

HUBUNGAN PEMAKAIAN GADGET DENGAN GANGGUAN TIDUR PADA MAHASISWA PROGRAM STUDI KEDOKTERAN UNIVERSITAS MULAWARMAN

*Dimas Razaqa Umar¹, Eka Yuni Nugrahayu², Riries Choiru³, Evi Fitriany⁴,
Yenny Abdullah⁵*

¹*Program Studi Kedokteran, Fakultas Kedokteran Universitas Mulawarman*

²*Laboratorium Ilmu Kejiwaan, Fakultas Kedokteran Universitas Mulawarman*

³*Laboratorium Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kedokteran Universitas Mulawarman*

⁴*Laboratorium Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kedokteran Universitas Mulawarman*

⁵*Laboratorium Ilmu Kejiwaan, Fakultas Kedokteran Universitas Mulawarman*

dimasrzq1996@gmail.com

Dikirim : 24 Juni 2021
Diterima : 26 Agustus 2021
Diterbitkan : 30 September 2021

ABSTRACT

Gadgets have played an important role in human life. The use of gadgets as a daily activity continues to increase among adolescents amid concerns about the effects of gadget use on sleep patterns and work during the day. This study aims to determine the relationship between the use of gadgets and sleep disorders in students of the Mulawarman University Medical Study Program. This type of research is analytic observational with cross sectional research design. The research method used was random sampling with 174 respondents. The data were obtained using a questionnaire sheet filled out by the respondents. Data analysis used the Chi-square test. The results of this study showed that there was a significant relationship between the use of gadgets and sleep disorders in students of the Mulawarman University Medical Study Program ($p = 0.003$).

Keywords : Correlation, gadget use, sleep disorders, students

PENDAHULUAN

Gadget merupakan barang canggih yang diciptakan dengan berbagai aplikasi yang dapat menyajikan media berita, jejaring sosial, hobi, bahkan hiburan [1]. Pemakaian *gadget* sebagai aktivitas di malam hari terus meningkat pada remaja di tengah-tengah keprihatinan mengenai efek penggunaan *gadget* terhadap pola tidur dan pekerjaan di siang hari. Sebanyak 71% remaja melaporkan tidur malam yang tidak optimal akibat pemakaian *gadget* di malam hari sebelum tidur. Ini menunjukkan bagaimana pemakaian *gadget* dapat mempengaruhi pola tidur dan waktu mulainya tidur pada remaja [2].

Salah satu faktor yang menyebabkan tidur terganggu adalah *gadget*, cahaya dari *gadget* dapat mempengaruhi mekanisme biologis yang menunda tidur dan irama sirkadian[3]. Permainan komputer dan acara televisi juga dapat menyebabkan dampak kegembiraan sehingga menjadi sulit untuk tidur. Dewasa muda memiliki hubungan lebih emosional dengan sosial media, merasa cemas saat tidak bisa *online*, kesulitan untuk rileks pada waktu tidur karena takut ketinggalan jika ada pesan. Hubungan emosional yang kuat dengan sosial media tersebut berkontribusi menimbulkan kecemasan dan berdampak pada tidur seseorang [4].

Mahasiswa menjadi rentan mengalami tidur yang terganggu, itu dikarenakan mahasiswa memiliki beban akademis yang tinggi terlebih di fakultas kedokteran. Hasil sebuah penelitian menyimpulkan bahwa mahasiswa memiliki prevalensi gangguan tidur yang lebih tinggi (50%) dibandingkan dengan populasi umum (20%), mahasiswa kedokteran (64%) memiliki kualitas tidur yang baik, sisanya (36%) memiliki kualitas tidur yang buruk [5]

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian ini merupakan jenis penelitian analitik observasional dengan metode pendekatan *cross sectional*. Lokasi Penelitian ini dilakukan di Fakultas Kedokteran Universitas Mulawarman kota Samarinda. Populasi dari penelitian ini adalah semua mahasiswa dan mahasiswi angkatan 2017 – 2020 Pre-klinik Program Studi Kedokteran Universitas Mulawarman Samarinda. Seluruh Mahasiswa Program Studi Kedokteran Universitas Mulawarman angkatan 2017 – 2020 memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi yang sudah ditetapkan oleh peneliti. Pengambilan sampel pada penelitian ini dilakukan secara *simple random sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 174 sampel.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Karakteristik Subjek Penelitian

Variabel	Frekuensi	Persentase
JenisKelamin		
Laki-laki	48	27,6
Perempuan	126	72,4
Usia		
18 - 19 tahun	44	25,3
20 - 21 tahun	87	50,0
22 - 23 tahun	43	24,7
Total	174	100,0

Tabel diatas menunjukkan bahwa mayoritas subjek penelitian ini berjenis kelamin perempuan, mayoritas berusia 20-21 tahun.

