

**HUBUNGAN INTENSITAS PENGGUNAAN *SMARTPHONE*
DENGAN KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA
ASRAMA LAKI-LAKI UNIVERSITAS AUFA
ROYHAN DI KOTA PADANGSIDIMPUAN**

SKRIPSI

Oleh:

**NARAY HAHOLONGAN NASUTION
NIM. 21010093**



**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA
FAKULTAS KESEHATAN UNIVERSITAS AUFA ROYHAN DI
KOTA PADANGSIDIMPUAN
TAHUN 2025**

**HUBUNGAN INTENSITAS PENGGUNAAN *SMARTPHONE*
DENGAN KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA
ASRAMA LAKI-LAKI UNIVERSITAS AUFA
ROYHAN DI KOTA PADANGSIDIMPUAN**

Diajukan untuk memenuhi persyaratan memperoleh
gelar sarjana keperawatan

Oleh:
NARAY HAHOLONGAN NASUTION
NIM. 21010093



**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA
FAKULTAS KESEHATAN UNIVERSITAS AUFA ROYHAN DI
KOTA PADANGSIDIMPUAN
TAHUN 2025**

HALAMAN PENGESAHAN

HUBUNGAN INTENSITAS PENGGUNAAN *SMARTPHONE* DENGAN KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA ASRAMA LAKI-LAKI UNIVERSITAS AUFA ROYHAN DI KOTA PADANGSIDIMPUAN

Skripsi Ini Telah Diseminarkan dan Dipertahankan di Hadapan
Tim Penguji Program Studi Keperawatan Program Sarjana
Fakultas Kesehatan Universitas Aufa Royhan
di Kota Padangsidempuan

Padangsidempuan, Maret 2025

Pembimbing Utama



Ns. Natar Fitri Napitupulu, M.Kep
NUPTK. 8743762663230272

Pembimbing Pendamping



Ns. Ulfah Hidayah Almadany, M. Kep
NUPTK. 5243775676230153

Ketua Program Studi
Keperawatan Program Sarjana



Ns. Natar Fitri Napitupulu, M.Kep
NUPTK. 8743762663230272

Dekan Fakultas Kesehatan



Arini Hidayah, SKM, M.Kes
NUPTK. 8350765666230243

..

SURAT PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Naray Haholongan Nasution
Nim : 21010093
Program Studi : Keperawatan Program Sarjana

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “**Hubungan Intensitas Penggunaan *Smartphone* Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Asrama Laki-Laki Universitas Aafa Royhan Di Kota Padangsidimpuan**” benar bebas dari plagiat, dan apabila suatu saat nanti terbukti saya melakukan plagiat, maka saya akan menerima sanksi yang telah ditetapkan.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Padangsidimpuan, Februari 2025
Peneliti



Naray Haholongan Nasution

NIM. 21010093

IDENTITAS PENELITIAN

Nama : Naray Haholongan Nasution
Nim : 21010093
Tempat/Tanggal Lahir : Panyabungan, 30 April 2003
Alamat : Panyabungan
No. Telp/HP : 081362236916
Email : narayhaholongan884@gmail.com

Riwayat Pendidikan :

1. SD Negeri 09 Gunung Tua : Lulus tahun 2013
2. MTS Negeri Mandailing Natal : Lulus tahun 2015
3. MA Negeri 1 Mandailing Natal : Lulus tahun 2021

KATA PENGANTAR

Puji syukur Peneliti ucapkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas berkat, rahmat dan hidayah-NYA peneliti dapat Menyusun skripsi dengan judul **“Hubungan Intensitas Penggunaan *Smartphone* Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Asrama Laki-laki Universitas Aufa Royhan Di Kota Padangsidempuan”**. Sebagai salah satu syarat memperoleh gelar sarjana keperawatan di program studi keperawatan program sarjana fakultas kesehatan Universitas Aufa Royhan Di Kota Padangsidempuan.

Dalam proses Penelitian skripsi ini peneliti banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini Peneliti menyampaikan ucapan terimakasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada yang terhormat :

1. Dr. Anto J Hadi, SKM, M.Kes, MM Selaku Rektor Universitas Aufa Royhan Di Kota Padangsidempuan
2. Arinil Hidayah, SKM, M. Kes, selaku dekan fakultas kesehatan Universitas Aufa Royhan Di Kota Padangsidempuan.
3. Ns. Natar Fitri Napitupulu. M.Kep selaku ketua prodi keperawatan Fakultas Kesehatan Universitas Aufa Royhan Di Kota Padangsidempuan, sekaligus pembimbing utama yang telah meluangkan waktu membimbing dalam penyelesaian skripsi ini.
4. Ns. Ulfah Hidayah Almadany, M. Kep, selaku pembimbing pendamping, yang telah meluangkan waktu membimbing dalam penyelesaian skripsi ini.
5. Ns. Nanda Masraini Daulay, M.Kep, selaku ketua penguji yang telah meluangkan waktu untuk menguji skripsi ini.

6. Mhd Arsyad Elfiqah Rambe, MKM, selaku anggota penguji yang telah meluangkan waktu untuk menguji skripsi ini.
7. Seluruh dosen program studi keperawatan Universitas Aifa Royhan Di Kota Padangsidempuan.
8. Teristimewa Peneliti ucapkan terima kasih kepada Ayahanda dan Ibunda serta saudara – saudara tersayang yang selalu mendoakan dan mensupport Peneliti.

Kritik dan saran yang bersifat membangun Peneliti harapkan guna perbaikan dimasa mendatang. Mudah-mudahan skripsi ini bermanfaat bagi Peneliti dan pembaca. Amin

Padangsidempuan, Februari 2025
peneliti

(Naray Haholongan Nasution)

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA FAKULTAS
KESEHATAN UNIVERSITAS AUFA ROYHAN DI KOTA
PADANGSIDIMPUAN**

Laporan Penelitian, 15 Februari 2025
Naray Haholongan Nasution

Hubungan penggunaan smatphone dengan kualitas tidur pada mahasiswa asrama laki-laki Universitas Aufa Royhan di Kota Padangsidimpuan

ABSTRAK

Smartphone merupakan perangkat elektronik portable yang mempunyai kemampuan seperti komputer. Smartphone menawarkan banyak keuntungan dalam kehidupan sehari-hari sehingga digunakan hampir oleh semua kalangan terutama pelajar salah satunya ialah mahasiswa. Durasi penggunaan Smartphone yang ideal untuk usia remaja ke atas adalah 257 menit atau sekitar 4 jam 17 menit dalam sehari dan jika melebihi 4 jam termasuk dalam kategori penggunaan berlebihan yang dapat mengganggu kinerja otak dan menyebabkan beberapa dampak negatif (Przybylski & Weinstein, 2019). Tidur melibatkan serangkaian urutan fisiologis diatur yang sangat terintegrasi dengan sistem saraf pusat (SSP). Hal ini terkait dengan perubahan sistem saraf perifer, endokrin, kardiovaskular, pernapasan dan otot. Respon fisiologis spesifik dan pola aktivitas otak dapat mengidentifikasi setiap urutan. Beberapa alat yang dapat mengukur aktivitas ini antara lain electroencephalogram (EEG) yang mengukur aktivitas listrik di korteks serebral, elektromiogram (EMG) untuk mengukur tonus otot dan elektrookulogram (EOG) untuk mengukur gerakan mata yang memberikan informasi tentang beberapa aspek tidur (Patrisia et al., 2020). Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Hubungan penggunaan smatphone dengan kualitas tidur pada mahasiswa asrama laki-laki Universitas Aufa Royhan di Kota Padangsidimpuan. Jenis penelitian yang digunakan adalah kuantitatif, dengan menggunakan desain penelitian deskriptif korelasi dengan metode pendekatan cross sectional. Pendekatan cross sectional. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh Mahasiswa Asrama Laki-laki Universitas Aufa Royhan Di Kota Padangsidimpuan yang berjumlah 103 mahasiswa asrama. Menggunakan metode teknik sampling yang digunakan yaitu Simple Random Sampling. Hasil uji statistik menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara penggunaan smatphone dengan kualitas tidur yang dialami mahasiswa asrama laki-laki universitas aufaroyhan Di Kota Padangsidimpuan dengan nilai $value: 0,00 < 0,05$. Saran bagi mahasiswa asrama laki-laki universitas aufa royhan diharapkan untuk mengontrol penggunaan smartphone secara berlebihan akan mengakibatkan gangguan kualitas tidur.

Kata Kunci : Penggunaan smart phone, Kualitas tidur, Mahasiswa

**NURSING UNDERGRADUATE STUDY PROGRAM FACULTY OF
HEALTH AUFA ROYHAN UNIVERSITY
IN PADANGSIDIMPUAN CITY**

Research Report, February 15, 2025

Naray Haholongan Nasution

The relationship between smartphone use and sleep quality in male dormitory students at Aufa Royhan University in Padangsidempuan City

ABSTRACT

A smartphone is a portable electronic device that has the ability like a computer. Smartphones offer many advantages in everyday life so that they are used by almost all groups, especially students, one of which is students, The ideal duration of smartphone use for teenagers and above is 257 minutes or around 4 hours 17 minutes a day and if it exceeds 4 hours it is included in the category of excessive use which can interfere with brain performance and cause several negative impacts (Przybylski & Weinstein, 2019). Sleep involves a series of regulated physiological sequences that are highly integrated with the central nervous system (CNS). This is related to changes in the peripheral nervous system, endocrine, cardiovascular, respiratory and muscles. Specific physiological responses and brain activity patterns can identify each sequence. Some tools that can measure this activity include an electroencephalogram (EEG) which measures electrical activity in the cerebral cortex, an electromyogram (EMG) to measure muscle tone and an electrooculogram (EOG) to measure eye movements which provide information about several aspects of sleep (Patrisia et al., 2020). The purpose of this study was to determine the relationship between smartphone use and sleep quality in male dormitory students at Aufa Royhan University in Padangsidempuan City. The type of research used is quantitative, using a descriptive correlation research design with a cross-sectional approach method. Cross-sectional approach. The population used in this study were all Male Dormitory Students at Aufa Royhan University in Padangsidempuan City, totaling 103 dormitory students. Using the sampling technique method used, namely Simple Random Sampling. The results of statistical tests show that there is a significant relationship between smartphone use and sleep quality experienced by male dormitory students at Aufaroyhan University in Padangsidempuan City with a value of $0.00 < 0.05$. Suggestions for male dormitory students at Aufa Royhan University are expected to control excessive smartphone use which will result in sleep quality disorders.

Keywords: Smartphone use, Sleep quality, Students



DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
SURAT PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT	iii
IDENTITAS PENELITI.....	iv
KATA PENGANTAR.....	v
ABSTRAK.....	vii
ABSTRACT.....	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR SKEMA	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
 BAB 1 PENDAHULUAN.....	 1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	4
1.3 Tujuan Penelitian	4
1.3.1.1 Tujuan Penelitian.....	4
1.4 Manfaat Penelitian	5
1.4.1 Manfaat Praktis.....	5
1.4.2 Manfaat Teoritis	5
 BAB 2 TINJAUHAN PUSTAKA	 6
2.1 Konsep <i>Smartphone</i>	6
2.1.1 Defenisi <i>Smartphone</i>	6
2.1.2 Penggunaan Ideal <i>Smartphone</i>	7
2.1.3 Fungsi <i>smartphone</i>	7
2.1.4 Dampak <i>Smartphone</i>	9
2.2 Konsep Tidur	12
2.2.1 Defenisi Tidur.....	12
2.2.2 Fisiologi Tidur	12
2.2.3 Tahap Tidur	14
2.2.4 Kebutuhan Dan Pola Tidur.....	15
2.2.5 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur.....	16
2.2.6 Tinjauan Tentang Dampak Penggunaan <i>Smartphone</i> Dengan Kualitas Tidur	17
2.3 Kerangka Konsep.....	19
2.4 Hipotesis Penelitian	19
 BAB 3 METODE PENELITIAN	 20
3.1 Jenis Dan desain Penelitian	20
3.2 Tempat dan Waktu penelitian.....	20
3.2.1 Tempat penelitian	20
3.2.2 Waktu Penelitian.....	20
3.3 Populasi dan Sampel Penelitian.....	21
3.3.1 Populasi Penelitian.....	21

