

## Hubungan Penggunaan Smartphone Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Keperawatan RS. Dustira

<sup>1</sup> Tantan Hadiansyah, <sup>2</sup> Endah Sarwendah

<sup>12</sup> Program Studi Keperawatan, STIKes RS Dustira, Cimahi, Indonesia

[tantan.hadiansyah@gmail.com](mailto:tantan.hadiansyah@gmail.com)

### ABSTRAK

Kelompok masyarakat yang menjalani perilaku beresiko dalam berbagai bentuk masalah kesehatan baik fisik maupun psikososial adalah usia remaja. Perlu adanya perhatian pada kesehatan remaja karena remaja merupakan aset sekaligus investasi generasi mendatang serta sebagai sumber daya manusia yang potensial. Saat ini jumlah remaja di Indonesia mencapai lebih kurang 20% dari populasi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan penggunaan smartphone dengan kualitas tidur pada mahasiswa Keperawatan RS. Dustira. Jenis penelitian yang digunakan adalah Jenis penelitian dalam penelitian ini adalah deskriptif korelatif dengan pendekatan cross sectional.. Populasi pada penelitian ini adalah mahasiswa dan mahasiswi Keperawatan RS. Dustira sebanyak 415 orang. Teknik penarikan sampel ini menggunakan Convaniece Sampling, yaitu menggunakan kriteria usia remaja sebanyak 381 orang.. Analisis data menggunakan analisis univariat pada masing-masing variabel kemudian dilanjutkan dengan analisis bivariat untuk melihat hubungan antara dua variabel dengan menggunakan teknik analisis chi-square. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 86 % responden atau sebagian besar ketergantungan terhadap smartphone. Simpulan secara umum pada penelitian ini adalah terdapat hubungan antara penggunaan smatphone dengan kualitas tidur mahasiswa.

Kata Kunci: Usia remaja, Smartphone, Kualitas tidur

### ABSTRACT

*The group of people who undergo risky behavior in various forms of health problems, both physical and psychosocial, are teenagers. There needs to be attention to the health of adolescents because adolescents are an asset as well as an investment for future generations as well as potential human resources. Currently, the number of teenagers in Indonesia reaches approximately 20% of the population. This study aims to determine the relationship between smartphone use and sleep quality in students at the Hospital Nursing Academy. Dustira. The type of research used is the type of research in this research is descriptive correlative with a cross sectional approach. The population in this study is students and female students of the Hospital Nursing Academy. Dustira as many as 415 people. This sampling technique used Convaniece Sampling, which used the criteria of 381 teenagers. Data analysis used univariate analysis on each variable and then continued with bivariate analysis to see the relationship between the two variables using the chi-square analysis technique. Data collection was carried out using a questionnaire. The results showed that as many as 86% of respondents or the majority depended on smartphones. The general conclusion in this study is that there is a relationship between smartphone use and student sleep quality.*

*Keywords: Adolescent, Smartphone, Sleep quality*

## PENDAHULUAN

Saat ini gaya hidup remaja merupakan salah satu bagian masyarakat dan seiring dengan perkembangan teknologi yang semakin pesat masyarakat dimudahkan dengan adanya sebuah alat yang bernama *Smartphone*. *Smartphone* secara harfiah artinya telepon pintar, yakni telepon yang memiliki kemampuan seperti computer walaupun terbatas (Zaki, 2010). *Smartphone* menurut Ferdiana (2011) juga dapat didefinisikan sebagai perangkat ponsel yang melebihi fitur-fitur yang dimiliki ponsel pada umumnya.

Pertumbuhan *smartphone* telah fenomenal. Survei pasar mengungkapkan tingkat penembusan *smartphone* rata-rata 44,6% di 47 negara, dan jumlah ini diperkirakan akan tumbuh dengan cepat (*International Data Corporation*, 2013). Di sebagian besar negara-negara maju, tingkat adopsi *smartphone* melampaui 50% pada paruh pertama tahun 2012 (Lee, 2013). Sedangkan di Indonesia sendiri berdasarkan data dari emarketer mencatat bahwa pada tahun 2013 terdapat 27,4 juta pengguna *smartphone* aktif di Indonesia, kemudian meningkat menjadi 38,3 juta pengguna pada tahun 2014. Emarketer memprediksi bahwa Indonesia akan melampaui 100 juta pengguna *smartphone* aktif pada tahun 2018, dan akan menjadikan Indonesia sebagai negara dengan populasi pengguna *smartphone* terbesar.

Faktor yang mempengaruhi penggunaan *smartphone* pada remaja yaitu adanya iklan yang merajalela, karena kecanggihannya dapat memudahkan semua kebutuhan remaja, kejangkauan harga *smartphone*, lingkungan yang membuat adanya penekanan dari teman sebaya dan juga masyarakat, faktor budaya berpengaruh paling luas dan mendalam terhadap perilaku remaja, faktor sosial sebagai acuan utama dalam perilaku remaja, faktor pribadi yang memberikan kontribusi terhadap perilaku remaja seperti usia dan tahap siklus hidup, pekerjaan dan lingkungan ekonomi, gaya hidup, dan konsep diri (Andria Praghlapati, 2018). Kepribadian remaja yang selalu ingin terlihat dari teman-temannya, biasanya cenderung mengikuti trend sesuai perkembangan teknologi (Kotler, 2010).

Adapun dampak positif dan negatif pada *smartphone* yaitu dampak positifnya memudahkan untuk berinteraksi dengan orang banyak lewat media sosial, hubungan jarak jauh tidak lagi menjadi masalah dan halangan karena kecanggihan dari aplikasi yang ada didalam *smartphone*, mempermudah para remaja mengonsultasikan pelajaran dan tugas-tugas yang belum dimengerti, hal ini biasa dilakukan remaja dengan sms atau bbm kepada guru mata pelajaran. Namun penggunaan *smartphone* yang berlebihan dapat menimbulkan dampak negatif, diantaranya adalah membuat kecanduan dan mengganggu tidur. Ketergantungan menggunakan *smartphone* dapat menyebabkan memburuknya kualitas tidur siswa. Siswa cenderung terlibat dalam pesan teks dan merasa cemas ketika tidak menerima balasan dari teman-teman mereka, bahkan pada malam hari ketika mereka seharusnya tidur (Adiyatma, 2016).

