



ARTIKEL PENELITIAN

**STUDI LITERATURE : KECANDUAN SMARTPHONE DENGAN KUALITAS
TIDUR PADA REMAJA**

Oleh

ENDAH PUSPITASARI

E010116A028

PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN

FAKULTAS KEPERAWATAN

UNIVERSITAS NGUDI WALUYO

2020

STUDI LITERATUR

KECANDUAN SMARTPHONE DENGAN KUALITAS TIDUR PADA REMAJA

Endah Puspitasari, Trimawari, Abdul Wahid
Fakultas Keperawatan Universitas Ngudi Waluyo
Email : endahpuspita958@gmail.com

ABSTRAK

Latar belakang : Teknologi yang berkembang saat ini salah satunya yaitu smartphone. Perilaku penggunaan smartphone pada remaja menyebabkan pengurangan waktu tidur. Banyak remaja kini menghabiskan sebagian besar waktu mereka dengan memainkan smartphone karena tertarik dengan aplikasinya

Tujuan : untuk mendapatkan gambaran kecanduan smartphone pada remaja.

Metode: literature review dengan menggunakan database dari PMC diambil 2 artikel dan google scholar diambil 4 artikel. Pada tahap awal menggunakan kata kunci (kecanduan smartphone dan kualitas tidur). Artikel yang diambil rentang tahun 2015 sampai 2020 yang sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi

Hasil: rata rata dari lima artikel menyatakan bahwa terdapat hubungan antara kecanduan smartphone dan kualitas tidur pada remaja. Semakin tinggi intensitas penggunaan smartphone atau kecanduan smartphone, maka semakin buruk kualitas tidur remaja. Penggunaan smartphone tinggi lebih banyak pada perempuan dibanding laki-laki.

Kesimpulan : ada hubungan antara kecanduan smartphone dan kualitas tidur pada remaja.

Saran : Diharapkan remaja dapat mengurangi penggunaan smartphone yang berlebihan karena akan berdampak buruk bagi kesehatan, disarankan dalam satu hari kurang dari 2 jam dengan frekuensi 3 kali setiap harinya.

Kata kunci : *addiction and smartphone, sleep quality, remaja*

LITERATURE STUDY: SMARTPHONE ADDICTION WITH SLEEP QUALITY IN ADOLESCENTS

ABSTRACT

Background: One of the currently developing technologies is smartphones. The behavior of using smartphones in adolescents leads to reduced sleep time. Many teenagers now spend most of their time playing on smartphones because they are interested in the application

Objective : to get an overview of smartphone addiction in adolescents.

Method: Literature review using database from PMC was taken 2 articles and google scholar was taken 4 articles. In the early stages using keywords (smartphone addiction and sleep quality). Articles taken from 2015 to 2020 that match the inclusion and exclusion criteria

Results: An average of five articles stated that there was a relationship between smartphone addiction and sleep quality in adolescents. The higher the intensity of smartphone use or smartphone addiction, the worse the quality of adolescent sleep. The use of smartphones is higher in women than men.

Conclusion: there is a relationship between smartphone addiction and sleep quality in adolescents.

Suggestion: It is hoped that adolescents can reduce excessive smartphone use because it will be bad for health, it is recommended that in one day less than 2 hours with a frequency of 3 times per day.

Keywords: *addiction and smartphone, sleep quality, teenagers*

PENDAHULUAN

Remaja merupakan kelompok umur yang rentan terkena dampak dari adanya perubahan gaya hidup, terkait dengan perkembangan kognitif dan psikososial yang belum matang sehingga akan mudah terpengaruh oleh lingkungan (Arisman,2009). Penggunaan *smartphone* dikalangan remaja semakin memprihatinkan dan tentu memiliki dampak bagi remaja tersebut. Menurut Harfiyanto (2015) terdapat dua dampak penggunaan *smartphone*, yaitu dampak positif dan dampak negatif. Dampak positif penggunaan *smartphone* meliputi memudahkan remaja untuk berinteraksi dengan banyak orang melalui sosial media. Hubungan jarak jauh tidak lagi menjadi masalah dan menjadi halangan untuk berkomunikasi. Selain itu dampak negatif dari penggunaan *smartphone* adalah anak menjadi kecanduan dalam bermain *smartphone* dan mempermudah anak untuk mengakses berbagai situs yang tidak selayaknya diakses.

