JIKI Volume 1 Nomor 1 Tahun 2025 Halaman 50 – 57
Journal of Integrated Knowledge and Innovation
https://jiki.web.id/index.php/jiki/index

HUBUNGAN PENGGUNAAN *SMARTPHONE* DENGAN KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA S1 KEPERAWATAN UNIVERSITAS PAHLAWAN TUANKU TAMBUSAI

Faidhon Insani[1] ✉, Rizki Rahmawati Lestari[2], Riani[3]
[1, 3] Program Studi S1 Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai
[2]Program Studi S1 Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai
faidhoninsan@gmail.com[1], rizkirahmawati48@gmail.com[2], aniria22.27@gmail.com[3]

Abstrak

Kemajuan teknologi dan informasi semakin pesat, salah satunya dengan adanya *smartphone*. Penggunaan *smartphone* berlebihan dapat berdampak pada kualitas tidur, terutama pada mahasiswa. Data menunjukkan bahwa di Indonesia, 63% remaja mengalami kualitas tidur yang buruk, dan di Provinsi Riau angka ini mencapai 84%. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan penggunaan *smartphone* dengan kualitas tidur mahasiswa S1 Keperawatan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai. Penelitian menggunakan desain *cross-sectional* dan dilaksanakan pada tanggal 6-7 Januari 2025, dengan jumlah sampel 105 mahasiswa semester VII, yang dipilih menggunakan teknik *stratified random sampling*. Data dikumpulkan melalui kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) dan *Smartphone Addiction Scale-Short Version* (SAS-SV). Analisis data menggunakan analisis univariat dan bivariat dengan uji *Chi-Square*. Hasil univariat menunjukkan 69 mahasiswa (65,7%) memiliki tingkat penggunaan smartphone tinggi, dan 64 mahasiswa (61%) memiliki kualitas tidur buruk. Analisis bivariat menunjukkan adanya hubungan signifikan antara penggunaan *smartphone* dan kualitas tidur (*p-value* 0,002) dengan *Prevalence Odds Ratio* sebesar 4,135 (CI 95%: 1,762-9,707). Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi tentang dampak negatif penggunaan *smartphone* terhadap kualitas tidur serta mendorong edukasi mengenai manajemen penggunaan *smartphone* untuk meningkatkan kesehatan dan kualitas hidup mahasiswa.

Kata Kunci: *smartphone*, kualitas tidur, mahasiswa

Abstract

Advances in technology and information are increasingly rapid, one of which is the existence of smartphones. Excessive smartphone use can impact sleep quality, especially in students. Data shows that in Indonesia, 63% of teenagers experience poor sleep quality, and in Riau Province this figure reaches 84%. This study aims to analyze the relationship between smartphone use and sleep quality of Bachelor of Nursing students at Pahlawan Tuanku Tambusai University. The research used a cross-sectional design and was carried out on January 6-7 2025, with a sample size of 105 seventh semester students, selected using a stratified random sampling technique. Data was collected through the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) and Smartphone Addiction Scale-Short Version (SAS-SV) questionnaires. Data analysis used univariate and bivariate analysis with the Chi-Square test. Univariate results showed that 69 students (65.7%) had high levels of smartphone use, and 64 students (61%) had poor sleep quality. Bivariate analysis showed a significant relationship between smartphone use and sleep quality (p-value 0.002) with an Prevalence Odds Ratio of 4.135 (95% CI: 1.762-9.707). It is hoped that this research can be a source of information about the negative impact of smartphone use on sleep quality and encourage education regarding the management of smartphone use to improve students' health and quality of life.

