

## HUBUNGAN ANTARA KECANDUAN SMARTPHONE DENGAN KUALITAS TIDUR MAHASISWA/I KEPERAWATAN DI STIKES INTAN MARTAPURA TAHUN 2022

Norhafizah<sup>1</sup>, Taufik Hidayat<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Intan Martapura, Martapura, Indonesia

<sup>2</sup>Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Intan Martapura, Martapura, Indonesia

Email : [taufikakperintan@gmail.com](mailto:taufikakperintan@gmail.com)

### ABSTRAK

**Pendahuluan** : Kecanduan Smartphone adalah sebagai suatu keterikatan dengan *smartphone* yang disertai kurangnya kontrol serta memiliki dampak negatif bagi individu salah satu dampaknya adalah kualitas tidur yang buruk. **Tujuan** : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara kecanduan smartphone dengan kualitas tidur mahasiswa/i keperawatan di STIKes Intan Martapura tahun 2022. **Metode** : Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu deskriptif analitik dengan studi korelasional dengan populasi penelitian sebanyak 258 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan yaitu teknik random sampling dengan jumlah sampel 80 orang. Instrumen yang digunakan yaitu kuesioner yang berjumlah 29 pertanyaan, terdiri 10 pertanyaan pada variabel tingkat ketergantungan penggunaan *smartphone* dan 19 pertanyaan pada variabel kualitas tidur menggunakan *google form*. Uji yang digunakan uji Korelasi pearson diperoleh nilai  $\rho$ . **Hasil** : Hasil uji statistik 0,000 yang berarti nilai  $\rho$  lebih kecil dari ( $< 0,005$ ) yang berarti  $H_0$  ditolak. **Kesimpulan** : Adanya hubungan yang signifikan antara kecanduan smartphone dengan kualitas tidur mahasiswa keperawatan di STIKes Intan Martapura tahun 2022. **Saran** : Penambahan pengetahuan dan motivasi kepada mahasiswa perlu terus dilakukan dengan berbagai macam metode untuk meminimalkan penggunaan *smartphone* dan untuk meningkatkan kualitas tidur.

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

### ABSTRACT

**Introduction** : *Smartphone addiction is an attachment to a smartphone accompanied by a lack of control and has a negative impact on individuals, one of which is poor sleep quality.* **Purpose**: *This study aims to determine whether there were a relationship between smartphone addiction and the sleep quality of nursing students at STIKes Intan Martapura in 2022.* **Methods**: *The research design used in this study was an analytic descriptive correlational study with a study population of 258 people. The sampling technique used random sampling technique with a total sample of 80 people. The instrument used was a questionnaire with a total of 29 questions, consisting of 10 questions on the variable level of dependency on smartphone used and 19 questions on sleep quality variables using the Google form. The test used Pearson Correlation test obtained the  $\rho$  value.* **Result**: *The result of the statistical test was 0.000 which means that the  $\rho$  value was smaller than ( $<0.005$ ) which means that  $H_0$  was rejected.* **Conclusion**: *There was a significant relationship between smartphone addiction and the sleep quality of nursing students at STIKes Intan Martapura in 2022.* **Suggestion**: *Additional knowledge and motivation for students needs to be continued with various methods to minimize smartphone used to improve sleep quality.*

**Keywords**: *Smartphone Addiction, Sleep Quality, Student*

**Cite this as** : Norhafizah, & Hidayat, T. (2022). Hubungan Antara Kecanduan Smartphone Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa/I Keperawatan Di Stikes Intan Martapura Tahun 2022. *Jurnal Ilmu Kesehatan Insan Sehat*, 10(2), 111-116.

