

PUBLICATION MANUSCRIPT

RELATIONSHIP BETWEEN SMARTPHONE ADDICTION AND SLEEP
QUALITY AMONG SIXTH SEMESTER STUDENTS OF BACHELOR
IN NURSING PROGRAM UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH
KALIMANTAN TIMUR

HUBUNGAN ANTARA KECANDUAN PENGGUNAAN *SMARTPHONE*
DAN KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA SEMESTER VI
PRODI ILMU KEPERAWATAN UNIVERSITAS
MUHAMMADIYAH KALIMANTAN TIMUR



DISUSUN OLEH :

ANNISA

17111024110404

PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN

FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN FARMASI

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH KALIMANTAN TIMUR

2018

PUBLICATION MANUSCRIPT

Relationship between Smartphone Addiction and Sleep
Quality among Sixth Semester Students of Bachelor
in Nursing Program Universitas Muhammadiyah
Kalimantan Timur

Hubungan antara Kecanduan Penggunaan *Smartphone*
dan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Semester VI
Prodi Ilmu Keperawatan Universitas
Muhammadiyah Kalimantan Timur

Annisa¹, Ghozali M Hasyim²



DISUSUN OLEH :

ANNISA

17111024110404

PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN

FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN FARMASI

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH KALIMANTAN TIMUR

2018

Persetujuan Publikasi

Kami dengan ini mengajukan surat persetujuan untuk publikasi penelitian dengan judul :

**Hubungan Antara Kecanduan Penggunaan *Smartphone*
dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Semester VI
Prodi Ilmu Keperawatan Universitas
Muhammadiyah Kalimantan Timur**

Bersamaan dengan surat persetujuan ini kami lampirkan naskah publikasi

Pembimbing



Ghozali MH., M.Kes

NIDN. 1114077102

Peneliti



Annisa

NIM. 17111024110404

Mengetahui,

Koordinator Mata Ajar Skripsi



Ns. Bachtiar Safrudin., M.Kep., Sp.Kep.Kom

NIDN. 1112118701

LEMBAR PENGESAHAN

**Hubungan Antara Kecanduan Penggunaan *Smartphone*
dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Semester VI
Prodi Ilmu Keperawatan Universitas
Muhammadiyah Kalimantan Timur**

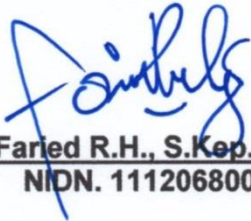
**NASKAH PUBLIKASI
DI SUSUN OLEH :**

Annisa

17111024110404

**Diseminarkan dan Diujikan
Pada tanggal, 28 Juni 2018**

Penguji I



**Ns. Faried R.H., S.Kep., M.Kes
NIDN. 1112068002**

Penguji II



**Ns. Fitroh Asriyadi, M. Kep
NIDN. 1115058602**

Penguji III



**Ghozali MH., M.Kes
NIDN. 1114077102**

**Mengetahui,
Ketua**

Program Studi S1 Keperawatan



**Ns. Dwi Rahmah Fitriani, S.Kep., M.Kep
NIDN. 1119097601**

Hubungan antara Kecanduan Penggunaan *Smartphone* dan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Semester VI Prodi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

Annisa¹, Ghozali M Hasyim².

INTISARI

Latar Belakang : Kecanduansmartphone adalah suatu keadaan dimana seseorang terikat atau kecanduan terhadap *smartphone* yang menyebabkan terjadinya masalah sosial seperti halnya menarik diri dan kesulitan dalam melakukan aktivitas sehari-hari atau bisa juga dikatakan sebagai gangguan kontrol impuls terhadap diri seseorang. Seseorang yang tidak dapat mengontrol penggunaan *smartphone* bahkan hingga larut malam sehingga dapat mempengaruhi kualitas tidur. Kualitas tidur yang buruk menyebabkan gangguan fisiologis, penurunan pada fungsi kognitif dan timbulnya gangguan pada respon refleks.

Tujuan :Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kecanduan penggunaan *smartphone* dan kualitas tidur pada mahasiswa semester VI Prodi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.

Metode : Penelitian ini menggunakan desain penelitian deskriptif korelatif dengan pendekatan *cross-sectional*. Populasi pada penelitian ini berjumlah 91 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Probability Proportionate to Size* (PPS), sehingga sampel yang didapatkan berjumlah 73 orang. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Smartphone Adddiction Scale* (SAS) untuk mengukur kecanduan *smartphone* dan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) untuk mengukur kualitas tidur. Analisis statistik yang digunakan adalah uji *Chi Square*.

