

Hubungan Antara Kecanduan *Smartphone* Dengan Kualitas Tidur Peserta Didik Smp Negeri 12 Dumoga

Delfia. Ulag*, Sekplin A. S. Sekeon*, Budi T. Ratag*

*Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Manado

ABSTRAK

Kualitas tidur merupakan suatu kepuasan seseorang terhadap tidur sehingga seseorang tidak memperlihatkan rasa lelah. Kualitas tidur terbagi menjadi dua bagian, yaitu kualitas tidur baik dan kualitas tidur buruk. Kualitas tidur baik jika seseorang dapat tidur dengan puas, segar saat bangun pagi, tidak mengantuk pada siang hari, dan tidur dengan jumlah kebutuhan tidur berdasarkan usia. Sedangkan seseorang dengan kualitas tidur buruk mengalami kebalikan dengan kualitas tidur baik, jika semua atau beberapa faktor kualitas tidur yang baik tidak normal atau mengalami gangguan, maka itu termasuk kualitas tidur buruk. Orang yang kecanduan akan *smartphone* dan internet memiliki efek yang buruk bagi seseorang karena mereka cenderung minim dalam beraktivitas fisik serta lebih memilih menghabiskan waktu untuk memainkan *smartphone*. Bukan hanya itu, mereka cenderung tidak memperhatikan kesehatannya juga. Guna mengetahui hubungan antara kecanduan *smartphone* dengan kualitas tidur peserta didik SMP N 12 Dumoga. Dalam penelitian ini metode yang dipakai yaitu survey analitik menggunakan desain penelitian cross sectional. Pelaksanannya di bulan Maret-Agustus 2021. Pada penelitian ini populasinya ialah seluruh peserta didik SMP Negeri 12 Dumoga serta jumlah sampelnya yaitu 100 siswa menggunakan metode proportional random sampling. Analisis yang dipakai adalah analisis univariat dan analisis bivariat menggunakan uji statistik Chi Square dengan tingkat kepercayaan 95% ($\alpha = 0.05$). Hasil penelitian yang didapatkan dari variabel kecanduan *smartphone* (P Value) < 0.003 . Kesimpulannya diperoleh adanya hubungan antara kecanduan *Smartphone* dengan kualitas tidur peserta didik SMP Negeri 12 Dumoga.

Kata Kunci: Kecanduan *Smartphone*, Kualitas Tidur.

ABSTRACT

Sleep quality is a person's satisfaction with sleep so that a person does not show fatigue. Sleep quality is divided into two parts, namely good sleep quality and bad sleep quality. Sleep quality is good if a person can sleep with satisfaction, fresh when he wakes up in the morning, not sleepy during the day, and sleep with the amount of sleep needs based on age. Whereas someone with poor sleep quality experiences the opposite with good sleep quality if all or some of the factors of good sleep quality are abnormal or disturbed, then it includes poor sleep quality. People who are addicted to smartphones and the internet have a bad effect on someone because they tend to be minimal in physical activity and prefer to spend time playing smartphones. Not only that, they tend not to pay attention to their health as well. To find out the relationship between smartphone addiction and the sleep quality of students at SMP N 12 Dumoga In this study the method used is an analytical survey using a cross sectional research design. The implementation will be in March-August 2021. In this study, the population was all students of SMP Negeri 12 Dumoga and the number of samples was 100 students using the proportional random sampling method. The analysis used is univariate analysis and bivariate analysis using Chi Square statistical test with 95% confidence level ($\alpha = 0.05$). The results obtained from the smartphone addiction variable (P Value) < 0.003 . The conclusion is that there is a relationship between smartphone addiction and the sleep quality of students at SMP Negeri 12 Dumoga.

Keywords: Smartphone Addiction, Sleep Quality.

Pendahuluan

Definisi dari Definisi kualitas tidur yaitu suatu kepuasan seseorang terhadap pengalaman tidur, pengintegrasikan aspek inisiasi tidur, pemeliharaan tidur, kuantitas

tidur serta penyegaran saat bangun. Definisi dari tidur sendiri merupakan berubahnya status kesadaran pada saat presepsi dan reaksi seseorang terhadap lingkungan menurun. Kebutuhan tidur suatu individu

dikategorikan berdasarkan usia dari bayi sampai beranjak dewasa (Kemenkes, 2018).