***Keywords*:** *Smartphone use, sleep quality, student*

* Corresponding author :
Address : Air Tiris
Email : faidhoninsan@gmail.com
Phone : 0895634909566

PENDAHULUAN

Tidur merupakan salah satu kebutuhan dasar manusia yang harus dipenuhi setiap individu. Waktu yang dibutuhkan untuk tidur pada remaja usia 12-24 tahun sekitar 8-10 jam waktu tidur setiap malam. Setelah seharian beraktivitas, tidur dapat memulihkan dan mengistirahatkan fisik, mengurangi stres maupun kecemasan serta dapat meningkatkan kemampuan dan daya konsenterasi. Apabila kebutuhan tidur tidak terpenuhi dapat mempengaruhi kebutuhan yang lain (Anggraini, 2017)

Kualitas tidur adalah suatu kondisi dimana tidur yang dialami individu menghasilkan kesehatan, kesegaran, dan kepuasan tidur pada saat bangun. Kebutuhan tidur yang cukup ditentukan tidak hanya oleh jumlah jam tidur (kuantitas tidur), tetapi juga oleh kedalaman tidur (kualitas tidur). Kualitas tidur meliputi aspek kuantitatif seperti waktu untuk mulai tidur, durasi tidur, dan efisiensi tidur (Caron & Markusen, 2016)

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 (Susanti et al., 2017).

Setiap tahun di seluruh dunia, sekitar 20% hingga 50% orang dewasa mengalami masalah tidur dan sekitar 17% mengalami masalah tidur parah. Pada negara Amerika Serikat, 46% orang dewasa mempunyai kualitas tidur yang buruk dan hanya 10% orang dewasa yang memprioritaskan tidur dibandingkan aktivitas sehari-hari (Sanger et al., 2022).

Di Indonesia, data menunjukkan bahwa sebagian besar remaja mengalami kurangnya pemenuhan kualitas tidur, mencapai 63% dari populasi. Sedangkan di Provinsi Riau, gangguan kualitas tidur pada mahasiswa mencapai 84% (Keswara, 2023). Dampak kualitas tidur yang buruk bagi remaja dapat menyebabkan rasa lelah, lemah, tanda vital tidak stabil, sering mengantuk pada siang hari, menurunnya konsentrasi saat belajar sehingga bisa menyebabkan menurunnya prestasi di sekolah, dan meningkatkan angka tidak hadir di sekolah. Dampak dari kurang tidur pada seseorang juga dapat menyebabkan menurunnya fungsi dari kekebalan tubuh, terjadinya *over weight* atau obesitas, hipertensi, menurunkan fungsi kognitif, serta adanya gangguan emosi pada seseorang (Nazhira Rahma et al., 2023)

Kondisi kurang tidur banyak ditemui dikalangan dewasa muda terutama mahasiswa. Mahasiswa merupakan individu yang sedang menimba ilmu di perguruan tinggi dan memiliki jadwal padat di pagi hari. Sebagian besar mahasiswa harus bangun lebih awal untuk menyiapkan diri untuk kuliah. Penelitian yang dilaksanakan pada 197 mahasiswa di Universitas Riau menunjukkan bahwa responden mengalami kualitas tidur yang buruk sebanyak (82,2%) (Sulana et al., 2020). Kualitas tidur yang buruk dapat berdampak negatif pada kinerja akademik mahasiswa. Dimana ketika mahasiswa mengalami kualitas tidur yang buruk maka mata akan merasa lelah sehingga menyebabkan menurunnya kemampuan untuk berkonsentrasi saat mengikuti pelajaran di dalam kelas.

Secara umum faktor-faktor yang dapat berpengaruh terhadap kualitas tidur pada mahasiswa yaitu aktivitas fisik, stres akademik, *screen time*, penggunaan *smartphone.* Masalah penggunaan *smartphone* dipilih karena merupakan salah satu faktor utama yang paling relevan dan signifikan memengaruhi kualitas tidur mahasiswa. Penggunaan *smartphone*, terutama sebelum tidur, dapat menyebabkan paparan cahaya biru, gangguan ritme sirkadian, serta meningkatkan stimulasi mental, sehingga berpotensi besar mengurangi durasi dan kualitas tidur. Fokus pada faktor ini juga sesuai dengan tren penggunaan teknologi yang semakin meningkat di kalangan mahasiswa. *Smartphone* ialah teknologi dengan fitur canggih untuk melakukan panggilan telepon dan mengirim pesan *teks*. Sebagian dari masyarakat dunia memakai *smartphone* setiap hari. Tahun 2014 diperkirakan sebanyak 6,9 miliar orang memakai *smartphone* (Kamila & Dainy, 2023).

Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII, 2020) menyebutkan jumlah pemakai internet di Indonesia pada tahun 2019 mencapai sebesar 10,12% dari pada tahun sebelumnya. Secara kesemua penggunaan Internet mencapai sebesar 171,17 juta pemakai dari total populasi 264,16 juta jiwa. Pulau Jawa membagi penggunaan Internet yang besar adalah sebesar 55%, diwilayah Pulau Sumatera sebesar 21%, Pulau Sulawesi-Maluku-Papua sebesar 10%, Pulau Kalimantan sebesar 9%, dan terakhir Pulau Bali - Nusa Tenggara berada di angka 5%.

Perkembangan *smartphone* yang semakin maju bisa membantu mahasiswa dalam pembelajaran dimana mahasiswa bisa mendapatkan materi tambahan tentang pelajaran kuliah lewat *smartphone*. Namun, penggunaan *smartphone* ini memiliki dampak positif dan negatif. Dampak positif penggunaan *smartphone* untuk membuat tugas perkuliahan, komunikasi mahasiswa dengan dosen jadi mudah, dan penggunaan sosial media untuk mempermudah pembelajaran. Dampak negatif terutama intensitas pemakaianya yang terlalu lama dan kegiatan ini sering dilakukan pada malam hari sebelum tidur (Muniroh, 2021).

Penelitian yang dilaksanakan (Murwani & Utari, 2021) kepada 59 mahasiswa angkatan 2017 di STIKes Surya Global Yogyakarta, bahwa pemakaian *smartphone* mahasiswa ada pada level sedang-tinggi dalam

kelompok kualitas tidur kurang baik (84,7%) maka ada hubungan antara intensitas penggunaan *smartphone* dengan kualitas tidur. Waktu ideal untuk melaksanakan aktivitas pengunaan *smarphone* ialah sebanyak 257 menit atau sekitar 4 jam 17 menit dalam sehari (Nazhira Rahma et al., 2023).

Kualitas tidur memainkan peran penting dalam menjaga kesehatan fisik dan mental mahasiswa. Masalah tidur yang sering dialami oleh mahasiswa dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk penggunaan *smartphone* secara berlebihan. Paparan cahaya biru dari layar smartphone sebelum tidur diketahui dapat mengganggu ritme sirkadian dan menyebabkan penurunan kualitas tidur. Selain itu, tuntutan akademik yang semakin berat juga berkontribusi pada terganggunya kualitas tidur. Penelitian pendahuluan yang dilakukan pada 10 November 2024 di Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai melibatkan mahasiswa S1 Keperawatan.

Untuk mengumpulkan data, wawancara dilakukan pada mahasiswa semester VII, Dari 10 mahasiswa yang diwawancarai, 8 diantaranya mengaku memiliki kualitas tidur yang buruk. Mereka menyebutkan bahwa penggunaan *smartphone* hingga larut malam menjadi kebiasaan yang sulit dihindari, terutama karena mereka menggunakannya untuk menyelesaikan tugas akhir, mencari referensi, atau berkomunikasi dengan pembimbing. Selain itu, tekanan akademik di semester akhir, seperti penyusunan tugas akhir, bimbingan skripsi menjadi faktor utama yang memengaruhi kualitas tidur mereka. Stres dan beban tanggung jawab yang tinggi membuat mahasiswa semester VII sering merasa cemas, sehingga waktu tidur mereka terganggu.

Alasan utamanya adalah karena mahasiswa pada semester ini menunjukkan tingkat gangguan tidur yang paling tinggi, dengan faktor penggunaan smartphone dan tekanan akademik sebagai penyebab utamanya. Dengan memfokuskan penelitian pada semester VII, diharapkan hasil penelitian dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai pengaruh penggunaan *smartphone* terhadap kualitas tidur mahasiswa yang berada di tahap akhir perkuliahan.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Penelitian dilaksanakan tanggal 6-7 Januari 2025 dengan jumlah populasi 105 responden. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 105 mahasiswa prodi S1 Keperawatan semester VII. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik yaitu total sampling. Data yang digunakan dengan alat pengumpulan data berupa kuesioner penggunaan *smartphone* dan kuesioner kualitas tidur. Analisa data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisa data univariat dan bivariat dengan uji *chi-square*. Bahwa uji *chi-square* untuk menganalisis hubungan penggunaan smartphone dengan kualitas tidur pada mahasiswa S1 Keperawatan semester VII di Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Penelitian ini dilakukan pada tanggal 6-7 Januari2025 di Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai. Responden dalam penelitian ini berjumlah 105 responden.

