

HUBUNGAN KECANDUAN PENGGUNAAN SMARTPHONE DENGAN KUALITAS TIDUR MAHASISWA D-3 KEPERAWATAN DI AKPER BINA INSANI SAKTI

Yosep Andri Putra^{1*}, Azma Ulia²

¹⁻²Akper Bina Insani Sakti

Email Korespondensi: andri.andriputra@gmail.com

Disubmit: 07 Juni 2023

Diterima: 30 Juni 2023

Diterbitkan: 07 Juli 2023

Doi: <https://doi.org/10.33024/mahesa.v3i7.10358>

ABSTRACT

Smartphone addiction is a condition in which individuals are more engrossed in using the smartphone they own to the extent that the individual ignores other areas of their life. It is known that there is a relationship between addiction to smartphone use and sleep quality in D-3 Nursing students AKPER Bina Insani Sakti. This research is an observational analytical study with a cross sectional design which was conducted on Bina Insani Sakti Nursing students. The sampling technique used stratified random sampling with a total of 69 respondents who met the inclusion and exclusion criteria. The results obtained were 36 respondents (52.2%) experiencing addiction to smartphone use. The results obtained were 37 respondents (53.6%) experiencing poor sleep quality. The results of statistical analysis with the chi square test obtained that the p-value was 0.043 with a significant degree of 95% ($\alpha = 0.05$). There is a significant relationship between addiction to smartphone use and sleep quality in D-3 Nursing students at AKPER Bina Insani. This research can provide information as an effort to increase knowledge so as to produce prospective health professionals and reduce addiction to smartphone use

Keywords: *Smartphone Addiction, Sleep Quality, Student*

ABSTRAK

Smartphone addiction atau kecanduan *smartphone* adalah kondisi dimana individu lebih asyik menggunakan *smartphone* yang dimiliki sejauh individu tersebut mengabaikan area lain dalam kehidupannya. Diketahui adanya hubungan kecanduan penggunaan *smartphone* terhadap kualitas tidur pada mahasiswa D-3 Keperawatan AKPER Bina Insani Sakti. Penelitian ini merupakan penelitian analitikal observasional dengan rancangan cross sectional yang dilakukan pada mahasiswa Keperawatan Bina Insani Sakti. Teknik pengambilan sampel menggunakan *stratified random sampling* dengan jumlah responden 69 orang yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Diperoleh hasil 36 responden (52,2%) mengalami kecanduan penggunaan *smartphone*. didapatkan hasil 37 responden (53,6%) mengalami kualitas tidur kurang baik. Hasil analisis statistik dengan uji chi square diperoleh bahwa p-value sebesar 0,043 dengan derajat bermakna 95% ($\alpha = 0,05$). Adanya hubungan yang bermakna antara kecanduan penggunaan *smartphone* dengan kualitas tidur pada mahasiswa D-3 Keperawatan di AKPER Bina Insani. Penelitian ini dapat memberikan informasi

sebagai upaya untuk meningkatkan pengetahuan sehingga menghasilkan calon tenaga kesehatan yang professional dan mengurangi kecanduan penggunaan *smartphone*.

Kata Kunci: Kecanduan *Smartphone*, Kualitas Tidur, Mahasiswa

PENDAHULUAN

Mahasiswa secara harfiah adalah orang yang belajar di perguruan tinggi, baik di universitas, institut atau akademi. Mereka yang terdaftar sebagai murid di perguruan tinggi otomatis dapat disebut sebagai mahasiswa (Takwin, 2010). Menurut Budiman (2011), mahasiswa adalah orang yang belajar di sekolah tingkat perguruan tinggi untuk mempersiapkan dirinya bagi suatu keahlian tingkat sarjana. Sementara itu menurut Daldiyono (2011) mahasiswa adalah seorang yang sudah lulus dari Sekolah Lanjutan Tingkat Atas (SLTA) dan sedang menempuh pendidikan tinggi.