3.3.2 Sampel penelitian.....	21
3.4 Instrumen Pengumpulan Data	22
3.6 Defenisi Operasional.....	27
3.7 Pengelolaan Data	27
3.8 Analisis Data.....	28
3.8.1 Analisa Univariat	28
3.8.2 Analisis Bivariat.....	29
3.9 Etika Penelitian.....	29
BAB 4 HASIL PENELITIAN.....	33
4.1 Hasil Penelitian	33
4.2 Analisis Univariat	33
4.1.1 Karakteristik Responden	33
4.1.2 Umur	34
4.1.3 Penggunaan Intensitas Penggunaan <i>Samrphone</i>	34
4.1.4 Kualitas Tidur	35
4.3 Analisa Bivariat	35
BAB 5 PEMAHASAN.....	37
5.1 Analisa Univarat	37
5.1.1 karakteristik responden	37
5.1.2 Penggunaan Intensitas Penggunaan <i>Samrphone</i>	39
5.1.3 Kualitas Tidur	42
5.1.4 Hubungan Intensitas Penggunan Smatphone Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa.....	43
BAB 6 KESIMPULAN	46
6.1 Kesimpulan.....	46
6.2 Saran.....	46
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Table 3.1	Jadwal dan waktu penelitian.....	20
Tabel 3.2	Defenisi Operasional.....	27
Tabel 4.1	Distribusi Frekuensi Berdasarkan karakteristik Mahasiswa Asrama Laki-Laki Universitas Aufa Royhan Di kota Padangsidempuan.....	33
Tabel 4.2	Distribusi Frekuensi Berdasarkan “Intensitas Penggunaan Smatphone”	34
Tabel 4.3	DistribusiFrekuensiBerdasarkan “Kualitas Tidur”	35
Tabel 4.4	Hubungan Intensitas Penggunaan Smatphone Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa3	6

DAFTAR SKEMA

Skema 2.1. Kerangka Konsep	19
----------------------------------	----

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Surat survey pendahuluan dari Universitas Afa Royhan di Kota Padangsidempuan
- Lampiran 2 Surat balasan survey pendahuluan dari peneliti
- Lampiran 3 Surat izin penelitian dari Universitas Afa Royhan di Kota Padangsidempuan
- Lampiran 4 Surat balasan izin penelitian dari peneliti
- Lampiran 5 Permohonan menjadi responden
- Lampiran 6 Persetujuan menjadi responden (*Informed Consent*)
- Lampiran 7 Kuesioner
- Lampiran 8 Master data
- Lampiran 9 Outpus spss
- Lampiran 10 Lembar konsultasi
- Lampiran 11 Dokumentasi penelitian

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Di masa ini penggunaan *smartphone* berubah menjadi peralatan yang *universal* digunakan dalam kehidupan sehari-hari, karena dapat terhubung dengan jaringan virtual melalui internet (Firmansyah et al., 2019). Meskipun *smartphone* memberikan berbagai manfaat, namun pemakaian *smartphone* yang tidak terkontrol dapat memberikan dampak bagi kesehatan, salah satu dampak penggunaan *smartphone* menyebabkan terganggunya kualitas tidur hal ini didukung oleh pernyataan (Annisa, 2018). Bahwa Kualitas tidur yang buruk dapat mengakibatkan berbagai gangguan fisiologis maupun psikologis.

Menurut World Health Organization (WHO), (2018) penggunaan *smartphone* di seluruh dunia pada tahun 2018 diperkirakan sekitar 6,9 miliar. Hal ini didukung oleh data yang dikeluarkan oleh Data Reportal, jumlah orang yang menggunakan *smartphone* mencapai 5,3 miliar atau sekitar 67% dari total populasi dunia pada awal 2022 Kemudian, Indonesia menempati posisi keempat dengan 179 juta jiwa pengguna *smartphone* atau mencapai 65% dari total populasi (Newzoo Global Mobile Market Report, 2020).

Sementara itu di Indonesia, berdasarkan survei Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII, 2022), ada 89,15 % responden yang mengakses media sosial ketika menjelajah internet. Melihat dari usianya, tingkat penetrasi internet paling tinggi di kelompok usia 19-24 tahun yakni 99,16% dan untuk kelompok kedua ada di kelompok usia 24-34 tahun dengan tingkat penetrasi sebesar 98,64%.

Hal ini selaras dengan penelitian Aprilia et al., (2020) yang menyatakan bahwa remaja menggunakan media so

Sial terbesar di Indonesia. Untuk provinsi Sumatra utara sendiri, pengguna internet adalah 84,26%, termasuk pengguna media sosial (BPS, 2019). Adapun di Kota padangsidimpuan masyarakat yang mengakses internet sebanyak 71,20%, dan dari besaran *persentasi* yaitu, penggunaan internet untuk mengakses media social yaitu sebesar 92,69% (BPS, 2021).

Berdasarkan data Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) pada 2020 menyebutkan provinsi Jawa Barat (Jabar) berada diatas Jawa tengah 26,5 juta. Selajutnya Jawa timur 26,4 juta, Sumatra utara 11,7 juta, Banten 10 juta, DKI Jakarta 8,9 juta. Pengguna internet jawa barat paling tinggi sampai 35,1 juta orang (Sustina, 2024).

Smartphone merupakan perangkat elektronik *portable* yang mempunyai kemampuan seperti komputer. *Smartphone* menawarkan banyak keuntungan dalam kehidupan sehari-hari sehingga digunakan hampir oleh semua kalangan terutama pelajar salah satunya ialah mahasiswa yang dapat digunakan untuk megakses pembelajaran. (Rezania et al., 2021).

Kelelahan mata atau disebut juga dengan astenopia yaitu istilah umum yang digunakan untuk menggambarkan berbagai gejala non-spesifik yang terkait dengan system visual, gejala- gejala dari *astenopia* yaitu mata terasa perih, *fotofobia*, penglihatan kabur, penglihatan ganda, mata terasa gatal, mata berair atau kering, dan hingga sakit kepala. Ada banyak sekali faktor risiko yang dapat menyebabkan kelelahan pada mata diantaranya membaca tanpa jeda untuk mengistirahatkan mata, terpapar cahaya terang dan salah satunya penggunaan gadget (smartphone).

Bahkan saat malam hari merupakan waktu yang sering di gunakan berlebihan menggunakan *smartphone* sampai tidak ingat waktu dikarenakan kurangnya kegiatan maupun aktifitas saat malam hari sehingga penggunaan *smartphone* pada malam hari lebih panjang namun mengurangi waktu tidur. Sehingga, menimbulkan dampak bahwa sulit berkonsentrasi, mengantuk pada saat jam belajar, berkurangnya interaksi dengan teman atau pun lingkungan sekitar dikarenakan terlalu asik dengan *smartphone* dan mengatakan mereka mengalami gangguan tidur (Syamsoedin & Wowiling, 2015).

(Murwani & Umam, 2021) mengatakan dalam penelitiannya, bahwa tidur merupakan kebutuhan dasar manusia dan setiap manusia membutuhkan tidur yang cukup agar tubuh dapat berfungsi dengan baik. Dengan waktu frekuensi 7-8 jam. Hal ini di dukung oleh pernyataan (Mishra et al., 2022), Bahwa kualitas tidur buruk dapat berdampak pada kesehatan fisik dan mental sehingga berpotensi mengganggu aktivitas pembelajaran mahasiswa di dalam kelas di lingkungan klinis. Hal ini juga di dukung oleh peneliti Desi Trihastuti (2022) yang menyatakan bahwa sebagian mahasiswa penggunaan *Smartphone* memiliki kualitas tidur yang buruk.

Sari (2021), Juga berpendapat bahwa, terkait penggunaan *Smartphone* pada mahasiswa di dapat kan hasil dari total 191 (60,2%) merupakan mahasiswa penggunaan *samtphone* rendah, dan (63,9%). penggunaan *samtphone* besar.

Berdasarkan survey awal yang dilakukan peneliti pada tanggal 6 Agustus 2024 Pada Mahasiwa Asrama laki-laki Universitas Aafa Royhan Di Kota Padangsidimpuan didapatkan data bahwa Mahasiswa Asrama laki-laki berlebihan menggunakan *smartphone*, dan mengatakan sulit untuk tidur pada malam hari.

Berdasarkan latar belakang di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Hubungan Intensitas Penggunaan *Smatphone* Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Asrama laki-laki Universitas Aufa Royhan Di Kota Padangsidempuan”

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka rumusan masalah penelitian adalah Apakah ada hubungan intensitas *Smatphone* dengan kualitas tidur pada Mahasiswa Asrama laki-laki Universitas Aufa Royhan Di Kota Padangsidempuan?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1.1 Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui intensitas hubungan penggunaan *Smatphone* dengan kualitas tidur pada mahasiswa Asrama laki-laki Universitas aufah royhan Di Kota Padangsidempuan.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Untuk mengidentifikasi karakteristik mahasiswa asrama laki-laki Universitas Aufa Royhan di Kota Padangsidempuan
2. Untuk mengidentifikasi intensitas penggunaan *smatphone* pada mahasiswa asrama laki-laki Universitas Aufa Royhan di Kota Padangsidempuan
3. Untuk mengidentifikasi kualitas tidur pada mahasiswa asrama laki-laki Universitas Aufa Royhan di Kota Padangsidempuan
4. Untuk mengidentifikasi hubungan penggunaan *smatphone* dengan kualitas tidur pada mahasiswa asrama laki-laki Universitas Aufa Royhan di Kota Padangsidempuan

1.4 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat penelitian ini terdiri dari manfaat praktis dan teoritis.

1.4.1 Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan tentang hubungan intensitas penggunaan *Smatphone* pada mahasiswa asrama laki-laki Universitas Afa Royhan di Kota Padangsidempuan.

1.4.2 Manfaat Teoritis

1. Bagi responden

Akan mendapatkan informasi tentang pemanfaatan *Smartphone* yang sehat dengan pengendalian kualitas tidur

2. Bagi asrama laki-laki

Asrama laki-laki akan mendapatkan laporan hasil berupa ringkasan penelitian dan rekomendasi yang dapat dimanfaatkan dalam penyusunan kebijakan yang berorientasi bagi Kesehatan kualitas tidur pada mahasiswa asrama laki-laki universitas afa royhan.

3. Bagi peneliti

Penelitian ini dapat menambah wawasan mengenai hubungan intensitas penggunaan smatphone dengan kualitas tidur pada mahasiswa asrama laki-laki universitas afa royhan di kota padangsidempuan

BAB 2

TINJAUHAN PUSTAKA

2.1 Konsep *Smartphone*

2.1.1 Defenisi *Smartphone*

Kemajuan teknologi saat ini telah menciptakan cara-cara baru dalam berinteraksi dan berkomunikasi, termasuk teknologi komunikasi (Murwani & Umam 2021). Ponsel pintar adalah ponsel kompleks yang dapat membantu siapa saja melakukan hal yang berbeda atau bekerja dengan cara yang berbeda. Ponsel dapat disebut pintar atau cerdas, dan sistem dapat menampilkan seperti, menginstal perangkat lunak di ponsel cerdas Anda. *Smartphone* dapat berupa computer atau laptop, tablet atau gadget (Lakshono, 2018).

Smartphone terdiri atas dua kata yaitu, smart= pintar dan phone= ponsel dimana *Smartphone* merupakan perangkat genggam kecil yang memiliki fungsi utama yaitu komunikasi dan juga memiliki fungsi yang ada pada perangkat komputer seperti mengirim dan menerima email maupun dokumen (Pane et al., 2022). Menurut David Wood, *Smartphone* adalah handphone cerdas yang memiliki kelebihan dibanding alat telekomunikasi lainnya. Kelebihannya terlihat dari proses pembuatan dan penggunaannya (Daeng et al., 2017).

Smartphone adalah telepon genggam yang memiliki kemampuan tingkat tinggi dan mudah dibawa kemana saja. *Smartphone* menyediakan beragam fitur-fitur canggih untuk telepon, SMS, internet, mengakses buku elektronik (*e-book*) maupun editing dokumen (Pane et al., 2022). Selain itu, fitur lainnya untuk mengirim foto, video, sarana hiburan seperti bermain game, mengambil foto atau video, mengakses sosial media, penunjuk jalan, sarana belanja, mempermudah

dalam pembelajaran dan penyelesaian tugas, membantu dalam beraktivitas luar serta sarana bisnis (Suharyanto et al., 2020).

2.1.2 Penggunaan Ideal *Smartphone*

World Health Organization, (2019) merekomendasikan untuk tidak mengizinkan akses *Smartphone* kepada anak-anak di bawah usia 1 tahun. Pada anak-anak berusia 1-2 tahun dapat mengakses *Smartphone* hingga 1 jam per hari, jika perlu, dengan pengawasan orang tua. Kemudian anak usia 3-4 tahun disarankan mengakses *Smartphone* tidak boleh lebih dari 1 jam per hari, lebih sedikit lebih baik, dianjurkan lebih banyak dalam membaca dan bercerita dengan orang lain. Sedangkan anak usia 6 tahun ke atas boleh bermain *smartphone*, tapi dengan waktu yang sudah disepakati bersama orang tua, misalnya pada akhir pekan atau maksimal 2 jam per hari. Hal ini perlu dilakukan untuk meningkatkan perkembangan motorik dan kognitif serta kesehatan psikososial anak.

