

## Penggunaan Gadget Mempengaruhi Kualitas Tidur Mahasiswa?

Arna Khairunnisa<sup>1</sup>, Dien Novita<sup>2</sup>, Dini Nadiatul Haq<sup>3</sup>, Vera Azzahra<sup>4</sup>, Mutiah Lestari<sup>5</sup>,  
Niken Novia Wenty<sup>6</sup>

<sup>1</sup>Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang

<sup>2</sup>Universitas Sriwijaya

<sup>3</sup>Universitas Lampung

Corresponding email: [arnakhairunnisa2004@gmail.com](mailto:arnakhairunnisa2004@gmail.com)

### ARTICLE INFO

#### Article History

Submission : 29-11-2023

Received : 16-12-2023

Revised : 22-03-2024

Accepted : 15-03-2024

#### Keywords

Gadget

Sleep Quality

Students

#### Katakunci

Gadget

Kualitas Tidur

Mahasiswa

### ABSTRACT

This study discusses the impact of gadget use on the sleep quality of students. This research uses a type of literature study and quantitative research which is used to measure students' sleep quality. This research design uses a cross-sectional approach. The population of this research is students in Palembang City. The exclusion criteria in this research are students who are not willing to be research respondents and do not have gadgets. The sampling method was carried out using the simple random sampling method using a questionnaire instrument in the form of a Google form. The test used is the chi square test to see the relationship between the variables of gadget use sleep quality of students. The results showed a significant relationship between the use of gadgets and sleep disorders is that gadgets do not affect sleep quality, the relationship obtained from the results of the study is positive, women play gadgets more often than men, and the quality of women's sleep is better than men. The implications of this study offer a better understanding of the influence of gadgets on students' sleep patterns, providing a basis for the development of strategies that can improve their sleep quality.

### ABSTRAK

Penelitian ini membahas tentang dampak penggunaan gadget terhadap kualitas tidur siswa. Penelitian ini menggunakan jenis studi literatur dan penelitian kuantitatif yang digunakan untuk mengukur kualitas tidur siswa. Desain penelitian ini menggunakan pendekatan cross-sectional. Populasi penelitian ini adalah pelajar di Kota Palembang. Kriteria eksklusi dalam penelitian ini adalah siswa yang tidak bersedia menjadi responden penelitian dan tidak mempunyai gadget. Metode pengambilan sampel dilakukan dengan metode simple random sampling dengan menggunakan instrumen kuesioner berupa Google form. Uji yang digunakan adalah uji chi square untuk melihat hubungan antara variabel penggunaan gadget dengan kualitas tidur siswa. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara penggunaan gadget dengan gangguan tidur adalah gadget tidak mempengaruhi kualitas tidur, hubungan tersebut diperoleh dari Hasil penelitian positif, perempuan lebih sering bermain gadget dibandingkan laki-laki, dan kualitas tidur perempuan lebih baik dibandingkan laki-laki. Implikasi dari penelitian ini menawarkan pemahaman yang lebih baik tentang pengaruh gadget terhadap pola tidur siswa, memberikan dasar bagi pengembangan strategi yang dapat meningkatkan kualitas tidur mereka.

## Pendahuluan

Mulai beristirahat kualitas tidur seseorang dapat digambarkan dengan alokasi waktu seseorang tersebut tertidur dan merasakan keberatan selama istirahat atau setelah bangun tidur. Menurut Potter dan Perry (2005), kebutuhan tidur yang cukup disebabkan selain oleh faktor jumlah jam tidur (kuantitas tidur), tetapi juga disebabkan oleh kedalaman kualitas tidur. (Serko Aji, 2015). Gadget ialah sebuah perangkat elektronik yang memiliki tujuan dan fungsi praktis terutama untuk memudahkan pekerjaan manusia. Penggunaan gadget yang berlebihan dapat menyebabkan berkurangnya kualitas tidur yang dikarenakan waktu tidur berkurang, tidur tidak nyenyak, keterlambatan memulai waktu tidur serta bangun tidur, tidak merasa segar ketika terbangun dan dapat menyebabkan mimpi buruk. Selain itu, penggunaan gadget menyebabkan otak menerima stimulus dari luar yang berupa suara, cahaya dan getaran dari gadget yang menyebabkan seseorang tetap terjaga di malam hari.

