

***THE RELATION BETWEEN USING SMARTPHONE AND INSOMNIA IN
STUDENTS OF CLASS 2015 – 2017 AT MEDICINE FACULTY OF
MUHAMMADIYAH MAKASSAR UNIVERSITY***

**HUBUNGAN PENGGUNAAN *SMARTPHONE* DENGAN INSOMNIA
PADA MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS
MUHAMMADIYAH MAKASSAR ANGGKATAN 2015-2017**



DWI UTAMI ABD. LATIF

NIM 10542 0637 15

***Skripsi Ini Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar
Sarjana Kedokteran***

**FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAKASSAR**

2019

PERNYATAAN PERSETUJUAN PEMBIMBING

**HUBUNGAN PENGGUNAAN PENGGUNAAN *SMARTPHONE* DENGAN
INSOMNIA PADA MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAKASSAR ANGKATAN 2015-2017**

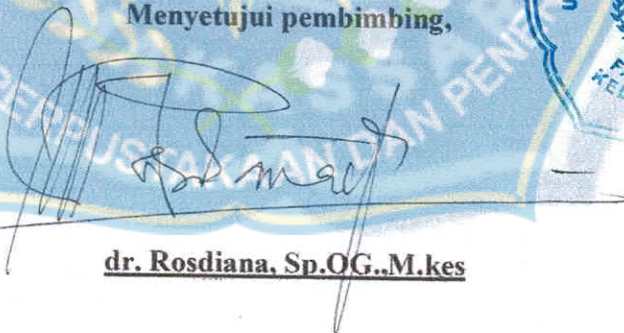
DWI UTAMI ABD. LATIF

10542 0637 15

**Skripsi ini telah disetujui dan diperiksa oleh Pembimbing Skripsi
Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar**

Makassar, 04 Maret 2019

Menyetujui pembimbing,



dr. Rosdiana, Sp. OG..M.kes



**PANITIA SIDANG UJIAN
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAKASSAR**

Skripsi dengan judul **“HUBUNGAN PENGGUNAAN PENGGUNAAN
SMARTPHONE DENGAN INSOMNIA PADA MAHASISWA FAKULTAS
KEDOKTERAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAKASSAR
ANGKATAN 2015-2017”**. Telah diperiksa, disetujui, serta di pertahankan di
hadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah
Makassar pada :

Hari/Tanggal : **Senin, 04 Maret 2019**
Waktu : **14.00 WITA - selesai**
Tempat : **Ruang Meu, Lt.2 FK Unismuh**

Ketua Tim Penguji :



dr. Rosdiana, Sp. OG., M. kes



Anggota Tim Penguji:

Anggota I



dr. Sumarni, Sp.JP

Anggota II



Dr. Alimuddin., M. Ag

LEMBAR PENGESAHAN

DATA MAHASISWA:

Nama Lengkap : Dwi Utami Abd. Latif
Tanggal Lahir : 20 Mei 1996
Tahun Masuk : 2015
Peminatan : Deskriptif Analitik
Nama Pembimbing Akademik : dr. Samsani
Nama Pembimbing Skripsi : dr. Rosdiana.,Sp.OG.,M.Kes

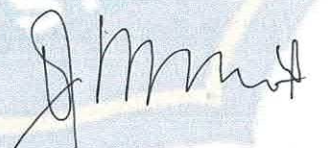
JUDUL PENELITIAN:

HUBUNGAN PENGGUNAAN *SMARTPHONE* DENGAN INSOMNIA PADA MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAKASSAR

Menyatakan bahwa yang bersangkutan telah memenuhi persyaratan akademik dan administrasi untuk mengikuti **ujian skripsi** Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar

Makassar, 04 Maret 2019

Mengesahkan,



Juliani Ibrahim, M.Sc., Ph.D
Koordinator Skripsi Unismuh

PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya

Nama Lengkap : DWI UTAMI ABD. LATIF
Tanggal Lahir : Luwuk, 20 Mei 1996
Tahun Masuk : 2015
Peminatan : Deskriptif Analitik
Nama Pembimbing Akademik : dr. Samsani
Nama Pembimbing Skripsi : dr. Rosdiana, Sp. OG., M. Kes

Menyatakan bahwa saya tidak melakukan kegiatan plagiat dalam penulisan skripsi saya yang berjudul :

**HUBUNGAN PENGGUNAAN SMARTPHONE DENGAN INSOMNIA
PADA MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS
MUHUMMADIYAH MAKASSAR ANGKATAN 2015-2017**

Apabila suatu saat nanti terbukti saya melakukan tindakan plagiat, maka saya akan menerima sanksi yang telah ditetapkan. Demikian surat pernyataan ini saya buat sebenar-benarnya.

