

HUBUNGAN PENGGUNAAN GADGET DENGAN POLA TIDUR MAHASISWA SEMESTER 1 PROGRAM STUDI ADMINISTRASIRUMAH SAKIT FAKULTAS ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH LAMONGAN

*Nisa Ayu Amalia**, *Abdul Rokhman, S.Kep.,Ns.,M.Kep***, *Arifal Aris,S.Kep.,Ns.,M. Kes****

ABSTRAK

Tidur adalah salah satu kebutuhan fisiologis yang memiliki pengaruh terhadap kualitas dan keseimbangan hidup. Seseorang yang mengalami gangguan dalam siklus tidur, maka fungsi fisiologis tubuh yang lain juga dapat terganggu atau berubah. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan penggunaan *gadget* dengan pola tidur mahasiswa semester 1 Program Studi Administrasi Rumah Sakit Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Lamongan. Penelitian ini menggunakan pendekatan *cross sectional*, dengan desain analitik korelasional, dengan menggunakan metode *total sampling* didapatkan 42 responden. Variabel independen adalah penggunaan *gadget* dan variabel dependen adalah pola tidur. Instrumen penggunaan *gadget* menggunakan kuesioner tertutup, pola tidur menggunakan kuesioner tertutup. Penelitian didapatkan hasil nilai pola tidur minimum adalah 2 dan maksimum 21, nilai penggunaan *gadget* minimum adalah 29 dan maksimum 77. Penelitian ini menggunakan program *SPSS 16.0 For Windows* menggunakan uji *Pearson* dengan nilai $\alpha=0,05$ diperoleh nilai $p= 0,000$ dengan $r=0,863$ artinya ada hubungan antarpenggunaan *gadget* dengan pola tidur mahasiswa semester 1 Program Studi Administrasi Rumah Sakit Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Lamongan. Berdasarkan hasil penelitian diharapkan agar mahasiswa memperhatikan penggunaan *gadget* agar tidak berlebihan, dan selalu memperhatikan pola tidur, karena tidur yang cukup dapat meningkatkan konsentrasi, mempertahankan kewaspadaan, penalaran dan pemecahan masalah.

Kata Kunci : Penggunaan *Gadget*, Pola Tidur

ABSTRACT

Sleep is one of the physiological needs that has an influence on the quality and balance of life. Someone who has a disturbance in the sleep cycle, then the body's other physiological functions can also be disturbed or changed. The purpose of this study was to determine the relationship between the use of gadgets and sleep patterns of semester 1 students in the Administration Study Program at the Faculty of Health Hospital, Muhammadiyah University, Lamongan. This study uses a cross sectional approach, with a correlational analytic method, using a total sampling technique obtained 42 respondents. The independent variable is the use of gadgets and the dependent variable is the sleep pattern. The instrument for using the gadget was a closed questionnaire, sleep patterns used a closed questionnaire. The study found the minimum sleep pattern value is 2 and maximum 21, the minimum gadget usage value is 29 and maximum 77. This study uses the *SPSS 16.0 for Windows* program using the *Pearson* test with a value of $\alpha = 0.05$, obtained a value of $p = 0,000$ with $r=0,863$ meaning that there is a relationship between the use of gadgets with the sleep patterns of semester 1 students in the Administration Study Program at the Faculty of Health Hospital, Muhammadiyah University, Lamongan. Based on the results of the study it is expected that students pay attention to the use of gadgets so as not to overdo it, and always pay attention to sleep patterns, because adequate sleep can increase concentration, maintain alertness, reasoning and problem solving.

Keyword: The Use of Gadgets, Sleep Patterns

1.PENDAHULUAN

Kebutuhan dasar pada manusia merupakan unsur-unsur yang dibutuhkan dalam menjaga keseimbangan agar tubuh dapat berfungsi secara normal. Setiap manusia memiliki kebutuhan dasar yaitu kebutuhan fisiologis, kebutuhan fisiologis adalah kebutuhan manusia yang paling mendasar untuk mempertahankan hidupnya secara fisik, yaitu kebutuhan akan makanan, minuman, tempat tinggal, seks, udara, istirahat dan tidur, kebutuhan rasa aman dan perlindungan, kebutuhan rasa cinta, memiliki dan dimiliki, serta kebutuhan aktualisasi diri. Tidur adalah salah satu kebutuhan fisiologis yang memiliki pengaruh terhadap kualitas dan keseimbangan hidup. Seseorang yang mengalami gangguan dalam siklus tidur, maka fungsi fisiologis tubuh yang lain juga dapat terganggu atau berubah. Kegagalan untuk mempertahankan siklus tidur-bangun individual yang normal dapat mempengaruhi kesehatan seseorang (Pitaloka, Utami, & Novayelinda, 2015).

