

fk

by Audy audy

Submission date: 26-Dec-2023 05:29PM (UTC+0700)

Submission ID: 2262335727

File name: SKRIPSI_TA.docx (87.39K)

Word count: 4683

Character count: 30458

**HUBUNGAN ²PENGGUNAAN SMARTPHONE TERHADAP KUALITAS
TIDUR MAHASISWA ¹UNIVERSITAS WIJAYA KUSUMA**

SKRIPSI

Untuk Memenuhi Persyaratan

Memperoleh Gelar Sarjana Kedokteran



Oleh :

Rayhan Saiful Rahman

NPM : 20700143

PROGRAM STUDI KEDOKTERAN

FAKULTAS KEDOKTERAN

UNIVERSITAS WIJAYA KUSUMA SURABAYA

2022

KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa karena atas berkat dan karuniaNya, saya bisa menyelesaikan proposal penelitian dengan judul “**Pengaruh Penggunaan Smartphone Terhadap Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Universitas Wijaya Kusuma**”

Proposal ini berhasil diselesaikan karena dukungan dari berbagai pihak. Oleh sebab itu pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan terima kasih yang tak terhingga kepada :

1. Tuhan Yang Maha Esa Allah S.W.T. yang selalu memberikan petunjuk dan kelancaran kepada penulis;
2. Prof. Dr. Suhartati, dr., MS. selaku Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Wijaya Kusuma Surabaya;
3. dr. Budiono Raharjo, Sp.PK sebagai Dosen Pembimbing utama yang sudah meluangkan waktunya untuk membimbing, memberikan masukan, arahan, serta nasihat kepada penulis demi kemudahan dalam menyelesaikan proposal ini;
4. dr. Diana Tri Ratnasari, Sp.KK sebagai Dosen Pendamping Pembimbing yang sudah meluangkan waktunya untuk membimbing, memberikan masukan, arahan, serta nasihat kepada penulis demi kemudahan dalam menyelesaikan proposal ini;
5. Dr. Budhi Setiawan, dr., M.Kes selaku Penguji Proposal Tugas Akhir ini;
6. Linda Hayati dan Achmad Soedjanto selaku kedua orang tua saya dan saudara – saudara saya yang telah memberikan dukungan selama menyelesaikan proposal ini;

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa Proposal Tugas Akhir ini masih jauh dari kata sempurna, oleh karena hal tersebut penulis mengharapkan kritik dan masukan sehingga dapat menyelesaikan proposal ini.

ABSTRACT

Rahman, Rayhan S. 2023. *Hubungan Penggunaan Smartphone Terhadap Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Universitas Wijaya Kusuma Surabaya*. Skripsi. Program Studi Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran Universitas Wijaya Kusuma Surabaya.

Seiring berkembangnya zaman dari tahun ketahun dimana juga semakin meningkatnya perkembangan teknologi yang dapat mempermudah pekerjaan atau aktivitas setiap orang dan salah satu perkembang teknologi tersebut adalah *smartphone*. Penggunaan *smarphone* ini dapat berdampak negatif bagi seseorang dan salah satu dampaknya adalah membuat kualitas tidur seseorang menjadi buruk. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan penggunaan *smartphone* terhadap kualitas tidur mahasiswa Universitas Wijaya Kusuma Surabaya. Jenis penelitian ini adalah observasional analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi pada penilitian ini yaitu mahasiswa Universitas Wijaya Kusuma Surabaya dengan jumlah sampel yang akan diambil adalah 96 sampel menggunakan Teknik *simple random sampling*. Data penelitian ini menggunakan data primer yang diambil menggunakan pemberian kuesioner kepada responden. Uji analitik yang digunakan yaitu uji kolerasi *spearman*. Hasil penelitian adalah 100 responden dengan intensitas ketergantungan

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	ii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	2
1.3 Tujuan Penelitian	2
1.4 Manfaat Penelitian.....	3
BAB II	4
TINJAUAN PUSTAKA	4
2.1 Definisi tidur.....	4
2.2 Definisi pola tidur	4
2.3 Definisi kualitas tidur	4
2.4 Gangguan pola tidur	5
2.5 Mekanisme tidur	5
2.6 Smartphone	7
BAB III	9
KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS PENELITIAN	9
BAB IV.....	11
METODE PENELITIAN	11
BAB V.....	17
HASIL PENELITIAN	17
BAB VI.....	21
PEMBAHASAN	21
BAB VII.....	25
KESIMPULAN dan SARAN	25
DAFTAR PUSTAKA	27

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Seiring berkembangnya zaman dari tahun ke tahun dimana juga semakin meningkatnya perkembangan teknologi yang dapat mempermudah pekerjaan atau aktivitas setiap orang dan salah satu perkembangan teknologi itu adalah *smartphone*. Saat ini *smartphone* sudah menjadi peranan teknologi yang sangat penting karena dapat membuat hidup seseorang lebih mudah. Mulai dari pekerjaan, pendidikan, hiburan, dan informasi gaya hidup semua bisa di akses dengan *smartphone* (Mohammadbeigi A, 2016).

Kementrian komunikasi dan Informatika menyatakan bahwa penggunaan *smartphone* di Indonesia pada tahun 2017 lebih dari setengah masyarakat Indonesia. Hasil dari laporan yang bersumber dari Puslitbang Aptika IKP Kominfo menunjukkan proporsi kepemilikan *smartphone* paling banyak di Indonesia berada di pulau Jawa, sebesar 86,60 %, lalu disusul oleh pulau Sumatera sebesar 84,14 %, Kalimantan sebesar 52,12 %, Bali dan Nusa Tenggara sebesar 45,24 %, Sulawesi sebesar 42,82 %, dan yang terakhir Maluku dan Papua sebesar 27,68 % (Kominfo, 2017) .

