

HUBUNGAN TINGKAT ADIKSI GADGET DENGAN KEJADIAN INSOMNIA PADA SISWA SMPN 1 PALANGKA RAYA

THE RELATIONSHIP BETWEEN THE LEVEL OF GADGET ADDICTION AND THE INCIDENCE OF INSOMNIA IN STUDENTS OF SMPN 1 PALANGKA RAYA

I Putu Gede Candra Kesuma¹, Abi Bakring Balyas², Angeline Novia Toemon³

¹Program Studi Kedokteran, Fakultas Kedokteran, Universitas Palangka Raya, Palangka Raya, Kalimantan Tengah, Indonesia. *email: candrakesuma01@gmail.com

²Program Studi Teknologi Laboratorium Medis, Fakultas Kedokteran, Universitas Palangka Raya, Palangka Raya, Kalimantan Tengah, Indonesia

³Departemen Anatomi dan Histologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Palangka Raya, Palangka Raya, Kalimantan Tengah, Indonesia

(Naskah diterima: 29 Desember 2023. Disetujui: 30 September 2024)

Abstrak. Insomnia adalah salah satu atau lebih gangguan tidur yang meliputi kesulitan memulai tidur, kesulitan untuk mempertahankan tidur sehingga sering terbangun dari tidur, bangun terlalu dini hari dan sulit untuk tidur kembali, tidur dengan kualitas yang buruk. Adiksi merupakan suatu keadaan dimana seseorang terikat dengan kebiasaannya dan akan merasa kesulitan saat akan dijauhkan atau dilepaskan dari kegiatan tersebut, dampak negative dari adiksi gadget penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan tingkat kecanduan gadget dengan kejadian insomnia pada siswa SMPN 1 Palangka Raya. Penelitian ini dilakukan di SMPN 1 Palangka Raya pada tanggal 23 oktober 2023. Metode penelitian ini menggunakan cross sectional, pengumpulan data menggunakan kuesioner dan data dianalisis menggunakan korelasi spearman, pada penelitian ini didapatkan hasil dari uji chi square dan korelasi spearman didapatkan *P value* sebesar 0,000 <0,05 dan nilai *r* sebesar 0,245. Kesimpulan terdapat hubungan dengan kekuatan korelasi yang rendah antara adiksi gadget dengan kejadian insomnia pada siswa SMPN 1 Palangka Raya.

Kata Kunci: Adiksi Gadget, Kejadian insomnia, Siswa

Abstract. *Insomnia is one or more sleep disorders that include difficulty starting sleep, difficulty maintaining sleep so that often waking up from sleep, waking up too early in the morning and difficult to fall back asleep, poor quality sleep. Addiction is a condition in which a person is bound by his habits and will feel difficulty when he will be kept away or released from these activities, the negative impact of addiction gadget this study aims to determine the relationship between the level of addiction and the incidence of insomnia in students of SMPN 1 Palangka Raya. This research was conducted at SMPN 1 Palangka Raya on October 23, 2023. This research method uses cross sectional, data collection using questionnaires and analytical data using spearman correlation, in this research obtained results from the chi square test and spearman correlation obtained P value of 0.000 <0.05 and r value of 0.245. In conclusion, there is a relationship with a low correlation strength between addiction and insomnia in SMPN 1 Palangka Raya students.*

Keywords: Gadget addiction, incidence of insomnia, student

PENDAHULUAN

Insomnia menurut *International Classification of Sleep Disorder 2 (ICSD-2)* adalah salah satu atau lebih gangguan tidur yang meliputi kesulitan memulai tidur, kesulitan untuk mempertahankan tidur sehingga sering terbangun dari tidur, bangun terlalu dini hari dan sulit untuk tidur kembali, tidur dengan kualitas yang buruk. Insomnia dapat menyebabkan kelelahan, gangguan atensi, konsentrasi, dan memori, gangguan dalam hubungan sosial dan pekerjaan atau performa yang jelek di sekolah, gangguan *mood* atau iritabel, mengantuk di siang hari, kekurangan energi inisiasi dan motivasi, sering mengalami kesalahan, kecelakaan saat bekerja atau menyetir, nyeri kepala, dan gangguan pencernaan.¹