Hasil dan Kesimpulan : Berdasarkan hasil analisis bivariat didapatkan hasil *p value* $0,002 < \alpha$ (0,05) sehingga dapat dinyatakan hipotesis nol (H_0) ditolak yang artinya ada hubungan yang bermakna antara kecanduan penggunaan *smartphone* dan kualitas tidur mahasiswa semester VI Prodi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.

Kata Kunci : Kecanduan *smartphone*, kualitas tidur, mahasiswa keperawatan

¹Mahasiswa Prodi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

²Dosen Prodi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

Relationship between Smartphone Addiction and Sleep Quality among Sixth Semester Students of Bachelor in Nursing Program Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

Annisa¹, Ghozali M Hasyim².

ABSTRACT

Background : Smartphone addiction was one condition where someone was bound or addicted to smartphone which caused social problem such as self-withdrawing and get difficulty in doing daily activity or it could be said as impulse control disorder to self. Someone who could not control the smartphone usage even until late night then it could effect sleep quality. Sleep quality which was bad caused psychology, reducing on cognitive and reflect respond disorder could appear.

Aim : This research objective was to know correlation between smartphone addiction and sleep quality among sixth semester of students Bachelor in Nursing Program Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.

Method : This research used correlative descriptive research design with cross-sectional approach. Population on this research were 91 persons. Sampling technique which was used on this research was Probability Proportionate to Size (PPS), therefore sample which could be obtained as many as 73 persons. Instrument which was used in this research was Smartphone Addiction Scale (SAS) to measure smartphone addiction and Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) to measure sleep quality. Statistical analysis which was used was Chi-Square test.

Result and Conclusion : Based on bivariate analysis result it could be obtained result of p value $0,002 < \alpha (0,05)$ therefore it could be stated null hypotheses (H_0) was rejected which meant there was significant correlation between addiction of smartphone additiion and sleep quality among sixth semester student of Bachelor in Nursing Program Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.

Keywords : Smartphone addiction, sleep quality, nursing students

¹Student of Bachelor in Nursing Program Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

² Lecturer of Bachelor in Nursing Program Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

PENDAHULUAN

Menurut Venes (2009) tidur merupakan periode istirahat yang berlangsung secara berkala melalui beberapa tahap mulai dari adanya penurunan kesadaran sampai dengan tidak adanya aktivitas. Tidur merupakan salah satu kebutuhan dasar yang paling penting dan esensial karena ketika kebutuhan ini tidak terpenuhi, manusia tidak memiliki kemampuan untuk memenuhi kebutuhan berikutnya.

Kualitas tidur yang baik akan menghasilkan perasaan segar dan bugar pada saat terbangun, sebaliknya tidur yang tidak adekuat dan berkualitas buruk dapat mengakibatkan berbagai gangguan fisiologis seperti merasa lelah, lemah, penurunan aktivitas sehari-hari, kondisi *neuromuskular* yang buruk, daya tahan tubuh menurun, proses penyembuhan menjadi lambat, iritabilitas, mudah marah, mudah stress, cemas, tidak konsentrasi dan koping tidak efektif (Pemi, 2009).

Mahasiswa merupakan kelompok yang rentan menderita kurang tidur kronis, sehingga memiliki resiko tinggi mengalami kualitas tidur yang buruk. Tsay & Li (2013) menyatakan bahwa lebih dari 48 % mahasiswa yang menjadi responden dalam penelitiannya mengalami kesulitan tidur pada malam hari. Indrawati (2012) melakukan penelitian di Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia mendapatkan hasil bahwa mayoritas mahasiswa reguler FIK UI memiliki kualitas tidur yang buruk.

Potter & Perry (2011) mengatakan ada beberapa faktor yang mempengaruhi kualitas dan kuantitas tidur seseorang yaitu gaya hidup, penyakit, obat-obatan, pola tidur yang biasa dan mengantuk yang berlebihan pada siang hari, latihan fisik dan kelelahan, stress emosional, lingkungan dan kegaduhan. Menurut Sharma (2012) perubahan gaya hidup pada kaum muda modern, khususnya mahasiswa saat ini mengarah kepada penggunaan teknologi yang masif. Salah

satunya yaitu penggunaan *smartphone* untuk berbagai kegiatan.

