

GAMBARAN POLA TIDUR PADA REMAJA YANG MENGGUNAKAN *GADGET* DI SMP N 10 DENPASAR

The Illustration of Sleep Patterns in Adolescents Using Gadgets at SMP N 10 Denpasar

Ni Putu Tiya Cahyani¹, Ns. Ni Luh Gede Intan Saraswati, S.Kep., M.Kep²,
Ns. Ni Wayan Trisnadewi, S.Kep., M.Kes³

¹Program Studi Keperawatan Program Sarjana STIKes Wira Medika Bali

^{2,3}Program Studi Keperawatan Program Sarjana STIKes Wira Medika Bali

Email: cahyantiya45@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Remaja adalah masa kehidupan individu dimana didalamnya terjadi eksplorasi psikologis untuk menemukan identitas diri atau bisa dikatakan pencarian jati diri. Permasalahan Remaja pada jaman sekarang yaitu bermain *gadget*. Pada penggunaan *gadget* terdapat beberapa masalah yaitu seperti mengurangi interaksi dengan orang, malas melakukan aktivitas keseharian, konsentrasi menurun, sosialisme dengan sekitar berkurang dan terutama waktu tidur atau istirahat yang kurang, akibat penggunaan *gadget* tersebut, bahkan Menggunakan *gadget* sebelum tidur dapat merangsang fisiologis dan psikologis yang dapat berpengaruh pada pola tidur. **Tujuan:** Untuk mengetahui gambaran pola tidur pada remaja yang menggunakan *gadget* di SMP N 10 Denpasar. **Metode:** Desain pada penelitian ini menggunakan Deskriptif yaitu menggambarkan objek atau subjek yang diteliti yaitu pola tidur pada remaja yang menggunakan *gadget* di SMP N 10 Denpasar. Jumlah sampel yang digunakan sebanyak 92 responden, dengan menggunakan Teknik Proportional Stratified Random Sampling dan pengumpulan data menggunakan lembar kuesioner. **Hasil:** Hasil Penelitian ini didapatkan baik sebanyak 2 responden (2,2%) dengan kategori cukup baik sebanyak 34 responden (37%), dengan kategori yang buruk sebanyak 56 responden (60,9%). Dengan demikian dapat dikatakan bahwa siswa SMP N 10 Denpasar memiliki pola tidur buruk. **Kesimpulan:** penelitian ini dapat memberikan informasi kepada pihak sekolah agar dapat memberikan pengarahan kepada orang tua untuk membatasi waktu penggunaan *gadget* pada anak.

Kata Kunci: Pola Tidur, *Gadget*, Remaja

ABSTRACT

Background: Adolescence is a period of individual life in which psychological exploration takes place to find one's identity or can be said to search for an identity. The problem of adolescents today is playing *gadgets*. In the used of *gadgets* there are several problems, such as reducing interaction with people, lazy to do daily activities, decreased concentration, reduced socialism and especially less sleep or rest time, due to the use of these *gadgets*, even using a *gadget* before sleep can stimulate physiological and psychological can affect sleep patterns. **Aims:** To find an illustration of sleep patterns in adolescents who use *gadgets*. **Method:** The design in this study uses a descriptive method which is to describe the object or subject under study namely sleep patterns in adolescents who use *gadgets* in Junior High School Number 10th of Denpasar. The number of samples used was 92 respondents, using proportional stratified random sampling technique and collecting data using questionnaire sheets. **Results:** The results of this study were good as many as 2 respondents (2.2%) with quite a good category as many as 34 respondents (37%), with poor categories as many as 56 respondents (60.9%). Thus, it can be said that the students of Junior High School Number 10th of Denpasar have poor sleep patterns. **Conclusion:** This study can provide information to the school to guide parents to limit the time of use of *gadgets* in their children.

Keywords: Sleep Patterns, *Gadgets*, Adolescent

PENDAHULUAN

Remaja adalah masa kehidupan individu dimana didalamnya terjadi eksplorasi psikologis untuk menemukan identitas diri atau bisa dikatakan pencarian jati diri. Usia remaja merupakan masa transisi, ini ditunjukkan dengan munculnya banyak tekanan maupun tuntutan yang diterima oleh remaja. Berdasarkan data sasaran populasi remaja di Provinsi Bali dengan jumlah remaja laki-laki 198,326 orang dan jumlah remaja putri 185,663 orang. Jumlah populasi remaja di Bali terbanyak pertama berada di Kabupaten Buleleng dan Jumlah remaja terbanyak kedua berada di Kabupaten Denpasar dengan jumlah laki-laki 52,559 orang dan remaja putri 46,407 orang. Jumlah peserta didik SMP terbanyak di Bali berada di wilayah Kota Denpasar, tepatnya Denpasar utara Dengan Prevalensi jumlah laki-laki (6,877) dan perempuan (6,266) dimana total keseluruhan (13,143). (Dinas Kesehatan Provinsi Bali, 2017). Remaja pada jaman sekarang sering melakukan beragam aktivitas salah satunya bermain *gadget*. Remaja yang bangun tidur tidak langsung melakukan aktivitas seperti mandi atau membereskan tempat tidur, melainkan mereka bermain *gadget* terlebih dahulu untuk menegecek atau melihat ada pesan masuk atau tidak, atau bisa juga mereka update status di sosial medianya.

Pada Era Globalisasi seperti saat ini, dimana masyarakat lebih prioritas dalam berkomunikasi dengan menggunakan *gadget*. *Gadget* awalnya digunakan oleh orang-orang yang memiliki kepentingan, baik untuk sekolah, tugas kuliah, pekerjaan kantor dan bisnis, namun faktanya *gadget* tidak hanya digunakan oleh

orang dewasa (22 tahun keatas) atau lanjut usia (60 tahun keatas), remaja (12-21 tahun), tapi pada anak-anak (7-11 tahun), dan ironisnya lagi *gadget* digunakan untuk anak usia (3-5 tahun) yang seharusnya belum layak untuk menggunakan *gadget*. Pada zaman sekarang seperti yang sudah dijelaskan diatas, yang kita ketahui *gadget* tidak hanya digunakan oleh para pembisnis saja, melainkan banyak remaja yang telah menggunakan *gadget*. Alasan para remaja menggunakan *gadget* karena memiliki berbagai fungsi selain hanya untuk berkomunikasi, fungsi *gadget* juga bisa digunakan untuk bermain game, menonton dan lain-lain (Nurmasari, 2016).

Usia 9-15 tahun merupakan usia produktif dan disebut sebagai digital natives. Digital natives berarti generasi yang lahir dan hidup di era internet yang serba digital dan terkoneksi, pada usia ini remaja cenderung mencari hiburan dan informasi dari media online, salah satunya menggunakan *smarthphone* yang dominan dilakukan pukul 17.00-22.00 WITA. Hal ini diperkuat oleh riset yang ditemukan oleh Locket pada tahun 2016 yang menyebutkan bahwa penggunaan *smarthphone* paling aktif menggunakan *gadget*-nya antara pukul 05.00 sore hingga 08.00 malam (Kominfo, 2017). Para remaja tersebut bisa menghabiskan waktu seharian saat memainkan *smarthphone* dalam waktu lama sehingga dapat mempengaruhi pola tidur remaja.

Penggunaan *gadget* pada jaman sekarang sudah sangat meningkat secara substansial dan telah menimbulkan kekhawatiran tentang efek yang ditimbulkan pada kesehatan yang dikaitkan oleh paparan medan elektromagnetik dan radiasi yang dihasilkan oleh *gadget* tersebut. Dimana radiasi tersebut akan menyebabkan efek yang buruk pada kesehatan. Pada penggunaan *gadget* tersebut terdapat beberapa masalah yaitu seperti mengurangi interaksi dengan orang, malas melakukan kegiatan keseharian, konsentrasi menurun, bahkan waktu tidur atau istirahat pun juga berkurang akibat penggunaan *gadget* tersebut.

Menggunakan *gadget* sebelum tidur dapat merangsang fisiologis dan psikologis yang dapat berpengaruh pada pola tidur. Penggunaan *gadget* sebelum tidur menunda jam internal di dalam tubuh manusia atau bisa disebut *circadianrhythm*, menekan pelepasan hormon melatonin yang merangsang tidur, dan membuat lebih sulit untuk tertidur. (*National Sleep Foundation, n.d*). Tidur merupakan salah satu kebutuhan dasar manusia artinya secara alamiah manusia akan membutuhkan tidur sebagai kebutuhan setiap harinya. Kekurang tidur akan mengakibatkan pengaruh yang negatif pada tubuh, baik jangka pendek maupun jangka panjang. Kurangnya tidur akan mengakibatkan gangguan pola tidur, adapun beberapa gangguan tidur yang sering terjadi seperti *somnambulisme*, *insomnia*, *narkolepsi*, *deprivasi tidur*, *terror tidur* dan *mimpi buruk*, dan *apnea tidur* (Aditya, 2016).