Kualitas tidur adalah ukuran dimana seseorang mendapatkan kemudahan dalam memulai tidur dan untuk mempertahankan tidur. Kualitas tidur seseorang dapat digambarkan dengan lama waktu tidur, dan keluhan - keluhan yang dirasakan saat tidur ataupun setelah bangun tidur. (Silvanasari,2012)

Tidur dengan pola yang teratur ternyata lebih penting jika dibandingkan dengan jumlah tidur itu sendiri. Pada beberapa orang, mereka merasa cukup dengan tidur selama 5 jam saja pada tiap malamnya. Secara umum, durasi atau waktu lama tidur mengikuti pola sesuai dengan tahap tumbuh kembang manusia (Viona,2013). Tahun akademik dan tingkatan semester di perguruan tinggi sangat mempengaruhi kualitas tidur. Mahasiswa pada masa studi satu tahun mengalami peralihan lingkungan dari sekolah ke

perguruan tinggi yang dicirikan dengan adanya kondisi sosial yang baru, banyaknya tugas dan padatnya jadwal perkuliahan yang dapat menyebabkan jadwal tidur yang tidak teratur dan berisiko terhadap terjadinya kualitas tidur yang buruk. (Viona,2013)

Setiap tahun diperkirakan sekitar 20% sampai 50% orang dewasa melaporkan adanya gangguan tidur dan sekitar 17% mengalami gangguan tidur serius (Krenek R L. 2010). Pada tahun 2011, survey rutin dilakukan sejak 1991 oleh *National Sleep Foundation* itu melibatkan 1.508 responden. Sebagian besar responden mengaku tidak pernah atau jarang tidur pulas pada hari kerja atau sekolah, dengan persentase tertinggi yakni sekitar 51% pada usia 19-29 tahun.

Smartphone addiction atau kecanduan *smartphone* adalah kondisi dimana individu lebih asyik menggunakan *smartphone* yang dimiliki sejauh individu tersebut mengabaikan area lain dalam kehidupannya (Al-barashdi et al., 2015).

Saat ini, gaya hidup anak muda merupakan salah satu bagian dari masyarakat dan seiring dengan kemajuan inovasi yang semakin cepat masyarakat digarap dengan hadirnya sebuah perangkat yang disebut Ponsel. Ponsel merupakan bagian dari ponsel, lebih tepatnya ponsel mengetahui kekuatan PC. Ponsel merupakan bagian dari ponsel, lebih tepatnya ponsel mengetahui kekuatan bagian PC, meskipun ponsel tertentu juga dapat disebut sebagai unit ponsel

yang mengalahkan kualitas ponsel secara keseluruhan (Cancan Firman, 2021).

Namun, seiring berjalannya waktu, muncul inovasi baru, yaitu ponsel khusus yang bias digunakan untuk berbicara jarak jauh. Dengan ponsel, anda dapat berbicara dengan jarak yang sangat jauh. Karena tidak hanya sekedar bertukar pesan, anda bahkan bisa terhubung melalui *video call*, dimana selain suara, ada juga video sehingga anda bisa bertatap muka secara langsung (Funsu Andiarna, 2021).

Jumlah pengguna gadget (*smartphone*) secara global makin meningkat dari tahun ke tahun. Pada tahun 2019, setidaknya terdapat 3,2 milyar penggunaan gadget, naik hingga 5,6% dari tahun sebelumnya. Sementara jumlah perangkat aktif yang digunakan mencapai 3,8 milyar unit. Pada tahun 2022, jumlah pengguna *smartphone* diprediksi mencapai 3,9 milyar pengguna. Pertumbuhan ini akan digerakkan oleh region-region yang sedang berkembang, termasuk Timur Tengah, Afrika, Amerika Latin, dan Asia Tenggara (Angga Wirajaya, 2017).

