

**HUBUNGAN PERILAKU PENGGUNAAN GADGET DENGAN
KUALITAS TIDUR PADA ANAK USIA REMAJA MAHASISWA
SEMESTER 2 DI FAKULTAS ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS
MUHAMADIYAH JEMBER**

*(The Relationship Between Gadget Usage Behavior And Sleep Quality In
Adolescent Students In Semester 2 The Faculty Of Health Sciences
University Of Muhammadiyah Jember)*

¹⁾Mochamad Faruq Husen, ²⁾Ns. Nikmatur Rohmah, S. Kep., M. Kes,
³⁾Ns. Zuhrotul Eka Yulis A, S. Kep., M. Kes

¹⁾ Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember

^{2,3)} Dosen Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember

Jl. Karimata 49 Jember Telp : (0331) 332240 Fax : (0331) 337957

Email: faruqosd97@gmail.com

ABSTRAK

Seiring perkembangan teknologi dan informasi yang makin pesat di dunia, maka internet menjadi salah satu media yang paling mudah digunakan dan didapatkan karena harga yang relatif murah. Dan salah satu produk yang bisa mengakses internet dan sangat menarik minat anak usia remaja ialah *gadget*. Tujuan penelitian ini ialah untuk mengidentifikasi hubungan perilaku penggunaan *gadget* dengan kualitas tidur pada anak usia remaja mahasiswa semester 2 di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember. Penelitian ini menggunakan desain korelasi dengan pendekatan *Cross Sectional*. Populasi yang sesuai sejumlah 181 anak usia remaja dan yang menjadi sampel ada 124 responden. Teknik pengambilan sampel menggunakan *Simple Random Sampling*, sedangkan teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner skala *likert*. Penelitian menunjukkan 114 responden (91,9%) termasuk dalam perilaku penggunaan *gadget* tinggi, sedangkan pada kualitas tidur didapatkan 69 responden (55,6%) termasuk dalam kategori kualitas tidur buruk. Hasil uji statistik *Spearman Rho* di dapat nilai *p value* $-0,023 < 0,05$ dengan keeratan hubungan sangat lemah $r = 0,205$. Saran dari hasil penelitian ini adalah remaja dapat mengendalikan atau mengurangi perilaku penggunaan gadget berlebihan dan juga meninggalkan kebiasaan tidur yang buruk untuk meningkatkan kualitas hidup yang baik.

Kata kunci: Perilaku Penggunaan *Gadget*, Kualitas tidur, Anak Usia Remaja.

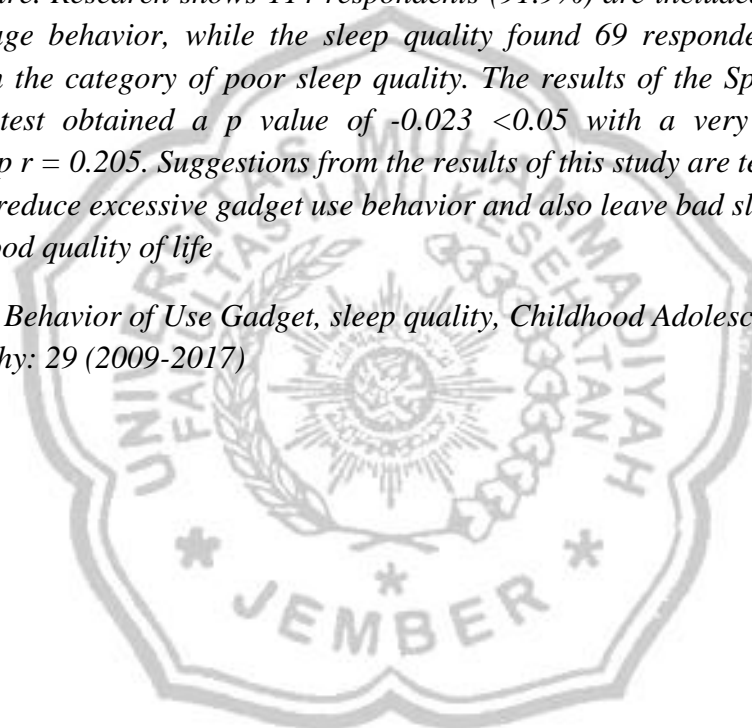
Daftar Pustaka: 29 (2009-2017)

