

BAB 7

SIMPULAN DAN SARAN

1.1 Kesimpulan

Pada penelitian ini didapatkan bahwa mayoritas mahasiswa mempunyai tingkat kecanduan gadget yang sedang dan cenderung mempunyai kualitas tidur yang buruk. Hasil penelitian yang diperoleh memperlihatkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kecanduan *gadget* dengan kualitas tidur yang buruk pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya. Hal ini berarti bahwa hasil dari penelitian ini tidak sejalan dengan teori pendukungnya.

1.2 Saran

7.2.1 Bagi Peneliti Selanjutnya

Berdasarkan dari hasil penelitian ini, diharapkan bagi para peneliti untuk melanjutkan melakukan penelitian lebih lanjut menggunakan kelompok sampel yang lebih besar dan menambahkan variabel lain yang berpotensi memengaruhi kualitas tidur. Penelitian selanjutnya dapat dilakukan dengan subjek yang memiliki karakteristik yang berbeda.

7.2.2 Bagi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya

Bagi universitas, hasil dari penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi maupun bahan pertimbangan untuk mengetahui tingkat kecanduan *gadget* dan kualitas tidur mahasiswa, sehingga dapat dilakukan upaya pencegahan untuk mengurangi

kecanduan *gadget* dan memperbaiki kualitas tidur bagi para mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

1. Andira AD. Hubungan penggunaan gadget terhadap kualitas tidur pada mahasiswa keperawatan di Universitas Nasional. *Jurnal Promotif Preventif*. 2022;4.
2. Simon Kemp. Digital 2023: Indonesia — data reportal – wawasan digital global [Internet]. 2023 [cited 2024 Feb 29]. Available from: <https://datareportal.com/reports/digital-2023-indonesia>
3. Petrosyan A. Number of internet users by country 2023 | Statista [Internet]. 2023 [cited 2024 Feb 29]. Available from: <https://www.statista.com/statistics/262966/number-of-internet-users-in-selected-countries/>
4. BPS Provinsi Jawa Timur. Persentase penduduk berumur 5 tahun keatas di Jawa Timur yang menggunakan telepon seluler (Hp) [Internet]. 2023. Available from: <https://jatim.bps.go.id/statictable/2023/06/13/2880/persentase-penduduk-berumur-5-tahun-keatas-di-jawa-timur-yang-menggunakan-telepon-seluler-hp-dalam-3-bulan-terakhir-dirinci-menurut-kabupaten-kota-dan-jenis-kelamin-2022.html>
5. Firmansyah MF, Rante SDT, Hutasoit RM. Hubungan kecanduan penggunaan smartphone terhadap kualitas tidur

- mahasiswa fakultas kedokteran Universitas Nusa Cendana tahun 2019. Cendana Medical Journal [Internet]. 2019;18. Available from: <https://ejurnal.undana.ac.id/index.php/CMJ/article/view/2664>
6. Sutarsih T MK. Statistik telekomunikasi Indonesia 2022. Badan Pusat Statistik Indonesia [Internet]. 2022. 67–70 p. Available from: <https://www.bps.go.id/id/publication/2023/08/31/131385d0253c6aae7c7a59fa/statistik-telekomunikasi-indonesia-2022.html>
 7. Amelia R, Handoyo BM, Siana Y. Hubungan durasi penggunaan gadget dengan kualitas tidur pada mahasiswa kedokteran Universitas Baiturrahmah. Jurnal Kesehatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Cirebon [Internet]. 2022;13(1). Available from: <https://jurnal.stikescirebon.ac.id/index.php/kesehatan/article/view/277>
 8. Suhartati BL. Hubungan lama durasi penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada usia 19-22 tahun. Majalah Ilmiah Fisioterapi Indonesia [Internet]. 2021. Available from: <https://ojs.unud.ac.id/index.php/mifi/article/view/59776#:~:text=simpulan%20dari%20penelitian%20ini%20adalah,semakin%20buruk%20kualitas%20tidur%20pengguna>.
 9. Kemenkes. Kebutuhan tidur sesuai usia [Internet]. 2018 [cited 2024 Feb 29].

