
**HUBUNGAN ANTARA PENGGUNAAN INTERNET DENGAN GANGGUAN
POLA TIDUR PADA SISWA SMK BINTANG PERSADA**

*(The Relationship Between Internet Use and Sleep Disorders in Bintang Persada
Vocational School Students)*

Luh Gde Nita Sri Wahyuningsih*, NLP Dina Susanti**

*) , **) Institut Teknologi dan Kesehatan Bali Jalan Tukad Balian No. 180 Renon
E-mail: nitasriwahyuningsih@yahoo.com

ABSTRAK

Latar Belakang : tidur merupakan salah satu kebutuhan yang harus dipenuhi oleh setiap manusia terutama di usia produktif, sebagai salah satu faktor yang mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan serta produktivitas dalam bekerja dan konsentrasi dalam belajar. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan penggunaan internet dengan gangguan pola tidur pada siswa SMK Bintang Persada

Metode : Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yang melibatkan 84 orang siswa SMK Bintang Persada. Data dikumpulkan dengan menggunakan kuesioner kemudian data dianalisis secara deskriptif dengan bantuan Program SPSS for *Windows 17,0 version*.

Hasil : Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa penggunaan internet memiliki hubungan yang bermakna terhadap gangguan pola tidur dengan nilai $p < 0.001$

Kesimpulan : penggunaan internet memiliki hubungan yang significant terhadap gangguan pola tidur

Kata Kunci : internet, pola tidur

ABSTRACT

Background: *sleep is one of the needs that must be met by every human being, especially in the productive age, as one of the factors that influence growth and development as well as productivity in work and concentration in learning. The purpose of this study was to determine the relationship between internet use and sleep disturbance in SMK Bintang Persada students*

Methods: *This research is a quantitative study involving 84 SMK Bintang Persada students. Data were collected using a questionnaire then data were analyzed descriptively with the help of the SPSS for Windows 17.0 version program.*

Results: *The results of this study indicate that internet use has a significant relationship with disturbed sleep patterns with a p value < 0.001*

Conclusion: *internet usage has a significant relationship to sleep disturbance*

Keywords: *internet, sleep patterns*

LATAR BELAKANG

Menurut teori kebutuhan yang dikemukakan oleh Abraham Maslow, manusia memiliki lima tingkatan kebutuhan, dimana kebutuhan yang paling dasar adalah kebutuhan fisiologis. Salah satu kebutuhan fisiologis yang kerap kali disepelkan atau ditunda untuk memenuhinya adalah kebutuhan akan istirahat dan tidur. Setiap orang membutuhkan istirahat dan tidur agar mempertahankan status kesehatan pada tingkat yang optimal. Selain itu proses tidur dapat memperbaiki berbagai sel dalam tubuh. Pemenuhan kebutuhan istirahat dan tidur terutama sangat penting bagi orang yang sedang sakit agar lebih cepat sembuh memperbaiki kerusakan pada sel.

Perkembangan teknologi memberikan dampak yang sangat besar terhadap perubahan pola perilaku masyarakat khususnya para generasi muda dalam memenuhi kebutuhan istirahat dan tidur. Padahal di usia mereka yang masih sangat produktif ini sangat perlu dijaga ketahanan maupun stamina tubuh agar senantiasa produktif dan unggul. Menurut kementerian telekomunikasi dan informatika Republik Indonesia menyebutkan bahwa Indonesia menduduki urutan keenam sebagai pengguna internet terbanyak di dunia. Total populasi sebanyak 264 juta jiwa penduduk Indonesia, ada sebanyak 171,17 juta jiwa atau sekitar 64,8 persen yang sudah terhubung ke internet. Angka ini meningkat dari tahun 2017 saat angka penetrasi internet di Indonesia tercatat sebanyak 54,86 persen, dari tahun ke tahun mengalami peningkatan. Mayoritas penduduk Indonesia yang mengakses internet pada rentang usia 15-19 tahun (APJII,2019).

Menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh Emi, dkk (2017) menyebutkan bahwa penggunaan internet telah berdampak negative pada pola istirahat tidur dan kesejahteraan. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Firman dkk (2012) pada 2000 remaja di India dengan rentang usia 12-20 tahun terbukti bahwa mayoritas responden menyatakan bahwa kecanduan penggunaan media sosial telah membuat mereka mengalami insomnia, depresi, dan hubungan personal yang buruk dengan rekan-rekan mereka di dunia nyata. Insomnia adalah salah satu akibat yang ditimbulkan oleh tidak dipenuhinya kebutuhan istirahat tidur secara optimal.

Selain isomnia, dampak negatif dari penggunaan internet menurut jurnal yang membahas mengenai adiksi bermain game online pada anak usia sekolah di warung internet penyedia game online di daerah Jatinangor Sumedang bahwa sekitar 62% dari 72 responden mengalami adiksi terhadap bermain game online tersebut. Responden lebih mengarah pada adiksi yang berkriteria Saliency, keteria ini berarti bahwa bermain game menjadi aktivitas paling penting dalam hidup seseorang dan mendominasi pikiran (keasyikan), perasaan (ngidam), dan perilaku (penggunaan yang berlebihan) (Astutik, 2014).

METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan metode penelitian kuantitatif yaitu satu bentuk penelitian ilmiah yang mengkaji satu permasalahan dari suatu fenomena, serta melihat kemungkinan kaitan atau hubungan-hubungan antarvariabel dalam permasalahan yang ditetapkan (Indrawan & Yaniawati, 2014:51). Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner. Analisis data yang digunakan adalah uji Fisher's, dimana sampel yang dipergunakan sebanyak 84 orang perawat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1 Hubungan penggunaan internet dengan gangguan pola tidur dengan analisis Fisher.

Variabel	Pola tidur		Total	p
	Baik	Kurang		
Perendahan	N 84	0	84	<0.001
	% 100%	0%	100%	
Intensitas	N 0	6	6	
	% 0%	100%	100%	
Total	N 84	6	90	
	% 93.3%	6.7%	100%	

Berdasarkan analisa dengan menggunakan uji Fisher's pada tabel 1 di atas, didapatkan nilai $p < 0.001$ yang artinya bahwa ada hubungan yang signifikan atau bermakna antara penggunaan internet dengan gangguan pola tidur, dimana semakin rendah penggunaan internet, pemenuhan pola tidur akan semakin baik.

Berdasarkan analisa dengan menggunakan uji Fisher's pada tabel 1 di atas, didapatkan nilai $p < 0.001$ yang artinya bahwa ada hubungan yang signifikan atau bermakna antara penggunaan internet dengan pola tidur, dimana semakin rendah penggunaan internet maka pola tidur akan baik, sedangkan semakin tinggi penggunaan internet akan menyebabkan pola tidur kurang dan akan mengarah dalam intensitas waktu yang lama menjadi gangguan pola tidur.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Emi Diarti dkk (2017) membuktikan bahwa 28 responden (84,8%) mengalami kecanduan penggunaan internet sangat berat dan 19 responden (57,6%) mengalami gangguan pola tidur buruk. Hasil uji kolerasi spearman rank didapatkan $p\text{-value} = 0,006 < 0,050$ sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara penggunaan internet dengan gangguan pola tidur pada mahasiswa PSIK UNITRI Malang.

Penelitian Nigtyas (2012), menunjukkan bahwa penggunaan internet telah sedikit berdampak negative pada pola tidur dan kesejahteraan. partisipasi dalam kegiatan online dapat memberikan manfaat sosial dan psikologis, mencatat bahwa orang muda yang tumbuh dengan internet menggunakan aktivitas online sebagai bentuk penting dari interaksi sosial.