Tidur merupakan suatu keadaan tidak sadar dimana persepsi dan reaksi individu terhadap lingkungan menurun atau hilang, dan dapat dibangun kembali dengan indra atau rangsangan yang cukup. Tujuan seseorang untuk tidur antara lain untuk menjaga keseimbangan mental emosional, kesehatan, mengurangi stres pada paru, kardiovaskuler, endrokin, dan lain-lain. 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 (Praghlapati et al., 2020).

Data mengenai prevalensi gangguan tidur pada remaja sebetulnya belum banyak dilakukan di Indonesia. Prevalensi gangguan tidur pada remaja di Jakarta menurut Haryono (2010). Didapatkan gangguan tidur banyak ditemukan pada usia remaja dan didapatkan 62,9%, prevalensi gangguan tidur di Semarang menurut Awwal (2015) pada usia remaja, didapatkan

hasil sebesar 81,1%, prevalensi gangguan tidur di tangerang Selatan menurut Purbasari (2016), pada usia remaja juga didapatkan 77,1% dengan gangguan transisi tidur – bangun sebagai jenis gangguan yang paling sering ditemui.

Jumlah gangguan tidur pada remaja akan terus bertambah seiring dengan perubahan gaya hidup. Ketika orang dewasa sangat memuja-muja waktu tidur yang semakin sempit, remaja justru lebih suka terbangun untuk melakukan berbagai hal di malam hari, belum lagi masalah ketergantungan remaja terhadap *gadget*, tingginya kadar stress pada remaja serta berbagai kegiatan lainnya akan memperburuk kualitas tidur pada remaja (Setyanti, 2015).

Kualitas tidur merupakan kepuasan seseorang terhadap tidur, sehingga seseorang tersebut tidak merasa lelah, mudah terangsang dan gelisah, lesu dan apatis, kehitaman disekitar mata, kelopak mata bengkak, konjungtiva merah, mata perih, perhatian terpecah-pecah, sakit kepala, dan sering menguap atau mengantuk (Hidayat, 2010). Kualitas tidur meliputi beberapa aspek kebiasaan tidur seseorang, termasuk kualitas tidur, latensi tidur, efisiensi tidur, dan gangguan tidur (Pilcher, 2015).

Kualitas tidur yang buruk dapat berakibat kepada gangguan keseimbangan fisiologi dan psikologi. Dampak fisiologi meliputi penurunan aktivitas sehari-hari, rasa lelah, lemah, penurunan daya tahan tubuh dan ketidakstabilan tanda-tanda vital sedangkan dampak psikologis meliputi depresi, cemas dan tidak konsentrasi. Faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur meliputi status kesehatan, lingkungan, cahaya, stress psikologis, umur, diet, obat-obatan, gaya hidup (Penggunaan *Smartphone*) (Potter, 2010).

Kualitas tidur yang kurang pada remaja dapat mengakibatkan terjadinya rasa kantuk yang berlebihan di siang hari dan penurunan tingkat atensi di siang hari, menimbulkan efek negatif pada performa di sekolah, fungsi kognitif karena seringkali remaja mengantuk berlebihan di siang hari (*Excessive Daytime Sleepness, EDS*), masalah suasana hati atau *mood* serta mengganggu akademik remaja (Potter, 2010). Selain itu, remaja akan beresiko tinggi terjadinya kecelakaan lalu lintas, dan obesitas (Pujiono, 2015). Penelitian yang dilakukan oleh Adiyatma (2016) menyatakan bahwa mahasiswa diperguruan tinggi memiliki *smartphone* dan tingkat penggunaan *smartphone* nya tinggi begitu juga dengan Khristianty (2015) penggunaan *smartphone* itu bisa mengakibatkan insomnia pada siswa atau remaja.

Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti ingin melakukan penelitian mengenai hubungan penggunaan *smartphone* dengan kualitas tidur pada mahasiswa Keperawatan RS. Dustira.

## **METODE**

Jenis penelitian dalam penelitian ini adalah deskriptif korelatif dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi mahasiswa Keperawatan RS. Dustira berjumlah 415 orang yang menggunakan *smartphone*. Sampel dalam penelitian ini menggunakan *Convenience Sampling*, yaitu menggunakan kriteria usia remaja sebanyak 381 orang. Hasil uji validitas instrumen penggunaan *smartphone* yang di lakukan Pebrianty (2018) kepada 20 responden dengan  $r$  hitung = -0,049. Hasil Cronbach Alpha pada instrumen penggunaan *smartphone* dalam penelitian ini adalah 0,756 sehingga instrumen ini dinyatakan reliabel karena koefisiennya lebih dari 0,6.

## **HASIL**

Data penggunaan *smartphone* diperoleh peneliti secara langsung menggunakan kuesioner dan telah dilakukan uji validitas dan reabilitas, sedangkan data kualitas tidur dikumpulkan dengan menggunakan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)* yang telah baku, sehingga tidak dilakukan uji validitas dan reabilitas instrument.

No	Karakteristik	Frekuensi	Presentase (%)
1	Laki-laki	58	
2	Perempuan	323	
	Total	381	100.0

**Analisis Univariat**

a) Penggunaan *Smartphone* pada Remaja di Keperawatan (Akper) Rumah Sakit Dustira.

**Tabel 1**

**Distribusi Frekuensi Penggunaan *Smartphone* pada Remaja di Keperawatan (Akper) Rumah Sakit Dustira Tahun 2021**

No	Penggunaan <i>Smartphone</i>	Frekuensi	Presentase (%)
1	Tinggi	328	86%
2	Rendah	53	14%
	Total	381	100.0

Berdasarkan analisis tabel 1 diatas menunjukkan bahwa penggunaan *smartphone* pada remaja yakni sebagian besar remaja mengalami ketergantungan *smartphone* yang tinggi (86 %).

b) Kualitas Tidur pada Remaja di Keperawatan (Akper) Rumah Sakit Dustira.

**Tabel 2**

**Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur pada Remaja di Keperawatan (Akper) Rumah Sakit Dustira Tahun 2021**

No	Kualitas Tidur	Frekuensi	Presentase (%)
1	Buruk	348	91
2	Baik	33	9
	Total	381	100.0

Berdasarkan analisis tabel 2 diatas menunjukkan bahwa sebagian besar kualitas tidur pada remaja yakni memiliki kualitas tidur yang buruk (91%).