ABSTRACT

Along with the development of technology and information is rapidly increasing in the world, the Internet is becoming one of the most convenient media and obtained because the price is relatively cheap. And one of the products that can access the Internet and quite appealing to teen age children are gadgets. The aim of this study was to identify the relationship of behavior use the gadget with the quality of sleep in children aged teens 2nd semester student at the Faculty of Health Sciences, University of Muhammadiyah Jember. This research uses correlation design with Cross Sectional approach. The appropriate population is 181 teenagers and for the sample there are 124 respondents. The sampling technique uses Simple Random Sampling, while the data collection technique uses a Likert scale questionnaire. Research shows 114 respondents (91.9%) are included in the high gadget usage behavior, while the sleep quality found 69 respondents (55.6%) included in the category of poor sleep quality. The results of the Spearman Rho statistical test obtained a p value of $-0.023 < 0.05$ with a very weak close relationship $r = 0.205$. Suggestions from the results of this study are teenagers can control or reduce excessive gadget use behavior and also leave bad sleep habits to improve good quality of life

Keywords: Behavior of Use Gadget, sleep quality, Childhood Adolescent.

Bibliography: 29 (2009-2017)



A. PENDAHULUAN

Seiring perkembangan teknologi dan informasi yang makin pesat di dunia, maka internet menjadi salah satu media yang paling mudah digunakan dan di dapatkan karna harga yang relatif murah murah. Salah satu produk yang sangat menarik minat anak usia remaja ialah *gadget*.

Gadget adalah istilah dalam bahasa inggris yang mengartikan sebuah alat elektronik kecil dengan berbagai macam fungsi menurut Osland (dalam Effendi, 2013). Gadget sendiri dapat berupa komputer atau laptop, tablet, dan smartphone.

Beberapa pulau di indonesia pengguna *gadget* paling banyak diduduki oleh pulau Jawa sebagai peringkat pertama yaitu sekitar 86,3 juta orang atau 65% dari angka total pengguna *gadget*, 20,7 juta atau 15,7% di Sumatra dengan peringkat kedua, 8,4 juta atau 6,3% di Sulawesi dengan peringkat ketiga, 7,6 juta atau 5,8% di Kalimantan dengan peringkat keempat, 6,1 juta atau 4,7% di Bali dan NTB di peringkat kelima, sedangkan Maluku dan Papua menjadi pulau terakhir dengan

pengguna *gadget* yaitu 3,3 juta atau 2,5% (Panji, 2016).

Tren *gadget* ini munculkannya beberapa dampak terhadap kehidupan bermasyarakat. Dampak positif yang sangat nyata pada bisnis dengan memanfaatkan media sosial sebagai alat komunikasi dengan konsumen.

Namun apabila penggunaan secara *continue* akan berdampak buruk bagi pola perilaku dalam kegiatan keseharian, anak yang cenderung menggunakan gadget terus-menerus akan menjadi sangat tergantung dan juga menjadi kegiatan yang harus dan rutin dilakukan dalam kegiatan seharian, tidak dipungkiri penggunaan *gadget* anak yang berlebihan juga dapat menimbulkan dampak negatif, yaitu membuat kecanduan dan mengganggu istirahat tidur. Siswa cenderung terlibat dalam pesan teks dan merasa cemas ketika tidak menerima balasan dari teman-teman mereka, bahkan pada malam hari ketika mereka seharusnya tidur.