Berdasarkan laporan dari *Pew Research Center*, pada tahun 2013 di 21 negara berkembang sebanyak 43 % orang dewasa sudah menggunakan internet dan pada tahun 2015 angka ini naik menjadi 54 %. Lembaga riset digital marketing *Emarketer* memperkirakan pada tahun 2018 jumlah pengguna aktif *smartphone* di Indonesia akan lebih dari 100 juta orang dan dengan jumlah sebesar itu Indonesia akan menduduki posisi keempat setelah Cina, India dan Amerika Serikat (Diskominfo, 2017).

Kecanduan *smartphone* merupakan gangguan kontrol pada hasrat atau keinginan untuk menggunakan *smartphone* dan ketidakmampuan mengontrol waktu penggunaan *smartphone* itu sendiri. Mayoritas pengguna *smartphone* adalah kalangan remaja dan dewasa, yang pada umumnya mereka berusia 21-30 tahun yang mana pada usia itu mereka rata-rata tergolong sebagai kategori mahasiswa, yang mana mahasiswa merupakan salah satu *occupation* yang dominan aktif menggunakan media *smartphone* (Chiu, 2014).

Survei *International Data Corporation* (IDC) pada tahun 2012, menyatakan bahwa 4 dari 5 orang memeriksa *smartphone* sebelum memulai aktivitas dan hampir 80% pengguna memeriksa *smartphone* pada 15 menit pertama setelah bangun tidur, serta 70% pengguna *smartphone* yang berusia 18-24 tahun banyak menghabiskan waktu dengan menggunakan *smartphone* baik hanya untuk sekedar bermain *games* dan mengecek jejaring sosial media mereka supaya selalu terhubung dengan pengguna lainnya.

Studi Rutgers University (2006) juga menjelaskan bahwa kecanduan *smartphone* mengakibatkan aktivitas seseorang terganggu karena tidak dapat mengontrol penggunaan *smartphone* bahkan hingga larut malam sehingga rentan sekali mengalami gangguan tidur.

Berdasarkan wawancara yang dilakukan kepada 10 orang mahasiswa Semester VI Prodi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur, didapatkan 8 di antaranya mengatakan bahwa mereka tidur rata-rata pada jam 24.00 keatas dan merasa tidak segar pada saat bangun tidur. Delapan mahasiswa tersebut mengatakan bahwa mereka menghabiskan lebih banyak waktunya dengan menggunakan *smartphone*, terutama pada malam hari sehingga menyebabkan mereka tidur terlalu larut malam karena terlalu asik bermain *smartphone*. Berdasarkan uraian di atas peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul : hubungan antara kecanduan penggunaan *smartphone* dan kualitas tidur pada mahasiswa semester VI Prodi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.

TUJUAN PENELITIAN

Tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Tujuan Umum :
Untuk menganalisa hubungan antara kecanduan penggunaan *smartphone* dan kualitas tidur pada mahasiswa semester VI Prodi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.
2. Tujuan Khusus :
 - a. Mengidentifikasi karakteristik responden.
 - b. Mengidentifikasi kecanduan penggunaan *smartphone* pada mahasiswa semester VI Prodi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.
 - c. Mengidentifikasi kualitas tidur mahasiswa semester VI Prodi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.
 - d. Menganalisa Hubungan Antara Kecanduan Penggunaan *Smartphone* dan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Semester VI Prodi Ilmu Keperawatan

Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif korelasi dengan pendekatan *cross sectional*. Penelitian korelasi mengkaji hubungan antar variabel. Peneliti dapat mencari, menjelaskan suatu hubungan, memperkirakan, menguji berdasarkan teori yang ada. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dua variabel atau lebih (Nursalam, 2003).

Cross sectional adalah pengumpulan data sekaligus pada suatu saat. Artinya setiap variabel penelitian hanya diobservasi sekali saja. Hal ini berarti bahwa semua subjek peneliti diamati pada waktu yang sama (Nursalam, 2003).

Dalam penelitian ini yang menjadi populasi adalah mahasiswa semester VI Prodi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur sebanyak 91 orang. Teknik sampling yang digunakan adalah *Probability Proportionate to Size* (PPS) dan didapatkan sampel sebanyak 73 orang dimana terdiri dari 33 responden dikelas A dan 40 responden dikelas B.

Instrumen dalam penelitian ini adalah *Smartphone Addiction Scale* (SAS) untuk mengukur kecanduan *smartphone* dan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) untuk mengukur kualitas tidur. Penelitian ini menggunakan uji statistik *Chi Square* yang berguna untuk menguji hubungan antara variabel independent dan dependent.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berikut akan disajikan hasil penelitian dari Hubungan antara kecanduan penggunaan *smartphone* dan kualitas tidur pada mahasiswa semester VI prodi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.