**Analisis Bivariat**

Analisa bivariat dilakukan untuk melihat hubungan penggunaan *smartphone* dengan kualitas tidur pada remaja. Analisa hubungan penggunaan *smartphone* dengan kualitas tidur pada remaja dapat dilihat pada tabel 3

**Tabel 3**

**Analisis Hubungan Penggunaan *Smartphone* dengan Kualitas Tidur pada Remaja di Keperawatan (Akper) Rumah Sakit Dustira Tahun 2021**

Penggunaan <i>Smartphone</i>	Kualitas tidur		Total	p-value	rs	r tabel
	Buruk	Baik				
<b>Ketergantungan Tinggi</b>	319 83,6%	9 16,4%	328 100%			
<b>Ketergantungan Rendah</b>	29 35,1%	24 64,9%	53 100%	0,000	0,496	0,173
<b>Total</b>	348 64,1%	33 35,9%	381 100%			

Berdasarkan tabel 3 hasil penelitian ini menjelaskan bahwa dari (100%) remaja yang ketergantungan *smartphone* rendah di Keperawatan (Akper) Rumah Sakit Dustira sebagian kecil memiliki kualitas tidur yang buruk (35,1%). Didapatkan nilai  $r_s$  sebesar 0,496 lebih besar dari nilai  $r$  tabel sebesar 0,173 artinya  $H_0$  ditolak sehingga ada hubungan yang signifikan antara penggunaan *smartphone* dengan kualitas tidur pada remaja di Keperawatan (Akper) Rumah Sakit Dustira.

## PEMBAHASAN

Pembahasan hasil penelitian ini terdiri dari penggunaan *smartphone* pada remaja di Keperawatan (Akper) Rumah Sakit Dustira, kualitas tidur pada remaja di Keperawatan (Akper) Rumah Sakit Dustira, dan hubungan penggunaan *smartphone* dengan kualitas tidur pada remaja di Keperawatan (Akper) Rumah Sakit Dustira.

### 1. Gambaran Penggunaan *Smartphone*

Berdasarkan analisis tabel 1 diatas menunjukkan bahwa penggunaan *smartphone* pada remaja yakni sebagian besar dari 55 remaja mengalami ketergantungan *smartphone* yang tinggi (59,8%). Hampir setengah dari 37 remaja mengalami ketergantungan *smartphone* yang rendah (40,2%).

Hasil analisa penelitian ini, menunjukan bahwa sebagian besar dari remaja Keperawatan (Akper) Rumah Sakit Dustira mengalami ketergantungan *smartphone* yang tinggi. Hal tersebut diperkuat dengan jawaban dari pernyataan no 3 yang menunjukkan 29 siswa sangat tidak setuju jika tidak menggunakan *smartphone* diatas jam 9 malam. Dengan maraknya perkembangan media sosial membuat remaja banyak menghabiskan waktunya untuk menggunakan *smartphone*. Selain itu banyaknya remaja yang berinteraksi dengan orang lain menilai negatif dirinya dan cenderung merasa tidak aman saat berinteraksi secara langsung dengan orang lain dengan demikian menggunakan *smartphone* akan membuat dirinya merasa nyaman saat berinteraksi dengan orang lain.

Menurut Leung (2013), ketergantungan *smartphone* sebagai perilaku keterikatan terhadap telepon genggam yang disertai dengan kurangnya kontrol dan memiliki dampak negatif bagi individu yang terbagi menjadi ketergantungan rendah dan ketergantungan tinggi. Sedangkan menurut Retani (2016) Adiksi / ketergantungan *smartphone* adalah perilaku keterikatan atau kecanduan terhadap *smartphone* yang memungkinkan menjadi masalah sosial seperti menarik diri, dan kesulitan dalam performa aktivitas sehari-hari atau sebagai impuls terhadap diri seseorang.

Selain itu hampir setengah dari remaja memiliki ketergantungan *smartphone* yang rendah. Hal tersebut digambarkan masih ada sebagian kecil siswa yang membiarkan *smartphone* nya mati, artinya siswa tersebut merasa tidak keberatan *smartphone* nya mati. Namun disisi lain masih banyak siswa yang sangat setuju, apabila mereka hanya sebentar saja menghabiskan waktunya menggunakan *smartphone*, hal tersebut tertuang dari jawaban siswa pada soal No.6.

*Smartphone* belakangan ini secara luas banyak dipergunakan oleh siswa berdasarkan penelitian pada pengguna *smartphone* mengungkapkan bahwa hampir setiap siswa memiliki *smartphone* (Alfawareh, 2014). Siswa menggunakan *smartphone* karena fitur yang ditawarkan sangat menarik, aplikasi yang lengkap serta mencerminkan gaya hidup yang metropolitan. (Firdaus, 2010). Hal tersebut menandakan bahwa *smartphone* telah menjadi bagian dari gaya hidup siswa. Penggunaan *smartphone* yang berlebihan dapat menimbulkan dampak negatif, diantaranya adalah membuat kecanduan dan mengganggu tidur.

Banyaknya remaja yang mengalami ketergantungan dalam penggunaan *smartphone* disebabkan adanya beberapa faktor diantaranya, faktor internal yang meliputi *self esteem* (harga diri) yang rendah, seseorang dengan *self esteem* yang rendah menilai negatif dirinya dan cenderung merasa tidak aman saat berinteraksi secara langsung dengan orang lain dengan

demikian menggunakan *smartphone* akan membuat dirinya merasa nyaman saat berinteraksi dengan orang lain. Kontrol diri yang rendah, kebiasaan menggunakan *smartphone* yang tinggi, dan kesenangan pribadi yang tinggi dapat menjadi prediksi kemungkinan seseorang mengalami ketergantungan *smartphone* (Yuwanto,2010). Hal diatas mendukung hasil jawaban dari pernyataan siswa pada soal no 15, bahwasannya banyak siswa yang lebih mementingkan *smartphone* nya dibandingkan untuk menyelesaikan tugasnya.

Faktor Situasional terdiri atas faktor-faktor penyebab yang mengarah pada penggunaan *smartphone* sebagai sarana membuat seseorang merasa nyaman secara psikologis ketika menghadapi situasi yang tidak nyaman, seperti pada saat stres, mengalami kesedihan, merasa kesepian, mengalami kecemasan, mengalami kejenuhan belajar, dan tidak adanya kegiatan saat waktu luang, dapat menjadi penyebab ketergantungan *smartphone*. Faktor sosial meliputi *Mandatory Behavior* mengarah pada perilaku yang harus dilakukan untuk memuaskan kebutuhan berinteraksi yang distimulasi atau didorong dari orang lain. *Connected Presence* lebih didasarkan pada perilaku berinteraksi dengan orang lain yang berasal dari dalam diri, dan faktor eksternal merupakan faktor yang berasal dari luar diri seseorang. Faktor ini terkait dengan tingginya paparan media tentang telepon genggam dan berbagai fasilitasnya. (Yuwanto, 2010).