Menurut riset dari Data App Annie (2022) menunjukkan bahwa pengguna Android di seluruh dunia memakai perangkatnya lebih dari 4 jam per hari. Ini artinya pengguna Android menghabiskan lebih dari 3,5 triliun jam memakai *smartphone*-nya selama 12 bulan terakhir. Data App Annie 2022 juga menyebut, orang kini lebih banyak menghabiskan waktu di depan *smartphone* dibandingkan televisi. Data lain menunjukkan, rata-rata pengguna internet menghabiskan 3 jam 39 menit di depan *smartphone*.

Menurut data kemenkominfo (2021) penggunaan internet di Indonesia sangat tinggi. Hal itu didorong oleh tarif internet yang

murah, dan banyaknya jumlah pengguna *smartphone* mencapai 167 juta orang atau 89% dari total penduduk Indonesia. Menurut data Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (2020) pengguna *smartphone* di Provinsi Jambi adalah sebanyak 2.385.325 orang.

Fenomena penggunaan *smartphone* sudah banyak ditemukan, namun dengan durasi penggunaan yang berbeda-beda. Sebuah penelitian yang dilakukan oleh digital GFK Asia menemukan bahwa orang Indonesia setidaknya menghabiskan waktu selama lebih dari 4 jam perhari menggunakan *smartphone* mereka.

Kategori dari kecanduan *smartphone* menurut Kwon et al. (2013) yaitu mengorientasikan hubungan pada dunia maya yakni merasa hubungan pertemanan yang didapatkan melalui *smartphone* lebih akrab daripada teman yang ada di kehidupan nyata, mengalami perasaan kehilangan yang tidak bisa dikontrol ketika tidak bisa menggunakan *smartphone*, terus menerus mengecek *smartphone*, menganggap dunia *smartphone* adalah gambaran kecil masyarakat didunia nyata yang dibentuk oleh situs jejaring sosial, seperti *twitter* atau *facebook*, selalu menyiapkan pengisi baterai (*charge*), merasa terdorong untuk menggunakan *smartphone* lagi setelah baru saja berhenti menggunakannya.

Fase kecanduan terhadap *smartphone* merupakan keadaan dimana seseorang sangat sulit untuk lepas dari *smartphone*. Ongkie (Smart, 2010) mengungkapkan seseorang dikatakan kecanduan jika menghabiskan waktu lebih 14 jam per minggu. Pecandu *smartphone* dapat menghabiskan waktu berjam-jam untuk bermain *smartphone*.

Faktor yang mempengaruhi penggunaan *smartphone* yaitu adanya iklan yang merajalela,

karena kecanggihannya dapat memudahkan semua kebutuhan, kejangkauan harga *smartphone*, lingkungan yang membuat adanya penekanan dari teman sebaya dan juga masyarakat, factor budaya berpengaruh paling luas dan mendalam terhadap perilaku, factor sosial sebagai acuan utama dalam perilaku, factor pribadi yang memberikan kontribusi terhadap perilaku seperti usia dan tahap siklus hidup, pekerjaan dan lingkungan ekonomi, gaya hidup, dan konsep diri. Kepribadian yang selalu ingin terlihat dari teman-temannya, biasanya cenderung mengikuti trend sesuai perkembangan teknologi (Taufik Kurahman, 2020).

Adapun dampak positif dan negative pada *smartphone* yaitu dampak positif memudahkan untuk berinteraksi dengan orang banyak lewat media sosial, hubungan jarak jauh tidak lagi menjadi masalah dan halangan karena kecanggihan dari aplikasi yang ada didalam *smartphone*, mempermudah para mahasiswa mengonsultasikan pelajaran dan tugas-tugas yang belum dimengerti, hal ini biasa dilakukan mahasiswa dengan *sms* kepada dosen. Namun, penggunaan *smartphone* yang berlebihan dapat menimbulkan dampak negative, diantaranya adalah membuat kecanduan dan mengganggu tidur. Ketergantungan menggunakan *smartphone* dapat menyebabkan memburuknya kualitas tidur mahasiswa. Mahasiswa cenderung terlibat dalam pesan teks dan merasa cemas tidak menerima balasan dari teman-teman mereka, bahkan pada malam hari ketika mereka seharusnya tidur (Chaidirman Diah, 2020).

