

**HUBUNGAN KECANDUAN PENGGUNAAN *SMARTPHONE* DENGAN
KUALITAS TIDUR MAHASISWA D-3 KEPERAWATAN
DI AKPER BINA INSANI SAKTI
KOTA SUNGAI PENUH
TAHUN 2022**

Sandra Annisa, Yosep Andri Putra, Moza Suzana

Akper Bina Insani Sungai Penuh
Email: sandraannisa3801@gmail.com

ABSTRAK

Jumlah pengguna *smartphone* di seluruh dunia diperkirakan akan terus tumbuh didominasi oleh usia 16-25 tahun yang secara luas banyak digunakan oleh mahasiswa tingkat perguruan tinggi. Mahasiswa dianggap rentan terhadap perkembangan teknologi karena dinamika perkembangan mereka dan kebebasan keluarga dari peran sosial dan harapan serta fitur yang ditawarkan sangat menarik, aplikasi yang lengkap serta mencerminkan gaya hidup yang metropolitan. Ketergantungan menggunakan *smartphone* dapat menyebabkan memburuknya kualitas tidur seseorang salah satunya mahasiswa. Mahasiswa Keperawatan adalah kelompok mahasiswa yang paling beresiko mengalami gangguan tidur. Hal ini mungkin disebabkan durasi dan intensitas pendidikan yang tinggi, banyaknya tugas, ujian serta tanggung jawab yang berat. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan kecanduan penggunaan *smartphone* terhadap kualitas tidur pada mahasiswa D 3 Keperawatan Bina Insani Sakti tahun 2022. Metode penelitian ini merupakan penelitian analitik observasional dengan rancangan *cross sectional* yang dilakukan pada mahasiswa Keperawatan Bina Insani Sakti dengan cara pengisian kuesioner (pengisian kuisone). Teknik pengambilan sampel menggunakan *stratified random sampling* dengan jumlah responden 69 orang yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Penelitian dianalisis secara univariat, bivariat menggunakan uji chi-square. Hasil dari 69 responden, didapatkan hasil 36 responden (52,2%) mengalami kecanduan penggunaan *smartphone*. didapatkan hasil 37 responden (53,6%) mengalami kualitas tidur kurang baik.

Kata Kunci: Kecanduan *Smartphone*, Kualitas Tidur, Mahasiswa

ABSTRACT

The number of smartphone users worldwide is expected to continue to grow, dominated by 16-25 year olds who are widely used by college-level students. Students are considered vulnerable to technological developments because of the dynamics of their development and the freedom of their families from social roles and expectations and the features offered are very attractive, the applications are complete and reflect a metropolitan lifestyle. Dependence on using smartphones can cause a worsening of a person's sleep quality, one of which is a student. Nursing students is a group of students who are most at risk of experiencing sleep disorders. This may be due to the high duration and intensity of education, the large number of assignments, exams and heavy responsibilities. The purpose of this study was to determine the relationship between smartphone use addiction and sleep quality in Bina Insani Sakti Nursing students in 2022. This research method was an observational analytical study with a cross sectional design conducted on Bina Insani Sakti Nursing students by filling out questionnaires. The sampling technique used stratified random sampling with a total of 69 respondents who met the inclusion and exclusion criteria. The study was analyzed by univariate, bivariate using chi-square test. Results from 69 respondents, 36 respondents (52.2%) were addicted to using smartphones. The results showed that 37 respondents (53.6%) experienced poor sleep quality.

Keywords: *Smartphone Addiction, Sleep Quality, Student*

PENDAHULUAN

Sekarang ini, penggunaan smartphone berubah menjadi peralatan yang umum digunakan dalam kehidupan sehari-hari karena orang-orang dapat terhubung dengan jaringan virtual secara terus-menerus melalui internet dan tidak lagi sebagai alat untuk bertelepon saja ⁽¹⁾. Survei pasar menurut International Data Corporation (IDC) tahun 2013 mengungkapkan tingkat penetrasi penjualan smartphone rata-rata 44,6% di 47 negara, dan jumlah ini diperkirakan akan tumbuh dengan cepat ⁽²⁾.