1. Karakteristik Responden

a. Usia

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia Mahasiswa Semester VI Prodi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

Usia	Frekuensi (f)	Persentase (%)
19 tahun	4	5,5
20 tahun	40	54,8
21 tahun	22	30,1
22 tahun	5	6,8
23 tahun	1	1,4
25 tahun	1	1,4
Total	73	100

Sumber : Data Primer 2018

Berdasarkan tabel 4.1 diatas menunjukkan responden bahwa mayoritas respon berusia 20 tahun yaitu sebanyak 40 orang (54,8%) dan responden yang berusia 23 tahun sebanyak 1 orang (1,4%) responden yang berusia 25 tahun sebanyak 1 orang (1,4%).

b. Jenis Kelamin

Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin Mahasiswa Semester VI Prodi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

Jenis Kelamin	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Laki-laki	23	31,5
Perempuan	50	68,5
Total	73	100

Sumber : Data Primer 2018

Berdasarkan tabel 4.2 diatas menunjukkan responden laki-laki sebanyak 23 orang (31,5%) dan responden perempuan sebanyak 50 orang (68,5%). Mayoritas jenis kelamin responden adalah perempuan.

c. Tempat Tinggal

Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tempat Tinggal Mahasiswa Semester VI Prodi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

Tempat Tinggal	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Kost atau mengontrak	33	45,2
Tinggal bersama orang tua atau keluarga	40	54,8
Total	73	100

Sumber : Data Primer 2018

Berdasarkan tabel 4.3 diatas menunjukkan responden yang tinggal di kost atau kontrakan sebanyak 33 orang (45,2%) dan responden yang tinggal bersama orang tua atau keluarga sebanyak 40 orang (54,8%).

d. Penghasilan Orang Tua

Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Penghasilan Orang Tua Mahasiswa Semester VI Prodi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

Penghasilan n Orang Tua	Frekuensi (f)	Persentase (%)
< UMP	16	21,9
≥ UMP	57	78,1
Total	73	100

Sumber : Data primer 2018

Berdasarkan tabel 4.4 diatas menunjukkan responden yang penghasilan orang tuanya < Upah Minimum Provinsi (UMP) sebanyak 16 orang (21,9%) dan responden yang penghasilan orang tuanya ≥ Upah Minimum Provinsi (UMP) sebanyak 57 orang (78,1%). Mayoritas penghasilan

orang tua mahasiswa \geq Upah Minimum Provinsi (UMP). Berdasarkan keputusan Gubernur Kalimantan Timur Nomor : 561/K.713/2017 tentang penetapan Upah Minimum Provinsi Kalimantan Timur tahun 2018. Dalam Surat Keputusan Gubernur tersebut, besaran Upah Minimum Provinsi Kalimantan Timur tahun 2018 adalah sebesar Rp. 2.543.331,72.

2. Analisa Univariat

a. Kecanduansmartphone

Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kecanduan Smartphone Mahasiswa Semester VI Prodi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

Kecanduan Smartphone	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Kecanduan rendah	36	49,3
Kecanduan tinggi	37	50,7
Total	73	100

Sumber : Data primer 2018

Berdasarkan tabel 4.5 diatas menunjukkan responden yang kecanduan rendah sebanyak 36 orang (49,3%), dan responden kecanduan tinggi sebanyak 37 orang (50,7%).

b. Kualitas tidur

Tabel 4.6 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kualitas Tidur Mahasiswa Semester VI Prodi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

Kualitas Tidur	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Kualitas tidur baik	32	43,8
Kualitas tidur buruk	41	52,6
Total	73	100

Sumber : Data primer 2018

Berdasarkan tabel 4.6 diatas menunjukkan responden yang

memiliki kualitas tidur baik sebanyak 26 orang (35,6%), dan responden memiliki kualitas tidur buruk sebanyak 47 orang (64,4%).

3. Analisa Bivariat

Kecanduan Smartphone	Kualitas Tidur						P Value	OR (CI 95%)
	Baik		Buruk		Total			
	N	%	N	%	N	%		
Kecanduan rendah	23	63,9	13	36,1	36	49,3	0,002	5,504 (1,998-15,161)
Kecanduan tinggi	9	24,3	28	75,7	37	50,7		
Total	32	43,8	41	56,2	73	100		

Sumber : Data primer 2018

Berdasarkan tabel 4.7 di atas mengenai hubungan antara kecanduan penggunaan smartphone dengan kualitas tidur pada mahasiswa semester VI Prodi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur dari 73 orang responden mahasiswa yang tingkat kecanduan smartphone rendah dan memiliki kualitas tidur baik sebanyak 23 orang (63,9%) sementara mahasiswa yang tingkat kecanduan smartphone rendah dan memiliki kualitas tidur buruk sebanyak 13 orang (36,1%). Pada mahasiswa yang tingkat kecanduan smartphone tinggi dan memiliki kualitas tidur baik sebanyak 9 orang (24,3%), sementara mahasiswa tingkat kecanduan smartphone tinggi dan memiliki kualitas tidur buruk sebanyak 28 orang (75,7%).

