Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi **e-ISSN**: 2549-4236, **p-ISSN**: 1411-8939
Lembaga Penellitian dan Pengabdian kepada Masyarakat
Volume 23(2), Juli 2023, 2205-2209
DOI: 10.33087/jiubj.v23i2.4305

Analisis Hubungan Kesehatan dengan Penggunaan Gadget terhadap Pola Tidur pada Siswa: *Literature Review*

Bintang Rizki Angeli, Fennisyah Andriani Saragih, Nuriyah, M. Dwi Setiawan, Syahputra, Dewi Agustina
Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara
Correspondence: bintangrizki551@gmail.com

Abstrak. Dampak kualitas tidur yang buruk antara lain akan mengalami berbagai hal negatif diantaranya rentan mengalami kecelakaan, masalah kesehatan fisik, gangguan memori dan pembelajaran, beresiko tinggi mengalami obesitas serta masalah kesehatan mental. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kesehatan dengan penggunaan gadget terhadap pola tidur. Dalam penelitian ini, Desain yang digunakan adalah Literature Review. metode dalam pencarian sumber data artikel dilakukan melalui database Google Scholar dalam periode tahun 2017-2022 untuk mengambil artikel relevan yang diterbitkan dalam Bahasa Indonesia. Hasil penelitian keenam jurnal menjelaskan bahwa penggunaan gadget dapat berpengaruh besar pada pola tidur seseorang, khususnya remaja yang seharusnya membutuhkan tidur yang cukup untuk belajar. Namun, hal-hal seperti kecanduan gadget atau gawai sudah menjadi hal yang biasa terdengar oleh masyarakat. Bahkan orangtua pun belum bisa mengatasi hal-hal semacam itu. Kesimpulan gadget yang seharusnya menjadi wadah bagi anak-anak untuk mencari tau hal-hal yang bisa menjadi pengetahuan, tetapi banyak disalahgunakan dengan membuka aplikasi-aplikasi yang tidak terlalu penting untuk anak se-usianya. Diharapkan kepada orangtua untuk mengawasi anak-anak dalam penggunaan gadget.

Kata kunci: kesehatan; gadget; pola tidur siswa.

Abstract*. The impact of poor sleep quality, among others, will experience various negative things including being prone to accidents, physical health problems, impaired memory and learning, high risk of obesity and mental health problems. This study aims to determine the relationship between health and the use of gadgets on sleep patterns. In this study, the design used is Literature Review. The method of searching for article data sources was carried out through the Google Scholar database in the 2017-2022 period to retrieve relevant articles published in Indonesian. The results of the six journal studies explain that the use of gadgets can have a major effect on a person's sleep patterns, especially teenagers who should need enough sleep to study. However, things like gadget or gadget addiction have become commonplace among the public. Not even parents can handle such things. In conclusion, gadgets should be a place for children to find out things that can become knowledge, but many are misused by opening applications that are not too important for children of their age. It is expected that parents will supervise children in using gadgets.*

Keywords*: health; gadgets; student sleep patterns.*

PENDAHULUAN

Remaja adalah aset masa depan sebuah bangsa, sehingga masa depan bangsa akan ditentukan oleh remaja saat ini. Masa remaja (*adolescence*) merupakan masa dimana terjadi perpindahan masa kanak-kanak menuju dewasa. Remaja merupakan suatu tahap perkembangan yang ditandai dengan perubahan-perubahan fisik umum serta perkembangan kognitif dan sosial. Dalam tahap perkembangannya, remaja dihadapkan pada masalah-masalah kesehatan.Masalah kesehatan remaja seperti yang tidak kalah penting adalah kurangnya pemenuhan kualitas tidur pada remaja. Tidur merupakan suatu keadaan berulang-ulang, perubahan status kesadaran yang terjadi selama periode tertentu. Fungsi tidur sangat penting untuk pemenuhan kognitif remaja. Selama tidur gelombang rendah yang dalam, tubuh melepaskan hormone pertumbuhan manusia untuk memperbaiki dan memperbaharui sel epitel dan khusus seperti sel otak. Tidur juga berhubungan dengan perubahan dalam aliran darah serebral, peningkatan aktivitas kortikal, peningkatan konsumsi oksigen, dan pelepasan epinefrin (Syamsoedin, Bidjuni, & Wowiling, 2015).

