



Pengaruh *Smartphone* Terhadap Kualitas Tidur pada Siswa Kelas XI di SMA Negeri 1 Barumun Tengah

Abdul Hamid Lubis^{1*}, Amvina², Siska Putri Nasution³

^{1*}Program Studi Keperawatan Fakultas Kesehatan Institut Teknologi dan Kesehatan Sumatera Utara, Kota Padangsidempuan Sumatera Utara

²Program Studi Kebidanan, Fakultas Kesehatan Institut Teknologi dan Kesehatan Sumatera Utara, Kota Padangsidempuan Sumatera Utara

³Program Studi Farmasi Fakultas Kesehatan Institut Teknologi dan Kesehatan Sumatera Utara, Kota Padangsidempuan Sumatera Utara

Email: ^{1*}abdulhamidlubis88@gmail.com, ²amvinaana@gmail.com,
³siskafutri1@gmail.com

Abstract

Excessive use of smartphones is causing a reduction in sleep quality due to reduced sleep time, not sleeping well, delays in starting sleep and waking up, not feeling refreshed when awakened and can cause nightmares, also the use of gadgets causes the brain to receive stimuli from outside in the form of sound, light, and vibration from gadgets that keep a person awake at night. Smartphone is an electronic device or instrument that has a practical purpose and function, especially to help human work. A small electronic device that has a special function. The purpose of this study was to determine the effect of smartphone use on the sleep quality of SMA Negeri 1 Barumun students, with the research method carried out by researchers using quantitative research, with a descriptive research design that emphasized quality or the most important thing. The population of this study was class XI high school students. Negeri 1 in Barumun Tengah which amounted to 161 people and the sampling was by using a random sampling technique. The instrument of this research used a questionnaire. Data analysis using Correction test. The results of the analysis of 40 respondents who were examined from the use of smartphones, the majority of the results were influential, namely as many as 29 people (72.5%) and the minority did not affect as many as 11 people (27.5%). The results of the Spearman correlation test obtained a significance level of p value of 0.000 ($p < 0.05$), meaning that H_0 was rejected. H_a was accepted. So it can be concluded that there is a significant relationship between the use of smartphones on sleep quality and the researcher's advice to be able to use smartphones in certain things, namely for learning.

Keywords: Effect, Smartphone, and Sleep Quality

Abstrak

Penggunaan *smartphone* yang berlebihan adalah menyebabkan berkurangnya kualitas tidur yang dikarenakan waktu tidur berkurang, tidur tidak nyenyak, keterlambatan memulai waktu tidur dan bangun tidur, tidak merasa segar ketika terbangun dan dapat

Penulis Korespondensi:

Abdul hamid lubis | abdulhamidlubis88@gmail.com

menyebabkan mimpi buruk, juga penggunaan gadget menyebabkan otak menerima stimulus dari luar yang berupa suara, cahaya, dan getaran dari gadget yang menyebabkan seseorang tetap terjaga di malam hari. *Smartphone* adalah sebuah perangkat atau instrumen elektronik yang memiliki tujuan dan fungsi praktis terutama untuk membantu pekerjaan manusia. perangkat elektronik kecil yang memiliki fungsi khusus. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh penggunaan *smartphone* terhadap kualitas tidur siswa SMA Negeri 1 Barumun, dengan metode penelitian yang dilakukan peneliti dengan menggunakan jenis penelitian kuantitatif, dengan desain penelitian deskriptif yang menekankan pada quality atau hal yang terpenting, Populasi penelitian ini adalah siswa kelas XI SMA Negeri 1 di Barumun Tengah yang berjumlah 161 orang dan pengambilan sampel yaitu dengan menggunakan teknik *system random sampling*. Instrumen penelitian ini menggunakan kuesioner. Analisa data menggunakan uji *Correction*. Hasil analisa dari 40 responden yang diteliti dari penggunaan *smartphone* mayoritas hasilnya adalah berpengaruh yaitu sebanyak 29 orang (72,5%) dan minoritas tidak berpengaruh sebanyak 11 orang (27,5%). Hasil uji korelasi *spearman* didapatkan taraf signifikansi *p value* sebesar 0,000 ($p < 0,05$) artinya H_0 ditolak H_a diterima. Maka dapat disimpulkan hubungan pengaruh yang signifikan antara penggunaan *smartphone* terhadap kualitas tidur yaitu berpengaruh dan saran peneliti untuk dapat menggunakan *smartphone* pada hal tertentu saja yaitu untuk pembelajaran.