### PENDAHULUAN

Lebih dari separuh penduduk dunia menggunakan *smartphone* setiap hari. Tahun 2014 <http://jurnalstikesintanmartapura.com/index.php/jikis>

diperkirakan sebanyak 6,9 miliar orang menggunakan *smartphone* (WHO, 2020). Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (2019)

menyatakan bahwa jumlah penggunaan internet di Indonesia pada tahun 2018 mengalami peningkatan sebanyak 10,12% dibandingkan dengan tahun sebelumnya. Secara keseluruhan peningkatan penggunaan internet sebesar 171,17 juta pengguna dari populasi 264,16 juta jiwa. Pulau Jawa berkontribusi besar terhadap penggunaan internet yaitu 55% lalu disusul Pulau Sumatera sebanyak 21%, Pulau Sulawesi-Maluku-Papua sebanyak 10%, Pulau Kalimantan sebanyak 9% dan yang terakhir adalah Pulau Bali-Nusa Tenggara sebanyak 5%.

Tahun 2018 pengguna internet terbanyak digunakan oleh masyarakat dengan rentang usia 15-19 tahun sebanyak 91% dan 88,5% pengguna berusia 20-24 tahun. Jika dilihat berdasarkan tingkat pendidikan pengguna terbanyak adalah masyarakat yang pernah kuliah. (APJII, 2018). *Smartphone* tidak hanya memberikan dampak positif bagi mahasiswa, tetapi penggunaan yang terlalu sering dapat memberikan dampak negatif yaitu akan menyebabkan kecanduan yang nantinya dapat mengganggu kualitas tidur (Subagijo, 2020).

Kecanduan *smartphone* menurut Leung dalam Yuwanto, (2010) adalah sebagai suatu keterikatan dengan *smartphone* yang disertai kurangnya kontrol serta memiliki dampak negatif bagi individu. Kecanduan atau *addiction* memiliki beberapa karakteristik yaitu adanya toleransi (meningkatkan penggunaan sesuai dengan yang diinginkan), penarikan diri, terus menerus menggunakan meskipun tahu bahwa berdampak negatif, kehilangan kontrol, adanya upaya untuk mengurangi namun seringkali tidak berhasil, dan mengurangi keterlibatannya dalam kegiatan sosial (DSM-5, 2013). Beberapa penelitian telah melaporkan adanya hubungan yang signifikan antara pemakaian *smartphone* dengan kualitas tidur. Penelitian yang dilakukan Tawitjere O.T, dkk (2017), menjelaskan pemakaian *smartphone* dalam waktu lama menyebabkan gangguan tidur pada remaja. Penelitian yang dilakukan Lombogia B.J, dkk (2018), mengatakan terdapat hubungan kecanduan internet yang tinggi dan Kualitas Tidur yang memburuk.

Tidur merupakan kebutuhan dasar setiap manusia yang harus dipenuhi. Kualitas tidur yang baik akan berpengaruh terhadap kesehatan seseorang. Berdasarkan penelitian yang dilakukan *American Academy of Pediatrics* menyatakan bahwa kualitas tidur yang buruk akan mengalami beberapa hal negatif, seperti akan mudah sakit, hilang konsentrasi, gangguan memori, obesitas, masalah kesehatan mental dan masalah kesehatan lainnya. (Huda, 2016).

Studi Pendahuluan yang dilakukan kepada mahasiswa/i keperawatan di STIKes Intan Martapura yang berjumlah 10 orang, tentang

kualitas tidur dan didapatkan hasil 6 orang diantaranya mengatakan bahwa mereka tidur rata-rata sekitar jam 23.00 - 24.00 keatas dan merasa tidak segar pada saat bangun tidur. Enam mahasiswa tersebut mengatakan bahwa mereka menghabiskan lebih banyak waktunya dengan menggunakan *smartphone*, terutama pada malam hari sehingga menyebabkan mereka tidur terlalu larut malam karena terlalu asik menggunakan *smartphone*. Adapun respon mahasiswa jika tidak menggunakan *smartphone* kepada 10 orang mahasiswa, didapatkan hasil 7 dari 10 mahasiswa mengatakan jika tidak menggunakan *smartphone*nya individu tersebut merasa gelisah, bosan, mengantuk dan juga bingung ingin melakukan kegiatan yang lain.