Setelah seharian beraktivitas, tidur dapat memulihkan dan mengistirahatkan fisik, mengurangi stress maupun kecemasan serta dapat meningkatkan kemampuan dan daya konsenterasi. Apabila kualitas tidur tidak

terpenuhi atau mengalami gangguan dapat mempengaruhi kebutuhan remaja yang lain (Khusnal, 2017). Dampak kualitas tidur yang buruk antara lain akan mengalami berbagai hal negatif diantaranya rentan mengalami kecelakaan, masalah kesehatan fisik, gangguan memori dan pembelajaran, beresiko tinggi mengalami obesitas serta masalah kesehatan mental (Khusnal, 2017). Salah satu dai faktor yang menyebabkan remaja mengalami kualitas tidur yang buruk diantaranya adalah perubahan gaya hidup termasuk penggunaan gadget.

Pada era moderen saat ini perkembangan teknologi semakin meningkat, hal ini ditunjukkan dengan munculnya produk-produk baru yang bertujuan untuk mempermudah kebiasaan dalam beraktifitas sehari-hari manusia. Salah satu produk yang sangat menarik minat masyarakat serta anak-anak dari balita hingga remaja ialah gadget. Gadget adalah sebuah istilah dalam bahasa Inggris yang mengartikan sebuah alat elektronik kecil dengan berbagai macam fungsi (Yumarni, 2022). Gadget sendiri dapat berupa komputer atau laptop, tablet PC, dan juga telepon seluler atau smartphone. Di Indonesia kecanduan internet pada remaja sebesar 42,2%. Pada keseluruhan remaja yang menggunakan internet untuk hal-hal negtif seperti *cybercrime, cyberporn*, dan *game online* lebih dari 3 jam perhari. Penggunaan internet terbanyak (dengan mengakses gadget) di Indonesia merupakan dalam kelompok usia 15-19 tahun, sementara pengguna terbanyak kedua merupakan kelompok usia 20-24 tahun, dan anak- anak 5-9 tahun juga tergolong sebagai pengguna internet. Sehingga dari data yang di peroleh 171,17 juta penguna yang menggunakan internet dan menunjukan bahwa kalangan remaja atau generasi muda yang paling banyak menggunakan internet (APJII, 2018). Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan kesehatan dengan penggunaan gadget terhadap pola tidur.

METODE

Dalam penelitian ini, strategi dalam mencari jurnal-jurnal menggunakan PICOS framework, yaitu: (1) *population/problem*: Populasi yang akan menganalisis masalah; (2) *intervemtion*: tindakan intervensi atau penatalaksanaan pada kasus yang terjadi serta penjelasannya; (3) *comparation*: pembanding dari penatalaksanaan lain; (4) *outcome*: suatu hasil dari penelitian; dan (5) *study design*: model penelitian yang digunakan untuk di review. Dalam penelitian ini, desain yang digunakan adalah *Literature Review*. metode dalam pencarian sumber data artikel dilakukan melalui database google scholar dalam periode tahun 2017-2022 untuk mengambil artikel relevan yang diterbitkan dalam Bahasa Indonesia. Kata kunci yang digunakan Bahasa Indonesia yaitu kesehatan, penggunaan gadget, pola tidur siswa. Hasil pencarian didapatkan 1.010 artikel yangkemudian artikel tersebut diseleksi terdapat 908 artikel karena terbit di atas tahun 2017. Setelah diskrining lebih lanjut terdapat 8 artikel, sehingga terdapat 8 artikel yang diterima untuk dianalisis setelah melalui uji kelayakan. Kriteria inkulusi dari jurnal ini adalah artikel jurnal yang berkaitan dengan hubungan kesehatan penggunaan gadget terhadap pola tidur pada siswa yang menggunakan bahasa Indonesia, tahun publikasi artikel jurnal pada tahun 2017 sampai dengan 2022 sedangkan Kriteria eksklusi dari jurnal ini adalah struktur artikel jurnal yang tidak lengkap (tidak mencantumkan metode penelitian, dan kurang melengkapi pembahasan penelitian).

