

HUBUNGAN KECANDUAN INTERNET DENGAN KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT UNIVERSITAS SAM RATULANGI KOTA MANADO

Rina Azizah*, Fima L.F.G. Langi*, Jeini Ester Nelwan*

*Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Manado

ABSTRAK

Kualitas tidur mahasiswa dipengaruhi oleh banyak faktor baik faktor internal maupun eksternal. Tujuan dilakukannya penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah kualitas tidur mahasiswa dipengaruhi oleh faktor perilaku kecanduan internet. Penelitian yang melibatkan total 472 mahasiswa ini berusia 16 hingga 20 tahun yang terbagi dalam tiga tingkatan semester. Variabel kualitas tidur diukur menggunakan kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Index dan variabel kecanduan internet menggunakan kuesioner Internet Addiction Test. Pemodelan statistik dilakukan menggunakan uji statistik chi square. Diperoleh bahwa mahasiswa yang memiliki kecanduan internet ringan (29,2%) memiliki kualitas tidur yang buruk (70,8%), sedangkan mahasiswa dengan kecanduan internet sedang (15,1%) memiliki kualitas tidur yang buruk (84,9%) dengan nilai odds kecanduan internet ringan 0,14 dan kecanduan internet sedang 0,43 yang berarti mahasiswa dengan perilaku kecanduan internet berpeluang lebih besar untuk mendapatkan kualitas tidur yang buruk.

Kata Kunci: Kecanduan Internet, Kualitas Tidur, Mahasiswa

ABSTRACT

Students sleep quality is influenced by many factors both internal and external. The purpose of this study was to find out if students sleep quality was influenced by internet addiction behavioral factors. The study, which involved a total of 472 students aged 16 to 20, was divided into three semester levels. Sleep quality variables were measured using the Pittsburgh Sleep Quality Index questionnaire and Internet addiction variables using the Internet Addiction Test questionnaire. Statistical modeling is done using chi square statistical test. It was obtained that students who had mild internet addiction (29.2%) poor sleep quality (70.8%), while students with moderate internet addiction (15.1%) poor sleep quality (84.9%) with a mild Internet addiction odds score of 0.14 and moderate internet addiction of 0.43 which means students with internet addiction behavior are more likely to get poor sleep quality.

Keywords: Internet Addiction, Sleep Quality, College Student

PENDAHULUAN

Era globalisasi saat ini mengharuskan manusia untuk bergerak lebih cepat dengan banyaknya aktivitas sehari-hari sehingga banyak yang mengabaikan kesehatan, khususnya kesehatan pola tidur. Kualitas tidur secara langsung mempengaruhi kesehatan mental dan fisik serta kualitas hidup seseorang, termasuk produktivitas, keseimbangan emosional, kesehatan otak dan jantung, sistem kekebalan tubuh, kreativitas, vitalitas, dan bahkan berat badan seseorang (Smith, dkk., 2019).

National sleep foundation (NSF) merekomendasikan waktu tidur yang baik untuk usia 14-17 tahun selama 8-10 jam dan usia 18-64 tahun selama 7-9 jam (NSF, 2020). Survey global yang dilakukan secara online oleh Philips yang melibatkan 13 ribu responden dimulai dari usia 18 tahun yang mewakili 13 negara, sebagian besar setuju tidur adalah penyumbang penting bagi kesehatan fisik (87%) dan kesehatan mental (86%), 61% setuju bahwa ingatan mereka memburuk dan 75% mengakui bahwa mereka kurang produktif ketika mereka

belum tidur nyenyak, dan 84% setuju suasana hati membaik saat mereka tidur nyenyak. Kekhawatiran/stress dan penggunaan ponsel dilaporkan sebagai penghalang utama untuk tidur nyenyak, hampir tiga perempat (74%) orang menggunakan ponsel mereka di tempat tidur, 39% mengaku menggunakannya tepat sebelum tidur, dan 34% diantaranya menggunakan ponsel sebelum tidur sebagai hiburan untuk menonton video dan bersosial media (Philips, 2019).

Tingkat kualitas tidur orang Indonesia masih rendah dengan rata-rata tidur kurang nyenyak (59,7 m.p.h) dibandingkan rata-rata kualitas tidur dunia (55,7 m.p.h). Penduduk Indonesia rata-rata tidur 6 jam 51 menit setiap malam, penduduk berumur 18-34 tahun rata-rata mulai tidur pada jam 00:13, fase tidur sebelum tengah malam merupakan momen dimana level hormon stress menurun dan lebih mudah untuk tidur nyenyak, namun banyak penduduk Indonesia kehilangan fase istirahat dan pemulihan yang sangat bermanfaat ini (Melia, 2018).

