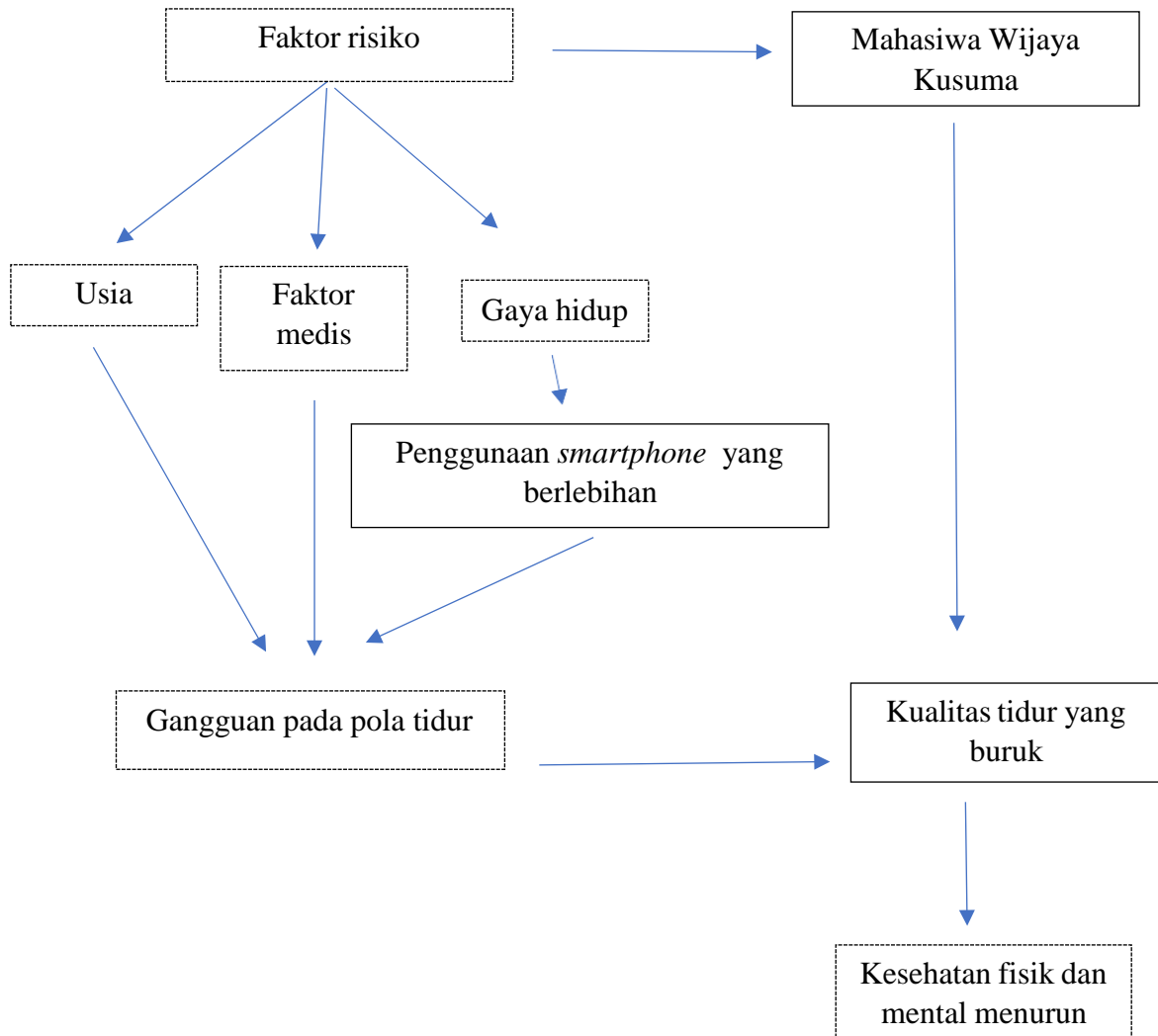


BAB III

KERRANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS PENELITIAN

3.1 Kerangka konsep



Keterangan :

: diteliti

: tidak di teliti

3.2 Penjelasan kerangka konsep

Penggunaan *smartphone* adalah salah satu faktor yang dapat menyebabkan gangguan terhadap kualitas tidur seseorang, selain itu penyebab lain gangguan terhadap pola tidur yaitu dari usia dan kondisi medis. Penggunaan dari *smartphone* ini menyebabkan tubuh tetap terjaga walaupun tubuh merasa sudah Lelah dimana akhirnya pola tidur seseorang akan terganggu dan yang akan mengganggu kualitas tidur seseorang.

Kualitas tidur yang buruk akan berdampak pada kesehatan fisik maupun mental seseorang misalnya, kelelahan walaupun sudah beristirahat, mudah emosional, dan tidak produktif saat siang hari. Seseorang yang memiliki kualitas tidur yang buruk lebih sering muncul kebiasaan merokok dan meminum kopi dimana pengaruh kafein dan nikotin itu sendiri akan membuat detak jantung lebih cepat dan tubuh akan semakin terjaga.

3.3 Hipotesis penelitian

Hipotesis pada penelitian ini adalah terdapat hubungan antara penggunaan *smartphone* terhadap kualitas tidur mahasiswa Wijaya Kusuma.