HASIL

Tabel 1
Hasil Penelusuran Hubungan Kesehatan dengan Penggunaan Gadget Tehadap Pola Tidur pada Siswa

No	Peneliti	Tujuan	Desain	Sampel
1	Umamy. F., dan Chintya. A., 2021.	Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalsis hubungan lama penggunaan gadgetsebelum tidur dengan gejala insmonia pada remaja kelas XII SMA Taman Siswa Kisaran tahun 2020.	*Cross sectional*	83 sampel
2	Hablaini, dkk., 2020.	Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan penggunaan gadget dengan kuantitas dan kualitas tidur pada anak sekolah (kelas IV dan V).	*Cross sectional*	150 sampel
3	Kurniati, dkk., 2022.	Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan penggunaan gawai dengan gangguan pola tidur pada siswa/i.	*Cross sectional*	150 sampel

4	Witantri dkk., 2022.	Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan lama penggunaan gadget dengan gangguan pola tidur pada anak sekolah dasar kelas 4 sampai 6 di Denpasar.	*Cross sectional*	106 sampel
5	Purnawinadidkk., 2020.	Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan durasi penggunaan media sosial dengan insomnia pada remaja di SMA Advent Klabat Manado.	*Cross sectional*	155 sampel
6	Irfan, dkk., 2020.	Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan penggunaan gadget dengan kualitas tidur pada remaja di SMA Negeri 2 Majene.	*Cross sectional*	100 sampel
7	Isnaningsih dan Sari, 2022	Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan Perilaku dan Frekuensi Penggunaan Gadget dengan Kualitas Tidur pada Remaja Islam Masjid Aljihad di Tatanga Kelurahan Tawanjuka Kota Palu Sulawesi Tengah.	*Cross sectional*	79 sampel
8	Rosmawati dkk., 2019.	Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui hubungan penggunaan gadget terhadap kualitas tidur remaja di SMK Soeparman Wonomulyo	*Cross sectional*	100 sampel

Sumber: data olahan

Tabel 1 menjelaskan bahwa terdapat 8 jurnal Nasional yang rata-rata telah diidentifikasi ISSN dan eISSN dengan mengggunakan Bahasa Indonesia dan dibuat di Negara Indonesia. Tujuan dari dibuatnya ke enam jurnal tersebut adalah untuk mengetahui hubungan kesehatan dengan penggunaan gadget tehadap pola tidur pada siswa. Selanjutnya, metode dari keenam jurnal diatas menggunakan desain cross sectional serta subjek yang diambil adalah remaja khususnya siswa disekolahan. Instrument yang digunakan pada keenam jurnal tersebut adalah dengan kuisioner yang disebar offline maupun online. Hasil dari penelitian keenam jurnal tersebut sebagian di uji statistic menggunakan chi-square dan sebagian lagi di uji statistic menggunakan spearman correlation.

Penelitian Umamy dan Chintya (2021) jumlah sampel yang diambil menggunakan teknik total sampling yaitu 83 siswa. Dengan hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara lama penggunaan gadget sebelum tidur dengan gejala insomnia pada remaja (nilai p=0,014). Beberapa faktor yang memungkinkan penelitian ini berhubungan antara lain yaitu jenis gadget, pengaplikasian gadget, lama penggunaan gadgetsebelum tidur dan masalah tidur yang dialami. Selanjutnya, penelitian Hablaini dkk (2020) jumlah sampel pada penelitian ini diambil menggunakan teknik random sampling, hasil pada penelitian ini menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan penggunaan gadget dengan kuantitas tidur pada anak sekolah (kelas IV dan V) (Pvalue = 0,410 > 0,05), dan terdapat hubungan penggunaan gadget dengan kualitas tidur pada anak sekolah (kelas IV dan V) (Pvalue = 0,041 < 0,05).