## **2. Gambaran Kualitas Tidur**

Hasil penelitian mengenai kualitas tidur pada remaja di Keperawatan (Akper) Rumah Sakit Dustira kepada 381 orang, menunjukkan bahwa sebagian besar dari remaja di Keperawatan (Akper) Rumah Sakit Dustira memiliki kualitas tidur buruk yaitu sebanyak 59 remaja (64,1%), sedangkan sebagian kecil dari remaja yang memiliki kualitas tidur baik yaitu sebanyak 33 remaja (35,9%).

Hasil analisa penelitian ini, menunjukkan bahwa hampir seluruh dari remaja yang tidur kurang dari 8,5 jam pada malam hari, sebagian besar remaja juga menyatakan bahwa mereka tidak mampu tertidur selama 30 menit sejak berbaring, terbangun pada tengah malam, terbangun untuk ke kamar mandi, mimpi buruk, dan kedinginan dimalam hari. Selain itu, lebih dari sebagian remaja juga menyatakan bahwa kualitas tidur mereka buruk. Sebagian besar remaja menyatakan sering mengantuk dan mengalami kesukaran berkonsentrasi pada saat beraktivitas disiang hari.

Teori yang dikemukakan oleh Kyle (2015), menyatakan bahwa remaja seringkali mengalami perubahan dalam pola tidur yang memicu perasaan lebih terjaga dimalam hari dan keinginan untuk tidur lebih larut hingga pagi hari. Selain itu dalam fase pencarian kemandirian dimasa remaja ini, remaja dapat terjaga sampai larut malam untuk menyelesaikan pekerjaan sekolah dan mengalami kesulitan untuk bangun seringkali berupaya memenuhi waktu tidur yang dibutuhkan sehingga menimbulkan gangguan aktivitas disiang hari.

Menurut Hidayat (2009), individu usia remaja atau siswa yang duduk di bangku MA, membutuhkan waktu tidur setidaknya 8-9 jam setiap harinya. Tetapi dari hasil kuesioner yang peneliti dapatkan, diketahui bahwa rata-rata subjek tidur setiap harinya berkisar tidak lebih dari 8 jam. Bahkan ada beberapa subjek yang tidur hanya sekitar 4-5 jam setiap harinya.

Penelitian oleh Rusmiyati (2015), yang menyatakan bahwa sebagian responden remaja (64,6%) mengalami kualitas tidur yang buruk. Wieke Apriana (2015), juga menyatakan bahwa sebagian besar responden remaja (54%) mengalami kualitas tidur buruk. Penelitian oleh Syamsuodin (2015) menyatakan bahwa kualitas tidur yang buruk dapat disebabkan oleh aktivitas sosial, karena pada usia muda seseorang sedang berada dipuncak keaktifan dalam aktifitas sosial. Selain faktor aktifitas sosial, faktor elektronik juga sangat mempengaruhi kualitas tidur seseorang, seperti akses internet, peralatan elektronik yang ada dikamar tidur seperti televisi, *gadget* dan komputer. Sama halnya dengan hasil penelitian ini, menunjukkan bahwa ketergantungan *smartphone* yang tinggi pada siswa perempuan sangatlah banyak.

Kualitas tidur adalah ukuran dimana seseorang itu dapat kemudahan dalam memulai tidur dan

untuk mempertahankan tidur, kualitas tidur seseorang dapat digambarkan dengan lama waktu tidur, dan keluhan – keluhan yang dirasakan saat tidur ataupun sehabis bangun tidur. Kuantitas dan kualitas tidur seseorang dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu usia, status kesehatan, lingkungan, stress psikologis, diet (pola makan), obat – obatan, dan Gaya Hidup (Penggunaan *Smartphone*) (Asmadi,2008).

Selain itu, hasil penelitian juga mengemukakan bahwa ada 59 siswa yang kualitas tidurnya buruk, padahal satu sekolah. Selain itu dari hasil kuesioner Hal tersebut selaras dengan penelitian Moulin & Chung (2017) menghasilkan kesimpulan bahwa sebesar 72% subjek remaja yang masih duduk di bangku sekolah menengah ke atas memiliki *smartphone* atau *tablet* yang diletakkan di tempat tidur mereka. Sedangkan subjek mahasiswa sebesar 86% juga tidur dengan *smartphone*, *tablet*, dan laptop mereka yang diletakkan di tempat tidur mereka. Bahkan ada beberapa di antara mereka yang mengaku jika mereka sesekali terbangun, tetapi tidak untuk mengakses dan merespon pesan yang masuk ke perangkat nirkabel mereka, hanya sadar dan tidur kembali.

Untuk menghindari berbagai dampak yang akan timbul terhadap buruknya kualitas tidur, sebaiknya perlu adanya himbauan dari orang tua kepada remaja agar tidak tidur larut malam dan mengurangi aktifitas seperti menonton televisi, bermain *smartphone* serta aktifitas lainnya yang justru akan mengurangi jumlah tidur akan berdampak kepada kualitas tidur remaja itu sendiri.

Selain itu, berdasarkan tabel 2, menunjukkan bahwa sebagian kecil dari remaja mengalami kualitas tidur baik. Kualitas tidur yang baik akan mempengaruhi pada kondisi fisiologi dan psikologi. Ditunjukkan dari hasil kuesioner kualitas tidur remaja, menunjukkan bahwa masih ada remaja yang durasi tidurnya 6-7 jam/hari. Dalam suatu teori bahwasannya kebutuhan tidur yang cukup ditentukan selain oleh faktor jumlah jam tidur (kuantitas tidur), juga oleh faktor kedalaman tidur (kualitas tidur) (Asmadi, 2008). Sehingga kualitas tidur seseorang khususnya remaja dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, salah satunya faktor penggunaan *smartphone*.