Akademi Keperawatan Bina Insani Sakti Kota Sungai Penuh merupakan satu satunya pendidikan tinggi keperawatan yang ada di kota

Sungai Penuh jumlah seluruh mahasiswa pada tahun akademik 2021/2022 yaitu 218 orang dan disini peneliti tertarik melakukan penelitian pada mahasiswa Akademi Keperawatan Bina Insani Sakti Kota Sungai Penuh karena berdasarkan survey awal yang dilakukan peneliti pada tanggal 03 Februari terhadap 10 orang mahasiswa dengan 9 pertanyaan. Diketahui bahwa 8 dari 10 orang tersebut mengaku menggunakan *smartphone* yang dimiliki lebih dari 5 jam sehari, 8 dari 10 orang lebih memilih memainkan *smartphone* dibanding aktifitas lainnya, 8 dari 10 orang mengaku sering lupa mengerjakan tugas yang diberikan dosen tidak dikerjakan karena malam hari sibuk menggunakan *smartphone*, 8 dari 10 orang mengaku bahwa terkadang terlambat ke kampus karena menggunakan *smartphone* larut malam, 8 dari 10 orang juga mengaku terbangun dalam kondisi tubuh tidur dengan posisi kurang tepat dan dimalam hari beberapa kali terbangun untuk ke kamar mandi, 9 dari 10 orang mengaku sulit bangun di pagi hari karena masih mengantuk, 8 dari 10 orang mengaku salahsatu kegiatan yang dilakukan sebelum tertidur tanpa disadari adalah memainkan *smartphone* yang dimiliki dan seringkali tidak menyadari berapa lama waktu yang digunakan dalam menggunakan *smartphone*.

Melihat dari data diatas maka penulis tertarik dan berkeinginan untuk melakukan penelitian dengan judul "Hubungan Kecanduan Penggunaan Smatphone Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa D-3 Keperawatan AKPER Bina Insani Sakti.

TINJAUAN PUSTAKA

Menurut Kamus Praktis Bahasa Indonesia, mahasiswa adalah mereka yang sedang belajar di perguruan tinggi (Taufik, 2010). Sedangkan menurut Budiman (2011), mahasiswa adalah orang yang belajar di sekolah tingkat perguruan tinggi untuk mempersiapkan dirinya bagi suatu keahlian tingkat sarjana. Menurut Daldiyono (2011) mahasiswa adalah seorang yang sudah lulus dari Sekolah Lanjutan Tingkat Atas (SLTA) dan sedang menempuh pendidikan tinggi. Dari beberapa pengertian dapat di simpulkan Mahasiswa secara harfiah adalah orang yang sedang menempuh Pendidikan di perguruan tinggi, baik di universitas, institut atau akademi.

Menurut Silvanasari (2012) Kualitas tidur adalah ukuran dimana seseorang mendapatkan kemudahan dalam memulai tidur dan untuk mempertahankan tidur. Kualitas tidur seseorang dapat digambarkan dengan lama waktu tidur, dan keluhan - keluhan yang dirasakan saat tidur ataupun setelah bangun tidur. Kualitas tidur merupakan keadaan yang begitu rumit dan melibatkan berbagai aspek antara lain lama waktu tidur, efisiensi tidur, kualitas tidur, gangguan tidur, masa laten tidur, disfungsi tidur pada siang hari dan penggunaan obat tidur. Apabila salah satu dari domain tersebut mengalami gangguan, maka bukan tidak mungkin mengakibatkan terjadinya penurunan kualitas tidur (Buysee 1989 dalam Magfirah, 2016).