Menurut Damayanti (2017) pengguna gadget tahun 2016 mencapai 65,52 juta dan tahun 2017 sudah ada 74,9 juta. Tahun 2018 akan terus berkembang mulai dari 83,5 juta hingga 92 juta pengguna gadget. Berdasarkan usia, pengguna gadget terbanyak adalah usia 12-24 tahun yaitu sebanyak 31%.

Berdasarkan hasil survey yang dilakukan oleh *European Union Kids Online* dan dipublikasikan oleh European Commission' s Safer Programme terlihat bahwa aktifitas paling tinggi yang dilakukan oleh anak-anak dan remaja ini adalah tugas sekolah (92%), bermain game (83%), melihat video klip (75%), dan jejaring sosial (71%). Namun dibalik kemudahan yang ditawarkannya, gadget juga dapat membawa sisi negatif bagi penggunaannya.

Hasil penelitian Nashori (Nashori & Diana, 2010) mengungkapkan bahwa

kualitas tidur mempengaruhi prestasi belajar dan kendali diri. Nashori dan Diana (2010) menyimpulkan bahwa suatu keadaan dimana tidur yang dijalani individu menghasilkan kesegaran dan kebugaran disaat terbangun. Oleh karena itu, tidur yang cukup dan berkualitas sangat bermanfaat bagi setiap individu. Nashori & Diana (2010) menjelaskan bahwa kualitas tidur merupakan suatu keadaan dimana kesadaran seseorang akan sesuatu menjadi turun, namun aktivitas otak tetap memainkan peran yang luar biasa dalam mengatur fungsi pencernaan, aktivitas jantung dan pembuluh darah, serta fungsi kekebalan dalam memberikan energi pada tubuh dan dalam pemrosesan kognitif, termasuk dalam penyimpanan, penataan dan pembacaan informasi yang disimpan di dalam otak, serta perolehan informasi saat terjaga.

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). Dikutip dari CBS News, hubungan dari sinar layar gadget dengan kesulitan untuk tidur ialah berkurangnya produksi hormon melatonin, yaitu hormon yang memicu rasa kantuk yang disebabkan oleh sinar tersebut. Menurut peneliti Sato (2015), jika pengguna gadget berhasil untuk tidur setelah menggunakan komputer atau *smartphone* mereka, kualitas tidur yang mereka dapatkan cenderung tidak sebagus kualitas tidur orang-orang yang tidak menggunakan gadget.

Survei awal yang dilakukan peneliti melalui wawancara di SMP N 2 Ungaran dengan 10 siswa, didapatkan bahwa 6 siswa menggunakan *smartphone*

setiap hari dengan durasi 2-10 jam dan digunakan untuk melihat youtube, sosial media, mencari tugas sekolah, dan bermain game, 4 siswa menggunakan smartphone kurang dari 2 jam setiap harinya. Kepala sekolah juga mengizinkan khususnya kelas 7 dan 8 untuk membawa smartphone dengan syarat tidak digunakan saat jam pelajaran kecuali jika dibutuhkan. Sehingga smartphone hanya digunakan untuk menghubungi wali murid untuk menjemput anak jika ada perubahan jadwal sekolah. Berdasarkan latar belakang peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “studi literatur : hubungan kecanduan smartphone dengan kualitas tidur pada remaja”

METODE PENELITIAN

Pencarian di database

Literatur review ini menggunakan database PMC, Google Scholar. Pada tahap pencarian database jurnal nasional Google Scholar, dengan keyword : kecanduan smartphone, kualitas tidur remaja dan database jurnal internasional PMC dengan keyword : *addiction smartphone and sleep quality*. Artikel diambil dari rentang 2015 sampai 2020 sesuai kriteria inklusi dan eksklusi.