Kualitas tidur didefinisikan sebagai ukuran tingkat kepuasan tidur mahasiswa dalam bentuk kemudahan memulai tidur dan mempertahankan tidur (Nashori, 2011). Tingkat kualitas tidur akan memengaruhi kondisi tubuh, kualitas tidur yang baik berpengaruh positif terhadap kondisi tubuh yang optimal. Sebaliknya, kualitas tidur yang buruk akan berdampak pada keseimbangan fisiologi dan psikologi seseorang. Dampak negatif secara fisiologi seperti penurunan aktivitas, penurunan daya tahan tubuh, kelelahan, dan ketidakstabilan tanda-tanda vital. Dampak negatif secara psikologis yaitu peningkatan tingkat stress dan depresi, kecemasan, mudah marah, penurunan konsentrasi, serta coping tidak efektif (Potter & Perry, 2011). Faktor-faktor yang memengaruhi kualitas tidur mahasiswa seperti perubahan gaya hidup dan jadwal aktivitas sehari-hari. Perubahan gaya hidup yang menjadi fenomena remaja saat ini adalah penggunaan gadget (Hidayat & Mustikasari, 2014). Faktor penggunaan gadget pada remaja tergantung dari peran orang tua dan teman sebaya. Fenomena saat ini membuktikan bahwa akses internet berlebihan menyebabkan peningkatan penggunaan smartphone pada remaja (Silvanasari & Vitaliati, 2019).

Penggunaan gadget telah menjadi hal yang lazim di kalangan masyarakat, baik dari generasi tua maupun muda. Namun, penggunaan gadget yang berlebihan menghadirkan dampak yang signifikan terhadap kesehatan. Gadget memiliki radiasi yang berpotensi mengganggu fungsi syaraf dari berbagai aspek kesehatan. Kehadiran teknologi memberikan banyak manfaat dalam berbagai hal, baik dari dalam segi komunikasi, pembelajaran, dan hiburan. Namun, tidak dapat diabaikan bahwa penggunaan gadget juga menimbulkan kekhawatiran yang serius terkait kesehatan, baik dari peningkatan risiko obesitas, gangguan tidur, gangguan mental, serta gangguan interaksi sosial. Penggunaan gadget yang berlebihan sering kali mengurangi waktu yang seharusnya dihabiskan untuk aktivitas yang lebih bermanfaat. Lalu, gangguan tidur dapat menjadi perhatian yang serius. Penggunaan gadget di malam hari dengan adanya paparan cahaya biru dari gadget dapat mengganggu kualitas tidur.

American Academy of Pediatrics, merupakan lembaga yang menangani permasalahan pelajar dan remaja yang pada dasarnya harus memerlukan waktu istirahat dan tidur yang cukup. Pasalnya, remaja yang kurang tidur akhirnya mengalami pengalaman negatif karena rentan mengalami gangguan kesehatan fisik maupun mental. Menurut , National Sleep Foundation (NSF) menyarankan bahwa jumlah tidur ideal bagi remaja adalah kurang lebih 8 hingga 10 jam per malam (NSF, 2018). Menurut Haryono dkk 2009 Faktor yang mempengaruhi kualitas tidur dapat mencakup faktor medis dan non medis. Faktor yang dapat mempengaruhi kualitas tidur adalah faktor non medis seperti jenis kelamin, pubertas, kebiasaan tidur, lingkungan, dan gaya hidup. Gaya hidup merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kualitas tidur, dan gaya hidup remaja di era saat ini tidak lepas dari smartphone. Lebih dari separuh populasi di dunia menggunakan ponsel pintar, dan pasar berkembang pesat

Pada tahun 2014, diperkirakan 6,9 miliar orang menggunakan gadget (WHO, 2014). Dari total penduduk dunia yang berjumlah 7,676 miliar jiwa, 5,112 miliar jiwa merupakan pengguna ponsel pintar. Indonesia memiliki jumlah penduduk sebanyak 4444 jiwa dari 268,2 juta jiwa, dimana 150 juta diantaranya adalah pengguna internet, meningkat sebesar 13% dibandingkan tahun 2018, dimana sebagian besar akses internet dilakukan melalui telepon pintar (Hootsuite, 2019). Berdasarkan Sebuah penelitian dilakukan oleh Nainggolan (2017), dengan tujuan untuk mengetahui hubungan penggunaan gadget dengan kualitas tidur pada mahasiswa. Metode yang digunakan yaitu analitik deskriptif dengan pendekatan crosssectional study. Teknik pengambilan sampel dilakukan secara randomized sampling sehingga didapatkan 90 responden dimana 23 orang (25,6%) adalah laki-laki dan 67 orang (74,4%) perempuan. Hasil dari penelitian menunjukkan adanya hubungan penggunaan smartphonedengan kualitas tidur mahasiswa (Nainggolan, 2017). Berdasarkan fenomena-fenomena dan berbagai peneliti terkait yang telah dipaparkan diatas, peneliti ingin mengetahui lebih dalam antara hubungan penggunaan smartphone dengan kualitas tidur pada mahasiswa. Untuk itu peneliti tertarik melakukan penelitian tersebut yaitu mengenai Penggunaan Gadget Mempengaruhi Kualitas Tidur Mahasiswa?.

## Metode

Penelitian ini menggunakan jenis Penelitian Studi Literatur dan Penelitian Kuantitatif yang digunakan untuk mengukur kualitas tidur mahasiswa. Menurut Zed (2014), Metode studi literatur adalah serangkaian kegiatan yang berkenaan dengan metode pengumpulan data pustaka. Studi kepustakaan dilakukan oleh setiap peneliti dengan tujuan utama yaitu mencari dasar untuk memperoleh dan membangun landasan teori, kerangka berpikir, dan menentukan dugaan sementara atau disebut juga dengan hipotesis penelitian. Sehingga para peneliti dapat menggolongkan, mengalokasikan mengorganisasikan, dan menggunakan variasi pustaka dalam bidangnya. Dengan melakukan studi kepustakaan, para peneliti mempunyai pendalaman yang lebih luas dan mendalam terhadap masalah yang hendak diteliti. Data yang digunakan berasal dari journal, artikel ilmiah yang berisikan tentang konsep yang diteliti.

Adapun penelitian kuantitatif dalam penelitian ini menggunakan design penelitian descriptive correlative dengan bantuan JASP. Rancangan penelitian ini menggunakan pendekatan cross- sectional. Populasi dari penelitian ini yaitu Mahasiswa yang ada di Kota Palembang. Sampel pada penelitian ini yaitu mahasiswa yang ada di Kota Palembang. Sampel pada penelitian ini berjumlah 240 sampel. Sampel pada penelitian ini yaitu mahasiswa berjenis kelamin laki-laki berjumlah 48 dan mahasiswa berjenis kelamin perempuan berjumlah 191. Adapun kriteria eksklusi sampel dalam penelitian ini yaitu mahasiswa yang ada di Kota Palembang yang bersedia menjadi responden penelitian dan mempunyai gadget. Metode pengambilan sampel dilakukan dengan metode Simple random sampling dengan menggunakan instrumen kuesioner dalam bentuk google formulir. Variabel independen dalam penelitian ini yaitu penggunaan gadget dan jenis kelamin sedangkan variabel dependen yaitu kualitas tidur. Uji yang digunakan yaitu uji chi square untuk melihat hubungan antara variabel penggunaan gadget, jenis kelamin dan kualitas tidur Mahasiswa di Kota Palembang.

### **Hasil dan Diskusi**

Responden pada penelitian ini berjumlah 240 responden. Responden berjenis kelamin laki-laki sejumlah 48 dan responden berjenis kelamin perempuan sejumlah 191. Berdasarkan hasil penelitian yang kami peroleh bahwa perempuan lebih sering menggunakan gadget dari pada laki laki. Ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Mulyati (2018), yang menyatakan bahwa perempuan memiliki tingkat kecanduan gadget lebih tinggi daripada laki- laki, hal ini diakibatkan karena perempuan cenderung lebih lama dalam waktu penggunaan gadget yaitu kurang lebih dari enam jam perhari, ini juga sejalan dengan penelitian Choliz (2012), yang menyatakan bahwa perempuan memiliki tingkat ketergantungan gadget lebih tinggi dibandingkan dengan laki-laki, perempuan lebih cenderung terlibat dalam penyalahgunaan gadget dan mengalami masalah dengan orang tua karena penggunaan smartphone yang berlebihan. Perbedaan penggunaan smartphone dan internet antara laki-laki menurut Pawlowska dan Potembska (dalam Bolle, 2014) yaitu perempuan lebih menggunakan gadget untuk kesenangan sosial, menjaga hubungan sosial dan memiliki hubungan yang kuat dengan gadget mereka, sedangkan laki-laki lebih berorientasi pada kesenangan mereka seperti bermain game online. Namun Penggunaan gadget memiliki sisi positif dalam perkembangan pembelajaran. Remaja sekolah mamiliki beban atau tanggung jawab dalam proses pembelajaran sesuai dengan kemajuan metode pembelajaran saat ini. Siswa dituntut untuk lebih banyak mencari informasi dan menyelesaikan tugas sekolah melalui internet. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa penggunaan smartphone digunakan sebagai sarana dan kecenderungan gaya belajar praktis pada siswa. Hal ini menunjukkan bahwa gadget dijadikan kebutuhan. Fenomena yang terjadi saat ini, gadget mengakibatkan remaja terlalu sering menggunakan gadget dan melakukan aktivitas penggunaan smartphone terlalu malam, misalnya untuk mengerjakan tugas ataupun mengecek informasi disosial media (Karcy, 2017).

Hasil penelitian yang telah kami lakukan pada mahasiswa yang ada di kota Palembang menyatakan bahwa kualitas tidur perempuan lebih baik daripada laki laki. Keadaan lain yang dipandang mempengaruhi kualitas tidur adalah kenyamanan secara psikologis. Boleh jadi seseorang dalam keadaan menghadapi beragam masalah, namun yang terpenting adalah bagaimana ia menanggapi masalah tersebut. Bila seseorang tetap optimis dalam memandang berbagai macam masalah, yakin akan adanya jalan keluar, maka ia dapat menjalani tidurnya dengan baik. Sebaliknya, kalau seseorang dibebani oleh berbagai macam hal menjelang tidurnya, misalnya dipenuhi ketakutan, maka tidurnya kemungkinan lebih mudah terganggu (Nashori, 2002). Mengapa kualitas tidur mahasiswa perempuan lebih tinggi dibanding mahasiswa laki-laki? Salah satu hal yang penting yang perlu diperhatikan adalah kebiasaan hidup antara laki-laki dan perempuan dalam mengisi waktu malam. Salah satu kebiasaan yang berkembang dalam masyarakat Indonesia adalah memberi peluang kepada laki-laki untuk pulang hingga larut malam. Toleransi terhadap aktivitas di larut malam pada laki-laki ini secara keseluruhan akan menyebabkan pengelolaan tidur berbeda dengan pengelolaan tidur perempuan. Laki-laki merasa lebih bebas menggunakan waktu malamnya dibanding perempuan. Akibatnya, mahasiswa laki-laki merasa tidak bermasalah ketika memulai tidur di waktu yang sangat larut. Penjelasan ini sesuai dengan temuan berdasarkan wawancara dan pengamatan. Salah satu hasil pengamatan yang penulis lakukan adalah mahasiswa laki-laki dikarenakan tidur terlalu larut, maka mereka datang ke tempat kuliah dalam keadaan terlambat. Bahkan, masih sering ditemukan mahasiswa yang datang terlambat secara total untuk mengikuti ujian tengah atau akhir semester.

Akibat dari kualitas tidur yang berbeda ini, sebagaimana diungkapkan oleh penelitian- penelitian yang lain (Nashori, 2004), mahasiswa perempuan cenderung memiliki prestasi belajar yang lebih tinggi dibanding mahasiswa laki-laki. Maas (2002) bahwa proses tidur, jika diberi waktu yang cukup dan lingkungan yang tepat, menghasilkan tenaga yang luar biasa. Tidur memulihkan, meremajakan dan memberi energi tubuh dan otak. Sepertiga hidup manusia, yang seharusnya dilewati dengan tidur, berpengaruh besar terhadap dua pertiga lainnya, dalam hal kewaspadaan, energi, suasana hati, berat badan, persepsi, daya ingat, daya pikir, kecekatan reaksi, produktivitas, kinerja, ketrampilan komunikasi, kreativitas, keselamatan, dan kesehatan prima. Dalam keadaan daya ingat, daya pikir, persepsi, dan kesehatan yang prima, mahasiswa siap berkonsentrasi saat mengikuti proses belajar mengajar. Konsentrasi memegang peranan penting bagi seorang mahasiswa untuk merekam dan mengingat dan selanjutnya mengembangkan pelajaran yang diperoleh di perguruan tinggi. Kemampuan merekam, mengingat, dan mengembangkan materi pelajaran akan memungkinkan mahasiswa memperoleh prestasi yang optimal.