Menurut Park dan Lee (2011 dalam Bian & Leung, 2014) menyebutkan bahwa definisi kecanduan *smartphone* (*smartphone addiction*) adalah perilaku penggunaan ponsel secara berlebihan yang dapat dianggap

sebagai gangguan kontrol impulsif yang tidak memabukkan dan mirip dengan judi patologis. Kecanduan *smartphone* merupakan bentuk keterikatan atau kecanduan terhadap *smartphone* yang memungkinkan menjadi masalah sosial seperti halnya menarik diri, dan kesulitan dalam performa aktivitas sehari-hari atau sebagai gangguan kontrol impuls terhadap diri seseorang (Kwon,dkk. 2013).

Hipotesis dalam penelitian adalah Ada hubungan kecanduan penggunaan *smartphone* dengan kualitas tidur mahasiswa D-3 Keperawatan AKPER Bina Insani Sakti.

Tujuan penelitian ini untuk diketahui hubungan kecanduan penggunaan *smartphone* dengan kualitas tidur pada mahasiswa Diploma III Keperawatan AKPER Bina Insani Sakti Kota Sungai Penuh.

Apakah Ada hubungan kecanduan penggunaan *smartphone* dengan kualitas tidur mahasiswa Diploma III Keperawatan AKPER Bina Insani Sakti Kota Sungai Penuh?.

METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian analitikal observasional dengan rancangan cross sectional yang dilakukan pada mahasiswa Keperawatan Bina Insani Sakti. Teknik pengambilan sampel menggunakan *stratified random sampling* dengan jumlah responden 69 orang yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner. Dalam pengisian kuesioner responden di damping oleh peneliti. Untuk memastikan kualitas kuesioner peneliti melakukan ujian validitas dan rehabilitas di IAIN Kerinci terhadap 20 orang responden. Untuk analisis data dilakukan Analisa univariat dan Bivariat.

HASIL PENELITIAN

Hasil uji validitas dan reliabilitas adalah untuk Uji validitas dari 10 pertanyaan didapatkan 10 item pertanyaan valid dengan r hitung $>$ r tabel (0,444) dan Uji reliabilitas

didapatkan hasil Cronbach Alpha $0,899 > 0,6$ sedangkan untuk item kualitas tidur hasil Cronbach Alpha $0,943 > 0,6$, maka pernyataan tersebut dinyatakan reliabel.

Analisis Univariat

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kecanduan Penggunaan Smartphone di AKPER Bina Insani Sakti

| Kecanduan Smartphone | Frekuensi | Presentase |
|----------------------|-----------|------------|
| Tinggi | 36 | 52,2% |
| Rendah | 33 | 47,8% |
| Jumlah | 69 | 100% |

Berdasarkan tabel dapat dilihat bahwa lebih dari separuh kecanduan *smartphone* tinggi lebih

dari setengah sebanyak 36 Mahasiswa (52,2%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kualitas Tidur di AKPER Bina Insani Sakti

| Kualitas Tidur | Frekuensi | Presentase |
|----------------|-----------|------------|
| Kurang Baik | 37 | 53,6% |
| Baik | 32 | 46,4% |
| Jumlah | 69 | 100% |

Berdasarkan tabel dapat dilihat bahwa lebih dari separuh kualitas tidur kurang baik lebih dari

setengah sebanyak 37 mahasiswa (53,6%).

Analisis Bivariat

Tabel 3. Hubungan Kecanduan Penggunaan Smartphone Dengan Kualitas Tidur di AKPER Bina Insani Sakti

| Kualitas Tidur | Kecanduan Penggunaan Smartphone | | Total | P | OR |
|----------------|---------------------------------|--------|-------|-------|-------|
| | Tinggi | Rendah | | | |
| Kurang Baik | 24 | 13 | 37 | 0,043 | 3,077 |
| | 64,9% | 35,1% | 100% | | |
| Baik | 12 | 20 | 32 | | |
| | 37,5% | 62,5% | 100% | | |
| Total | 36 | 33 | 69 | | |
| | 52,2 | 47,8% | 100% | | |

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat hubungan kecanduan penggunaan *smartphone* dengan kualitas tidur bahwa responden yang kecanduan penggunaan *smartphone* tinggi dengan kualitas tidur kurang baik yaitu sebanyak 24 responden, dan pada responden yang kecanduan penggunaan *smartphone* rendah dengan kualitas tidur baik 20 responden. Berdasarkan hasil analisis statistik dengan uji *chi square* diperoleh bahwa *p-value* sebesar 0,043 dengan derajat bermakna 95% ($\alpha = 0,05$) < 0,05 dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara kecanduan penggunaan *smartphone* dengan kualitas tidur pada mahasiswa D-3 Keperawatan di AKPER Bina Insani Sakti.