Tidur merupakan salah satu faktor penting yang berperan bagi kesehatan fisik dan mental. Keuntungan dari pola tidur yang baik, tidak hanya untuk mengembalikan energi yang telah digunakan dalam kegiatan sehari-hari sebagai salah satu bentuk dari homeostasis tubuh, akan tetapi juga berperan dalam pertumbuhan dan perkembangan kognitif maupun psikologis (Chen et al, 2014). Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada bulan Desember 2019 di SMP N 10 Denpasar dimana sekolah ini merupakan salah satu SMP terfavorit

dengan jumlah sebanyak 1.158 siswa (remaja). Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan kepada 10 siswa didapatkan 8 siswa di SMP N 10 Denpasar mengatakan bahwa mereka sering, dan terkadang siswa lupa waktu saat bermain *gadget*, baik di luar rumah maupun didalam rumah. Kebanyakan siswa menggunakan *gadget* untuk bermain media sosial, nonton youtube dan terutama siswa laki-laki bermain game online dengan durasi penggunaan >60 menit/hari dan frekuensinya setiap hari. Hasil wawancara yang dilakukan dari 10 siswa didapatkan 7 siswa mengatakan waktu tidur dalam sehari <8 jam dikarenakan siswa bermain *gadget* sampai larut malam, dan pada saat bangun pagi siswa akan merasakan pusing, badan lemas, mata terasa berat dan mengantuk pada pagi hari yang menyebabkan tidak mampu berkonsentrasi saat jam pelajaran dikelas, tidur selama beberapa detik atau bahkan beberapa jam pada saat jam pelajaran dikelas.

Sehubung dengan penggunaan *gadget* pada remaja sebagai salah satu aspek untuk mengurangi angka kejadian waktu tidur yang tidak terpenuhi atau kekurangan tidur, sehingga mendorong peneliti untuk melakukan penelitian lebih lanjut untuk mengidentifikasi bagaimana pola tidur pada remaja yang menggunakan *gadget* di SMP N 10 Denpasar.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan di SMP Negeri 10 Denpasar pada tanggal 07 sampai 20 April 2020. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Populasi dari penelitian ini adalah remaja yang menggunakan *gadget* sebanyak 1.158 siswa atau remaja. Teknik sampling yang digunakan *Probability Sampling* dengan teknik *Stratified Random Sampling* dengan sampel yang didapatkan sebanyak 92 responden. Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan secara online dengan memberikan kuesioner pola tidur melalui google form. Teknik analisis yang digunakan pada penelitian ini adalah univariat.

HASIL DAN DISKUSI

Hasil Penelitian

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin Di SMP Negeri 10 Denpasar Tahun 2020

No	Jenis kelamin	Frekuensi (f)	Prosentase (f)
1	Laki-laki	40	43,5
2	Perempuan	52	56,5
Total		92	100

Berdasarkan Tabel 1 didapatkan bahwa sebagian besar responden di SMP Negeri 10 adalah perempuan yaitu sebanyak 52 orang (56,5%).

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kelas pada SMP Negeri 10 Denpasar Tahun 2020

No	Kelas	Frekuensi (f)	Prosentase (f)
1	VII	34	37,0
2	VIII	27	29,3
3	IX	31	33,7
Jumlah		92	100

Berdasarkan Tabel 2 didapatkan bahwa sebagian besar responden di SMP Negeri 10 Denpasar kelas VII yaitu sebanyak 34 orang (37%).

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Gambaran Pola Tidur Pada Remaja Yang Menggunakan *Gadget* di SMP N 10 Denpasar Tahun 2020

No	Pola Tidur	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	Buruk	56	60,9
2	Cukup	34	37,0
3	Baik	2	2,2
Jumlah		92	100

Berdasarkan Tabel 3 didapatkan bahwa sebagian besar responden dapat diklasifikasi memiliki pola tidur kategori buruk yaitu sebanyak 56 orang (60,9%).