Durasi penggunaan *Smartphone* yang ideal untuk usia remaja ke atas adalah 257 menit atau sekitar 4 jam 17 menit dalam sehari dan jika melebihi 4 jam termasuk dalam kategori penggunaan berlebihan yang dapat mengganggu kinerja otak dan menyebabkan beberapa dampak negatif (Przybylski & Weinstein, 2019).

2.1.3 Fungsi *smartphone*

Berikut fungsi *Smartphone* menurut (Pane et al., 2022), antara lain:

a. Komunikasi antar individu

Telah banyak jenis *Smartphone* yang telah beredar disekitar kita maupun ditengah-tengah masyarakat yang fungsinya tidak berbeda dengan telepon genggam biasa seperti untuk telepon suara, membuat atau mengirim pesan

maupun mms. Namun, perbedaannya *Smartphone* mempunyai prosesor dan memori.

b. Mencari Informasi

Kini, internet bisa digunakan dimana dan kapan saja dengan mudah tanpa menggunakan komputer. *Smartphone* dianggap menyeimbangkan kemampuannya dengan komputer, dimana dapat digunakan untuk mengakses berbagai macam informasi sesuai kebutuhan dan menggunakan *Smartphone* tidak lebih lambat dari komputer nirkabel.

c. Hiburan

Hampir semua *Smartphone* memiliki banyak aplikasi yang dapat dijadikan sebagai media hiburan seperti game. Sehingga tidak perlu membuang uang dan waktu untuk menghibur diri sendiri. Hanya dengan memikirkan apa yang ingin dilakukan seperti menonton video atau bermain game.

d. Aplikasi

Dengan menggunakan sistem operasi di internet maupun tidak, pengguna dapat mengakses berbagai aplikasi. Jika *Smartphone* menjadi semakin canggih, maka banyak kemungkinan untuk menjalankan atau menggunakan banyak aplikasi.

e. Penyimpanan Data

Setiap *Smartphone* memiliki memori dengan kapasitas yang berbeda, sehingga sistem kerja *Smartphone* akan sempurna karena memori berfungsi sebagai perangkat yang dapat menyimpan data sesuai kapasitas yang dimilikinya.

f. Penunjuk Arah

Smartphone dapat memberikan informasi arah mata angin, posisi kiblat karena difasilitasi oleh GPS sebagai Kompas

2.1.4 Dampak *Smartphone*

Penggunaan *Smartphone* memiliki dampak positif maupun negatif, antara lain:

a. Dampak Positif

Dampak positifnya yaitu, dapat membantu menyelesaikan pekerjaan, memiliki fungsi yang sama seperti laptop tetapi lebih kecil sehingga mudah dibawa, memberi pengetahuan, informasi dan hiburan, komunikasi lebih mudah dilakukan dan membantu dalam pembelajaran (Setiawan et al., 2021). Selain itu, dapat membantu menyelesaikan tugas dan bertukar informasi serta mendiskusikan sesuatu tanpa harus bertemu langsung (secara online) bagi mahasiswa sehingga lebih praktis dan efisien untuk menghemat waktu (Priyono, 2020).

b. Dampak Negatif

1. Fisik

Individu yang menggunakan *Smartphone* secara berlebihan untuk mengakses social media, menonton film, belanja online, berfoto, sebagai alat komunikasi, mendengarkan musik, mencari materi tugas maupun bermain game dapat menyebabkan nyeri pada kepala, kelingking, siku, bahu, pergelangan tangan, mata, tangan dan belakang leher (Özdil et al., 2021).

2. Sosial

Individu yang mengalami kecanduan *Smartphone* lebih suka berinteraksi sosial secara online karena merasa lebih nyaman dan mudah menunjukkan kebebasan ekspresinya. Mereka mudah merasa gelisah karena takut orang lain akan menerima atau menolak dirinya. Hal ini yang menyebabkan seseorang merasa kesulitan dalam pengungkapan dirinya (self disclosure) jika harus berinteraksi secara langsung serta membuat seseorang melupakan dunia nyata jika terlalu fokus menggunakannya (Retalia, 2020).

3. Kesehatan mental

Masalah kesehatan mental yang dapat disebabkan seperti gangguan emosional, gangguan suasana hati, kelelahan, menimbulkan tekanan fisik dan gejala depresi yang dapat mengganggu aktifitas sehari-hari (Pereira et al., 2020).

4. Kesehatan otak terganggu

Dampak buruk radiasi ponsel terhadap kesehatan memang masih jadi kontroversi, namun beberapa penelitian menunjukkan radiasi ponsel bisa memicu tumor otak dan insomnia. Gelombang elektromagnetik pada ponsel mengandung radiasi kuat yang dapat menembus ruang hampa dan jaringan otak secara tegak lurus yang jika digunakan terus menerus maka dapat menyebabkan glaukoma dan memicu munculnya sel otak akustik neuroma. Radiasi ponsel mempercepat pembentukan neoplasma dari sel sel yang tidak wajar menjadi sel kanker aktif pada otak. Bahaya radiasi

Smartphone paling klasik diderita hampir oleh seluruh manusia didunia adalah munculnya kerusakan otak (Lakshono, 2019)

5. Kesehatan mata terganggu

Layar gadget menggunakan tulisan yang kecil daripada sebuah buku atau cetakan hardcopy lainnya sehingga jarak membaca akan lebih dekat yang meningkatkan kebutuhan penglihatan pada penggunanya mengakibatkan muncul gejala yang termasuk ke dalam computer vision syndrome (Puspa, Loebis and Nuswantoro, 2019).

6. Kesehatan tangan terganggu

Memainkan ponsel dengan mengetik pesan maupun memegang ponsel saja, akan membuat otot dan persendian yang di sekitar lengan dan pergelangan tangan mudah lelah. Meskipun hanya memegang dan memainkan keypads nya saja, lengan dan pergelangan tangan akan terasa sakit, karena terlalu lama menahan beban ponsel dan melakukan kegiatan mengetik (Lakshono, 2019).

7. Gangguan tidur

Suara notifikasi dari ponsel yang menandakan ada e-mail atau pesan baru yang masuk akan membuat kita penasaran untuk mengintip isinya. Keasyikan ini bisa terus berlanjut hingga malam hari, sehingga mengurangi waktu untuk beristirahat dan memulihkan energi (Lakshono, 2019).

8. Ancaman cyberbullying

Cyber-bullying merupakan jenis kekerasan yang dilakukan seseorang melalui ujaran yang dilontarkan melalui pesan singkat dalam ponsel, internet, maupun media sosial yang marak di segala kalangan

sekarang ini. Hal ini ditandai dengan bullying yang berisi penghinaan, ejekan, intimidasi, ancaman, hingga memperlakukan salah satu pihak. Pihak yang diganggu akan merasa tertekan, stress, hingga depresi berat. Maka tak jarang banyak orang yang melakukan bunuh diri untuk menghilangkan rasa sakit dan malu (Lakshono, 2019).

2.2 Konsep Tidur

2.2.1 Defenisi Tidur

Salah satu kebutuhan dasar manusia untuk mempertahankan kelangsungan hidupnya adalah tidur. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI, 2016) tidur adalah keadaan berhenti (mengaso) badan dan kesadarannya (biasanya dengan memejamkan mata). Tidur merupakan salah satu waktu istirahat terbaik bagi tubuh untuk mendapatkan kembali energi sehingga seseorang siap untuk beraktivitas keesokan harinya (P2PTM Kemenkes RI, 2020).

Meskipun tidur itu sendiri dapat diartikan sebagai suatu kondisi yang ditandai dengan penurunan kesadaran, tetapi aktivitas fungsi fisiologis tetap berjalan (Nashori, 2017). Berbagai perubahan fungsi fisiologis dan respons perilaku dipengaruhi dan diatur oleh siklus tidur-bangun, perubahan tersebut meliputi sistem pernapasan, kardiovaskuler, pencernaan, endokrin, ginjal serta termoregulasi (Reza et al., 2019)

2.2.2 Fisiologi Tidur

Tidur melibatkan serangkaian urutan fisiologis diatur yang sangat terintegrasi dengan sistem saraf pusat (SSP). Hal ini terkait dengan perubahan sistem saraf perifer, endokrin, kardiovaskular, pernapasan dan otot. Respon fisiologis spesifik dan pola aktivitas otak dapat mengidentifikasi setiap urutan.

Beberapa alat yang dapat mengukur aktivitas ini antara lain electroencephalogram (EEG) yang mengukur aktivitas listrik di korteks serebral, elektromiogram (EMG) untuk mengukur tonus otot dan elektrookulogram (EOG) untuk mengukur gerakan mata yang memberikan informasi tentang beberapa aspek tidur (Patrisia et al., 2020).

Pusat tidur utama dalam tubuh berada di hipotalamus. Reticular activating system (RAS) yang terletak di batang otak bagian atas berisi sel-sel khusus menerima rangsangan atau stimulus dari beberapa indra tubuh dan aktivitas dari korteks serebral seperti emosi atau berpikir akan melepaskan katekolamin seperti norepinefrin untuk mempertahankan kondisi tetap sadar dan terjaga. Sedangkan bulbar synchronizing region (BSR) melepaskan melatonin dari pons dan medulla yang menyebabkan terjadinya tidur. Pada saat seseorang mencoba untuk tidur didukung dengan ruangan gelap dan tenang maka stimulus terhadap RAS akan menurun sehingga pada titik tertentu, BSR akan mengambil alih dan menyebabkan tidur (Patrisia et al., 2020).

Pusat tidur utama dalam tubuh berada di hipotalamus. Reticular activating system (RAS) yang terletak di batang otak bagian atas berisi sel-sel khusus menerima rangsangan atau stimulus dari beberapa indra tubuh dan aktivitas dari korteks serebral seperti emosi atau berpikir akan melepaskan katekolamin seperti norepinefrin untuk mempertahankan kondisi tetap sadar dan terjaga. Sedangkan bulbar synchronizing region (BSR) melepaskan melatonin dari pons dan medulla yang menyebabkan terjadinya tidur. Pada saat seseorang mencoba untuk tidur didukung dengan ruangan gelap dan tenang maka stimulus terhadap RAS akan

menurun sehingga pada titik tertentu, BSR akan mengambil alih dan menyebabkan tidur (Patrisia et al., 2020)

2.2.3 Tahap Tidur

Tidur dapat dibagi menjadi dua jenis, yaitu Rapid Eye Movement (REM) atau tidur gerakan mata cepat dan Non-Rapid Eye Movement (NREM) atau tidur gerakan mata lambat Slow Wave Sleep (SWS).

a. Tidur NREM

Tidur NREM sering disebut sebagai tidur tanpa mimpi. Namun kenyataannya akan ada beberapa mimpi selama tahap tidur ini, dan terkadang mimpi buruk saat tidur NREM. Biasanya, mimpi jarang diingat selama tidur NREM, karena tidak ada konsolidasi mimpi dalam ingatan (Reza et al, 2019) Tidur NREM dapat terjadi dengan beberapa tanda diantaranya, yaitu: keadaan istirahat, mimpi berkurang, Menurunkan tekanan darah, menurunkan laju pernapasan, metabolisme lebih lambat, dan gerakan mata lebih lambat. Tidur NREM terdiri dari empat tahap, yaitu:

1. Tahap pertama, yaitu tahap transisi peralihan seseorang dari kesadaran ke tidur.
Ciri-ciri tahap ini adalah orang cenderung santai sambil tetap waspada terhadap lingkungan sekitarnya.
2. Tahap kedua, pada tahap ini orang memasuki tahap tidur, tetapi masih dapat bangun dengan mudah. Hal ini dapat dibuktikan dengan timbulnya relaksasi otot. Biasanya tahap ini berlangsung selama 10-20 menit dan menyumbang 50% dari semua tidur.
3. Tahap ketiga, tahap awal tidur nyenyak. Hal ini ditandai dengan tidur nyenyak, relaksasi otot di seluruh tubuh, dan sulit bagi orang untuk bangun. Fase ini

berlangsung dari 15 hingga 30 menit dan menyumbang 10 menit dari total waktu tidur Anda.