B. MATERIAL DAN METODE

Penelitian ini menggunakan desain penelitian *korelasional* dengan pendekatan *cross sectional*. Penelitian yang dilakukan pada bulan Juli 2019 di Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Jember ini melibatkan anak usia remaja mahasiswa semester 2 dengan jumlah 124 remaja. Penentuan sampel dilakukan dengan tehnik *Random Sampling*, sedangkan tehnik pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuisioner skala likert.

Data yang telah dikumpulkan pada penelitian ini meliputi data: 1) Jenis kelamin, 2) Usia, 3) Jenis

gadget, 4) Jenis akses internet 5) Uang saku perbulan, 6) Uang paket internet perbulan, 7) Uang makan perbulan, 8) Perilaku penggunaan *gadget*, 9) Kualitas tidur. Pengolahan data yang diperoleh baik secara teoritis maupun lapangan dianalisis secara kuantitatif baik secara deskriptif maupun menggunakan uji korelasi *Sperman rho*.

C. HASIL

Tabel 1.1 Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin Responden di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember Juli 2019 (N= 124).

No	Jenis Kelamin	Frekuensi	Prosentase
1	Laki-laki	44	37,9%
2	Perempuan	77	62,1%
Jumlah		124	100%

Tabel 1.2 Distribusi Frekuensi Usia Responden di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember Juli 2019 (N= 124).

No	Usia	frekuensi	Prosentase
1	18 Tahun	10	8,1%
2	19 Tahun	114	91,9%
Jumlah		124	100%

Tabel 1.3 Distribusi Frekuensi Jenis *Gadget* Responden di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember Juli 2019 (N= 124).

No	Jenis Gadget	Frekuensi	Prosentase
1	Smartphone	105	84,7%
2	Tablet	1	8%
3	Laptop/notebook	1	8%
4	Iphone	17	13,7%
Jumlah		124	100%

Tabel 1.4 Distribusi Frekuensi Akses Internet Responden di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember pada Juli 2019 (N= 124).

No	Akses Internet	Frekuensi	Persentase
1	Data Selular	103	83,1%
2	Wifi	21	16,9%
Jumlah		124	100%

Tabel 1.5 Distribusi Frekuensi Uang Saku Perbulan Responden di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember Juli 2019 (N= 124).

No	Uang Saku Perbulan	Frekuensi	Persentase (%)
1	< 500 Ribu	87	70,2%
2	< 700 Ribu	12	9,7%
3	< 1 Juta	9	7,3%
4	> 1 Juta	16	12,9%
Jumlah		124	100%

Tabel 1.6 Distribusi Frekuensi Uang Paket Internet Perbulan Responden di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember Juli 2019 (N= 124).

No	Uang Paket Internet Perbulan	Frekuensi	Persentase (%)
1	< 20 Ribu	15	12,1%
2	< 50 Ribu	55	44,4%
3	< 100 Ribu	25	20,2%
4	> 100 Ribu	29	23,4%
Jumlah		124	100%

Tabel 1.7 Distribusi Frekuensi Makan Pebulan Responden di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember Juli 2019 (N= 124).

No	Uang Makan Perbulan	Frekuensi	Persentase (%)
1	< 240 Ribu	30	24,2%
2	< 300 Ribu	53	42,7%
3	< 450 Ribu	22	17,7%
4	< 600 Ribu	19	15,3%
Jumlah		124	100%

Tabel 1.8 Distribusi Frekuensi Perilaku Penggunaan *Gadget* di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember Juli 2019 (N= 124).

No	Perilaku Penggunaan Gadget	Frekuensi	Persentase
1	Rendah	10	8,1%
2	Tinggi	114	91,1%
Jumlah		124	100%

Tabel 1.9 Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember Juli 2019 (N= 124).

No	Kualitas Tidur	Frekuensi	Persentase
1	Baik	55	44,4%
2	Buruk	69	55,6%
Jumlah		124	100%

Tabel 1.10 Distribusi Frekuensi Hubungan perilaku Penggunaan *Gadget* dengan Kualitas Tidur di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember Juli 2019 (N= 124).

No	Variabel Independen	Variabel Dependen	Nilai Alpha	Speaman Rho	N
1	Perilaku Penggunaan <i>Gadget</i>	Kualitas Tidur	-0,205	0,023	124

D. PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil uji korelasi *Spearman's Rho* diketahui p value $0,023 \leq \alpha 0,05$ sehingga H_1 diterima yang artinya ada hubungan antara perilaku penggunaan *gadget* dan kualitas tidur. Dari nilai r diketahui sebesar $-0,205$ artinya keeratan hubungan dapat di kategorikan hubungan sangat lemah. Arah korelasi negatif (-) yang artinya semakin tinggi perilaku penggunaan *gadget* maka semakin buruk kualitas tidurnya. Hasil analisa data yang

dilakukan kepada 124 responden menunjukkan bahwa selisih antara responden yang memiliki perilaku cukup baik dan kurang baik sangat jauh. Diketahui bahwa mayoritas perilaku penggunaan *gadget* mayoritas responden dengan perilaku penggunaan *gadget* tinggi yaitu 114 responden atau sekitar (91,9%) dan 10 responden atau sekitar (81%) memiliki perilaku penggunaan *gadget* rendah dimana hasil ini yang didasarkan pada hasil dari pemeriksaan tes menggunakan kuisioner pada bulan juli 2019.

Berdasarkan hasil analisis penelitian, diketahui bahwa kecanduan *gadget* dapat menyebabkan kecemasan sehingga terjadi gangguan tidur. Hal ini berarti terdapat persamaan antara hasil penelitian yang telah dilakukan peneliti dengan hipotesis yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara perilaku penggunaan *gadget tinggi* dengan kualitas tidur. Terdapatnya hubungan kecanduan *gadget* dengan kualitas tidur pada remaja menunjukkan bahwa penggunaan sering *gadget* menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi kualitas tidur pada remaja.

Penjelasan diatas didukung oleh Veronica (2016) Penggunaan *gadget* untuk pendidikan sangat dianjurkan, namun penggunaan *gadget* di dalam kegiatan keseharian juga harus dibatasi, setidaknya jangan lebih dari 30 menit per satu kali bermain, karna jika penggunaan *gadget* berlebihan dapat mengakibatkan gangguan kesehatan tubuh, salah satu contohnya seperti gangguan tidur yang akan mengakibatkan buruknya kualitas tidur remaja.

Penjelasan diatas juga didukung oleh Kwon, dkk (Eum, Park & Yim, 2016) menjelaskan bahwa meningkatnya kecanduan *gadget* pada individu maka akan diikuti dengan meningkatnya perasaan depresi, kesepian dan kecemasan. Hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa kecanduan *gadget* merupakan salah satu faktor yang dapat menurunkan kualitas tidur pada individu.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan mayoritas 69 responden atau sekitar (55,6%) memiliki kualitas tidur yang buruk dan 55 responden atau sekitar (44,4%) memiliki kualitas tidur baik, dimana hasil ini yang didapatkan dari hasil tes menggunakan kuisioner yang dilakukan pada sampel.

Berdasarkan penelitian ini dapat dilihat bahwa kualitas tidur sangat berpengaruh dengan kehidupan remaja dimana semakin baik kualitas tidur remaja maka kesejahteraan hidup remaja akan semakin baik dan apabila kualitas tidur buruk maka remaja akan mengalami hambatan dalam menjalani aktivitas sehari-hari.

E. SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan Hasil penelitian dapat diketahui bahwa terdapat Hubungan Perilaku Penggunaan Gadget dengan Kualitas Tidur Di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember Didapatkan nilai dengan menggunakan uji statistik *Spearman's Rho* diperoleh dengan nilai signifikan ($p\text{-value}=0,023$) $< \alpha:0,05$ dengan interpretasi koefisien $r= -0,205$ yang berartitingkat hubungan sangat lemah.

Saran

Bagi perkembangan dunia kesehatan dan ilmu keperawatan sebagai acuan untuk penelitian selanjutnya yang berhubungan dengan Perilaku Penggunaan *Gadget* dengan Kualitas Tidur sehingga dapat menambah wawasan yang lebih. Bagi petugas kesehatan disarankan dapat dijadikan materi untuk penyuluhan kesehatan untuk menyelesaikan masalah perilaku penggunaan *gadget* terhadap kualitas tidur

F. DAFTAR PUSTAKA

- Demirci, K., Akgonul, M., & Akpinar, A. (2015). Relationship smartphone use severity with sleep quality, depression, and anxiety in university students. *Journal of Behavioral Addiction*, 4, 2, 85-92.
- Eum, Y., Park, J. & Yim, J. (2016). Teenagers addiction to smart phone and its integrated therapy method. *Advanced Science and Technology Letters*, 132, 116-122.
- Firdaus, O.M. (2013). *Efektivitas Penggunaan Smartphone dalam Mendukung Kegiatan Bisnis Pengusaha Muda Di Kota Bandung Menggunakan Technology Acceptance Model (TAM)*. *Jurnal Fakultas Teknik Industri Universitas Widyatama Bandung..*
- Guyton AC, Hall JE. (2019) *Textbook of medical physiology*. Edisi ke-11. Philadelphia: Elsevier Saunders.
- Hidayat A. (2009) *Metode Penelitian Keperawatan & Teknik Analisa Data*. Jakarta: Salemba Medika
- Hidayat, S. (2014). *Kecanduan Penggunaan Smartphone dan Kualitas Tidur pada Mahasiswa RIK UI*. *PSIK Universitas Indonesia, Kampus UI Depok.*

- Huda, N. (2016). *100 Fakta Seputar Tidur yang Perlu Anda Tahu*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo.
- Jarmi A. Dkk. (2017). Hubungan Penggunaan Gadget Dengan Kualitas Tidur Pada Ramaja. Universitas Syiah Banda Aceh
- Ketut I Swarjana, dkk. (2016). Statistik Kesehatan. Yogyakarta: Buku Statistik Kesehatan.
- Komalasari, Dewi. (2012) Hubungan Antara Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Pada Ibu Hamail Trimester III. Students e-Journal. <http://journal.undap.ac.id/ejournal/article/viem/727>
- Nashori, F. & Wulandari, E. D. (2017). Psikologi tidur: Kualitas tidur hingga insomnia. Yogyakarta: Universitas Islam Indonesia
- Notoatmodjo, S., (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nursalam. (2017). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan* (4th ed.). Jakarta: Salemba Medika.
- Potter, & Perry. (2011). *Fundamental Keperawatan* (7th ed.). elsevier.
- Panji, A. (2014). Orang Indonesia Pakai Smartphone 3 Jam Per Hari.
- Silviani.A. (2013) Penggunaan Smartphone Pada Kalangan Anak Usia Sekolah Dasar. <http://etd.repository.ugm.ac.id>.
- Santrock, John W. 2017. *Perkembangan Anak*. Edisi 11. Jakarta: Erlangga.
- Sahin, S., Ozdemir, K., Unsal, A., & Temiz, N. (2013). *Evaluation of mobile phone addiction level and sleep quality in university students*. . Pak J Med Sci 2013, 29(4), 913-918. doi: <http://dx.doi.org/10.12669/pjms.294.3686>
- Tarwoto, W, (2014), *Kebutuhan Dasar Manusia Dan Proses Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Veronica, L. (2016). Gambaran Pola Sibling Relationship Pada Anak Usia Remaja Dengan Kakak Usia Dewasa Awal Fakultas Psikologi. Universitas Tarumanegara Jakarta