Data pengguna internet di dunia pada tahun 2019 sebanyak 4.388 milyar jiwa dari total populasi penduduk dunia 7.676 milyar jiwa (Kominfo, 2019). Hasil survei Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia pada tahun 2017 mencatat adanya peningkatan pengguna internet di Indonesia dari 132,7 juta jiwa pada tahun 2016, melonjak menjadi 143,26 juta jiwa dari

total 262 juta penduduk Indonesia (APJII, 2019). Penelitian yang dilakukan pada mahasiswa Universitas Sumatera Utara menyatakan sebanyak 56,3% mahasiswa mengalami kecanduan internet ringan, 24,2% mahasiswa tidak mengalami kecanduan internet dan sebanyak 19,5% mengalami kecanduan internet sedang (Pertiwi, 2018)

Survey awal yang dilakukan di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi pada mahasiswa semester 1, 3 dan 5 sebanyak 20 responden, didapati semua responden mengaku aktif dalam menggunakan internet, semua responden sering mengakses internet sebelum tidur dan 13 responden mengaku sering mengecek media sosial saat bangun tidur sebelum melakukan aktivitas yang lain. Ini membuktikan bahwa internet sangat mempengaruhi aktivitas mahasiswa sehari-hari. Berdasarkan hasil survey awal peneliti merasa lebih yakin bahwa masih banyak mahasiswa yang aktif dalam penggunaan internet dan memprioritaskan internet dalam kehidupan sehari-hari. Penelitian ini akan dilakukan di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi, penelitian ini akan dilakukan pada mahasiswa semester 1, 3 dan 5 dengan mengambil keseluruhan populasi dari ketiga semester tersebut agar bisa mendapatkan hasil yang lebih luas mengenai hubungan kecanduan internet

dengan kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat.

METODE

Jenis penelitian ini bersifat kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional study*. Penelitian dilakukan di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Kota Manado pada bulan September-November 2019, populasi penelitian diambil dari mahasiswa semester 1, 3, dan 5. Instrumen yang digunakan yaitu kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* dan *Internet Addiction Test*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	(%)	M(SD)
Jenis Kelamin		
Laki-laki	85(18)	
Perempuan	387(82)	
Umur		18,7(1,011)
Semester		
1	143(30,3)	
3	154(32,6)	
5	175(37,1)	
Perangkat yang digunakan untuk mengakses internet		
Smartphone	401(85)	
Komputer/Laptop	1(0,2)	
Gabungan smartphone dan Laptop	70(14,8)	
Total		472(100)

Tabel 1 diatas dapat dilihat bahwa responden dengan jenis kelamin perempuan lebih banyak dibandingkan responden laki-laki. Rata-rata umur responden adalah 18,7 tahun. Perangkat yang paling banyak

digunakan responden untuk mengakses internet adalah *smartphone*. Total responden 472 orang.

Analisis Univariat

Tabel 2. Distribusi Kecanduan Internet, Kualitas Tidur dan Lama Pemakaian Internet

Variabel Penelitian	n(%)	m
Kecanduan Internet		
Normal	153(32,4)	
Ringan	233(49,4)	
Sedang	86(18,2)	
Kualitas Tidur		
Baik	166(35,2)	
Buruk	306(64,8)	
Lama Pemakaian Internet		
2-5 jam	139(29,4)	7,7
6-10 jam	242(51,3)	
11-14 jam	91(19,3)	
Total	472(100)	

Pada tabel 2 menunjukkan responden yang tidak memiliki kecanduan terhadap internet sebanyak (32,4%), responden mengalami kecanduan internet ringan sebanyak (49,4%), dan yang mengalami kecanduan internet sedang sebanyak (18,2%). sebanyak 166 responden memiliki kualitas tidur yang baik sedangkan 306 responden memiliki kualitas tidur yang buruk. Sebanyak 91 responden menggunakan internet dengan durasi terlama yaitu antara 11-14 jam dalam sehari.

Analisis Bivariat

Table 3. Hubungan antara Kecanduan Internet dengan Kualitas Tidur

Kecanduan Internet	Kualitas Tidur		Total n(%)	P value X ²	OR(95% CI)
	Baik n(%)	Buruk n(%)			
Normal	85(55,6%)	68(44,4)	153(100)		
Ringan	68(29,2)	165(70,8)	233(100)	<0,001	0,142(0,073-0,279)
Sedang	13(15,1)	73(84,9)	86(100)		0,432(0,225-0,831)
Total	166(35,2)	306(64,8)	472(100)		

Tabel 3 merupakan hasil perhitungan antara kecanduan internet dengan kualitas tidur menggunakan uji statistik *chi-square* dengan nilai $p = <0,001$ dimana nilai $p < 0,05$ yang berarti terdapat hubungan antara kecanduan internet dengan kualitas tidur, dengan nilai OR 0,142 pada kecanduan internet ringan yang artinya mahasiswa yang memiliki kecanduan internet ringan memiliki peluang 0,142 kali lebih beresiko memiliki kualitas tidur yang buruk dan nilai OR 0,432 pada kecanduan internet sedang dengan artian mahasiswa dengan kecanduan internet sedang berpeluang 0,432 lebih beresiko memiliki kualitas tidur yang buruk.

Pada penelitian ini menunjukkan bahwa responden dengan kecanduan internet ringan dan buruk sebagian besar memiliki kualitas tidur yang buruk. Namun terdapat juga responden yang tidak memiliki kecanduan internet memiliki kualitas tidur yang buruk. Responden dengan kecanduan internet ringan memiliki kualitas tidur yang baik sebanyak 68 orang dan kualitas tidur yang buruk sebanyak 165 orang dimana angka tersebut 2 kali lebih banyak. Responden dengan kecanduan internet

sedang memiliki kualitas tidur yang baik sebanyak 13 orang dan kualitas tidur yang buruk sebanyak 73 orang dimana angka tersebut 5 kali lebih banyak.