- a. Usia 0-1 bulan umumnya memerlukan tidur 14-18 jam setiap harinya
- b. Usia 3-6 tahun memerlukan tidur 11-13 jam
- c. Usia 6-12 tahun memerlukan tidur 10 jam
- d. Usia 12-18 tahun memerlukan 8-9 jam
- e. Usia 18-40 tahun memerlukan 7-8 jam

Smartphone merupakan ponsel yang bersistem operasi, yang memiliki kemampuan yang lebih seperti kemampuan untuk melakukan browsing di internet, chatting, juga dilengkapi dengan Bluetooth, wifi, port USB. *Smartphone* juga memiliki kapasitas yang lebih dibandingkan dengan ponsel biasa karena mempunyai memori serta kapasitas untuk penyimpanan data yang juga bias di-upgrade sampa ukuran giga (Winarno, 2012). Menurut World Health Organization pada tahun 2014 penggunaan *smartphone* berkisaran sebanyak 6,9 miliar (WHO, 2014). Pengguna *smartphone* memiliki jumlah populasi yaitu sebanyak 5,112 miliar dari jumlah populasi dunia 7,676 miliar. Menurut *National Sleep Foundation* (NSF) dalam penelitiannya menyatakan bahwa sekitar 60% anak-anak dengan usia dibawah 18 tahun mengeluhkan lelah di

siang hari serta sekitar 15% dari mereka merasakan kantuk di sekolah. *National Sleep Foundation* juga menjelaskan pada rentan usia remaja waktu tidur idealnya adalah sekitar 8-10 jam per malam (NSF, 2018). Penelitian oleh O.T, dkk (2017), mengatakan bahwa penggunaan *Smartphone* dalam jangka panjang dapat mengakibatkan lebih lama pula waktu untuk tertidur yaitu sekitar 60 menit dari waktu biasanya.

Pengguna *Smartphone* berturut-turut pada tahun 2016, 2017, 2018, 2019, 2020 menunjukkan jumlah penggunaan *smartphone* mencapai 2.5 miliar, 2.9 miliar, 3.2 miliar, 3.5 miliar serta perkiraan pada tahun 2021 akan mencapai 3.8 miliar (Statiska, 2020). Menurut Internet Statistic pada 30 Juni 2019 hasil rekapan menunjukkan bahwa Indonesia adalah negara dengan penggunaan *smartphone* serta internet terbanyak di dunia (Internet World Stats, 2019). Menurut Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) menyatakan di Indonesia sebanyak 143,2 juta jiwa jumlah pemakai internet pada tahun 2017 dan naik di tahun 2018 dengan jumlah 171,1 juta jiwa (APJII.2018).

Pengguna *smartphone* meningkat setiap tahunnya termasuk di Indonesia, pada tahun 2011 pengguna *smartphone* mencapai 11.7 juta, pada tahun 2018 mencapai 70.22 juta, pada tahun 2019 mencapai 76.64 juta, tahun 2020 mencapai

81.87 juta serta akan diprediksi pada tahun 2022 sebanyak 89.86 juta (Statista, 2018). serta Indonesia menduduki posisi pertama di Asia Tenggara sebagai pengguna internet serta smartphone terbanyak selain itu juga menduduki posisi keempat didunia sebagai pengguna smartphone terbanyak (Internet Worlds Stats, 2019). Studi awal yang dilakukan pada 40 siswa SMP N 12 Dumoga dengan memberikan 2 kuesioner untuk mengukur tingkat kecanduan *Smartphone* dan kualitas tidur didapatkan hasil bahwa 3 orang siswa mendapatkan hasil kecanduan *Smartphone* tingkat kecanduan rendah dengan skor laki-laki <31 dan perempuan < 33 skor, 37 siswa kecanduan *Smartphone* tingkat kecanduan tinggi dengan skor laki-laki ≥ 31 dan perempuan dengan skor ≥ 33 . Untuk kualitas tidur didapatkan hasil bahwa 1 siswa mempunyai kualitas tidur baik, 31 siswa mempunyai kualitas tidur buruk, 2 siswa mempunyai kualitas tidur ringan, dan 6 siswa mempunyai kualitas tidur sedang. Berdasarkan uraian tersebut maka peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul hubungan kecanduan *smartphone* dengan kualitas tidur siswa SMP N 12 Dumoga.