Salah satu gaya hidup masa kini yang dapat mempengaruhi kejadian insomnia adalah penggunaan gadget. Cahaya dari layar gadget adalah penyebab dari penurunan produksi hormon melatonin. Hormon



melatonin berfungsi untuk memelihara irama sirkadian. Irama sirkadian merupakan sebuah sistem pemeliharaan yang berperan penting dalam menentukan waktu pada individu untuk tidur dan bangun. Hormon melatonin diproduksi di kelenjar pineal, kelenjar tersebut sensitif terhadap suhu dan cahaya. Secara fisiologis, ketika malam hari atau dalam kondisi gelap, reseptor melatonin akan diaktifkan sehingga menyebabkan rasa kantuk dan penurunan suhu tubuh. Aktivitas organ-organ tubuh dalam kondisi tersebut akan berkurang dan bersiap untuk beristirahat. Produksi melatonin akan bertambah dalam keadaan gelap atau malam hari sehingga menyebabkan individu mudah tertidur. Adanya rangsangan eksternal seperti cahaya dari layar gadget menyebabkan penurunan produksi melatonin sehingga individu menjadi sukar tertidur dan berakhir pada insomnia.¹

Adiksi merupakan suatu keadaan dimana seseorang terikat dengan kebiasaannya dan akan merasa kesulitan saat akan dijauhkan atau dilepaskan dari kegiatan tersebut, dampak negative dari adiksi gadget dapat mempengaruhi kualitas tidur, hiperaktivitas, masalah perilaku, hubungan dengan teman sebaya, kesehatan mata, dan gangguan pada pergelangan tangan. Adiksi tidak hanya terjadi pada orang dewasa, adiksi juga terjadi pada anak-anak dan remaja. Remaja cenderung terlibat dalam pesan teks dan merasa cemas ketika tidak menerima balasan dari teman-teman mereka, bahkan pada malam hari ketika mereka seharusnya tidur.²

Hasil survei pendahuluan yang dilakukan di SMPN 1 Palangka Raya menunjukkan bahwa 11 dari 15 siswa yang diwawancarai (74%) mengaku sulit untuk memulai tidur di malam hari, sebanyak 14 dari 15 siswa yang diwawancarai (94%) memiliki gadget berupa ponsel pintar dengan status kepemilikan sendiri. Perlu dilakukan penelitian mengenai hubungan tingkat adiksi gadget dengan kejadian insomnia pada remaja usia 13-15 tahun. Adapun tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui hubungan tingkat kecanduan gadget dengan kejadian insomnia pada siswa SMPN 1 Palangka Raya.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian observasional analitik dengan desain *cross sectional*. Studi *cross sectional* memiliki ciri-ciri bahwa pengukuran variabel bebas (faktor risiko) dan variabel tergantungan (efek) dilakukan secara simultan atau pada saat yang bersamaan. Populasi penelitian ini adalah siswa SMPN 1 Palangka Raya, teknik pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *purposive sampling*. *Purposive sampling* adalah teknik pengambilan sampel dengan pertimbangan sesuai kriteria inklusi dan eksklusi. Alat dan bahan penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah kertas dan alat tulis. Penelitian ini menggunakan instrumen penelitian angket atau kuesioner. Angket atau kuesioner merupakan alat pengumpul data berisi daftar pernyataan yang akan diajukan kepada responden dengan pengukuran skala tertentu, analisis bivariat digunakan untuk menilai hubungan antar dua variabel yaitu hubungan tingkat adiksi gadget dengan kejadian insomnia pada siswa SMPN 1 Palangka Raya. Uji yang digunakan adalah Uji *korelasi spearman*. Penelitian ini sudah lulu uji etik dengan nomer 161/UN24.9/LL/2023.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan tabel 1 diperoleh informasi bahwa dari 232 responden jenis kelamin terbanyak adalah perempuan yaitu sebesar 53% atau 123 responden sedangkan jenis kelamin laki-laki hanya 47% atau 109 responden. Berdasarkan tabel 1 diperoleh informasi bahwa dari 232 responden diketahui bahwa usia paling banyak adalah 12 tahun lebih dari setengah atau 56.9% sedangkan usia paling sedikit adalah 15 tahun atau sebesar 0.9%. Selain itu di temukan informasi bahwa dari 232 responden yang digunakan sebagai sampel penelitian, didapatkan hasil 194 responden memiliki kriteria adiksi dengan persentase 83.6%. 32 responden memiliki kriteria sedang dengan persentase 13.8%, dan 6 responden memiliki kriteria tidak adiksi dengan persentase 2.6%. Dari hasil penelitian didapatkan bahwa hampir keseluruhan responden mengalami insomnia atau sebesar 90.1%