Solusi dalam menggunakan *smartphone* yang berlebihan hendaknya memberikan batasan waktu saat menggunakan *smartphone*, misalnya tidak menggunakan *smartphone* di saat-saat tertentu. Memperbanyak sosialisasi dengan teman, atau berkumpul dengan orang-orang terdekat. Mematikan *smartphone* 30 menit atau 1 jam sebelum tidur, ini berfungsi agar bisa cepat tidur dan akan membuat kondisi segar pada pagi hari. Menghapus beberapa fitur yang selalu membuat kecanduan dalam menggunakan *smartphone*.

## METODE

Metode penelitian yang digunakan pada penelitian ini merupakan metode studi korelasional dengan pendekatan *cross sectional* yaitu dengan cara pengumpulan data sekaligus pada suatu waktu dengan tujuan untuk mengetahui hubungan antara kecanduan *smartphone* dengan kualitas tidur mahasiswa/i keperawatan di STIKes Intan Martapura Tahun 2022. Lokasi penelitian ini dilaksanakan di STIKes Intan Martapura. Waktu penelitian mulai dari pengajuan judul sampai dengan pengumpulan hasil penelitian yaitu dilaksanakan pada bulan Oktober 2021 sampai dengan bulan Mei 2022.

Populasi pada penelitian ini adalah seluruh mahasiswa keperawatan STIKes Intan Martapura Tahun 2022 sebanyak 258 orang. Penentuan sampel dalam penelitian ini menggunakan Rumus Slovin. Sampel pada penelitian ini berjumlah sebanyak 80 orang mahasiswa keperawatan STIKes Intan Martapura. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah teknik simple random sampling yaitu teknik yang memberikan kesempatan yang sama pada setiap anggota populasi untuk dipilih sebagai sampel.

Variabel dalam penelitian ini ada 2 variabel yaitu variabel independen dan variabel dependen. Variabel independen (bebas) dalam penelitian ini adalah kecanduan *smartphone*. Adapun Variabel dependen (terikat) dalam penelitian ini adalah kualitas tidur. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner, kuesioner kecanduan *smartphone*

yang berjumlah 10 pertanyaan memakai kuesioner *Smartphone Addiction Scale-Short Version (SAS-SV)*, dan kuesioner kualitas tidur yang berjumlah 19 pertanyaan menggunakan *Kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)*. Pengumpulan data dengan menggunakan kuesioner yang diberikan kepada responden pada *google form*.

Analisis univariat bertujuan untuk menjelaskan atau mendeskripsikan karakteristik setiap variabel penelitian menggunakan tabel distribusi frekuensi dan proporsi untuk menggambarkan variabel penelitian. Analisis univariat pada penelitian ini untuk kecanduan smartphone dan kualitas tidur. Analisis bivariat adalah analisis data yang dilakukan untuk mengetahui hubungan antar variabel bebas dan variabel terikat dengan menggunakan uji statistik dengan perhitungan uji *Pearson correlation*, jika data berdistribusi normal atau menggunakan uji *Spearman Rho* jika distribusi data tidak normal. Data yang dilakukan uji statistik adalah data asli hasil kuesioner sebelum di kategorikan.

Etika yang harus diperhatikan antara lain adalah *Informed consent* yaitu merupakan bentuk persetujuan antara peneliti dengan responden penelitian dengan memberikan lembar persetujuan, *Anonymity* yaitu Peneliti memberikan jaminan dalam penggunaan responden penelitian dengan cara tidak memberikan atau mencantumkan nama responden pada lembar pengumpulan data atau hasil penelitian yang harus disajikan, dan *confidently* yaitu memberikan jaminan kerahasiaan hasil penelitian, baik informasi maupun masalah-masalah lainnya. Semua informasi yang telah dikumpulkan dijamin kerahasiaannya oleh peneliti, hanya kelompok data tertentu yang akan dilaporkan pada hasil riset.