Jumlah pengguna smartphone di seluruh dunia diperkirakan akan terus tumbuh dari 2,1 miliar di tahun 2016 menjadi sekitar 2,71 miliar pada tahun 2019, dengan tingkat penetrasi smartphone ini yang juga turut meningkat. Lebih dari 36% populasi dunia diproyeksikan menggunakan smartphone pada tahun 2018, angka ini naik sekitar 10% di tahun 2011 ⁽³⁾.

Berdasarkan survei pengguna smartphone di Indonesia berdasarkan umur tahun 2016 didapatkan data tertinggi pada umur 18-25(4). Berdasarkan hasil penelitian peningkatan pengguna smartphone berdasarkan usia (% populasi di setiap kelompok usia) di Amerika Serikat pada tahun 2018 didapatkan 3 populasi usia tertinggi dengan angka 95.7% untuk usia 18-24 tahun, 94,5 % pada usia 25-34 tahun, 90,0 % pada usia 35-44 tahun ⁽⁵⁾. Hasil di atas menunjukkan bahwa rentang usia tertinggi pengguna Smartphone secara luas banyak digunakan oleh mahasiswa tingkat perguruan tinggi ⁽⁵⁾. Berdasarkan penelitian pada pengguna smartphone mengungkapkan bahwa hampir setiap mahasiswa di tingkat perguruan tinggi memiliki smartphone ⁽⁶⁾. Mahasiswa dianggap rentan terhadap perkembangan teknologi karena dinamika perkembangan mereka dan kebebasan keluarga dari peran sosial dan harapan. Mahasiswa menggunakan smartphone karena fitur yang ditawarkan sangat menarik, aplikasi yang lengkap serta mencerminkan gaya hidup yang metropolitan. Hal ini menandakan bahwa smartphone telah menjadi gaya hidup dari mahasiswa ⁽²⁾.

METODE

Lokasi penelitian ini dilakukan di AKPER Bina Insani Sakti angkatan 2019, 2020 dan 2021 yang berjumlah 225 orang. Waktu pelaksanaan penelitian dilakukan bulan April-Agustus 2022. Penelitian ini merupakan penelitian analitis observasional yaitu mengkaji hubungan antar variabel. Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan tingkat kecanduan penggunaan smartphone dengan kualitas tidur pada mahasiswa AKPER Bina Insani Sakti Tahun 2022.

Rancangan penelitian ini menggunakan metode cross sectional, yaitu penelitian yang menekankan pada waktu dan variabel independen dan dependen hanya satu kali dalam satu saat. Teknik pengambilan sampel menggunakan *stratified random sampling* dengan jumlah responden 69 orang yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Penelitian dianalisis secara univariat dan bivariat menggunakan uji chi-square.

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah kecanduaan penggunaan smartphone, dan variabel terikat pada penelitian ini adalah kualitas tidur.

HASIL

Tabel 1 Distribusi frekuensi berdasarkan kecanduan penggunaan smartphone di AKPER Bina Insani Sakti

Kecanduan Smartphone	Frekuensi	Presentase
Tinggi	36	52,2%
Rendah	33	47,8%
Jumlah	69	100%

Berdasarkan tabel 1 dapat dilihat bahwa lebih dari separuh kecanduan smartphone tinggi sebanyak 36 Mahasiswa (52,2%).

Tabel 2 Distribusi frekuensi berdasarkan kualitas tidur di AKPER Bina Insani Sakti

Kualitas Tidur	Frekuensi	Presentase
Kurang Baik	37	53,6%
Baik	32	46,4%
Jumlah	69	100%

Berdasarkan tabel 2 dapat dilihat bahwa lebih dari separuh kualitas tidur kurang baik sebanyak 37 mahasiswa (53,6%).

Tabel 3 Distribusi frekuensi hubungan kecanduan penggunaan smartphone dengan kualitas tidur di AKPER Bina Insani Sakti

Kualitas Tidur	Kecanduan Penggunaan Smartphone		Total	P	OR
	Tinggi	Rendah			
Kurang Baik	24	13	37	0,043	3,077
	64,9%	35,1%	100%		
Baik	12	20	32		
	37,5%	62,5%	100%		
Total	36	33	69		
	52,2	47,8%	100%		

Berdasarkan tabel 3 dapat dilihat hubungan kecanduan penggunaan smartphone dengan kualitas tidur bahwa responden yang kecanduan penggunaan smartphone tinggi dengan kualitas tidur kurang baik yaitu sebanyak 24 responden, dan pada responden yang kecanduan penggunaan *smartphone* rendah dengan kualitas tidur baik 20 responden. Berdasarkan hasil analisis statistik dengan uji chi square diperoleh bahwa p-value sebesar 0,043 dengan derajat bermakna 95% ($\alpha = 0,05$) $< 0,05$ dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara kecanduan penggunaan *smartphone* dengan kualitas tidur pada mahasiswa D-3 Keperawatan di AKPER Bina Insani Sakti Kota Sungai Penuh Tahun 2022.

PEMBAHASAN

Smartphone addiction atau kecanduan smartphone menurut Al- Barashdi, Bouazza dan Jbaur adalah kondisi dimana individu lebih asyik menggunakan smartphone yang dimiliki sejauh individu tersebut mengabaikan area lain dalam kehidupannya⁽¹⁰⁾. Menurut Freeman menjelaskan bahwa kecanduan *smartphone* (*smartphone addiction*) merupakan suatu gangguan kontrol pada hasrat atau keinginan untuk menggunakan smartphone dan ketidakmampuan individu untuk mengontrol waktu penggunaan smartphone itu sendiri sehingga menimbulkan perasaan cemas dan gangguan hubungan social⁽⁴⁾.

Kualitas tidur adalah ukuran dimana seseorang mendapatkan kemudahan dalam memulai tidur dan untuk mempertahankan tidur. Kualitas tidur seseorang dapat digambarkan dengan lama waktu tidur, dan keluhan – keluhan yang dirasakan saat tidur ataupun setelah bangun tidur.

Kebutuhan tidur yang cukup ditentukan selain oleh faktor jumlah jam tidur (kuantitas tidur), juga oleh faktor kedalaman tidur (kualitas tidur)⁽⁵⁾ .

Usia sangat mempengaruhi kualitas tidur, karena berdasarkan kepustakaan anak usia muda atau remaja memiliki psikologis yang belum stabil serta merupakan basis utama perkembangan teknologi dan merupakan kelompok usia yang sangat aktif menggunakan smartphone serta cenderung tidak dapat lepas dari smartphone sepanjang hari yang menyebabkan kecanduan dan mengganggu kualitas tidur⁽¹¹⁾. Mahasiswa dihadapkan pada kebutuhan akademik yang tinggi, tuntutan baru, jadwal kuliah yang padat, banyaknya tugas yang harus dikerjakan dan kebutuhan akan banyaknya waktu untuk belajar menjadi tekanan tinggi yang dapat mengganggu pola tidur⁽⁶⁾.

Jenis kelamin bisa mempengaruhi kecanduan smartphone dan kualitas tidur.. Hal ini dikarenakan perempuan relative banyak menggunakan fitur-fitur yang terdapat dalam smartphone di bandingkan laki-laki khususnya untuk keperluan berhubungan dengan banyak orang melalui jejaring sosial, aplikasi dan chatting dan hiburan⁽¹¹⁾. Pada perempuan juga terjadi penurunan kadar progesteron selama masa premenstruasi berhubungan dengan kesulitan tidur dan meningkatkan frekuensi bangun. Hormon estrogen dapat menurunkan latensi tidur dan frekuensi bangun serta meningkatkan jumlah total jam tidur⁽⁷⁾.

Tahun akademik dan tingkatan semester di perguruan tinggi sangat mempengaruhi kualitas tidur. Mahasiswa pada masa studi satu tahun mengalami peralihan lingkungan dari sekolah ke perguruan tinggi yang dicirikan dengan adanya kondisi sosial yang baru, banyaknya tugas dan padatnya jadwal perkuliahan yang dapat menyebabkan jadwal tidur yang tidak teratur dan berisiko terhadap terjadinya kualitas tidur yang buruk. Mahasiswa dengan masa studi yang lebih lama telah memiliki strategi koping yang lebih baik terhadap perkuliahan dan kurikulum yang dihadapi⁽⁸⁾.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti pada analisis bivariat kecanduann penggunaan smartphone dan kualitas tidur menunjukkanada hubungan pengaruh kecanduaan penggunaan smartphone terhadap kualitas tidur ($p=0,043$).Berdasarkan perhitungan menggunakan aplikasi statistik didapatkan bahwa kecanduan penggunaan smartphone merupakan suatu faktor resiko dari kualitas tidur yang buruk karena nilai OR (Odd Ratio) yang didapatkan untuk kecanduaan penggunaan smartphone menunjukan nilai sebesar 4,000 atau 4kali ($OR>1$) yang memiliki

makna bahwa variabel yang diteliti adalah faktor resiko. Hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa kecanduaan smartphone 4 kali beresiko menyebabkan kualitas tidur yang buruk. Studi menyebutkan bahwa kualitas tidur sangat dipengaruhi oleh banyak faktor yang pada penelitian ini tidak diteliti seluruhnya oleh peneliti seperti lama paparan smartphone, tingkat stress, status kesehatan, diet, dan gaya hidup.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan ($p < 0,05$) antara penggunaan smartphone terhadap kualitas tidur mahasiswa AKPER Bina Insani Sakti tahun 2022. Saran dari peneliti adalah Responden perlu mengurangi penggunaan smartphone dengan memberi jadwal penggunaan dan harus bisa mengontrol pemakaian sesuai kebutuhan mahasiswa.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih kepada pihak kampus, Dosen, dan Mahasiswa AKPER Bina Insani Sakti yang sudah berkontribusi dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Mohammadbeigi A, Absari R, Valizadeh F, Saadati M, Sharifimoghadam S, Ahmadi A, et al. *Sleep Quality in Medical Students; the Impact of Over-Use of Mobile Cell-Phone and Social Networks* Article Information Abstract. JRHS J Res Heal Sci. 2016;16(1):46–50.
- Adiyatma Y. Hubungan Penggunaan Smartphone dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Malang. Universitas Muhammadiyah Malang; 2016.
- Teknologi.id. Jumlah Pengguna Smartphone di Seluruh Dunia dari 2014-2020 [Internet]. 2018 [cited 2019 Apr 13]. Available from: <https://teknologi.id/insight/jumlah-pengguna-smartphone-di-seluruh-dunia-dari-2014-2020/>
- EMarketer. Penetrasi Pengguna Ponsel Cerdas AS, Berdasarkan Usia, 2018 (% Populasi di Setiap Kelompok) [Internet]. 2018 [cited 2019 Apr 20]. Available from: <https://www.emarketer.com/Chart/US>
- M. Alfawareh H, Jusoh S. *Smartphones Usage Among University Students: Najran University Case*. Int J Acad Res. 2014;6(2):321–6.

Sevil Sahin KO, Unsal A, Temiz N. *Evaluation Of Mobile Phone Addiction Level And Sleep Quality In University Students*. 2013;29(4):913–

Ginting HW, Gayatri D. Kualitas Tidur pada Mahasiswa. Fak Ilmu Keperawatan UI [Internet]. 2013;1–9. Available <http://www.lib.ui.ac.id/naskahringkas>