### **3. Hubungan Penggunaan *Smartphone* dengan Kualitas Tidur pada Remaja di Keperawatan (Akper) Rumah Sakit Dustira**

Dilihat dari tabel dan tabel 3 hasil penelitian ini menunjukkan bahwa responden dengan penggunaan *smartphone* ketergantungan rendah sebagian kecil dari responden (35,1%) mengalami kualitas tidur buruk dan sebagian besar dari responden (64,9%) mengalami kualitas tidur baik sedangkan responden penggunaan *smartphone* ketergantungan tinggi hampir seluruh dari responden (83,6%) mengalami kualitas tidur buruk dan sangat sedikit dari responden (16,4%) mengalami kualitas tidur baik.

Hasil analisa data didapatkan nilai  $r_s = 0,496$  lebih besar dari nilai  $r$  tabel 0,173,  $p$  value = 0,000 yakni lebih kecil dari alpha 0,05. Hal ini menunjukkan  $H_0$  ditolak, artinya terdapat hubungan yang tinggi antara penggunaan *smartphone* dengan kualitas tidur pada remaja di Keperawatan (Akper) Rumah Sakit Dustira. Menurut Nopembri (2009), tentang bergerak untuk sehat menyatakan bahwa seseorang yang aktif secara fisik, akan lebih menikmati kualitas tidur yang baik, serta akan dapat meningkatkan kepuasan diri dan besarnya perasaan bebas. Hal ini memperlihatkan bahwa aktifitas yang dilakukan dapat membawa pada gaya hidup sehat dalam diri.

Salah satu faktor yang mempengaruhi kualitas tidur adalah penggunaan *smartphone*. Penggunaan *smartphone* dapat mempengaruhi pola tidur seseorang. Kelelahan tingkat menengah orang dapat tidur dengan nyenyak. Sedangkan pada kelelahan yang berlebihan akan menyebabkan periode tidur REM lebih pendek (Asmadi,2008).

Melakukan aktifitas atau menggunakan *smartphone* dapat menyebabkan memburuknya kualitas tidur siswa. Siswa cenderung terlibat dalam pesan teks dan merasa cemas ketika tidak menerima balasan dari teman – teman mereka, bahkan pada malam hari ketika mereka

seharusnya tidur (Adiyatma, 2016).

Dari 55 siswa yang ketergantungan *smartphone* tinggi, ada 46 siswa yang kualitasnya buruk. Hal tersebut wajar terjadi karena sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Cleland & Holly (2016) bahwa semakin tingginya *smartphone* akan mengakibatkan menurunnya kualitas tidur, rendahnya *self esteem* dan meningkatnya kecemasan dan depresi. Hal ini jelas mempengaruhi tingkat kesejahteraan individu. Tetapi selain itu, dari 37 siswa yang memiliki ketergantungan rendah, masih ada 13 orang yang kualitas tidurnya buruk. Hal tersebut diakibatkan karena adanya faktor lain yang mempengaruhi kualitas tidurnya, seperti halnya kecemasan akibat tugas, pertemanan atau lain sebagainya.

Hal ini sesuai dengan apa yang dikemukakan oleh Widuri (2010), bahwa salah satu hal yang mempengaruhi kualitas tidur adalah kecemasan, dimana kecemasan dan ketergantungan dapat terus meningkat setiap harinya karena penggunaan *smartphone* yang terus menerus dan meningkatnya keterjagaan setiap malam (terbangun beberapa kali) yang tentunya dapat mengakibatkan masalah tidur (Annisa, 2018).

Tidak hanya itu, penelitian Moulin & Chung (2017) menghasilkan kesimpulan bahwa sebesar 72% subjek remaja yang masih duduk di bangku sekolah menengah ke atas tidur dengan *smartphone* atau *tablet* yang diletakkan di tempat tidur mereka. Sedangkan subjek mahasiswa sebesar 86% juga tidur dengan *smartphone*, *tablet*, dan laptop mereka yang diletakkan di tempat tidur mereka. Bahkan ada beberapa di antara mereka yang mengaku jika mereka sesekali terbangun untuk mengakses dan merespon pesan yang masuk ke perangkat nirkabel mereka. Hal ini tentunya dapat mengindikasikan kebiasaan tidur yang tidak sehat yang dapat melahirkan generasi-generasi individu dengan durasi tidur yang menurun (Widuri, 2015).

Selain itu, hasil penelitian yang dilakukan oleh Choi (2015), dimana penelitian yang dilakukan di Korea Selatan menunjukkan bahwa subjek paling beresiko kecanduan *smartphone* adalah subjek perempuan dibandingkan dengan subjek laki-laki. Hal ini dapat terjadi dikarenakan aktivitas berinternet bagi perempuan, seperti *chatting*, *blogging*, ataupun menggunakan sistem *messenger* lebih mudah melalui *smartphone* karena penggunaannya yang jauh lebih mudah. Sebaliknya, untuk subjek laki-laki, mereka biasanya tidak menggunakan *smartphone* untuk aktivitas berinternet seperti *game online* karena kemampuan *gaming* dari *smartphone* lebih rendah dibandingkan dengan menggunakan komputer. Sama halnya seperti hasil penelitian ini, menggambarkan jauh lebih banyak perempuan yang mengalami ketergantungan *smartphone* yang tinggi.

Untuk analisis variabel yang ada pada tabel deskripsi statistik, menunjukkan bahwa tingkat ketergantungan *smartphone* pada siswa di SMKN 3 Bandung tinggi. Menurut penelitian yang telah dilakukan oleh Chen (2016), hasil menunjukkan bahwa jika dibandingkan dengan subjek yang tidak kecanduan/ketergantungan terhadap *smartphone*, pecandu *smartphone* dapat menghabiskan uang dan waktu yang lebih banyak pada *smartphone* mereka. Selain itu ada hubungan yang signifikan antara emosi negatif dengan subjek yang sudah kecanduan terhadap *smartphone*. Emosi negatif yang dimaksud seperti depresi, kecemasan sosial, dan kesepian.

Dari hasil kuesioner yang didapatkan juga mengindikasikan bahwa subjek di SMKN 3 Bandung, waktu mereka lebih banyak dalam menggunakan *smartphone* daripada melakukan aktivitas lain seperti berinteraksi secara langsung dengan teman-temannya. Keterjagaan setiap malam akibat banyaknya tugas dan gangguan lainnya membuat kebanyakan kualitas tidur siswa buruk. Sehingga penggunaan *smartphone* yang berlebihan dapat berdampak pada kualitas tidur siswa itu sendiri.