Analisis Univariat

Analisis univariat adalah analisis yang bertujuan untuk menggambarkan ditribusi frekuensi mahasiswa prodi S1 Keperawatan semester VII, dimana variabel univariat terdiri dari penggunaan *smartphone* dan kualitas tidur dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Tingkat Kecanduan Penggunaan *Smartphone* dan Kualitas Tidur pada Mahasiswa S1 Keperawatan

No	Variabel	Frekuensi	Persentase (%)
	Variabel Independen		
1	**Penggunaan *smartphone* tinggi**	**69**	**65,7**
2	Penggunaan *smartphone* rendah	36	34,3
	Total	105	100
	Variabel Dependen		
1	**Kualitas tidur buruk**	**64**	**61**
2	Kualitas tidur baik	41	39
	Total	105	100

Dari tabel 1, menunjukkan sebagian besar responden memiliki tingkat penggunaan *smartphone* yang tinggi dengan jumlah 69 orang (65,7%). Sebagian besar responden berada pada kategori kualitas buruk yaitu sebanyak 64 orang (61%).

Analisis Bivariat

Analisis bivariat pada penelitian ini menggunakan uji *chi square* sehingga dapat dilihat hubungan antara kedua variabel yaitu penggunaan smartphone dengan kualitas tidur pada mahasiswa S1 Keperawatan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai. Analisa bivariat dapat dilihat dari tabel sebagai berikut ini:

Tabel 2. Hubungan Tingkat Kecanduan Penggunaan *Smartphone* dengan Kualitas Tidur

		Kualiatas Tidur							
		Buruk		**Baik**		**Total**		**P *Value***	**POR CI 95%**
		n	%	n	%	n	%		
Tingkat Kecanduan Penggunaan *Smartphone*	**Tinggi**	50	72,5	19	27,5	69	100	0,002	4.135 (1.762-9.707)
	Rendah	14	38,9	22	61,1	36	100		
		64	61	41	39	105	100		

Hasil analisis menunjukkan bahwa dari 69 orang dalam kategori penggunaan *smartphone* tinggi, terdapat 19 orang (27,5%) yang memiliki kualitas tidur baik. Sedangkan sebanyak 36 orang dalam kategori penggunaan *smartphone* rendah, terdapat 14 orang (38,9%) yang memiliki kualitas tidur buruk. Berdasarkan hasil uji statistik *Chi-square,* didapatkan p *value* (0,002) < *alpha* (0,05), artinya ada hubungan yang signifikan antara penggunaan *smartphone* dengan kualitas tidur mahasiswa Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai Tahun 2024. Berdasarkan hasil analisis risiko, diperoleh nilai *Prevalence Odds Ratio* = 4.135. Hal ini menunjukkan bahwa responden dengan tingkat penggunaan *smartphone* yang tinggi memiliki risiko 4 kali lebih besar untuk mengalami kualitas tidur yang buruk dibandingkan responden dengan penggunaan *smartphone* yang rendah.

Pembahasan

Analisis distribusi data menunjukkan adanya korelasi signifikan antara intensitas penggunaan *smartphone* dan kualitas tidur mahasiswa Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai. Penelitian ini mengungkap bahwa frekuensi penggunaan *smartphone* memiliki dampak yang besar terhadap pola tidur mahasiswa, dengan perbedaan yang jelas antara kelompok dengan intensitas penggunaan tinggi dan rendah.

Pada mahasiswa yang menggunakan *smartphone* dalam frekuensi tinggi, sebanyak 72,5% (50 mahasiswa) mengalami kualitas tidur yang buruk, sedangkan hanya 27,5% (19 mahasiswa) yang memiliki kualitas tidur baik. Tingginya angka gangguan tidur dalam kelompok ini berkaitan erat dengan kebiasaan menggunakan *smartphone* di malam hari, seperti mengakses media sosial, bermain *game*, atau menonton video, yang mengurangi waktu tidur mereka. Selain itu, paparan cahaya biru dari layar *smartphone* dapat menghambat produksi melatonin hormon yang berperan dalam pengaturan tidur sehingga menyebabkan kesulitan tidur. Kebiasaan ini diperparah dengan kecenderungan mahasiswa untuk tetap terhubung secara daring hingga larut malam, yang berdampak negatif pada kualitas istirahat mereka.