Kriteria inklusi :

- a. Penelitian berkaitan dengan kecanduan smartphone dan dampak bagi penggunaannya khususnya kualitas tidur
- b. Artikel yang diambil menggunakan bahasa Indonesia dan bahasa Inggris
- c. Penelitian memberikan informasi tentang dampak pada kecanduan smartphone khususnya kualitas tidur
- d. Tidak menggunakan metode systematic review dan meta analysis

Kriteria eksklusi :

- a. Publikasi artikel hanya menampilkan abstrak saja
- b. Publikasi artikel tidak jelas diambil dari alamat jurnal

Informasi artikel menggunakan 6 artikel dengan 4 artikel nasional dan 2 artikel internasional.

HASIL

Smartphone menjadi kebutuhan sekunder di era moderen saat ini. *Smartphone* banyak digunakan kalangan remaja saat ini, dimana penggunaannya dapat menimbulkan beberapa dampak. Menurut Harfiyanto, dkk (2015), ada dua dampak penggunaan *gadget* yaitu dampak positif dan dampak negatif. Dampak positif dari penggunaan *gadget* meliputi memudahkan remaja untuk berinteraksi dengan orang banyak lewat sosial media. Selain itu dampak negatif dari penggunaan *gadget* adalah remaja lebih banyak menghabiskan waktu untuk berkomunikasi di sosial media dibandingkan belajar. Menurut Manumpil, dkk(2015), remaja menggunakan *gadget* dalam sehari kurang lebih 3 jam. Pemakaian *smartphone* 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. Kecanggihan dan kemudahan yang disediakan smartphone saat ini menyebabkan banyak orang terperangkap untuk selalu beraktifitas menggunakan smartphone (Mawitjere, Onibala, & Ismanto, 2017).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Hastuti (2019) “hubungan intensitas penggunaan smartphone dengan kualitas tidur mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan Stikes Bhamadi Slawi” menemukan adanya hubungan positif yang cukup signifikan antara intensitas penggunaan *smartphone* dengan kualitas tidur, dimana responden yang

menggunakan *smartphone* dengan intensitas tinggi memiliki kualitas tidur yang buruk. Hasil uji statistik $0,000 < 0,05$ dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,327 dalam kategori cukup. Sejalan dengan penelitian Lombogia (2018) “hubungan antara kecanduan internet dengan kualitas tidur pada siswa SMA kristen 1 tomohon” menunjukkan bahwa hubungan positif dengan tingkat korelasi lemah antara kecanduan internet dengan kualitas tidur pada siswa dan sebagian besar siswa memiliki kecanduan internet tingkat sedang dan sebagian besar siswa juga memiliki kualitas tidur yang buruk. Hasil uji statistik $0,018 < 0,05$ dengan nilai r sebesar 0,245 dalam kategori lemah.

Namun Berbeda dengan temuan penelitian yang dilakukan oleh Lauruntia (2017) “ Hubungan tingkat Kecanduan Gadget dengan Kualitas Tidur pada Siswa SDN 7 Mataram di Kota Mataram dan SDN 1 Gunungsari di Kabupaten Lombok Barat“ menemukan secara statistik tidak terdapat korelasi yang bermakna antara tingkat kecanduan gadget dengan kualitas tidur, nilai p $0,205 > 0,05$. Nilai korelasi yang didapat sebesar 0,293 menunjukkan arah korelasi positif dengan kekuatan korelasi yang lemah ($r = 0,2 - < 0,4$). Arah korelasi bertanda positif pada penelitian ini diartikan bahwa semakin tinggi tingkat kecanduan gadget maka semakin buruk kualitas tidur atau semakin rendah tingkat kecanduan gadget maka semakin baik kualitas tidur.

