Dr. Yogesh Deshpande. (2020). An Analytical Study of Smartphone Addiction among Engineering Students: A Gender Differences. *International Journal of Indian Psychology*, 4(1). <https://doi.org/10.25215/0401.128>
- Sholeh, D. R., & Khusnal, E. (2019). Hubungan Perilaku Menonton Televisi Dengan Kualitas Tidur Pada Anak Usia Remaja di SMA Negeri 1 Srandakan Bantul. *Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta*, 1, 1–8.

- Sitoayu, L., Aminatyas, I., Angkasa, D., Gifari, N., & Wahyuni, Y. (2021). Hubungan Konsumsi Makanan Cepat Saji, Tingkat Stres dan Kualitas Tidur terhadap Status Gizi pada Remaja Putra SMA DKI Jakarta. *Indonesian Journal of Human Nutrition*, 8(1), 55–64. <https://doi.org/10.21776/ub.ijhn.2021.008.01.6>
- Sulana, I., Sekeon, S., & Mantjoro, E. (2020). Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Samratulangi. *Jurnal KESMAS*, 9(7), 37–45.
- Teknologi, P., & Desain, D. (2024). Inovasi dalam desain teknologi untuk pendidikan. *Berajah Journal*, 10 (2), 615–624. <https://doi.org/10.1234/berajah.2024.001>
- Timbowo, D. (2019). Manfaat Penggunaan Smartphone sebagai Media Komunikasi. *Acta Diurna*, V, 1–2.
- Tindaon, B. M. (2022). Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Satu di Stikes Santa Elisabeth Medan. *Stikes Santa Elisabeth*, 1(2).
- Veronika. (2022). Hubungan penggunaan smartphone dengan kualitas tidur mahasiswa program studi ilmu keperawatan Universitas Hasanuddin. *Repository Universitas Hasanuddin*. http://repository.unhas.ac.id/id/eprint/24932/%0Ahttp://repository.unhas.ac.id/id/eprint/24932/2/R011181341_skripsi_26-01-2023%20dp.pdf
- Wahyu Ardhyana, V., & Kemenkes Bandung, P. (2020). Kualitas Tidur Mahasiswa Program Studi Diploma III Analisis Kimia Jurusan Teknik Kimia. *Jurnal Kesehatan Siliwangi*, 1(1), 101–105.
- Wijaya, F. O., & Megawati, E. R. (2023). Effects of Smartphone Use on Sleep Quality, Depression, Anxiety, and Academic Achievement. *Kemas*, 19(2), 212–217. <https://doi.org/10.15294/kemas.v19i2.33060>
- Winda Amiar, E. S. (2020). Indonesian Journal of Nursing Science and Practice. *Indonesian Journal of Nursing Practices*, 011(1), 42–47.
- Wulandari, M. (2019). Metode Penelitian. *Variabel Terikat*, 1–17. [https://repository.poltekkes-smg.ac.id/repository/ III MAYA WULANDARI P1337424518089.pdf](https://repository.poltekkes-smg.ac.id/repository/III%20MAYA%20WULANDARI%20P1337424518089.pdf)