Pada hasil uji statistik menggunakan Chi Square menunjukkan bahwa hasil p value adalah $0,002 < \alpha 0,05$ sehingga dapat dinyatakan hipotesis nol (H_0) ditolak dan menerima hipotesis alternatif (H_a) yang menyatakan terdapat hubungan yang bermakna antara kecanduan penggunaan smartphone dengan kualitas tidur mahasiswa semester VI Prodi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.

Hal ini sejalan dengan penelitian Hidayat (2014) tentang Kecanduan Penggunaan *Smartphone* Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa RIK UI. Dari perhitungan menggunakan uji statistik didapatkan nilai $p = 0,011$ yang artinya terdapat hubungan yang bermakna antara kecanduan penggunaan *smartphone* dengan kualitas tidur. Penelitian ini juga relevan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hendra (2014) tentang Hubungan Penggunaan Ponsel Cerdas (*Smartphone*) Dengan Kualitas Tidur (Studi Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Siliwangi Angkatan 2013 dan 2014). Dari perhitungan menggunakan uji *Chi Square* didapatkan nilai $p = 0,017 < \alpha = 0,05$ dan nilai OR = 5,029 yang artinya ada hubungan penggunaan ponsel cerdas (*smartphone*) dengan kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Siliwangi angkatan 2013 dan 2014.

Didukung oleh penelitian yang dilakukan Ganda (2015) yang berjudul Hubungan Kecanduan Penggunaan Smartphone Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Di SMAN 9 Padang Tahun 2016 yang mana terdapat hubungan yang bermakna antara kecanduan *smartphone* dengan kualitas tidur pada remaja di SMAN 9 Padang, dengan $p \text{ value} = 0,000 (p < 0,05)$

Kualitas tidur seseorang bisa dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya gaya hidup, penyakit, obat-obatan, latihan fisik dan kelelahan, stress emosional, lingkungan dan kegaduhan (Potter & Perry, 2011). Penggunaan *smartphone* secara berlebihan termasuk dalam salah satu faktor yang bisa mempengaruhi kualitas tidur yaitu gaya hidup.

Menurut asumsi peneliti, orang yang mengalami kecanduan *smartphone* rendah maupun tinggi sulit untuk meninggalkan *smartphone* nya meskipun hanya sebentar. Hal ini disebabkan oleh adanya hasrat

atau keinginan untuk menggunakan *smartphone* secara terus-menerus. Orang yang mengalami kecanduan *smartphone* akan lebih tertarik menggunakan *smartphone* pada malam hari sehingga mengganggu waktu yang harusnya digunakan untuk beristirahat. Selain itu, irama sirkadian dipengaruhi oleh cahaya, suhu, stress dan aktivitas sosial. Paparan LED pada *smartphone* bisa menghambat sekresi melatonin yang mana hormon ini berperan sebagai penyebab rasa kantuk.

Menurut Rosenberg (2011) dalam *Sleep in America* seseorang yang menggunakan ponsel, komputer dan *video game* sebelum waktu tidur dan tengah malam dapat menyita waktu untuk beristirahat. Lebih dari 80% orang menggunakan *smartphone* sepanjang waktu termasuk ditempat tidur (Nelson, 2013). Studi Rutgers University (2006) juga menjelaskan bahwa kecanduan *smartphone* mengakibatkan aktivitas seseorang terganggu karena tidak dapat mengontrol penggunaan *smartphone* bahkan hingga larut malam sehingga rentan sekali mengalami gangguan tidur.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Arora, dkk (2013) penggunaan teknologi berkaitan erat terhadap penurunan kualitas dan kuantitas tidur beberapa orang di Eropa. Hal itu disebabkan oleh orang-orang lebih tertarik menggunakan teknologi tersebut pada malam hari, baik itu untuk mendengarkan musik, menonton video dan mengakses beberapa media sosial sehingga menyebabkan individu kehilangan waktu yang seharusnya digunakan untuk tidur.