Penggunaan *smartphone* ini memiliki dampak positif yang sangat banyak dan sangat berguna bagi setiap individu. Meskipun demikian, penggunaan *smartphone* juga memiliki dampak negatif terhadap penggunanya, seperti efek radiasi, produktivitas yang menurun, gangguan pada mata, dan juga yang sering terjadi adalah terganggunya siklus tidur. Kecanduan *smartphone* didefinisikan sebagai perilaku berlebihan dalam menggunakan *smartphone* dan mengganggu aktivitas sehari – hari. Menurut pandangan psikolog dan sosiolog, kecanduan *smartphone* merupakan perilaku yang dapat mempengaruhi kualitas tidur. Kualitas tidur yang baik dapat mempengaruhi kesehatan secara keseluruhan baik secara fisik

maupun mental (Mohammadbeigi A, 2016). Ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kualitas tidur seseorang yakni faktor lingkungan, status kesehatan, gaya hidup, dan stress. Berdasarkan fenomena yang sering terjadi dan juga jumlah penggunaan *smartphone* pada data yang telah diberikan, penggunaan *smartphone* yang berlebihan dan tersedianya internet yang mudah untuk kita akses melalui *smartphone* dan juga berbagai aplikasi yang tersedia pada *smartphone* menjadi salah satu faktor lingkungan yang dapat mempengaruhi kualitas tidur yang buruk pada seseorang (Kwon M, 2013).

Menurut *National Sleep Foundation* (NSF) Melatonin merupakan hormon yang memiliki peran penting dalam siklus tidur. Hormon melatonin secara alami akan dihasilkan oleh kelenjar pineal dan akan lebih banyak terjadi pada malam hari seiring berkurangnya intensitas cahaya. Perangkat elektronik dengan pencahayaan seperti ponsel, tablet, dan komputer dapat memancarkan cahaya yang dapat menghambat atau mengurangi produksi alami melatonin di malam hari dan mengurangi rasa kantuk (*National Sleep Foundation*, 2022).

Berdasarkan latar belakang di atas, penulis tertarik untuk meneliti mengenai pengaruh penggunaan *smartphone* terhadap kualitas tidur pada mahasiswa Kedokteran Wijaya Kusuma.

1.2 Rumusan Masalah

Apakah ada pengaruh penggunaan *smartphone* terhadap kualitas tidur mahasiswa Wijaya Kusuma ?

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan umum :

Mengetahui pengaruh penggunaan *smartphone* terhadap kualitas tidur mahasiswa Wijaya Kusuma

Tujuan khusus :

1. Untuk mengidentifikasi penggunaan *smartphone* pada mahasiswa Wijaya Kusuma
2. Untuk mengidentifikasi siklus tidur pada mahasiswa Wijaya Kusuma
3. Menganalisis seberapa besar pengaruh penggunaan *smartphone* terhadap kualitas tidur pada mahasiswa Wijaya Kusuma

17

1.4 Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis :

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat dan juga sebagai sumber informasi tentang pengaruh penggunaan *smartphone* terhadap kualitas tidur

17

2. Manfaat praktis :

- Bagi peneliti :

Penelitian diharapkan dapat menambah ilmu dan wawasan bagi peneliti tentang pengaruh penggunaan *smartphone* terhadap kualitas tidur pada mahasiswa Wijaya Kusuma

- Bagi mahasiswa ;

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi wawasan tentang pengaruh penggunaan *smartphone* terhadap kualitas tidur pada mahasiswa Wijaya Kusuma

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Definisi tidur

Tidur adalah proses fisiologis yang kompleks, dimana tubuh dan pikiran manusia masuk ke dalam keadaan istirahat untuk beberapa waktu. Manusia menghabiskan sepertiga waktu mereka untuk tidur dan menerimanya dalam jumlah yang cukup untuk memenuhi kebutuhan tubuh manusia seperti halnya makanan dan air (Khalid H, 2021).

Tidur adalah kebutuhan biologis yang sangat penting untuk kesehatan pada anak – anak, remaja, dan orang dewasa. Tidur dengan pola tidur yang sehat sangat penting untuk fungsi kognitif, suasana hati, Kesehatan mental, Kesehatan kardiovaskular, serebrovaskular, dan metabolisme. Kuantitas dan kualitas tidur yang baik juga berpengaruh terhadap pola tidur yang sehat. Pola tidur yang buruk memiliki dampak besar dan merugikan terhadap kesehatan fisik dan kesehatan mental (Ramar K, 2021).

2.2 Definisi pola tidur

Pola tidur adalah keadaan tubuh beristirahat dengan model, bentuk, dan corak tidur dalam jangka waktu yang relatif menetap. Pola tidur sendiri meliputi jadwal memasuki tidur dan bangun, irama tidur, frekuensi tidur dalam sehari, mempertahankan kondisi tidur, dan kepuasan tidur (Hidayat A, 2016).

2.3 Definisi kualitas tidur

Kualitas tidur didefinisikan sebagai kepuasan seseorang terhadap aspek tidur. Kualitas tidur memiliki empat aspek yaitu efisiensi tidur, latensi tidur, durasi tidur, dan onset setelah bangun tidur. Kualitas tidur yang baik memiliki dampak positif bagi tubuh maupun mental seseorang. Kualitas tidur yang buruk memiliki dampak yang negatif seperti kelelahan, mudah

marah, respon yang lambat, dan tidak produktif saat siang hari (Kathy L, 2022). Kualitas tidur dan waktu yang dihabiskan saat tidur dapat berubah oleh beberapa faktor yaitu depresi, penuaan, obat – obatan, dan kondisi medis (Patel AK, 2022).

2.4 Gangguan pola tidur

Gangguan pola tidur adalah kondisi yang dapat mengganggu pola tidur yang berdampak terhadap kualitas tidur seseorang. Gangguan pola tidur dapat mengganggu fungsi fisik dan mental seseorang. Ada beberapa jenis gangguan tidur diantaranya ; ¹⁵ 1) *Insomnia*, 2) *Sleep disordered breathing*, 3) *Central disorder of hypersomnolence*, 4) *Circadian rhythm sleep wake disorders*, 4) *Parasomnias*, 5) *Sleep related movement disorders* (Karna B, 2022).