Metode

Jenis penelitian menggunakan survey analitik dengan desain penelitian *cross sectional study* (Studi Potong Lintang). Pelaksanaannya di SMP N 12 Dumoga pada bulan Maret-Agustus 2021. Pada

penelitian ini populasinya yaitu 124 siswa serta sampelnya yaitu sebesar 100 sampel. Dalam pengambilan sampel, teknik pengambilan memakai *Proportional Random Sampling*. Instrument pada penelitian ini yaitu Kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) kuesioner *Smartphone Addiction Scale-Version* (SAS-SV). Uji statistik memakai uji *Chi-Square* menggunakan tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$ atau 5%.

Hasil dan Pembahasan

Responden dikarakteristikkan berdasarkan umur dan jenis kelamin. Pada distribusi responden berdasarkan umur didapatkan pada umur 12 tahun merupakan kelompok umur yang paling banyak dengan presentase 30% sebanyak 30 responden, dan jenis kelamin responden terbanyak yaitu pada perempuan. sebanyak 59 responden dengan persentase 59,0% Peneliti mendapatkan hasil pada table 5 kategori kecanduan smartphone pada siswa SMP N 12 Dumoga, hasilnya bahwa kecanduan smartphone tinggi dengan presentase 70% sebanyak 70 responden, sedangkan siswa yang memiliki kecanduan smartphone rendah presentasenya yaotu 30% sebanyak 30 responden.

Analisis Univariat

Tabel 1. Gambaran Kualitas Tidur pada siswa SMP N 12 Dumoga

Kualitas Tidur	Jumlah	Presentase (%)
Baik	46	46
Buruk	54	54
Total	100	100

Tabel 2 .Gambaran Kecanduan Smartphone pada siswa SMP N 12 Dumoga

Kecanduan Smartphone	Jumlah	Persentase (%)
Kecanduan Rendah	30	30
Kecanduan Tinggi	70	70
Total	100	100

ANALISIS BIVARIAT

Tabel 3. Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

JK	Kualitas Tidur		Total
	Baik	Buruk	
Laki-Laki	21	20	41
Perempuan	25	34	59
Total	46	54	100

Tabel 3 menunjukkan jenis kelamin Perempuan paling banyak mengalami gangguan kualitas tidur sebanyak 34 orang.

Tabel 4. Distribusi Responden Berdasarkan Usia.

Usia		Kualitas Tidur		Total
		Baik	Buruk	
11		4	4	8
12		13	17	30
13		9	9	18
14		15	12	27
15		5	12	17
Total		46	54	100

Dilihat dari tabel 4 diusia terbanyak mengalami gangguan tidur adalah usia 12 tahun sebanyak 17, dan usia paling sedikit mengalami gangguan tidur usia 11 tahun.

Tabel 5. Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

JK	Kecanduan Smartphone		Total
	Rendah	Tinggi	
Laki-Laki	11	30	41
Perempuan	19	40	59
Total	30	70	100

Tabel 5 menunjukkan jenis kelamin Perempuan paling banyak mengalami kecandua smartphone sebanyak 40 orang.

Tabel 6. Distribusi Responden berdasarkan Jenis Usia

Umur	Kecanduan Smartphone		Total
	Rendah	Tinggi	
11	1	7	8
12	8	22	30
13	4	14	18
14	10	17	27
15	7	10	17
Total	30	70	100

Dilihat dari tabel 6 diusia terbanyak mengalami kecanduan smartphone tinggi adalah usia 12 tahun sebanyak 22, usia 11 tahun kecanduan rendah sebanyak 1

Tabel 7. Hubungan Kecanduan Smartphone Dengan Kualitas Tidur Siswa SMP N 12 Dumoga.

Kecanduan Smartphone	Kualitas Tidur				Total		<i>p value</i>
	Buruk		Baik		N	%	
	N	%	N	%			
Tinggi	23	76,7	7	23,3	30	100	0,003
Rendah	31	44,3	39	55,7	70	100	
Total	54	54,0	46	46,0	100	100	

Berdasarkan tabel 7 diperoleh hasil bahwa responden dengan kecanduan smartphone rendah dan kualitas tidur baik berjumlah 7 orang dengan presentase, sedangkan responden dengan kecanduan smartphone rendah dan kualitas tidur yang buruk berjumlah 23 orang dengan presentase. Didapatkan juga responden dengan kecanduan smartphone tinggi dan kualitas tidur baik berjumlah 39 orang dengan presentase, sedangkan responden dengan kecanduan smartphone tinggi dan kualitas tidur buruk berjumlah 31 orang.

Berdasarkan hasil analisis uji statistik menggunakan uji *Chi-Square* menunjukkan nilai $p = 0,000$ dengan $\alpha = 0,05$ ($p < \alpha$) sehingga disimpulkan bahwa H_0 ditolak, sehingga adanya hubungan antara kecanduan smartphone dengan kualitas tidur peserta didik SMP Negeri Dumoga. Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang telah dilaksanakan oleh Putri (2018) dengan hasil signifikan sebesar 0.001 pada 75 responden yang berarti adanya hubungan diantara

kecanduan smartphone dengan kualitas tidur siswa. Selain itu, penelitian oleh Pandey (2019) terhadap 153 responden dengan nilai signifikan sebesar 0.000.

Kesimpulan

1. Responden dengan kualitas tidur buruk lebih banyak berjumlah 54 orang.
2. Responden dengan tingkat kecanduan *smartphone* tinggi berjumlah 70 orang.
3. Ada hubungan antara kecanduan *Smartphone* dengan kualitas tidur peserta didik SMP Negeri 12 Dumoga, dimana siswa paling banyak mengalami kecanduan *smartphone* tinggi serta mengakibatkan kualitas tidur menjadi buruk.

Saran

1. Bagi pihak sekolah sekiranya dapat memberikan edukasi kepada siswa guna mengurangi dampak akibat kecanduan *smartphone* sehingga kualitas tidur siswa dapat terpenuhi dengan baik
2. Bagi siswa-siswi diharapkan dapat mengatur sendiri penggunaan *smartphone*-nya sehingga dapat mengalokasikan waktu untuk belajar dan

meningkatkan kualitas tidurnya sehingga dapat mencegah atau mengatasi kualitas tidur yang buruk.

3. Bagi peneliti lain sarannya agar dapat melaksanakan penelitian di sekolah pedesaan karena masih jarang sekali terkait penelitian di daerah pedesaan. Selain itu, dalam penelitian disarankan menggunakan variabel yang lebih detail seperti lingkungan, aktivitas fisik, stress maupun obat-obatan guna mengetahui kecanduan smartphone dan kualitas tidur siswa.

Daftar Pustaka

- APJII. 2018. Infografis Penetrasi dan Perilaku Pengguna Internet Indoneis. Survei APJII 2018. Diakses 09 Juni 2021.
- Edy Winarno. 2012. Tip-Tip Paling Keren BLACKBERRY Dan ANDROID.
- Internet World Stats. 2019. *Top 20 Countries in Internet Users vs. kwonRest of the World – June 30, 2019*. <https://www.internetworldstats.com/top20.htm> diakses 7 Mei 2020.
- Internet World Stats. 2019. *Top 20 Countries in Internet Users vs. kwonRest of the World – June 30, 2019*. <https://www.internetworldstats.com/top20.htm> diakses 7 Mei 2020.
- Kementrian Kesehatan RI. 2018. *Kebutuhan Tidur Sesuai Usia*. <http://www.p2ptm.kemkes.go.id/info-graphicp2ptm/obesitas/page/18/kebutuhan-tidur-sesuai-usia> diakses tanggal 28 Mei 2020
- Kuesioner *Smartphone Addiction Scale-Version (SAS-SV)* <https://id.scribd.com/document/362327694/Questionnaire-Smartphone-Addiction-Scale-FIX> (Online) diakses tanggal 07 Juni 2020. Kuesioner Piitsburgh Sleep Quality Index. <http://consultgeri.org/try-this/general-assessment/issue-6.1.pdf> (Online) Diakses 12 Mei 2020.
- National Sleep Foundation. 2018. *School Start Time And Sleep*. (Online). <https://sleepfoundation.org/sleep-news/school-start-time-and-sleep>. Diakses 02 Desember 2020.
- Pendey, C. 2019. Hubungan antara kecanduan smartphone dengan kualitas tidur pada siswa SMA N 1 Maesaan Kabupaten Minahasa Selatan. <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/kesmas/article/view/15456> . Diakses 15 Mei 2021.
- Statista. 2020. *Number of smartphone users worldwide 2016-2020*. <https://www.statista.com/statistics/330695/number-of-smartphone-usersworldwide/> diakses 07 Juni 2020.
- Sekolah SMP N 12 Dumoga.
- Tawitjere O. T, dkk. 2017. Hubungan Lama Penggunaan Gadget Dengan Insomnia Pada Siswa Di SMA Negeri
- Tawitjere O. T, dkk. 2017. Hubungan Lama Penggunaan Gadget Dengan Insomnia Pada Siswa Di SMA Negeri 1 Kawangkoan. E-journal keperawatan. <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/kesmas/article/viewFile/23935/23589>. Diakses 03 Desember 2020.
- Word Health Organization. 2014. Electromagnetic fields and public health: mobile phones. (online) <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/electromagnetic->

- fields-and-public-health-mobile-phones. Diakses 05 Juli 2021.
- Dinas Kesehatan Provinsi Sulut, 2018. *Profil Kesehatan Provinsi Sulut Tahun 2018*. Sulawesi Utara.
- Dinas Kesehatan Provinsi Sulut, 2018. *Profil Kesehatan Provinsi Sulut Tahun 2018*. Sulawesi Utara.
- Kementrian Kesehatan RI. 2018. *Riset Kesehatan Dasar*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kementrian Kesehatan RI. 2018. *Riset Kesehatan Dasar*. Jakarta: Kemenkes RI. Lumempouw, D. O. 2016. *Pengaruh Senam Prolanis Terhadap Penyandang Hipertensi*. Jurnal e-Biomedik (eBm). (Online), Vol.4, No.1, (<https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/ebiomedik/article/view/11697>, diakses 12 April 2020).
- Ningrum, R. S. 2012. *Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Perilaku Makan Pada Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Minggir Sleman Yogyakarta*. Skripsi tidak diterbitkan. Yogyakarta: Program Studi Ilmu Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Aisyiyah.
- Purwandhono, A. 2013. *Penanganan Dan Pencegahan Hipertensi*. Jember: UPT UNEJ Medical Center. (Online), (<http://repository.unej.ac.id/handle/123456789/57954?show=full> diakses 15 Oktober 2020)
- Puskesmas Ranomuut, 2020. *Profil Kesehatan Puskesmas Ranomuut Tahun 2020*.
- Puspita, E. 2016. *Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kepatuhan Penderita Hipertensi dalam Menjalani Pengobatan*. Skripsi tidak diterbitkan. Semarang: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.
- Radiani, Z.F. 2018. *Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Kualitas Hidup Lansia Yang Mengalami Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Mandalle Kabupaten Pangkep*. Skripsi tidak diterbitkan. Makassar: Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin.
- Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas). 2018. *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI Tahun 2018*. (Online), (http://www.kesmas.kemkes.go.id/assets/upload/dir_519d41d8cd98f00/files/Hasil-riskesdas-2018_1274.pdf, diakses 10 April 2020).
- Sari A., Lestari N.Y., Perwitasari D.A. 2015. *Validasi St European Quality Of Life-5 Dimensions (Eq-5d) Versi Indonesia Pada pasien Hipertensi di Puskesmas Kotagede II Yogyakarta*. Pharmacia (Online), Vol. 5, No.2, (http://eprints.uad.ac.id/7237/1/validasi_st_european_quality_of_life_5_dimensions_.pdf, diakses 10 Juli 2020)
- Setiawan, D. 2017. *Hubungan Kepatuhan Minum Obat Terhadap Kualitas Hidup Pasien Hipertensi di poliklinik rawat jalan penyakit dalam RSUD Panembahan Senopati Bantul* Tesis tidak diterbitkan. Yogyakarta: Fakultas Farmasi Universitas Gadjah Mada.
- Sinaga, A. 2015. *Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Pencegahan Hipertensi Pada Lansia Di Desa Sukamaju Wilayah UPTD Cikalong Kecamatan Cimaung*. Jurnal Stikes Borromeus. (Online), Vol.1, No.2, (<http://ejournal.stikesborromeus.ac.id>, diakses 22 Juni 2021).
- Suardana, I. W., Saraswati, N. L. G. I, & Wiratni, M. 2013. *Dukungan Keluarga Dan Kualitas Hidup Lansia Hipertensi*. Skripsi tidak

diterbitkan. Denpasar: Jurusan
Keperawatan Politeknik Kesehatan.

World Health Organization (WHO):
2014. *Global Status Report On*
Noncommunicable Diseases 2014.
(Online),
(http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/148114/9789241564854_eng.pdf;jsessionid=6DA6516D2ED56DF73C8B07A88F7A2D6?sequence=1).