PEMBAHASAN

Kecanduan Penggunaan *Smartphone* Pada Mahasiswa D-3 Keperawatan Di AKPER Bina Insani Sakti. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 33 responden (47,8%) memiliki kecanduan penggunaan *smartphone* yang rendah, dan 36 responden (52,2%) memiliki kecanduan penggunaan *smartphone* yang tinggi di AKPER Bina Insani Sakti. Kecanduan *smartphone* merupakan bentuk keterikatan atau kecanduan terhadap *smartphone* yang memungkinkan menjadi masalah sosial seperti halnya menarik diri, dan kesulitan dalam performa aktivitas sehari-hari atau sebagai gangguan kontrol impuls terhadap diri seseorang

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Muhammad F. Firmansyah dkk (2019) tentang hubungan kecanduan penggunaan *smartphone* terhadap kualitas tidur mahasiswa fakultas kedokteran universitas nusa cendana, menunjukkan bahwa 60% mahasiswa mengalami kecanduan

penggunaan *smartphone* dan 40% mahasiswa tidak mengalami kecanduan *smartphone*.

Menurut teori Kwon et al (2013) terdapat enam aspek adiksi *smartphone*, yakni *daily life disturbance* atau gangguan kehidupan sehari-hari, *positive anticipation* atau perasaan bersemangat dari pengguna *smartphone* dan menjadikannya sebagai sarana untuk mengurangi atau menghilangkan stress dan perasaan hampa tanpa kehadiran *smartphone*, *withdrawal* atau kondisi dimana pengguna *smartphone* merasa tidak sabar, resah, dan merasa amat berat (*intolerable*) apabila tanpa *smartphone*, *cyberspace-oriented relationship* atau kondisi dimana seseorang memiliki sebuah hubungan pertemanan lebih erat dalam jaringan media sosial yang terdapat pada *smartphone* dibandingkan dengan teman di kehidupan yang sebenarnya, *overuse* atau penggunaan berlebihan dan tidak terkendali, serta *tolerance* atau suatu kondisi dimana pengguna selalu gagal untuk mengendalikan penggunaan *smartphone*.

Peneliti berasumsi bahwa penggunaan *smartphone* akan meningkat menjadi berlebihan dan durasi tidur menjadi lebih sedikit. Penggunaan berlebihan (*overuse*) tersebut salah satunya yaitu individu terus mempersiapkan *smartphone* dalam kondisi memiliki daya yang cukup. Kondisi dimana individu tidak mampu untuk mengendalikan penggunaan *smartphone* akan turut mempengaruhi kualitas tidur yang dimiliki. Hal tersebut karena banyak waktu yang digunakan untuk terus menerus mengoperasikan *smartphone*, terus menerus memeriksa *smartphone*, bersemangat dalam menggunakan

smartphone, menjadikan *smartphone* sebagai sarana untuk mengurangi stress, mengurangi kelelahan, mengurangi rasa cemas, merasa gelisah dan mengalami berbagai dampak buruk secara social dan fisik, serta mengurangi durasi tidur yang dimiliki.

Kualitas Tidur Pada Mahasiswa D-3 Keperawatan di AKPER Bina Insani Sakti Hasil penelitian menunjukkan bahwa 32 responden (46,4%) memiliki kualitas tidur yang baik, dan 37 responden (53,6%) memiliki kualitas tidur yang kurang baik di AKPER Bina Insani Sakti Kota Sungai Penuh. Kualitas tidur merupakan keadaan yang begitu rumit dan melibatkan berbagai aspek antara lain lama waktu tidur, efisiensi tidur, kualitas tidur, gangguan tidur, masa laten tidur, disfungsi tidur pada siang hari dan penggunaan obat tidur. Apabila salah satu dari domain tersebut mengalami gangguan, maka bukan tidak mungkin mengakibatkan terjadinya penurunan kualitas tidur

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nainggolan pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara Angkatan 2014 didapatkan 22,2% pengguna gadget normal dan 77,8% penggunaan gadget berlebih. Dimana didapatkan kesimpulan bahwa terdapat hubungan penggunaan gadget dengan kualitas tidur mahasiswa Fakultas Kedokteran dan kualitas tidur pada pengguna gadget normal lebih baik daripada kualitas tidur mahasiswa pengguna gadget berlebih.

Menurut Nashori & Diana (2015) mengungkapkan bahwa kualitas tidur mempengaruhi prestasi belajar dan kendali diri. Oleh karena tidur itu, tidur yang cukup dan berkualitas sangat bermanfaat bagi setiap individu. Menjelaskan bahwa kualitas tidur menjadi turun, namun aktivitas otak

tetap memainkan peran yang luar biasa dalam mengatur fungsi pencernaan, aktivitas jantung dan pembuluh darah, serta fungsi kekebalan dalam memberikan energi pada tubuh dan dalam pemrosesan kognitif, termasuk dalam penyimpanan, penataan dan pembaca informasi yang disimpan otak, serta perolehan informasi saat terjaga.

Peneliti berasumsi bahwa Kualitas tidur adalah ukuran dimana seseorang mendapatkan kemudahan dalam memulai tidur dan untuk mempertahankan tidur. Kualitas tidur seseorang dapat digambarkan dengan lama waktu tidur, dan keluhan - keluhan yang dirasakan saat tidur ataupun setelah bangun tidur. Kebutuhan tidur yang cukup ditentukan selain oleh faktor jumlah jam tidur (kuantitas tidur), juga oleh faktor kedalaman tidur (kualitas tidur).

Hubungan Kecanduan Penggunaan *Smartphone* Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa D-3 Keperawatan di AKPER Bina Insani Sakti.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden yang kecanduan penggunaan *smartphone* tinggi dengan kualitas tidur kurang baik yaitu sebanyak 24 responden, dan pada responden yang kecanduan penggunaan *smartphone* rendah dengan kualitas tidur baik 20 responden. Berdasarkan hasil analisis statistik dengan uji *chi square* diperoleh bahwa p-value sebesar 0,043 dengan derajat bermakna 95% ($\alpha = 0,05$). Hal ini dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara kecanduan penggunaan *smartphone* dengan kualitas tidur pada mahasiswa D-3 Keperawatan di AKPER Bina Insani Sakti.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Firmansyah et al., 2019)

menunjukkan penggunaan *smartphone* secara berlebihan berhubungan terhadap kualitas tidur mahasiswa/i Fakultas Kedokteran Universitas Nusa Cendana tahun 2019. hasil uji analisis bivariate pada penelitian ini diperoleh hasil $p=0,018$ ($p<0,05$) yang membuktikan bahwa ada hubungan antara kecanduan *smartphone* terhadap kualitas tidur mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Nusa Cendana.

Peneliti berasumsi bahwa individu yang menggunakan *smartphone* secara berlebihan sehari hari menunjukkan bahwa semakin tinggi kecanduan *smartphone* maka akan semakin rendah kualitas tidur yang dialami mahasiswa. Oleh karena itu, Kualitas tidur yang menjadi buruk dikaitkan dengan meningkatnya penggunaan *smartphone* yang secara berlebihan.

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan peneliti menyimpulkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara kecanduan penggunaan *smartphone* dengan kualitas tidur mahasiswa D-3 Keperawatan di AKPER Bina Insani Sakti.

Disarankan agar peneliti untuk melakukan penelitian dengan jenis variabel yang berbeda seperti faktor faktor kecanduan penggunaan *smartphone* dengan kualitas tidur. Dan untuk mempelajari sebagai acuan untuk penelitian selanjutnya dengan tujuan untuk penyempurnaan.

DAFTAR PUSTAKA

- A. Aziz Alimul Hidayat. (2007). *Riset Keperawatan Dan Teknik Penulisan Ilmiah* (2nd Ed.). Salemba Medika.
- Arikunto, S. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, Rineka Cipta, Jakarta.
- Agustin Setyo Wardani. 2021. "Pengguna Internet Dunia Tembus 4.66 Miliar, Rata-Rata Online Di Smartphone, Diakses Pada Tanggal 20 Februari 2022 Pukul 15.00 Wib
- Christian Montag. (2017). *Internet Addiction* (2nd Ed.). Springer.
- Cicik Sulistiyani. (2012). [Http://Ejournals1.Undip.Ac.Id/Index.Php/Jkm.1\(2\)](http://Ejournals1.Undip.Ac.Id/Index.Php/Jkm.1(2)).
- Firmansyah, M. F., Djie, S., Rante, T., & Hutasoit, R. M. (2019). *Hubungan Kecanduan Penggunaan Smartphone Terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Nusa Cendana Tahun 2019*. 25.
- Hanny Handiyani, (2017). *Healthy Nurse: Napping Sehat Bagi Perawat Dan Tenaga Kesehatan*. Universitas Indonesia Publishing.
- Hidayat, A. A. A. (2008). *Metode Penelitian Keperawatan Dan Teknik Analisis Data* (2nd Ed.). Salemba Medika.
- Lestari, Titik 2015. *Kumpulan Teori Untuk Kajian Pustaka Penelitian Kesehatan*. Nuha Medika: Yogyakarta.
- Liberty Jemadu. 2020. "Ini Jumlah Pengguna Internet Indonesia 2022 Per Provinsi", Diakses Pada 20 Februari 2022 Pukul 20.00 Wib
- Nasir, Muhith, Ideputri. (2011). *Buku Ajar Metodologi Penelitian Kesehatan: Konsep Pembuatan Karya Tulis Dan Tesis Untuk Mahasiswa*

- Kesehatan. Yogyakarta : Pt. Rineka Cipta.
- Notoatmojo, S. (2007). Pendidikan Dan Perilaku Kesehatan. Cetakan 2 Jakarta: Pt. Rineka Cipta.
- Notoatmojo. S. (2010) .Metode Penelitian Kesehatan. Jakarta. Rineka Cipta.
- Nursalam. (2017). Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktisi. Cetakan 2. Salemba Medika: Jakarta.
- Nursalam. (2003). *Konsep & Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan* (1 (Ed.)). Salemba Medika.
- Pada, T., Di, R., & Kutabumi, P. (2021). *Nusantara Hasana Journal*. 1(7), 69-76.
- Pandey, C. M., Ratag, B. T., Kesehatan, F., Universitas, M., & Ratulangi, S. (2019). *Hubungan Antara Kecanduan Smartphone Dengan Kualitas Tidur Pada Siswa Sma Negeri 1 Maesaan Kabupaten Minahasa*. 8(2), 22-29.
- Wikipedia. (2022). *Mahasiswa*. 19667723.
- Winarti, Y., Muhammadiyah, U., & Timur, K. (2021). *Literature Review: Hubungan Antara Kecanduan Smartphone Dengan Kuliatas Tidur Pada Remaja*. 3(1).
- Yusuf Hadijaya, M. . (2015). *Organisasi Kemahasiswaan Dan Kompetensi Manajerial Mahasiswa* (1st Ed.). Perdana Publishing.
- Zubaedah, Hanum. (2021). "Kemenkominfo: 89% Penduduk Indonesia Gunakan Smartphone, Diakses Pada 20 Februari 2022 Pukul 16.00 Wib