Penelitian oleh Maulida (2017) menyatakan adanya hubungan antara kecanduan internet dengan pola tidur pada mahasiswa keperawatan dengan jumlah responden sebanyak 91 orang, didapatkan sebanyak 63,7% responden mengalami kecanduan internet sedang dan 51,6% responden mengalami gangguan pola tidur. Penelitian ini juga sepeham dengan penelitian Diarti (2016) yang menyatakan adanya hubungan antara penggunaan internet dengan gangguan pola tidur pada mahasiswa, dimana 84,8% responden mengalami kecanduan internet dan 57,6% responden mengalami gangguan pola tidur.

Hasil penelitian Hakim & Raj (2017) mengenai dampak kecanduan internet menyatakan subjek merasakan dampak negatif seperti berkurangnya interaksi sosial secara langsung, karena saat berkumpul dengan teman-temannya lebih banyak waktu dihabiskan dengan bermain *handphone* dibandingkan untuk mengobrol, sering menunda pekerjaan dan mengerjakan

tugas, mengalami *insomnia* dan susah tidur, terganggunya kesehatan mata, menurunnya prestasi belajar karena ketika sedang asyik bermain internet subjek merasa malas untuk belajar.

KESIMPULAN

1. Lebih dari separuh responden (67,6%) mengalami kecanduan penggunaan internet

SARAN

1. Bagi Fakultas

Diharapkan bagi fakultas dapat mendalami permasalahan ini, memberikan arahan, materi dan penyuluhan kepada mahasiswa mengenai dampak buruk kecanduan internet yang dapat mempengaruhi kualitas tidur

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan bagi peneliti selanjutnya hendaklah menyiapkan secara matang seluruh teknis yang diperlukan dalam proses pengumpulan data, peneliti juga hendaklah memperhitungkan waktu penelitian agar tidak tergesa-gesa dalam melakukan pengambilan data.

3. Bagi Mahasiswa

Diharapkan bagi mahasiswa agar dapat mengontrol/mengurangi intensitas waktu penggunaan internet agar tidak menjadi kecanduan terutama pada malam hari sebelum tidur agar tidak mengganggu waktu tidur dan kualitas tidur.

2. Lebih dari separuh responden (64,8%) memiliki kualitas tidur yang buruk

3. Pada penelitian ini dinyatakan ada hubungan antara kecanduan internet dengan kualitas tidur dengan nilai p value ($0,000 < 0,050$)

DAFTAR PUSTAKA

- Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII). 2019. *Mengawali Integritas Era Digital 2019*, (Online), (<https://apjii.or.id/downfile/file/BULETINAPJIIEDISI33Januari2019.pdf>, diakses 03 Mei 2019)
- Diarti E. 2016. *Hubungan Antara Penggunaan Internet Dengan Gangguan Pola Tidur Pada Mahasiswa PSIK UNITRI Malang*, (Online), Vol. 1, No. 2, (<https://publikasi.unitri.ac.id/index.php/fikes/article/view/656> diakses 10 Oktober 2019)
- Hakim S.N, Raj A.A. 2017. *Dampak Kecanduan Internet (internet addiction) Pada Remaja*. Makalah disajikan pada Prosiding Temu Ilmiah X Ikatan Psikologi Perkembangan Indonesia. Semarang. 22-24 Agustus.
- Kominfo. 2019. *Data Penggunaan Internet di Dunia*. (aptika.kominfo.go.id diakses 10 Juni 2020)
- Maulida R. 2017. *Kaitan Internet Addiction Dan Pola Tidur Pada Mahasiswa Fakultas Keperawatan*, (Online), (<file:///C:/Users/Administrator/D>

- downloads/3866-14323-1-PB.pdf, diakses 10 Januari 2021)
- Melia. 2018. *Laporan Tidur Penduduk Indonesia*, (<https://marketeers.com/wp-content/uploads/2018/05/Melia-%C3%97-Sleep-Cycle-White-Paper-Indonesia.pdf>, diakses 10 Januari 2019)
- National Sleep Foundation (NSF). 2020. *How Much Sleep Do We Really Need?* (<https://www.sleepfoundation.org/articles/how-much-sleep-do-we-really-need>, diakses pada 13 November 2020)
- Philips. 2019. *Philips Global Sleep Surveys Shows We Want Better Sleep, But Only If It Comes Easily*(<https://www.philips.com/aw/about/news/archive/standard/news/press/2019/20190307-philips-global-sleep-survey-shows-we-want-better-sleep-but-only-if-it-comes-easily.html>, diakses 8 Agustus 2020)
- Smith M, Lawrence R, Segal R. 2019. *How Much Sleep Do You Need? Sleep Cycles & Stages, Lack of Sleep, and Getting the Hours You Need*, (online), (<http://helopguide.org/life/sleeping.htm>, diakses 12 Juni 2020)