Kata Kunci : Pengaruh, *Smartphone*, dan Kualitas Tidur

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi yang begitu pesat telah membawa masyarakat pada suatu peradaban baru, dimana teknologi yang berkembang semakin canggih. Dari awalnya *handphone* biasa yang fungsinya untuk menelepon dan mengirim pesan singkat/sms saja, sekarang berkembang menjadi telepon genggam yang super canggih bernama *smartphone*. Dunia yang begitu luas kini bisa diakses hanya dengan menggunakan ujung jari. *Smartphone* atau ponsel cerdas merupakan telepon yang dilengkapi dengan koneksi internet dan menyediakan fungsi personal digital assistant (PDA) seperti kalkulator, catatan, buku agenda dan berbagai aplikasi canggih yang membantu kegiatan sehari-hari (Thomas & Misty, 2007).

NSF (*National Sleep Foundation*) merilis *Annual Sleep in America Poll* pada tahun 2011 untuk melihat efek dari penggunaan media elektronik sebelum jam tidur. Hasil survei menunjukkan 95% dari total responden, yang berusia 13-64 tahun, menggunakan media elektronik seperti televisi, komputer, atau *handphone* sebelum tidur dan 43% dari mereka mengeluh jarang atau bahkan tidak pernah mendapat tidur yang memuaskan. Bahkan 7% dari responden yang berusia 13-18 tahun mengaku bahwa mereka tidur kurang dari 6 jam pada malam hari (NSF, 2011).

Menurut Data International Cooperation tahun 2013 (Hidayat & Mustikasari, 2014) menyatakan tingkat penggunaan *smartphone* rata-rata 44,6% di 47 negara, dan jumlah ini diperkirakan akan tumbuh dengan cepat dan survei IDC juga mengungkapkan 4 dari 5 orang memeriksa *smartphone* sebelum beraktivitas dan hampir 80% memeriksa *smartphone* pada 15 menit pertama setelah bangun tidur, serta 70 responden berusia dari 18-24 tahun banyak menghabiskan waktu dengan menggunakan *smartphone* baik untuk sekedar bermain game, dan mengecek jejaring sosial.

Era globalisasi dan perkembangan dunia teknologi, informasi, dan komunikasi yang sangat pesat tampaknya menjadi penyebab meningkatnya penggunaan media

elektronik oleh masyarakat dalam beberapa dekade terakhir. Pada Juni 2012, didapat pengguna internet di dunia mencapai sekitar 2,4 miliar orang, di Asia khususnya mencapai sekitar 1,1 miliar orang, dan di Indonesia terlihat adanya peningkatan dari 2 juta orang pada tahun 2000 menjadi 55 juta orang pada tahun 2012 (*Internet World Stats*, 2012).

Smartphone sangat diperlukan untuk berkomunikasi dengan teman maupun hanya untuk melihat berita atau informasi di media sosial. Bahkan saat malam hari merupakan waktu yang nyaman di gunakan untuk bersantai dan bermain *smartphone* dikarenakan kurangnya kegiatan maupun aktivitas saat malam hari sehingga penggunaan *smartphone* pada malam hari lebih panjang namun mengurangi waktu tidur. Sehingga, menimbulkan beberapa dampak yaitu sulit berkonsentrasi, mengantuk pada saat jam belajar, berkurangnya interaksi dengan teman atau pun lingkungan sekitar dikarenakan terlalu asik dengan *smartphone* dan mengatakan mereka mengalami gangguan tidur.

Secara kesehatan, gangguan kebutuhan tidur dapat terjadi pada setiap orang tidak terkecuali pada pelajar dan mahasiswa. Kualitas tidur yang buruk pada dewasa muda dapat disebabkan oleh faktor aktifitas sosial dan aktifitas elektronik seperti mengakses internet, gadget/*smartphone* dan komputer (Syamsuudin, Bidjuni, & Wowiling, 2015).