Hasil Uji statistik diperoleh nilai OR sebesar 5,504, maka dapat disimpulkan bahwa mahasiswa yang memiliki tingkat kecanduan *smartphone* rendah berpeluang 5,504 kali untuk memiliki kualitas tidur yang baik.

Menurut asumsi peneliti apabila seseorang menggunakan

smartphone secara berlebihan sehingga mengakibatkan beberapa dampak negatif pada aktivitas sehari-hari salah satunya kualitas tidur, oleh sebab itu diharapkan mahasiswa bisa memajemen waktu sebaik mungkin dan bisa mengurangi intensitas atau durasi penggunaan *smartphone* secara perlahan-lahan.

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan dalam BAB IV maka diperoleh kesimpulan :

1. Karakteristik responden berdasarkan usia, menunjukkan hasil dari 73 responden, mayoritas responden berusia 20 tahun sebanyak 40 orang (54,8%). Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin, mayoritas responden berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 50 orang (68,5%). Karakteristik responden berdasarkan tempat tinggal, didapatkan hasil bahwa mayoritas responden tinggal bersama orang tua atau keluarga yaitu sebanyak 40 orang (54,8%). Karakteristik responden berdasarkan penghasilan orang tua, dari 73 responden mayoritas penghasilan orang tuanya \geq Upah Minimum Provinsi (UMP) sebanyak 57 orang (78,1%).
2. Tingkat kecanduan penggunaan *smartphone* mahasiswa semester VI Prodi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur, yang memiliki kecanduan rendah sebanyak 36 orang (49,3%) dan responden yang kecanduan tinggi sebanyak 37 orang (50,7%).
3. Kualitas tidur mahasiswa semester VI Prodi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur, yang memiliki kualitas tidur baik sebanyak 26 orang (35,6%), dan responden memiliki kualitas

tidur buruk sebanyak 47 orang (64,4%).

4. Terdapat hubungan yang bermakna antara kecanduan penggunaan *smartphone* dan kualitas tidur mahasiswa semester VI Prodi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur dengan nilai p value = 0,002 lebih kecil dari nilai $\alpha = 0,05$. Hasil *Odds Ratio* menunjukkan nilai 5,504, dapat disimpulkan bahwa pada responden dengan tingkat kecanduan *smartphone* rendah mempunyai peluang 5,504 kali untuk memiliki kualitas tidur yang baik dibandingkan dengan responden dengan tingkat kecanduan *smartphone* tinggi

B. Saran

1. Bagi mahasiswa
Mahasiswa diharapkan agar bisa memajemen waktu penggunaan *smartphone* secara baik, karena dilihat dari hasil penelitian ini mahasiswa yang memiliki tingkat kecanduan *smartphone* tinggi cukup banyak.
2. Bagi Institusi
Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi tentang kejadian kecanduan penggunaan *smartphone* dan kualitas tidur mahasiswa semester VI Prodi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur. Dengan jumlah mahasiswa yang memiliki tingkat kecanduan *smartphone* tinggi cukup banyak, pihak institusi perlu melakukan proses pendidikan literasi dan mengarahkan mahasiswa agar lebih bijak dalam penggunaan *smartphone*. Penggunaan *smartphone* secara bijak akan membawa dampak positif bagi mahasiswa.
3. Bagi peneliti selanjutnya
Bagi peneliti selanjutnya diharapkan penelitian ini bisa menjadi referensi dan bagi yang ingin melanjutkan penelitian ini diharapkan menggunakan metode

analisis yang berbeda tidak hanya sekedar mengetahui sebab-akibat dan peneliti selanjutnya bisa menggunakan jumlah sampel yang lebih banyak

