
HUBUNGAN PENGGUNAAN GADGET TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA KEPERAWATAN DI UNIVERSITAS NASIONAL*Relationship of Gadget Use To Sleep Quality In Nursing Students At National University***Aulia Dwi Andira, Andi Mayasari Usman*, Tommy J.F Wowor**

Program Studi Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Nasional Jakarta

Korespondensi: andimayasari@civitas.unas.ac.id

ABSTRAK

Dampak dari penggunaan *gadget* yang berlebih dapat menimbulkan efek pada kesehatan antara lain ialah gangguan tidur yang disebabkan oleh pelepasan cahaya biru yang dianggap dapat mengganggu hormon alami seperti melatonin. Kualitas tidur merupakan suatu kondisi dimana tidur yang dijalani individu memberikan kesegaran dan kesehatan pada saat bangun tidur. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan penggunaan *gadget* terhadap kualitas tidur pada Mahasiswa Keperawatan di Universitas Nasional. Desain penelitian *cross-sectional*. Teknik pengambilan *sample non probability sampling* dengan metode *accidental sampling* untuk mengidentifikasi hubungan antara penggunaan *Gadget* dengan kualitas tidur. Instrumen penelitian dengan cara menyebarkan angket kuesioner penggunaan *gadget* dan kuesioner *The Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)* kepada responden berjumlah 87 Responden. Uji statistik menggunakan uji *chi-square*. Hasil penelitian ini didapatkan bahwa responden yang penggunaan *Gadget* berlebih memiliki kualitas tidur yang buruk dengan persentase 46,0%. Diperoleh hasil dengan nilai *p-value* = 0,001 dan *odds ratio (OR)* = 5.000.

Kata kunci: *Gadget, Kualitas Tidur, PSQI***ABSTRACT**

The impact of use of gadgets excessive can have an effect on health, including sleep disturbances caused by the release of blue light which is considered to interfere with natural hormones such as melatonin. Sleep quality is a condition in which the individual's sleep provides freshness and health upon waking. This study aims to determine the relationship between use and gadget sleep quality in Nursing Students at the National University. study design Cross-sectional. The sampling technique was non-probability sampling with method accidental sampling to identify the relationship between use gadget and sleep quality. The research instrument by distributing questionnaires on the use of gadgets and questionnaires The Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) to respondents totaled 87 respondents. Statistical test using test chi-square. The results of this study found that respondents who used gadgets excessive had poor sleep quality with a percentage of 46.0%. The results obtained with p-value = 0.001 and odds ratio (OR) = 5.000.

Keywords: *Gadget, PSQI, Sleep Quality*

PENDAHULUAN

Ilmu pengetahuan dan teknologi merupakan salah satu kebutuhan yang sangat penting untuk menunjang aktivitas sehari-hari. Kemajuan ilmu pengetahuan dan Teknologi telah menyebabkan perubahan yang begitu besar dalam berbagai bidang kehidupan manusia dan memberikan pengaruh yang begitu besar terhadap nilai-nilai budaya. Citra merek dan kualitas produk alat juga menjadi faktor pembelian publik. Perangkat itu sendiri dapat berupa komputer atau laptop, tablet, dan ponsel atau ponsel pintar. Salah satu dari perkembangan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi adalah *gadget*. *Gadget* merupakan alat komunikasi yang bersifat perkembangan masa kini dari salah satu penggunaannya yaitu *smartphone* yang merupakan sebuah perangkat yang telah menjadikan kebiasaan, yang umum digunakan dalam kehidupan sehari-hari, karena orang dapat terus terhubung ke jaringan maya melalui internet, dan tidak lagi hanya sebagai alat untuk melakukan panggilan saja (Saifullah, 2017).

Prevalensi penggunaan *Gadget* dari seluruh dunia, berdasarkan meta-analisis survei kecanduan *gadget* tertinggi di Timur Tengah (10,9%), kemudian Amerika Utara (8,0%) dan Asia (7,1%). Di Asia, terutama terdapat di Cina, penggunaan *Gadget* di Internet adalah 2,2-9,6%, di Jepang 3,1-6,2%, di Filipina 4,9-21,1% dan di Hong Kong 3,0-16,4% (Lau et al., 2017). Jumlah pengguna *gadget* di Indonesia mencapai 69,4 juta orang dan diperkirakan jumlah *smartphone*

aktif di Indonesia yang terjadi pada tahun 2018 dan 2019 akan terus bertambah menjadi 92 juta orang (Rini & Huriah 2020).

Efek penggunaan *gadget* menurut beberapa penelitian juga melaporkan kemungkinan hubungan antara kualitas tidur dan gejala psikologis mahasiswa, yang memprediksi bahwa depresi dan gangguan tidur adalah akibat dari penggunaan teknologi informasi dan komunikasi yang berlebihan. Penggunaan *gadget* sebelum tidur juga disebutkan oleh *Problematic Mobile Phone* (PMPU) yang berhubungan dengan kecemasan dan insomnia, depresi, dan stres psikologis (Nainggolan, 2017).