Tabel.1. karakteristik responden penelitian

Variabel	n	%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	109	47
Perempuan	123	53
Usia		
11 Tahun	5	2.2
12 Tahun	132	56.9
13 Tahun	69	29.7
14 Tahun	24	10.3
15 Tahun	2	0.9

Tingkat Adiksi Gadget		
Tidak Adiksi	6	2.6
Sedang	32	13.8
Adiksi	194	83.6
Insomnia		
Tidak Insomnia	23	9.9
Insomnia	209	90.1

Tabel 2. Analisis hubungan adiksi gadget dengan kejadian insomnia

Tingkat Adiksi Gadget	Insomnia				P-Value	r		
	Tidak Insomnia		Insomnia				Total	
	n	%	N	%			n	%
Tidak Adiksi	2	33.3	4	66.7	0.000	0.245		
Sedang	8	25	24	75				
Adiksi	13	6.7	181	93.3				
Total	23	9.9	209	90.1				
				232			100	

Berdasarkan tabel 2 diperoleh informasi bahwa pada hubungan tingkat adiksi gadget dengan insomnia didapatkan hasil bahwa persentase insomnia terendah ditemukan pada yang tidak adiksi gadget yaitu 66.7%, sedangkan persentase insomnia tertinggi ada pada yang mengalami adiksi gadget yaitu 93.3%, adapun persentase tidak insomnia terendah ada pada yang memiliki tingkat adiksi tinggi yaitu 6,7%, sedangkan persentase tidak insomnia tertinggi ada pada tidak adiksi gadget yaitu 33,3%. Berdasarkan penelitian yang dikerjakan oleh , Khaeratul kecanduan smartphone, Tingkatan kelas siswa dapat mempengaruhi kualitas dan kuantitas tidur siswa. Semakin tinggi tingkatan kelas semakin banyak yang mengalami insomnia. Hal ini dapat dipengaruhi karena remaja mengerjakan tugas rumah di malam hari, chatting dengan teman di media sosial pada malam hari, browsing internet dan adanya tingkatan kecemasan menghadapi ujian untuk kelulusan³

Hasil analisis dengan menggunakan uji korelasi spearman hubungan Tingkat adiksi gadget dengan kejadian insomnia diperoleh nilai P sebesar 0,000 atau kurang dari 0,05. Selain itu didapatkan nilai koefisien korelasi sebesar 0.245 artinya bahwa terdapat hubungan adiksi gadget dengan kejadian insomnia pada siswa SMP Negeri 1 Palangka Raya. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Omega dari Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran universitas Sam Ratulangi, lama penggunaan gadget pada siswa-siswi di SMA Negeri 1 Kawangkoan, yaitu lama penggunaan gadget < 11 jam/hari, dan terdapat hubungan signifikan antara hubungan lama penggunaan gadget dengan kejadian insomnia pada siswa-siswi SMA Negeri 1 Kawangkoan.⁴ Perilaku penggunaan gadget yang dilakukan secara terus menerus dan tidak terkontrol dapat membuat otak terus memproduksi dopamin dalam jumlah yang tidak normal. Hal tersebut membuat seseorang akan terus mencari penyebab rasa senang dan kepuasan yang harus terpenuhi, sehingga perilaku bermain gadget dapat menjadi tidak terkontrol. Dampaknya adalah seseorang dapat mengalami adiksi yang mengarah kepada *Impulse Control Disorder* (ICD), yaitu kondisi seseorang yang memiliki masalah dalam mengontrol emosi dan perilakunya sehingga mengarah pada tindakan negatif yang merugikan diri sendiri, seperti mengabaikan makan dan tidur.⁵

Faktor situasional dimana anak merasa nyaman dan aman saat menggunakan gadget, baik disaat sendiri ataupun bersama-sama. Anak-anak akan mulai menggunakan gadget untuk membuat dirinya merasa lebih baik saat merasa tidak nyaman, kecemasan dan merasa kehilangan bila tidak menggunakan telepon genggam telepon genggam digunakan sebagai sarana pengalihan diri saat mengalami kesepian atau masalah, dengan kata lain variabel situasional merupakan faktor yang termasuk unsur kondisi psikologis pengguna saat menggunakan gadget⁶ Pengaruh media terhadap paparan gadget dan berbagai kemudahan yang ditawarkan merupakan faktor eksternal. Keinginan alami seorang anak adalah bermain, terutama di dunia perangkat saat ini yang menyediakan berbagai macam permainan untuk mereka mainkan baik *offline* maupun *online*. Akibatnya, tidak heran jika anak akan lebih tenang kalau sudah memegang gadget⁷. Durasi penggunaan media sosial dapat mempengaruhi tingkat kejadian insomnia, yaitu semakin tinggi durasi penggunaan media sosial semakin tinggi tingkat kejadian insomnia pada Anak. Saat ini media sosial yang beragam dilengkapi dengan fitur yang menarik sehingga menjadi daya tarik Anak untuk digunakan. Pemaparan cahaya yang lama dari pemanfaatan media sosial melalui gadget maka akan mengganggu pengaturan dari hormon melatonin sehingga dapat menyebabkan insomnia bagi penggunanya. Penggunaan smartphone secara berlebihan merupakan faktor penting yang mempengaruhi kualitas tidur pengguna, akibat penggunaan secara berlebihan pada rangsangan sinar yang terang (irama sirkadian) serta radiasi dari ponsel yang dapat menurunkan hormon melatonin, maka akan menimbulkan insomnia.⁸

Fungsi keluarga sangat penting bagi seorang remaja dalam penggunaan internet. Fungsi keluarga yang berjalan dengan baik, penggunaan internet dapat rendah dan fungsi keluarga yang berjalan kurang baik dapat mengakibatkan peningkatan penggunaan internet seorang remaja, peningkatan penggunaan internet dapat mengakibatkan kejadian adiksi internet.⁹ Pengaruh insomnia dalam kehidupan sehari-hari sangat besar. Usia 12-18 tahun menjelang remaja kebutuhan tidur yang sehat adalah 8-9 jam. Umumnya penderita mengeluh di pagi hari, mengalami lelah fisik dan mental, pada siang hari merasa depresi, cemas, tegang, tremor, berkurangnya konsentrasi dan mudah tersinggung.

Globus dari University of Carolina, mengemukakan bahwa orang-orang yang tidur terlambat, baru tidur menjelang pagi hari, dapat bangun dengan perasaan lemas, tidak berdaya, depresif dan pusing sehingga dapat mempengaruhi kemampuan dan kinerjanya. Hal ini dapat menimbulkan resiko kecelakaan lalu lintas, kesulitan dalam pengambilan suatu keputusan baik dalam keluarga, pekerjaan maupun didalam kehidupan sosial, yang pada gilirannya dapat menimbulkan berbagai gangguan jiwa.¹⁰ Terdapat keterbatasan penelitian yang dialami oleh peneliti dalam melaksanakan kegiatan penelitiannya, seperti peneliti perlu menyesuaikan jadwal kuliah dengan jadwal kegiatan pembelajaran di sekolah sebagai tempat penelitian. Kendala peneliti tidak mengambil data variabel lain yang mempengaruhi kejadian insomnia selain adiksi gadget yaitu lama penggunaan gadget sebelum tidur, adiksi internet, penggunaan gadget akses media sosial.

KESIMPULAN

Terdapat hubungan dengan kekuatan korelasi yang rendah antara adiksi gadget dengan kejadian insomnia pada siswa SMPN 1 Palangka Raya.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih yang sebesar-besarnya kepada SMPN 1 Palangka Raya yang turut serta memfasilitasi berjalannya proses penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

1. Gangguan H, Dengan T, Kesegaran T, Remaja J, Di P, Kertha S, et al. Relationships Sleep Trouble By Level of Physical Freshness Young Women in Smk Kertha Wisata in Tlogomas Lowokwaru Malang. *Nurs News (Meriden)*. 2017;2:292–303. doi : 10.33366/nn.v2i1.171
2. Nur NA, Purnamita, Rachman I. The Smartphone Use and Insomnia Incidence in Health Students. *Core J*. 2021;1(2):160–9. doi: 10.24252/corejournal.v2i2.29197
3. SERLAN MA. Hubungan Penggunaan Gadget Dengan Interaksi Sosial Anak Usia Dini Di Kelurahan Pasir Panjang Kecamatan Kota Lama Kota Kupang. *Ind High Educ [Internet]*. 2021;3(1):1689–99. doi: 10.25508/haumeni.v1i1.4372
4. Mawitjere omega T. Hubungan Lama Penggunaan Gadget Dengan Kejadian Insomnia Pada Siswa Siswi Di SMA Negeri 1 KAWANGKOAN. *E-Journal Keperawatan*. 2017;5:1–6. doi: 10.35508/jkp.v5i1.15827
5. Natalita C, Sekartini R, Poesponegoro H. Skala Gangguan Tidur untuk Anak (SDSC) sebagai Instrumen Skrining Gangguan Tidur pada Anak Sekolah Lanjutan Tingkat Pertama. *Sari Pediatr*. 2016;12(6):365. doi: 10.14238/sp12.6.2011.365-72
6. Lestari R, Sulian I. Faktor-Faktor Penyebab Siswa Kecanduan Handphone Studi Deskriptif Pada Siswa Di Smp Negeri 13 Kota Bengkulu. *Cons J Ilm Bimbing dan Konseling*. 2020;3(1):23–37. doi: 10.30787/gaster.v16i2.297
7. Rohman Hafid Supratikno A, Yudiarso A, Sampe Tondok Fakultas Psikologi Universitas Surabaya M, Kalirungkut R. Hubungan Antara Nicotine Dependence Syndrome Dengan Insomnia Pada Mahasiswa Di Kota Surabaya. *Calyptra [Internet]*. 2021;9(2):2021. doi: 10.24252/corejournal.v2i2.29197
8. Tondang ACP, Izhar MD, Butar M, Akbar F. Smartphone Addiction dan Stres dengan Kejadian Insomnia pada Siswa. *J Ilm STIKES Kendal*. 2022;12(3):735–42. [di kutip 28 desember 2023]. tersedia pada : <http://journal.stikeskendal.ac.id/index.php/PSKM>
9. Hikmaturrahmah H. Dampak Penggunaan Gadget Pada Anak Usia Dini. *Musawa J Gend Stud*. 2020;10(2):191–218. doi: 10.35508/haumeni.v1i1.4372
10. Ningrum LS, Wati DL. Hubungan Antara Adiksi Internet Dengan Insomnia Pada Mahasiswa Universitas Tarumanagara Yang Bukan Fakultas Kedokteran Selama Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) Di Era Covid-19. 2021;27(2):11–20. 10.25508/haumeni.v1i1.4372