Penelitian Kurniati dkk (2022) teknik pengambilan sampel diambil dengan menggunakan teknik proporsional random sampling yang dilakukan pada bulan Juli tahun 2021. Hasil dari penelitian ini Hasil analisa univariat menunjukan bahwa sebagian besar responden mengalami gangguan pola tidur berat sebanyak 68,7% sebagian besar penggunaan gawai responden adalah tinggi sebanyak 53,3%. Analisa bivariat menunjukan p-value adalah 0,000 (p <0.05); sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan anatara penggunaan gawai dengan gangguan pola tidur pada siswa/i di SMAN Jambi Tahun 2021. Penelitian Witantri dkk (2022) dimulai pada bulan September 2021 hingga bulan Mei 2022 dan teknik pengambilan data menggunakan purposive sampling. Hasil akhir bivariat mendapatkan nilai p = 0,00 dengan nilai r = 0,4 (koefisien korelasi), menjelaskan bahwa nilai kolerasi linear variabel lama penggunaan gadget pada pola tidur memiliki korelasi positif dan hubungannya rendah. Berdasarkan hasil nilai korelasi dapat diketahui nilai koefisien determinasi (r2 = 0,16), hal ini menunjukkan bahwa sebesar 16% variabel lama penggunaan gadget mempengaruhi gangguan pola tidur, sisanya sebanyak 84% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak ada dalam model penelitian. Penelitian Purnawinadi dkk (2020) berjumlah 155 responden diambil menggunakan kuesioner dengan teknik total Sampling. Hasil penelitian ini secara deskriptif bahwa dominan terdapat 91 responden (58,7%) dengan durasi penggunaan media sosial sedang (3-4 jam sehari) dan terdapat 99 responden (56,8%) mengalami insomnia sedang. Ada hubungan yang kuat

dengan arah positif dan signifikan antara durasi penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia pada remaja di SMA Advent Klabat Manado (p value = 0,00< 0.05, dengan nilai r = 0,739).

Penelitian Irfan dkk (2020) jumlah sampel sebanyak 100 sampel diambil dengan menggunakan Purposive Sampling. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti didapatkan hasil tidak kecanduan gadget dengan kualitas tidur baik sebanyak 39 orang, tidak kecanduan gadget dengan kualitas tidur buruk sebanyak 6 orang, kecanduan gadget dengan kualitas tidur baik sebanyak 17 orang dan kecanduan gadget dengan kualitas tidur buruk sebanyak 38 orang. Berdasarkan Uji Statistik Chi Square dengan nilai p = 0,00 (p < 0,05) yang artinya bahwa ada hubungan yang signifikan antara penggunaan gadget dengan kualitas tidur remaja di SMA Negeri 2 Majene. Penelitian Isnaningsih dan Sari (2022) sampel yang diambil sebanyak 79 orang, dan dihitung dengan menggunakan rumus slovin. Teknik pengambilan sampel menggunakan sampling insidental. Hasil penelitian ini diuji analisis dengan uji Chi-Square diperoleh hasil 0.000 < 0,05 artinya terdapat hubungan antara perilaku dengan kualitas tidur. Hasil 0.029 < 0,05 artinya terdapat hubungan antara frekuensi penggunaan gadgetdengan kualitas tidur. Ada hubungan perilaku dan frekuensi penggunaan gadgetdengan kualitas tidur pada remaja Islam masjid Aljihad di Tatanga Kelurahan Tawanjuka Kota Palu Sulawesi Tengah.

Terakhir, penelitian Rosmawati dkk (2019) pengambilan sampel diambil dengan menggunakan teknik porpossive sampling terhadap 100 orang siswa dari 180 populasi di SMK Soeparman Wonomulyo. Hasil analisis hubungan antara variabel dependen dan variabel indepanden yang dilakukan oleh peneliti menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara jenis gadget terhadap kualitas tidur remaja dimana nilai p=0,087 dan pada jenis aplikasi terhadap kualitas tidur remaja menunjukkan tidak ada hubungan yang signifikan dimana nilai p=0,487, sedangkan pada lama penggunaan gadget terhadap kualitas tidur remaja menunjukkan nilai yang signifikan dimana nilai p=0,038. Yang artinya ada hubungan lama penggunaan gadget dengan kualitas tidur remaja di SMK Soeparman Wonomulyo.