## HASIL

### 1. Gambaran umum karakteristik responden

**Tabel. 1** Distribusi Frekuensi Karakteristik Umum Responden Berdasarkan Jenis Kelamin, Usia, dan Semester

No.	Jenis Kelamin	N	%
1.	Laki – laki	22	27,5
2.	Perempuan	58	72,5
Jumlah		80	100
No.	Usia	N	%
1.	18 tahun	4	5
2.	19 tahun	31	38,8
3.	20 tahun	30	37,5
4.	21 tahun	15	18,8

No.	Semester	N	%
1.	II	39	48,8
2.	IV	27	33,8
3.	VI	14	17,5
Jumlah		80	100

Tabel. 1 dapat disimpulkan bahwa sebagian responden berjenis kelamin perempuan (72,5 %) dengan usia terbanyak 19 tahun (38,8 %) dan 20 tahun (37,5 %). Sebagian besar responden berada pada semester II sebesar 48,8 %).

### 2. Kecanduan Smartphone

**Tabel. 2** Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Kecanduan *Smartphone*

No.	Kecanduan <i>Smartphone</i>	N	%
1.	Kecanduan	61	76,3
2.	Tidak Kecanduan	19	23,8
Jumlah		80	100

Pada tabel 1 dapat dilihat bahwa responden yang mengalami kecanduan terhadap *smartphone* lebih setengah yaitu 61 responden (76,3%), sedangkan yang tidak mengalami kecanduan terhadap *smartphone* sebanyak 19 responden (23,8%).

### 3. Kualitas Tidur

**Tabel. 3** Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Kualitas Tidur

No.	Kualitas Tidur	N	%
1.	Baik	30	37,5
2.	Buruk	50	62,5
Jumlah		80	100

Pada tabel 3, dapat dilihat bahwa responden yang memiliki kualitas tidur yang buruk lebih setengah responden yaitu 50 responden (62,5%), sedangkan yang memiliki kualitas tidur baik sebanyak 30 responden (37,5%).

#### 4. Hubungan kecanduan smartphone dengan kualitas tidur mahasiswa/i keperawatan di STIKes Intan Martapura tahun 2022

Tabel. 4 Hubungan Kecanduan Smartphone dengan Kualitas Tidur Responden

No.	Kecanduan Smartphone	Kualitas Tidur		Total	Nilai p	r
		Baik	Buruk			
1.	Kecanduan	12 (15,0%)	49 (61,3%)	61 (76,3%)	0,000	0,624
2.	Tidak Kecanduan	18 (22,5%)	1 (1,3%)	19 (23,8%)		
	Total	30 (37,5%)	50 (62,5%)	80 (100%)		
Uji Korelasi Pearson p = 0,000 ; r = 0,624						

Data yang dilakukan analisis pada penelitian ini adalah data yang bersifat interval yang merupakan hasil kuesioner sebelum dilakukan pengkategorian. Uji normalitas menggunakan *one sample kolmogorov-smirnov test*. Nilai signifikansi pada kedua variabel lebih besar dari 0,05 ( $p > 0,05$ ) yaitu 0,161. Mengacu kepada kaidah yang telah ditetapkan, maka dapat disimpulkan berdasarkan data yang telah diperoleh bahwa kualitas tidur dan kecanduan smartphone juga memiliki distribusi sebaran data yang normal.

Hasil uji Korelasi Pearson didapatkan nilai pada peneliti ini diperoleh nilai signifikan = 0,000 yang berarti nilai tersebut lebih kecil dari  $p < 0,005$  yang berarti  $H_0$  ditolak, sehingga dapat disimpulkan terdapat hubungan antara kecanduan smartphone dengan kualitas tidur mahasiswa/i keperawatan di STIKes Intan Martapura tahun 2022. Nilai pearson korelasi sebesar 0,624 menunjukkan hubungan yang positif dengan katagori hubungan yang kuat.

kurang candu, sedangkan yang tidak kecanduan 0 %. Jika disimpulkan bahwa yang menderita kecanduan sebesar 100 %.