Tabel 1

	Intensitas Penggunaan Gadget		Kualitas Tidur	
	Laki-Laki	Perempuan	Laki-Laki	Perempuan
Valid	48	191	48	191
Missing	0	0	0	0
Mean	47.854	50.466	29.479	31.241
Std. Deviation	9.643	7.286	6.713	5.823
Minimum	20.000	30.000	12.000	16.000
Maximum	60.000	60.000	40.000	40.000

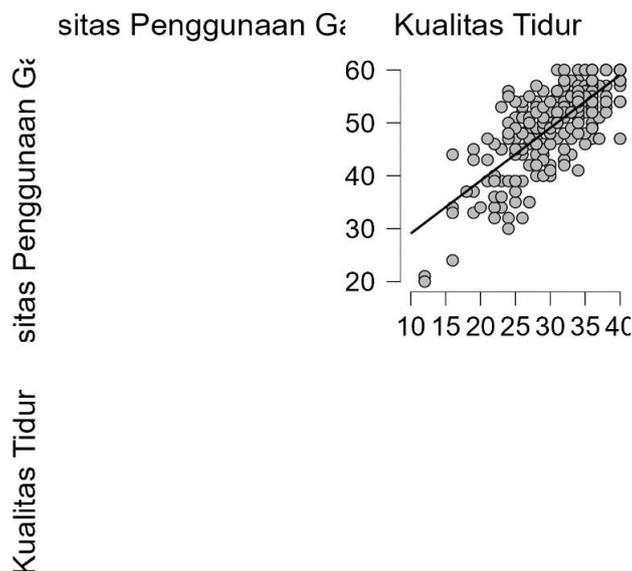
Dilihat dari tabel 1, dapat disimpulkan bahwa hasil dari mean menunjukkan “Intensitas Penggunaan Gadget” pada perempuan lebih tinggi daripada laki-laki. Ditemukan bahwa “Intensitas Penggunaan Gadget” pada perempuan menembus angka 50.466, sedangkan laki-laki hanya menembus angka 47.854. Tetapi ditabel ini juga dijelaskan bahwa “Kualitas Tidur” perempuan lebih baik dari pada laki-laki. Kualitas tidur pada perempuan menembus angka 31.241, sedangkan Kualitas Tidur pada laki-laki 29.479. Dapat disimpulkan bahwa Penggunaan Gadget yang tinggi tidak mempengaruhi Kualitas Tidur, mungkin saja ada faktor lain yang mempengaruhi Kualitas Tidur tersebut.

Adapun teori yang berkaitan dengan kualitas tidur yaitu keadaan lain yang dipandang mempengaruhi kualitas tidur adalah kenyamanan secara psikologis. Boleh jadi seseorang dalam keadaan menghadapi beragam masalah, namun yang terpenting adalah bagaimana ia menanggapi masalah tersebut. Bila seseorang tetap optimis dalam memandang berbagai macam masalah, yakin akan adanya jalan keluar, maka ia dapat menjalani tidurnya dengan baik. Sebaliknya, kalau seseorang dibebani oleh berbagai macam hal menjelang tidurnya, misalnya dipenuhi ketakutan, maka tidurnya kemungkinan lebih mudah terganggu (Nashori, 2002). Penelitian yang dilakukan oleh Mulyati (2018), yang menyatakan bahwa perempuan memiliki tingkat kecanduan gadget lebih tinggi daripada laki-laki, hal ini diakibatkan karena perempuan cenderung lebih lama dalam waktu penggunaan gadget yaitu kurang lebih dari enam jam perhari, ini juga sejalan dengan penelitian Choliz (2012), yang menyatakan bahwa perempuan memiliki tingkat ketergantungan gadget lebih tinggi dibandingkan dengan laki-laki, perempuan lebih cenderung terlibat dalam penyalahgunaan gadget dan mengalami masalah dengan orang tua karena penggunaan smartphone yang berlebihan.

<i>Variable</i>	<i>Intensitas Penggunaan Gadget Kualitas Tidur</i>	
1. Intensitas Penggunaan Gadget	Pearson's r	—
	p-value	—
	2. Kualitas Tidur	Pearson's
	r	0.767***
	p-value	< .001

\*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$ , \*\*\*  $p < .001$

Berdasarkan tabel 2 diatas, menunjukkan Intensitas Penggunaan Gadget dengan Kualitas Tidur memiliki hubungan yang positif. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwasannya Penggunaan Gadget tidak mempengaruhi Kualitas Tidur.



