

HUBUNGAN INTENSITAS PENGGUNAAN *SMARTPHONE* DENGAN KUALITAS TIDUR MAHASISWA PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN STIKES BHAMADA SLAWI

Desi Tri Hastuti¹⁾, Dwi Budi Prastiani²⁾, Khodijah³⁾

^{1,2,3)} Prodi Sarjana Keperawatan dan Ners, STIKes Bhakti Mandala Husada Slawi
Email: eaichaku@gmail.com

ABSTRAK

Tidur merupakan salah satu kebutuhan dasar yang paling penting. Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi kualitas tidur mahasiswa, salah satunya yaitu gaya hidup. Mahasiswa dalam menyelesaikan tugas dan untuk membantu proses pembelajaran, membutuhkan teknologi informasi komunikasi yang canggih khususnya *smartphone*. Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan intensitas penggunaan *smartphone* dengan kualitas tidur pada mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan STIKes Bhamada Slawi. Penelitian ini menggunakan desain deskripsi korelasi dengan pendekatan *cross sectional*. Sampel dalam penelitian ini adalah 176 mahasiswa yang diambil dengan teknik *proporsional random sampling*. Berdasarkan hasil analisis korelasi dengan *kendall tau* diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar 0,327 dan taraf signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$), artinya ada hubungan positif yang cukup signifikan antara intensitas penggunaan *smartphone* dengan kualitas tidur mahasiswa. Mahasiswa diharapkan lebih menyadari tingkat intensitas penggunaan *smartphone* setiap harinya terutama waktu sebelum tidur sehingga tidak mengganggu kualitas tidurnya.

Kata kunci: Penggunaan *Smartphone*, Kualitas Tidur, Mahasiswa

ABSTRACT

Sleep is one of the most important basic needs. There are several factors that affect the quality of student's sleep; one of them is a lifestyle. To complete their tasks and help the learning process, students require advanced information communication technology especially smartphones. This study aimed to analyze the relationship between the intensity of the use of smartphones and the quality of sleep on the students of Undergraduate Program of Nursing STIKes Bhamada Slawi. This research used correlation description design with a cross-sectional approach. The sample of this research was 176 students taken with proportional random sampling technique. Based on the result of correlation analysis with Kendall tau it was obtained that correlation coefficient value of 0.327 and significance level of 0.000 ($p < 0.05$); it means that there was a significant positive relationship between the intensity of smartphone users and the quality of student's sleep. Students are expected to be more aware of the intensity level of smartphone use every day, especially the time before getting a bed so that it does not disturb their quality of sleep.

Keywords: *Smartphone Usage, Sleep Quality, College Students*

PENDAHULUAN

Kebutuhan dasar manusia harus dipenuhi setiap individu untuk mempertahankan kelangsungan hidupnya. Salah satu kebutuhan dasar yang paling penting dan esensial adalah tidur, dimana jika kebutuhan ini tidak terpenuhi maka kebutuhan berikutnya tidak akan mampu untuk dipenuhi. Tubuh dapat berfungsi secara normal jika kebutuhan tidur tercukupi.¹ Tercukupinya kebutuhan tidur seseorang tidak hanya ditentukan oleh faktor kuantitas tidur, tetapi juga oleh faktor kualitas tidur.

Kualitas tidur merupakan keadaan dimana seseorang mudah untuk mulai tidur, tidak terbangun dalam tidur, dan merasa segar setelah bangun tidur.² Kelompok usia dewasa muda khususnya mahasiswa banyak mengalami kondisi kurang tidur. Banyak penelitian menyatakan bahwa kelompok mahasiswa merupakan kelompok yang rentan menderita kurang tidur, sehingga mempunyai resiko lebih tinggi tidak mendapatkan kualitas tidur yang baik. Penelitian yang dilakukan di Turki tahun 2017 menyatakan bahwa 125 dari 223 mahasiswa keperawatan mengalami kualitas tidur yang buruk.³ Penelitian serupa juga pernah dilakukan terhadap tiga fakultas Universitas Indonesia tahun 2013 dengan hasil 109 dari 130 mahasiswa memiliki kualitas tidur yang kurang baik.⁴

Perubahan gaya hidup saat ini merupakan salah satu dari beberapa faktor yang menyebabkan mahasiswa mengalami gangguan tidur.⁵ Penelitian Sharma (2012) menyatakan bahwa hal yang paling mengubah gaya hidup mahasiswa yaitu munculnya media teknologi dan komunikasi yang mereka gunakan secara masif, seperti *smartphone*.⁶ Penggunaan *smartphone* secara masif dapat memberikan dampak kecanduan pada penggunaannya, yang akhirnya membuat mahasiswa kehilangan waktu untuk belajar dan istirahat.

Smartphone merupakan telepon yang menyediakan fungsi *Personal Digital Assistant* (PDA) seperti kalender, catatan, kalkulator dan berbagai aplikasi canggih lainnya serta dilengkapi koneksi internet untuk membantu kegiatan sehari-hari.⁷ Menurut survei Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) tahun 2017, lebih dari 50 persen atau sekitar 143 juta orang dari populasi 262 juta orang telah terhubung dengan internet sepanjang 2017. Jika dilihat dari perangkat yang digunakan untuk mengakses internet, *smartphone* menjadi perangkat yang paling banyak digunakan

dengan persentase mencapai 44,16% dari perangkat lainnya.⁸

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa pemakaian *smartphone* dengan intensitas tinggi mengganggu tidur seseorang. Pemakaian *smartphone* untuk bermain, menjalankan internet atau membaca sebelum tidur berhubungan dengan insomnia dan gangguan bangun pagi pada mahasiswa usia 18-39 tahun.⁹ Penelitian serupa pernah dilakukan di Indonesia oleh Hidayat (2014) pada mahasiswa regular Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia dimana didapatkan hasil bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kecanduan *smartphone* dengan kualitas tidur mahasiswa.⁷

Peneliti juga telah melakukan studi pendahuluan pada tanggal 22 Maret 2018 dengan melakukan wawancara singkat pada 10 mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan, dan didapatkan hasil 10 mahasiswa tersebut semuanya memiliki *smartphone*. Untuk intensitas penggunaannya 6 dari 10 mahasiswa tersebut hampir menggunakan *smartphone* setiap saat dan jarang berjauhan dengan *smartphone* bahkan sebelum tidur. Sedangkan mengenai tidurnya didapatkan hasil 8 mahasiswa memiliki kebiasaan tidur diatas jam 12 malam karena sering memainkan *smartphone* sebelum tidur. Setelah di tanya apakah mereka merasa segar saat bangun tidur, 6 mahasiswa mengatakan saat bangun pagi masih merasakan kantuk sehingga malas untuk langsung bangun dan 2 diantaranya mengatakan sering terbangun saat tidur yang mengindikasikan mereka mengalami penurunan kualitas tidur.

Dampaknya mereka menjadi mengantuk di kelas saat perkuliahan, susah berkonsentrasi pada pembelajaran dikarenakan waktu tidur pada malam hari mereka gunakan untuk bermain *smartphone*. Hal ini nantinya akan mempengaruhi performa akademik mahasiswa. Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang hubungan intensitas penggunaan *smartphone* dengan kualitas tidur pada mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan STIKES Bhamada Slawi.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan rancangan pendekatan *Cross Sectional*. Teknik pengambilan sampel yang digunakan yaitu *proporsional random sampling*,

dengan besar sampel yaitu 176 responden yang terdiri dari tingkat I-IV Program Studi Sarjana Keperawatan STIKes Bhamada Slawi dengan pembagian tingkat I 55 mahasiswa, tingkat II 52 mahasiswa, tingkat III 33 mahasiswa dan tingkat IV 36 mahasiswa. Instrumen penelitian menggunakan 2 kuesioner, yaitu kuesioner intensitas penggunaan *smartphone* sebelum tidur dan kuesioner PSQI.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Distribusi Responden berdasarkan Intensitas Penggunaan *Smartphone* Mahasiswa Program Sarjana Keperawatan STIKes Bhamada Slawi Tahun 2018

No	Intensitas Penggunaan Smartphone	f	%
1	Tinggi	102	58,0
2	Sedang	62	35,2
3	Rendah	12	6,8
	Total	176	100

Tabel 1 menunjukkan bahwa intensitas penggunaan *smartphone* sebelum tidur pada mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan STIKes Bhamada Slawi tergolong tinggi yaitu mencapai setengah dari jumlah responden (58%).

Tabel 2. Distribusi Responden berdasarkan Kualitas Tidur Mahasiswa Program Sarjana Keperawatan STIKes Bhamada Slawi Tahun 2018

No	Kualitas Tidur	f	%
1	Buruk	139	79
2	Baik	37	21
	Total	176	100

Tabel 2 menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki kualitas tidur buruk sebanyak 79%, sedangkan mahasiswa yang memiliki kualitas tidur baik sebanyak 21%.

Tabel 3. Hubungan Intensitas Penggunaan *Smartphone* dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Program Sarjana Keperawatan STIKes Bhamada Slawi Tahun 2018

Variabel	Kualitas Tidur	Total
----------	----------------	-------

	Buruk		Baik			
	N	%	n	%	n	%
Penggunaan <i>Smartphone</i>						
Tinggi	92	52,3	10	5,7	102	58
Sedang	41	23,3	21	11,9	62	35,2
Rendah	6	3,4	6	3,4	12	6,8
Total	139	79	37	21	176	100

Berdasarkan tabel 3 diatas dapat diketahui bahwa hasil analisis intensitas penggunaan *smartphone* dengan kualitas tidur mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan STIKes Bhamada Slawi didominasi mahasiswa yang intensitas penggunaan *smartphone* tinggi dengan kualitas tidur buruk sebanyak 92 mahasiswa (52,3%). Berdasarkan hasil analisis korelasi *kendall tau* diperoleh nilai korelasi keeratannya 0,327 dalam kategori cukup dan nilai signifikansi sebesar 0,000 (<0,05) menunjukkan H0 ditolak dan Ha diterima yang artinya ada hubungan antara intensitas penggunaan *smartphone* dengan kualitas tidur mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan STIKes Bhamada Slawi.

PEMBAHASAN

Hasil intensitas penggunaan *smartphone* menunjukkan sebagian besar mahasiswa menggunakan *smartphone* dengan intensitas tinggi sebanyak 102 mahasiswa (58%). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Karcy (2017) yang menyatakan sebanyak 54,9% dari 91 responden yang diteliti memiliki intensitas penggunaan *smartphone* yang tinggi.¹⁰ Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Rosidah (2013) yang menyatakan 52,2% responden ketika ditanyai jauh atau tidaknya mereka dari *smartphone* ketika tidur, mereka menjawab jarak *smartphone* dari mereka tidak sampai satu meter.¹¹ Hal ini menunjukkan sejauh mana responden terus berdekatan dan berinteraksi dengan *smartphone* tersebut.

Peneliti juga mengamati sebagian besar mahasiswa menggunakan *smartphone* dari jam 7 malam sampai jam 10 malam lebih. Sebagian dari mahasiswa yang tersisa menggunakan *smartphone* untuk menyelesaikan tugas kuliah. Fitur-fitur menarik serta kemudahan yang ada pada *smartphone* dipercaya mampu memaksimalkan dalam aktivitas akademis. Akan tetapi banyak dari

mahasiswa tidak menggunakannya dengan bijak dan dengan durasi yang berlebihan.

Hasil penelitian yang dilakukan pada mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan STIKes Bhamada Slawi menunjukkan rata-rata mahasiswa memiliki kualitas tidur yang buruk yaitu sebanyak 139 mahasiswa (79%). Penelitian ini sejalan dengan penelitian Manalu (2014) dimana 68 mahasiswa (84%) dari 81 mahasiswa yang diteliti memiliki kualitas tidur yang buruk.¹² Penelitian Cheng (2012) menyatakan kualitas tidur buruk paling besar dialami oleh kelompok mahasiswa dengan prosentase sebesar 37,89%.¹³ Jika kita masih mengoperasikan *smartphone* pada jam tidur, tentu saja jumlah atau durasi tidur kita akan berkurang. Berdasarkan observasi peneliti, 45% responden memiliki kebiasaan tidur diatas jam 12 malam dan bangun pagi sekitar jam 6 pagi yang artinya durasi tidur mereka 5-6 jam per hari. Sedangkan sesuai dengan teori Awal (2017) menyatakan kebutuhan tidur mahasiswa yaitu sekitar 7-9 jam sehari.¹⁴

Hasil uji statistik pada penelitian ini dengan menggunakan *kendall tau* didapatkan nilai signifikansi sebesar 0,000. Karena nilai signifikansi $<0,05$ berarti H_0 ditolak dan H_a diterima yang menunjukkan ada hubungan antara intensitas penggunaan *smartphone* dengan kualitas tidur mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan STIKes Bhamada Slawi. Selain itu hasil nilai korelasi menunjukkan hasil 0,327 yang artinya kekuatan hubungan korelasinya cukup.

Penelitian tentang intensitas penggunaan *smartphone* dengan kualitas tidur belum pernah diteliti sebelumnya. Adapun penelitian serupa yang pernah diteliti dan sesuai dengan penelitian ini adalah penelitian yang dilakukan oleh Musfirotun (2014) tentang hubungan intensitas penggunaan internet dengan kualitas tidur pada mahasiswa semester VI di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Majapahit Mojokerto, hasil nilai signifikansi yang didapatkan yaitu 0,031 lebih kecil dari 0,05 yang artinya terdapat hubungan antara kedua variabel.¹⁵ Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Adiyatma (2016) tentang hubungan penggunaan *smartphone* dengan kualitas tidur mahasiswa Prodi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Malang dimana didapatkan hasil signifikansi lebih kecil dari 0,05 yaitu 0,000 yang artinya kedua variabel ada hubungan.¹⁶

Hasil penelitian ini masih terdapat mahasiswa dengan intensitas penggunaan *smartphone* tinggi dan memiliki kualitas tidur yang baik sebanyak 10 mahasiswa, sehingga peneliti dapat mengatakan kualitas tidur 10 mahasiswa tersebut tidak terganggu dengan penggunaan *smartphone* berintensitas tinggi. Selain itu terdapat pula mahasiswa dengan intensitas penggunaan *smartphone* rendah dan memiliki kualitas tidur buruk sebanyak 6 mahasiswa. Peneliti mengamati bahwa ada faktor lain yang mengganggu kualitas tidur mereka seperti lingkungan tempat tidur dimana 4 dari 6 mahasiswa mengatakan terganggu dengan suhu yang kadang panas dan dingin, selain itu status kesehatan juga mempengaruhi kualitas tidur mereka dimana 2 mahasiswa sisanya mengatakan terganggu tidurnya karena merasa nyeri.

Peneliti mengamati bahwa adanya hubungan yang signifikan antara intensitas penggunaan *smartphone* dan kualitas tidur mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan STIKes Bhamada Slawi. Penelitian ini juga menunjukkan bahwa responden yang diteliti kebanyakan tidak mengetahui bahaya penggunaan *smartphone* dengan intensitas tinggi terhadap kesehatan mereka khususnya pada kualitas tidur mereka. Maka alangkah baiknya jika kita mulai mengurangi durasi penggunaan *smartphone* terutama waktu sebelum tidur agar tidak mengurangi jam tidur.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat ditarik sebagian mahasiswa menggunakan *smartphone* dengan intensitas tinggi dan sebagian besar mahasiswa memiliki kualitas tidur yang buruk. Hasil analisis juga menunjukkan $p\text{ value } 0,000 < 0,05$ yang artinya ada hubungan antara intensitas penggunaan *smartphone* dengan kualitas tidur mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan STIKes Bhamada Slawi.

SARAN

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian dengan variabel lebih banyak lagi serta dengan desain, alat, dan cara pengumpulan data yang lebih baik sehingga mampu mengetahui faktor lain yang berhubungan dengan penggunaan *smartphone* dan kualitas tidur.

DAFTAR PUSTAKA

1. Sarfriyanda, J., Karim, D., & Dewi, A.P. (2015). Hubungan antara kualitas tidur dan kuantitas tidur dengan prestasi belajar mahasiswa. *Jurnal Online Mahasiswa* 2(2), 1178-1185.
2. Ernawati., Syauqy, A. & Haisah, S. (2017). Gambaran kualitas tidur dan gangguan tidur pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Luhur Kota Jambi. *Jurnal Universitas Jambi*.
3. Yilmaz, D., Tanrikulu, F., & Dikmen, Y. (2017). Reseach on sleep quality and the factors affecting the sleep quality of the nursing students. *Current Health Sciences Journal*, 43(1), 20-24.
4. Windari, H.Br.G. & Gayatri, D. (2013). Kualitas tidur pada mahasiswa. *Jurnal FIK UI*.
5. Gaultney, J.F. (2010). The prevalence of sleep disorders in college students: Impact on academic perfomance. *Journal of American College Health*, 59(2), 91-97.
6. Sharma, M. (2012). Addiction of youth towards gadgets. *Monika Sharma/ elixir Human Res. Mgmt.* 42A (2012) 6568-6572.
7. Hidayat, S., & Mustikasari. (2014). Kecanduan penggunaan smartphome dan kualitas tidur pada mahasiswa FIK UI. *Jurnal FIK UI*.
8. Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Iindonesia. (2017). Penetrasi & perilaku penggunaan internet Indonesia 2017. Retrived Maret, 30 2018, from www.teknopreneur.com.
9. Fossum, I.N., Nordnes, L.T., Storemark, S.S., Bjorvatn, B., & Pallesen. S. (2014). The association between use of electronic media in bed before going to sleep and insomnia symptoms, daytime sleepiness, morningness, and chronotype. *Behavioral Sleep Medicine*, 12(5): 343-357.
10. Karcy, A.M. (2017). *Hubungan intensitas penggunaan smartphome dengan konsentrasi belajar pada mahasiswa program studi ilmu keperawatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta*. Unpublished undergraduate thesis, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.
11. Rosidah., & Herawati, E. (2013). Pola komunikasi mahasiswa dalam penggunaan smartphome. *Jurnal Humaniora*, 4(2), 883-893.
12. Manalu, A.R.N., Bebasari, E., & Butar, W.R. (2013). Hubungan kualitas tidur dengan tekanan darah mahasiswa kedokteran angkatan 2012. *Scholarly articles*.
13. Cheng, S.H., et al. (2012). A study on sleep quality og incoming university students. *Psychiatry Research*
14. Awal, H.Q. (2017). *Hubungan antara kualitas tidur dengan prestasi belajar pada mahasiswa keperawatan angkatan 2014 UIN Alauddin Makassar*. Unpublished undergraduate thesis, UIN Alauddin Makassar.
15. Musfirotun, A. (2014). Hubungan intensitas penggunaan internet dengan kualitas tidur pada mahasiswa semester VI di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Majapahit Mojokerto. *Jurnal Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Majapahit Mojokerto*.
16. Adiyatma, Y. (2016). *Hubungan penggunaan smartphome dengan kualits tidur mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Malang*. Unspecified thesis, Universitas Muhammadiyah Malang