Hal ini diperkuat oleh Penelitian yang dilakukan oleh Nathan (2013) hasil analisis regresi logistik menunjukkan bahwa penggunaan ponsel untuk menelepon dan mengirim pesan teks setelah lampu dipadamkan terkait dengan gangguan tidur (durasi tidur pendek, kualitas tidur yang buruk secara subjektif, kantuk di siang hari yang berlebihan, dan gejala insomnia)

independen kovariat dan independen satu sama lain. Penelitian Sevil (2013) tingkat kecanduan lebih tinggi pada siswa kelas dua, mereka yang memiliki ponsel pertama berusia 13 tahun dan di bawahnya dan mereka yang memiliki penggunaan ponsel harian di atas 5 Jam ( $p < 0,05$  untuk masing-masing). Kualitas tidur memburuk dengan tingkat kecanduan ponsel yang meningkat ( $p < 0,05$ ).

Berdasarkan penelitian ini diketahui bahwa kualitas tidur yang buruk dapat menyebabkan terganggunya siswa secara fisik yakni salah satunya tidak mampu berkonsentrasi (kurang perhatian), dimana akan menyebabkan ketidakmampuan atau kurang optimalnya prestasi belajar di kelas, klinik, maupun rumah sakit karena kurang mampu berkonsentrasi. Hal ini diperkuat oleh Penelitian yang dilakukan oleh Ayu (2012) Kesimpulan dari penelitian ini yaitu, terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan konsentrasi belajar ( $p = 0,036$ ) dan terdapat hubungan antara kualitas tidur dan indeks prestasi belajar mahasiswa ( $p = 0,042$ ).

Faktor intrinsik dan lingkungan memainkan peranan dalam menentukan pola tidur remaja. Fase pubertas yang dialami remaja secara biologis akan menyebabkan perubahan fase sirkadian yang cenderung akan terjadi keterlambatan waktu tidur dan onset bangun. Secara fisiologis remaja memang mengalami kesulitan untuk tidur lebih awal. Beberapa faktor eksternal seperti kebiasaan minum kopi, penggunaan alat elektronik pada saat malam hari membuat keterlambatan fase tidur lebih berat. Demikian pula dengan kegiatan sosial remaja disekolah yang membutuhkan waktu bangun lebih cepat menyebabkan kecenderungan remaja untuk mengantuk pada siang harinya lebih besar (Antara, 2015).

Masa remaja adalah waktu yang baik untuk mengembangkan program latihan dan olahraga. Pentingnya remaja untuk berpartisipasi dalam aktifitas fisik yang sedang sampai berat setiap hari selama 60 menit (Kelly, 2015). Selain itu remaja diharapkan dapat mengurangi aktivitas – aktivitas ringan seperti bermain komputer, nonton televisi, bermain *smartphone* serta aktivitas lainnya terutama saat menjelang tidur, karena hal ini dapat mengganggu terhadap kebiasaan tidur yang akan berdampak pada kualitas tidur remaja.

Berdasarkan teori dan penelitian tersebut, maka peneliti menyimpulkan bahwa terdapat hubungan antara penggunaan *smartphone* dengan kualitas tidur pada remaja di Keperawatan (Akper) Rumah Sakit Dustira.

## KESIMPULAN

Penelitian ini dilakukan kepada 381 remaja di Keperawatan (Akper) Rumah Sakit Dustira. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana hubungan penggunaan *smartphone* dengan kualitas tidur pada remaja. Kesimpulan dari hasil penelitian dan pembahasan mengenai hubungan penggunaan *smartphone* dengan kualitas tidur pada remaja di Keperawatan (Akper) Rumah Sakit Dustira yang dilakukan pada Februari- Juli 2021 adalah sebagai berikut :

1. Sebagian besar dari remaja di Keperawatan (Akper) Rumah Sakit Dustira, memiliki ketergantungan *smartphone* yang tinggi.
2. Sebagian dari remaja di Keperawatan (Akper) Rumah Sakit Dustira, mengalami kualitas tidur yang buruk.
3. Terdapat hubungan antara penggunaan *smartphone* dengan kualitas tidur pada remaja di Keperawatan (Akper) Rumah Sakit Dustira.

## REFERENSI

Andria Pragholapati, T. (2018). HUBUNGAN PENGGUNAAN SMARTPHONE DENGAN KUALITAS TIDUR PADA REMAJA DI SMK X BANDUNG. *Konferensi Nasional*

*Keperawatan Kesehatan Jiwa XV Di Hotel Four Point By Sheraton Makassar Sulawesi Selatan, 1–7.*

- Pragholapati, A., Muliani, R., & Lestari, I. P. (2020). Hubungan Tingkat Stres dengan Kejadian Sleep paralysis pada Mahasiswa Sarjana Keperawatan Tingkat Akhir. *Jurnal Kesehatan Dr. Soebandi*, 8(1), 34–39.
- Adiyatma, Y. (2016). *Hubungan Penggunaan Smartphone Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Malang*. <http://eprints.umm.ac.id/33196/> diakses pada tanggal 22 september 2022 pukul 07.00
- Alfawareh, H.M, & Jusoh, S. (2014). Smartphone Usage Among University Students: Najran University Case. *International Journal Of Academic Research.Part B*, 6 (2), 321-326 diakses tanggal 23 juni 2018 pukul 08.00
- Alimul H, A, Aziz, (2009). *Kebutuhan Dasar Manusia Aplikasi Konsep dan Proses Perawatan*. Jakarta : Salemba Medika.
- Al-Mighwar, M (2006). *Psikologi Remaja*. Bandung : Pustaka Setia
- Annisa, (2018). Hubungan Antara Kecanduan Smartphone Dengan Kualitas Tidur Pada Remajadi Fakultas Psikologi Dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya. <http://digilib.uinsby.ac.id/24286/> diakses pada tanggal 23 September 2022 pukul 08.00
- Antara, agus (2015). Tesis Korelasi Kualitas Tidur Dengan Nyeri Kepala Primer Pada Siswa-Siswi Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Amlapura Kabupaten Karangasem. Denpasar : Universitas Udayana Denpasar. [https://www.researchgate.net/profile/Dpg\\_Samatra2/publication/321125700](https://www.researchgate.net/profile/Dpg_Samatra2/publication/321125700) diakses pada tanggal 23 September 2022 pukul 08.00
- Arikunto, S (2013). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*. Jakarta : Rineka cipta.
- Asmadi (2008). *Konsep Dasar Keperawatan*, Jakarta : EGC
- Awwal, H (2015). *Prevalensi Gangguan Tidur Pada Remaja*. Semarang Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro. <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/medico/article/view/9780> diakses pada tanggal 18 September 2022 pukul 09.20
- Ayu, A P (2012). Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Dan Indeks Prestasi Mahasiswa Program DIII Kebidanan Stikes Aisyiyah Yogyakarta. <http://digilib.unisayogya.ac.id/1481/> diakses pada tanggal 19 September 2022 pukul 11.10
- Candra, A. (2012). Perilaku Kekerasan Dan Kesehatan Tidur Remaja, [nasional.kompas.com/read/2012/10/309274437/blog%20Expert](http://nasional.kompas.com/read/2012/10/309274437/blog%20Expert), diakses pada tanggal 23 April pukul 11.33
- Chen, (2016). Mobile Phone Addiction Levels and Negative Emotions among Chinese Young Adults: The Mediating Role of Interpersonal Problems. *Computers in Human Behavior*, 55, 856-866. diakses pada tanggal 26 juni 2018 pukul 16.00
- Choi, (2015). Comparison of Risk and Protective Factors Associated with Smartphone Addiction and Internet Addiction. *Journal of Behavioral Addictions*, 4(4), 308-314. Diakses pada tanggal 03 april 2018 pukul 09.30
- Cleland, H., & Scott, H. (2016). Sleepy teens: Social Media Use in Adolescence is Associated with Poor Sleep Quality, Anxiety, Depression and Low Self- Esteem. *Journal of Adolescence*, 51, 41-49. diakses pada tanggal 28 September 2022 pukul 16.14
- Djony Lisman. (2014). *cara mudah hidup sehat panjang umur*. Jakarta : PT bhuana Ilmu Populer
- Ferdiana, R. (2008). *Membangun Aplikasi Smart Client pada Platform Windows Mobile*.

