



Hubungan Lama Penggunaan Gadget Terhadap Insomnia Pada Siswa Smk Kesehatan Yahya Bima Tahun 2020

Nurul Jannah

¹ Prodi S1 Keperawatan Stikes Yahya Bima

Abstrak

Gadget adalah contoh perkembangan teknologi yang menjadi alat komunikasi ataupun media yang memperlancar urusan individu. Menggunakan *gadget* psikologis yang dapat mempengaruhi sebelum tidur dapat merangsang fisiologis dan tidur. Insomnia adalah suatu gejala yang mengalami kesulitan kronis untuk tidur, sering terbangun dari tidur disebabkan oleh banyak melaukan kegiatan malam hari termasuk main *gadget* menonton tv dan main netbook.

Penelitian ini bertujuan untuk memberikan penjelasan tentang hubungan Penggunaan Gadget Terhadap Insomnia Pada Siswa SMK Kesehatan Yahya Bima.

Metode penelitian yang digunakan *cross sesctional* dengan teknik sampling yang digunakan adalah dari 100 responden yang diperoleh dari hasil hubungan lama penggunaan *gadget* dengan kejadian insomnia di SMK Kesehatan Yahya Bima dari 46 orang (100%). Sedang ada 9 orang (19,57%) dan Tinggi 37 (80,43%) sedangkan dari 54 orang (100%). Sedangkan dari 54 orang (100%) Sedang ada 23 orang (42,59%) dan Tinggi ada 31 orang (57,41%).

Hasil penelitian yang diperoleh tidak terdapat hubungan penggunaan *gadget* terhadap insomnia yaitu ($p=0.228 < 0.05$). Berarti tidak ada hubungan antara penggunaan *gadget* terhadap insomnia di SMK Kesehatan Yahya Bima.

Kesimpulan pada penelitian adalah Dari hasil penelitian di SMK Kesehatan Yahya Bima pada tahun 2020 tentang hubungan penggunaan *gadget* terhadap insomnia di SMK Kesehatan Yahya Bima tahun 2020 disimpulkan bahwa: “Tidak ada hubungan antara penggunaan *gadget* terhadap kejadian insomnia dengan $p=0.228$ ”.

Kata Kunci: Penggunaan *Gadget*, Insomnia, Siswa SMK

Abstract

Gadget are examples of the development of technologies that become communication or media tools that promote individuals. Use a gadget psychological effects that can affect sleep can be stimulating physiological and sleep. Insomnia is a symptom of chronic sleep problems, often waking up from sleep because of the excessive night time activities of the most gadgets of tv and notebook.

This research is meant to shed light on relationship the use of gadgets against insomnia of student at Yahya Bima Health School.

Research methods used by cross sectional with engineering the sample used is 100 respondents about the distribution of the respondents based n the gadget effect on the students at Yahya Bima Health School by 46 people (100%), there are 9 people (19,57%) and 37 people (80,43%) while of 54 people (100%). As for 54 people (100%) there are 23 (42,59%) and there are 3 people (57,41%).

Research obtained no related gadget use for insomnia ($p=0,228 < 0,005$). Menas there's no connection between the use of gadgets versus insomnia in Yahya Bima Health School.

The conclusion in research is from Yahya Bima Health School 2020 regarding the relationship of gadgets to insomnia in Yahya Bima Health School 2020 concluded that: "there is no connection between the use of gadgets toward incident of insomnia with $p=0,228$.

Keywords : *Gadget Use, Insomnia, Vocational Students*

PENDAHULUAN

Teknologi komunikasi saat ini telah berkembang secara cepat. kecanggihan teknologi *gadget* semakin berkembang seiring dengan meningkatnya kebutuhan manusia akan media yang modern dan praktis. Leptop, televisi, *gadget* adalah contoh perkembangan teknologi yang menjadi alat komunikasi ataupun media yang memperlancar urusan individu (Ariani, 2015).