Penelitian ini sepaham dengan penelitian yang dilakukan perusahaan Assocham India di 10 kota besar India diketahui bahwa dari 1.500 remaja yang disurvei didapatkan sebanyak 52% remaja berada dalam kategori penggunaan internet secara berlebihan. berdasarkan jumlah itu, lebih dari separuh responden remaja mengaku menghabiskan lebih dari lima jam dalam sehari untuk mengakses internet. Akibat tidur larut malam yang disebabkan kecanduan penggunaan internet dapat menimbulkan penyakit. Kurang tidur malam bisa berpengaruh pada kesehatan jantung. Waktu tidur malam yang kurang dari enam jam dapat menyebabkan peradangan pada arteri yang berakibat resiko penumpukan plak pada yang menyumbat pembuluh darah manusia menjadi meningkat.

Hal ini dikarenakan meningkatkan kadar protein C-kreatif (CPR) dalam tubuh. Selain itu kurang tidur malam juga mengakibatkan gejala apnea, dimana udara yang masuk kedalam paru-paru saat tidur melalui hidung dan mulut sangat sedikit jumlahnya. Didapatkan sebagian besar sebanyak 19 (57,6%) responden mengalami gangguan pola tidur bu-

ruk, adapun berbagai penyebab lain gangguan pola tidur buruk selain karena penggunaan internet yakni bisa karena penyakit, kelelahan, stres psikologis, obat dan lingkungan (Sapuat, 2012).

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan analisa dengan menggunakan uji Fisher's pada tabel 4.1 di atas, didapatkan nilai $p < 0.001$ yang artinya bahwa ada hubungan yang signifikan atau bermakna antara penggunaan internet dengan pola tidur, dimana semakin rendah penggunaan internet maka pola tidur akan baik, sedangkan semakin tinggi penggunaan internet akan menyebabkan pola tidur kurang dan akan mengarah dalam intensitas waktu yang lama menjadi gangguan pola tidur.

Saran

Untuk penelitian selanjutnya diharapkan untuk mengupas lebih lengkap factor-faktor yang mempengaruhi pola tidur, tidak hanya pada anak remaja, tetapi pada anak-anak sekolah dan usia produktif yang membutuhkan waktu tidur yang cukup untuk tetap bisa produktif.

KEPUSTAKAAN

- Alimul, Adam. (2012). *Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Kecanduan Internet Pada Siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP)*. Jurnal Keperawatan Universitas.
- Asif, Saad. (2018). *5G Mobile Comunication: concept and tecnologies* hal 128-134. CRC Press:
- Emi Diarti, dkk. (2017). *Hubungan Antara Penggunaan Internet Dengan Gangguan Pola Tidur Pada Mahasiswa Psik Unitri Malang*. *Nursing News Volume 2, Nomor 3, 2017. PSIK Malang*
- Firman, dkk.(2012). *Pengguna Internet Mulai Bosan Media Sosial*. (<http://teknologi.news.viva.co.id>). Diakses pada tanggal 2 Desember 2019
- Hidayat, A. aziz. 2008. *Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia : Aplikasi Konsep dan Proses Keperawatan*. Jakarta : Salemba Medika.
- Komimfo. (2019). *Pengguna Internet Indonesia*. <https://kominfo.go.id/>. Diakses pada tanggal 2 Desember 2019

- Nigtyas. 2012. *Hubungan Antara Self Control Dengan Internet Addiction Pada Mahasiswa*. http://consultgerirn.org/uploads/File/trythis_try_this_6_1.pdf. Diakses 14 maret 2020.
- Potter, P.A. & Perry, A.G. (2010). Buku Fundamental of Nursing, Edisi 7. Jakarta Salemba Medika
- Potter & Perry. (2006). Buku Ajar Fundamental Keperawatan edisi 4 volume 2. Jakarta : EGC
- Rizqiea dkk. (2012). *Pengalaman Mahasiswa Yang Mengalami Insomnia Selama Mengerjakan Tugas Akhir*. (<http://download.portalgaruda.org/article>). Diakses pada tanggal 2 Desember 2019
- Sarwono, S. W. (2012). Psikologi Remaja (Edisi Revisi). Jakarta : Rajagrafindo Persada..
- Sapat. (2012). *Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan Perubahan Tekanan Darah Pada Remaja Di SMK PGRI 3 Malang*. Jurnal Keperawatan Care Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang.