

# HUBUNGAN PENGGUNAAN SMARTPHONE DAN PENCAHAYAAN DENGAN KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA S1 KEPERAWATAN TINGKAT 1 UNIVERSITAS AL-IRSYAD CILACAP

*The Relationship Between Smartphone Use And Lighting With Sleep Quality In Undergraduate Nursing Students At Al-Irsyad Cilacap University*

**Umi Fadilah<sup>1</sup>, Rusana<sup>2</sup>, Bejo Danang<sup>3</sup>, Sarwa<sup>4</sup>**

<sup>1,2,3</sup> Universitas Al-Irsyad Cilacap

Jl. Cerme No.24 Sidanegara Cilacap

Email: [umifadilah412@gmail.com](mailto:umifadilah412@gmail.com)

## ABSTRAK

Tidur merupakan kebutuhan dasar setiap manusia yang harus dipenuhi. Kualitas tidur yang baik akan berpengaruh terhadap kesehatan seseorang. Salah satu faktor yang berdampak terhadap kualitas tidur yaitu pencahayaan yang kurang baik dan penggunaan *smartphone* yang berlebihan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan penggunaan *smartphone* dan pencahayaan dengan kualitas tidur pada mahasiswa S1 keperawatan tingkat 1 Universitas Al-Irsyad Cilacap. Jenis penelitian ini menggunakan rancangan *cross-sectional*. Teknik sampling yang digunakan adalah *purposive sampling* dengan besar sampel 102 responden. Instrumen penelitian yang digunakan adalah kuesioner. Analisis data menggunakan uji *chi-square (fisher's exact)* dengan nilai  $\alpha = 0.05$ . Dari hasil penelitian menunjukkan tidak terdapat hubungan antara durasi penggunaan *smartphone* dengan kualitas tidur dengan  $p \text{ value} = 0.595 > 0.05$ . Berdasarkan hasil analisis *chi-square (fisher's exact test)* menunjukkan nilai dengan  $p \text{ value} 0.009 < 0.05$ , yang berarti bahwa terdapat hubungan antara penggunaan lampu saat tidur dengan kualitas tidur pada mahasiswa.

**Kata kunci :** Kualitas Tidur, penggunaan *smartphone*, Pencahayaan

## ABSTRACT

*Sleep is a basic need for every human being that must be met. Good sleep quality will affect one's health. One of the factors that affect sleep quality is poor lighting and excessive use of smartphones. The purpose of this study was to determine the relationship between smartphone use and lighting with sleep quality in undergraduate nursing students at Al-Irsyad University, Cilacap. This type of research uses a cross-sectional design. The sampling technique used was purposive sampling with a sample size of 102 respondents. The research instrument used was a questionnaire. Data analysis used the Chi-Square Test (Fisher's Exact) with a value of  $\alpha = 0.05$ . From the results of the study, there was no relationship between the duration of smartphone use and sleep quality with  $Pv = 0.595 > 0.05$ . Based on the results of the chi-square analysis (fisher's exact test) showed a value with  $Pv 0.009 < 0.05$ , which means that there is a relationship between the use of lights while sleeping (Off) and the quality of sleep in students.*

**Keywords:** Sleep quality, smartphone use, lighting