Tidur merupakan kondisi tidak sadar dimana individu dapat dibangunkan oleh stimulus atau sensoris yang sesuai atau juga dapat dikatakan sebagai keadaan tidak sadarkan diri yang relatif. Tidur bukan hanya keadaan penuh ketenangan tanpa kegiatan, tetapi lebih merupakan suatu urutan siklus yang berulang. Tidur mempunyai ciri adanya aktivitas yang minim, memiliki kesadaran yang bervariasi, terdapat perubahan proses fisiologi, dan terjadi penurunan respons terhadap rangsangan dari luar. Faktor-faktor yang mempengaruhi pola tidur dapat menunjukkan adanya kemampuan individu untuk tidur dan memperoleh jumlah istirahat sesuai dengan kebutuhannya (Diarti, Sutriningsih, & Hastutiningtyas, 2017).

Berdasarkan laporan dari berbagai negara untuk kasus insomnia itu sendiri kira-kira 30% orang dewasa mengalami satu atau lebih gejala insomnia seperti sulit tidur, sulit mengatur waktu tidur, bangun tidur terlalu awal, dan kualitas tidur yang buruk. Dilaporkan juga dalam sebuah penelitian di Amerika Serikat, sekitar 15% total populasi mengalami gangguan pola tidur yang serius. Di Indonesia, prevalensi penderita insomnia diperkirakan mencapai 10%, yaitu sekitar 23

juta jiwa penduduk.4,5 (Rompas, Engka, & Pangemanan, 2013).

Dari hasil wawancara yang dilakukan peneliti pada tanggal 13 Oktober 2019, terhadap 10 mahasiswa semester 1 Program Studi Administrasi Rumah Sakit Universitas Muhammadiyah Lamongan, didapatkan bahwa, 7 dari 10 mahasiswa semester 1 Prodi Administrasi Rumah Sakit mengatakan memiliki masalah pola tidur. Dari kesimpulan diatas banyak mahasiswa semester 1 Program Studi Administrasi Rumah Sakit Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Lamongan yang memiliki masalah pola tidur.

Sebuah penelitian untuk mengetahui hubungan antara pola tidur yang buruk dengan prehipertensi atau hipertensi pada remaja. Berdasarkan penelitian tersebut diketahui bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara kualitas tidur yang buruk dengan prehipertensi pada remaja. Dimana dari hasil penelitian tersebut terdapat peningkatan tekanan darah sistolik dan diastolik pada remaja yang memiliki kualitas tidur yang buruk. Masalah psikologis yang dapat ditimbulkan antara lain penurunan konsentrasi belajar, stres, gangguan memori dan menurunnya prestasi akademik (Pitaloka et al., 2015) Secara garis besar ada berbagai macam faktor yang menyebabkan insomnia, salah satunya adalah merokok, dimana kandungan nikotin didalam rokok dapat mengacaukan pola tidur seseorang yang membuat penggunaannya selalu waspada dan terjaga (Rompas et al., 2013). Jadwal perkuliahan yang kompleks dan aktivitas lain dalam kegiatan kuliah dapat berdampak pada masalah fisik seperti kelelahan. Kelelahan akibat aktivitas yang berlebihan atau penuh stres dapat membuat seseorang sulit tidur. Kualitas tidur yang buruk juga biasa terjadi sebagai reaksi keadaan yang penuh tekanan seperti ketegangan seseorang terhadap sesuatu dan kecemasan dalam menjalani ujian. Kecemasan dapat meningkatkan norepinefrin melalui sistem saraf simpatik sehingga dapat menyebabkan tidur *Non Rapid Eye Movement* (NREM) terganggu. Selain proses pembelajaran di kampus, dengan adanya faktor-faktor sosial seperti peningkatan konsumsi kafein, pengaturan pola diet yang kurang baik juga dapat mempengaruhi tidur seseorang, dan peningkatan tekanan darah dan tidak merasa

segar setelah bangun di pagi hari karena tidak puas dengan tidurnya (Pitaloka et al., 2015).

Pada zaman sekarang ini pola tidur remaja sangat dipengaruhi oleh teknologi internet. Mereka rela berjam-jam hanya ada di depan *gadget*. Internet menjadi suatu kegemaran tersendiri bagi remaja dalam mencari informasi terbaru dan menjalin hubungan dengan orang lain di beda tempat. Faktor-faktor yang mempengaruhi kecanduan penggunaan internet yaitu: internet sebagai media untuk mencari informasi (hosting), berkirim surat (e.mail), berbelanja online (e-commerce), media promosi, belajar jarak jauh (e-learning), mengobrol (chatting) atau melakukan pertemanan dengan teman dunia maya dan memperluas jaringan pertemanan (relasi), bisnis dan lain-lain (Diarti et al., 2017). Banyak hal yang bisa menjadi penyebab berkurangnya kualitas tidur, penggunaan media elektronik seperti televisi, komputer, dan *handphone*, cukup sering dikaitkan dengan durasi tidur yang berkurang, terbangun lebih awal, mengantuk disiang hari, mimpi buruk di malam hari, dan berjalan dalam tidur. Hal ini mungkin dikaitkan dengan melatonin, hormone yang disekresikan oleh kelenjar pineal, dan berperan dalam ritme sirkadian. Pada siang hari, kadar hormone ini dalam darah hamper tidak terdeteksi, namun pada malam hari kadarnya akan meningkat. Hal ini disebabkan oleh adanya efek cahaya terhadap produksi melatonin. Ketika cahaya cukup, seperti pada siang hari, produksi melatonin akan ditekan. Cahaya buatan seperti yang berasal dari media elektronik, bila cukup terang, juga menimbulkan efek yang sama. Efek lain yang ditimbulkan oleh penggunaan media elektronik terhadap tidur adalah terjadinya stimulasi otak yang terus-menerus, sehingga orang yang menggunakannya sulit untuk rileks dan cenderung untuk tetap terjaga (Saifullah, 2017).

Berdasarkan penelitian (Jarmi & Rahayuningsih, 2017), salah satu upaya untuk mengatasi pola tidur yang terjadi adalah dengan mengajak mahasiswa bekerja sama untuk mengontrol penggunaan *gadget* dengan cara memberikan pengetahuan dan informasi kepada mahasiswa mengenai penggunaan *gadget* yang dapat mengganggu

pola tidur pada remaja sehingga mahasiswa dapat mengerti bagaimana penggunaan *gadget* yang baik tanpa mengganggu kualitas tidur remaja.

Adapun yang perlu dilakukan agar mahasiswa mampu mengontrol kecanduan penggunaan internet yaitu dengan memberi jadwal penggunaan internet dan harus bisa mengontrol sesuai dengan kebutuhan remaja dimana penggunaan internet tidak boleh sampai larut malam sehingga mampu meningkatkan pola tidur remaja yang baik. Memasuki masa remaja seseorang mulai mengalami beberapa perubahan, diantaranya adalah perubahan perkembangan kognitif dan sosial dalam diri individu yang akan mempengaruhi perilaku, sikap dan nilai-nilai sepanjang masa remaja. Terkait dengan hadirnya internet yang telah terintegrasi dalam kehidupan keseharian, perubahan perkembangan kognitif dan sosial pada remaja ini tentunya juga akan menjadi salah satu faktor yang dapat mempengaruhi perilaku dalam menggunakan internet (Diarti et al., 2017).

Berdasarkan latar belakang di atas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Penggunaan *Gadget* dengan Pola Tidur Mahasiswa semester 1 Program Studi Administrasi Rumah Sakit Universitas Muhammadiyah Lamongan”.

2. METODELOGI PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain analitik korelasional, dengan pendekatan *cross sectional*, dengan menggunakan teknik *total sampling* didapatkan 42 responden. Variable independen adalah penggunaan *gadget* dan variable dependen adalah pola tidur. Instrumen penggunaan *gadget* menggunakan kuesioner tertutup, pola tidur menggunakan kuesioner tertutup.

3. HASIL PENELITIAN

1) Karakteristik Responden

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Usia Mahasiswa Semester 1 Program Studi Administrasi Rumah Sakit Universitas Muhammadiyah Lamongan April – Mei 2020

Usia	Frekuensi	Persentase (%)
Remaja 17-21 tahun	42	100
Jumlah	42	100

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa seluruh mahasiswa tergolong remaja dengan usia 17-21 tahun sebesar 42 orang (100%).

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin Mahasiswa Semester 1 Program Studi Administrasi Rumah Sakit Universitas Muhammadiyah Lamongan April – Mei 2020

No	Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase (%)
1.	Laki – laki	6	14,3
2.	Perempuan	36	85,7
	Jumlah	42	100

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa hampir seluruh jenis kelamin mahasiswa, perempuan sebanyak 36 orang (85,7%) sedangkan sebagian kecil jenis kelamin mahasiswa, laki-laki sebanyak 6 orang (14,3%).

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Tempat Tinggal Mahasiswa Semester 1 Program Studi Administrasi Rumah Sakit Universitas Muhammadiyah Lamongan April – Mei 2020

No	Tempat Tinggal	Frekuensi	Persentase (%)
1.	Rumah	28	66,7
2.	Kos	14	33,3
	Jumlah	42	100

Berdasarkan tabel 3 diketahui bahwa lebih dari sebagian mahasiswa bertempat tinggal, rumah sebanyak 28 orang (66,7%) sedangkan hampir sebagian tempat tinggal mahasiswa, kos sebanyak 14 orang (33,3%).

Tabel 4 Distribusi Frekuensi Aplikasi yang Digunakan Mahasiswa Semester 1 Program Studi Administrasi Rumah Sakit Universitas

No	Aplikasi yang Digunakan	Frekuensi	Persentase (%)
1.	Chatting	32	76,2
2.	Media Sosial	9	21,4
3.	Games	1	2,4
4.	Browsing	0	0
5.	SMS	0	0
	Jumlah	42	100

2) Analisa Univariat

1) Mengidentifikasi pola tidur mahasiswa semester 1 Program Studi Administrasi Rumah Sakit Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Lamongan.

Tabel 5 Distribusi Pola Tidur Mahasiswa Semester 1 Program Studi Administrasi Rumah Sakit Universitas Muhammadiyah Lamongan April – Mei 2020

	N	Minimum	Maksimum	Rata-rata	Std. Deviasi
Pola Tidur	42	2	21	10,93	4,945
Valid N (listwise)	42				

Berdasarkan tabel 5 menunjukkan bahwa nilai pola tidur minimum adalah 2 dan maksimum 21.

2) penggunaan *gadget* mahasiswa semester 1 Program Studi Administrasi Rumah Sakit Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Lamongan

Tabel 6 Distribusi Penggunaan *Gadget* Mahasiswa Semester 1 Program Studi Administrasi Rumah Sakit Universitas Muhammadiyah Lamongan April – Mei 2020

	N	Minimum	Maksimum	Rata-rata	Std. Deviasi
Penggunaan <i>gadget</i>	42	29	77	59,62	12,423
Valid N (listwise)	42				

Berdasarkan tabel 4.6 menunjukan bahwa nilai penggunaan *gadget* minimum adalah 29 dan maksimum 77.

3) Analisa Bivariat

Tabel 7 Hubungan Penggunaan Gadget dengan Pola Tidur Mahasiswa Semester 1 Program Studi Administrasi Rumah Sakit Universitas Muhammadiyah Lamongan

		Skor pola tidur
Skor	Penggunaan	$r = 0,863$
<i>gadget</i>		$p = 0,000$
		$n = 42$

Berdasarkan tabel 7 menunjukkan bahwa hasil SPSS menunjukkan uji *Pearson* didapatkan nilai $p = 0,000 < 0,05$ yang menunjukkan bahwa korelasi antara penggunaan *gadget* dan pola tidur bermakna. Nilai korelasi *pearson* sebesar 0,863 menunjukkan korelasi positif dengan kekuatan korelasi yang sangat kuat. Karena semakin menjauhi angka 0 semakin kuat hubungan, dengan arah korelasi berlawanan yang berarti semakin tinggi penggunaan *gadget* maka semakin rendah kualitas tidur. Maka H1 diterima artinya ada hubungan perilaku penggunaan *gadget* dengan Pola Tidur Mahasiswa Semester 1 Program Studi Administrasi Rumah Sakit Universitas Muhammadiyah Lamongan.

4) Pembahasan

4.1 Pola tidur mahasiswa semester 1 Program Studi Administrasi Rumah Sakit Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Lamongan

Berdasarkan tabel 5 menunjukkan bahwa nilai pola tidur minimum adalah 2 dan maksimum 21.

Pola tidur seseorang dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, menurut (Hazrina, 2018) faktor yang mempengaruhi pola tidur yaitu alkohol, merokok, stress, aktivitas fisik, jenis kelamin, kafein, dan teknologi.

Mahasiswa lebih sering menggunakan *gadget* untuk bermain *game*, atau membuka media sosial dari pada untuk belajar ataupun bermain diluar rumah dengan teman-teman seusianya (Saifullah, 2017). Pada era sekarang, kondisi tersebut akan sangat terbantu dengan adanya internet.

Perkembangan teknologi internet memberi banyak kemudahan bagi penggunanya, baik tua maupun muda dalam hal pekerjaan, pendidikan maupun komunikasi (Ketut & Diniari, 2014). Mahasiswa menggunakan *gadget* untuk mengikuti tren saat ini, tujuan menggunakan *gadget* mempengaruhi tingkat penggunaan *gadget*. Terlihat pada table 4.4 dapat diketahui bahwa hampir seluruh aplikasi yang digunakan mahasiswa, chatting sebanyak 32 orang (76,2%) media sosial sebanyak 9 orang (21,4%), dan games 1 orang (2,4%).

Kebutuhan tidur dan istirahat remaja bervariasi, pertumbuhan fisik yang cepat. Selama ledakan pertumbuhan, kebutuhan tidur meningkat. Mereka cenderung untuk terjaga sampai larut malam yang mengakibatkan sulit untuk bangun pagi. Masalah remaja dalam hal kurangnya pemenuhan kebutuhan sangatlah penting untuk diperhatikan, namun kenyataannya remaja lebih memilih tidur larut malam dan harus bangun pagi karena kewajiban sebagai pelajar. Remaja sekarang ini mengalami gangguan saat tidur, seperti kurangnya waktu tidur. Hal ini terjadi dikarenakan lebih suka berada di depan layar seperti Handphone, Televisi, dan komputer (Jarmi & Rahayuningsih, 2017). Menurut (Diarti et al., 2017) Tidur yang cukup sangat mempengaruhi kualitas konsentrasi dan berpikir pada seseorang. Tidur yang cukup dapat meningkatkan konsentrasi, mempertahankan kewaspadaan, penalaran dan pemecahan masalah. Karena pada jam tidur normal dapat meningkatkan memori dalam pikiran.

Pemakaian *gadget* sebagai aktivitas malam hari terus meningkat pada remaja ditengah-tengah keprihatinan mengenai efek penggunaan *gadget* terhadap pola tidur dan pekerjaan di siang hari. Saat remaja menggunakan *gadget* dimalam hari dan sebelum tidur dapat mempengaruhi pola tidurnya (Jarmi & Rahayuningsih, 2017). Penelitian (Wicaksono, Widyawati, & Yusuf, 2012) berdasarkan studi pendahuluan dengan cara observasi, menurunnya prestasi mahasiswa yang ditandai dengan banyaknya mahasiswa yang UP (Ujian Perbaikan) yang salah satunya disebabkan oleh kualitas tidur mahasiswa yang kurang baik. Menurut (Manumpil, Ismanto, & Onibala, 2015) penggunaan gadget terlalu lama dapat

berpengaruh pada konsentrasi selama jam pelajaran berlangsung dapat dilihat dampak dari tingkat prestasi anak di sekolah, *gadget* / Handphone dapat mengganggu fungsi kerja otak manusia yaitu dengan melemahnya daya kerja otak atau lemah otak. Sebagaimana besar yakni 30 responden menggunakan *gadget* untuk mengakses berbagai media sosial yang ada seperti Path, Instagram, Facebook, Twitter dan berbagai media sosial yang ada lainnya hal ini dapat berpengaruh buruk terhadap tingkat prestasi siswa. Tidur yang cukup sangat mempengaruhi kualitas konsentrasi dan berpikir pada seseorang. Karena pada jam tidur normal dapat meningkatkan memori dalam pikiran. Sedangkan bagi remaja yang jauh dari orang tua maka harus bisa mengontrol diri dan melakukan hidup sehat dengan tidur tidak larut malam (Diarti et al., 2017). Berdasarkan tabel 4.3 diketahui bahwa lebih dari sebagian mahasiswa bertempat tinggal dirumah sebanyak 28 orang (66,7%), sedangkan hampir sebagian tempat tinggal mahasiswa kos sebanyak 14 orang (33,3%)

Menurut (Jarmi & Rahayuningsih, 2017), satu dari sepuluh remaja mengakui bahwa mereka kecanduan dengan pemakaian *gadget*, 70% dari remaja tidak mendapat tidur yang cukup di malam hari akibat penggunaan telepon dan komputer yang membuat mereka menunda jam tidur dan membangunkan mereka di tengah tidur sehingga membutuhkan waktu lebih lama untuk dapat tidur kembali. Secara fisiologi tubuh tidur diatur di pusat otak dibagian RAS (retikular activating system) dan BSR (bulbar synchronizing region). BSR akan aktif saat kondisi lingkungan yang tenang dan nyaman sehingga seseorang akan tidur, namun pada saat remaja menggunakan *gadget* maka otak akan menerima stimulus dari luar yang berupa suara, cahaya, dan getaran dari *gadget*, selanjutnya otak mengirimkan sinyal tersebut yang dapat mengaktifkan RAS sehingga menyebabkan remaja tetap terjaga di malam hari. Jika hal ini terus berlangsung dalam waktu yang lama maka dapat mengganggu kualitas tidur pada remaja.

Pola tidur yang buruk dan kurangnya istirahat dapat mengganggu belajar mahasiswa, berakibat buruk pada perilaku, kesehatan, dan sikap mahasiswa, serta mengakibatkan pemborosan. Pemanfaatan

gadget didalam proses pendidikan sebagai media yaitu dimana kita dapat berbagi informasi maupun mencari informasi yang kita butuhkan. Penggunaan *gadget* mengakibatkan mahasiswa tidak dapat membagi skala prioritas dalam menggunakan *gadget* di saat waktu-waktu tertentu agar tidak berbenturan atau mengganggu kegiatan lainnya sehingga dampak negatif dari *gadget* tersebut dapat dihindari.

Mahasiswa bisa memutuskan sendiri mengenai jadwal tidurnya sehingga menyebabkan terjadinya tidur yang tidak teratur. Penggunaan *gadget*, internet, game, media sosial, dan chatting, lazim digunakan oleh remaja, sehingga mengganggu pola tidur dan meningkatkan resiko mengantuk pada siang hari atau bangun kesiangan. Paparan media elektronik akan meningkatkan latensi tidur dan mengurangi waktu tidur mahasiswa. Gangguan tidur adalah suatu kondisi dimana seseorang mengalami resiko perubahan jumlah dan kualitas pola tidur yang menyebabkan ketidaknyamanan.

Peneliti mengamati bahwa pola tidur mahasiswa yang buruk yaitu berhubungan dengan penggunaan *gadget* yang berlebihan, berusaha tetap terjaga untuk bermain *gadget*. Masalah yang dihadapi mahasiswa ini sangat berdampak besar, namun banyak mahasiswa yang mengabaikan hal tersebut. Meskipun demikian mahasiswa harus dapat mengatur pola tidur sehingga kesehatannya dapat terjaga dan konsentrasi untuk memulai perkuliahan dipagi hari dan agar tidak ada konflik dan berdampak negatif.

4.2 Penggunaan *Gadget* Mahasiswa Semester 1 Program Studi Administrasi Rumah Sakit Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Lamongan

Berdasarkan tabel 4.6 menunjukkan bahwa nilai penggunaan *gadget* minimum adalah 29 dan maksimum 77.

Berdasarkan tabel 4.2 Tingkat penggunaan *gadget* mahasiswa perempuan lebih tinggi dari siswa laki-laki dalam penelitian ini, mahasiswa yang berjenis kelamin perempuan berjumlah 36 atau 85,7% dan berjenis kelamin laki-laki 6 atau 14,3%, dari data tersebut dapat kita

simpulkan bahwa jenis kelamin perempuan lebih sering menggunakan gadget. Menurut penelitian (Saifullah, 2017) Perbedaan tersebut mungkin terkait dengan penggunaan dan tujuan menggunakan *gadget*. Perbedaan yang pertama yaitu terkait kebutuhan penggunaan *smartphone* antara laki-laki dan perempuan berbeda. Penggunaan *gadget* dikaitkan dengan jenis kelamin, laki-laki cenderung menggunakan game online dan mencari informasi, sementara perempuan cenderung untuk *chatting*, *blogging*, memperbarui *homepage* pribadi, dan mencari informasi. Jadi lebih banyak fungsi penggunaan tingkat penggunaannya lebih besar. Penelitian (Soliha, 2015) mayoritas pengguna media sosial pada penelitian ini adalah berjenis kelamin perempuan, namun antara laki-laki dan perempuan memiliki pola konsumsi yang sama pada media sosial. Dilihat dari pemakaian waktu pun tidak terdapat perbedaan yang berarti, mereka sama-sama berada di tingkat yang tinggi dalam menghabiskan waktu untuk online. Menurut (Pranata, Wardani, & Jusup, 2016) wanita memiliki kecenderungan untuk berinteraksi dan berkomunikasi lebih tinggi dibandingkan pria di situs jejaring sosial. Penelitian (Jarmi & Rahayuningsih, 2017) *gadget* dapat memberikan kesenangan tersendiri kepada remaja. Berbagai jenis aplikasi yang disediakan dalam gadget membuat remaja khususnya perempuan menjadi lebih banyak dalam menggunakan gadget untuk berbagai aktivitas seperti membaca majalah online, belanja online, membuka youTube, instagram, dan situs media online lainnya yang jarang dilakukan oleh laki - laki.

Penggunaan *gadget* merupakan kebutuhan di era *modern* ini, *gadget* merupakan alat komunikasi yang mempunyai banyak fungsi dan fitur bermacam-macam. Banyak dampak-dampak yang di timbulkan sendiri oleh *gadget* baik itu positif maupun negatif. Perkembangan teknologi khususnya *gadget* menjadi hal yang tidak dapat dihindari saat ini. *Gadget* dapat mempengaruhi kehidupan sosial masyarakat. Pada dasarnya, kemajuan teknologi *gadget* dan pengaruhnya dalam kehidupan harus dapat kita hadapi dengan tindakan yang bijaksana dari diri sendiri, keluarga maupun masyarakat luas agar tidak menggeser jati diri kita yang dikenal

memiliki norma dan nilai-nilai budaya baik, serta budi pekerti luhur.

Peneliti menganalisa penggunaan *gadget* merupakan gambaran dari kebutuhan mahasiswa terhadap perkuliahan maupun untuk bersosialisasi di media maya. Kesan yang dialami oleh mahasiswa akan mempengaruhi tingkat penggunaan *gadget*. Pengalaman yang dialami oleh mahasiswa setelah menggunakan *gadget* akan memberikan dampak tersendiri untuk mahasiswa, misalnya timbul rasa kecanduan terhadap *gadget* dan ingin selalu menggunakan *gadget*.

Pengetahuan mengenai tentang baik dan buruk dalam menyikapi penggunaan gadget merupakan aspek penting yang harus diketahui oleh mahasiswa. Karena baik dan buruk penggunaan *gadget* tidak bisa langsung dirasakan dan dinilai oleh mahasiswa. Hampir semua mahasiswa lebih memfokuskan perhatian terhadap *gadget*, sehingga kurang memperhatikan aspek kesehatan, serta kebutuhan yang lainnya yang dianggap bukan masalah utama. Mahasiswa diharapkan mampu menerapkan motifasi saat menggunakan *gadget*. Sikap ini tidak dapat diperoleh secara instan melainkan akan didapatkan secara bertahap dari pengalaman dan berbagai faktor lainnya. Sikap motifasi tersebut agar mahasiswa dapat membatasi pemakaian *gadget*, dan mengetahui efek negatif dari penggunaan *gadget* yang berlebihan. Tercermin dalam perilaku mahasiswa ketika menggunakan *gadget*, misalnya dengan penggunaan *gadget* yang berlebihan banyak mahasiswa yang kehilangan waktu belajarnya bahkan waktu untuk berkomunikasi dengan sekitarnya

4.3 Hubungan Penggunaan Gadget dengan Pola Tidur Mahasiswa Semester 1 Program Studi Administrasi Rumah Sakit Universitas Muhammadiyah Lamongan

Berdasarkan tabel 7 menunjukkan bahwa hasil SPSS menunjukkan uji *Pearson* didapatkan nilai $p = 0,000 < 0,05$ yang menunjukkan bahwa korelasi antara penggunaan *gadget* dan pola tidur bermakna. Nilai korelasi *pearson* sebesar 0,863 menunjukkan korelasi positif dengan kekuatan korelasi yang sangat kuat. Karena

semakin menjauhi angka 0 semakin kuat hubungan, dengan arah korelasi berlawanan yang berarti semakin tinggi penggunaan *gadget* maka semakin rendah kualitas tidur. Maka H1 diterima artinya ada hubungan perilaku penggunaan *gadget* dengan Pola Tidur Mahasiswa Semester 1 Program Studi Administrasi Rumah Sakit Universitas Muhammadiyah Lamongan.

Faktor penyebab gangguan pola tidur pada mahasiswa adalah akses media sosial di internet melalui telepon selular yang dapat mempengaruhi kualitas tidur remaja. Terdapat beberapa hasil bahwa mahasiswa yang mengalami kecanduan *gadget* sedang tetapi tidak mengalami gangguan tidur dan begitu sebaliknya mahasiswa yang mengalami kecanduan *gadget* rendah mengalami gangguan tidur. Hal tersebut karena ada beberapa faktor penyebab yang dapat memperparah terjadinya gangguan pola tidur dan begitusebaliknya. Salah satu dampak penggunaan *gadget* adalah mengganggu tidur, karena dengan layanan internet 24 jam *gadget* akan bergetar atau berdering setiap saat. Ketika ada pesan singkat atau pemberitahuan masuk setiap saat, pengguna akan memainkan *gadget* mereka, termasuk ketika sudah berada di tempat tidur (Saifullah, 2017). Dapat disimpulkan bahwa penggunaan *gadget* yang baik sangat membantu mahasiswa dalam mengatasi berbagai masalah yang belum diketahui akan segera diketahui dengan mudah karena adanya *gadget*, baik masalah perkuliahan maupun yang lainnya.

Jadi penggunaan *gadget* kurang lebih beresiko tinggi terhadap pola tidur mahasiswa, karena penggunaan *gadget* dibutuhkan dalam kehidupan yang seperti saat ini. Apalagi dalam hubungan perkuliahan sehingga sangat diharapkan mahasiswa dapat lebih bijak dalam penggunaan *gadget* agar tidak terkena dampak negatif dari *gadget*.

Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang sangat erat dalam Hubungan Penggunaan Gadget dengan Pola Tidur Mahasiswa Semester 1 Program Studi Administrasi Rumah Sakit Universitas Muhammadiyah Lamongan, dalam artian jika semakin tinggi penggunaan *gadget* maka semakin rendah kualitas tidur, begitu juga sebaliknya. Namun selain penggunaan *gadget* masih banyak faktor-faktor yang

mempengaruhi pola tidur pada mahasiswa yang masih memerlukan penelitian lebih lanjut

5. PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Pola Tidur Mahasiswa Semester 1 Program Studi Administrasi Rumah Sakit Universitas Muhammadiyah Lamongan memiliki nilai maksimum 21 dan minimum 2.
2. Penggunaan *gadget* Mahasiswa Semester 1 Program Studi Administrasi Rumah Sakit Universitas Muhammadiyah Lamongan memiliki nilai maksimum 77 dan minimum 29.
3. Ada hubungan Penggunaan *Gadget* dengan Pola Tidur Mahasiswa Semester 1 Program Studi Administrasi Rumah Sakit Universitas Muhammadiyah Lamongan.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil kesimpulan diatas, maka ada beberapa saran dari penulis sebagai berikut:

Diharapkan mahasiswa sangat memperhatikan penggunaan *gadget* agar tidak berlebihan karena penggunaan *gadget* yang berlebihan memiliki dampak negatif untuk kesehatan maupun waktu untuk berkomunikasi dengan sekitar. Diharapkan juga mahasiswa selalu memperhatikan pola tidur karena tidur yang cukup dapat meningkatkan konsentrasi, mempertahankan kewaspadaan, penalaran dan pemecahan masalah.

6. DAFTAR PUSTAKA

- Diarti, E., Sutriningsih, A., & Hastutiningtyas, Wahidyanti Rahayu. (2017). Analisis Data Kesehatan. Hubungan Antara Penggunaan Internet Dengan Gangguan Pola Tidur Pada Mahasiswa Psik Unitri Malang, 2(3), 321–331.
- Hazrina, S. (2018). Hubungan pola tidur terhadap hasil ujian akhir blok tropical infectious disease mahasiswa fakultas kedokteran universitas lampung. *Kedokteran*.

- Jarmi, A., & Rahayuningsih, S. I. (2017). Hubungan penggunaan gadget dengan kualitas tidur pada remaja. *Jurnal Keperawatan*, 1–7.
- Ketut, N., & Diniari, S. (2014). Durasi Penggunaan Media Sosial dan Kecemasan Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana, Bali. *Durasi Penggunaan Media Sosial Dan Kecemasan Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana Bali*, 1–9.
- Manumpil, B., Ismanto, A., & Onibala, F. (2015). Hubungan Penggunaan Gadget Dengan Tingkat Prestasi Siswa Di Sma Negeri 9 Manado. *Hubungan Penggunaan Gadget Dengan Tingkat Prestasi Siswa Di Sma Negeri 9 Manado*, 3(2), 1–6.
- Pitaloka, rita diah, Utami, gamya tri, & Novayelinda, R. (2015). Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Stikes ' Aisyiyah. *Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah Dan Kemampuan Konsentrasi Belajar Mahasiswa Program Stidi Ilmu Keperawatan Universitas Riau*, 2(2), 1435–1443.
- Pranata, Y. H., Wardani, N. D., & Jusup, I. (2016). *Hubungan intensitas penggunaan situs jejaring sosial dengan kecemasan pada mahasiswa akhir*. 5(4), 1903–1910.
- Rompas, G., Engka, N., & Pangemanan, D. (2013). Dampak Merokok Terhadap Pola Tidur. *Dampak Merokok Terhadap Pola Tidur*, 1(1), 276–282. <https://doi.org/10.35790/ebm.1.1.2013.4359>
- Saifullah, M. (2017). Hubungan Penggunaan Gadget Terhadap Pola Tidur Pada Anak Sekolah Di UPT SDN Gadingrejo II Pasuruan. *Hubungan Penggunaan Gadget Terhadap Pola Tidur Pada Anak Sekolah Di Upt Sdn Gadingrejo II Pasuruan*.
- Soliha, S. F. (2015). Silvia Fardila Soliha , Tingkat Ketergantungan Pengguna Media Sosial dan Kecemasan Sosial. *Interaksi*, 4, 1–10.
- Wicaksono, D. W., Widyawati, ika yuni, & Yusuf, A. (2012). analisis faktor dominan yang berhubungan dengan kualitas tidur pada mahasiswa fakultas keperawatan universitas airlangga. *Keperawatan*, 46–58.