Salah satu gangguan kehidupan sehari-hari yang disebabkan oleh penggunaan *smartphone* yang berlebihan adalah ketidak teraturannya tidur. Menurut Kwon et al (2013) dampak dari penggunaan *smartphone* yang berlebihan adalah menyebabkan berkurangnya kualitas tidur yang dikarenakan waktu tidur berkurang, tidur tidak nyenyak, keterlambatan memulai waktu tidur dan bangun tidur, tidak merasa segar ketika terbangun dan dapat menyebabkan mimpi buruk. Jarmi & Rahayuningsih, (2017) mengungkapkan penggunaan gadget menyebabkan otak menerima stimulus dari luar yang berupa suara, cahaya, dan getaran dari gadget yang menyebabkan seseorang tetap terjaga di malam hari. Jika hal ini terus berlangsung dalam waktu yang lama maka dapat mengganggu kualitas tidur.

Gangguan tidur dapat ditandai dengan mengantuk di siang hari, sulit tidur di malam hari, atau siklus tidur dan bangun tidur yang tidak teratur. Gangguan kualitas tidur yang tidak ditangani dengan baik dapat meningkatkan resiko munculnya berbagai penyakit lain, seperti hipertensi dan penyakit jantung. Hal ini mungkin dikaitkan dengan melatonin, hormone yang disekresikan oleh kelenjar pineal, dan berperan dalam ritme sirkadian. Pada siang hari, kadar hormon ini dalam darah hampir tidak terdeteksi, namun pada malam hari kadarnya akan meningkat. Hal ini disebabkan oleh adanya efek cahaya terhadap produksi melatonin. Ketika cahaya cukup, seperti pada siang hari, produksi melatonin akan ditekan. Cahaya buatan seperti yang berasal dari media elektronik, bila cukup terang, juga dapat menimbulkan efek yang sama. Efek lain yang timbul oleh penggunaan media elektronik terhadap kualitas tidur adalah terjadinya stimulus otak yang terus-menerus, sehingga orang yang menggunakannya sulit untuk rileks atau tidur dan cenderung untuk tetap terjaga. (National Sleep Foundation, 2014).

Dalam hal ini penggunaan *smartphone* khususnya diberbagai daerah sudah semakin memuncak atau semakin tinggi baik pada kalangan usia muda maupun tua. Tidak terlepas pada pelajar yang aktif menggunakan *smartphone* dengan berbagai kepentingan, bahkan sampai dapat mengganggu aktifitas lainnya dan dapat juga mengganggu kesehatan seperti kualitas tidur. Penelitian yang dilakukan oleh Nowreen dan Ahad, 2018 menyatakan bahwa pengaruh penggunaan *smartphone* terhadap kualitas tidur beresiko pada rendahnya kualitas tidur.

Penelitian (Nainggolan, 2017), menyatakan bahwa ada hubungan penggunaan *smartphone* dengan kualitas tidur. Kualitas tidur yang buruk dapat menurunkan tingkat konsentrasi sehingga menyebabkan konsentrasi buruk. Hal ini selaras dengan penelitian terhadap mahasiswa di Palembang yaitu sebanyak 171 orang (53,4%) dari 320 responden memiliki kualitas tidur dan konsentrasi yang buruk (Rahmadi, 2017)

Dampak fisiologis yang muncul akibat buruknya kualitas tidur meliputi penurunan aktivitas sehari-hari, rasa lelah, kondisi neoromuskuler yang buruk, proses penyembuhan menjadi lambat, daya tahan tubuh menurun, dan ketidakstabilan tanda vital. Selain itu, dampak psikologis dari gangguan tidur meliputi stress, depresi, cemas, tidak konsentrasi, dan koping tidak efektif (Bukit, 2005). Gangguan-gangguan yang dialami karena kualitas tidur yang buruk ini dapat mempengaruhi aktivitas sehari-hari (Indrawati, 2012).

Penurunan kualitas tidur, baik dari segi kuantitatif ataupun kualitatif, akan berdampak pada performa remaja di siang hari, seperti mudah marah, mengantuk di siang hari, dan kesulitan untuk berkonsentrasi selama proses pembelajaran akademik. Selain itu, dampak jangka panjangnya terhadap kesehatan antara lain anak menjadi mudah cemas atau depresi, peningkatan Indeks Massa Tubuh (IMT), metabolisme glukosa yang abnormal, penurunan fungsi imun, peningkatan risiko penyakit kardiovaskular seperti hipertensi, peningkatan risiko kecelakaan, peningkatan risiko penyalahgunaan zat, dan peningkatan risiko timbulnya bangkitan kejang (Ononogbu *et al.*, 2014 ; Japardi, 2002).

Tidur merupakan kebutuhan dasar manusia yang harus terpenuhi. Menurut Skala prioritas kebutuhan Mashlow, tidur merupakan salah satu kebutuhan fisiologis yang paling penting dan esensial. Ketika kebutuhan ini tidak terpenuhi maka akan berdampak pada kebutuhan fisiologis lainnya. Secara defenisi, Potter & Perry (2006) mendefinisikan tidur sebagai periode istirahat yang berlangsung secara berkala melalui beberapa tahap mulai dari adanya penurunan kesadaran sampai dengan tidak adanya aktivitas. Fisiologis periode tidur terdiri dari periode terjada, tidur Non Rapid Eye Movement (NREM) dan Rapid Eye Movement (REM) (Streiger ,2003; Loriz, 2004). Tidur berfungsi untuk memulihkan serta mengembalikan stamina tubuh hingga mencapai kondisi yang optimal. Kondisi tersebut tentu akan dicapai bila seseorang individu berhasil mencapai kualitas tidur yang baik.

Berdasarkan observasi yang dilaksanakan, jelas terlihat kualitas tidur siswa berkurang yang diakibatkan penggunaan *smartphone* yang terlalu lama digunakan yang dapat mengganggu konsentrasi belajar siswa dan tampak siswa mengantuk disaat proses belajar (keterangan dari Kepala Sekolah dan Guru Kelas).

Wawancara terhadap siswa yang berjumlah 35 orang atau yang mewakili dari setiap kelas, mengatakan bahwa mereka tidak tau bahwa penggunaan *smartphone* yang berlebihan pada malam hari akan menggu kualitas tidur mereka,berdampak lebih kepada terjadinya gangguan kesehatan, tidak konsentersasi dalam belajar, stress, cemas, dan depresi.

METODE

Jenis penelitian yang dilakukan peneliti dengan menggunakan jenis penelitian kuantitatif, dengan desain penelitian deskriptif adalah penelitian yang menekankan pada quality atau hal yang terpenting dari sifat suatu barang atau jasa berupa kejadian atau fenomena gejala social adalah makna dibalik kejadian tersebut yang dapat di jadikan pelajaran berharga bagi suatu pengembangan konsep teori. Dan untuk mengetahui “Pengaruh penggunaan *Smartphone* Terhadap Kualitas Tidur Siswa Kelas XI Di SMA

Negeri 1 Barumun Tengah, Kecamatan Barumun Tengah Kabupaten Padang Lawas Tahun 2022”.

HASIL

Data yang dikumpulkan adalah hasil dari peneliti Pengaruh Penggunaan *Smartphone* Terhadap Kualitas Tidur Siswa Kelas XI Di SMA Negeri 1 Barumun Tengah, Kecamatan Barumun Tengah Kabupaten Padang Lawas Tahun 2022. Setelah data terkumpul analisa data dilakukan dengan membuat distribusi frekuensi.

Table 4.2.1 Kateristik Usia Dan Jenis Kelamin Responden

No	Kateristik Demografi	Total	Katergori	%
1	Jenis kelamin	22	Laki-laki	55%
		18	Perempuan	45%
2	Usia	40	17-18	100%

Berdasarkan table 4.2.1 diatas menunjukkan bahwa dari 40 responden yang diteliti, berdasarkan jenis kelamin dan usia, laki – laki sebanyak 22 orang (55%), perempuan sebanyak 18 orang (45%). Dan responden yang berusia 17-18 tahun yaitu sebanyak 40 siswa (100%).

Distribusi Frekuensi Berdasarkan

Penggunaan *Smartphone* Di SMA Negeri 1 Barumun Tengah

No	Penggunaan Smartphone	Jumlah	Persentase%
1	Berlebihan	29	72,5
2	Tidak Berlebihan	11	27,5
Jumlah		40	100,

Berdasarkan table 4.2.2 diatas menjelaskan bahwa dari 40 responden yang diteliti dari penggunaan *smartphone* mayoritas hasilnya adalah berlebihan yaitu sebanyak 29 orang (72,5%) dan minoritas penggunaan *smartphone* tidak berlebihan sebanyak 11 orang (27,5%).

Tabel 4.2.3 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kualitas Tidur Di SMA Negeri 1 Barumun Tengah

No	Kualitas Tidur	Jumlah	Persentase%
1	Berkualitas	13	32,5
2	Tidak Berkualitas	27	67,5
Jumlah		40 orang	100

Berdasarkan table 4.2.3 diatas menjelaskan bahwa kualitas tidur responden mayoritas tidak berkualitas yaitu sebanyak 27 orang (67,5%) dan minoritas responden memiliki kualitas tidur yang berkualitas sebanyak 13 orang (32,5%).

HASIL ANALISA BIVARIAT

Data yang dikumpulkan adalah hasil dari peneliti Pengaruh Penggunaan *Smartphone* Terhadap Kualitas Tidur Siswa Kelas XI Di SMA Negeri 1 Barumun Tengah, Kecamatan Barumun Tengah Kabupaten Padang Lawas Tahun 2022. Setelah data terkumpul analisa data yang dilakukan dengan pengujian skala spearman rank.

Tabel 4.2.4 Pengaruh Penggunaan *Smartphone* Terhadap Kualitas Tidur Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Barumun Tengah Kecamatan Barumun Tengah Kabupaten Padang Lawas Tahun 2022

		Kualitas Tidur		Koefisien Korelasi	Nilai p
		Berkualitas	Tidak Berkualitas		
Penggunaan <i>Smartphone</i>	Berlebihan	3	26	-0,768	0,00
	Tidak Berlebihan	10	1		
Total		13	27		

Berdasarkan table 4.2.4 diatas dapat dilihat dari 40 responden, penggunaan *smartphone* berlebihan yang berkualitas sebanyak 3 orang (7,5%), dan yang responden penggunaan *smartphone* berlebihan tidak berkualitas sebanyak 26 orang (65%). Responden yang penggunaan *smartphone* tidak berlebihan berkualitas sebanyak 10 orang (25%), dan responden yang penggunaan *smartphone* tidak berlebihan tidak berkualitas sebanyak 1 orang (2,5%).

Berdasarkan pada uji korelasi *spearman* didapatkan taraf signifikansi p value sebesar 0,000 ($p < 0,05$) artinya H_0 ditolak H_a diterima sehingga dapat disimpulkan terdapat pengaruh yang signifikan antara penggunaan *smartphone* terhadap kualitas tidur siswa kelas XI SMA Negeri 1 Barumun Tengah Kecamatan Barumun Tengah Kabupaten Padang Lawas. Angka koefisien korelasi sebesar -0,768 menunjukkan tingkat kekuatan hubungan antara variabel penggunaan *smartphone* dengan kualitas tidur adalah sangat kuat sedangkan arah hubungan antara variabel bernilai negative (-) dapat diartikan kedua variabel tersebut bersifat berlawanan dimana peningkatan nilai penggunaan *smartphone* akan dibarengi dengan penurunan nilai kualitas tidur

PEMBAHASAN

Pengaruh Penggunaan *Smartphone* Terhadap Kualitas Tidur

Berdasarkan analisa univariat dapat dilihat dari 40 responden berdasarkan pengaruh penggunaan *smartphone* terhadap kualitas tidur, mayoritas pengaruh penggunaan *smartphone* yaitu berpengaruh sebanyak 26 orang (65%).

Berdasarkan pada uji korelasi *spearman* didapatkan taraf signifikansi p value sebesar 0,000 ($p < 0,05$) artinya H_0 ditolak H_a diterima sehingga dapat disimpulkan terdapat pengaruh yang signifikan antara penggunaan *smartphone* terhadap kualitas tidur siswa kelas XI SMA Negeri 1 Barumun Tengah, yang mana koefisien korelasi sebesar -0,768 dengan menunjukkan tingkat kekuatan hubungan antara variabel penggunaan *smartphone* dengan kualitas tidur adalah sangat kuat sedangkan arah hubungan antara variabel bernilai negative (-) dapat diartikan kedua variabel tersebut bersifat berlawanan dimana peningkatan nilai Penggunaan *smartphone* akan dibarengi dengan penurunan nilai kualitas tidur.

Pengaruh penggunaan *smartphone* memiliki hubungan negative dengan kualitas tidur hal ini menunjukkan semakin lama penggunaan *smartphone* berlebihan maka kualitas tidur juga akan menurun. Penelitian (Nainggolan, 2017), menyatakan bahwa ada hubungan penggunaan *smartphone* dengan kualitas tidur. Kualitas tidur yang buruk dapat menurunkan tingkat konsentrasi sehingga menyebabkan konsentrasi buruk.

Smartphone sangat diperlukan untuk berkomunikasi dengan teman maupun hanya untuk melihat berita atau informasi di media sosial. Bahkan saat malam hari merupakan waktu yang nyaman digunakan untuk bersantai dan bermain *smartphone* dikarenakan kurangnya kegiatan maupun aktivitas saat malam hari sehingga penggunaan *smartphone* pada malam hari lebih panjang namun mengurangi waktu tidur. Sehingga menimbulkan beberapa dampak yaitu sulit berkonsentrasi, mengantuk pada saat jam belajar, berkurangnya interaksi dengan teman atau pun lingkungan sekitar dikarenakan terlalu asik dengan *smartphone* dan mengatakan mereka mengalami gangguan tidur.

Senada dengan penelitian Kwon et-al (2013) yang menyatakan bahwa pengaruh penggunaan *smartphone* yang berlebihan dapat menyebabkan berkurangnya kualitas tidur yang dikarenakan waktu tidur berkurang, tidur tidak nyenyak, keterlambatan memulai waktu tidur dan bangun tidur, tidak merasa segar ketika terbangun dan dapat menyebabkan mimpi buruk. Jarmi & Rahayuningsih, (2017) mengungkapkan penggunaan *smartphone* menyebabkan otak menerima stimulus dari luar yang berupa suara, cahaya, dan getaran dari gadget yang menyebabkan seseorang tetap terjaga di malam hari. Jika hal ini terus berlangsung dalam waktu yang lama maka dapat mengganggu kualitas tidur.

4.3.2 Kualitas Tidur Siswa SMA Negeri 1 Barumun Tengah

Berdasarkan analisa univariat dapat dilihat bahwa kualitas tidur responden mayoritas tidak berkualitas yaitu sebanyak 27 orang (67,5%) dan responden yang memiliki kualitas tidur yang berkualitas yaitu sebanyak 13 orang (32,5%).

Wavy, et al (2008) menyebutkan kualitas tidur seseorang ditentukan oleh bagaimana seseorang mempersiapkan pola tidurnya pada malam hari seperti kedalaman tidur, dan kemudahan untuk tertidur tanpa bantuan medis. Kualitas tidur yang baik dapat menghasilkan perasaan tenang kondisi badan yang segar di pagi hari, perasaan energik, dan tidak mengeluh gangguan tidur.

Menurut penelitian Doghramji, penanganan yang tidak segera dilakukan pada orang yang mengalami insomnia atau gangguan tidur lainnya dapat menyebabkan kerusakan fungsional tubuh sehingga memerlukan biaya perawatan yang mahal. Dikatakan pula bahwa tidur yang berlebih tanpa diiringi kualitas tidur yang baik juga dapat berhubungan dengan meningkatnya angka kematian, kesakitan, dan kecelakaan yang dapat mengancam jiwa (Handayani, 2008).

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan dari hasil penelitian tentang Pengaruh Penggunaan *Smartphone* Terhadap Kualitas Tidur Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Barumun Tengah Kecamatan Barumun Tengah Kabupaten Padang Lawas, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Pengaruh penggunaan *smartphone* terhadap kualitas tidur didapatkan hasil penelitian yaitu mayoritas responden berpengaruh terhadap penggunaan *smartphone* sebanyak 26 orang (65%).

2. Penggunaan *smartphone* mayoritas berlebihan yaitu sebanyak 29 orang (72,5%) dan minoritas tidak berlebihan sebanyak 11 orang (27,5%).
3. Kualitas tidur responden mayoritas tidak berkualitas dikarenakan penggunaan *smartphone* yaitu sebanyak 27 orang (67,5%).

5.2. Saran

1. Bagi responden
Pada siswa untuk lebih dapat mengatur waktu dalam penggunaan *smartphone* seperti mencari tugas belajar, sehingga kualitas tidurnya terjaga dengan baik.
2. Bagi tempat penelitian Untuk lebih meningkatkan kegiatan disekolah seperti ekstrakurikuler, dengan tujuan agar siswa tidak berfokus pada *smartphone*.
3. Bagi intitusi pendidikan
Dapat menambah referensi di perpustakaan Instistut Teknologi dan Kesehatan Sumatera Utara untuk dijadikan sebagai bahan bacaan.
4. Bagi penelitian selanjutnya
Dapat melanjutkan penelitian ini dengan metode yang berbeda.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. 2010. *Prosedur Peniliti Suatu Pendekatan Praktek*, Jakarta: Rineka Cipta.
- Bukit, Evi Karota. 2005. Kualitas Tidur dan Faktor-faktor Gangguan Tidur Klien Lanjut Usia yang Dirawat Inap di Ruang Penyakit Dalam Rumah Sakit. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, vol. 9, no.2, pp. 41-47.
- Gary B,S., Thomas J,C., & Misty E, V.. (2007). *Discovering Computers Fundamental*, 3th Ed (Terjemahan). Jakarta : Salemba Infotek
- Guyton AC, Hall JE. *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran*. Edisi 11. Penterjemah: Irawati, Ramadani D, Indriyani F. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC, 2006.
- Hanika, M.I, (2015). Fenomena phubbing di Era Milineal (Ketergantungan seseorang pada Smartphone terhadap Lingkungannya). *Jurnal interaksi*, Vol.4,No1, January 2015 :42-51.
- Hidayat, A.A. 2006. *Pengantar Kebutuhan Dasar manusia*. Jakarta: Salemba Medika.
- Hidayat, Sarip. (2014). *Kecanduan Penggunaan Smartphone dan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa RIK UI*. Depok : Ilmu Keperawatan Jiwa Fakultas Ilmu Keperawatan. Universitas Indonesia
- Indrawati, N.B. 2012. Hubungan antara Kualitas Tidur Mahasiswa yang Mengikuti UKM dan Tidak Mengikuti UKM pada Mahasiswa Reguler Fakultas Ilmu Keperawatan. Depok: Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Indonesia. Depok: Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Indonesia.
- Internet World Stats. (2012) *Top Countries With The Highest Number Of Internet*. [Online]
<http://www.internetworldstats.com/top20.htm> diakses tanggal 7 November 2017
- Japardi, Iskandar. 2016 . *Gangguan Tidur*. Fakultas Kedokteran Bagian Bedah USU.
- Jarmi, Armaya (2017). Hubungan penggunaan gadget dengan kualitas tidur pada remaja. Vol 2, Nomor 3
- Kozier. Frb, Berman. Snyder.(2010). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses & Praktik Volume:1*, Edisi:7,

EGC: Jakarta

- Kwon M, Lee J-Y, Won W-Y, Park J-W, Min J-A, Hahn C, et al. 2013. Development and Validation of a Smartphone Addiction Scale (SAS). *PLoS One*. vol. 8, no. 2, pp. 1-7.
- Notoatmojo, s. (2006). *Metedologi penelitian kesehatan (Edisi Revisi)*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Potter, A.P., Perry, G.A. (2006). *Buku Ajar Fundamental keperawatan : Konsep Proses dan Praktik*. Vol.2.edisi 4. Jakarta :EGC
- Rahmadi, M. Farhan. 2017. Hubungan Kualitas Tidur terhadap Konsentrasi Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang Sebelum Mengikuti Ujian. Palembang: Universitas Muhammadiyah Palembang.
- Syamsoedin dan Widya Khristianty Putriny (2015). *Hubungan Durasi Penggunaan Media Sosial Dengan Kejadian Insomnia Pada Remaja Di SMA Negeri 9 Manado*.*E-journal keperawatan (e-Kp) Volume 3. Nomor 1*.