Pada penelitian Keswara (2019) pada remaja di Lampung Tengah dengan judul “ perilaku penggunaan gadget dengan kualitas tidur pada remaja” menemukan bahwa adanya hubungan perilaku penggunaan gadget dengan kualitas tidur pada remaja. Hasil uji statistik $0,000 < 0,05$ dengan nilai OR (4,696). Adanya hubungan perilaku penggunaan *gadget* dengan kualitas tidur

pada remaja disebabkan karena penggunaan *gadget* terlebih saat malam hari akan mengganggu jadwal tidur seseorang, selain itu jika terlalu lama bertatap dengan layar *gadget* dalam waktu lama maka akan menimbulkan kesulitan untuk tertidur karena sinar biru yang menyerupai cahaya pada siang hari menyebabkan seseorang tetap terjaga, dimana tubuh akan seseorang akan mudah mengantuk jika dalam keadaan cahaya redup.

Hasil tersebut menyatakan bahwa dampak kecanduan *smartphone* dapat mempengaruhi kualitas tidur, pada penelitian Demirci, et al “ *Relationship of smartphone use severity with sleep quality, depression, and anxiety in university students* “ menyatakan bahwa proporsi dalam penggunaan *smartphone* yang tinggi dapat mengakibatkan seseorang mengalami depresi, kecemasan. Namun tidak memiliki efek langsung pada kualitas tidur. Depresi, kecemasan, dan kualitas tidur dapat dikaitkan dengan terlalu sering menggunakan *smartphone*. Terlalu sering digunakan dapat menyebabkan depresi dan / atau kecemasan, yang pada gilirannya dapat menyebabkan masalah tidur.

Menurut Paska dan Yan (2011) faktor-faktor yang memengaruhi terjadinya kecanduan internet terdiri dari faktor *gender*, tujuan dan waktu penggunaan, kondisi sosial ekonomi dan kondisi psikologis. Menurut Paska dan Yan (2011) jenis aplikasi *smartphone* yang digunakan dapat menjadi penyebab individu tersebut mengalami kecanduan. Hasil penelitian Randler, et al (2016) “ *Smartphone addiction proneness in relation to sleep and morningness-eveningness in German adolescents*” yang mendapatkan hasil bahwa ada hubungan antara kecanduan *smartphone* usai, jenis kelamin. Perempuan lebih

memiliki kecanduan tinggi dibanding laki-laki.

Adanya hasil penelitian yang berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Lauruntia (2017) bisa disebabkan oleh subjek penelitian yang berbeda. Lauruntia (2017) melakukan penelitian dengan subjek anak usia sekolah sedang penelitian yang lain menggunakan subjek anak remaja. Menurut Paudel et al (2017) faktor yang berhubungan dengan perilaku menggunakan gadget yakni usia, Usia mempengaruhi keterampilan seseorang dalam menggunakan gadget. Dalam kehidupan sehari-hari banyak dijumpai anak-anak dengan usia yang lebih besar lebih cenderung menggunakan gadget dibandingkan dengan anak-anak yang usianya kecil. Hal ini dikarenakan anak usia yang lebih besar sudah terampil dalam menggunakan gadget dibandingkan dengan anak yang usianya kurang dari 4 tahun 5. Carson dan Kuzik menyatakan bahwa setiap penambahan satu bulan dalam usia akan terjadi penambahan durasi penggunaan gadget sebesar 9,3 menit dari pemakaian biasanya (Carson,2017). Selain itu usia juga mempengaruhi tingkat pengetahuan, hal tersebut dapat mempengaruhi hasil jawaban kuesioner yang diberikan.