Jakarta: Elex Media Komputindo.

Firdaus, R. (2010) . Analisis Faktor Customer Experience Pengguna Blackberry Terhadap Kepuasan Konsumen (Studi Kasus Pada Mahasiswa USU). [https://scholar.google.co.id/scholar?hl=en&as\\_sdt=0%2C5&q=Firdaus%2C+R.+%282010%29+.%2BAnalisis+Faktor+Customer+Experience+Pengguna+Blackberry+Terhadap+Kepuasan+Konsumen+%28Studi+Kasus+Pada+Mahasiswa+USU%29.&btnG=](https://scholar.google.co.id/scholar?hl=en&as_sdt=0%2C5&q=Firdaus%2C+R.+%282010%29+.%2BAnalisis+Faktor+Customer+Experience+Pengguna+Blackberry+Terhadap+Kepuasan+Konsumen+%28Studi+Kasus+Pada+Mahasiswa+USU%29.&btnG=) diakses pada tanggal 21 april 2018 pukul 13.17

Haryono, (2009). Prevalensi Gangguan Tidur Pada Remaja. Jakarta : Sari Pediatri.

Hidayat,A.A.A. (2010). Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia : Aplikasi Konsep dan Proses Keperawatan. Jakarta : Salemba Medika.

Hidayat (2014). Metode Penelitian Keperawatan Dan Teknik Analisa Data. Jakarta : SalembaMedika

Infodatin Kesehatan Reproduksi Remaja. (2015). [https://scholar.google.co.id/scholar?hl=en&as\\_sdt=0%2C5&q=Infodatin+Kesehatan+Reproduksi+Remaja+%282015%29&btnG=](https://scholar.google.co.id/scholar?hl=en&as_sdt=0%2C5&q=Infodatin+Kesehatan+Reproduksi+Remaja+%282015%29&btnG=) diakses pada tanggal 17 april 2018 pukul 19.00

International Data Corporation.(2013). Worldwide mobile phone market forecast to grow 7.3% in 2013 driven by 1 billion smartphone shipments, according to IDC. Retrieved from <http://www.idc.com/getdoc.jsp?containerId=prUS24302813> diunduh pada tanggal 14 april pukul 09.00

Jiwantoro, (2017). Riset Keperawatan : Analisis Data Statistik Menggunakan SPSS : Penerbit Mitra Wacana Media.

Kemendes RI. (2015). Situasi Kesehatan Reproduksi Remaja. Jakarta : Info Datin Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI. [https://scholar.google.co.id/scholar?hl=en&as\\_sdt=0,5&q=Kemendes+RI.+%282015%29.+%2B+Situasi+Kesehatan+Reproduksi+Remaja.+Jakarta+%282015%29.+Infodatin+Pusat+Data+dan+Informasi+Kementerian+Kesehatan+RI.](https://scholar.google.co.id/scholar?hl=en&as_sdt=0,5&q=Kemendes+RI.+%282015%29.+%2B+Situasi+Kesehatan+Reproduksi+Remaja.+Jakarta+%282015%29.+Infodatin+Pusat+Data+dan+Informasi+Kementerian+Kesehatan+RI.)

Diakses pada tanggal 18 april 2018 pukul 17.20

Khristianty (2015) . Hubungan Durasi Penggunaan Media Sosial Dengan Kejadian Insomnia Pada Remaja Di Sma Negeri 9 Manado. <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/jkp/article/view/6691>. diakses pada tanggal 19 april 2018 pukul 16.00

Kyle, (2015). Buku Ajar Keperawatan Pediatri. Jakarta : EGC.

Lee, U., Lee, J., Ko, M., & Gweon, G. (2014) .Hooked on Smartphones: An Exploratory Study on Smartphone Overuse among College Students. Proceedings of the ... , 2014 - dl.acm.org diakses pada tanggal 16 mei 2018 pukul 11.00

Leung, I., & Wei, R. (2013) . “Who are the cell phone have-nots? Influences and Consequences.” New Media and Society. journals.sagepub.com diakses pada tanggal 21 mei 2018 pukul 10.00

Lund, H.G, (2010). Sleep Patterns and Predictions of Disturbed Sleep in a Large Population of College Students. Journal of Adolescent Health, 46, 124-132.

Natalita, (2013). Skala Gangguan Tidur untuk Anak Sekolah (SDSC) Sebagai Instrumen Skrining gangguan Tidur pada Anak Sekolah Lanjutan Tingkat Pertama. <https://Saripediatri.org> diakses pada tanggal 01 mei 2018 pukul 08.00

Nathan, (2013) . A Survey Study Of The Association Between Mobile Phone Use And Daytime Sleepiness In California High School Students. 13(840), 1-5. Diakses pada tanggal 27 juni 2018 pukul 11.00

- National Sleep Disorders Research Plan. Normal sleep, sleep restriction and health consequences.(2011).
- Nopembri, (2009). Bergerak untuk Sehat. FIK UNY :Medikora
- Moulin, K.L. & Chung, C.J. (2017). Technology Trumping Sleep: Impact of Electronic Media and Sleep in Late Adolescent Students. *Journal of Education and Learning*, 6(1), 294- 321. diakses pada tanggal 29 mei 2018 pukul 15.00
- Potter, P. A; dan Perry, A, G (2007). *Fundamental of Nursing*. Jakarta : Salemba
- MedikaPradita, A. E (2015) . Hubungan Tingkat Stress Dengan Kualitas Tidur Keluarga Yang Menunggu Pasien Di Ruang ICU Rumah Sakit Umum Daerah Cibabat. <https://www.google.co.id/search?safe=strict&hl=en&ei=l02LW6XbM8zkvgT8hKv4Bw&q=Pradita%2C+%282015%29+.+Hubungan+Tingkat+Stress+Dengan+Kualitas+Tidur+Keluarga+Yang+Menunggu+Pasien+Di+Ruang+ICU+Rumah+Sakit+Umum+Daerah+Cibabat.&oq=Pradita%2C+%282015%29+.+Hubungan+Tingkat+Stress+Dengan+Kualitas+Tidur+Keluarga+Yang+Menunggu+Pasien+Di+Ruang+ICU+Rumah+Sakit+Umum+Daerah+Cibabat.&oeq> diakses pada tanggal 28 mei 2018 pukul 13.29
- Pratiwi (2013). Kesehatan remaja di indonesia, Ikatan Dokter Anak Indonesia. <http://www.idai.or.id/artikel/seputar-kesehatan-anak/kesehatan-remaja-di-indonesia> diakses pada tanggal 09 juni 2018 pukul 09.00
- Pujiono (2015). Pelajar Yang Kurang Tidur Cenderung Tidak Bahagia (<https://beritagar.id/artikel/kesehatan/pelajar-yang-kurang-tidur-cenderung-tidak-bahagia>) diunduh pada tanggal 15 april pukul 11.00
- Purbasari (2016). Gambaran gangguan tidur pada remaja awal di Tangerang Selatan. Jakarta : UIN Syarif Hidayatullah. <http://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/33154> diakses pada tanggal 27 juni 2018 pukul 11.30
- Putra, (2015). Hubungan antara Penggunaan Smartphone Dengan Ketergantungan Berinteraksi Di Dunia Maya. Bandar Lampung : Universitas Lampung. <http://digilib.unila.ac.id/9643/> diakses pada tanggal 20 juni 2018 pukul 14.20
- Retani, (2016). Perspektif Sosiologis Situs Facebook Dalam Ketergantungan Pengguna. Bandar Lampung: Universitas Lampung. <http://digilib.unila.ac.id/view/divisions/PPKN/2016.default.html> diakses pada tanggal 09 juni 2018 pukul 20.05
- Riskesdes (2013). Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2013. Jakarta : Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI.
- Riyanto (2011) . Pengolahan Dan Analisis Data Kesehatan. Yogyakarta : Nusa Medika.
- Rusmiyati, S (2015). Pengaruh Penggunaan Lampu Pada Saat Tidur Terhadap Kualitas Tidur Remaja Di Madrasah Akiyah Negeri 2 Pontianak. Pontianak : Universitas Tanjungpura.
- Sari (2016). Pengaruh penggunaan smartphone terhadap ketergantungan mahasiswa pada smartphone (Studi pada mahasiswa jurusan psikologi universitas muhammadiyah lampung). <http://digilib.unila.ac.id/23161/> diakses pada tanggal 09 juni 2018 pukul 22.00
- Setyanti (2015). Mengintip Kebiasaan Dan Kualitas Tidur Remaja Seluruh Dunia. <http://m.cnnindonesia.com/gayahidup/2015090419192125576741mengintip-kebiasaan-dan-kualitas-tidur-remaja-seluruh-dunia>. diunduh pada tanggal 24 april pukul 10.00
- Sevil, (2013). Evaluation of mobile phone addiction level and sleep quality in university student. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3817775/> diakses pada tanggal 13 juni 2018 pukul 19.30
- Soetjningsih (2010). Tumbuh Kembang Remaja dan Permasalahannya. Jakarta : Perpustakaan

- Nasional RI : Katalog Dalam Terbitan (KDT).
- Syamsuedin, W.K.P, dkk. (2015). Hubungan Durasi Penggunaan Media Sosial dengan Kejadian Insomnia pada Remaja di SMA Negeri 9 Manado. *ejournal keperawatan (e-Kp)*,3(1), 1-10. Diakses pada tanggal 28 juli 2018 pukul 09.15
- Tarwoto & Wartonah (2010) . *Kebutuhan Dasar Manusia dan Proses Keperawatan Edisikeempat*. Jakarta : Salemba Medika.
- Violaine Kubiszewski. (2014) . Association between electronic media use and sleep habits: an eight-day follow-up study. <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/02673843.2012.751039> diakses pada tanggal 30 juni 2018 pukul 08.00
- Widuri, H. (2010). *Kebutuhan Dasar Manusia (Aspek Mobilitas dan Istirahat Tidur)*. Yogyakarta: Gosyen Publishing.
- Yanuar, (2015). Perbedaan Kebugaran Jasmani Siswa Anggota Ekstrakurikuler Softball Di Sman 27 Bandung Kelas X Dan XI Yang Menggunakan Treadmill Dan Fartlek. <http://repository.upi.edu/16618/> diakses pada tanggal 28 juni 2018 pukul 15.30
- Yusuf, (2011). *Psikologi Perkembangan Anak & Remaja*. Bandung : Remaja Rosda karya Yuwanto, Listyo. (2010) . *Mobile Phone Addict*. Surabaya: Putra Media Nusantara. [http://ubaya.ac.id/ubaya/articles\\_detail/10/Mobile-Phone-Addict.html](http://ubaya.ac.id/ubaya/articles_detail/10/Mobile-Phone-Addict.html) diakses pada tanggal 08 juli 2018 pukul 20.00
- Zaki, Ali. (2008). *E-Lifestyle: Memanfaatkan Beragam Perangkat Teknologi Digital*. Jakarta:SalembaInfotek.