- Available from:
<https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/obesitas/kebutuhan-tidur-sesuai-usia>
10. Savero N, Ismah SSQ, Tharafa GF, Pawestri RV, Herawati L. Faktor-faktor yang berkaitan dengan prevalensi kurang tidur pada mahasiswa fakultas Ilmu keolahragaan Universitas Negeri Semarang. Jurnal Analis [Internet]. 2023;2(2). Available from: <https://jurnalilmiah.org/journal/index.php/analisis/article/view>
 11. Azad MC, Fraser K, Rumana N, Abdullah AF, Shahana N, Hanly PJ, et al. Sleep disturbances among medical students: a global perspective. Journal of Clinical Sleep Medicine [Internet]. 2015;11(1). Available from: <https://jcsn.aasm.org/doi/full/10.5664/jcsn.4370>
 12. Norhafizah, Hidayat T. Hubungan antara kecanduan smartphone dengan kualitas Tidur mahasiswa/i keperawatan di STIKes Intan Martapura tahun 2022. Jurnal Ilmu Kesehatan Insan Sehat [Internet]. 2022;10. Available from: <https://jurnalstikesintanmartapura.com/index.php/jikis/article/view/85>
 13. Khan F, Aniyan AT. A descriptive study to assess the level of smartphone addiction and quality of sleep among student nurses in selected college of nursing, New Delhi.

- International Journal of Nursing & Midwifery Research [Internet]. 2019;6(1). Available from: <https://medical.advancedresearchpublication.com/index.php/intlj-nursing-midwiferyresearch/article/view/13>
14. Thiehun CC. Hubungan antara kualitas tidur dengan tekanan darah pada mahasiswa FKWM Surabaya. Repository Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya [Internet]. 2022; Available from: <https://repository.ukwms.ac.id/id/eprint/33834/>
 15. Hall JE. Guyton and hall textbook of medical physiology. 14th ed. Elsevier; 2021. 713 p.
 16. Dorland. Kamus saku kedokteran dorland. 30th ed. Elsevier Singapore Pte Ltd; 2020. 690 p.
 17. Mubarak WI, Indrawati L, Susanto J. Buku ajar ilmu keperawatan dasar buku 2. Penerbit Salemba Medika; 2015.
 18. National Institute of Neurological Disorders and Stroke. Brain basics: understanding sleep. National Institute of neurological Disorders and Stroke [Internet]. 2023; Available from: <https://www.ninds.nih.gov/health-information/public-education/brain-basics/brain-basics-understanding-sleep>

19. Sherwood L. Sherwood introduction to human physiology. 8th ed. Brooks/Cole Cengage Learning; 2013. 177–179 p.
20. Arguinchona JH, Tadi P. Neuroanatomy, reticular activating system. StatPearls [Internet]. 2023; Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/nkb549835>
21. Patarru F, Situngkir R, Bate I, Akollo JE. Hubungan perilaku sleep hygiene dengan kualitas tidur pada lansia di Panti Tresna Werdha Ambon. Jurnal Keperawatan Florence Nightingale [Internet]. 2021;4(2):46-51. Available from: <https://ejournal.stikstellamarismks.ac.id/index.php/JKFN/article/view/67>
22. Atiriq M. Mengenal jam biologis tubuh kita - irama sirkadian [Internet]. Kemenkes. 2023. Available from: https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/2639/mengenal-jam-biologis-tubuh-kita--irama-sirkadian
23. Barrett K et al. Ganong buku ajar fisiologi kedokteran. 24th ed. The McGraw-Hill Companies; 2012. 273–280 p.
24. Hutagalung NA, Marni E, Erianti S. Faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur pada mahasiswa tingkat satu program studi keperawatan STIKes Hang Tuah Pekanbaru. Jurnal Keperawatan Hang Tuah (Hang Tuah Nursing Journal) [Internet]. 2022;2.

- Available from:
<https://jom.htp.ac.id/index.php/jkh>
25. Wang F. Determinants of sleep quality in college students: a literature review. Elsevier [Internet]. 2021;17. Available from: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1550830720303736?via%3dihub>
 26. Meirianto MT. Hubungan kecanduan gadget dengan kualitas tidur pada remaja. Universitas Islam Indonesia [Internet]. 2018; Available from: <https://dspace.uui.ac.id/handle/123456789/5719>
 27. Dianingsih A. Pengaruh senam aerobik terhadap kualitas tidur dan sindrom makan malam pada mahasiswi obesitas. Journal of The Indonesian Nutrition Association [Internet]. 2022;45(2). Available from: https://persagi.org/ejournal/index.php/Gizi_Indon/article/view/735
 28. Foundation NS. What is sleep quality? [Internet]. National Sleep Foundation. 2020. Available from: <https://www.thensf.org/what-is-sleep-quality/#:~:text=Waking up once or not,of wakefulness during the night.>
 29. Rohmah WK. Determinan kualitas tidur pada santri di Pondok Pesantren. Higeia [Internet]. 2020;4 (Special 3). Available from:

<http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/higeia>

30. Sulistia T, Djamahar R, Rahayu S. =Hubungan kualitas tidur dan aktivitas fisik dengan hasil belajar kognitif sistem koordinasi manusia. *Didaktika Biologi: Jurnal Penelitian Pendidikan Biologi* [Internet]. 2019;2. Available from: <https://jurnal.um-palembang.ac.id/dikbio/article/view/1785>
31. Handojo M, Pertiwi JM, Ngantung D. Hubungan gangguan kualitas tidur menggunakan PSQI dengan fungsi kognitif pada PPDS pasca jaga malam. *Jurnal Sinaps* [Internet]. 2018;1. Available from: <https://jurnalsinaps.com/index.php/sinaps/article/view/19/11>
32. Zitser J, Allen IE, Falgas N, Le MM, C.Neylan T. Pittsburgh sleep quality index (PSQI) responses are modulated by total sleep time and wake after sleep onset in healthy older adults. *Plos One* [Internet]. 2022;4. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9232154/>
33. Nainggolan AR. Hubungan penggunaan gadget dengan kualitas tidur mahasiswa fakultas kedokteran Universitas Sumatera Utara. *Jurnal Kedokteran* [Internet]. 2017; Available from:

<http://repositori.usu.ac.id/handle/123456789/3759>

34. Rosiyanti H, Muthmainnah RN. Penggunaan gadget sebagai sumber belajar mempengaruhi hasil belajar pada mata kuliah matematika dasar. Fibonacci [Internet]. 2017; Available from: <https://jurnal.umj.ac.id/index.php/fbc/article/view/2750/0>
35. Farida A, Salsabila UH. Optimasi gadget dan implikasinya terhadap pola asuh anak. Jurnal Inovasi Penelitian [Internet]. 2021;1(8). Available from: <https://stp-mataram.e-journal.id/JIP/article/view/316>
36. Rahmawati ZD. Penggunaan media gadget dalam aktivitas belajar dan pengaruhnya terhadap perilaku anak. Ta'lim: Jurnal Studi Pendidikan Islam [Internet]. 2020;3(1). Available from: <https://e-jurnal.unisda.ac.id/index.php/talim/article/view/1910>
37. Hyangsewu P, Rindu M, Islamy F, Parhan M, Hari R. Efek penggunaan gadget terhadap social behavior mahasiswa dalam dimensi. Jurnal Penelitian Ilmu Pendidikan [Internet]. 2021;14(2). Available from: <https://journal.uny.ac.id/index.php/jpip/article/view/39156>.
38. Damayanti H, Muhdiana D. Hubungan penggunaan smartphone adiktif dengan kualitas tidur remaja SMAN 75 Jakarta

- Utara. Indonesian Journal of Nursing Science and Practice [Internet]. 2019;2. Available from: <https://jurnal.umj.ac.id/index.php/ijnsp/article/view/17450>
39. Kurniawan IGY. Hubungan depresi dan kecemasan dengan smartphone addiction pada coass program studi pendidikan dokter di Provinsi Bali. Universitas Udayana [Internet]. 2017; Available from: https://simdos.unud.ac.id/uploads/file_penelitian_1_dir/ba9d6638aad90075ad13caa48bc201.pdf
 40. Suni E, Singh A. Stages of sleep: what happens in a sleep cycle. Sleep Foundation [Internet]. 2023 Dec; Available from: <https://www.sleepfoundation.org/stages-of-sleep>.
 41. Kusumawardani A, Yolanda C. Hubungan penggunaan gadget dengan kualitas tidur pada mahasiswa ekstensi fakultas kesehatan masyarakat Indonesia. Sehatmas (Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat) [Internet]. 2023;2(2). Available from: <https://journal.literasisains.id/index.php/sehatmas/article/view/1322>.
 42. Parulian D, Soputri N. Hubungan penggunaan gadget terhadap kualitas tidur mahasiswa di Asrama Universitas Advent Indonesia. Literasi Riset Aksi [Internet]. 2023;7. Available from:

