

**HUBUNGAN INTENSITAS PENGGUNAAN *GADGET*
DENGAN KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA
KEPERAWATAN UNIVERSITAS TANJUNGPURA**

MUHAMMAD IKSAN RAMADHAN

I1031211095

SKRIPSI



PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN

FAKULTAS KEDOKTERAN

UNIVERSITAS TANJUNGPURA

2025

**HUBUNGAN INTENSITAS PENGGUNAAN GADGET
DENGAN KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA
KEPERAWATAN UNIVERSITAS TANJUNGPURA**

MUHAMMAD IKSAN RAMADHAN

I1031211095

SKRIPSI

Sebagai salah satu syarat untuk memperoleh
gelar Sarjana Keperawatan pada Program Studi Keperawatan



**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS TANJUNGPURA**

2025

SKRIPSI

**Hubungan Intensitas Penggunaan Gadget Dengan Kualitas Tidur
pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Tanjungpura**

**Oleh
Muhammad Iksan Ramadhan**

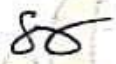
NIM 11031211095

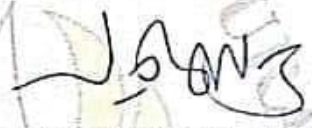
**Telah dipertahankan dihadapan dewan penguji Skripsi,
Program Studi Keperawatan, Fakultas Kedokteran,
Universitas Tanjungpura
Tanggal : 22 Januari 2025**

Disetujui,

Pembimbing I

Pembimbing II

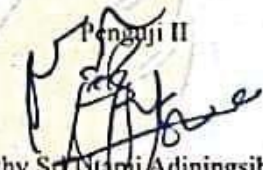

Yoga Pramana, S.Kep., M.Kep
NIP. 198801162019031012


Ns. Triyana Harlia Putri, M.Kep
NIP. 198904282018032001

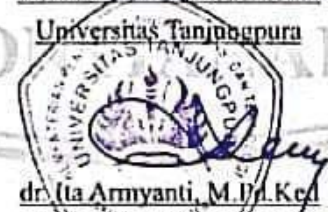
Penguji I

Penguji II


Ns. Suhaimi Fauzan, M.Kep
NIP. 198803252019031006


Ns. Berthy Sri Utami Adiningsih, M.Kep
NIDK. 8909601024

**Mengetahui,
Dekan Fakultas Kedokteran
Universitas Tanjungpura**


dr. Ita Armyanti, M.Dr.Kep
NIP. 198110042008012011

Lulus Tanggal

: 22 Januari 2025

No. SK Dekan FK

: 0420/UN22.9/TD.06/2025

Tanggal

: 14 Januari 2025



**KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
RISET DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS TANJUNGPURA
FAKULTAS KEDOKTERAN**

Jalan Prof. Dr. H. Hadari Nawawi Pontianak 78124
Telepon (0561) 765342, 8121434, 8121432, 8121443, dan Sentral 8102617, 583865
Faximili (0561) 765342, 583865, 8102617, 8121443, 8121434, 8121432 Kotak Pos 1049
e-mail : kedokteran@untan.ac.id website: kedokteran.untan.ac.id

**PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN
JURUSAN KEPERAWATAN FAKULTAS
KEDOKTERAN UNIVERSITAS TANJUNGPURA
PONTIANAK**

**LEMBAR PERSETUJUAN PERBAIKAN (REVISI)
SEMINAR HASIL PENELITIAN SKRIPSI**

Nama Mahasiswa : Muhammad Iksan Ramadhan
Nomor Induk Mahasiswa (NIM) : 11031211095
Tanggal Seminar Hasil Penelitian : 22 Januari 2025
Judul Penelitian Skripsi : Hubungan Intensitas Penggunaan Gadget Dengan Kualitas
Tidur Pada Mahasiswa Keperawatan Universitas
Tanjungpura

Telah direvisi, disetujui oleh tim penguji/tim pembimbing dan diperkenankan untuk
Diperbanyak/Dicetak

NO.	NAMA PENGUJI	TANDA TANGAN
1.	Ns. Suhaيمي Fauzan, S.Kep., M.Kep NIP. 198803252019031006	
2.	Ns Berthy Sri Utami Adiningsih, M.Kep NIP. 8909601024	

Pontianak, 5 Februari 2025
Mengetahui,

Pembimbing I

Yoga Pramana S.Kep., M.Or
NIP. 198801162019031012

Pembimbing II

Ns. Triyana Harlia Putri, M.Kep
NIP. 198904282018032001

LEMBAR PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Muhammad Iksan Ramadhan

NIM : I1031211095

Program Studi : Keperawatan

Fakultas : Kedokteran

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi dengan judul **“Hubungan Intensitas Penggunaan Gadget Dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Tanjungpura”** adalah murni hasil karya saya sendiri untuk memperoleh gelar sarjana. Skripsi ini murni gagasan, rumusan dan penelitian penulis sendiri tanpa bantuan dari pihak lain, kecuali arahan dari pembimbing. Dalam skripsi ini apabila di kemudian hari pernyataan ini tidak terdapat karya-karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dan menuliskan sumber acuan tersebut dalam daftar pustaka. Penelitian ini telah lolos kaji etik oleh komite etik penelitian Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura dengan kode : 0420/UN22.9/PT.01.04/2024

Apabila dikemudian terbukti atau dapat dibuktikan keseluruhan skripsi ini merupakan hasil plagiat, saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Pontianak, 22 Januari 2025



Muhammad Iksan Ramadhan
I1031211095

DAFTAR SINGKATAN

IPTEK	: Ilmu Pengetahuan dan Teknologi
APJII	: Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia
WHO	: <i>World Health Organization</i>
HP	: <i>Handphone</i>
KIC	: <i>Katadata Insight Center</i>
Kominfo	: Kementerian Komunikasi dan Informatika
SSP	: Sistem Saraf Pusat
EEG	: <i>Elektroencephalogram</i>
EMG	: <i>Elektromiogram</i>
EOG	: <i>Elektrookulogram</i>
RAS	: <i>Reticular Activating System</i>
BSR	: <i>Bulbar Synchronizing Region</i>
NREM	: <i>Non-Rapid Eye Movement</i>
REM	: <i>Rapid Eye Movement</i>
RNA	: <i>Ribonukleic Acid</i>
SQS	: <i>Sleep Quality Scale</i>

HUBUNGAN INTENSITAS PENGGUNAAN GADGET DENGAN KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA KEPERAWATAN UNIVERSITAS TANJUNGPURA

Skripsi, Januari 2025

Muhammad Iksan Ramadhan, Yoga Pramana, Triyana Harlia Putri

XVII+101 halaman+20 tabel+8 Lampiran

ABSTRAK

Latar Belakang : Kualitas tidur adalah indikator penting dalam penilaian kepuasan tidur seseorang. Salah satu indikatornya adalah tidak adanya kantuk berlebihan disiang hari. Namun, banyak mahasiswa yang mengalami gangguan tidur dengan salah satu penyebab adalah penggunaan *gadget* yang tidak sehat. Hal ini dapat berdampak negatif dalam berbagai aspek kehidupan termasuk prestasi akademik mahasiswa.

Tujuan : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara intensitas penggunaan *gadget* dengan kualitas tidur pada mahasiswa keperawatan Universitas Tanjungpura.

Metode : Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Sampel dalam penelitian ini ditentukan dengan menggunakan teknik *non probability sampling* dengan jenis metode *quota sampling* dengan total responden 168 mahasiswa. Pengambilan data menggunakan kuesioner intensitas penggunaan *gadget* dan *Sleep Quality Scale*. Uji statistik menggunakan uji korelasi *Spearman*.

Hasil : Hasil analisa univariat rentang usia responden penelitian ini adalah 18-22 tahun dengan dominasi 19 tahun (31,5%) dan jenis kelamin perempuan (84,5%). Distribusi responden rata di seluruh angkatan (2021, 2022, 2023) sebanyak 56 orang. Skor intensitas penggunaan *gadget* rata-rata 30,71 atau dalam kategori sedang, sementara skor kualitas tidur rata-rata 30,51. Tidak ada pengkategorian kualitas tidur. Intensitas *gadget* tertinggi dan terendah sama-sama dimiliki oleh responden perempuan, dengan intensitas rendah pada angkatan 2022 berusia 19 tahun dan intensitas tertinggi pada angkatan 2021 berusia 20 tahun. Tidak ada mahasiswa laki-laki dengan intensitas penggunaan *gadget* tinggi. Hasil uji korelasi menunjukkan bahwa adanya hubungan antara intensitas penggunaan *gadget* dengan kualitas tidur pada mahasiswa keperawatan Universitas Tanjungpura ($p\text{ value} = 0,006$) ($r = - 0,212$).

Kesimpulan : Pada penelitian disimpulkan bahwa semakin tinggi intensitas penggunaan *gadget*. maka semakin rendah pula kualitas tidur pada mahasiswa. Usia yang lebih muda cenderung berlebihan menggunakan *gadget* untuk keperluan non-akademik.

Kata Kunci : Intensitas Penggunaan *Gadget*, Gen Z, Kualitas Tidur, Mahasiswa Keperawatan, *Sleep Quality Scale*

Referensi : 77 (2006-2024)

CORRELATIONSHIP BETWEEN INTENSITY OF GADGET USE AND SLEEP QUALITY IN NURSING STUDENTS OF TANJUNGPURA UNIVERSITY

Thesis, Januari 2025

Muhammad Iksan Ramadhan, Yoga Pramana, Triyana Harlia Putri

XVII+101 Page+20 Tabels+8 attachments

ABSTRACT

Background : Sleep quality is a significant determinant of a person's sleep satisfaction. One indicator is the lack of excessive daytime tiredness. However, many students experience sleep disturbance, which might be attributed to harmful technology use. This may have negative impacts on various aspects of life including academic achievement.

Objective : This study aimed to determine the relationship between gadget usage intensity and sleep quality among nursing students at Universitas Tanjungpura.

Methods: This research employed a quantitative method with a cross-sectional approach. The sample was selected using a non-probability sampling technique, specifically quota sampling, with a total of 168 respondents. Data collection was conducted using a gadget usage intensity questionnaire and the Sleep Quality Scale. Statistical analysis was performed using the Spearman correlation test.

Results : The univariate analysis results showed that the respondents' age range was 18-22 years, with the majority being 19 years old (31.5%) and predominantly female (84.5%). Respondents were evenly distributed across batches (2021, 2022, 2023), with a total of 56 participants. The average gadget usage intensity score was 30.71, categorized as moderate, while the average sleep quality score was 30.51. There was no categorization for sleep quality. The highest and lowest gadget usage intensity scores were both recorded by female respondents: the lowest intensity was found in a 19-year-old from the 2022 batch, and the highest intensity in a 20-year-old from the 2021 batch. No male students had high gadget usage intensity. The correlation test results showed a relationship between gadget usage intensity and sleep quality among nursing students at Universitas Tanjungpura ($p\text{-value} = 0.006$) ($r = -0.212$).

Conclusion : The study concluded that the higher the intensity of gadget usage, the lower the sleep quality among students. Younger individuals tend to excessively use gadgets for non-academic purposes.

Keywords : Gadget usage intensity, Gen Z, Nursing students, Sleep quality, Sleep Quality Scale

References : 77 (2006-2024)

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Alhamdulillahilahirabbil'alamiinn, segala puji dan syukur saya panjatkan atas kehadiran Allah Subhanahu Wa Ta'ala Yang Maha Pengasih dan Penyayang yang telah memberikan kasih sayang, rezeki, dan kesehatan serta atas berkah, ridho, hidayah, petunjuk dan karunia-Nya sehingga saya sebagai penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Intensitas Penggunaan *Gadget* Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Tanjungpura”.

Penulis mengucapkan terimakasih kepada orang tua saya yaitu Bapak Tomin dan Ibu Yuntanuri atas doa, dukungan moral dan material serta cinta dan kasihnya. Penulis juga ingin mengucapkan terimakasih kepada:

1. Prof. Dr. H. Garuda Wiko S.H., M.Si. selaku Rektor Universitas Tanjungpura
2. dr. Ita Armyanti, M. Pd.Ked, selaku Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura
3. Ns. Ikbal Fradianto, S.Kep., M.Kep selaku Ketua Jurusan Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura
4. Ns. Mita, S.Kep., M.Kep selaku Ketua Program Studi Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura
5. Ns Faisal Kholid, S.Kep., M.Kep selaku dosen akademik saya yang telah membimbing saya dari awal semester sampai saya menyelesaikan tugas akhir ini (skripsi)

6. Yoga Pramana S.Kep., M.Or selaku dosen pembimbing I yang telah memberikan dukungan, kritik, masukan, motivasi, kepada peneliti sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan tepat waktu.
7. Ns. Triyana Harlia Putri, S.Kep., Mkep selaku dosen pembimbing II yang telah memberikan dukungan, kritik, masukan, motivasi, kepada peneliti sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan tepat waktu.
8. Ns Suhaimi Fauzan, S.Kep., M.Kep selaku dosen Penguji I yang telah memberikan dukungan, kritik, masukan, motivasi, kepada peneliti sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan tepat waktu.
9. Ns Berthy Sri Utami Adiningsih, S.Kep., M.Kep selaku dosen Penguji II yang telah memberikan dukungan, kritik, masukan, motivasi, kepada peneliti sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan tepat waktu.
10. Seluruh dosen dan civitas akademik di Program Studi Keperawatan, Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura
11. Sahabat seperjuangan Arif Rahman, Daffa Syadhil Adha, Gibran Ramadhan, Tegar Laksamana Eriko Bata, Walmijar Ikhsan, Dimas Lulu, yang selalu sabar dalam memberikan waktu, tenaga, semangat, motivasi, kritik dan saran sehingga penyusunan skripsi ini dapat berjalan dengan lancar.
12. Teman-teman Mahasiswa Keperawatan Angkatan 2021 (Anpec)

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, hal tersebut tidak lepas dari kelemahan dan keterbatasan dari penulis. Penulis berharap

agar skripsi ini dapat berguna sebagai tambahan ilmu pengetahuan, memberikan manfaat serta dapat diimplikasikan bagi semua pihak.

Wassalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Pontianak,2025

Muhammad Iksan Ramadhan

NIM. I1031211095

DAFTAR ISI

ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR BAGAN	xv
DAFTAR TABEL	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1. Latar Belakang	1
1.2. Rumusan Masalah	7
1.3. Tujuan Penelitian.....	7
1.3.1. Tujuan Umum Penelitian	7
1.3.2. Tujuan Khusus Penelitian.....	7
1.4. Manfaat Penelitian	8
1.4.1. Aspek Teoritis	8
1.4.2. Aspek Praktis	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	9
2.1. Kajian Pustaka.....	9
2.1.1. Definisi Mahasiswa.....	9
2.1.2. Karakteristik Mahasiswa.....	10
2.1.3. Tahap Perkembangan Mahasiswa	12
2.1.4. Tugas Perkembangan Mahasiswa	13
2.1.5. Tinjauan Umum Tentang <i>Gadget</i>	15
2.1.6. Tinjauan Tentang Intensitas Penggunaan <i>Gadget</i>	19
2.1.7. Tinjauan Umum Tentang Tidur	21
2.1.8. Tinjauan Umum Tentang Kualitas Tidur.....	31
2.1.9. Kerangka Teori.....	33
2.1.10. Hipotesis Penelitian.....	34
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	35
3.1. Desain Penelitian.....	35
3.2. Populasi, Sampel, dan Setting Penelitian.....	35

3.2.1. Populasi	35
3.2.2. Sampel.....	36
3.2.3. Kriteria Sampel Penelitian	38
3.2.4. Setting Penelitian	38
3.3. Kerangka Konsep	39
3.4. Variabel Penelitian	39
3.5. Definisi Operasional.....	40
3.6. Instrumen Penelitian.....	41
3.7. Uji Validitas dan Realibilitas.....	43
3.7.1. Validitas.....	43
3.7.2. Reliabilitas	45
3.8. Prosedur Pengumpulan Data	46
3.8.1. Tahapan Persiapan.....	46
3.8.2. Tahapan Pelaksanaan	46
3.9. Prosedur Pengolahan Data	47
3.10. Analisa Data.....	49
3.10.1. Analisa Univariat	49
3.10.2. Analisa Brivariat	49
3.11. Pertimbangan Etik Penelitian.....	50
3.11.1. Autonomy (Otonomi).....	50
3.11.2. Respect for Privacy and Confidentiality (Kerahasiaan).....	51
3.11.3. Benefience (Berbuat Baik).....	51
3.11.4. Non Maleficience (Tidak Merugikan).....	51
3.11.5. Justice (Keadilan).....	52
BAB IV HASIL PENELITIAN	53
4.1. Hasil Analisa Univariat	53
4.1.1. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia.....	53
4.1.2. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	53
4.1.4. Intensitas Penggunaan <i>Gadget</i> Pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Tanjungpura (Untan).....	55
4.1.5. Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Keperawatan Untan	57
4.2. Hasil Analisa Bivariat	57
4.1.6. Hubungan Intensitas Penggunaan <i>Gadget</i> Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Tanjungpura (Untan).....	57
BAB V PEMBAHASAN	59

5.1.	Karakteristik Responden	59
5.1.1.	Usia	59
5.1.2.	Jenis Kelamin	61
5.1.3.	Angkatan	62
5.2.	Intensitas Penggunaan <i>Gadget</i> Pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Tanjungpura (Untan)	63
5.3.	Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Tanjungpura (Untan).....	66
5.4.	Hubungan Intensitas Penggunaan <i>Gadget</i> Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Tanjungpura (Untan)	70
5.5.	Keterbatasan Penelitian.....	72
5.6.	Implikasi Keperawatan.....	72
BAB VI	PENUTUP	73
6.1.	Kesimpulan	73
6.2.	Saran.....	73
DAFTAR PUSTAKA.....		75
DAFTAR RIWAYAT HIDUP		96

DAFTAR BAGAN

Bagan 2.1.9 Kerangka Teori.....	33
Bagan 3.3 Kerangka Konsep.....	39

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1.7.5 Klasifikasi kebutuhan tidur manusia	29
Tabel 3.2.1 Distribusi Populasi	36
Tabel 3.2.2 Distribusi Sampel	38
Tabel 3.5 Definisi Operasional.....	40
Tabel 3.6 Kisi-kisi instrumen <i>sleep quality scale</i>	41
Tabel 3.6 Skor skala likert.....	42
Tabel 3.6 Kisi-kisi instrumen intensitas penggunaan <i>gadget</i>	42
Tabel 3.6 Skor skala likert.....	43
Tabel 3.7.1 Hasil uji variabel intensitas penggunaan <i>gadget</i>	44
Tabel 3.9.2 <i>Coding</i>	48
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia	53
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	54
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Angkatan	54
Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Intensitas Penggunaan Gadget Pada Mahasiswa Keperawatan Untan (n=168).....	55
Tabel 4.5 Distribusi Usia dengan Intensitas Penggunaan Gadget Pada Mahasiswa Keperawatan Untan (n=168).....	55
Tabel 4.6 Distribusi Jenis Kelamin dengan Intensitas Penggunaan Gadget Pada Mahasiswa Keperawatan Untan (n=168).....	56
Tabel 4.7 Distribusi Angkatan dengan Intensitas Penggunaan Gadget Pada Mahasiswa Keperawatan Untan (n=168).....	56
Tabel 4.8 Rata-Rata Intensitas Penggunaan Gadget Pada Mahasiswa Keperawatan Untan	56
Tabel 4.9 Rata-Rata Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Keperawatan Untan	57
Tabel 4.10 Hubungan Intensitas Penggunaan Gadget dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Keperawatan Untan.....	58

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Lembar Penjelasan Penelitian.....	82
Lampiran 2 Lembar Persetujuan Menjadi Responden (<i>Informed Consent</i>).....	84
Lampiran 3 Lembar Kuesioner Intensitas Penggunaan <i>Gadget</i>	85
Lampiran 4 Lembar Kuesioner Kualitas Tidur <i>Sleep Quality Scale</i>	87
Lampiran 5. Surat Lolos Kaji Etik	90
Lampiran 6 Hasil Uji Statistik.....	91
Lampiran 7 Kemajuan Bimbingan Usulan Penelitian.....	93
Lampiran 8 Izin menggunakan kuesioner	95

BAB I

PENDAHULUAN

1.1.Latar Belakang

Seiring perkembangan zaman teknologi berkembang dengan sangat cepat dari hari ke hari teknologi berkembang dan menjadi kebutuhan dasar manusia. Ini disebabkan oleh kebutuhan akan teknologi yang dapat membuat segala sesuatu dengan lebih cepat, yang dapat diakses dengan mudah, murah, dan sesuai dengan keuangan pengguna (Alia & Irwansyah, 2018).

Gadget merupakan alat yang sangat canggih dan salah satu kemajuan dari teknologi modern. Berpikir dan berperilaku sangat dipengaruhi oleh kemajuan IPTEK saat ini. Semua orang menggunakan teknologi modern seperti telepon genggam, tablet, laptop, komputer, televisi, dan lainnya. *Gadget* dapat melakukan banyak hal dalam kehidupan sehari-hari, seperti berkomunikasi, belajar, dan bermain. Selain itu, *gadget* memiliki berbagai aplikasi yang dapat digunakan untuk memberikan referensi kepada siswa jika digunakan dengan baik (Harsela & Qalbi, 2020).

Gadget dengan berbagai kecanggihan teknologi yang dimilikinya, memiliki beberapa segi positif maupun *negative*. Beberapa segi positif antara lain adalah memudahkan berkomunikasi yang tidak terbatas secara lokal, tetapi juga secara nasional dan internasional. Penggunaan komunikasi ini dapat dilakukan melalui pesan singkat, panggilan telepon, *videocall*, dan

bentuk lainnya. Kemudahan komunikasi melalui *gadget*, memberikan sarana bagi penggunaanya untuk berinteraksi sosial dengan berbagai pihak, bahkan dapat digunakan untuk berbisnis. Sisi positif lainnya dari penggunaan *gadget* adalah untuk pendidikan. Jaringan internet dan aplikasi yang terhubung dengan *gadget*, memberikan kemudahan untuk mengakses berbagai sumber ilmu pengetahuan, melatih kognitif, dan berafiliasi baik kepada sesama teman sekelas, maupun kepada guru (Sakiyem, 2019).

Penggunaan *gadget* dalam perkuliahan sangat bisa membantu mahasiswa mengakses berbagai macam informasi melalui beberapa aplikasi, situs pendidikan, dan *ebook*. Kemudahan ini memungkinkan mahasiswa lebih memahami teori, prosedur praktek, tugas kuliah, hasil penelitian, dan karya ilmiah. dan sebagainya (Snashall & Hindocha, 2016).

Disamping kemudahan dalam menggunakan *gadget* untuk pendidikan, *gadget* sering digunakan secara berlebihan untuk hal-hal lain yang tidak berhubungan dengan kegiatan perkuliahan, seperti bermain game, sosial media, menonton dan sebagainya. Sisi *negative* lainnya apabila kita menggunakan *gadget* secara berlebihan karena dapat menyebabkan ketergantungan dan dapat menimbulkan beberapa masalah, seperti gangguan pada bagian mata, risiko terkena radiasi, meningkatkan risiko terkena infeksi, mengganggu siklus tidur dan lambat memahami pelajaran (Parulian & Soputri, 2023)

Jumlah pengguna *gadget* secara global terus meningkat dari tahun ke tahun. Pada 2019, setidaknya terdapat 3,2 miliar pengguna, naik 5,6% dari tahun sebelumnya. Cina menjadi salah satu negara dengan jumlah pengguna *gadget* terbesar. Negeri ini menguasai 27% dari total pengguna *gadget* dunia. dari total pengguna sepanjang tahun lalu populasi pengguna yang aktif secara *online* di dunia sekitar 4,12 miliar pengguna. (Yosepha Pusparisa, 2020).

Penggunaan *gadget* di Indonesia kian meningkat dibandingkan dengan tahun lalu. Pada Januari 2021, jumlah pengguna *gadget* di Indonesia tercatat sebanyak 202,6 juta. Persentase kenaikan tersebut sebesar 1,03%. Bahkan, penggunaan *gadget* di Indonesia meningkat dalam lima tahun terakhir. Dimana persentase lonjakan sebesar 54,25 %, dilihat dari penggunaan *gadget* pada tahun 2018 sebesar 132,7 juta pengguna. (Naomi Adisty, 2022). Ada juga hasil dari survei APJII di tahun 2023 yang mengungkap bahwa provinsi Kalimantan Barat mempunyai jumlah persentase sebesar 79,96% dalam menggunakan *gadget* (Putri & Julianto, 2023). Universitas Tanjungpura salah satu fakultas terbesar dalam menggunakan *gadget* yaitu di fakultas kedokteran dengan nilai persentase 73,33%. (Sujaini *et al.*, 2023)

Tidur merupakan salah satu hal pokok kebutuhan dasar manusia yang wajib dipenuhi setiap orang (Tristianingsih & Handayani, 2021). Tidur dapat mengistirahatkan fisik, mengurangi stress maupun kecemasan serta dapat meningkatkan kemampuan dan daya konsentrasi. Jika kebutuhan tidur tidak terpenuhi sesuai dengan kebutuhannya maka dapat mempengaruhi

kebutuhan yang lain. Berdasarkan berbagai penelitian, remaja yang memiliki masalah kesehatan dengan kurangnya waktu untuk tidur akan mengalami berbagai hal yang negatif diantaranya rentan mengalami masalah kesehatan fisik, gangguan memori dalam pembelajaran, beresiko tinggi mengalami obesitas serta masalah kesehatan mental (Umi *et al.*, 2019). Kualitas tidur adalah kepuasan seseorang terhadap tidurnya sehingga tidak menunjukkan rasa kantuk sebagai tanda bahwa seseorang tersebut kurang tidur dan terdapat masalah dalam tidurnya. Kualitas tidur seseorang dapat dilihat dari kebugaran, kesehatan dan bagaimana seseorang itu terlihat segar dipagi hari (Prastyo & Sugiyanto, 2017).

Menurut penelitian Mawitjere (2017) penggunaan *gadget* dalam waktu yang lama menyebabkan remaja membutuhkan sekitar 60 menit lebih lama untuk tidur dari biasanya. Akibatnya, para remaja ini cenderung tidur lebih larut dari biasanya. Hal tersebut membuat remaja sulit untuk bangun di pagi hari dan sering merasa ngantuk di pagi hari. Kecanggihan dan kemudahan penggunaan *gadget* membuat banyak orang selalu menggunakan *gadget*.

Salah satu penyebab menurunnya kualitas tidur adalah penggunaan *gadget* yang sangat berlebihan. Hal ini dikaitkan dengan suatu hormon melatonin yang diproduksi oleh hipotalamus untuk memproses sinyal saat mata terkena cahaya sehingga otak bisa menentukan apakah itu siang atau malam. Saat malam hari, ketika hormon melatonin akan meningkat sehingga dapat menyebabkan rasa ngantuk akan terganggu akibat penggunaan *gadget*, sehingga mata tidak menimbulkan efek rasa ngantuk

tersebut saat seseorang menggunakan *gadget* pada malam hari secara berlebihan (Wams *et al.*, 2017). Kualitas tidur yang baik pastinya akan ada dampak positif seperti mempengaruhi prestasi akademi, karena akan merasa siap untuk belajar dipagi hari saat kebutuhan istirahat tercukupi.

Pada penelitian Andira *et al.*, (2022) telah mewawancarai 10 mahasiswa tentang penggunaan *gadget*. 8 dari mahasiswa tersebut menggunakan *gadget* lebih dari 3 jam setiap hari. Kedelapan mahasiswa tersebut mengatakan bahwa dirinya merasakan tanda-tanda kualitas tidur yang buruk seperti rasa mengantuk yang berlebihan pada siang hari (selalu menguap) dan merasa pusing. Penelitian ini juga menemukan bahwa 46% responden ini menggunakan *gadget* secara berlebihan sehingga memiliki kualitas tidur yang buruk. Ada juga penelitian yang dilakukan oleh Shabir (2022) melakukan wawancara lainnya yang dilakukan terhadap 5 mahasiswa Prodi Keperawatan Universitas Hasanuddin. Mahasiswa tersebut menggunakan *gadget* 7-9 jam sehari untuk mengakses media sosial, menonton, belanja *online*, berfoto, berkomunikasi, mendengarkan music, mencari materi dan bermain *game*. Mahasiswa memiliki waktu tidur 5-6 jam dalam sehari dan mulai tidur diatas jam 10 malam. Idealnya mahasiswa untuk mendapatkan kualitas tidur yang baik selama 7-8 jam perharinya.

Banyak faktor yang menyebabkan mahasiswa mengalami gangguan tidur diantaranya perubahan gaya hidup salah satunya yaitu penggunaan *gadget*. Direktur The Atlanta School of Sleep Medicine and Tecnology menyatakan bahwa penggunaan *gadget* telah mengurangi banyak waktu

istirahat pada remaja dan anak-anak. Studi menemukan kasus sepertiga orang dewasa di Amerika Serikat tidur kurang dari 7 jam dalam sehari fakta menempatkan mereka pada gangguan kesehatan yang serius. Tidur berdekatan dengan *gadget* dapat membuat tidur menjadi terganggu, tidur yang terganggu dapat berpengaruh pada kesehatan mental. Hasil penelitian yang dilakukan di Jepang menemukan fakta bahwa orang yang terbiasa tidur dekat dengan *gadget* lebih rentan menderita stress atau depresi (Huda, 2016).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan pada tanggal 8 Maret 2024 di Universitas Tanjungpura Fakultas Kedokteran bahwa mahasiswa Prodi Keperawatan yang aktif tahun 2023/2024 angkatan 2021 ada 99 mahasiswa, angkatan 2022 ada 97 mahasiswa, angkatan 2023 ada 95 mahasiswa. Dari wawancara beberapa mahasiswa mengatakan bahwa mereka menggunakan *gadget* lebih dari 6 jam per harinya dan sebelum tidur ada yang menggunakan *gadget* terlebih dahulu sehingga mereka tidur larut malam dan pagi harinya mereka ada jam masuk kuliah, jadi ada yang masih mengantuk di dalam kelas sehingga tidak fokus dalam mencerna materi yang ada di kelas.

Menurut hasil wawancara di atas mahasiswa tersebut cenderung membuka *gadget* dalam waktu lama hingga sampai sebelum tidur. Akibat keasikan bermain *gadget* mahasiswa tidur hingga sampai larut malam, sehingga sulit bangun pagi, mengantuk saat berkuliah, tidak bersemangat, pusing dan sulit memahami pelajaran. Sehingga peneliti tertarik untuk

meneliti lebih lanjut tentang “Hubungan Intensitas Penggunaan *Gadget* dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Keperawatan Universitas Tanjungpura”

1.2.Rumusan Masalah

Berdasarkan penjelasan di atas bahwa rumusan masalah yang didapat adalah “Apakah ada hubungan intensitas penggunaan *gadget* dengan kualitas tidur pada mahasiswa Prodi Keperawatan Universitas Tanjungpura?”

1.3.Tujuan Penelitian

1.3.1. Tujuan Umum Penelitian

Mengetahui hubungan antara intensitas penggunaan *gadget* dengan kualitas tidur pada mahasiswa keperawatan Universitas Tanjungpura.

1.3.2. Tujuan Khusus Penelitian

1. Mengidentifikasi karakteristik responden yang meliputi usia, jenis kelamin, dan angkatan pada mahasiswa keperawatan Universitas Tanjungpura
2. Mengetahui intensitas penggunaan *gadget* pada mahasiswa keperawatan Universitas Tanjungpura
3. Mengetahui kualitas tidur pada mahasiswa keperawatan Universitas Tanjungpura
4. Mengetahui hubungan intensitas penggunaan *gadget* Dengan kualitas tidur pada mahasiswa Universitas Tanjungpura.

1.4.Manfaat Penelitian

1.4.1. Aspek Teoritis

Penelitian ini dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang bagaimana intensitas penggunaan *gadget* dapat memengaruhi kualitas tidur mahasiswa. Ini dapat membantu dalam memperkaya teori-teori yang ada tentang tidur dan penggunaan teknologi.

1.4.2. Aspek Praktis

1. Bagi Mahasiswa

Hasil penelitian ini dapat menjadi sumber informasi bagi mahasiswa terkait penggunaan *gadget* dan kualitas tidur

2. Bagi Institusi Universitas Tanjungpura Prodi Keperawatan

Hasil penelitian ini dapat menjadi rujukan bagi pihak kampus dalam menindak lanjuti dari kondisi kualitas tidur maupun penggunaan *gadget* terhadap mahasiswa

3. Bagi Peneliti

Hasil penelitian dapat menjadi cara dalam meningkatkan dan memperluas ilmu pengetahuan serta pengalaman dalam melaksanakan suatu penelitian