Makassar, September 2018



Dwi Utami Abd. Latif

NIM. 10542 0637 15

RIWAYAT HIDUP PENULIS

Nama : Dwi Utami Abd. Latif

Tempat, Tanggal Lahir : Luwuk, 20 Mei 1996

Agama : Islam

Alamat : Jl. Talasalapang

Nomor Telepon/Hp : 082194999421

Email : dwiutamiabdlatif45@gmail.com



RIWAYAT PENDIDIKAN

1. TK Pertiwi Luwuk Kab. Banggai (2000-2002)
2. SD Negeri 5 Luwuk Kab. Banggai (2002-2008)
3. SMP Negeri 1 Tinangkung Kab. Banggai Kepulauan (2008-2011)
4. SMA Negeri 1 Luwuk Kab. Banggai (2011-2014)

RIWAYAT ORGANISASI

1. Penanggung Jawab Club Music Medical Art Club Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar 2017 – 2018
2. Sekretaris Tim Bantuan Medis Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar 2017 – 2018
3. Anggota Departemen Pengembangan Sumber Daya Mahasiswa Badan Eksekutif Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar 2018-2019

**FACULTY OF MEDICINE
UNIVERSITY OF MUHAMMADIYAH MAKASSAR
Undergraduate Thesis, March 2019**

Dwi Utami Abd. Latif 10542 0637 15

**“THE RELATION BETWEEN USING SMARTPHONE AND INSOMNIA
IN STUDENTS OF CLASS 2015–2017 AT MEDICINE FACULTY OF
MUHAMMADIYAH MAKASSAR UNIVERSITY”**

ABSTRACT

BACKGROUND : In today's globalization era, smartphones are a common tool used in everyday life and have many benefits and are spread throughout the country. Even so, smartphones can have an impact on the health of its users.

OBJECTIVE : To find out the correlation between the use of a smartphone and insomnia in students of class 2015-2017 of Medical Faculty of Muhammadiyah Makassar University.

METHODS : The study was cross sectional with proportional stratified sampling technique. The amount of sample is 69 respondents. The type of data used is primary data and data were analyzed by using Chi square test.

RESULTS : The results showed that as many as 41 students of smartphone users had excessive insomnia, and 6 people did not experience insomnia. Meanwhile, 9 people who did not include excessive smartphone users experienced insomnia and 22 people did not experience insomnia. So that from the Chi Square statistics, the relationship between smartphone use and insomnia was obtained (p value = 0,000).

CONCLUSION: There is a significant correlation between the smartphone usage and insomnia in students of class 2015 – 2019 of Muhammadiyah Makassar University Medical Faculty.

Keywords: Smartphone usage, Insomnia

Dwi Utami Abd. Latif 10542 0637 15

**“HUBUNGAN PENGGUNAAN *SMARTPHONE* DENGAN INSOMNIA
PADA MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS
MUHAMMADIYAH MAKASSAR ANGKATAN 2015-2017”**

ABSTRAK

LATAR BELAKANG : Di era globalisasi dewasa ini, *smartphone* menjadi peralatan yang umum digunakan dalam kehidupan sehari-hari dan memiliki banyak manfaat serta tersebar di seluruh negara. Meskipun begitu *smartphone* dapat menimbulkan dampak bagi kesehatan penggunanya.

TUJUAN PENELITIAN : Mengetahui hubungan penggunaan *smartphone* dengan insomnia pada mahasiswa fakultas kedokteran universitas muhammadiyah Makassar angkatan 2015-2017.

METODE PENELITIAN : Penelitian *cross sectional* dengan teknik *proportional stratified sampling*. Besar sampel 69 responden. Jenis data yang digunakan yaitu data primer dengan analisa data menggunakan analisis *Chi square*.

HASIL : Hasil penelitian menunjukkan sebanyak 41 orang mahasiswa pengguna *smartphone* yang berlebihan mengalami insomnia, dan 6 orang tidak mengalami insomnia. Sementara itu sebanyak 9 orang yang tidak termasuk pengguna *smartphone* yang berlebihan mengalami insomnia dan 22 orang tidak mengalami insomnia. Sehingga dari nilai statistik *Chi Square* diperoleh hubungan antara penggunaan *smartphone* dengan insomnia ($p\ value = 0,000$).

KESIMPULAN : Terdapat hubungan penggunaan *smartphone* dengan insomnia

Kata Kunci : Penggunaan *smartphone*, Insomnia.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Hubungan Penggunaan *Smartphone* Dengan Insomnia Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar Angkatan 2015-2017”. Penulisan skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk menyelesaikan studi dan memperoleh gelar Sarjana Kedokteran dari Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar.

Penulisan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan dan dukungan dari berbagai pihak, baik moril maupun materil. Untuk itu pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Allah SWT. Yang telah memberikan seluruh rahmatnya bagi hamba – hambaNya.
2. Rasulullah SAW. Yang telah menunjukkan jalan kebenaran bagi umat Islam dan tak pernah berhenti memikirkan ummatnya hingga di akhir hidupnya
3. Kepada kedua orang tua saya, ibu saya Nikma A.K Raden S.Pd dan ayah saya Drs. Muis Abd. Latif, M.Pd yang telah memberikan doa, dukungan dan semangatnya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan tepat waktu.

4. Kepada kakak dan adik – adik penulis, Abig, Widy dan Agung yang selalu senantiasa menyemangati penulis dari awal hingga penulis dapat menyelesaikan perkuliahan dengan lancar.
5. Dosen Pembimbing Skripsi, Ibunda dr. Rosdiana,Sp.OG.,M.Kes yang telah meluangkan banyak waktu dan wawasannya dalam membantu serta memberikan pengarahannya dan koreksi hingga skripsi ini dapat selesai.
6. Rektor Universitas Muhammadiyah Makassar yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk memperoleh ilmu pengetahuan di Universitas Muhammadiyah Makassar.
7. Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar, Ayahanda dr. Machmud Gasnawi, Sp.PA(K) yang telah memberikan sarana dan prasarana sehingga penulis dapat menyelesaikan pendidikan ini dengan baik.
8. Seluruh dosen dan staf di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar terkhususnya kepadanya dr. Samsani selaku pembimbing akademik yang selalu memberikan arahan sehingga penulis dapat menyelesaikan pendidikan ini dengan lancar.
9. Kepada Kerukunan Keluarga Mahasiswa (KKM) FK Unismuh khususnya kepada teman-teman Sinoatrial (angkatan 2015) yang telah banyak membuka pandangan dan pemikiran saya dalam membuat skripsi ini.
10. Kepada Sandy, kak Ifah, Ekky, Risti, Dija, Indah, Nilang, kak Yana, Devi, Nining, Mutia, Caca, Ayu, Esty, kak Tari, Rima dan sahabat – sahabat

penulis yang senantiasa mendampingi dan mendukung sehingga penulis semangat dalam melakukan penulisan skripsi ini.

11. Kepada semua pihak yang terlibat baik secara langsung maupun tidak langsung yang telah memberikan semangat dan dukungan.

Penulis menyadari Skripsi ini masih jauh dari sempurna. Namun penulis berharap semoga tetap dapat memberikan manfaat pada pembaca, masyarakat dan penulis lain. Akhir kata, saya berharap Allah SWT membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu.

Makassar , Maret 2019

Penulis



DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL

PERNYATAAN PERSETUJUAN PEMBIMBING

PERNYATAAN PERSETUJUAN PENGUJI

PERNYATAAN PENGESAHAN

PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT

RIWAYAT HIDUP

ABSTRAK i

KATA PENGANTAR iii

DAFTAR ISI vi

DAFTAR TABEL ix

DAFTAR LAMPIRAN x

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang 1

B. Rumusan Masalah 4

C. Tujuan Penelitian 4

1. Tujuan Umum 4

2. Tujuan Khusus 4

| | |
|-----------------------------|---|
| D. Manfaat Penelitian | 5 |
| 1. Manfaat Ilmiah | 5 |
| 2. Manfaat Praktis | 5 |