Tabel 2. Gambaran Pemakaian Gadget

Variabel	Frekuensi	Persentase
Pemakaian Gadget		
Berlebih	145	83,3
Normal	29	16,7
Total	174	100,0

Tabel di atas menunjukkan bahwa mayoritas (83,3%) subjek penelitian ini memiliki pemakaian gadget yang termasuk dalam kategori berlebih.

Tabel 3. Gambaran Gangguan Tidur

Variabel	Frekuensi	Persentase
Gangguan Tidur		
Ya	124	70,1
Tidak	50	29,9
Total	174	100,0

Tabel di atas menunjukkan bahwa mayoritas (70,1%) subjek penelitian ini memiliki gangguan tidur.

Tabel 4. Hubungan Antara Pemakaian Gadget dengan Gangguan Tidur

Pemakai Gadget	Gangguan Tidur		Tidak Gangguan Tidur		Total	Nilai P
	N	(%)	N	(%)		
Berlebih	110	89,3	35	69,2	145	83,3
Normal	14	10,7	15	30,8	29	16,7
Total	124	100	50	100	174	100

Tabel di atas menunjukkan bahwa pada subjek penelitian dengan pemakaian gadget berlebih mayoritas mengalami gangguan tidur dan pemakaian gadget normal tidak mengalami gangguan tidur. Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat thubungan antara pemakaian gadget dengan gangguan tidur ($p = 0,003; p < 0,05$).

SIMPULAN

1. Responden sebagian besar terdapat mahasiswa yang berumur 20 – 21 tahun.
2. Responden didapatkan sebagian besar berjenis kelamin perempuan.
3. Responden mahasiswa Program Studi Kedokteran Universitas Mulawarman didapatkan sebagian besar responden yang memakai *gadget* berlebih.
4. Sebagian besar responden penelitian mengalami gangguan tidur dan sisanya responden tidak mengalami gangguan tidur.
5. Terdapat hubungan bermakna antara pemakaian *gadget* dengan gangguan tidur ($p = 0,003$; $p < 0,05$) pada mahasiswa Program Studi Kedokteran Universitas Mulawarman.

ETIK

No :01/KEPK-FK/I/2019

Diterbitkan oleh Komite Etik Penelitian (KEPK) Fakultas Kedokteran Universitas Mulawarman pada 24 januari 2019.

DAFTAR PUSTAKA

1. Widiawati, I. (2014). *Pengaruh Penggunaan Gadget Terhadap Daya kembang Anak*. (Jakarta: Universitas Budi Luhur) Dipetik Maret 13, 2018, dari <http://stmikglobal.ac.id/wpcontent/uploads/2014/artikeliiis.pdf>
2. King, D. L. (2014). Sleep Interference Effects of Pathological Electronic Media Use During Adolescence. *International Journal of Mental Health and Addiction* (12), 21-35.
3. Andreassen, K. (2013). *How Your Mobile phone Steals Your Sleep*. (University of Bergen) Diambil kembali dari <http://www.uib.no/en/news/45971/how-your-mobile-phone-steals-sleep-time>.
4. Kasiani, T. N. (2018). *Hubungan Antara Profil Kepribadian Pengguna Internet, Resiko Adiksi Internet dan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa S1 Universitas Airlangga Surabaya*. Universitas Airlangga, Ilmu Kedokteran Jiwa, Surabaya.
5. Irawan, J. (2013). *Pengaruh Kegunaan Gadget terhadap Kemampuan Bersosialisasi pada Remaja*. (Fakultas Psikologi.Universitas Islam Riau.) Dipetik 04 17, 2018, dari jurnal.uir.ac.id/index.php/JAN/article/download/4222/539