4. Tahap keempat merupakan tahap tidur, orang tersebut dalam tidur nyenyak atau tidur tambahan. Beberapa orang merasa sulit untuk bangun, sehingga membutuhkan stimulasi. Hal ini dapat ditentukan oleh perubahan fisiologis, yaitu: gelombang otak EEG menjadi lebih lemah, denyut nadi dan pernapasan turun, tekanan darah turun, tonus otot turun, metabolisme melambat, dan suhu tubuh turun. Tahap ini mencakup 10 jam tidur penuh (Widhiyanti, Ariawati, & Rusitayanti, 2019)

b. Tidur REM

Tidur Rapid Eye Movement (REM) atau tidur abnormal dengan aktivitas EEG mirip dengan kesadar dan aktif, ditandai dengan ciri mata yang cepat ke satu arah. Selain itu, tekanan darah, jantung, dan pernapasan dapat berfluktuasi, yang meningkatkan aliran darah ke otak dan otot Sangat rileks. Selama tidur REM kedua, siklus pertama berlangsung 5-15 menit dan beberapa mimpi dapat terjadi, itulah sebabnya disebut juga tidur mimpi. Mimpi-mimpi ini semakin lama semakin panjang hingga siklus terakhir di pagi hari bisa berlangsung rata-rata 20-30 menit (Mayuri, 2019).

2.2.4 Kebutuhan Dan Pola Tidur

Lamanya siklus waktu tidur seseorang bergantung pada usia, semakin tua seseorang maka semakin pendek waktu tidurnya. Pada usia 12-18, atau dimasa pubertas membutuhkan 8,5 jam/hari tidur. Kebutuhan tidur remaja setiap malam berkisar 8-10 jam sebagai pencegah lelah setelah beraktivitas (Putri, 2019). Berbeda dengan pola tidur dewasa dan anak, pola tidur pada remaja dapat berubah mengikuti

perubahan hormonal yang terjadi saat masa pubertas di usianya yang menginjak 13-23 tahun. Umumnya remaja memiliki kebutuhan tidur kisaran 8,5-9,25 jam per harinya. Dalam memenuhi kebutuhan tidur, remaja mengetahui pola tidurnya sendiri, tetapi banyak remaja yang memiliki pola tidur tidak menentu. Remaja tersebut seperti mengetahui kapan dia tidur, berapa durasi yang dia butuhkan sehingga tidak menyadari timbulnya gangguan tidur (Lakshono, 2018).

2.2.5 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi kualitas tidur dan durasi tidur seseorang. Karakteristik ini dapat menunjukkan kemampuan seseorang untuk tidur dan istirahat bila diperlukan. Faktor yang mempengaruhi kualitas tidur:

1. Usia

Semakin bertambah usia periode tidur semakin menurun dan berpengaruh terhadap kualitas tidur. Kualitas tidur pada lansia terjadi karena proses penuaan yang menyebabkan terjadinya perubahan pada waktu istirahat dan pola tidurnya (Hanum, & Reza, 2020)

2. Stres Psikologis

Kecemasan dan depresi yang terus menerus dari seseorang dapat menyebabkan gangguan tidur. Kecemasan merangsang sistem saraf simpatik, yang menyebabkan peningkatan kadar norepinefrin dalam darah. Perubahan kimia berupa peningkatan kadar norepinefrin dapat menyebabkan berkurangnya waktu tidur pada NREM tahap 4 (Fransiska, 2021).

3. Lingkungan

Kondisi lingkungan yang mempengaruhi tidur seseorang antara lain kebisingan, tempat tidur, dan penerangan yang kurang. (Fitri et al., 2021).

4. Obat-obatan

Pengonsumsi obat-obatan seperti anti depresan, antiepilepsy dan obat antitiroid dapat menyebabkan kantuk, yang merupakan efek samping. Mengonsumsi diphenhydramine, doxylamine dan acetaminophen dan obat tidur lainnya dapat meningkatkan kualitas tidur pasien insomnia. Anti depresan dan stimulan dapat menekan tidur (REM) Rapid Eye Movement dan mengurangi waktu tidur secara keseluruhan. Selain itu, obat-obatan dapat menghambat tidur (REM) Rapid Eye Movement, sehingga meningkatkan kantuk di siang hari (Fitri et al., 2021).

5. Diet

Makanan dan minuman yang mempengaruhi tidur adalah kafein, yang dapat memperkuat saraf simpatis dan menyebabkan insomnia, sedangkan alkohol dapat membuat orang tertidur lebih cepat, dan kemudian mengganggu tidur Rapid Eye Movement (REM) ketika seseorang bangun di malam hari mencegahnya agar tidak tertidur lagi (Fitri et al., 2021).

6. Gaya Hidup dan Kebiasaan

Gaya hidup dapat berpengaruh terhadap bagaimana seseorang tidur dan bangun. Misalnya, orang yang terlalu aktif di malam hari sering mengalami kesulitan beradaptasi dengan perubahan jadwal tidur mereka. Bangun tidur dan waktu tidursangat efektif dalam meningkatkan kualitas tidur (Fitri et al., 2021).

2.2.6 Tinjauan Tentang Dampak Penggunaan *Smartphone* Dengan Kualitas Tidur

Pada mahasiswa, *Smartphone* menjadi alat pembelajaran karena menyediakan banyak informasi yang diperlukan dan fitur yang berguna dalam

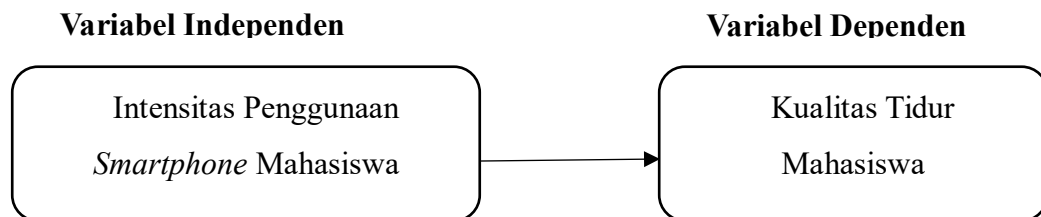
pembelajaran dan penyelesaian tugas (Pasaribu, 2019). Khususnya pada mahasiswa keperawatan, penggunaan *Smartphone* sangat membantu dalam penyelesaian tugas untuk mengakses buku elektronik (e-book), panduan video pembelajaran melalui aplikasi pada *smartphone*, akses sumber pembelajaran serta standar praktik keperawatan (Beauregard et al, 2017).

Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan pada 176 mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan STIKES Bhamada Slawi menunjukkan bahwa angka penggunaan *Smartphone* tergolong tinggi sebanyak 102 (58%) mahasiswa (Hastuti et al., 2018). Akan tetapi, penggunaan *Smartphone* yang berlebihan dapat menimbulkan efek negatif yang tidak diinginkan seperti membuat seseorang kecanduan *Smartphone* sehingga lebih sering mengecek media sosial dan lebih sering berinteraksi di dunia maya daripada di dunia nyata (Rekonsilawati, 2020).

Efek lainnya seperti, menyebabkan lupa waktu, munculnya berbagai penyakit seperti sakit kepala, sakit belakang leher dan sendi, penglihatan kabur, daya ingat yang buruk bahkan sampai dengan *Smartphone addiction* termasuk dalam kategori sedang (70,18%) dengan jumlah 120 mahasiswa dari total 171 mahasiswa. Jumlah dari mahasiswa tersebut menunjukkan hasil bahwa tidak ada keterikatan mahasiswa pada *smartphone*. Jika penggunaan *Smartphone* termasuk dalam kategori tinggi maka akan berdampak pada perilaku keterikatan atau kecanduan terhadap *Smartphone* sehingga menyebabkan dampak sosial seperti halnya menarik diri dan kesulitan dalam performa aktivitas sehari-hari (Kwon et al., 2019). Tidur merupakan kebutuhan dasar manusia dan setiap manusia membutuhkan tidur yang cukup agar tubuh dapat berfungsi dengan baik, untuk menjaga keseimbangan mental dan emosional (Murwani & Umam, 2021).

Seseorang dikatakan memiliki kualitas tidur yang baik, jika orang tersebut tidur selama 7-8 jam. Selain itu, dapat tertidur dalam waktu ≤ 30 menit dan terbangun dari tidur dengan keadaan segar (Kartika, 2021). Kualitas tidur yang buruk dapat mengganggu kehidupan sehari-hari seperti cepat lelah, memiliki kesulitan untuk tetap fokus dan mengambil keputusan serta cepat marah. Menurut (Hamida, 2021) kualitas tidur buruk dapat mempengaruhi kebugaran mahasiswa dalam menjalani aktifitas perkuliahan, dan dapat berefek kepada konsentrasi serta kemampuan dalam menangkap pelajaran saat proses perkuliahan. Hal ini didukung oleh penelitian (Arif et al., 2020) bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara penggunaan *Smartphone* dengan kualitas tidur pada mahasiswa gangguan kualitas tidur (Pebriani & Marleni, 2020).

2.3 Kerangka Konsep



Gambar 2.1 Kerangka Konsep Penelitian

2.4 Hipotesis Penelitian

1. Hipotesis Nol (H_0)

Tidak ada hubungan intensitas penggunaan *smartphone* dengan kualitas tidur pada mahasiswa asrama universitas aufa royhan.

2. Hipotesis Alternatif (H_a)

Ada hubungan intensitas penggunaan *Smartphone* dengan kualitas tidur pada mahasiswa asrama universitas aufa royhan.

BAB 3

METODE PENELITIAN

3.1 Jenis Dan desain Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif yang memiliki tujuan untuk mengetahui hubungan variabel yang satu dengan variabel yang lain dan variabel yang ingin diketahui yaitu dengan menggunakan desain penelitian deskriptif korelasi dengan metode pendekatan *crosstab*. Pendekatan *crosstab* ini mencoba mencari hubungan antara variabel dan subjek penelitian dikumpulkan dan diukur dalam waktu bersamaan (Notoatmodjo, 2012).

3.2 Tempat dan Waktu penelitian

3.2.1 Tempat penelitian

Penelitian ini dilakukan di Asrama Laki-laki Universitas Aifa Royhan di kota Padangsidempuan. Dengan alasan memilih lokasi ini dikarenakan terdapat beberapa Mahasiswa Asrama Laki-laki menggunakan smatphone yang berlebihan.

3.2.2 Waktu Penelitian

Waktu penelitian dilaksanakan pada bulan Agt s/d Desember 2024.

Table 3.1 Jadwal dan waktu penelitian

Keterangan	Agt	Sep	Okt	Nov	Des	Jan	Feb
Pengajuan Judul							
Penyusunan Proposal							
Seminar Proposal							
Pelaksanaan Penelitian							
Penelitian Hasil Laporan							
Seminar Hasil							

3.3 Populasi dan Sampel Penelitian

3.3.1 Populasi Penelitian

Populasi adalah keseluruhan anggota, kejadian atau objek yang akan diteliti. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh Mahasiswa Asrama Laki-laki Universitas Afa Royhan Di Kota Padangsidempuan yang berjumlah 103 mahasiswa asrama.

3.3.2 Sampel penelitian

Sampel adalah perwakilan dari kelompok yang telah diseleksi dari populasi target sehingga peneliti dapat mengeneralisasikan hasil penelitian yang diperoleh ke dalam populasi target. Teknik sampling yang digunakan yaitu *Simple Random Sampling*. Simple random sampling adalah pengambilan anggota sampel dari populasi yang dilakukan secara random atau acak, pengambilan *sampling* random yang dijadikan objek penelitian ini adalah penggunaan *Smartphone* dengan kualitas tidur di Asrama laki-laki Universitas Afa Royhan Padangsidempuan. Besar sampel pada penelitian ini ditentukan rumus pengambilan sampel menggunakan rumus Slovin sebagai berikut.

Besar sampel dalam penelitian ini dihitung menggunakan rumus slovin sebagai berikut (mazhindu & swarjana, 2021).

$$n = \frac{N}{1 + Ne^2}$$

Keterangan:

n= adalah Jumlah Sampel

N= adalah Jumlah Populasi

e= adalah Jumlah Eeror yang ditolerani (0,5%)

$$n = \frac{N}{1 + Ne^2}$$

$$n = \frac{103}{1 + 103(0,5)^2}$$

$$n = \frac{103}{1 + 103 \times (0,0025)}$$

$$n = \frac{103}{1 + 0,2575}$$

$$n = \frac{103}{1,2575}$$

$$n = 81$$

Berdasarkan perhitungan di atas sampel yang menjadi responden dalam penelitian ini sebanyak 81 orang, yang diambil secara acak dari jumlah populasi.