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto (2005). *Manajemen Penelitian*. Jakarta : Rineka Cipta
- Asmadi. (2008), *Konsep Dasar Keperawatan*, Jakarta : EGC
- Budiman. (2011). *Penelitian Kesehatan. Buku Pertama*. Bandung: Refika Aditama
- Chiu, Shao-I. (2014). The relationship between life stress and smartphone addiction on Taiwanese University student: A meditation model of learning self efficacy and social efficacy. *Computers in Human Behavior*. Hal. 49-57.
- Dahlan, Sopiudin, M. (2012). *Statistik Untuk Kedokteran dan Kesehatan : Deskriptif, Bivariat dan Multivariat*. Edisi 6. Jakarta : Rabbani Press
- Danang Sunyoto. (2013). *Metodologi Penelitian Akuntansi*. Bandung : PT. Refika Adiatama Anggota Ikapi
- Diskominfo. (2017). Indonesia Raksasa Teknologi. Diakses pada tanggal 27 September 2017 dari https://www.kominfo.go.id/content/detail/6095/indonesia-raksasa-teknologi-digital-asia/0/sorotan_media
- Dworak, & Wiater. (2013). Media, Sleep and Memory in Children and Adolescents. *J Sleep Disorders Ther*, Vol. 2 (7).
- Ganda. (2016). Hubungan Kecanduan Penggunaan *Smartphone* Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja di SMAN 9 Padang Tahun 2016. Diakses dari <http://scholar.unand.ac.id/21563/> pada tanggal 01 April 2018
- Garliah, L. 2009. Pengaruh Tidur Bagi Perilaku Manusia. Naskah Publikasi. Fakultas Psikologi Universitas Sumatera Utara. 2009
- Gary, Thomas, Misty. (2007). "Smartphone". Jakarta: Course Technology
- Ghifary S, Kurnia IN. 2015. Intensitas penggunaan smartphone terhadap perilaku komunikasi. *Jurnal Sositeknologi*. Diakses dari [:http://journals.itb.ac.id/index.php/sostek/artice/viewFile/1472/1045](http://journals.itb.ac.id/index.php/sostek/artice/viewFile/1472/1045) pada tanggal 23 Februari 2018
- Griffiths, M, D., Mark N.O.D., Darren Chappell. (2004). Demographic Factors and Playing Variable in Online Computer Gaming. *Cyber Psychology and Behavior*. Vol 7. No 4.
- Hendra P. (2014). Hubungan Penggunaan Ponsel Cerdas (*Smartphone*) Dengan Kualitas Tidur (Studi Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Siliwangi Angkatan 2013 dan 2014).
- Hidayat A.A., (2010). *Metode Penelitian Kesehatan Paradigma. Kuantitatif*, Jakarta: Heath Books
- Hidayat, S. (2014). Kecanduan Penggunaan Smartphone dan kualitas tidur pada mahasiswa RIK UI. Diakses pada tanggal 18

- September 2017 dari <http://www.lib.ui.ac.id/naskahringkas/2016-08//S56399-Sarip%20Hidayat>
- Indrawati, N., (2012). Perbandingan Kualitas Tidur Mahasiswa yang Mengikuti UKM dan Tidak Mengikuti UKM pada Mahasiswa Reguler FIK UI. Diakses dari <http://lib.ui.ac.id/file?file=digital/20308112-S42629-Perbandingan%20kualitas.pdf> pada tanggal 27 Oktober 2017
- Karuniawan, A. (2013). Hubungan antara *Academic Stress* dengan *Smartphone Addiction* pada Mahasiswa Pengguna *Smartphone*. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*. (Vol. 2 No. 1). Diakses dari <http://www.journal.unair.ac.id/download-fullpapers-jpkk260c1a8f56full.pdf> pada tanggal 27 Oktober 2017 .
- Kelly Tracey. (2005) *Rahasia Alami Tidur Yang Berkualitas*. Jakarta : Erlangga
- Kozier et al (2004). *Fundamentals of Nursing, Concept, Process and Practice*. (6thed). New Jersey : Pearson Prentise Hall
- Kwon, M., Kim, D. J., Cho, H., & Yang, S. (2013). Development and Validation of a Smartphone Addiction Scale (SAS). *Journal open Acces Freely available online*.
- Loritz, L.M. (2004) *Excessive daytime sleepiness : How do patient manage. Clinical for nurse practioners*. Volume 8
- Mosby's. (2006). *Dictionary of Medicine, Nursing & Health Professions*. 7th Edition : Elseiver
- Murti, B., (2006), *Desain dan Ukuran Sampel Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif di Bidang Kesehatan*, Gajah Mada University Press, Yogyakarta:123-125
- Musfirotun (2015). Hubungan Intensitas Penggunaan Internet Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Semester VI Di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Majapahit Mojokerto.
- National Sleep Foundation. (2006). *Sleep-wake cycle: Its Physiology and Impact on Health*. Washington DC
- Notoatmodjo, S. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta
- _____. (2012). *Promosi kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta
- Nurlela, S. (2009) Faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur pasien post operasi *laparotomi* di ruang rawat inap Rumah Sakit PKU Muhammadiyah Gombong. Diakses dari <http://ejournal.stikesmuhgombong.ac.id/index.php/JIKK/article/view/6/5> pada tanggal 27 Oktober 2017
- Nursalam. (2003). *Konsep & Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pedoman Skripsi, Tesis, dan Instrumen Penelitian Keperawatan*. Jakarta : Salemba Medik
- _____. (2008). *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Keperawatan*. Jakarta : Salemba Medika
- _____. (2013). *Konsep dan Penerapan Metode Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta : Salemba Medika
- Park, M.J, Choi J, Lim, S.J (2014). Factor Affecting Aggression in

- South Korea Middle School Student. *Journal of Asian Nursing Research*. Diakses dari <http://www.asian-nursingresearch.com> tanggal 30 Maret 2018
- Park, Y., Chen, J.V., 2007. Acceptance and adoption of the innovative use of smartphone. *Industrial Management & Data Systems*, Vol. 107 No. 9, pp 1349-1365.
- Patlak, M. 2005. Your Guide to Healthy Sleep. U.S. Department of Health and Human Services. Diakses dari www.nhlbi.nih.gov/helath/public/helathy_sleep.pdf pada tanggal 20 Oktober 2017
- Potter, P. A., & Perry, A. G. (2011). *Fundamental Keperawatan* (edisi 7., Vol. 3). Jakarta: Salemba Medika.
- (2006). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan : Konsep Proses dan Praktik*. (edisi 4 Vol.2). Jakarta : EGC
- Resti. (2015). Penggunaan *Smartphone* Dikalangan Mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial Dan Ilmu Politik Universitas Riau. Diakses dari <http://download.portalgaruda.org/article.php?article=294870&val=6444&title=PENGGUNAAN%20SMARTPHONE%20DIKALANGAN%20MAHASISWA%20FAKULTAS%20ILMU%20SOSIAL%20DAN%20ILMU%20POLITIK%20UNIVERSITAS%20ORIAU> pada tanggal 01 April 2018
- Rosenberg, S, Gallo-Silver, L, (2011) *Therapeutic communication skills and student nurses in the clinical setting. Teaching and Learning in Nursing* 6, 2-8.
- Sa'id, M. A. (2015). *Mendidik remaja nakal: panduan praktis seni mendidik dan berinteraksi dengan remaja*. Yogyakarta: Semesta Hikmah
- Santrock, John W. (2002). *Life-span Development : Perkembangan Masa Hidup*. Edisi 5 jilid 2, Jakarta : Erlangga
- Sharma S, Singgih P, Sharma R & Mahajan A. (2012). *Age Base User Interface in Mobile Operating System. Behavior & Information Technology*, 19(5), 367-377
- Smith, M. & Segal. 2010. How Much Sleep Do You Need? Sleep Cycles & Stages, Lack of Sleep, and Getting The Hours You Need. Diakses dari <https://www.helpguide.org/> pada tanggal 20 Oktober 2017
- Smyth, Carole. (2012). The Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). Diakses dari <http://consultgerim.org/uploads/File/trythis/trythis61.pdf> pada 25 Oktober 2017
- Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*. Bandung : CV.Alfabeta.
- Sumantri, A (2013) *Metode Penelitian Kesehatan*. Edisi pertama. Jakarta: Kencana
- Sunyoto, D. (2013). *Metodologi Penelitian Akuntansi*. Bandung: PT Refika
- Supardi. (2013). *Aplikasi Statiska dalam Penelitian Konsep Statiska yang Lebih Komprehensif*. Jakarta : Change Publication
- Swarjana, I Ketut. (2015). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Yogyakarta : CV. ANDI OFFSET
- Tortora, G.J. dan Derrickson, B.H. (2009). *Principles of Anatomy and Physiology*. Twelfth Edition. Asia : Wiley

Venes. (2009). Sleep. Taber Cyclopedic Medical Dictionary. Available at: www.ebcohost.com

Wahyuningsih. 2007. Hubungan Antara Tingkat Kecemasan Pada Pasien Dewasa Pre Operasi Dengan Gangguan Pola Tidur Di Ruang Anggrek Rumah Sakit Umum Daerah Tugurejo Semarang. Skripsi SI keperawatan

Wold, Gloria Hoffmann. (2008). *Basic Geriatric Nursing*. Canada : Elsevier

Young, K. dkk. (2000). Cyber-Disorders: The Mental Health Concern for the New Millennium. *Cyber Psychology & Behavior*, 3(5), 475-479.
(http://www.netaddiction.com/net_compulsions.htm).

Yuwanto, Listyo. (2010). Fakultas Psikologi Laboratorium Psikologi Umum Universitas Surabaya. Diakses pada tanggal 25 Oktober 2017 dari http://www.ubaya.ac.id/2014/content/articles_detail/10/Mobile-Phone-Addict.h