

**HUBUNGAN LAMA PENGGUNAAN GADGET DENGAN
KEJADIAN INSOMNIA PADA SISWA SISWI DI
SMA NEGERI 1 KAWANGKOAN**

**Omega T. Mawitjere
Franly Onibala
Yudi A. Ismanto**

Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran
Universitas Sam Ratulangi
Email : mawitjeremegz@gmail.com

Abstract : *Gadget's use in children include eye disorder, brain disorder, closed personality, radiation exposure, and sleep disorders or insomnia. Insomnia is a sleep disorder where the symptoms experienced by a person who has difficulty to sleep or difficulty staying asleep, frequent awakening from sleep. The purpose of this research to determine the relationship between duration of gadgets use with the incidence of insomnia on students at SMAN 1 Kawangkoan. The design of the research is using analytic design with cross sectional approach. The sample is using purposive sampling with the number of samples of 39 people. Result using chi-square statistical test and get p value $0.002 < \alpha = 0.05$. The conclusion, there is a significant relationship between duration of gadgets use with the incidence of insomnia on students at SMAN 1 Kawangkoan. Suggestion of this research can be used as a source of information and reference for the students in order to maintain health by controlling the use of gadgets to avoid sleep disorders (insomnia).*

Keywords : *Duration Of Gadgets Use, Incidence Of Insomnia*

Abstrak: Pengguna *gadget* pada anak antara lain kesehatan mata terganggu, kesehatan otak terganggu, menjadi pribadi tertutup, terpapar radiasi, dan gangguan tidur atau insomnia. Insomnia merupakan salah satu gangguan tidur dimana gejala yang dialami oleh seseorang yang mengalami kesulitan untuk tidur atau kesulitan untuk tetap tidur, sering terbangun dari tidur. **Tujuan Penelitian** ini untuk mengetahui hubungan lama penggunaan *gadget* dengan kejadian insomnia pada siswa-siswi di SMA Negeri 1 Kawangkoan. **Desain Penelitian** ini menggunakan desain analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Teknik pengambilan sampel yaitu dengan menggunakan *purposive sampling* sesuai dengan sampel yaitu 39 orang. **Hasil Penelitian** menggunakan uji statistik *chi-square* diperoleh nilai $p = 0,002 < \alpha = 0,05$. **Simpulan** terdapat hubungan yang signifikan antara hubungan lama penggunaan *gadget* dengan kejadian insomnia pada siswa-siswi di SMA Negeri 1 Kawangkoan. **Saran** diharapkan hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai sumber informasi serta bahan acuan khususnya siswa-siswi agar dapat menjaga kesehatan dengan mengontrol penggunaan *gadget* agar tidak terjadi gangguan tidur (insomnia).

Kata Kunci : *Lama Penggunaan Gadget, Kejadian Insomnia*

PENDAHULUAN

Perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi semakin canggih, begitu juga dengan perkembangan internet. Studi yang dilakukan oleh *Associated chamber of Commerce and Industry of India* tahun 2012 dalam penelitian yang dilakukan pada 2000 remaja di India, dengan rentang usia 12-20 tahun terbukti bahwa mayoritas responden menyatakan bahwa lama penggunaan *gadget* termasuk malam hari telah membuat para remaja mengalami insomnia, depresi, dan hubungan personal yang buruk (Firman & Ngasis, 2012 dikutip oleh Syamsoedin, 2014). Menurut Direktur Jendral Informasi dan Komunikasi Publik Kementerian Komunikasi dan Informatika (Kominfo), pada tahun 2015 pengguna ponsel di tanah air diperkirakan ada 270 juta *gadget* digunakan oleh penduduk Indonesia yang sudah melebihi penduduk Indonesia yang hanya sekitar 250 juta jiwa. Sedangkan penggunaan *gadget* di Indonesia di dominasi oleh remaja berusia 15-19 tahun sebesar 80% (Kemenkominfo, 2014).

Wilayah Sulawesi Utara sendiri, berdasarkan hasil survei antar provinsi yang dilakukan oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) menunjukkan bahwa kalangan industri di Sulawesi Utara, secara keseluruhan mengetahui tentang internet, yang sebagian besar pengguna internet merupakan anak muda dengan usia rata-rata 12-29 tahun (APJII, 2012 yang dikutip oleh Syamsoedin, 2014). Banyak remaja kini menghabiskan sebagian besar waktu mereka dengan memainkan *gadget*. Fenomena ini patut diwaspadai karena pemakaian *gadget* dalam waktu lama dapat mengganggu kesehatan mereka. Berdasarkan penelitian, pemakaian *gadget* dalam waktu lama dapat mengganggu kualitas tidur di kalangan remaja. Penelitian ini dilakukan pada hampir 10.000 remaja asal Norwegia berusia 16-19 tahun. Para remaja tersebut bisa menghabiskan waktu seharian saat

memainkan *gadget*. Menurut penelitian, pemakaian *gadget* dalam waktu lama ini menyebabkan mereka memerlukan sekitar 60 menit lebih lama untuk tertidur dari pada waktu biasanya. Dengan demikian, para remaja ini akan cenderung tidur terlambat dari biasanya (Hudo, 2015). SMA Negeri 1 Kawangkoan merupakan salah satu sekolah yang berada Kecamatan Kawangkoan Utara, Kabupaten Minahasa, Provinsi Sulawesi Utara. SMA ini yaitu salah satu sekolah unggulan di Kabupaten Minahasa dari beberapa sekolah yang ada. Studi pendahuluan yang penulis dapatkan di SMA Negeri 1 Kawangkoan yang memiliki jumlah 929 pelajar. Kelas X berjumlah 293 pelajar, kelas XI berjumlah 338 pelajar, dan kelas XII berjumlah 298 pelajar. Fenomena yang penulis temukan di sekolah dari sampel kelas 10 sampai kelas 12 yang paling banyak menggunakan *gadget* yaitu kelas 12, dan dari 8 pelajar yang di wawancarai didapatkan bahwa 7 pelajar mengatakan mengalami insomnia karena menggunakan *gadget* \pm 10 jam dalam sehari dan 1 siswa mengatakan bahwa mengalami insomnia bukan karena menggunakan *gadget*.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian ini adalah dengan pendekatan *cross sectional*. Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 1 Kawangkoan pada tanggal 24 Februari- 6 April 2017. Populasi pada penelitian ini adalah siswa-siswi kelas XII IPS di SMA Negeri 1 Kawangkoan dengan jumlah 129 siswa, besar sampel penelitian berjumlah 39 pelajar. Pada penelitian ini pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Instrumen dalam penelitian ini adalah lembar pertanyaan dan lembar kuesioner, pengolahan data melalui tahap editing, coding, tabulating, dan analisis univariat dan bivariate dengan menggunakan uji *Chi-Square* dengan tingkat kepercayaan (CI) 95% atau $\alpha \leq 0.05$.

HASIL dan PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Umur Siswa di SMA Negeri 1 Kawangkoan Tahun 2017

Umur (tahun)	n	%
16 tahun	11	28.2
17 tahun	26	66.7
18 tahun	2	5.1
Total	39	100

Sumber : Data Primer 2017

Tabel 1 di atas menjelaskan bahwa dari 39 responden, ditemukan responden yang paling banyak dengan umur 17 tahun yaitu 26 siswa (66.7%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Jenis Kelamin Siswa Di SMA Negeri 1 Kawangkoan Tahun 2017

Jenis Kelamin	n	%
Laki- laki	14	35.9
Perempuan	25	64.1
Total	39	100

Sumber : Data Primer 2017

Tabel 2 di atas menjelaskan bahwa dari 39 responden, ditemukan responden yang paling banyak jenis kelamin perempuan yaitu 25 siswa (64.1%).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Lama Penggunaan Gadget Di SMA Negeri 1 Kawangkoan Tahun 2017

Lama Penggunaan Gadget	n	%
< 11 jam/hari	28	71.8
≥ 11 jam/hari	11	28.2
Total	39	100

Sumber : Data Primer 2017

Tabel 3 di atas menjelaskan bahwa dari 39 responden, ditemukan responden yang paling banyak penggunaan gadget dengan lama < 11 jam/hari yaitu 28 siswa (71.8%).

Gadget merupakan salah satu perkembangan teknologi komunikasi yang canggih sehingga tanpa disadari tanpa

disadari sudah mempengaruhi setiap aspek kehidupan manusia terlebih anak remaja. Tingkat penggunaan gadget pada remaja diduga dipengaruhi oleh beberapa karakteristik yaitu yang berkaitan dengan diri sendiri (internal) maupun lingkungannya (eksternal), (Lioni, 2014).

Menurut penelitian Nuralisa (2011), didapati 71% tidak lama dan 22% lama, yang artinya sebagian besar responden tidak terlalu lama menggunakan gadget.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kejadian Insomnia Di SMA Negeri 1 Kawangkoan Tahun 2017

Kejadian Insomnia	n	%
Insomnia Ringan	29	74.4
Insomnia Berat	10	25.6
Total	39	100

Sumber : Data Primer 2017

Tabel 4 di atas menjelaskan bahwa 39 responden, ditemukan responden dengan kejadian insomnia ringan sebanyak 29 siswa (74.4%).

Insomnia adalah kesulitan memulai dan mempertahankan tidur dalam Lopez (2011), tentang gangguan tidur pada anak remaja. Orang yang mengalami insomnia memiliki kualitas dan kuantitas tidur yang kurang sehingga pada saat bangun tidur, penderita insomnia merasa tidak segar dan masih mengantuk.

Fenomena yang diperoleh Rizqiea (2012), tentang insomnia pada kalangan remaja di SMA N 101 Semarang, mengenai pengertian insomnia yaitu persepsi atau keluhan tidur yang tidak memadai atau kurang berkualitas karena satu atau lebih dari hal-hal berikut ini, seperti kesulitan tidur, sering terbangun pada malam hari dengan susah kembali untuk tidur, bangun terlalu dini di pagi hari. Penelitian yang terkait dengan penelitian ini yaitu penelitian Nugraha (2016), tentang hubungan pengguna jejaring sosial dengan insomnia pada mahasiswa laki – laki

fakultas teknik sipil universitas udayana, yaitu sebanyak 30 orang yang terdiri dari insomnia 9 orang (28,48%) dan mahasiswa tidak mengalami insomnia 21 orang (71,15%).

Analisis Bivariat

Tabel 5. Tabulasi Hubungan Lama Penggunaan Gadget Dengan Kejadian Insomnia Di SMA Negeri 1 Kawangkoan

Lama Penggunaan Gadget	Interaksi Sosial Lansia				Total		P value
	Kurang		Baik		n	%	
	n	%	n	%			
< 11 jam/hari	25	64.1	3	7.7	28	71.8	0,002
≥ 11 jam/hari	4	10.3	7	17.93	11	28.2	
Total	29	74.4	10	25.6	39	100	

Sumber : Data Primer 2017

Tabel 5 di atas merupakan tabel 2x2 yang di uji dengan menggunakan uji statistik *chi-square*. Hasil uji statistik *chi-square* diperoleh $\rho = 0,002$. Hal ini berarti bahwa nilai ρ lebih kecil dari α ($\rho = 0,005 < \alpha = 0,05$), maka dengan demikian dapat dikatakan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima atau terdapat hubungan yang signifikan antara hubungan lama penggunaan *gadget* dengan kejadian insomnia pada siswa-siswi di SMA Negeri 1 Kawangkoan.

Penggunaan *gadget* sering kali membuat remaja begadang sehingga menyebabkan remaja mengalami kurang tidur, walaupun hanya sekedar mengakses jejaring sosial, bermain game online, chatting, atau berinteraksi dengan pengguna lainnya sebelum jam tidur dapat mengganggu pola tidur, memicu insomnia, sakit kepala dan kesulitan berkonsentrasi dalam Ferita (2010), tentang apa sih yang membuat remaja insomnia.

Penelitian Salamanja (2015), tentang hubungan intensitas penggunaan *gadget* dengan insomnia pada siswa SMK Teuku Umar Semarang. Didapati bahwa siswa SMK Teuku Umar Semarang dengan intens penggunaan *gadget* sebanyak 74,7% yang

disebabkan karena frekuensi remaja dalam menggunakan *gadget* yang dilakukan setiap hari dengan durasi ≥ 12 jam per hari, dan insomnia 40,3% remaja sehingga terdapat hubungan yang sangat kuat antara intensitas *gadget* dengan insomnia.

Penyebab insomnia tidak juga selalu karena penggunaan *gadget* tetapi ada faktor lain yang bisa menyebabkan orang mengalami insomnia dalam Law (2009), ada beberapa faktor yang menyebabkan insomnia, yaitu karena stres, pola makan yang berlebihan, mengkonsumsi alkohol berlebihan, dan tempat tidur yang tidak nyaman. Ada juga orang yang menggunakan *gadget* berlebihan karena kecanduan bukan karena mereka mengalami insomnia atau gangguan tidur, seperti dalam Iswidaramanja & Agency (2012), ada beberapa alasan mengapa seseorang menjadi kecanduan menggunakan *gadget*, yaitu karena lebih menarik secara visual dan audio, tidak terlalu menimbulkan resiko fisik, pemakaiannya lebih mudah, dapat digunakan dimana saja, penasaran dengan perkembangan teknologi seperti internet, game online, dan lain sebagainya.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat diambil kesimpulan sebagai berikut : Sebagian besar lama penggunaan *gadget* pada siswa-siswi di SMA Negeri 1 Kawangkoan, yaitu lama penggunaan *gadget* < 11 jam/hari, sebagian besar kejadian insomnia pada siswa-siswi di SMA Negeri 1 Kawangkoan, yaitu insomnia ringan, dan terdapat hubungan signifikan antara hubungan lama penggunaan *gadget* dengan kejadian insomnia pada siswa-siswi SMA Negeri 1 Kawangkoan.

DAFTAR PUSTAKA

- Ferita. 2010. *Apa sih yang membuat remaja insomnia*. (<https://insom.artikelIII.doc.remaja.gaul.co-1984-332/medikal.com>). Diakses pada 10 April 2017, Pukul : 20.48 WITA.

- Hudo., Larrisa. 2015. *Gadget Mengganggu Waktu Tidur Remaja*. Artikel lifestyle sindonews. (<https://lifestyle.sindonews.com>). Diakses pada 18 Oktober 2016, Pukul : 11.22 WITA.
- Iswidharmanjaya, D. Agency Beranda. 2012. *Bila Si Kecil Bermain Gadget*. Jakarta : EGC
- Kementerian Komunikasi dan Informatika Republik Indonesia. 2014. Penggunaan Internet di Indonesia Capai 82 Juta. Artikel-Berita Kementerian. (https://kominfo.go.id/index.php/content/detail/3980/Kemkominfo%3A+Pengguna+Internet+di+Indonesia+Capai+82+Juta/0/berita_satker). Diakses pada 16 Oktober 2016, Pukul : 21.10 WITA.
- Law, E. 2009. *Healthy Express*. Jakarta : PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Lioni. 2014. *Pengguna Gadget massa kini*. ([Jurnal.fkip.unila.ac.id/index.php/JKD/article/view/4220/2612](http://jurnal.fkip.unila.ac.id/index.php/JKD/article/view/4220/2612)). Diakses pada 10 April 2017, pukul 22.57 WITA. (<https://unud.ac.id/pages/skripsi/page/>). Diakses pada 10 April 2017, Pukul 21.08 WITA.
- Nurmalisa. 2011. *Lama Menggunakan Gadget pada Remaja SMA N 8 Purwakarta*. ([Jurnal.vol2.no2.fkp.home.ac.id](http://jurnal.vol2.no2.fkp.home.ac.id)). Diakses pada 10 April 2017, pukul 23.17 WITA.
- Rizqie, N. 2012. *Insomnia pada kalangan remaja di SMA N 101 Semarang*. (Download.org/article.php?article=74196&val=4707). Diakses pada 10 April 2017, Pukul 20.04 WITA.
- Lopez. 2011. *Gangguan tidur pada anak remaja*. (<https://tidur.remaja.jurnal-hhip-doc/SKP/SS.html>). Diakses pada 10 April 2017, Pukul : 23.01 WITA.
- Nugraha, S. 2016. *Hubungan pengguna jejaring sosial dengan insomnia pada mahasiswa laki – laki fakultas teknik sipil universitas udayana*
- Salamanja, V. 2015. *Hubungan Penggunaan Gadget dengan Insomnia Pada Siswa di SMA Teuku Umar Semarang*. (Repository.polteksemajapahit.ac.id/index.php/S1kep/article/download/197/117). Diakses pada 11 April 2017, Pukul 02.16
- Syamsuedin, K. 2014. *Hubungan Durasi Penggunaan Media Sosial dengan Kegiatan Insomnia pada Remaja di SMA N 9 Manado*. (ejournal.unsrat.ac.id/index.php/jkp/article)