Barongko

Jurnal Ilmu Kesehatan

Menurut Direktur Jendral Informasi dan Komunikasi Publik Kementerian Komunikasi dan Informatika (Kominfo), pada tahun 2015 pengguna ponsel di tanah air diperkirakan ada 270 juta *gadget* digunakan oleh penduduk Indonesia yang sudah melebihi penduduk Indonesia yang hanya sekitar 250 juta jiwa. Sedangkan penggunaan *gadget* di Indonesia didominasi oleh remaja berusia 15-19 tahun sebesar 80 % (Kemenkominfo, 2014).

Radiasi *gadget* yang menyebabkan efek buruk pada kesehatan akan menandakan masalah kesehatan masyarakat secara luas. Menggunakan *gadget* psikologis yang dapat mempengaruhi sebelum tidur dapat merangsang fisiologis dan tidur. Menggunakan *gadget* sebelum tidur menunda jam internal tubuh manusia (*circadian rhythm*), menekan pelepasan hormon melatonin yang merangsang tidur, dan membuatnya lebih sulit untuk tertidur (*National Sleep Foundation*, n.d).

Insomnia adalah ketidak mampuan memenuhi kebutuhan tidur, baik secara kualitas maupun kuantitas. Insomnia adalah suatu gejala yang mengalami kesulitan kronis untuk tidur, sering terbangun dari tidur disebabkan oleh banyak melaukan kegiatan malam hari termasuk main *gadget* dan nonto tv dan main netbook. Penderita insomnia mengalami ngantuk yang berlebihan di siang hari dan kuantitas dan kualitas tidurnya tidak cukup. Penelitian yang dilakukan di amerika serikan menunjukkan bahwa kurang lebih dari 1-10 dari orang dewasa pernah menderita insomnia setiap tahunnya. Gangguan tidur ini dapat mempengaruhi pekerjaan, aktifitas social dan status kesehatan penderitanya.

Insomnia merupakan kondisi ketika seseorang mengalami kesulitan tidur. Gangguan tidur ini membuat dirinya tak memiliki waktu tidur yang di butuhkan. Hal tersebut menyebabkan kondisi fisik pengidap insomnia menjadi tidak cukup fit untuk melakukan aktivitas ke esokan harinya. Penggunaan telepon *seluler/smartphone* yang tinggi dapat menyebabkan gangguan tidur sehingga dapat mengakibatkan timbulnya kecemasan bahkan hingga depresi (Thomee dkk, 2011 dan Adams & Kisler, 2013). Selain itu, menurut Jenaro, dkk (2007), penggunaan telepon *seluler/smartphone* yang tersambung dengan jaringan internet mengakibatkan gejala insomnia pada mahasiswa. Semakin lama seseorang menggunakan *gadget* pada malam hari, maka semakin sulit untuk tertidur (*National Sleep Foundation*, n.d).

Tujuan penelitian Untuk mengetahui hubungan lama penggunaan *gadget* dengan kejadian insomnia pada siswa SMK Kesehatan Yahya Bima Tahun 2020.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian kuantitatif. Desain yang digunakan dalam penelitian adalah deskriptif analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Penelitian analitik bertujuan untuk meneliti hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat. Pendekatan *Cross Sectional* yakni dimana data variabel bebas dan variabel terikat dikumpulkan dalam waktu yang bersamaan.