Peningkatan waktu penggunaan smartphone yang menyebabkan mahasiswa kecanduan tidak semua dapat dimaknai sebaga perilaku negatif. Beberapa pemakaian smartphone juga dilaporkan untuk tujuan positif yang berhubungan dengan pembelajaran. Kleden (2016) dalam Gustilawati, Utami, Supriyati, Farich, (2020), mengungkapkan penggunaan smartphone untuk mencari informasi pembelajaran dapat membantu dan memaksimalkan nilai yang didapat.

Kehadiran dari smartphone ini memang mampu memberi berbagai manfaat dan kemudahan bagi penggunanya, khususnya bagi mahasiswa, dimana fasilitas-fasilitas yang terdapat dalam smartphone tidak hanya terbatas pada fungsi telepon dan sms saja melainkan dapat digunakan sebagai sarana pembelajaran dimana melalui smartphone seseorang dapat mempelajari hal-hal baru melalui isi atau pesan yang disalurkan (Daeng, 2017 dalam Gustilawati, Utami, Supriyati, Farich, 2020).

## PEMBAHASAN

### 1. Kecanduan Smartphone

Responden yang mengalami kecanduan terhadap smartphone lebih dari setengah sedangkan yang tidak mengalami kecanduan terhadap smartphone hanya seperempat dari jumlah responden. Beberapa penelitian tentang tingkat kecanduan penggunaan smartphone sebagian besar menunjukkan proporsi kecanduan yang sangat tinggi. Pandey, Ratag, Langi (2019) melaporkan hasil penelitian sebesar 61,1 % siswa SMA kecanduan penggunaan smartphone. Putra, Ifdil, dan Afdal (2020) melaporkan tingkat kecanduan smartphone sebesar 1,1 % katagori kecanduan berat, 30 % candu, 58,3 % cukup candu, dan 9,5 %

### 2. Kualitas Tidur

Responden yang memiliki kualitas tidur yang buruk lebih setengah jumlah responden sedangkan yang memiliki kualitas tidur baik sebanyak sepertiga jumlah responden.. Beberapa penelitian juga melaporkan banyaknya mahasiswa yang memiliki kualitas tidur yang buruk. Bangun (2021) dalam penelitiannya tentang kualitas tidur pada mahasiswa kedokteran Universitas Sumatra Utara melaporkan sebanyak 84 % mengalami kualitas tidur yang buruk. Hamida (2021) juga melaporkan dalam penelitiannya pada mahasiswa keperawatan

Norhaliza, Taufik Hidayat. Hubungan Antara Kecanduan Smartphone Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Universitas Hasanuddin yaitu sebanyak 92,2 % mengalami kualitas tidur yang buruk pada masa pandemi ini.

Banyaknya mahasiswa yang mengalami kualitas tidur yang buruk dapat disebabkan oleh beberapa faktor. Faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur adalah gaya hidup, penyakit, obat-obatan, latihan fisik dan kelelahan, serta stress emosional (Potter & Perry, 2011). Andira, Usman, Wowor (2022) menyatakan gangguan pola tidur mahasiswa keperawatan berhubungan dengan pemakaian gadget yang berlebihan. Nainggolan (2017) melaporkan penggunaan gadget berhubungan dengan kualitas tidur dan gejala psikologis mahasiswa. Dampak kurang tidur pada mahasiswa ini dapat mengakibatkan stress, disfungsi di siang hari dan penurunan konsentrasi (Hamida, 2021).

Tubuh membutuhkan tidur secara rutin untuk memulihkan proses biologis tubuh. Tidur diyakini berperan mengurangi kelelahan, menstabilkan suasana hati, meningkatkan aliran darah ke otak, meningkatkan sintesis protein, mempertahankan mekanisme sistem kekebalan melawan penyakit, mendorong pertumbuhan dan perbaikan sel, serta meningkatkan kapasitas pembelajaran dan penyimpanan memori (Timby, 2013 dalam Hamida, 2021). Sebagai seorang mahasiswa dengan berbagai kegiatan yang padat, seperti proses pembelajaran, pengembangan diri melalui kegiatan ekstrakurikuler dan kegiatan berorganisasi memerlukan waktu yang banyak disertai tenaga dan pikiran, maka proses istirahat dan tidur adalah faktor utama dalam menjaga agar tubuh tetap sehat dan bugar.