Gangguan pola tidur dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor – faktor tertentu seperti, gaya hidup, lingkungan, dan kondisi medis. Faktor gaya hidup misalnya, terjadi karena pilihan sendiri yang sengaja untuk begadang menonton tv ataupun kebiasaan menggunakan *smartphone* yang membuat seseorang tetap terjaga. Faktor lingkungan contohnya, kewajiban kerja yang mengharuskan seseorang untuk tetap terjaga untuk menyelesaikan pekerjaannya sehingga tidak memiliki waktu yang cukup untuk tidur. Kurangnya tidur jугan dapat terjadi karena kondisi medis misalnya sleep apnea, gangguan pernapasan yang dapat menyebabkan terbangunnya saat malam hari sehingga berpengaruh pada kualitas tidur (*National Sleep Foundation*, 2022).

2.5 Mekanisme tidur

Siklus tubuh manusia saat memasuki tidur akan melalui dua fase yaitu :

- *Rapid Eye Movement (REM)* :

Tidur *REM* merupakan tidur dalam kondisi tidur paradoksial yang ditandai dengan mimpi yang bermacam – macam, otot – otot

yang mulai merenggang, jantung berdetak lebih cepat, dan gerakan mata cepat. Saraf – saraf simpatik berkerja selama tidur *REM*, diperkirakan terjadi proses penyimpanan secara mental yang digunakan sebagai pelajaran, adaptasi psikologis, dan memori (Lehmann et al, 2016).

- *Non Rapid Eyes Movement (NREM)*

Tidur *NREM* dibagi menjadi tiga tahap yaitu tahap 1, tahap 2, dan tahap 3. Tidur *NREM* dibedakan dari tidur *REM* karena saat tidur *NREM* Gerakan mata melambat, pernafasan semakin teratur, gelombang otak makin melambat dan teratur (*National Sleep Foundation, 2020*).

Ada empat tahap yang dibagi menjadi dua fase yaitu *NREM* dan *REM*. Tiga tahap pertama termasuk dalam fase *NREM* dan tahap ke empat termasuk ke dalam fase *REM*.

Pada tahap pertama adalah tahap saat kita memasuki saat terkantuk –kantuk. Tahap tidur ini adalah saat detak jantung, gerakan mata, gelombang otak, dan aktivitas pernapasan mulai berkurang. Gerakan motorik juga mulai berkurang meskipun terkadang tubuh mengalami kedutan otot yang disebut *hypnic jerk*. Tahap ini biasanya berlangsung hanya dalam beberapa menit.

Tahap dua tidur *NREM* jantung, otot, gerakan mata, dan pernapasan mulai semakin melambat. Pada fase ini gelombang otak umumnya melambat namun, tahapan tidur ini akan muncul dua jenis aktivitas tidur :

- *Spindle* tidur : adalah semburan singkat aktivitas otak yang berlangsung 0,5 hingga 3 detik. Terjadi setiap 3 sampai 6 detik selama tahap 2. Pada saat spindle tidur akan membantu menutup rangsangan eksternal sehingga tubuh tidak mudah bangun dan juga berfungsi untuk memori dan pembelajaran.

- *K kompleks* : berperan dalam mempertahankan tidur dengan menghalangi reaksi terhadap suara dan cahaya yang tidak berbahaya. *K kompleks* juga bisa buat tubuh terbangun jika menganggap ada rangsangan yang berbahaya. *K kompleks* dianggap berkontribusi pada konsolidasi memori dan pemeliharaan saraf agar otak tetap berjalan lancar.

Tahap ketiga detak jantung, pernapasan, aktivitas otot, dan gelombang otak akan berada di kondisi paling lambat di tahap ini. Pada tahap ini adalah tidur yang paling nyenyak dan pada tahap ini tubuh akan melepaskan *growth hormone*. Selama tahap ini tubuh akan melakukan perbaikan jaringan, otot, dan tulang. Para peneliti percaya bahwa pada tahap tidur nyenyak ini akan membantu metabolisme glukosa, fungsi kekebalan tubuh, pelepasan hormon, dan memori.

Tahap ke empat adalah tahap *Rapid Eye Movement* atau *REM*. Tahap ini aktivitas otak, jantung, gerakan mata, dan pernapasan meningkat secara signifikan. Pada tahap *NREM* mimpi dapat terjadi namun, mimpi yang paling intens terjadi selama tidur *REM*. Tahap ini di yakini sangat penting untuk otak dimana akan mengaktifkan fungsi utamanya yaitu memori dan pembelajaran (*National Sleep Foundation, 2022*).

2.6 Smartphone

Smartphone adalah telepon genggam yang mempunyai fungsi dan penggunaannya menyerupai komputer. Secara standart pabrik masih belum menentukan arti dari *smartphone* itu sendiri. Menurut beberapa orang *smartphone* adalah telepon yang berkerja menggunakan seluruh perangkat lunak sistem yang mendasar bagi pengembang aplikasi.