- https://www.researchgate.net/publication/373023056_hubungan_penggunaan_gadget_terhadap_kualitas_tidur_mahasiswa_di_asrama_universitas_advent_indonesia.
43. Bryan L, Cotliar D. Melatonin: usage, side effects, and safety. Sleep Foundation [Internet]. 2024 Mar. Available from: <https://www.sleepfoundation.org/melatonin>
 44. Pandi-Perumal SR, Cardinali DP. Melatonin: biological basis of its function in health and disease. CRC Press Taylor & Francis Group; 2006. 163 p.
 45. Kurniawan IGY, Rustika IM, Alit LN. Uji validitas dan reliabilitas modifikasi smartphone addiction scale versi Bahasa Indonesia. *Medicina* [Internet]. 2016;47. Available from: <https://ojs.unud.ac.id/index.php/medicina/article/view/60623>.
 46. Susilo RDWI, Bhakti S, Mulia H. Hubungan kualitas tidur dengan tekanan darah pada mahasiswa semester VIII program studi keperawatan STIKes BHM Madiun [Internet]. 2017;59-60. Available from: <https://repository.stikes-bhm.ac.id/229/1/skripsi%20ratih.pdf>.
 47. Syafriani S. Perbedaan smartphone addiction pada remaja laki-laki dan perempuan di Kota Pekanbaru. Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau [Internet]. 2021; Available from:

- <https://repository.uir.ac.id/13319/1/148110212.pdf>
48. Hakim LN. Urgensi revisi undang-undang tentang kesejahteraan lanjut usia. *Jurnal DPR RI* [Internet]. 2020. Available from: <https://jurnal.dpr.go.id/index.php/aspirasi/article/download/1589/pdf>.
 49. Sulistiyan C. Beberapa faktor yang berhubungan dengan kualitas tidur pada mahasiswa fakultas kesehatan masyarakat Universitas Diponegoro Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat* [Internet]. 2012. Available from: <http://ejournals1.undip.ac.id/index.php/jkm>
 50. Clariska W. Hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir di fakultas kedokteran dan ilmu kesehatan Universitas Jambi. *Jurnal Ilmiah Ners Indonesia* [Internet]. 2020 [cited 2024 Dec 13];1(2). Available from: <https://www.online-journal.unja.ac.id/JINI/article/view/13516/12043>
 51. Sulana IOP, Sekeon SAS, Mantjoro EM. Hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur mahasiswa tingkat akhir fakultas kesehatan masyarakat Universitas Sam Ratulangi. *Jurnal Kesmas* [Internet]. 2020 [cited 2024 Nov 22];9(7). Available from: <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/kesmas/article/view/31609>

52. Siahaan WF, Malinti E. Hubungan kebiasaan merokok dan gangguan pola tidur pada remaja. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional* [Internet]. 2022. Available from: <https://www.jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/jppp/article/view/949/679>
53. Rizal NS, Afriandi D. Hubungan konsumsi kopi dengan kualitas tidur pada mahasiswa fakultas kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara. *Ibnu Sina: Jurnal Kedokteran dan Kesehatan Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara* [Internet]. 2022 [cited 2024 Dec 18];21(2). Available from: <https://jurnal.fk.uisu.ac.id/index.php/ibnusina>
54. Laurintia Y, Mahardika A, Wedayani N. Hubungan tingkat kecanduan gadget dengan kualitas tidur pada siswa SDN 7 Mataram di Kota Mataram dan SDN 1 Gunungsari di Kabupaten Lombok Barat. *Jurnal Kedokteran* [Internet]. 2019; Available from: <https://jku.unram.ac.id/index.php/jk/article/view/359/269>
55. Khairunnisa A, Novita D, Azzahra V. Penggunaan gadget mempengaruhi kualitas tidur mahasiswa? *Educate: Journal of Education and Learning* [Internet]. 2024 Apr 8 [cited 2024 Dec 13];2(1). Available from: <https://jurnal.dokicti.org/index.php/educate/article/view/345>

56. Anto L, Khosama H, Kembuan M. The relationship between smartphone addiction and sleep quality in college students of the faculty of medicine, Sam Ratulangi university. *International Journal of Research in Medical Sciences* [Internet]. 2022. Available from: <https://www.msjonline.org/index.php/ijrms/article/view/10512>
57. Haryati, Yunaningsi SP, RAF J. Faktor yang mempengaruhi kualitas tidur mahasiswa fakultas kedokteran Universitas Halu Oleo. *Jurnal Surya Medika* [Internet]. 2020. Available from: <https://journal.umpr.ac.id/index.php/jsm/article/view/1288>
58. Naryati, Ramdhaniyah. Faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur mahasiswa program studi sarjana keperawatan di fakultas ilmu keperawatan Universitas Muhammadiyah Jakarta Tahun 2021. *Jurnal Mitra Kesehatan* [Internet]. 2021. Available from: <https://jmk.stikesmitrakeluarga.ac.id/index.php/jmk/article/view/97/69>
59. Dewi LP. Hubungan intensitas penggunaan situs jejaring sosial dengan insomnia pada remaja di SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta. *Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Aisyiyah Yogyakarta* [Internet].

2017. Available from:
<https://digilib.unisayogya.ac.id/2751/>