Paparan hasil penelitian dari keenam jurnal tersebut menjelaskan bahwa penggunaan gadget dapat berpengaruh besar pada pola tidur seseorang, khususnya remaja yang seharusnya membutuhkan tidur yang cukup untuk belajar. Namun, hal-hal seperti kecanduan gadget atau gawai sudah menjadi hal yang biasa terdengar oleh masyarakat. Bahkan orangtua pun belum bisa mengatasi hal-hal semacam itu. Gadget yang seharusnya membuat siswa lebih mengerti akan hal-hal yang tidak diketahuinya melalui jaringan internet, tetapi banyak disalahgunakan. Medsos sampai game, banyak siswa-siswi yang asyik dengan gadgetnya karena mengurusi hal-hal yang tidak penting. Sampai terkadang membuat remaja atau siswa/I tersebut mengalami insomnia atau pola tidur yang buruk yang diakibatkan oleh kecanduan gadget. Pola tidur yang buruk akan berpengaruh besar terhadap kesehatan anak-anak. Stroke, penyakit jantung, hipertensi, obesitas dan sebagainya adalah contoh-contoh dari gangguan kesehatan yang diakibatkan oleh pola tidur yang buruk atau insomnia.

SIMPULAN

Kecanduan gadget sangat berpengaruh pada gangguan kesehatan yang bisa berakibat fatal bila terus menerus dilakukan. Gadget yang seharusnya menjadi wadah bagi anak-anak untuk mencari tau hal-hal yang bisa menjadi pengetahuan, tetapi banyak disalahgunakan dengan membuka aplikasi-aplikasi yang tidak terlalu penting untuk anak se-usianya.

DAFTAR PUSTAKA

APJII, 2018. Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia. Retrieved September 29, 2018, from https://apjii.or.id/content/read/104/348/Buletin-Apjii-Edisi-22---Maret-2018

Hablaini, dkk., 2020. Hubungan Penggunaan Gadget dengan Kuantitas dan Kualitas Tidur pada Anak Sekolah (Kelas IV dan V) di SD Negeri 182 Kota Pekanbaru. *Jurnal Keperawatan Abdurrab*, 4(1), 26-37.

Irfan, dkk., 2020. Hubungan Smartphone dengan Kualitas Tidur Remaja di SMA Negeri 2 Majene. *Journal of Islamic Nursing*, 5(2), 95-100.

Isnaningsih. T., dan Sari. F. A., 2022. Hubungan Perilaku dan Frekuensi Penggunaan Gadget dengan Kualitas Tidur pada Remaja. *Formosa Journal of Science and Technology (FJST)*, 1(4), 205-216.

Kurniati, dkk., 2022. Hubungan Lama Penggunaan Gawai dengan Gangguan Pola Tidur pada Siswa Siswi di SMA Negeri Kota Jambi. *Jurnal Ilmiah Ners Indonesia*, 3(1), 8-17.

Purnawinadi. I. G. dkk., 2020. Durasi Penggunaan Media Sosial dan Insomnia Pada Remaja. *Klabat Journal Of Nursing*, 2(1), 37-43.

Permadi, Adi And Khusnal, Ery., 2017, Hubungan Perilaku Penggunaan Gadget dengan Kualitas Tidur pada Anak Usia Remaja di SMA Negeri 1 Srandakan Bantul. *Skripsi*, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.

Rosmawati, dkk., 2019. Hubungan Penggunaan Gadget Terhadap Kualitas Tidur Remaja Di Smk Soeparman Wonomulyo. *Journal Peqguruang: Conference Series*, 1(1), 1-5.

Syamsoedin, W. K. P., Bidjuni, H., & Wowiling, F. 2015. Hubungan Durasi Penggunaan Media Sosial dengan Kejadian Insomnia pada Remaja di SMA Negeri 9 Manado. *Ejournal Keperawatan (E-Kp)*, 3, 1–10.

Umamy. F., dan Chintya. A., 2021. Hubungan Lama Penggunaan Gadgetsebelum Tidur Dengan Gejala Insomnia Pada Remaja Kelas XII di SMA Taman Siswa Kisaran Tahun 2020. *Journal Of Excellent of Health*, 1(2), 67-78.

Witantri. A. A. A., dkk., 2022. Hubungan Lama Penggunaan Gadget dengan Gangguan Pola Tidur pada Anak Sekolah Dasar Kelas 4 Sampai 6 di Denpasar. *Aesculapius Medical Journal*, 2(2), 105-110.

Yumarni, Vivi., 2022, Pengaruh Gadget Terhadap Anak Usia Dini, *Jurnal Literasiologi*, 8(2), 107-119