### **3. Hubungan Kecanduan Smartphone dengan Kualitas Tidur Mahasiswa**

Hasil uji Korelasi Pearson disimpulkan terdapat hubungan yang signifikan antara kecanduan *smartphone* dengan kualitas tidur mahasiswa/i keperawatan di STIKes Intan Martapura tahun 2022. Hasil ini juga menunjukkan keeratan hubungan yang kuat yang dapat dilihat dari nilai korelasi pearson yang kuat serta menunjukkan hubungan yang positif antara dua variabel penelitian, sehingga memberikan gambaran bahwa semakin tinggi tingkat kecanduan *smartphone* maka semakin tinggi pula gangguan kualitas tidur responden.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Meirianto (2018) yang menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kecanduan penggunaan *smartphone* dengan kualitas tidur. Pandey, Ratag, Langi (2019) juga melaporkan dalam penelitiannya bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kecanduan

penggunaan *smartphone* dengan kualitas tidur. Kuatnya hubungan korelasi hasil uji statistik sebesar 0,624 menunjukkan bahwa kecanduan penggunaan *smartphone* merupakan faktor utama dalam menyebabkan gangguan pola tidur pada mahasiswa. Hubungan ini juga dilihat sebagai hubungan yang positif, yaitu semakin tinggi tingkat kecanduan penggunaan *smartphone*, maka semakin tinggi pula tingkat gangguan tidur pada mahasiswa.

Tidur, menurut hirarki kebutuhan Maslow termasuk dalam kebutuhan fisiologis. Kebutuhan ini merupakan salah satu kebutuhan utama individu. Kualitas tidur yang baik dapat meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan individu, sedangkan kualitas tidur yang buruk akan menimbulkan masalah-masalah kesehatan pada individu. Pemakaian waktu yang berlebihan dalam penggunaan *smartphone* tentu akan mengurangi waktu untuk melakukan aktivitas yang lain dalam kehidupan sehari-hari. Karuniawan & Cahyati (2013), menyatakan dalam penelitiannya, individu dengan kecanduan *smartphone* cenderung akan timbul masalah fisik dan social. Masalah fisik seperti sulit berkonsentrasi, penglihatan kabur, sakit kepala, dan belakang leher merasa saki atau pegal-pegal serta mengalami gangguan tidur, dan masalah sosial seperti menarik diri dan kesulitan dalam kegiatan sehari-hari seperti tidak mengerjakan pekerjaan yang direncanakan.

Masalah gangguan tidur, jika dibiarkan lebih lanjut dampaknya akan sangat berbahaya. Studi yang dilakukan Nilsson, Nilsson, Hedblad dan Berglund dalam Robby, Chaidir & Rahayu (2015) menemukan bahwa 1902 dari 22.444 laki-laki dan 397 dari 10.902 perempuan meninggal karena faktor-faktor yang berhubungan dengan gangguan tidur. Kesimpulan pada penelitian ini yaitu kualitas tidur yang buruk menjadi prediktor dari mortalitas. Kematian tiba-tiba dapat terjadi berhubungan dengan gangguan tidur disebabkan adanya peningkatan aktivitas saraf simpatis berlebih yang berpengaruh menghambat onset tidur dan peningkatan paparan terhadap stres kronis.

### **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan yaitu terdapat hubungan yang signifikan antara kecanduan *smartphone* dengan kualitas tidur mahasiswa keperawatan di STIKes Intan Martapura tahun 2022.

### **SARAN**

Penambahan pengetahuan dan motivasi kepada mahasiswa terus dilakukan dengan berbagai macam metode untuk meminimalkan penggunaan *smartphone* dan untuk meningkatkan kualitas tidur.

## DAFTAR PUSTAKA

- Yuwanto, L.. 2010. Mobile phone addict. Jurnal Elektronik Ubaya. Diakses dari [http://www.ubaya.ac.id/2014/content/articles\\_detail/10/Mobile-Phone-Addict.html](http://www.ubaya.ac.id/2014/content/articles_detail/10/Mobile-Phone-Addict.html)
- Potter, P. A., & Perry, A. G., 2011. Fundamental Keperawatan (edisi 7., Vol. 3). Jakarta: Salemba Medika.
- Karuniawan, A. & Cahyanti, I. Y., 2013. Hubungan antara akademik, stres dengan kejanduan pada mahasiswa pengguna smartphone. Jurnal Psikologi Klimis dan Kesehatan Mental, 2, 1, 16-21.
- Robby, A., Chaidir, D. I. R., Rahayu, U., 2015. Kualitas tidur pasien praoperasi di ruang rawat inap. Jurnal Kesehatan Komunitas Indonesia, 11, 1138- 1150.
- Huda, N., (2016), 100 fakta seputar tidur yang perlu anda tahu. Jakarta: Erlangga.
- Nainggolan, A. R. 2017. Hubungan Penggunaan Gadget Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara Angkatan 2014. <http://repositori.usu.ac.id/handle/123456789/3759>
- Tawitjere O.T, dkk., 2017. Hubungan Lama Penggunaan Gadget dengan Insomnia pada Siswa di SMA Negeri 1 Kawangkoan. E-journal keperawatan (e-Kp) Vol 5, No. 1.
- APJII (Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia), 2018. Buletin APJII: Potret Zaman Now Pengguna dan Perilaku Internet Indonesia. Jakarta: APJII.
- Lombogia B.J., dkk. 2018. Hubungan antara Kecanduan Internet dengan Kualitas Tidur pada Siswa SMA Kristen 1 Tomohon. Universitas Sam Ratulangi Manado.
- APJII (Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia), 2019. Penetrasi dan Profil Perilaku Penggunaan Internet Indonesia: Survey 2018. Jakarta: APJII.
- Pandey, Clauthya M., Ratag, Budi T., Langi, .Fima L.F.G. 2019. Hubungan antara kecanduan smartphone dengan kualitas tidur pada siswa sma negeri 1 maesaan kabupaten minahasa selatan, Jurnal KESMAS, Vol 8 No. 2
- Putra, AfuanYuza, Ifdil, Afdal, 2019. Deskripsi tingkat kecanduan smartphone berdasarkan minat social, Jurnal Aplikasi IPTEK Indonesia, Vol.3, No.2, 2019, pp. 66-72, ISSN 2548-348X ; Universitas Negeri Padang
- Gustilawati, Beta; Utami, Deviani; Supriyati, Farich, Achmad, 2020. Tingkat Kecanduan Smartphone dan Self Efficacy dengan Prestasi Belajar Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati, Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada, Vol 9, No, 1, pp; 109-115 p-ISSN: 2354-6093 dan e-ISSN: 2654-4563
- Subagijo, A., 2020. Diet & Detoks Gadget. Noura books, Jakarta.
- World Health Organization., 2020. Electromagnetic fields and public health: mobile phones, Diakses dari <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/electromagnetic-fields-and-public-health-mobile-phones>
- Bangun, Ricard Fernando, 2021. Gambaran Kualitas Tidur pada Mahasiswa Tahap Akademik Tingkat Awal di Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara, Skripsi ; Medan
- Hamida, Nur Wanda, 2021. Gambaran Kualitas Tidur Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Hasanuddin di masa pandemi COVID-19, Skripsi, Universitas Hasanuddin Makassar.
- Andira, Aulia Dwi; Usman, Andi Mayasari; Wowor, Tommy J.F, 2022. Hubungan Penggunaan Gadget Terhadap Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Keperawatan di Universitas Nasional, Jurnal Promotif Preventif, FKM UNPACTI, Vol. 4 No. 2 Februari 2022, Hal. 51-56