Menurut Lam (2014) kecanduan *internet gaming addiction* memiliki beberapa resiko yang cukup besar yaitu dapat menyebabkan masalah pada tidur termasuk insomnia, durasi tidur yang pendek, dan kualitas tidur yang buruk. Tidur berhubungan dengan perubahan aliran darah otak, peningkatan aktivitas korteks, peningkatan konsumsi oksigen, dan pelepasan hormon epinefrin. Gabungan kegiatan tersebut membantu penyimpanan memori dan proses belajar. Sehingga dengan adanya gangguan pada tidur akan memicu perubahan-perubahan pada kegiatan di bawah kendali otak

seperti perilaku, proses belajar, dan proses mengingat (Potter & Perry, 2010).

Terkait dengan beberapa penelitian diatas, Carter et al (2016) menyatakan bahwa media telekomunikasi seperti gadget, smartphone bersifat interaktif mobile media dan aplikasi yang memiliki dampak buruk pada kesehatan tidur anak-anak. selain itu fitur unik media dan teknologi seluler memunculkan resiko kesehatan potensial bagi anak-anak seperti nyeri muskuloskeletal dan ketidaknyamanan menggunakan smartphone dan tablet telah diidentifikasi sebagai risiko kesehatan yang relevan dengan perangkat genggam (Well,et al 2015). Selain itu tambahan cahaya yang dipancarkan dari telepon pintar telah dianggap mengganggu sekresi melatonin yang berperan untuk permulaan tidur (LeBourgeois et al., 2017).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil ulasan artikel maupun jurnal yang telah penulis paparkan, dapat disimpulkan bahwa kecanduan smartphone mengakibatkan kualitas tidur yang buruk pada remaja, adanya hubungan antara kecanduan smartphone dan kualitas tidur pada remaja. Semakin tinggi intensitas penggunaan gadget atau kecanduan gadget maka semakin buruk kualitas tidur remaja. Penggunaan smartphone tinggi lebih banyak pada perempuan dibanding laki-laki.

SARAN

1. Bagi remaja
Diharapkan dapat mengurangi penggunaan smartphone yang berlebihan karena akan berdampak buruk bagi kesehatan, disarankan dalam satu hari kurang dari 2 jam dengan frekuensi 3 kali setiap harinya
2. Bagi sekolah
Diharapkan pihak sekolah selalu mengingatkan dalam pembatasan

penggunaan smartphone gadget serta tidak memperbolehkan pemakaian gadget di lingkungan sekolah.

3. Bagi peneliti lain
Diharapkan peneliti lain dapat mengembangkan penelitian selanjutnya dengan menggunakan desain, dan instrumen yang berbeda sehingga mendapatkan hasil yang lebih mampu memperlihatkan hubungan antara kecanduan smartphone dan kualitas tidur

DAFTAR PUSTAKA

- Arisman.(2009).*Buku Ajar Ilmu Gizi: Gizi dalam Daur Kehidupan*, Jakarta: EGC
- Ali, M. dan Asrori, M., (2010). *Psikologi Remaja: Perkembangan Peserta Didik*. Cetakan ke enam. Jakarta: PT. Bumi Aksar
- Carson V, Kuzik N. (2017). Demographic correlates of screen time and objectively measured sedentary time and physical activity among toddlers: a cross-sectional study. *BMC Public Health*. Vol. 17(1):187.
- Carter, B., Rees, P., Hale, L., Bhattacharjee, D., & Paradkar, M. S. (2016). Association between portable screen-base media device access or use and sleep outcomes: A systematic review and meta-analysis. *Journal of American Medical Association Pediatrics*, 170, 1202– 1208
- Damayanti.(2017).Hubungan Penggunaan Gadget Dengan Pencapaian Tugas Perkembangan Anak Usia Remaja Awal Sdn Di Kecamatan Godean
- Demirici,et al.(2015). Relationship of smartphone use severity with sleep quality, depression, and anxiety in university students. *Journal of Behavioral Add Vol.4 no2* , Hal 85-92
- Gunarsa, S. D., (2013). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Jakarta: Gunung Mulia.
- Griffiths M. (2010).Computer Game Playing and Social Skills: A Pilot Study. *Aloma*. Vol.27:301-310.
- Harfiyanto, Doni, dkk.(2015). Pola Interaksi Sosial Siswa Pengguna Gadget di SMA Negeri 1 Semarang.
- Hastuti,D.T.(2019). hubungan intensitas penggunaan smartphone dengan kualitas tidur mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan Stikes Bhamadi Slawi. *Jurnal Ilmu Teknologi Kesehatan Bhamada*.Vol.10(1).73-78
- Hudo., Larrisa. (2015). *Gadget Mengganggu Waktu Tidur Remaja*. Artikel lifestyle sindonews. (<https://lifestyle.sindonews.com>)
- Hurlock, E. B..(2011). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Edisi 5. Jakarta: Erlangga
- Junaidi. (2010). *Statistika Non-Parametrik*. Fakultas Ekonomi Universitas Jambi. Jambi
- Kim, D. J., Kwon, M., Cho, H., & Yang, S. (2013). The *Smartphone addiction Scale*: Development and Validation of a Short Version for Adolescents. *Plus One Journal*.Vol 8