3.4 Instrumen Pengumpulan Data

Instrumen Penelitian ini menggunakan lembar kuesioner yang berupa instrument kualitas tidur yang menggunakan *Putsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) dan lembar observasi intensitas penggunaan *smartphone*.

a. Kuesioner intensitas penggunaan *smatphone*

Intensitas penggunaan smatphone adalah instrument efektif yang digunakan untuk mengukur intensitas penggunaan *smatphone*. Kuesioner Intensitas penggunaan *smatphone* di Adopsi Dari Yogi Imam Hambali, Tahun 2021 yang berjudul Hubungan Antara intensitas Penggunaan Smartphone Dan Kualitas Tidur Dengan Kebugaran Jasmani Peserta Didik Kelas VII Di SMP Negeri 2 Karangpucung Kabupaten Cilacap Pada Masa Pandemi Covid-19 Tahun 2021 terdiri dai 20 pertanyaaan dengan masing-masing pertanyaan memiliki skor 0-3 dimana skor dari (0) tidak pernah, (1) kadang-kadang, (2) sering, (3) sangat sering. Pernyataan positif pada kuisisioner yang memiliki nilai skor 0-3 adalah terdapat pada pertanyaan nomor 1, 2, 7, 12, 5, 14, 15, 17, 20, dan pernyataan negative dengan skor 3-0 adalah pertanyaan nomor 3, 4, 5, 6, 8, 9, 10, 11, 13, 16, 18, 19.

Instrumen intensitas penggunaan smartphone diadopsi dari penelitian Oktario (2017) dengan validitas mencapai 0,782. Instrumen intensitas penggunaan smartphone diadopsi dari penelitian Oktario (2017) dengan reliabilitas sebesar 0,967.

b. Kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI)

PSQI adalah instrument efektif yang digunakan untuk mengukur kualitas tidur dan pola tidur pada orang dewasa. Kuesioner PSQI di adopsi dari Nur Jamiah pada tahun 2022 yang berjudul Pengaruh Seep Hygien Terhadap kualitas Tidur Pada Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 Di Wilayah Kerja Puskesmas Batu Nadua Kota Padangsidempuan terdiri dari 19 pertanyaaan dengan masing-masing pertanyaan memiliki skor 0-3 dimana skor dari (0) sangat baik, (1) cukup baik, (2) agak buruk, (3) sangat buruk. Kuesioner PSQI mengkaji 7 komponen dalam kualitas tidur yaitu kualitas tidur subjektif, latensi tidur, durasi tidur, efisiensi kebiasaan tidur, gangguan tidur, penggunaan obat tidur, disfungsi tubuh disiang hari. Pengukuran setiap dimensi tersebar dalam beberapa pertanyaan dan penilaian sesuai standar baku.

- Pertanyaan nomor 1 0=9-10 1=10-11 2=11-12 3=12>
- Pertanyaan nomor 3 0=jam5-6 1=6-7 2=7-8 3=8>
- Komponen 1 pertanyaan nomor 9 dengan skor 0-3.
- Komponen 2 pertanyaan nomor 2 + nomor 5a, untuk nomor 2 jawabannya ≤ 15 menit diberi skor 0, 16-30 menit diberi skor 1, 31-60 menit diberi skor 2, >60 menit diberi skor 3. Untuk pertanyaan nomor 5a jika jawabannya tidak pernah diberi skor 0, 1 x seminggu diberi skor 1, 2 x seminggu diberi skor 2, >3 x seminggu diberi skor 3. Jika jumlah skor dari kedua pertanyaan tersebut

jumlahnya 0 maka skornya 0, jika jumlahnya 1-2 skornya 1, jika jumlahnya 3-4 skornya 2, jika jumlahanya 5-6 skornya 3.

- Komponen 3 pertanyaan nomor 4 jika jawabannya >7 jam maka skornya 0, jika 6-7 jam skornya 1, jika 5-6 jam skornya 2, jika <5 jam skornya 3.
- Komponen 4 pertanyaan nomor 1,3,4. Durasi tidur (no. 4) : lama ditempat tidur (no. 1,3) x 100% jika hasilnya >85% skornya 0, jika 75-84% skornya 1, jika 65-74% skornya 2, jika <65% skornya 3.
- Komponen 5 pertanyaan nomor 5b,5c,5d,5e,5f,5g,5h,5i,5j, jika jawabannya 0 maka skornya 0, jika 1-9 skornya 1, jika 10-18 skornya 2, jika 19-27 skornya 3.
- Komponen 6 pertanyaan nomor 6 dengan skor 0-3.
- Komponen 7 pertanyaan nomor 7 + 8, untuk pertanyaan nomor 7 jika jawabannya tidak pernah skornya 0, jika 1x seminggu skornya 1, jika 2x seminggu skornya 2, jika >3x seminggu skornya 3. Untuk pertanyaan nomor 8 jika jawabannya tidak antusias maka skornya 0, jika kecil skornya 1, jika sedang skornya 2, jika besar skornya 3. Maka jika jumlah skor dari kedua pertanyaan itu hasilnya 0 maka skornya 0, jika 1-2 skornya 1, jika 3-4 skornya 2, jika 5-6 skornya 3. Nilai tiap komponen diatas kemudian dijumlahkan menjadi skorglobal antara 0-21. Jika hasilnya <5 = baik, ≥ 5 = buruk. Kuesioner ini pernah digunakan untuk penelitian di Indonesia oleh Ni Made Hegard Sukmawati (2019) dengan nilai validitas dan reliabilitas (Cronbach's alpha) yaitu 0,63 sehingga instrumen ini yang akan digunakan dalam penelitian.

3.5 Prosedur Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan oleh peneliti dalam dua tahap, yaitu :

a. Tahap persiapan

1. Memperoleh persetujuan pembimbing untuk melaksanakan tindak lanjut dalam penelitian.
2. Membuat surat pengantar untuk pengambilan data dari luar kampus.
3. Penelitian mengajukan izin penelitian kepada Bapak Asrama Universitas Aufa Royhan di kota padangsidimpuan.
4. Peneliti membuat kuosuner Intensitas Penggunaan *Smatphone* pada Kualitas Tidur.
5. Peneliti mempersiapkan responden mulai dari 1-6 untuk memintak tolong untuk berkumpul sebentar untuk mintak tolong pemilihan menjadi responde dengan memilih secara acak dengan membuat lembar yang udah di tulis di lembar dari nomor 1-81 jika angka berarti dia jadi responde jika dia dapat kertas kosong berarti tidak jadi responden.

b. Tahap pelaksanaan

1. Peneliti mengajukan permohonan izin penelitian kepada Bapak Asrama Universitas Aufa Royhan Di Kota Padangsidimpuan setelah laporan proposal skripsi disetujui oleh dosen pembimbing dan dosen penguji.
2. Peneliti mengajukan permohonan izin penelitian kepada Bapak Asrama Universitas Aufa Royhan Di Kota Padangsidimpuan. Setelah mendapatkan surat balasan izin penelitian dari Universitas Aufa Royhan Di Kota Padangsidimpuan.

3. Peneliti meminta izin ke bagian PTIK Universitas Aupa Royha Di Kota Padangsidempuan untuk penyeleksian Mahasiswa Asrama Universitas Aupa Royha yang sesuai dengan kriteria inklusi yang sudah ditetapkan sebelumnya dan menuliskannya di lembar kuesioner.
4. Peneliti menetapkan responden dan mendatangnya di dalam satu ruangan.
5. Peneliti menjelaskan kepada responden atas maksud dan tujuan kedatangannya.
6. Peneliti meminta persetujuan responden atas ketersediannya menjadi responden.
7. Menjelaskan pada responden tentang tujuan, manfaat, akibat menjadi responden.
8. Responden yang setuju diminta tanda tangan pada lembar surat pernyataan kesanggupan menjadi responden.
9. Peneliti memberikan kuisoner kepada responden yang sudah menandatangani informed consent.
10. Setelah kuesioner terisi dikumpulkan kembali kepada peneliti dan diperiksa kelengkapannya.
11. Melakukan rekapitulasi responden.

Instrumen penelitian yaitu lembar kuesioner yang dibuat sendiri oleh Peneliti sesuai dengan tinjauan pustaka. Lembar isian di penelitian ini menggunakan jenis *checklist* atau daftar cek yang merupakan daftar yang berisi pertanyaan yang telah diamati dan responden memberikan jawaban dengan tanda cek (√) sesuai dengan hasilnya yang diinginkan.

3.6 Defenisi Operasional

Defenisi operasional merupakan suatu objek atau kegiatan yang telah ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono,2015).

Tabel 3.2 Defenisi Operasional

Variabel independen	Defenisi operasional	Alat Ukur	Skala Ukur	Hasil ukur
Variabel independen: Intensitas penggunaan <i>smartphone</i>	Intensitas Penggunaan <i>Smartphone</i> adalah sebagai perilaku keterikatan terhadap <i>Smartphone</i> yang memungkinkan menjadi masalah social seperti halnya kesulitan untuk tidur pada malam hari.	Kuesioner intensitas penggunaan <i>Smartphone</i>	Interval	-rendah:(0-20) -cukup:(21-40) -tinggi:(41-60)
Variabel dependen: Kualitas Tidur	Kualitas tidur adalah kepuasan tidur yang ditandai dengan merasakan tidurnya cukup dan tidak ada masalah pada saat tidur.	Kuesioner <i>PSQI</i>	Ordinal	Baik: <18 Kurang baik : 19-36 Buruk : >37

3.7 Pengelolaan Data

Menurut Sugiono (2018) penelitian ini dilakukan pengolahan data dengan tahap sebagai berikut:

1. Editing

Pada tahap ini peneliti akan melakukan koreksi data untuk melihat kebenaran pengisian dan kelengkapan kuesioner dari responden. Hal ini

dilakukan di tempat pengumpulan data sehingga bila ada kekurangan segera dapat dilengkapi.

2. *Coding*

Coding merupakan usaha mengklasifikasikan jawaban atau hasil yang ada. Pada tahap ini peneliti akan mengklasifikasikan dengan cara menandai masing-masing jawaban dengan kode berupa angka kemudian dimasukkan ke dalam lembar tabel kerja untuk mempermudah dalam membacanya.

3. *Entri*

Entri merupakan proses pemasukan data yang diperoleh ke dalam komputer untuk dilakukan analisa data dengan menggunakan sistem komputer. Kemudian peneliti akan melakukan proses pemasukan data ke komputer.

4. *Verifikasi*

Peneliti akan melakukan pemeriksaan secara visual terhadap data yang sudah di input.

5. *Tabulating*

Peneliti akan melakukan kegiatan memasukkan data hasil penelitian ke dalam tabel kemudian diolah dengan bantuan komputer.

3.8 Analisis Data

3.8.1 Analisa Univariat

Untuk menjelaskan karakteristik responden dengan gambaran distribusi frekuensi atau besarnya faktor independen dan dependen sehingga diketahui varian dari masing-masing variabel. Setelah data diolah menjadi suatu data yang diharapkan, selanjutnya dilakukan analisa dengan tujuan agar data tersebut memberikan informasi dan dapat menjawab semua pertanyaan penelitian.

Perhitungan dan analisa data dilakukan dengan menyusun tabel distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan jumlah proporsi responden (Saryono, 2013).

3.8.2 Analisis Bivariat

Analisis bivariat yang digunakan adalah uji spearman dengan tingkat kemaknaan $\alpha = 0,05$. Dalam penelitian ini menggunakan uji statistic spearman karena skala pengukuran variabel berupa data ordinal dengan uji hipotesis komparatif/korelatif 2 kelompok tidak berpasangan. Spearman merupakan teknik statistic yang umum digunakan untuk menguji sebuah hipotesis dengan populasi dan sampel yang memiliki skala besar. Jika diperoleh p value $< 0,05$ Ho ditolak dan Ha diterima dan jika diperoleh p value $> 0,05$ Ho diterima dan Ha ditolak.

3.9 Etika Penelitian

a. Lembar Persetujuan (*Informed Concent*)

Lembar persetujuan diberikan kepada responden. Peneliti menjelaskan maksud dan tujuan dari penelitian serta dampak yang mungkin terjadi selama dan sesudah pengumpulan data, bila subjek menolak maka peneliti tidak akan memaksa dan tetap menghargai hak responden.

b. Tanpa Nama (*Anomity*)

Nama subjek penelitian tidak dicantumkan pada lembar pengumpulan data, cukup memberikan kode pada masing-masing lembar pengumpulan data.

c. Kerahasiaan (*Confidentiality*)

Kerahasiaan informasi subjek penelitian harus dijamin kerahasiaanya oleh peneliti karena hanya kelompok data tertentu yang akan disajikan atau dilaporkan sebagai hasil penelitian. Semua catatan dan data responden disimpan sebagai dokumentasi penelitian.

d. Keadilan (*Justice*)

Prinsip keadilan memiliki konotasi keterbukaan dan adil. Peneliti mempertimbangkan aspek keadilan dan hak subjek untuk mendapatkan perlakuan yang sama baik sebelum, selama atau sesudah berpartisipasi dalam penelitian.

e. Berbuat Baik dan Tidak Merugikan (*Beneficience*)

Penelitian ini harus dilakukan agar tingkat pengetahuan responden meningkat. Penelitian harus memenuhi syarat ilmiah dan peneliti harus mampu meminimalisasi dampak yang merugikan bagi subjek dengan melakukan penelitian berdasarkan standar operasional pro

BAB 4

HASIL PENELITIAN

4.1 Hasil Penelitian

Hasil penelitian yang berjudul ‘Hubungan Intensitas Penggunaan *Smatphone* Pada Kualitas Tidur Mahasiswa Asrama Laki-Laki Universitas Aufa Royhan yang Dimana di peroleh dari kuesuner yang di berikan kepada 81 mahasiwa responden penggunaan *semtphone* dengan kualitas tidur di asrama laki-laki universitas aufaroyhan

4.2 Analisis Univariat

Analisa univariat digunakan untuk mendeskripsikan setiap variabel yang diteliti dalam penelitian yakni melihat distribusi frekuensi variable independen dan dependen yang disajikan secara deskriptif dalam bentuk table distribusi frekuensi. Adapun analisa univariat dalam penelitian ini yaitu jawaban yang terdapat pada kuesioner karakteristik responden jenis kelamin, umur, penggunaan intensitas smatphone kualita stidur yang di alami mahasiswa.

4.1.1 Karakteristik Responden

Berdasarkan peneliti yang telah di lakukan pada 81 responden Mahasiswa Asrama Laki-laki Universitas Aufa Royhan Di Kota Padangsidimpun tahun 2024 maka di peroleh data karasteristik responden yang meliputi umur sebagai berikutnya:

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Berdasarkan karasteristik Mahasiswa Asrama Laki-Laki Universitas Aufa Royhan Di kota Padangsidimpun

Umur	Frekuensi	Persenan
18 tahun	20	24,7
19 tahun	34	42,3
20 tahun	27	33,3
Total	81	100,0

4.1.2 Umur

Berdasarkan umur responden diperoleh berdasarkan jawaban kuesioner karakteristik responden. Berdasarkan umur dibagi menjadi 3 kategori yaitu umur 18, umur 19 dan umur 20. Hasil Analisa univariat umur dapat dilihat pada tabel 4.1 dapat diketahui bahwa dari seluruh jumlah responden yaitu 81 responden, mayoritas responden berdasarkan umur terdapat pada beberapa umur 19 yang berjumlah 34 mahasiswa responden (42,3%) dan minoritas responden terdapat pada kategori umur 18 dan umur 20 yaitu yang umur 18 berjumlah 20 mahasiswa responden (24,7%) dan umur 20 yang berjumlah 27 mahasiswa responden (33,3%)

4.1.3 Penggunaan Intensitas Penggunaan *Samrphone*

Penggunaan *smarphone* diperoleh berdasarkan jawaban kuesioner responden. Data pengguna *smarphone* dibagi menjadi 3 kategori yaitu penggunaan rendah, pengguna cukup, dan pengguna tinggi Hasil Analisa univariat dapat dilihat pada tabel 4.2

Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Berdasarkan “Intensitas Penggunaan *Smatphone*”

Intensitas Penggunaan <i>smatphone</i>	Frekuensi	Presentase
Rendah	0	0
Cukup	23	28,4
Tinggi	58	71,6
Total	81	100

Berdasarkan tabel 4.2 diatas diperoleh bahwa Mayoritas responden penggunaan *samtphone* di asrama laki- laki universitas afa royhan di kota padang sidimpuan memiliki penggunaan tinggi yaitu sebanyak 58 responden (71,6%) dan kemudian penggunaan cukup 23 responden (28,4%) dan minoritas penggunaan rendah yaitu sebanyak 0 responden (0%).

4.1.4 Kualitas Tidur

Data kualitas tidur yang dialami mahasiswa diperoleh berdasarkan jawaban kuesioner responden. Data kualitas tidur yang dialami mahasiswa dibagi menjadi 3 bagainya itu baik, kurang baik, dan buruk. Hasil Analisa univariat dapat dilihat pada tabel 4.3

Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Berdasarkan “Kualitas Tidur”

Kualitas Tidur	Frekuensi	Presentase
Baik	1	1,2
Kurang baik	50	61,7
Buruk	30	31,0
Total	81	100,0

Berdasarkan tabel 4.3 di atas diperoleh bahwa mayoritas responden kualitas tidur yang dialami mahasiswa asrama laki-laki universitas afa royhan di kota padangsimpulan memiliki kualitas tidur kurang baik sebanyak 50 responden (61,7%) kemudian kualitas tidur buruk 30 responden (31,0%) dan minoritas kualitas tidur baik 1 responden (1,2%).

4.3 Analisa Bivariat

Analisa bivariat digunakan untuk melihat hubungan antara variable independen dan dependen uji statistik yang digunakan adalah uji alternative chisquare. Dengan tujuan untuk melihat dari adanya hubungan intensitas penggunaan *smatphone* pada kualitas tidur mahasiswa asrama laki-laki universitas afa royhan di kota padangsimpulan.

Tabel 4.4 Hubungan Intensitas Penggunaan Smatphone Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa

Insentitas penggunaan smarprone	Kualitas tidur						Total	ρ Value	
	Baik		Kurang baik		Buruk				
	F	%	F	%	F	%	F		%
Cukup	0	1,2	21	61,7	2	37,0	23	100,0	0,001
Tinggi	1	1,2	29	61,7	28	37,0	58	100,0	
Total	1	1,2	50	63,0	30	100,0	81	100,0	

Berdasarkan hasil uji **crosstab** menggunakan uji spirmen diperoleh nilai signifikan (p value) sebesar $0,001 > 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima yang artinya terdapat hubungan antara penggunaan smatphone dengan kualitas tidur yang dialami mahasiswa asrama laki-laki universitas aufaroyhan Di Kota Padangsidimpuan.

BAB 5

PEMAHASAN

5.1 Analisa Univarat

Pada penelitian ini peneliti ingin mengetahui apakah terdapat hubungan Hubungan Intensitas Penggunaan *Smartphone* Pada Kualitas Tidur Mahasiswa Asrama Laki-Laki Universitas Aupa Royhan dan adapun yang menjadi responden pada penelitian 81 responden. Dari hasil penelitian yang dilakukan berdasarkan hasil yang di deskripsikan mengenai Hubungan Intensitas Penggunaan *Smartphone* Pada Kualitas Tidur Mahasiswa Asrama Laki-Laki. Dan adapun pembahasan hasil penelitian dapat diketahui sebagai berikut.

5.1.1 karakteristik responden

Dari hasil penelitian yang dilakukan berdasarkan karakteristik responden dapat diuraikan sebagai berikut. Menurut Arthy et al, (2019) mengatakan bahwa mayoritas menggunakan *smartphone* ialah mahasiswa laki-laki 51 (50,3) karena mahasiswa laki-laki lebih banyak menggunakan *smartphone* sebagai media hiburan (mendengarkan musik, menonton film, dan bermain game online). Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Ni et al., (2021) mengatakan bahwa mahasiswa laki-laki menggunakan *smartphone* sebesar 51,53%. karena mahasiswa laki-laki berlebihan menggunakan *smartphone* untuk video, game, media sosial dan lainnya (Ni et al., 2021).

Hasil penelitian Woran et al., (2021) mengatakan bahwa keseluruhan responden yaitu 80 responden hal ini dikarenakan mahasiswa laki-laki ternyata lebih aktif menggunakan media sosial, media sosial, yang digunakan yaitu penggunaan youtube dan whatsapp adalah pengguna terbanyak dengan presentase

(100%), facebook 78 pengguna (Woran et al., 2021). Hasil penelitian nova dwi (2020) yang jenis kelamin laki-laki lebih cenderung menggunakan *smartphone* untuk bermain game online

Hasil penelitian Murwani & Umam (2021) mengatakan bahwa 59 mahasiswa laki-laki lebih cenderung menggunakan *smartphone* sebagai tempat dalam berkomunikasi seperti mengirim pesan, e-mail, games, akses internet, berbagi informasi, sosial media dan lain-lain selain itu sebagai tempat untuk menghilangkan rasa bosan (Murwani & Umam, 2021).

a. usia

Hasil peneliti yang didapatkan, dapat diketahui bahwa dari seluruh jumlah responden yaitu 81 responden, mayoritas responden berdasarkan 'umur' terdapat pada umur 19 tahun yang berjumlah 34 mahasiswa responden (42,3%) dan minoritas responden terdapat pada kategori umur 18 tahun berjumlah 20 mahasiswa responden (24,7%),

Hasil penelitian Riana (2019) mahasiswa laki-laki lebih mudah tergiur dalam fitur yang disajikan oleh *smartphone* dan cenderung menghabiskan banyak waktu untuk menggunakan *smartphone* apabila tidak dikontrol akan menjadi kecanduan menggunakan *smartphone* (Riana, 2019). Di usia ini perkembangan dewasa awal biasanya dikaitkan dengan penerimaan lingkungan teman bagi mereka. Pada usia awal ini seolah seperti mencari identitas diri, ketertarikan pada lawan jenis. Pada usia awal ini adanya perubahan hubungan sosial seperti pengaruh teman sebaya seperti main bareng, akrab dengan lawan jenis

Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Pangestika (2018) yang mengatakan bahwa mahasiswa laki-laki lebih sering menggunakan *smartphone* untuk

menggunakan aplikasi bermain game, whatsapp agar mempermudah dalam berinteraksi untuk menyelesaikan tugas dan juga mempermudah untuk berkomunikasi secara umum maupun personal melalui group chat, foto, video, pesan suara selain itu bisa mempermudah untuk menyebarkan informasi pembelajaran melalui dokumen (Pangestika, 2018).

5.1.2 Penggunaan Intensitas Penggunaan *Samrphone*

Dapat diketahui bahwa dari seluruh jumlah responden yaitu 81 responden. Mayoritas responden berdasarkan ‘intensitas penggunaan *samtphone*’ terdapat pada kategori pengguna tinggi jumlah frekuensi 58 mahasiswa responden (71,6%) dan minoritas responden terdapat pada kategori penggunaan rendah jumlah frekuensi siswa responden (0%).

Penggunaan media sosial dapat menyebabkan mahasiswa laki-laki lupa waktu istirahat . Media sosial menyebabkan gangguan tidur (jang han, shih dan lee 2015). Media sosial sangat mempengaruhi pada mahasiswa terutama pada laki-laki yang menunda tidur karena terlalu sibuk bermain game.

penggunaan media sosial adalah mood modification. Mood Modification merupakan perasaan yang mempengaruhi kesenangan atau kepuasan yang dirasakan setelah menggunakan media sosial. Sehingga aktivitas online pada media sosial melebihi waktu yang direncanakan (Kuss & Griffiths, 2011). Mahasiswa laki-laki seringkali begadang untuk mengakses media sosial dengan main game atau chatting dan berinteraksi dengan pengguna lainnya yang menyebabkan kurang tidur. Penelitian ini menunjukkan bahwa Line merupakan aplikasi media sosial yang memiliki peminat yang tinggi

Penggunaan smartphone memiliki dampak positif dan negatif bagi mahasiswa laki-laki dampak positif mahasiswa laki-laki yaitu refrensi dalam proses belajar, memudahkan berkomunikasi jika jarak jauh, bisa melakukan pembelajaran secara daring, dampak negatif membuat aktivitas menurun yang mengakibatkan males belajar, bisa membuat mata rusak (Agusta, 2016). Hal ini didukung penelitian yang dilakukan oleh Marhaeni et al., (2020) menunjukkan hasil bahwa intensitas penggunaan smartphone yaitu sebanyak mahasiswa yang menggunakan smartphone dengan kategori tinggi sebanyak 11 orang (36,66%), dan kategori rendah sebanyak 9 orang (30%) diketahui bahwa sebagian besar mahasiswa yang menggunakan smartphone lebih dari 3 jam pada kategori tinggi. Dapat menimbulkan dampak negatif salah satunya adalah gangguan konsentrasi belajar mahasiswa yang memiliki konsentrasi belajar rendah akan menyebabkan timbulnya aktivitas yang berkualitas rendah juga. Hal tersebut akan menyebabkan ketidakseriusan dalam mengikuti pembelajaran/perkuliahahan. Kondisi ini menyebabkan kurangnya pemahaman terhadap topik yang sedang dipelajari (Marhaeni et al., 2020).

Menurut KPAI (2020) Intensitas penggunaan smarhpone ada 3 yaitu: Tinggi: penggunaan smarhpone dengan intensitas >5 jam/hari, menimbulkan kecanduan dalam menggunakan smartphone. Sedang: penggunaan smarhpone dengan intensitas 2-5 jam/hari. Rendah: durasi 1-2 jam/hari (Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI), 2020). Hasil penelitian Murwani & Umam (2021) menunjukkan hasil bahwa intensitas penggunaan smartphone rendah 0 responden (0%) diikuti yang masuk dalam kategori intensitas penggunaan smartphone sedang 31 responden (52%), dan kategori intensitas penggunaan smartphone tinggi 28

responden (47,5%). Penggunaan smartphone berdampak negatif seperti gangguan kualitas tidur, durasi penggunaan smartphone pada responden dalam sehari adalah 617 menit atau >10 jam (Murwani & Umam, 2021). Menurut hasil penelitian Veronika (2021) mengatakan bahwa didapatkan nilai akhir kategori penggunaan smartphone tinggi 61-80, penggunaan smartphone sedang 41-60, dan penggunaan smartphone rendah 0-40 (Veronika, 2021). Menurut hasil penelitian Hanita & Yaksa (2023) mengatakan penggunaan smartphone pada mahasiswa memperoleh hasil persentase sebesar 67,10% hal ini menunjukkan kategori tinggi dengan nilai 90 yang artinya penggunaan smartphone dengan kategoritinggi. penggunaan smartphone memiliki bagian yang sangat penting bagi mahasiswa.(Hanita & Yaksa, 2023) Hasil penelitian Vandelis et al., (2019) menunjukkan hasil bahwa intensitas penggunaan smartphone sebagian besar dari responden yaitu 30 orang (60.0%) memiliki ketergantungan smartphone sedang dan sebagian besar dari responden yaitu 33 orang (66.0%) selama 8 jam. Namun menimbulkan dampak negatif dari penggunaan smartphone, yaitu masalah perilaku kecanduan terbesar akan ketergantungan terhadap smartphone atau yang dikenal dengan nomophobia (Vandelis et al., 2019).

Sejalan dengan penelitian Riana (2019) mengatakan yang mengalami kecanduan smartphone memiliki presantase tertinggi yaitu 51,3% siswa yang berisiko tinggi kecanduan smartphone yaitu 26,7%, dan siswa dengan risiko rendah sampai sedang kecanduan smartphone sebesar 12% (Riana, 2019). Hasil penelitian ini sejalan dengan Lukman (2018) yang dilakukan pada mahasiswa Universitas Hasanuddin yaitu didapatkan hasil mahasiswa yang mengalami kecanduan smartphone berjumlah paling besar dengan persentase 81,3% (Lukman, 2018).

Mahasiswa cenderung menggunakan smartphone karena berbagai aplikasi yang dimiliki oleh smartphone sangatlah canggih yang memiliki dampak pada kehidupan saat ini, tanpa disadari remaja menghabiskan banyak waktu untuk menggunakan smartphone yang berdampak mahasiswa mengalami kecanduan menggunakan smartphone.

5.1.3 Kualitas Tidur

Dapat diketahui bahwa dari seluruh jumlah responden 81 responden. Mayoritas responden berdasarkan ‘tingkat kualitas tidur yang dialami mahasiswa’ terdapat pada kategori kualitas tidur kurang baik dengan jumlah frekuensi 50 mahasiswa responden (61,7%) dan minoritas responden terdapat pada kategori kualitas tidur baik dengan jumlah frekuensi 1 siswa responden (1,2%)

Menurut penelitian (Pujiono, 2015). Kualitas tidur yang kurang pada mahasiswa dapat mengakibatkan terjadinya rasa ngantuk yang berlebihan disiang hari dan penurunan tingkat atensi di siang hari, menimbulkan efek negatif pada performa di kampus, fungsi kognitif karena seringkali mahasiswa laki-laki mengantuk berlebihan di siang hari (Excessive Daytime Sleepness, EDS), masalah suasana hati atau mood serta mengganggu akademik mahasiswa. Selain itu, remaja akan beresiko tinggi terjadinya kecelakaan lalu lintas, dan lain-lain.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Adiyatma (2016) menyatakan bahwa mahasiswa diperguruan tinggi memiliki smartphone dan tingkat penggunaan smartphone nya tinggi dan penggunaan smartphone itu bisa mengakibatkan insomnia pada mahasiswa terutama laki-laki..

Menurut penelitian (Pragholapati et al., 2020) Tujuan seseorang untuk tidur antara lain untuk menjaga keseimbangan mental emosional, kesehatan, mengurangi

stres pada paru, kardiovaskuler, endrokin, dan lainlain. Kebutuhan tidur usia remaja, berbeda dengan kebutuhan tidur pada usia lainnya. Remaja membutuhkan waktu tidur selama 8,5 jam setiap harinya (Asmadi, 2010). Secara umum waktu pola tidur mengikuti sesuai tumbuh kembang yakni, bayi baru lahir 14-18 jam/hari, bayi 12-14 jam/hari, tahap merangkak (1-3 tahun) 10-12 jam/hari, prasekolah (3-6 tahun) 11 jam/hari, remaja 7-8,5 jam/hari, dewasa muda 7-8 jam/hari, dewasa pertengahan 7-8 jam/hari, dewasa tua 6 jam/hari.

Sejalan dengan penelitian (Sinaga & Laowo, 2020) Kurang tidur dan kualitas tidur yang buruk dapat menyebabkan ketidakseimbangan fisiologis dan psikologis. Efek fisiologis meliputi penurunan aktivitas sehari-hari, kelelahan, kelemahan, penurunan koordinasi neuromuskular, penyembuhan luka yang lambat, dan penurunan daya tahan tubuh. Sedangkan efek psikologis meliputi emosi yang tidak stabil, kecemasan, kurang konsentrasi, kemampuan kognitif yang buruk, dan penggabungan pengalamannya lebih rendah (Sinaga & Laowo, 2020)

5.1.4 Hubungan Intensitas Penggunaan Smatphone Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa

Berdasarkan hasil uji **crosstab** menggunakan uji spirmen diperoleh nilai signifikan (p value) sebesar $0,001 > 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima yang artinya terdapat hubungan antara penggunaan *smatphone* dengan kualitas tidur yang dialami mahasiswa asrama laki-laki uni versitas aufaroyhan Di Kota Padangsidimpuan.

Hasil ini didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Murwani & Umam (2021) menunjukkan hasil nilai bahwa p value 0,04 yaitu pada mahasiswa angkatan 2017 prodi ilmu keperawatan di Stikes Surya Global Yogyakarta, terdapat

hubungan intensitas penggunaan *smartphone* dengan kualitas tidur pada mahasiswa ilmu keperawatan angkatan 2017 di STIKes Surya Global Yogyakarta. Mahasiswa masih mengoperasikan *smartphone* pada jam tidur, tentu saja jumlah atau durasi tidur kita akan berkurang sehingga menyebabkan kualitas tidur yang buruk, ketidakbugaran ketika bangun tidur, dan mengantuk pada siang hari.

Menurut penelitian (Murwani & Umam, 2021). Mekanisme dari *smartphone* yang bisa mempengaruhi kehidupan seseorang salah satunya gangguan kualitas tidur, yaitu terpapar sinar terang dari layar *smartphone* (Blue Light) sehingga dapat menghambat sekresi melatonin sehingga dapat membuat individu menunda rasa tidur serta mekanisme penempatan waktu tidur yang salah pada banyak remaja, yang disebabkan penggunaan *smartphone* yang terlalu lama sebelum tidur, sebelum tidur pada malam hari sehingga akan sangat berpengaruh pada tidur.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Desi Tri Hastuti, Dwi Budi Prastiani, (2019) menunjukkan bahwa mahasiswa menggunakan *smartphone* dengan intensitas tinggi dan sebagian besar mahasiswa memiliki kualitas tidur yang buruk. Hasil analisis juga menunjukkan p value 0,000 yang artinya ada hubungan antara intensitas penggunaan *smartphone* dengan kualitas tidur mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan STIKes Bhamada Slawi. Sebagian besar mahasiswa menggunakan *smartphone* dari jam 7 malam sampai jam 10 malam lebih sebagian dari mahasiswa yang tersisa menggunakan *smartphone* untuk menyelesaikan tugas kuliah, fitur-fitur menarik serta kemudahan yang ada pada *smartphone* dipercaya mampu memaksimalkan dalam aktivitas akademis. Akan tetapi banyak dari

mahasiswa tidak menggunakannya dengan bijak dan dengan durasi yang berlebihan.

Sejalan dengan hasil penelitian (Desi Tri Hastuti, Dwi Budi Prastiani, 2019). menunjukan bahwa responden tidak mengetahui bahaya penggunaan *smartphone* dengan intensitas tinggi terhadap kesehatan mereka khususnya pada kualitas tidur mereka. Baiknya jika kita mulai mengurangi durasi penggunaan *smartphone* terutama waktu sebelum tidur agar tidak mengurangi jam tidur.

Dari hasil penelitian Lubis et al., (2021) mengatakan bahwa hasil dari penelitian ini menunjukkan nilai p-value 0,024 yaitu terdapat hubungan yang bermakna antara penggunaan *smartphone* pada malam hari terhadap kualitas tidur mahasiswa Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Andalas. Pada *smartphone* tedapat cahaya biru yang dihasilkan dari LED (Light Emitting Diode) yang dapat menekan sekresi melatonin pada malam hari serta mengganggu irama sirkadian dan menurunkan tingkat kewaspadaan di pagi harinya. Ketika remaja menggunakan *smartphone* pada malam hari dan sebelum tidur bisa mempengaruhi kualitas tidurnya, hal tersebut dikarenakan bisa membuat remaja menunda waktu tidur dan kesulitan untuk memulai tidur kembali. Penggunaan *smartphone* lebih dari 3-4 jam dalam sehari dapat menyebabkan timbulnya gejala fisik seperti sakit kepala, merasa kelelahan, nyeri pada leher, nyeri pada bahu, nyeri pada lengan, nyeri pada punggung atau jari, mata terasa kering, dan lain sebagainya.

BAB 6

KESIMPULAN

Pada bab ini peneliti akan menyajikan kesimpulan dan saran mengenai “Hubungan Intensitas Penggunaan *Smartphone* Pada Kualitas Tidur Mahasiswa Asrama Laki-Laki Universitas Aufa Royhan Di Kota Padangsidempuan”

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang berjudul “Hubungan Intensitas Penggunaan *Smartphone* Pada Kualitas Tidur Mahasiswa Asrama Laki-Laki Universitas Aufa Royhan Di Kota Padangsidempuan” maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Mayoritas berusia 19 sebanyak 34 responden (42,3%), dan yang minoritas 20 tahun sebanyak 27 responden (33,3%)
2. Mayoritas responden intensitas penggunaan *smartphone* dengan kategori tinggi sebanyak 58 responden (71,6%)
3. Mayoritas responden kualitas tidur dengan kategori gangguan kualitas tidur kurang baik sebanyak 50 responden (61,7%)
4. Berdasarkan hasil uji spirmen menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan ($p \text{ value} < 0,05$) antara intensitas penggunaan *smartphone* pada kualitas tidur pada mahasiswa asrama laki-laki Universitas Aufa Royhan Di Kota Padangsidempuan.

6.2 Saran

Dari hasil keterbatasan penelitian yang peneliti lakukan, maka peneliti ingin menyampaikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi Responden

Diharapkan bagi responden dapat menjawab pernyataan sesuai dengan keadaan diri responden dan tidak dibantu oleh pihak lain dan mengisi dengan sejujur-jujurnya.

2. Bagi Institusi Pendidikan

Bagi mahasiswa asrama laki-laki universitas aufa royhan diharapkan untuk mengontrol penggunaan *smartphone* secara berlebihan akan mengakibatkan gangguan kualitas tidur.

3. Bagi Peneliti

- a. Bagi peneliti berikutnya wajib menanyakan terlebih dahulu apakah sudah mempunyai e-mail atau tidak jika tidak sebaiknya menggunakan angket/menggunakan hard copy.
- b. Bagi peneliti berikutnya wajib menanyakan terlebih dahulu apakah mengingat nomor telfon atau tidak jika tidak sebaiknya menggunakan angket/menggunakan hard copy
- c. Bagi peneliti berikutnya wajib membandingkan penggunaan smatphone dan kualitas tidur pada anak asrama dan anak kos
- d. Bagi peneliti berikutnya wajib membandingkan penggunaan smatphone dan kualitas tidur laki-laki dan perempuan

DAFTAR PUSTAKA

- Anggrae, D. ., & Saryono. (2013). Metodologi Penelitian Kualitatif dan kuantitatif dalam Bidang Kesehatan. Nuha Medika.
- Annisa, A. F., & Pramudiani, P. (2018). Penggunaan Smartphone Terhadap Perilaku Sopan Santun Pada Siswa Usia Sekolah Dasar. *Jurnal Cakrawala Pendas*, 8(4), 1408-1416.
- APJII (2022). Hasil Survey Internet APJII
<https://survei.apjii.or.id/home>
- Aprilia, R., Sriati, A., & Hendrawati, S. (2020). Tingkat kecanduan media sosial pada remaja. *Journal of Nursing Care*, 3(1), 41-53.
- Bandung, K. (2024). *Jurnal Online Keperawatan Rajawali*.
- Beauregard, P., Arnaert, A., & Ponzoni, N. (2017). Nursing students' perceptions of using smartphones in the community practicum: A qualitative study. *Nurse education today*, 53, 1-6.
- BPS Indonesia, S. I. (2023). Catalog : 1101001. *Statistik Indonesia 2023*, 1101001, 790.
<https://www.bps.go.id/publication/2020/04/29/e9011b3155d45d70823c141f/statistik-indonesia-2020.html>
- Çatiker, A., Büyüksoy, G. D. B., & Özdil, K. (2021). Is there a relationship between nursing students' smartphone use, their fear of missing out and their care-related behaviour?. *Nurse Education in Practice*, 54, 103111.
- Daeng, I. T. M., Mewengkang, N. N., & Kalesaran, E. R. (2017). Penggunaan smartphone dalam menunjang aktivitas perkuliahan oleh mahasiswa fispol unsrat manado. *Acta Diurna Komunikasi*, 6(1).
- Damanik, E. M., & Suharyanto, C. E. (2020). Perancangan Aplikasi Pembelajaran Geografi Berbasis Android. *Computer and Science Industrial Engineering (COMASIE)*, 3(2), 10-20.
- 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, C. Y., & Supriyadi, S. (2021). Hubungan antara durasi tidur dan kualitas hidup dengan kegemukan pada mahasiswa keperawatan UMP. *Jurnal Keperawatan Abdurrah*, 4(2), 8-14

- Hanum, F. J., & Reza, M. (2020). 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.
- Hastuti, D. T., Prastiani, D. B., & Khodijah. (2018). Kualitas Tidur Mahasiswa Program Studi Sarjana. *Hubungan Intensitas Penggunaan Smartphone Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan Stikes Bhamada Slawi*, 000.
- Kartika, D. A., Muthmainah, N., Heriyani, F., Asnawati, A., & Nursantari, W. (2024). HUBUNGAN KONSUMSI KOPI DENGAN KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA PSKPS FKIK ULM. *Homeostasis*, 7(1), 49-56.
- KBBI. (2016). Arti Kata Tidur
<https://kbbi.web.id/tidur>
- Kwon, D., Kim, H., Kim, J., Suh, S. C., Kim, I., & Kim, K. J. (2019). A survey of deep learning-based network anomaly detection. *Cluster Computing*, 22, 949-961.
- Lakshono, B. D., & Zulaikha, F. (2018). Hubungan Penggunaan Smartphone Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Di SMA Negeri 2 Kota Bangun. *Published online*, 4.
- Murwani, A., & Umam, M. K. (2021, May). Hubungan intensitas penggunaan smartphone dengan kualitas tidur pada mahasiswa angkatan 2017 program studi ilmu keperawatan di Stikes Surya Global Yogyakarta. In *Jurnal Formil (Forum Ilmiah) Kesmas Respati* (Vol. 6, No. 1, pp. 79-90).
- Nashori, F. (2017). Psikologi tidur: dari kualitas tidur hingga insomnia.
- Notoatmodjo, S. (2012). Metodologi penelitian kesehatan tahun 2012.
- P2PTM. (2020). Indikator Renstra Kemenkes
<https://p2ptm.kemkes.go.id/profil-p2ptm/latar-belakang/indikator-renstra-kemenkes-p2ptm-2020-2024>
- Pane, J. P., Saragih, I. S., & Laoli, T. L. (2022). Hubungan lama penggunaan gadget dengan kejadian astenopia pada mahasiswa program studi ners. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 4(3), 947-954.
- Patrisia, Abror, A., & D. (2020). Psychological safety and organisational performance: A systematic literature review. *Personality and Social Psychology Review*, 16, 7-21.
- Przybylski, A. K., & Weinstein, N. (2019). Digital screen time limits and young children's psychological well-being: Evidence from a population-based study. *Child development*, 90(1), e56-e65.

- Retalia, R. (2020). Dampak intensitas penggunaan smartphone terhadap interaksi sosial. *EduPsyCouns: Journal of Education, Psychology and Counseling*, 2(2), 45-55.
- Reza, R. R., Berawi, K., Karima, N., & Budiarto, A. (2019). Fungsi Tidur dalam Manajemen Kesehatan. *Medical Journal Of Lampung University*, 8(2), 247-253.
- Rezania, S., Bagherian, M. A., Mehrazamir, K., Pour, A. B., Taghavi, E., Nabipour-Afrouzi, H., ... & Alizadeh, S. M. (2021). Classification and analysis of optimization techniques for integrated energy systems utilizing renewable energy sources: a review for CHP and CCHP systems. *Processes*, 9(2), 339
- Saniyyah, L., Setiawan, D., & Ismaya, E. A. (2021). Dampak penggunaan gadget terhadap perilaku sosial anak di desa jekulo kudus. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 3(4), 2132-2140.
- Sari, M. P., Setiawansyah, S., & Budiman, A. (2021). Perancangan Sistem Informasi Manajemen Perpustakaan Menggunakan Metode Fast (Framework for the Application System Thinking)(Studi Kasus: Sman 1 Negeri Katon). *Jurnal Teknologi Dan Sistem Informasi*, 2(2), 69-77.
- Sugiono, Wisnu Wijayanto Putro, and Sylvie Indah Kartika Sari. 2018. *Ergonomi Untuk Pemula: (Prinsip Dasar & Aplikasinya)*. 1st ed. Malang: USB Press.
- Sukma, A. N., Karlina, E., & Priyono, P. (2020). Pengaruh Persepsi Profesi Guru Terhadap Minat Menjadi Guru Pada Mahasiswa Pendidikan Ekonomi Universitas Indraprasta Pgri. *Research and Development Journal of Education*, 1(1), 110-116.
- Syamsoedin, W. K. P., Bidjuni, H., & Wowiling, F. (2015). Hubungan durasi penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia pada remaja di SMA Negeri 9 Manado. *Jurnal Keperawatan*, 3(1).

PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN

Kepada yth,

Responden penelitian

Di Asrama laki-laki Universitas Aufa Royhan

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Naray Haholongan Nasution

Tempat/Tanggal Lahir : Panyabungan / 30 April 2003

Alamat : Panyabungan

Adalah mahasiswa program studi keperawatan yang akan melaksanakan penelitian dengan judul “ **Hubungan Intensitas Penggunaan *Smartphone* Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Asrama laki-laki Universitas Aufa Royhan Di Kota Padangsidimpuan**”. Oleh karena itu, peneliti memohon kesediaan responden untuk menjadi responden penelitian ini. Penelitian ini tidak menimbulkan dampak yang merugikan pada responden, serta semua informasi yang diberikan akan dijaga kerahasiaannya dan hanya dimanfaatkan untuk keperluan penelitian.

Atas perhatian dan kesediaan nya untuk menjadi responden saya ucapkan terimakasih.

Peneliti

Naray Haholongan Nasution

LEMBAR PERSETUJUAN RESPONDEN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini, telah mendapatkan penjelasan prosedur penelitian ini dan menyatakan bersedia mengikuti penelitian yang dilakukan oleh Naray Haholongan Nasution, Mahasiswa Fakultas Kesehatan Program Studi Keperawatan Universitas Afa Royhan di Kota Padangsidempuan, dengan judul “ **Hubungan Intensitas Penggunaan Smartphone Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Asrama laki-laki Universitas Afa Royhan Di Kota Padangsidempuan**”.

Saya memahami bahwa penelitian ini tidak akan menimbulkan dampak negatif bagi saya, oleh karena itu saya bersedia menjadi responden pada penelitian ini. Demikian surat persetujuan ini saya buat dengan sebenar-benarnya tanpa paksaan dari pihak manapun.

Padangsidempuan, 2024

Responden

(.....)

KUESIONER INTENSITAS PENGGUNAAN SMARTPHONE

Berilah tanda (√) pada kotak yang disediakan yang paling sesuai pada keadaan diri anda!

Keterangan:

TP = tidak pernah

S = sering

KK = kadang-kadang

SS = sangat sering

NO	Pernyataan	TP	KK	S	SS
1.	Saya menggunakan smartphone lebih dari 15 menit dalam sekali pemakaian				
2.	Saya menggunakan smartphone setiap saya memiliki waktu luang				
3.	Saya menggunakan internet melalui smartphone lebih dari 2 jam/hari				
4.	Saya membawa smartphone di setiap kegiatan				
5.	Saya mengaktifkan smartphone ketika jam kuliah berlangsung				
6.	Saya menggunakan smartphone saat dosen sedang mengajar				
7.	Saya menggunakan smartphone untuk menelpon keluarga dan teman				
8.	Saya menggunakan smartphone untuk mengirim pesan singkat kepada keluarga dan teman-teman				
9.	Saya menggunakan smartphone untuk video call kepada keluarga dan teman-teman				
10.	Saya menggunakan smartphone untuk browsing internet karena lebih simple				
11.	Saya update terhadap aplikasi di dalam smartphone				
12.	Saya menggunakan smartphone untuk chatting				
13.	Saya memeriksa smartphone lebih dari satu kali dalam satu jam				
14.	Saya mendengarkan musik melalui smartphone				
15.	Saya menggunakan kamera smartphone untuk mengambil gambar dan video				

16.	Saya menggunakan smartphone untuk mengakses sosial media				
17.	Saya menonton video melalui smartphone				
18.	Saya bermain game melalui smartphone untuk menghilangkan rasa bosan				
19.	Saya menggunakan smartphone untuk mencari informasi				
20.	Saya menggunakan smartphone untuk menyelesaikan tugas kuliah				

KUESIONER KUALITAS TIDUR

PITTSBURGH SLEEP QUALITY INDEX (PSQI)

Nama :

Umur :

Jenis kelamin :

1. Pukul berapa biasanya anda mulai tidur malam?
2. Berapa lama anda biasanya baru bisa tertidur tiap malam?
3. Pukul berapa anda biasanya bangun pagi?
4. Berapa lama anda tidur dimalam hari?

5.	Seberapa sering masalah-masalah dibawah ini mengganggu tidur anda?	Tidak pernah dalam sebulan terakhir (0)	1x Seminggu (1)	2x seminggu (2)	≥ 3 x seminggu (3)
	Tidak mampu tertidur selama 30 menit sejak berbaring.				
	Terbangun di tengah malam atau terlalu dini.				
	Terbangun untuk ke kamar mandi.				
	Sulit bernafas dengan baik.				
	Batuk atau mengorok				
	Kedingian di malam hari				
	Kepanasan di malam hari				
	Mimpi buruk				
	Terasa nyeri				
	Alasan lain....				
6.	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda menggunakan obat tidur.				
7.	Selama sebulan terakhir seberapa sering anda mengantuk ketika melakukan aktivitas di siang hari.				

		Tidak Antusias	Kecil	Sedang	Besar
8.	Selama satu bulan terakhir, berapa banyak masalah yang anda dapatkan dan seberapa antusias anda selesaikan permasalahan tersebut?				
		Sangat Baik (0)	Cukup Baik (1)	Cukup Buruk (2)	Sangat Buruk (3)
9.	Selama sebulan terakhir, bagaimana anda menilai kepuasan tidur anda?				

Ouput spss
Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Kesimpulan Hasil Intensitas Penggunaan Smartphone * Kesimpulan Hasil Kualitas Tidur	81	100,0%	0	,0%	81	100,0%

Kesimpulan Hasil Intensitas Penggunaan Smartphone * Kesimpulan Hasil Kualitas Tidur Crosstabulation

Count

		Kesimpulan Hasil Kualitas Tidur			Total
		baik	Kurang baik	Buruk	Baik
Kesimpulan Hasil Intensitas Penggunaan Smartphone	Cukup	0	21	2	23
	Tinggi	1	29	28	58
	Total	1	50	30	81

Spirmen

				Kesimpulan Hasil Intensitas Penggunaan Smartphone	Kesimpulan Hasil Kualitas Tidur
Spearman's rho	Kesimpulan Hasil Intensitas Penggunaan Smartphone	Correlation Coefficient	Sig. (2-tailed)	1,000	,351(**)
				.	,001
	Kesimpulan Hasil Kualitas Tidur	Correlation Coefficient	Sig. (2-tailed)	81	81
				,351(**)	1,000
				,001	.
				81	81

** Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).