Tabel 3 diatas menguatkan opsi yang terdapat pada tabel 2, bahwasannya Intensitas Penggunaan Gadget dengan Kualitas Tidur memiliki hubungan yang positif. Penggunaan Gadget tidak mempengaruhi Kualitas Tidur seseorang. Kualitas Tidur yang buruk tidak selalu disebabkan oleh Penggunaan Gadget. Mungkin saja disebabkan oleh faktor lain.

Para ahli menyarankan waktu maksimal anak mengakses gadget adalah 1-2 jam per hari. Berikut ini adalah durasi anak main gadget yang disarankan berdasarkan usianya:

1. Anak usia di bawah 2 tahun disarankan sama sekali tidak diberi akses pada gadget. Jika benar-benar diperlukan, anak usia di atas 1,5 tahun dapat mengakses gadget dengan didampingi orangtua dan tidak lebih dari 1 jam per hari.
2. Anak usia 2-5 tahun disarankan mengakses gadget hanya 1 jam per hari, sebaiknya program ini terus dijalankan oleh orangtua kepada anak.
3. Anak usia 6 tahun ke atas boleh bermain gadget, tapi dengan waktu yang sudah disepakati bersama orang tua, misalnya pada akhir pekan atau maksimal 2 jam per hari.

4. Remaja, waktu ideal untuk melakukan aktivitas online atau bermain gadget dalam sehari adalah 257 menit atau sekitar 4 jam 17 menit

Hal yang perlu teman-teman pahami adalah durasi yang dipaparkan di atas tidak berlaku pada penggunaan gadget seperti ponsel atau tablet saja, tapi juga termasuk waktu untuk menonton TV atau menggunakan komputer/laptop. Menurut teori Mark S. Borchert, MD dari The Eye Birth Defects and Eye Technology Institutes in The Vision Center di Children's Hospital Los Angeles mengatakan anak lebih rentan terhadap paparan gadget yang lama ketimbang orang dewasa yang sudah memiliki pertumbuhan mata yang matang. Salah satu efek dari paparan layar gadget ini adalah myopia (rabun jauh). Ketika anak-anak lebih suka tinggal di rumah dan bermain game komputer atau menonton TV sepanjang hari, kebiasaan ini mungkin membuat mereka tidak terbiasa melihat jarak jauh, sehingga meningkatkan risiko myopia. Selain penerapan 20–20–20, American Academy of Pediatrics menyarankan untuk menggunakan gadget maksimal 60 menit per hari untuk anak-anak yang sedang dalam pertumbuhan. Untuk mengurangi bahaya dari paparan cahaya biru dari layar gadget, berikut ini beberapa tips yang direkomendasikan:

1. Kurangi Kecerahan Layar

Tidak banyak orang menyadari seberapa besar pengaruh cahaya pada layar gadget. Terlalu cerah dapat mengganggu penglihatan, sehingga mata cepat menjadi tegang.

2. Sering Berkedip

Terlalu menatap layar gadget secara tidak sadar akan menurunkan frekuensi berkedip pada mata. Ini terjadi secara natural dan bisa membuat mata kekurangan kelembapannya. Makanya, jangan pernah lupa berkedip. Berkedip tentu saja penting untuk menjaga mata tetap terlumasi. Bila diperlukan, gunakan obat tetes mata supaya mata tidak terlalu kering.

3. Gunakan Latar Belakang Abu-abu

Nyatanya warna background dari gadget dapat memengaruhi kestabilan mata. Mengubah latar belakang putih menjadi abu-abu bisa memudahkan mata untuk lebih fokus.

## **Simpulan**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kualitas tidur perempuan lebih baik daripada laki-laki, meskipun intensitas penggunaan gadget cenderung lebih tinggi pada perempuan. Meskipun demikian, tidak ada hubungan langsung antara intensitas penggunaan gadget dan kualitas tidur, seperti yang ditunjukkan oleh analisis korelasi. Temuan ini menyoroti pentingnya faktor-faktor psikologis dan kebiasaan hidup dalam memengaruhi kualitas tidur seseorang, dengan mengindikasikan bahwa kebiasaan hidup malam yang lebih fleksibel pada laki-laki, seperti pulang larut malam, dapat berdampak negatif terhadap kualitas tidur dan prestasi belajar mereka. Gadget mempengaruhi kualitas tidur, hubungan yg di dapatkan dari hasil penelitian adalah positif, perempuan lebih sering bermain gadget dari pada laki laki dan

kualitas tidur perempuan lebih baik dari pada laki laki. Hal ini menunjukkan adanya hubungan antara penggunaan gadget dengan kualitas tidur remaja Mahasiswa di Kota Palembang. Kondisi perkembangan teknologi yang cukup pesat akan memengaruhi status kesehatan melalui perubahan gaya hidup. Oleh karena itu, perawatan dapat memanfaatkan perkembangan teknologi dengan menambah topik mengenai perilaku adiksi terhadap penggunaan gadget.

### References

- Pranaputra, I. B. G. W. (2022). *GAMBARAN KUALITAS TIDUR PADA ANAK USIA SEKOLAH PADA MASA PANDEMI COVID-19 DI WILAYAH PUSKESMAS IDENPASAR BARAT TAHUN 2022* (Doctoral dissertation, Poltekkes Kemenkes Denpasar Jurusan Keperawatan 2022).
- Aminuddin, M. (2018). *Hubungan Antara Kualitas Tidur dengan Prestasi Belajar Mahasiswa Akademi Keperawatan Pemerintah Provinsi Kalimantan Timur Samarinda*. *Jurnal Kesehatan Pasak Bumi Kalimantan*, 1(1), 51–71.
- Creswell, Jhon W. (2010). *Research Design*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- P.Lis Thomas, R.Gurung, M.Mahalakshmi. *Night time gadget use and quality of sleep among health science students in Bangalore, India*. *Rwanda medical journal*.Vol.79, no.04, pp 13-20 (2022)
- Ariani, M., Elita, V., & Zulfitri, R. (2015). *Hubungan intensitas penggunaan jejaring sosial terhadap kualitas tidur remaja di SMAN 3 Siak*. *Journal of Nurshing Care*, 1–11.
- Rakhman. A, Prastiani. D. B, Permatasari. E. D, Amalianti. V. (2023). *Hubungan Lama Pemakaian Smartphone dengan Tingkat Kualitas Pada Remaja Di Kabupaten Brebes*. *Care Jurnal Ilmiah Kesehatan Vol 11, No 3, 2023*, hal 450-457.
- Bolle, C. (2014). *“Who is a smartphone addict?” The impact of personal factors and type of usage on smartphone addiction in a Dutch population*.Thesis. University of TwenteEnschede.
- Nashori, H.F. 2004. *Menggapai Prestasi Puncak dengan Meningkatkan Kualitas Tidur dan Kualitas Mimpi*. Makalah. Disampaikan dalam Kongres IX Himpunan Psikologi Indonesia (Himpsi), Surabaya, 14-17 Januari 2004.
- Indrawan, P. 2014. *Pengaruh Gadget terhadap Tumbuh Kembang Psiko Sosial Anak PAUD*. Retrieved April, 12, 2017.
- 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.
- Lubis A.H, Amvina, Nasution S.F. (2022). *Pengaruh Smartphone Terhadap Kualitas Tidur pada Siswa Kelas XI di SMA Negeri 1 Barumun Tengah*. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, Vol 1 No 3, 251-259.

- Indyana Ummi Aisyah, Qoni'ah Nur Wijayani. *PENGGUNAAN GADGET TERHADAP KUALITAS TIDUR DAN KESEHATAN MENTAL REMAJA*. Triwikrama: Jurnal Multidisiplin Ilmu Sosial Volume 2, Number 9, 2023 pp 31-40.
- Ns. Elly Purnamasari, S.Kp., M.Pd, Andika Hermawan, Ns. Intan Asri Nurani, M.Kep., Sp.Kep. Jurnal JKFT: Universitas Muhammadiyah Tangerang Vol. 6 No. 1 Tahun 2021 p-ISSN 2502-0552. *HUBUNGAN PENGGUNAAN SMARTPHONE DENGAN KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA KEPERAWATAN DI FAKULTAS ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH TANGERANG*.
- Humanistic Network for Science and Technology. (2019). *Durasi Penggunaan Gadget Berpengaruh Terhadap Kelelahan Mata pada Siswa Usia 16-18 Tahun*.
- Andira, A. D., Usman, A. M., & Wowor, T. J. (2022). *Hubungan Penggunaan Gadget Terhadap Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Keperawatan di Universitas Nasional*. Jurnal Promotif Preventif, 4(2), 51-56.