Hal ini meningkatkan kesadaran akan efek samping penggunaan *gadget* secara berlebihan terhadap kesehatan fisik dan mental mahasiswa. Kurang tidur akan menyebabkan kekebalan tubuh berkurang. Tingginya angka kejadian gangguan tidur pada mahasiswa dan desakan mereka terhadap prestasi akademik. Peneliti sebelumnya juga telah menilai bahwa kurang tidur satu malam mengganggu proses berpikir inovatif, proses pengambilan keputusan yang fleksibel, dan berbagai fungsi kognitif lainnya (Aminuddin, 2018).

Berdasarkan fenomena yang terjadi, penggunaan *gadget* terhadap kualitas tidur menjadi salah satu penyebab fenomena masalah terberat yang menjadi fokus utama saat ini. Kurangnya tidur pada saat pagi hari akan mengganggu aktifitas belajar terutama pembelajaran pada saat perkuliahan akademik

pada mahasiswa. Berdasarkan hasil wawancara terdapat 10 mahasiswa Universitas Nasional, sebanyak 8 orang (80%) mereka mengatakan bahwa di masa pandemi *covid-19* ini memiliki gangguan sulit tidur terutama mengalami tanda-tanda kualitas tidur yang buruk seperti rasa mengantuk yang berlebihan pada saat siang hari (selalu menguap), dan selalu merasa pusing. Selain itu, mereka mengatakan bahwa lamanya penggunaan *gadget* selama >3 jam sehari.

BAHAN DAN METODE

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 5 Oktober 2021 hingga 7 Desember 2021 di Universitas Nasional. Penelitian ini adalah penelitian korelasional dengan menggunakan desain penelitian pendekatan survey analisis *cross-sectional*. Populasi adalah seluruh Mahasiswa Keperawatan Universitas Nasional Angkatan 2018 di Kelas Reguler dengan total 111 Mahasiswa/i. Dari hasil perhitungan sampel didapatkan sampel sebanyak 87 Responden. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah teknik pengambilan *sample nonprobability sampling* dengan metode *accidental sampling*. Data yang dikumpulkan menggunakan kuesioner Perilaku Penggunaan *Gadget* menggunakan skala *likert*, dan Kuesioner *Pittsburgh sleep Quality Index (PSQI)*. Analisis data penulis menggunakan analisis univariat dan bivariat dengan menggunakan uji *chi square*. Pengolahan data meliputi *editing*, *coding*, dan *entry data*. Data yang telah diolah kemudian

disajikan dalam bentuk tabel disertai dengan narasi.

HASIL

Univariat

Berdasarkan tabel 1 dapat dilihat bahwa dari 87 responden, sebagian besar yaitu 80 (90,8%) berjenis kelamin perempuan dan 7 (9,2%) kelamin laki-laki. Sebagian besar yaitu 62,1% menggunakan *Gadget* secara berlebih. Dan kualitas tidur sebagian besar yaitu 59,8% memiliki kualitas tidur yang buruk.

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden di Universitas Nasional (n=87)

Karakteristik	n	%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	7	9,2
Perempuan	80	90,8
Pengunaan Gadget		
Normal	33	37,9
Berlebih	54	62,1
Kualitas Tidur		
Baik	35	40,2
Buruk	52	69,8

Sumber: Data Primer, 2021

Bivariat

Berdasarkan tabel 2 di dapatkan hasil, mahasiswa keperawatan yang penggunaan *Gadget* normal sebagian besar memiliki kualitas tidur yang baik dengan persentase 24,1%. Sedangkan mahasiswa keperawatan yang penggunaan *Gadget* berlebih semuanya memiliki kualitas tidur yang buruk dengan persentase 46,0%. Hasil Bivariat dengan menggunakan uji

chi square dan diperoleh nilai $p = 0,001$. Karena nilai $p < \alpha (0,05)$, maka H_0 ditolak. Hal ini berarti bahwa ada hubungan penggunaan *Gadget* terhadap kualitas tidur pada mahasiswa keperawatan di Universitas Nasional. Selain itu

perhitungan didapatkan pula nilai *odds ratio* (OR) = 5.000 yang berarti memiliki risiko 5.000 kali lebih besar mengalami kualitas tidur yang buruk dibandingkan dengan responden yang menggunakan *gadget* secara normal.

Tabel 2. Analisis Hubungan Variabel Independen Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Keperawatan di Universitas Nasional

Penggunaan <i>Gadget</i>	Kualitas Tidur				Jumlah		<i>p</i>	OR (<i>Odds ratio</i>)
	Baik		Buruk		f	%		
	f	%	f	%				
Normal	21	24,1	12	13,8	33	37,9	0,001	5000
Berlebih	14	16,1	40	46,0	54	62,1		
Jumlah	35	40,2	52	59,8	87	100		

Sumber: *Data Primer, 2021*

PEMBAHASAN

Sejalan dengan penelitian Mohammad beigi et al., (2016), yang melaporkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara hubungan penggunaan *gadget* terhadap kualitas tidur (p -value = 0,001). Hal ini juga sejalan dengan peneliti lainnya yaitu (Rugaiyah, 2019) yang menunjukkan terdapat hubungan antara penggunaan *Gadget* dengan kualitas tidur dengan ($p = 0,048 < 0,05$). Yang berarti terdapat hubungan yang bermakna antara penggunaan *gadget* terhadap kualitas tidur pada mahasiswa.