Analisis dilakukan dengan menggunakan uji *Chi-Square Test*. Teknik pengambilan sampel adalah sebanyak 100 sampel. Analisis dilakukan secara univariat dan bivariat.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Tabel 4.1

Karakteristik responden berdasarkan usia, jenis kelamin, kelas dan jurusan

Karakteristik Responden	Frequency (n)	Percent (%)
Usia		
14-17 Tahun	55	55.0
18-20 Tahun	45	45.0
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	31	31.0
Perempuan	69	69.0
Kelas Dan Jurusan		
1 (Keperawatan 1)	41	41.0
1 (Keperawatan 2)	38	38.0
2 Keperawatan	11	11.0
3 Keperawatan	10	10.0
Total	100	100

Berdasarkan tabel 4.1 menjelaskan bahwa karakteristik responden berdasarkan usia

14-17 tahun di SMK Kesehatan Yahya Bima diperoleh sebanyak 55,0 % dan usia 18-20 tahun yaitu sebanyak 45,0%. Sedangkan berdasarkan jenis kelamin di SMK Kesehatan Yahya Bima di peroleh yaitu laki-laki sebanyak 31 orang (31,0 %) dan perempuan sebanyak 69 orang (69,0 %). Dan berdasarkan tingkat Kelas Dan Jurusan yaitu responden kelas I (Keperawatan I) berjumlah 41 orang (41,0%), kelas I (Keperawatan 2) 38 orang (38,0%), kelas II Keperawatan 11 orang (11,0 %) Dan kelas III Keperawatan 10 orang (10,0%).

Tabel 4.2
Kejadian Insomnia pada siswa di SMK Kesehatan Yahya Bima

Kejadian Insomnia	Frequency (n)	Percent (%)
Rendah	9	9.0
Sedang	37	37.0
Tinggi	54	54.0
Total	100	100%

Pada tabel 4.2 diperoleh berdasarkan hasil distribusi frekuensi Hubungan Penggunaan *gadget* didapatkan data dari total 100 responden menunjukkan bahwa responden dengan penilaian rendah 9 orang (9.0%), sedang 37 orang (37,0%) dan Tinggi 54 orang (54,0%). Jadi presentase tertinggi adalah pada responden dengan penilaian tinggi dengan frekuensi sebanyak 54 orang.

Tabel 4.3
Penggunaan Gadget pada siswa SMK Kesehatan Yahya Bima

Penggunaan gadget	Frequency (n)	Percent (%)
Rendah	28	28.0
Sedang	33	33.0
Tinggi	39	39.0
Total	100	100%

Pada tabel 4.3 diperoleh berdasarkan hasil distribusi frekuensi hubungan penggunaan *gadget* dengan terjadi insomnia didapatkan data dari total 100 responden menunjukkan bahwa responden dengan penilaian rendah 28 orang (28,0%) dan sedang 33 orang (33,0%) dan tinggi 39 orang (39,0%). Jadi presentase tertinggi adalah

pada responden dengan penilaian Tinggi dengan frekuensi sebanyak 39 orang.

Tabel 4.4
Hubungan Penggunaan Gadget Dengan Kejadian Insomnia pada siswa SMK Kesehatan Yahya Bima

Hubungan Penggunaan Gadget	Kejadian insomnia					
	Sedang		Tinggi		Total	
	N	%	N	%	N	%
Sedang	9	19.57%	37	80.43%	46	100%
Tinggi	23	42.59%	31	57.41%	54	100%
Total	32	32.0%	68	68.0%	100	100%

Tabel 4.4 tentang distribusi responden berdasarkan Hubungan lama penggunaan *gadget* dengan kejadian insomnia di SMK Kesehatan Yahya Bima dari 46 orang (100%). Sedang ada 9 orang (19,57%) dan Tinggi 37 (80,43%) sedangkan dari 54 orang (100%). Sedangkan dari 54 orang (100%) Sedang ada 23 orang (42,59%) dan Tinggi ada 31 orang (57,41%).

PEMBAHASAN

Pada Bab ini akan di uraikan pembahasan berdasarkan dari hasil penelitian yang dilaksanakan di SMK Kesehatan Yahya Bima yang dilaksanakan pada tanggal 15 September – 15 Oktober 2020.

Hasil analisis statistik dengan uji *Chi-Square* menunjukkan bahwa nilai *p value* $\alpha=0,005$ dimana H_a ditolak dan H_o diterima berarti dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan penggunaan *gadget* dengan kejadian insomnia.

1. Penggunaan *Gadget*

Dalam pembahasan ini peneliti akan membahas hasil penelitian tentang hubungan lama penggunaan *gadget* dengan kejadian insomnia di siswa SMK Kesehatan Yahya Bima. Kecanduan *gadget* dalam penelitian ini sebagian besar 39,0% berada pada tingkat

kecanduan tinggi. Tingkat kecanduan *gadget* siswa perempuan lebih tinggi dari pada laki-laki dalam penelitian ini. Perbedaan tersebut mungkin terkait kebutuhan penggunaan *gadget* antara laki-laki dan perempuan berbeda. Perbedaan yang kedua yaitu menggunakan *gadget* adalah untuk mengikuti tren. Tujuan menggunakan *gadget* mempengaruhi tingkat penggunaan *gadget*. Tujuan menggunakan *gadget* untuk mengikuti *trend* dan gaya hidup masa kini dan didukung dengan hasil penelitian menunjukkan karakteristik kecanduan *gadget* pada responden seperti menganggap *gadget* hal yang paling penting dan tidak dapat mengontrol penggunaan *gadget* merupakan keadaan yang mudah terjadi pada remaja yang masih membutuhkan control dari orang tua.

2. Kejadian Insomnia

Hasil penelitian tentang hubungan penggunaan *gadget* dengan kejadian insomnia pada siswa SMK Kesehatan Yahya Bima. Insomnia menyebabkan perubahan aktivitas seperti mengantuk dikelas dan kurang memperhatikan pelajaran karena penurunan konsentrasi. Selain itu, insomnia akan menurunkan daya ingat sehingga siswa sulit untuk mengingat apa yang telah dipelajari dan dialami selama seharian karena keadaan tubuh yang lemah. Jika konsentrasi terganggu, siswa akan tidak efisien ketika belajar.

Insomnia yang terjadi pada mahasiswa biasanya di sebabkan oleh beban atau tanggung jawab yang dimiliki untuk menyelesaikan tugas atau harus belajardengan materi yang cukup banyak. Beban tersebut dapat menjadi *stressor* saat proses belajar maupun diluar pembelajaran, ketika *stressor* datang maka tubuh akan memberikan respon. Salah satu respon yang terjadi saat malam hari yaitu siswa akan mengalami insomnia atau memiliki kualitas tidur yang buruk (Nafildaet *al*,2016).

Penelitian yang dilakukan oleh Tessaro dan Paternella (2015) menyebutkan bahwa gejala insomniayang biasanya dialami oleh remaja berupa kesulitan untuk tertidur lebih dari 30 menit, sulit untuk mempertahankan tidur, terbangun di malam hari lebih dari dua kali, dan sulit untuk tidur kembali lebih dari 5 menit setelah terbangun. Jika semakin tinggi nilai insomnia maka akan semakin rendah kemampuan konsentrasi yang dimiliki oleh remaja.

KESIMPULAN

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan lama penggunaan *gadget* dengan kejadian insomnia di SMK Kesehatan Yahya Bima. Ada dua, yaitu pertama, hubungan penggunaan *gadget* terhadap siswa, kedua, kejadian insomnia terhadap siswa.

Berdasarkan hasil uji *chi-square* didapatkan nilai $p = 0,228$, maka disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan hubungan penggunaan *gadget* dengan kejadian insomnia pada siswa SMK Kesehatan Yahya Bima.

SARAN

Dari kesimpulan tersebut, maka peneliti dapat mengemukakan beberapa saran sebagai berikut :

- a. Bagi Mahasiswa
 - 1) Bagi institusi sekolah keperawatan sebaiknya meninjau kembali keadaan lingkungan belajar siswa yang dapat mempengaruhi konsentrasi seperti ruang kelas dan jumlah mahasiswa yang ikut serta dalam proses belajar.
 - 2) Disarankan agar siswa dapat lebih bijak dalam Menggunakan *Gadget* telekomunikasi, supaya dapat memberikan pengaruh yang bersifat positif bagi diri sendiri serta kehidupan sosialnya.
- b. Bagi Peneliti Sebelumnya Dapat meneliti lebih dalam lagi faktor penyebab insomnia yang terjadi pada siswa dan faktor apa yang paling dominan mempengaruhi konsentrasi belajar siswa.

DAFTAR PUSTAKA

1. Ariani, dkk. 2015. Hubungan Penggunaan Jejaring Sosial Terhadap Kualitas Tidur Remaja Di Sman 3 Siak.
2. Dewi,. 2013. Angka Kejadian serta Faktor-Faktor yang Mempengaruh Gangguan Tidur (Insomnia) Pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Wana Seraya Denpasar Bali.
3. Esty Aryani Safithry. (2014). LATIHAN RELAKSASI UNTUK MENGURANGI GEJALA INSOMNIA. *Pedagogik Jurnal Pendidikan*, 9(1), 70–79.
4. Firman, M, Ngasis, 2012. Pengguna Internet Mulai Bosan Media Sosial. *VIVA Media Baru*.
5. Gatot, S. 2014. Siaran Pers Tentang Riset Kominfo Dan Unicef Mengenai Perilaku Anak



Barongko

Jurnal Ilmu Kesehatan

- Dan remaja dalam menggunakan internet. Pusat data dan sarana informatika kementerian komunikasi dan informatika <http://kominfo.go.id/index.php/content/detail/3834/>.
6. Hidayat, (2014). Kecanduan Penggunaan Smartphone dan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa RIK UI. Depok: Ilmu Keperawatan Jiwa Fakultas Ilmu Keperawatan. Universitas Indonesia.
 7. Khristianty, dkk. 2015 hubungan durasi menggunakan media sosial dengan kejadian insomnia pada remaja di SMA 9 manado, [www. Ejournal keperawatan .co.id](http://www.Ejournalkeperawatan.co.id).
 8. Menkominfo (2014). Riset Kominfo dan UNICEF Mengenai Perilaku Anak dan Remaja dalam Menggunakan Internet.
 9. Munir, B. (2015). Neurologi Dasar. Jakarta: Sagung Seto.
 10. Nafilda, H., Nadjmir., & Hardisman. (2016). Hubungan Kualitas Tidur dengan Prestasi Akademik Mahasiswa Program Studi Pendidikan.
 11. Omega T (2017). Hubungan Lama Penggunaan Gdget Dengan Kejadian Insomnia Pada Siswa Siswi Di SMA Negeri 1 Kawangkoan. E- journal Keperawatan (e-Kp) Vol 5, Nomor 1.
 12. Putri, (2015). Hubungan Stres dengan Kejadian Insomnia pada Mahasiswa Angkatan 2010 yang Sedang Mengerjakan Skripsi di Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura Pontianak. Abstrak. Proners. 3:(1).
 13. Ramly, S.N.B.B. (2014). Pengaruh Penggunaan Gadget dengan Pola Tidur Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara Angkatan 2011, 2012, dan 2013. Skripsi Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara Medan.
 14. Sarip, (2014). Kecanduan Penggunaan Smartphone dan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa RIK UI. Depok : Ilmu Keperawatan Jiwa Fakultas Ilmu Keperawatan. Universitas Indonesia.
 15. Suesti. (2017). *Hubungan Intensitas Penggunaan Situs Jejaring Sosial dengan Insomnia pada Remaja di SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta*. Program Studi Bidan Pendidik Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.
 16. Syamsoedin, (2015). *Hubungan Durasi Penggunaan Media Sosial Dengan Kejadian Insomnia Pada Remaja Di SMA Negeri 9 Manado*. E-journal keperawatan (e-Kp) Volume 3. Nomor 1.