- Keswara Umi R.2019. perilaku penggunaan gadget dengan kualitas tidur pada remaja. *Holistik Jurnal Kesehatan*. Vol.13(3);233-239
- Lauruntia,Y.(2017). Hubungan tingkat Kecanduan Gadget dengan Kualitas Tidur pada Siswa SDN 7 Mataram di Kota Mataram dan SDN 1 Gunungsari di Kabupaten Lombo Barat.*Jurnal Kedokteran*. Vol.6(1);12-17
- Lam, L. T. (2014). Internet gaming addiction, problematic use of the internet, and sleep problems: a systematic review. *Journal Curr Psychiatry*
- LeBourgeois, M. K., Hale, L., Chang, A.-M., Akacem, L. D., Montgomery- Downs, H. E., & Buxton, O. M. (2017). Digital Media and sleep in childhood and adolescence. *Pediatrics*, 140(Supplement 2), S92– S96. <https://doi.org/10.1542/peds.2016-1758J>
- Lombogia,BJ.(2018). Hubungan Antara Kecanduan Internet Dengan Kualita Tidur Pada Siswa SMA Kristen 1 Tomohon. *Jurnal Medik Dan Rehabilitasi*. Vol.1(2);1-8
- Manumpil,dkk. 2015. Hubungan Penggunaan Gadget dengan Tingkat Prestasi Siswa di SMA NEGERI 9 Manado. *Ejournal Keperawatan*.3(2)
- Nashori, F. & Diana, R. R. (2010). Perbedaan kualitas tidur dan kualitas mimpi natara mahasiswa laki-laki dan perempuan. *Humanitas: Indonesia Psychological Journal*, 2, 77-88
- Nurdiani. Gadies (2015).Hubungan Antara Loneliness Dengan Smartphone Addiction
- Paudel S, Jancey J, Subedi N, Leavy J. (2017). Correlates of mobile screen media use among children aged 0–8: a systematic review. *BMJ open*. Vol.7(10):e014585.
- Potter,P.A&Perry,A.G. (2010). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan.Edisi Ketujuh, Buku Ketiga*.Jakarta:EGC
- Randler,et al.(2016).Smartphone addiction proneness in relation to sleep and morningness–eveningness in German adolescents. *Journal of Behavioral Addictions*. Vol.5 no 3 , Hal 465–473
- Sabri, L. (2014).Statistik Kesehatan (Ed. 1, Cet). Jakarta: PT Raja Grafindo Persada
- Sarwono, S. W.(2011). *Psikologi Remaja*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada
- Santrock, John W.(2009). *Perkembangan Anak. Edisi 11*. Jakarta. Erlangga
- Saraswati,L.M.(2018). Hubungan antara pola asuh permisif orangtua asuh permisif orang tua dengan intensitas bermain gadget pada anak usia dini.
- Saryono.(2009). *Metodologi Penelitian Kesehatan Penuntun Praktis Bagi Pemula*. Jogjakarta : Mitra Cendikia Press.
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta