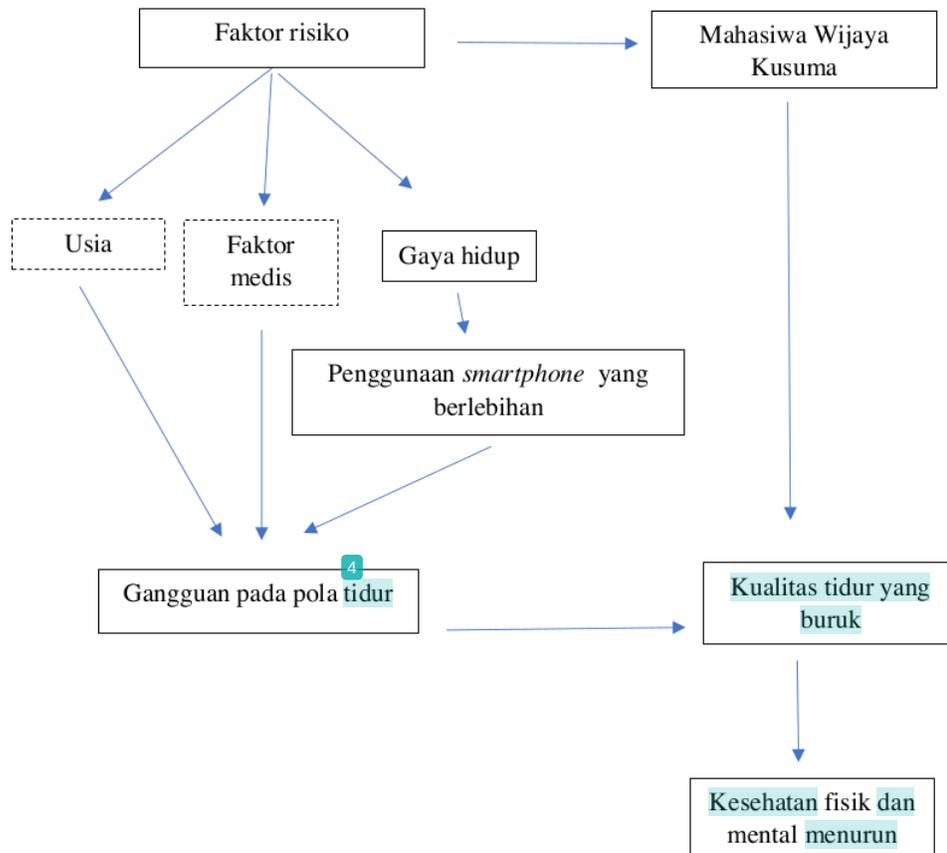
¹⁶ Kebanyakan alat yang dikategorikan sebagai *smartphone* memiliki sistem operasi yang berbeda. Sistem operasi yang dapat ditemukan di *smartphone* adalah *Symbians OS, iOS, RIM Blackberry, Windows Mobile, linux, Palm, WebOS, dan Android*.

Smartphone sendiri di Indonesia memiliki segmentasi yang dapat di bagi menjadi 3 kategori yaitu *smartphone high-end*, *smartphone middle level*, *smartphone entry level*. Fungsi dari *smartphone* sendiri yaitu dapat menyertakan papan miniature papan ketik QWERTY, layar sentuh, kamera, penghitung cepat, penunjuk jam, pemutar music, pembaca dokumen, dan masih banyak lainnya (Trivena I, 2017).

BAB III

KERRANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS PENELITIAN

3.1 Kerangka konsep



Keterangan :

: diteliti

: tidak di teliti

3.2 Penjelasan kerangka konsep

Penggunaan *smartphone* adalah salah satu faktor yang dapat menyebabkan gangguan terhadap kualitas tidur seseorang, selain itu penyebab lain gangguan terhadap pola tidur yaitu dari usia dan kondisi medis. Penggunaan dari *smartphone* ini menyebabkan tubuh tetaap terjaga walaupun tubuh merasa sudah Lelah dimana akhirnya pola tidur seseorang akan terganggu dan yang akan mengganggu kualitas tidur seseorang.

Kualitas tidur yang buruk akan berdampak pada kesehatan fisik maupun mental seseorang misalnya, kelelahan walaupun sudah beristirahat, mudah emosional, dan tidak produktif saat siang hari. Seseorang yang memiliki kualitas tidur yang buruk lebih sering muncul kebiasaan merokok dan meminum kopi dimana pengaruh kafein dan nikotin itu sendiri akan membuat detak jantung lebih cepat dan tubuh akan semakin terjaga.

3.3 Hipotesis penelitian

Hipotesis pada penelitian ini adalah terdapat hubungan antara pengaruh penggunaan *smartphone* terhadap kualitas tidur mahasiswa Wijaya Kusuma.

BAB IV

METODE PENELITIAN

4.1 Rancangan penelitian

Jenis penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah penelitian observasional analitik dengan pendekatan cross sectional. Cross sectional pada penelitian ini digunakan untuk mengetahui hubungan antara variable bebas dengan variable terikat dimana pada penelitian ini variable – variabelnya akan diukur secara serentak dalam waktu bersamaan.

4.2 Lokasi dan waktu penelitian

Penelitian ini dilakukan di Universitas Wijaya Kusuma dan pengambilan data dilakukan pada bulan Mei

4.3 Populasi dan sampel penelitian

4.3.1 Populasi

Populasi pada penelitian ini adalah mahasiswa Wijaya Kusuma yang mengalami pada kualitas tidurnya dan ketergantungan pada *smartphone*.

4.3.2 Kriteria inklusi

1. Merupakan mahasiswa yang memiliki gangguan pada kualitas tidurnya
2. Mahasiswa yang memiliki ketergantungan dalam menggunakan *smartphone*

4.3.3 Kriteria eksklusi

1. Mahasiswa yang tidak mengalami gangguan pada kualitas tidurnya
2. Mahasiswa yang tidak ketergantungan dalam menggunakan *smartphone*.

4.4 Sampel

4.4.1 Besar sampel

$$n = \frac{z^2_{1-\frac{\alpha}{2}} p(1-p)}{d^2}$$

Keterangan :

n = Jumlah sampel minimal

$z_{1-\alpha/2}$ = Derajat kemaknaan

p = proporsi pasien

D = tingkat presisi

Dengan kepercayaan yang diinginkan 95%; $z_{1-\alpha/2} = 1,960$; $p = 0,5$;

$d = 0,1$

Maka diperoleh besar sampel minimal :

$$n = \frac{1,960^2 \times 0,5(1-0,5)}{0,1^2} = 96,04 \text{ sampel}$$

4.4.2 Prosedur dan Teknik pengambilan sampel

Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan metode *probability sampling*, yaitu *simple random sampling*. *Simple random sampling* adalah pengambilan sampel secara acak dimana setiap elemen atau anggota populasi memiliki peluang yang sama untuk terpilih menjadi sampel.

4.5 Variabel Penelitian

4.5.1 Variabel bebas

Variable bebas pada penelitian ini adalah penggunaan *smartphone* pada mahasiswa Universitas Wijaya Kusuma

4.5.2 Variabel terikat

Variabel terikat pada penelitian ini adalah kualitas tidur pada mahasiswa Universitas Wijaya Kusuma

4.6 Definisi operasional

Berikut merupakan variable – variable yang akan diteliti pada penelitian ini :

1. Kecanduan *smartphone* adalah perilaku atau pola maladaptif karena penggunaan *smartphone* sehingga menimbulkan gangguan yang dimanifestasikan terhadap lima kriteria, yaitu :
 1. Gangguan kehidupan sehari – hari : tidak dapat melakukan pekerjaan yang sudah direncanakan, sulit untuk konsentrasi dikelas, sering merasakan pusing atau penglihatan kabur, dan gangguan tidur.
 2. *Withdrawal* : sering merasa kesal, tidak sabar, tidak tahan jika tidak menggunakan *smartphone*, merasa jengkel ketika diganggu saat menggunakan *smartphone*.
 3. Toleransi : usaha untuk mengatur penggunaan *smartphone* namun selalu gagal
 4. Mengorientasi hubungan pada dunia maya : merasa hubungan yang dijalin menggunakan *smartphone* lebih akrab dibandingkan di dunia nyata, memiliki perasaan hampa saat tidak menggunakan *smartphone*,
 5. Berlebihan dalam menggunakan *smartphone* : lebih sering meminta bantuan orang menggunakan *smartphone*, selalu membawa pengisi baterai, merasa terdorong untuk menggunakan *smartphone* walaupun baru saja berhenti menggunakannya (Kwon M, 2013).
2. Gangguan kualitas tidur pada penelitian ini menggunakan kuisioner *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)*. *Pittsburgh Sleep Quality Index* terdiri atas 19 pertanyaan yang mengukur 7 komponen penilaian yakin, kualitas tidur subyektif, latensi tidur, durasi tidur, lama tidur efektif di

ranjang, gangguan tidur, penggunaan obat tidur, dan gangguan konsentrasi di waktu siang hari.

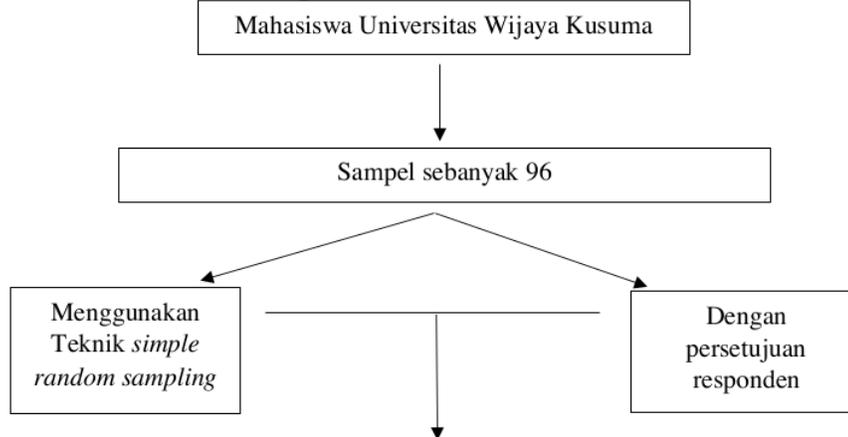
Tabel 4.1 Definisi operasional

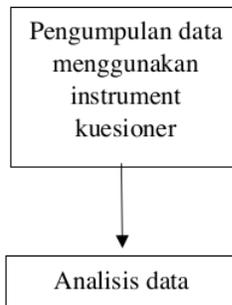
Variabel Penelitian	Definisi Operasional	Alat ukur	Kriteria & kategori	Skala
Independen Penggunaan Smartphone	Ketergantungan mahasiswa Universitas Wijaya Kusuma terhadap smartphone	Kuisoner <i>Smartphone Addiction Scale Short Version</i> (SAS-SV)	Ringan : skor 10 – 20 Sedang : skor 20 – 40 Berat : 40 – 60	Ordinal
Dependen Kualitas tidur (gangguan tidur)	Gangguan kualitas tidur pada mahasiswa Universitas Wijaya Kusuma	Kuisoner <i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i> (PSQI)	Baik : <5 Buruk : >5	Ordinal

4.7 Prosedur Pengumpulan dan Pengelolaan Data

4.7.1 Langkah dan Teknik pengumpulan data

a. Alur penelitian





b. Pengumpulan data

Prosedur pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan kuesioner yang dibagikan kepada responden oleh peneliti

c. Kualifikasi dan jumlah tenaga yang terlibat pengumpulan data

Kualifikasi dan jumlah tenaga yang terlibat dalam pengumpulan data penelitian ini sebanyak 1 orang yakin peneliti sendiri.

d. Jadwal waktu pengumpulan data

Pengumpulan data akan dilaksanakan antara bulan Mei – Juni 2023.

e. Teknik pengolahan data

Data penelitian yang sudah dikumpulkan selanjutnya akan diolah menggunakan program komputer yaitu *Microsoft Excel*.

f. Alat, bahan dan instrument yang digunakan

1. Kuesioner *Smartphone Addiction Scale Short version* (SAS-SV)
2. Kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI)

g. Metode analisi data

Data yang diperoleh akan dievaluasi secara analitik dengan menganalisis hubungan antara penggunaan *smartphone* terhadap kualitas tidur menggunakan uji Kolerasi. Uji yang akan digunakan adalah uji *Spearman*.

BAB V

HASIL PENELITIAN

5.1 Gambaran Umum Populasi dan Sampel

Telah dilakukan penelitian “ Hubungan Penggunaan *Smartphone* Terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa Universitas Wijaya Kusuma Surabaya “. Pengambilan data dilakukan pada mahasiswa Universitas Wijaya Kusuma pada bulan Mei hingga Juni melalui observasi dengan memberikan kuesioner kepada responden untuk mengetahui hubungan dari penggunaan *smartphone* terhadap kualitas tidur.

Data yang sudah terkumpul selanjutnya akan disusun dalam bentuk tabel dengan menggunakan Excel dan selanjutnya akan diolah menggunakan program SPSS v.26. data yang sudah diolah selanjutnya akan disajikan dalam bentuk tabel.

5.1.1 Deskripsi Karakteristik Responden

Sampel pada penelitian ini berjumlah total 100 populasi mahasiswa Universitas Wijaya Kusuma menggunakan *probability* dengan *simple random sampling*. Metode ini memberikan peluang yang sama bagi seluruh anggota populasi untuk menjadi anggota sampel. Karakteristik 100 sampel ini dapat dilihat pada tabel sebagai berikut.

Tabel V.1 Distribusi Karakteristik Responden Mahasiswa Universitas Wijaya Kusuma Surabaya

Fakultas	Jumlah	Presentase
Kedokteran	90	90%
Hukum	3	3%
Ekonomi dan bisnis	4	4%
Teknik	2	2%
FISIP	1	1%

Total	100	100%
--------------	-----	------

Berdasarkan Tabel V.1 diketahui bahwa responden dari fakultas Kedokteran berjumlah 90 dengan presentase (90%), fakultas hukum berjumlah 3 dengan presentase (3%), fakultas Ekonomi dan Bisnis berjumlah 4 dengan presentase (4%), fakultas Teknik berjumlah 2 dengan presentase (2%), dan fakultas FISIP berjumlah 1 dengan presentase (1%)

5.2 Analisi Univariat

Pada Sub-bab ini akan disajikan analisis univariat yang berfungsi untuk mengetahui gambaran data yang telah diperoleh. Selanjutnya akan ditampilkan dalam tabel sebagai berikut.

5.2.1 Status Penggunaan Smartphone

Berdasarkan hasil pengumpulan data dari 100 responden maka peneliti memperoleh gambaran penggunaan *smartphone* sebagai berikut.

Tabel V.2 Distribusi Penggunaan Smartphone Responden Mahasiswa Universitas Wijaya Kusuma Surabaya

Penggunaan <i>Smartphone</i>	Jumlah	Presentase
Ringan	0	0%
Sedang	59	59%
Berat	41	41%
Total	100	100%

5.2.2 Kualitas Tidur

Berdasarkan hasil pengumpulan data dari 100 responden maka peneliti memperoleh gambaran kualitas tidur mahasiswa Universitas Wijaya Kusuma Surabaya sebagai berikut.

Tabel V.3 Distribusi Kualitas Tidur Respoden Mahasiswa Universitas Wijaya Kusuma Surabaya

Kualitas tidur	Jumlah	Presentase
Baik	5	5%
Sedang	5	5%
Buruk	90	90%
Total	100	100%

5.3 Analisis Bivariat

Pada Sub-bab kali ini akan disajikan analisis bivariat yang berfungsi untuk mengetahui hubungan penggunaan *smartphone* terhadap kualitas tidur pada mahasiswa Universitas Wijaya Kusuma Surabaya. Uji statistik yang digunakan yaitu uji kolerasi *Spearman*. Apabila ditemukan nilai $P < 0,05$ maka dapat ditetapkan bahwa adanya hubungan antara 2 variabel yang diteliti. Sebaliknya apabila didapatkan nilai $P > 0,05$ maka dapat ditetapkan bahwa tidak ada hubungan antara 2 variabel tersebut. Selanjutnya akan ditampilkan dalam tabel sebagai berikut.

5.3.1 Hubungan Penggunaan *Smartphone* Terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa Universitas Wijaya Kusuma Surabaya

Berdasarkan dar hasil pengempulan data 100 responden maka peneliti memperoleh gambaran hubungan penggunaan *smartphone* terhadap kualitas tidur mahasiswa Universitas Wijaya Kusuma Surabaya sebagai berikut.

Tabel V.4 Hubungan Penggunaan *Smartphone* Terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa Universitas Wijaya Kusuma Surabaya

		Kualitas Tidur			Presentase total	Nilai p
		Baik	Sedang	Buruk		
Penggunaan <i>Smartphone</i>	Sedang	4	3	52	59%	

Berat	1	2	38	41%	0,441
Total	5	5	90	100%	
Kolerasi koefesien		0,078			

Dari hasil uji statistik hubungan ¹² penggunaan *smartphone* terhadap kualitas tidur mahasiswa Universitas Wijaya Kusuma Surabaya, diketahui nilai $P = 0,441$ yang artinya $>0,05$ menunjukkan bahwa tidak ² terdapat hubungan antara penggunaan *smartphone* terhadap kualitas tidur mahasiswa Universitas Wijaya Kusuma Surabaya.

BAB VI

PEMBAHASAN

6.1 Ketergantungan Penggunaan *Smartphone*

Pada hasil penelitian ini ditemukan sebanyak 59 responden dengan ketergantungan tingkat sedang dan 41 responden dengan ketergantungan *smartphone* tingkat berat. *Smartphone* pada saat ini sudah menjadi barang yang wajib untuk dimiliki khususnya pada mahasiswa dimana *smartphone* dapat mempermudah mahasiswa untuk mengerjakan tugas, mencari informasi terkait materi perkuliahan, menghubungi seseorang, dan keperluan lainnya. Seiring dengan banyaknya keperluan perkuliahan seperti tugas, kelas online, dan acara mahasiswa lainnya yang membuat mahasiswa merasa wajib untuk memiliki *smartphone* agar dapat mempermudah pekerjaan mereka (Ervidianti, 2021).

Smartphone juga dapat memiliki kemungkinan untuk menjadi suatu masalah bagi seseorang mulai dari masalah sosial maupun masalah kesehatan (Kwon, 2013). *Smartphone* membuat individu terlibat dalam berbagai aktivitas online seperti jejaring sosial, video *game*, dan menjelajahi web lainnya dimana *smartphone* juga dapat menimbulkan dampak negatif pada kemampuan kita untuk berfikir, mengingat, memperhatikan, fokus, dan mengatur emosi (Trivena, 2017). Ketergantungan *smartphone* memiliki gejala yang sama dengan ketergantungan akibat bahan kimia, yaitu perubahan suasana hati, mudah gelisah, toleransi, dan kecambuhan (Kwon, 2013).

Ketergantungan *smartphone* juga memiliki dampak pada kualitas tidur seseorang yang menyebabkan masalah pada kesehatan fisiknya juga selain itu, penggunaan *smartphone* secara sembarangan juga dapat menyebabkan kerugian pada seseorang seperti kelalaian menggunakan *smartphone* saat mengemudi (National Sleep Foundation, 2020).

6.2 Kualitas Tidur

Pada penelitian ini didapatkan hasil mahasiswa yang memiliki kualitas tidur baik berjumlah 5, mahasiswa yang memiliki kualitas tidur sedang berjumlah 5, dan mahasiswa yang memiliki kualitas tidur buruk berjumlah 90. Kualitas tidur adalah kepuasan diri individu atau seseorang terhadap semua aspek pengalaman tidur mulai dari efisiensi tidur, latensi tidur, durasi tidur, dan onset tidur. Factor factor yang dapat mengganggu kualitas tidur adalah usia, gaya hidup, stress, lingkungan, dan penyakit. Penyebab kualitas tidur pada mahasiswa biasanya lebih banyak karena stress, gaya hidup, dan lingkungan sekitar contohnya adalah seringnya mahasiswa tidak tidur pada malam hari dikarenakan tugas – tugas kuliah yang menumpuk, acara perkuliahan hingga larut malam, dan stress. Faktor lainnya juga bisa karena penggunaan *smartphone* yang berlebihan (Ervidianti, 2021).

Kualitas tidur yang baik dapat di nilai menggunakan 4 aspek yaitu latensi tidur dengan cara mengukur seberapa lama waktu yang anda butuhkan untuk tertidur, *sleep waking* mengukur seberapa sering anda terbangun di malam hari, *weakfulness* melihat seberapa lama waktu yang anda butuhkan untuk tertidur lagi setelah anda bangun pada malam hari, dan yang terakhir efisiensi tidur mengukur waktu anda tidur mulai awal anda tertidur hingga bangun. Kualitas tidur yang buruk berlawanan dengan pengukuran kualitas tidur, seseorang dengan kualitas tidur yang buruk membutuhkan waktu lebih dari 30 menit untuk tertidur, sering terbangun pada malam hari, dan sulit untuk tidur kembali (*National Sleep Fondation*,2020).

2.3 Hubungan Penggunaan Smartphone Terhadap Kualitas tidur Mahasiswa Universitas Wijaya Kusuma Surabaya

Pada penelitian yang saya lakukan mendapat kan nilai $p > 0,05$ dimana yang berarti bahwa tidak adanya hubungan penggunaan *smartphone* terhadap kualitas tidur mahasiswa Universitas Wijaya Kusuma Surabaya. Alasan kenapa penelitian ini tidak terdapat hubungan antara 2 variabel bisa terjadi karena beberapa alasan yaitu mahasiswa sudah mulai terbiasa dengan keberadaan *smartphone* disekitar mereka dan sudah menjadi bagian dari mahasiswa dalam melakukan kegiatan sehari – hari mulai dari perkuliahan yang digunakan untuk mengerjakan tugas, mencari informasi lebih untuk pembelajaran mahasiswa

terkait bidang mereka masing – masing karena *smartphone* tidak membatasi ruang dan waktu sehingga mahasiswa dapat belajar dimana pun dan kapan pun mereka inginkan, dan untuk berhubungan antara mahasiswa dengan mahasiswa yang lain dimana itu juga akan mempermudah mahasiswa untuk mendapatkan informasi lebih dan meningkatkan jalinan sosial. (Trivena, 2017).

Alasan lainnya yaitu Menurut *National Sleep Foundation* (NSF) ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kualitas tidur yang buruk dan salah satu faktor yang sangat mempengaruhi adalah stress, kesehatan mental yang buruk baik dari peningkatan stress atau kegelisahan juga akan berkontribusi terhadap terjadinya kualitas tidur yang buruk yang dimana kualitas tidur yang buruk akan memperburuk lagi kondisi mental seseorang dimana tidak dapat mengontrol emosi dengan baik. Kehadiran *smartphone* disini yang seharusnya dapat mempengaruhi kualitas tidur menjadi buruk akan berbalik membantu mahasiswa sebagai alat penghilang stress dimana *smartphone* memiliki *feature* seperti Mp3, Video, YouTube, dan banyak lagi *feature smartphone* yang akan membantu mahasiswa untuk menghilangkan stress sehingga mahasiswa dapat lebih tenang dan membantu kualitas tidurnya menjadi baik (Trivena, 2017).

Pada penelitian ini jumlah mahasiswa dengan ketergantungan *smartphone* sedang yang mengalami kualitas tidur buruk lebih banyak berjumlah 52 dari pada mahasiswa dengan ketergantungan *smartphone* berat yang mengalami kualitas buruk yang berjumlah 41, hal ini bisa saja terjadi karena adanya faktor lain yang menyebabkan mahasiswa memiliki kualitas tidur yang buruk. Faktor yang dapat membuat mahasiswa memiliki kualitas tidur yang buruk antara lain stress dan kecemasan, kondisi Kesehatan kronis, *sleep apnea*, dan juga faktor lingkungan yang memungkinkan lebih mempengaruhi kualitas tidur mahasiswa dari pada penggunaan *smartphone* (*National Sleep Foundation*, 2020).

Hasil penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian (Dungga et al, 2021) dengan hasil penelitian nilai $p = 0,000 < 0,05$ dimana terdapat hubungan penggunaan *smartphone* terhadap kualitas tidur, penelitian ini juga tidak sejalan

dengan penelitian (Sembiring, 2020) dengan hasil penelitian nilai $p = 0,001 < 0,05$ yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan penggunaan *smarphone* terhadap kualitas tidur. Hal tersebut bisa terjadi karena adanya faktor ketergantungan *smarphone* yang mempengaruhi kualitas tidur.

BAB VII

KESIMPULAN dan SARAN

7.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan penggunaan *smartphone* terhadap kualitas tidur mahasiswa Universitas Wijaya Kusuma Surabaya maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut.