Sebaliknya, mahasiswa dengan penggunaan *smartphone* yang lebih rendah menunjukkan pola tidur yang lebih baik. Dari kelompok ini, 61,1% (22 mahasiswa) memiliki kualitas tidur yang baik, sementara 38,9% (14 mahasiswa) mengalami gangguan tidur. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang membatasi penggunaan *smartphone* lebih mampu menjaga pola tidur yang sehat. Mereka cenderung memanfaatkan malam hari untuk beristirahat secara optimal, yang berdampak positif pada kesehatan fisik, mental, serta kemampuan akademik mereka. Temuan ini diperkuat oleh hasil uji statistik yang menunjukkan nilai p sebesar 0,002, lebih kecil dari batas signifikansi 0,05, sehingga mengonfirmasi adanya hubungan signifikan antara tingkat penggunaan *smartphone* dan kualitas tidur mahasiswa. Semakin sering penggunaan *smartphone*, semakin buruk kualitas tidur yang dialami.

Hasil penelitian ini memberikan wawasan penting mengenai dampak penggunaan *smartphone* dalam kehidupan mahasiswa. Meskipun *smartphone* dirancang untuk meningkatkan produktivitas dan konektivitas, penggunaannya yang berlebihan justru dapat memberikan efek negatif. Mahasiswa dengan kualitas tidur yang buruk akibat penggunaan *smartphone* yang tidak terkontrol dapat mengalami gangguan fisiologis, seperti penurunan daya tahan tubuh, gangguan metabolisme, dan ketidakseimbangan homeostasis tubuh. Selain itu, dampak psikologis juga dapat terjadi, termasuk kesulitan berkonsentrasi, gangguan daya ingat, serta ketidakstabilan emosi, yang pada akhirnya dapat menghambat performa akademik mereka. Sebaliknya, mahasiswa yang memiliki kualitas tidur yang baik cenderung lebih fokus, memiliki energi yang stabil, serta lebih produktif dalam menjalani aktivitas sehari-hari. Hal ini menunjukkan bahwa pengelolaan penggunaan *smartphone* yang bijak dapat berdampak positif pada keseimbangan kehidupan akademik dan keseharian mahasiswa.

Peneliti juga berasumsi bahwa terdapat hubungan signifikan antara tingkat penggunaan *smartphone* dan kualitas tidur mahasiswa Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai tahun 2024. Data menunjukkan bahwa dari 69 mahasiswa dengan penggunaan *smartphone* tinggi, sebanyak 19 orang (27,5%) memiliki kualitas tidur yang baik. Sementara itu, dari 36 mahasiswa dengan penggunaan *smartphone* rendah, 14 orang (38,9%) memiliki kualitas tidur yang buruk

Namun, terdapat beberapa kemungkinan yang dapat menjelaskan fenomena ini. Pada kelompok dengan tingkat penggunaan *smartphone* tinggi, mahasiswa yang tetap memiliki kualitas tidur baik mungkin mampu mengelola waktu penggunaan *smartphone* secara lebih bijak. Mereka dapat memanfaatkan *smartphone* untuk aktivitas yang mendukung relaksasi, seperti mendengarkan musik santai, meditasi, atau menggunakan aplikasi manajemen tidur. Selain itu, beberapa individu mungkin telah beradaptasi dengan penggunaan *smartphone* sehingga tidak secara langsung mengganggu pola tidur mereka.

Sebaliknya, pada kelompok mahasiswa dengan penggunaan *smartphone* rendah tetapi tetap mengalami gangguan tidur, kemungkinan terdapat faktor lain yang memengaruhi kualitas tidur mereka. Faktor-faktor tersebut meliputi tingkat stres, lingkungan tidur yang kurang kondusif, atau masalah kesehatan yang belum teridentifikasi. Beberapa mahasiswa dalam kelompok ini mungkin juga kurang memanfaatkan teknologi sebagai sarana relaksasi, yang sebenarnya dapat membantu meningkatkan kualitas tidur. Kebiasaan lain, seperti menonton televisi hingga larut malam atau mengalami kecemasan sebelum tidur, juga dapat berkontribusi pada terganggunya pola tidur mereka.

Berdasarkan analisis data kuesioner yang terdiri dari komponen penggunaan *smartphone* dan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI), diperoleh gambaran komprehensif mengenai hubungan antara intensitas penggunaan *smartphone* dan kualitas tidur mahasiswa Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai. Mayoritas mahasiswa menunjukkan pola tidur yang tidak teratur, dengan waktu tidur malam yang cenderung larut, yaitu setelah pukul 23.00. Selain itu, waktu yang dibutuhkan untuk tertidur setelah berbaring juga bervariasi, dengan banyak responden membutuhkan lebih dari 30 menit untuk benar-benar tertidur. Durasi tidur malam sebagian besar mahasiswa berada di bawah 6 jam, yang menunjukkan kurangnya kuantitas tidur yang ideal bagi usia produktif.

Gangguan tidur juga dilaporkan terjadi cukup sering. Mahasiswa mengaku mengalami beberapa gangguan tidur ≥ 3 kali seminggu, seperti terbangun di tengah malam, sering ke kamar mandi, perasaan panas atau dingin, hingga mimpi buruk. Gangguan-gangguan ini menyebabkan fragmentasi tidur yang berdampak pada menurunnya kualitas istirahat. Selain itu, efek dari gangguan tidur ini terlihat pada aktivitas siang hari. Banyak mahasiswa melaporkan sering merasa mengantuk dan kesulitan untuk fokus saat belajar atau bekerja. Tingkat antusiasme dan semangat dalam menyelesaikan masalah juga tampak menurun, terutama pada mahasiswa dengan kualitas tidur yang rendah.

Kuesioner penggunaan *smartphone* menunjukkan adanya gejala penggunaan berlebihan dan kecanduan di kalangan mahasiswa. Sebagian besar responden mengaku sulit mengatur waktu karena *smartphone*, merasa terganggu dalam menyelesaikan tugas, serta mengalami penurunan konsentrasi saat di kelas. Dampak fisik seperti nyeri pada leher dan pergelangan tangan juga dilaporkan, akibat penggunaan *smartphone* dalam waktu lama dan postur yang tidak ergonomis.

Dari sisi psikologis, responden menunjukkan ketergantungan tinggi terhadap *smartphone.* Mereka merasa cemas, gelisah, dan tidak sabaran ketika tidak memegang *smartphone,* bahkan berpikir tentang *smartphone* meskipun tidak sedang digunakan. Perilaku seperti memeriksa *smartphone* secara berkala dan menggunakan lebih lama dari waktu yang direncanakan juga menunjukkan adanya kecenderungan kompulsif.

Beberapa responden menyatakan bahwa meskipun menyadari dampak negatif penggunaan *smartphone* terhadap kehidupan mereka, mereka tetap tidak sanggup untuk berhenti menggunakannya. Bahkan, orang-orang di sekitar mereka telah menyampaikan bahwa penggunaan *smartphone* mereka berlebihan, yang menunjukkan dampak sosial dari perilaku ini. dari hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa hubungan antara penggunaan *smartphone* dan kualitas tidur tidak hanya bergantung pada durasi penggunaannya, tetapi juga pada cara dan waktu penggunaannya. oleh karena itu, penting bagi mahasiswa untuk mengelola penggunaan *smartphone* secara lebih bijak agar dapat mendukung pola tidur yang lebih sehat.

Hasil penelitian ini sejalan dengan studi yang dilakukan oleh Elvie Febriani Dungga (2021) dalam penelitian berjudul "Hubungan Intensitas Penggunaan *Smartphone* dengan Kualitas dan Kuantitas Tidur pada Remaja." Studi tersebut menemukan bahwa terdapat hubungan signifikan antara penggunaan *smartphone* dan kualitas tidur remaja dengan nilai p sebesar 0,000 (< 0,05). Penggunaan *smartphone* yang berlebihan berpotensi mengganggu waktu tidur, padahal tidur merupakan kebutuhan fisiologis utama yang penting untuk kesehatan tubuh dan otak (Jumiarni, 2018).

Penelitian lain oleh Fatimah Farah (2020) mengenai penggunaan *smartphone* dan kualitas tidur mahasiswa di Makassar juga mendukung temuan ini. Menggunakan metode penelitian deskriptif kuantitatif dengan rancangan *cross-sectional* dan melibatkan 120 responden mahasiswa, penelitian tersebut menunjukkan adanya hubungan signifikan antara durasi penggunaan *smartphone* dan kualitas tidur, dengan *p-value* sebesar

0,045 (< 0,05). Temuan ini semakin menegaskan pentingnya pengelolaan durasi penggunaan *smartphone* guna mendukung kualitas tidur yang lebih baik di kalangan mahasiswa.

SIMPULAN

Berdasarkan penelitian ini terdapat hubungan penggunaan *smartphone* dengan kualitas tidur pada mahasiswa S1 Keperawatan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai. Hasil penelitian ini diharapkan mahasiswa bisa memberi informasi tentang dampak buruk penggunaan *smartphone* terhadap kualitas tidur dan mendorong edukasi agar mahasiswa bisa mengelola penggunaan smartphone untuk meningkatkan kesehatan dan kualitas hidup.

DAFTAR PUSTAKA

Akhsanul Yasril Ihza Laksono, Widodo Sarjana, & Titis Hadiati. (2019). Pengaruh Pemberian Musik Ber-Genre Ambient Terhadap Kualitas Tidur. *REM Kualitas Tidur*, 16–18.

Alkalah, C. (2016). *FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI KUALITAS TIDUR PASIEN POST OPERASI CARSINOMA MAMAE DI RSUD Dr. H. ABDUL MOELOEK TAHUN 2024*. *19*(5), 1–23.

Alvi Norma Utami. (2020). Klasifikasi Gangguan Tidur REM Behaviour Disorder Berdasarkan Sinyal EEG menggunakan Machine Learning. *Jurnal Sistem Cerdas*, *3*(3), 216–230. https://doi.org/10.37396/jsc.v3i3.68

Anggraini, B. R. (2020). *Hubungan Antara Durasi Tidur Terhadap Tingkat Kebugaran Tubuh Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Indonesia Angkatan 2013*. 11–12.

Caron, J., & Markusen, J. R. (2023). *Sleep Quality*

Chen, H. L., Gao, J. X., Chen, Y. N., Xie, J. F., Xie, Y. P., Spruyt, K., Lin, J. S., Shao, Y. F., & Hou, Y. P. (2022). Rapid Eye Movement Sleep during Early Life: A Comprehensive Narrative Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *19*(20). https://doi.org/10.3390/ijerph192013101

Dina Ediana, J., Ilmiah, K., & Kesehatan, P. (2022). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kebiasaan Merokok Dalam Rumah. *Jurnal Endurance*, *6*(1), 150–161. https://doi.org/10.22216/jen.v6i1.152

Djamalilleil, S. F., Rosmaini, R., & Dewi, N. P. (2020). Hubungan Kualitas Tidur Terhadap Konsentrasi Belajar Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Baiturahmah Padang Angkatan 2018. *Health and Medical Journal*, *3*(1), 43–50. https://doi.org/10.33854/heme.v3i1.339

Islam, A. F., & Mulamukti, A. (2021). Stress Akademik Dan Kualitas Tidur Terhadap Kesejahteraan Subjektif Mahasiswa Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmiah Penelitian Psikologi: Kajian Empiris & Non-Empiris*, *7*(2), 31–42.

Kamila, F., & Dainy, N. C. (2023). Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Kedokteran dan Kesehatan UMJ. *Jurnal Ilmu Gizi Dan Dietetik*, *2*(3), 168–174. https://doi.org/10.25182/jigd.2023.2.3.168-174

Keswara. (2023). *Keswara et al*.

Kristanto, B., & Sarif, A. (2023). Hubungan Kebiasaan Merokok Dengan Gangguan Pola Tidur Pada Remaja. *KOSALA : Jurnal Ilmu Kesehatan*, *5*(1), 11–20. https://doi.org/10.37831/jik.v5i1.113

Lestari, R.R (2024). Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Dengan Tingkat Nomophobia pada Siswa Sma Negeri 1 Salo Tahun 2024. Jurnal Ners, (8)2, 1694 - 1700. chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://repository.universitaspahlawan.ac.id/2366/1/28425-Article%20Text-96188-2-10-20240707%20%281%29.pdf

Liu, S., Shen, J., Li, Y., Wang, J., Wang, J., Xu, J., Wang, Q., & Chen, R. (2021). EEG Power Spectral Analysis of Abnormal Cortical Activations During REM/NREM Sleep in Obstructive Sleep Apnea. *Frontiers in Neurology*, *12*(February). https://doi.org/10.3389/fneur.2021.643855

Mawo, P. R., Rante, S. D. T., & I Nyoman Sasputra. (2019). Hubungan Kualitas Tidur dengan Kadar Hemoglobin Mahasiswa Fakultas Kedokteran Undana. *Cendana Medical Journal*, *17*(2), 158–163.

Mongi, J. J. (2020). *Merokok Dan Kaitannya Dengan Kejadian Insomnia : Studi Literatur Sebagai Evidence Based*. *November*, 0–6.

Muniroh, S. (2021). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Pada Remaja : A Literature Review. *Nursing Sciences Journal*, *5*(1), 15. https://doi.org/10.30737/nsj.v5i1.1834

Nazhira Rahma, F., Harlia Putri, T., Kholid Fahdi Program Studi Ilmu Keperawatan, F., Kedokteran, F., Tanjungpura, U., Jl Profesor Dokter H Hadari Nawawi, J. H., Laut, B., Tenggara, P., & Barat, K. (2023). FAKTOR YANG MEMENGARUHI KUALITAS TIDUR PADA REMAJA USIA SEKOLAH MENENGAH PERTAMA. In *JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia* (Vol. 11, Issue 4).

Pramana, I. D. B. K. W., & Harahap, H. S. (2020). Manfaat kualitas tidur yang baik dalam mencegah demensia pada lansia. *Lombok Medical Journal*, *1*(1), 49–52.

Rachmawaty, R., Hisni, D., & Widowati, R. (2024). Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Kualitas Tidur

pada Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional Jakarta. *MAHESA : Malahayati Health Student Journal*, *4*(4), 1353–1364. https://doi.org/10.33024/mahesa.v4i4.14135

Revine Siahaan, E., Keperawatan Bunda Delima Bandar Lampung JlBakau, A., Gading, T., Raya, T., & Bandar Lampung, K. (2023). Hubungan Penggunaan Gadget Dengan Kebutuhan Tidur Remaja. *Agustus*, *5*(2), 1–12.

Rohmah, W. K., & Santik, Y. D. P. (2020). Determinan Kualitas Tidur Pada Santri di Pondok Pasantren. *Higeia Journal Of Public Health Research and Development*, *4*(3), 649–659.

Sanger, A. Y., Lainsamputty, F., Keperawatan, F., Klabat, U., & Utara, S. (2022). *Stres dan kualitas tidur pada perawat rumah sakit di Sulawesi Tengah*. *16*(1), 61–73.

Sulana, I., Sekeon, S., & Mantjoro, E. (2020). Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Samratulangi. *Jurnal KESMAS*, *9*(7), 37–45.

Supit, I. C., Langi, F. L. F. G., & Wariki, W. M. V. (2018). Hubungan Antara Merokok Dengan Kualitas Tidur Pada Pelajar. *Kesmas*, *7*(5), 1–7.

Susanti, E., Kusuma, F. H. D., & Rosdiana, Y. (2017). Hubungan tingkat stres kerja dengan kualitas tidur pada perawat di Puskesmas Dau Malang. *Nursing News*, *2*(3), 164–173.

Syahidin, D., Asyrani, Z. T., Syahidan, K. A., & Herdianto, R. (2024). Kualitas Tidur dan Kesehatan Mental: Kajian Pustaka Sistematis di Lingkungan Pondok Pesantren. *Jurnal Pembelajaran, Bimbingan, Dan Pengelolaan Pendidikan*, *4*(1), 1–10. https://doi.org/10.17977/um065v4i12024p1-10