Tabel 4 Hasil Analisis Crosstabs Berdasarkan Jenis Kelamin dan Kelas di SMP Negeri 10 Denpasar Tahun 2020

Distribusi	Pola Tidur						Total	
	Buruk		Cukup		Baik		N	%
	N	%	N	%	N	%	N	%
Jenis Kelamin								
Laki-laki	26	65,0	13	32,5	1	2,5	40	100
Perempuan	30	57,7	21	40,4	1	1,9	52	100
Total	56	60,9	34	37,0	2	2,2	92	100
Kelas								
VII	15	44,1	17	50,0	2	5,9	34	100
VIII	18	66,7	9	33,3	0	0,0	27	100
IX	23	74,2	8	25,8	0	0,0	31	100
Total	56	60,9	34	37,0	2	2,2	92	100

Berdasarkan Tabel 4 dari 92 data yang diperoleh hasil analisis menunjukkan bahwa dari seluruh responden mayoritas jenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 30 responden (57,7%). Sedangkan untuk responden berdasarkan kelas yaitu kelas IX(Sembilan) sebanyak 23 responden (74,2%).

DISKUSI HASIL

Di dalam penelitian ini ditampilkan gambaran pola tidur pada remaja yang menggunakan *gadget* di SMP N 10 Denpasar yang dibedakan menjadi tiga yaitu: baik, cukup dan buruk. Kebiasaan tidur kategori baik sebanyak 2 responden (2,2%) dengan kategori cukup baik sebanyak 34 responden (37%), dengan kategori yang buruk sebanyak 56 responden (60,9%). Dengan demikian dapat dikatakan bahwa siswa atau remaja di SMP N 10 Denpasar memiliki pola tidur buruk.

Siswa SMP merupakan kategori remaja awal dengan usia 9-15 tahun ini merupakan usia produktif dan disebut sebagai digital natives. Digital natives berarti generasi yang lahir dan hidup di era internet yang serba digital dan terkoneksi, pada usia ini remaja cenderung mencari hiburan dan informasi dari media online, salah satunya menggunakan *smarthphone* yang dominan dilakukan pukul 17.00-22.00 WITA. Hal ini diperkuat oleh riset yang ditemukan oleh Locket pada tahun 2016 yang menyebutkan bahwa penggunaan *smarthphone* paling aktif menggunakan *gadget*-nya antara pukul 05.00 sore hingga 08.00 malam (Kominfo, 2017). Para remaja tersebut bisa menghabiskan waktu sehari-hari saat memainkan *smarthphone* dalam waktu lama sehingga dapat mempengaruhi pola tidur remaja.

Pola tidur adalah model, bentuk atau corak tidur dalam jangka waktu yang relatif menetap dan meliputi jadwal jatuh (masuk) tidur dan terbangun, frekuensi tidur selama sehari, mempertahankan kondisi tidur dan kepuasan tidur (Siallagan, 2010). Pada masa remaja tidur merupakan hal yang sangat penting bagi kesehatan dan fungsi organ tubuh sehari-hari, pada tahap kehidupan, otak tetap aktif selama tidur, memproses ingatan dan emosi, menyegarkan sel-sel dan membersihkan sisa bahan lain yang dapat memperlambat atau merusak fungsi otak. Pada masa remaja otak masih berkembang dan tidur cukup sangat penting untuk perkembangan otak. Bagian korteks prefrontal pada otak adalah salah satu area terakhir otak yang mengalami perkembangan dan kematangan selama masa remaja. Bagian otak ini berperan dalam berpikir kompleks dan mengambil keputusan, serta pengaturan emosi. Bagian otak ini sangat sensitif terhadap efek kurang tidur.

Remaja yang memiliki waktu tidur yang pendek memiliki resiko untuk mengalami masalah intelektual, sosial, emosi dan perilaku. Tidur yang tidak cukup pada remaja bisa berdampak pada masalah kognitif seperti masalah ingatan, fokus dan perhatian yang berkurang, kesulitan belajar, sulit mengambil keputusan, dan sulit memecahkan masalah perilaku sosial seperti kecenderungan yang lebih besar untuk terlibat dalam perilaku beresiko seperti merokok dan narkoba, hiperaktif, agresif, menarik diri dan lingkungan dan sulit bergaul dengan orang lain. Masalah emosional seperti iritabilitas dan gangguan suasana hati, sering berpikir negatif, sulit mengendalikan emosi, meningkatkan resiko depresi, kecemasan dan masalah akademik. (Shabrina, 2018).

Hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Aditya Saputra (2016) yang meneliti tentang pola tidur pada remaja awal Kelas VIII diketahui pola tidur baik (11,6 %), dan pola tidur buruk (10,7 %). Hasil penelitian oleh Agripina Aprililian Gantas, Yohana Hepilita (2015) menyebutkan durasi penggunaan media sosial memberikan dampak pada pola tidur pada anak usia 12-14 tahun di SMP

Negeri 1 Langke Rembong Moh Saifullah (2017) menemukan adanya hubungan antara pengguna *Gadget* Terhadap Pola Tidur Pada Anak Sekolah di UPT SD N Gadingrejo II Pasuruan.

Menurut peneliti pola tidur yang buruk dialami oleh remaja yang menggunakan *gadget* di SMPN 10 Denpasar hal ini didukung oleh jawaban responden yang sebanyak 78 orang (84,8%) sering bangun secara tiba-tiba ditengah malam. Menurut (Chusna, 2017) menyebutkan Pendidikan seiring dengan perkembangan zaman, sekarang belajar tidak hanya terfokus dengan buku saja, namun melauai *gadget* kita dapat mengakses berbagai ilmu pengetahuan yang kita perlukan. Misalkan kita ingin mencari tentang pendidikan, politik, ilmu pengetahuan umum, agama, tanpa harus repot pergi ke perpustakaan yang mungkin sangat jauh untuk dijangkau. Dalam hal pengetahuan kita dapat dengan mudah mengakses atau mencari pengetahuan kita dapat dengan mudah mengakses atau mencari situs tentang pengetahuan dengan menggunakan aplikasi yang berada di dalam *gadget* (Chusna, 2017).

Disamping itu siswa merasa penggunaan *gadget* sebagai alternatif pengisi waktu luang untuk bermain. Kontrol yang kurang dari orang tua mengakibatkan durasi penggunaan *gadget* menjadi tinggi Menurut (Iswidharmanjaya D & Agency B, 2014) remaja yang kecanduan *gadget* tanpa adanya pengawasan orang tua ia akan selalu memainkan *gadget* itu. Bila itu dilakukan dan terjadi terus-menerus tanpa adanya batasan waktu maka akan mengganggu jam tidur. Bila orang tua membuat kesepakatan dengan anaknya, hal tersebut tidak akan terjadi. Misalkan dengan membuat aturan menonaktifkan saat menjelang akan tidur.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa Gambaran Pola Tidur Pada Remaja Yang Menggunakan *Gadget* di SMPN 10 Denpasar sebagian besar responden dapat diklasifikasi kategori kurang baik yaitu sebanyak 56 orang (60,9%).

Saran

Saran yang dapat diajukan berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan adalah sebagai berikut:

1. Bagi Siswa SMPN 10 Denpasar
Agar mempergunakan *gadget* secara bijaksana, dan mengatur durasi penggunaan secara terukur sehingga tidak mengganggu kesehatan mata.
2. Bagi Peneliti Lain
 - a) Peneliti yang akan datang diharapkan dapat meneliti lebih lanjut tentang faktor-faktor yang mempengaruhi siswa menggunakan *gadget*.
 - b) Peneliti yang akan datang jika menggunakan kuesioner online tersebut harus di uji coba terlebih dahulu sebelum disebarkan ke responden.

DAFTAR PUSTAKA

- Aditya. 2016. *Hubungan Lama Permainan Game Online Dengan Pola Tidur Pada Remaja Awal kelas VII.*
- Chusna, P. A. 2017. Pengaruh Media Gadget Pada Perkembangan Karakter Anak. *Dinamika Penelitian: Media Komunikasi Sosial Keagamaan*, 17(2), 315–330. <https://doi.org/10.21274/dinamika/2017.17.2.315-330>
- Dinas Kesehatan Provinsi Bali. 2017. *Data Sasaran Remaja.*
- Iswidharmanjaya D & Agency B. (2014). *Bila Si Kecil Bermain Gadget Paduan Bagi Orang Tua Untuk Memahami Faktor-Faktor Penyebab Anak Kecanduan Gadget.* Yogyakarta: Bisakimia.
- Kominfo. (2017). *Lama Penggunaan Gadget sesuai Usia.* Infografis Indikator TIK. Diakses tanggal 23 desember 2019.jam 14.47.
- Saifullah, M. (2017). Hubungan Penggunaan Gadget Terhadap Pola Tidur Pada Anak Sekolah Di UPT SDN Gadingrejo II Pasuruan. *Perpustakaan Universitas Airlangga*, 1–56.