1. Ketergantungan penggunaan *smartphone* pada mahasiswa Universitas Wijaya Kusuma Surabaya dari 100 responden mayoritas memiliki ketergantungan penggunaan *smartphone* tingkatan sedang.
2. Kualitas tidur mahasiswa Universitas Wijaya Kusuma Surabaya dari 100 responden mayoritas memiliki kualitas tidur yang buruk
3. Hubungan penggunaan *smartphone* terhadap kualitas tidur mahasiswa Universitas Wijaya Kusuma Surabaya, diketahui nilai $P = 0,441$ yang artinya $<0,05$ menunjukkan bahwa tidak ada hubungan penggunaan *smartphone* terhadap kualitas tidur mahasiswa Universitas Wijaya Kusuma Surabaya.

7.2 Saran

Saran yang dapat diberikan pada penelitian ini sebagai berikut

1. Bagi peneliti
Peneliti selanjutnya dapat meneliti lebih lanjut mengenai variable lain yang berhubungan dengan faktor yang dapat mempengaruhi kualitas tidur seperti stress, penyakit kronis, gaya hidup, dan lingkungan.
2. Bagi tempat penelitian
Bagi tempat penelitian Universitas Wijaya Kusuma Surabaya semoga penelitian diharapkan dapat memberi manfaat kepada seluruh masyarakat Universitas Wijaya Kusuma Surabaya
3. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini diharapkan menjadi informasi kepada peneliti selanjutnya tentang hubungan penggunaan *smartphone* terhadap kualitas tidur untuk dapat melakukan penelitian lanjutan dengan variable yang berbeda.

DAFTAR PUSTAKA

- Mohammadbeigi, A., 2016. *Sleep Quality in Medical Student; the Impact of Over – use of Mobile Cell – Phone and Social Network.* <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27061997/>
- 14 Kominfo, 2017. *Survey Penggunaan TIK.* Jakarta : Pusat Penelitian dan Pengembangan Aplikasi Informatika dan Informasi dan Komunikasi Publik Badan Penelitian dan Pengembangan Sumber Daya Manusia Kementerian Komunikasi dan Informatika Republik Indonesia. https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=https://balitbangsdm.kominfo.go.id/publikasi_360_3_187&ved=2ahUKEwjmw3q7L77AhVBgtgFHWpCBSkQFnoECBoQAQ&usg=AOvVaw2_ARivBHjv210WbA9H_-Yb
- Kwon M, 2013. *The Smartphone Addiction Scale: Development and Validation of a Short Version for Adolescent.* https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3877074/#_ffn_sectitle
- National Sleep Fondation, 2022. *How Electronics Affect Sleep.* <https://www.sleepfoundation.org/how-sleep-works/how-electronics-affect-sleep>
- Khalid, H. 2022. *Physiology, Sleep Patterns.* University of Western States, Portland, Oregon. Statpearls Publishing LLC.
- 10 Ramar, K. 2021. *Sleep is Essential to Health : an American Academy of Sleep Medicine Position Statement.* https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8494094/#_ffn_sectitle
- Hidayat, A. 2016. Perbedaan Polat Tidur Antara Kelompok Terlatih dan Tidak Terlatih. <https://journal.uny.ac.id/index.php/medikora/article/view/10073>
- Kathy, L. 2022. *Sleep Quality: An Evolutionary Concept Analysis.* University of South Carolina, Columbia, South Carolina, USA.
- Patel, AK. 2022. *Physiology, Sleep Stages.* NYIT College of Osteopathic Medicine. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK526132/#_NBK526132_pubdet
- Karna, B. 2022. *Sleep Disorder.* B.P. Koirala Institute Of Health Sciences. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK560720/#_NBK560720_pubdet
- National Sleep Fondation. 2022. *How Sleep Work : Understanding the Science of Sleep.* <https://www.sleepfoundation.org/how-sleep-works>
- Trivena, I. 2017. *Penggunaan Smartphone Dalam Menunjang Aktivitas Perkuliahan Oleh Mahasiswa Fispol Unsrat Manado.* <https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=https://media.>

neliti.com/media/publications/91161-ID-penggunaan-smartphone-dalam-menunjang-ak.pdf&ved=2ahUKEwiHl_aE9777AhU6T2wGHc6oC9sQFnoECBQQAQ&usg=AOvVaw2KNq7kUEFnsjzHvcmILJSY

⁸ Lehmann et al, 2016. *Emotional Arousal Modulates Oscillatory Correlates of Targeted Memory Reactivation During NREM, But Not REM Sleep.* Department of Psychiatry, Psychotherapy and Psychosomatics, psychiatric Hospital University of Zurich. Switzerland.

⁴ Ervidianti. 2021. *Hubungan Antara Kecanduan Smartphone dengan Kualitas Tidur Pada Remaja.* Samarinda: Borneo Student Research.

ORIGINALITY REPORT

18%

SIMILARITY INDEX

18%

INTERNET SOURCES

9%

PUBLICATIONS

11%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	erepository.uwks.ac.id Internet Source	4%
2	repository.ub.ac.id Internet Source	2%
3	repository.uinjkt.ac.id Internet Source	2%
4	eprints.umm.ac.id Internet Source	1%
5	123dok.com Internet Source	1%
6	digilibadmin.unismuh.ac.id Internet Source	1%
7	repository.unhas.ac.id Internet Source	1%
8	etheses.uin-malang.ac.id Internet Source	1%
9	ojs.unud.ac.id Internet Source	1%

10	Submitted to Universitas Pelita Harapan Student Paper	1 %
11	docplayer.info Internet Source	1 %
12	ejurnal.undana.ac.id Internet Source	1 %
13	repository.uinsu.ac.id Internet Source	1 %
14	eprints.ums.ac.id Internet Source	1 %
15	positori.usu.ac.id Internet Source	1 %
16	repository.unj.ac.id Internet Source	1 %
17	www.researchgate.net Internet Source	1 %
18	Submitted to Universitas Muhammadiyah Tangerang Student Paper	1 %

Exclude quotes Off

Exclude matches < 1%

Exclude bibliography Off