Menurut peneliti sebelumnya juga melaporkan bahwa terdapat adanya hubungan perilaku penggunaan *gadget* berhubungan dengan kualitas tidur, karena penggunaan *gadget* pada waktu malam hari bisa mengganggu jadwal tidur seseorang, terlebih jika terlalu lama

menatap layar *gadget* dengan durasi yang panjang itu dapat merasakan kesulitan untuk tertidur dikarenakan cahaya biru itu sama seperti cahaya terang pada waktu siang hari yang membuat seseorang tetap tersadar. Apabila keadaan dimana seseorang mudah mengantuk itu jika dalam keadaan cahaya yang redup (Keswara et al., 2019).

Secara teori hubungan penggunaan *gadget* yang berlebihan terhadap kualitas tidur akan menimbulkan efek negatif, termasuk kecanduan yang dapat mengganggu kualitas tidur penggunanya. Penggunaan *gadget* secara berlebihan, terutama pada siang hari akan menghadapi risiko gangguan tidur yang mempengaruhi kualitas tidur seseorang, penggunaan *gadget* pada malam hari juga dapat menurunkan efisiensi tidur, dan membutuhkan

waktu lebih lama untuk tertidur (Nainggolan, 2017).

Berdasarkan hasil penelitian di atas, peneliti berpendapat bahwa terdapat hubungan penggunaan *gadget* terhadap kualitas tidur akan menimbulkan efek negatif, termasuk kecanduan yang dapat mengganggu kualitas tidur penggunaannya. Penggunaan *gadget* secara berlebihan, terutama pada siang hari akan menghadapi risiko gangguan tidur yang mempengaruhi kualitas tidur seseorang, penggunaan *gadget* pada malam hari juga dapat menurunkan efisiensi tidur, dan membutuhkan waktu lebih lama untuk tertidur (Nainggolan, 2017).

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil pada penelitian dan pembahasan yang dilakukan, didapatkan bahwa terdapat hubungan antara penggunaan *gadget* terhadap kualitas tidur pada Mahasiswa Keperawatan di Universitas Nasional (p -value=0,001).

Penelitian ini dapat memberikan referensi awal bagi peneliti lain yang tertarik untuk mempelajari hubungan antara penggunaan *Gadget* dengan kualitas tidur. Diharapkan peneliti lain dapat terus menggunakan metode yang sama atau dapat menggunakan metode kualitatif untuk memaksimalkan hasil yang diperoleh sehingga dapat lebih menyempurnakan dan melengkapi penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Aminuddin, M. (2018). Hubungan Antara Kualitas Tidur dengan Prestasi Belajar Mahasiswa Akademi Keperawatan Pemerintah Provinsi Kalimantan Timur Samarinda. *Jurnal Kesehatan Pasak Bumi Kalimantan*, 1(1), 51–71.
- Keswara, U. R., Syuhada, N., & Wahyudi, W. T. (2019). Perilaku penggunaan gadget dengan kualitas tidur pada remaja. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 13(3), 233–239. <https://doi.org/10.33024/hjk.v13i3.1599>
- Lau, J. T. F., Gross, D. L., Wu, A. M. S., Cheng, K. man, & Lau, M. M. C. (2017). Incidence and predictive factors of Internet addiction among Chinese secondary school students in Hong Kong: a longitudinal study. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 52(6), 657–667. <https://doi.org/10.1007/s00127-017-1356-2>
- Mohammadbeigi, A., Absari, R., Valizadeh, F., Saadati, M., Sharifimoghadam, S., Ahmadi, A., Mokhtarie, M., & Ansari, H. (2016). Sleep quality in medical students; the impact of over-use of mobile cell-phone and social networks. *Journal of Research in Health Sciences*, 16(1), 46–50. <https://doi.org/10.34172/jrhs162484>
- Nainggolan, A. R. (2017). *Hubungan Penggunaan Gadget Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara Angkatan 2014*. <http://repositori.usu.ac.id/handle/123456789/3759>
- Rini, M. K., & Huriah, T. (2020). Prevalensi dan Dampak Kecanduan Gadget Pada Remaja: Literature Review. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 5(1), 185–194. <http://journal.um-surabaya.ac.id/index.php/JKM%0APrevalensi>

Rugaiyah. (2019). *Hubungan Perilaku Penggunaan Gadget Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Sma Negeri 21 Makassar.*

Saifullah, M. (2017). Hubungan Penggunaan Gadget Terhadap Pola Tidur Pada Anak Sekolah Di UPT SDN Gadingrejo II Pasuruan. *Perpustakaan Universitas Airlangga*, 1–56.