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

| | |
|--|----|
| A. Landasan Teori | 6 |
| 1. <i>Smartphone</i> | 6 |
| 2. Insomnia | 7 |
| 3. Hubungan antara Penggunaan <i>Smartphone</i> dengan Insomnia..... | 10 |
| 4. Kajian Islam..... | 12 |
| B. Kerangka Teori | 15 |

BAB III KERANGKA KONSEP

| | |
|--|----|
| A. Dasar Pemikiran Variabel Penelitian | 16 |
| B. Definisi Operasional | 16 |
| C. Hipotesis..... | 17 |

BAB IV METODE PENELITIAN

| | |
|----------------------------------|----|
| A. Objek Penelitian | 18 |
| B. Metode Penelitian | 18 |
| C. Teknik Pengambilan Data | 18 |
| D. Teknik Pengumpulan Data | 19 |
| E. Teknik Analisa Data | 19 |
| F. Alur Penelitian | 20 |

| | |
|---------------------------|----|
| G. Etika Penelitian | 21 |
|---------------------------|----|

BAB V HASIL PENELITIAN

| | |
|--|----|
| A. Gambaran Umum Populasi/Sampel | 23 |
|--|----|

| | |
|--|----|
| B. Gambaran Umum Lokasi Penelitian | 23 |
|--|----|

| | |
|--|----|
| C. Deskripsi Karakteristik Responden | 24 |
|--|----|

| | |
|-------------------|----|
| D. Analisis | 25 |
|-------------------|----|

| | |
|----------------------------|----|
| 1. Analisis Univariat..... | 25 |
|----------------------------|----|

| | |
|---------------------------|----|
| 2. Analisis Bivariat..... | 26 |
|---------------------------|----|

BAB VI PEMBAHASAN..... 28

BAB VII PENUTUP

| | |
|---------------------|----|
| A. Kesimpulan | 34 |
|---------------------|----|

| | |
|---------------------------------|----|
| B. Keterbatasan Penelitian..... | 34 |
|---------------------------------|----|

| | |
|----------------|----|
| C. Saran | 34 |
|----------------|----|

DAFTAR PUSTAKA..... 35

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

| Tabel | Halaman |
|--|---------|
| 3.1 Definisi Operasional | 16 |
| 5.1 distribusi responden berdasarkan angkatan responden | 24 |
| 5.2 distribusi responden berdasarkan penggunaan <i>smartphone</i> | 25 |
| 5.3 distribusi responden berdasarkan insomnia | 25 |
| 5.4 distribusi responden berdasarkan hubungan <i>smartphone</i> dan insomnia | 26 |



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Kuisisioner Penelitian

Lampiran 2 Uji Validitas Penggunaan *Smartphone*

Lampiran 3 Hasil Bivariat

Lampiran 4 Surat Penelitian



BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Di era globalisasi dewasa ini *smartphone* menjadi peralatan yang umum digunakan dalam kehidupan sehari-hari karena orang-orang dapat terhubung dengan jaringan virtual secara terus-menerus melalui internet dan tidak lagi sebagai alat untuk bertelepon saja, sehingga interaksi sosial dapat terjadi dengan sangat mudah melalui berbagai media, yaitu dengan menggunakan *smartphone*. Tidak seperti dulu lagi, sekarang ini gadget dalam hal ini *smartphone* tidak sukar ditemukan di setiap kalangan masyarakat, mulai dari dewasa (>22 tahun), remaja akhir (16-21 tahun), remaja awal (10-15 tahun), bahkan anak-anak. Kita ketahui bersama bahwa Indonesia sudah menjadi salah satu sasaran utama peredaran produk-produk elektronik khususnya *smartphone*, dan ini sudah berlangsung sejak pasar bebas dunia tahun 2008. Sekarang ini tidak hanya masyarakat yang berpenghasilan tinggi bahkan yang berpenghasilan pas-pasan pun sudah mampu membeli *smartphone* dengan harga yang bisa dikatakan murah dan dengan sistem pembayaran berskala.^{12,17}

Terdapat juga peningkatan dan penyebaran jumlah pengguna *smartphone* di seluruh dunia. Penelitian *cross-sectional study* yang dilakukan terhadap mahasiswa kedokteran di India, didapatkan hasil 96% mahasiswa memiliki *smartphone* dan 90% mengatakan ini berguna dalam belajar medis, komunikasi dan akses instan selama *bedside teaching*. Sekalipun dengan segala

keuntungannya, penggunaan *smartphone* telah dikaitkan dengan potensi kebiasaan yang meresahkan dan membahayakan.^{2,8}

Dalam sebuah artikel riset internasional menyatakan pada tahun 2004 penduduk Indonesia dari 238.452 juta jiwa, sebanyak 28.035 juta jiwa atau 11,7% mengalami insomnia. Selain itu penelitian yang dilakukan di Amerika Serikat menunjukkan penduduk dewasa yang mengalami insomnia intermiten sebanyak 20% sampai 49% dan sebanyak 10% sampai 20% mengalami insomnia kronis, dan dari penduduk yang mengalami insomnia kronis ini 25% diantaranya terdiagnosis sebagai insomnia primer. Beberapa penelitian telah melaporkan kemungkinan hubungan antara gejala-gejala psikologi pada mahasiswa yang memperkirakan bahwa depresi dan gangguan tidur adalah konsekuensi dari penggunaan berlebihan dari teknologi informasi dan komunikasi. Dampak buruk dari insomnia untuk mahasiswa sangat banyak, beberapa diantaranya seperti dapat mengakibatkan keterlambatan mahasiswa dalam berpikir, sulit untuk mengingat sesuatu dan dapat menyebabkan mahasiswa melakukan kesalahan. Apabila hal ini terus berlanjut setiap harinya dalam jangka waktu yang lama, maka akan menyebabkan menurunnya prestasi mahasiswa dalam hal akademik karena konsentrasi belajar yang menurun. menurut *National Sleep Foundation* (n.d) hal-hal yang dapat ditimbulkan dari insomnia adalah seseorang menjadi cepat marah, tidak sabar, gelisah dan depresi. Apabila hal ini terjadi pada mahasiswa tidak hanya akan merusak hubungan sosial dengan teman di lingkungan kampusnya tetapi juga hubungan dengan para dosen-dosen bisa saja ikut menjadi rusak. Penelitian yang

dilakukan di Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara pada 1.500 mahasiswanya didapatkan secara statistik hubungan yang nyata antara penggunaan *smartphone* terhadap insomnia pada tingkat signifikan 5%. Pada referensi yang lain dikatakan terdapat hubungan yang signifikan antara kejadian insomnia dengan konsentrasi belajar pada mahasiswa.^{17,18}

Nasehat berharga dari para ulama kita sungguh di zaman ini, kita akan melihat banyak orang yang menyia-nyiakan waktu dan umurnya dengan sia-sia dalam hal ini menggunakan *smartphone* dengan berlebih-lebihan. Kebanyakan kita saat ini hanya mengisi waktu dengan lalai dari mengingat Allah. Padahal kehidupan di dunia ini adalah kehidupan yang sangat singkat, tetapi kebanyakan kita lalai memanfaatkan waktu yang telah Allah berikan, seperti sabda Rasulullah saw. dari Muadz bin Jabal “tidak akan bergerak kaki seorang hamba pada hari kiamat sampai dia ditanya tentang empat perkara, tentang umurnya pada apa yang dia habiskan, tentang masa mudanya pada apa dia luangkan, tentang hartanya darimana dia dapatkan dan untuk apa dia pergunakan, dan tentang ilmunya untuk apa dia amalkan” (HR. tirmidzi dan dihasankan oleh Albani).³⁷

Selain itu juga Allah berfirman :

قُلْ يَا أَهْلَ الْكِتَابِ لَا تَغْلُوا فِي دِينِكُمْ غَيْرَ الْحَقِّ وَلَا تَتَّبِعُوا أَهْوَاءَ قَوْمٍ قَدْ ضَلُّوا مِنْ قَبْلُ وَأَضَلُّوا كَثِيرًا
وَضَلُّوا عَنْ سَوَاءِ السَّبِيلِ

“Hai Ahli Kitab, janganlah kamu berlebih-lebihan (melampaui batas) dengan cara tidak benar dalam agamamu. Dan janganlah kamu mengikuti hawa nafsu

*orang-orang yang telah sesat dahulunya (sebelum kedatangan Muhammad) dan mereka telah menyesatkan kebanyakan (manusia), dan mereka tersesat dari jalan yang lurus”. (Q.S Al-Ma’ida: 77).*³⁸

Penelitian ini merupakan penelitian baru khususnya di Angkatan 2015-2017 Fakultas Kedokteran Unismuh, karena sebelumnya belum terdapat data tentang hubungan penggunaan *smartphone* dengan insomnia. Sehingga penulis memilih meneliti “Hubungan Penggunaan *Smartphone* dengan Insomnia” untuk melihat apakah *smartphone* memiliki pengaruh terhadap insomnia.

B. Rumusan Masalah

Apakah terdapat hubungan penggunaan *smartphone* dengan insomnia pada mahasiswa fakultas kedokteran universitas muhammadiyah Makassar angkatan 2015-2017?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Mengetahui hubungan penggunaan *smarthphone* dengan insomnia pada mahasiswa fakultas kedokteran universitas muhammadiyah Makassar angkatan 2015-2017

2. Tujuan khusus

- a. Mengetahui tingkat penggunaan *smartphone* pada mahasiswa fakultas kedokteran universitas muhammadiyah Makassar angkatan 2015-2017
- b. Mengetahui insomnia pada mahasiswa fakultas kedokteran universitas muhammadiyah Makassar angkatan 2015-2017

- c. Menganalisa hubungan penggunaan smartphone dengan insomnia pada mahasiswa fakultas kedokteran universitas muhammadiyah Makassar angkatan 2015-2017

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat ilmiah

- a. Menjadi landasan untuk penelitian sejenis selanjutnya yang terkait dengan insomnia;
- b. Memberikan informasi kesehatan mengenai batasan penggunaan smartphone agar tidak mengakibatkan insomnia.

2. Manfaat praktis

- a. Fakultas Kedokteran Unismuh Makassar

★ Hasil penelitian ini mampu menambah kepustakaan, yang dapat dimanfaatkan oleh mahasiswa untuk meningkatkan pengetahuan mengenai insomnia.

- b. Profesi

Penelitian ini dapat menjadi masukan bagi tenaga kesehatan untuk meningkatkan pemberian asuhan kesehatan tentang insomnia.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Landsan Teori

1. *Smartphone*

Smartphone adalah ponsel yang dapat menjalankan sistem operasi terbuka yang dapat mengunduh aplikasi yang ditulis oleh pengembang dari luar. *Smartphone* juga memiliki sejumlah fitur yang biasanya tidak digunakan oleh ponsel biasa, seperti layar sentuh, tampilan dengan kualitas yang tinggi, *browser* berperforma internet lengkap, perangkat lunak canggih yang secara otomatis dapat menjangkau fitur *e-mail*, kamera dengan kualitas tinggi, serta pemutar music dan video. Selain itu istilah *smartphone* pada awalnya diciptakan oleh strategi pemasaran yang tidak dikenal untuk merujuk pada kelas ponsel baru yang bisa memfasilitasi akses data dengan daya komputasi yang signifikan. Selain fungsi komunikasi dan pesan suara tradisional, *smartphone* biasanya menyediakan aplikasi pengelolaan informasi pribadi (*personal information management/PIM*) dan beberapa kemampuan komunikasi nirkabel. Dalam referensi lain dikatakan bahwa *smartphone* adalah perangkat *mobile* berbasis telepon yang tidak hanya dapat digunakan untuk melakukan panggilan, mengirim pesan berupa sms (*short text message*), tetapi juga dapat membuka laman web, mengambil foto digital, bermain *game*, mengunduh dan memainkan musik, melihat acara televisi secara online, mengakses kalender dan terdapat fitur-fitur personal lainnya.^{13,24,26}

Durasi tidur singkat selama seminggu terakhir meunjukkan masalah penggunaan *smartphone* yang lebih tinggi. Orang-orang yang sering menggunakan *smartphone* setelah lampu dimatikan atau waktu tidur dilaporkan adanya kualitas tidur yang secara signifikan memburuk yang menyebabkan adanya gangguan tidur dan rasa lelah yang berlebihan serta mengalami durasi tidur yang singkat, kualitas tidur buruk yang menyebabkan mengantuk berlebihan disiang hari serta gejala-gejala insomnia.^{6,16}

2. Insomnia

a. Definisi

Insomnia adalah ketidakmampuan secara relatif pada seseorang untuk dapat tidur atau mempertahankan tidur baik pada saat ingin tidur, “keadaan tidur yang tenang/sedang tidur” ataupun bangun saat pagi sebelum waktunya (hal ini dikenal sebagai insomnia jenis awal/*initial*, jenis *intermediate* dan jenis terminal/*late* insomnia) atau jika orang tadi bangun dalam keadaan tidak segar. Gangguan insomnia biasa terjadi sebelum seseorang berusia 40 tahun tetapi prevalensi tertinggi dijumpai pada usia di atas 65 tahun.¹

Insomnia sering terjadi di masyarakat umum dan lebih sering terjadi pada pasien yang mengalami gangguan kejiwaan, meskipun hanya sedikit jumlah orang-orang dengan insomnia yang berkonsultasi ke dokter. Kesulitan tidur lebih sering terjadi pada orang tua, wanita, individu dengan pendidikan rendah dan status ekonomi rendah, dan

orang-orang dengan masalah medis kronis. *Transient* insomnia sering terjadi pada orang yang biasanya tidur normal. Bentuk insomnia ini terjadi bersamaan dengan adanya stres psikologis akut, seperti saat kehilangan. Keadaan ini cenderung untuk sembuh sendiri. Insomnia kronis adalah kesulitan tidur yang dialami hampir setiap malam selama sebulan atau lebih.¹

Dalam referensi lain dikatakan bahwa insomnia adalah ketidakmampuan memenuhi kebutuhan tidur, baik secara kualitas maupun kuantitas. Gangguan tidur ini umumnya ditemui pada individu dewasa. Penyebabnya bisa karena gangguan fisik atau karena faktor mental seperti perasaan gundah atau gelisah.¹⁵

b. Etiologi

Insomnia dapat disebabkan oleh gangguan mental lainnya, penyakit organik atau akibat penggunaan obat tertentu (insomnia sekunder) atau idiopatik (insomnia primer). Salah satu penyebab kronik insomnia yang paling umum adalah depresi. Penyebab lainnya adalah arthritis, gangguan ginjal, gagal jantung, *sleep apnea*, sindrom *restless legs*, parkinson, dan *hypertyroidism*. Namun demikian, insomnia kronis bisa juga disebabkan oleh faktor perilaku, termasuk penyalahgunaan kafein, alkohol, dan substansi lain, siklus tidur/bangun yang disebabkan oleh kerja lembur dan kegiatan malam hari lainnya, dan stres kronik. Insomnia bukan suatu penyakit, tetapi merupakan suatu gejala yang memiliki berbagai penyebab, seperti kelainan

emosional, kelainan fisik, dan pemakaian obat-obatan. Sulit tidur sering terjadi, baik pada usia muda maupun usia lanjut dan seringkali timbul bersamaan dengan gangguan emosional, seperti kecemasan, kegelisahan, depresi, atau ketakutan. Kadang seseorang sulit tidur hanya karena badan dan otaknya tidak lelah. Pola terbangun pada dini hari lebih sering ditemukan pada usia lanjut. Beberapa orang tertidur secara normal tetapi terbangun beberapa jam kemudian dan sulit untuk tertidur kembali. Kadang mereka tidur dalam keadaan gelisah dan merasa belum puas tidur. Terbangun pada dini hari, pada usia berapapun, merupakan pertanda dari depresi.^{1,21}

c. Jenis-jenis Insomnia

- ★ 1) Berdasarkan penyebabnya Insomnia dikelompokkan menjadi :
 - a) Insomnia primer, yaitu insomnia menahun dengan sedikit atau sama sekali tidak berhubungan dengan berbagai stres maupun kondisi fisik. Insomnia primer cirinya ditandai dengan adanya kesulitan dalam memulai atau mempertahankan tidur atau non restoratif atau tidur tidak nyenyak selama 1 bulan dan tidak disebabkan oleh gangguan mental, keadaan medikal umum, dan penggunaan zat.
 - b) Insomnia sekunder, yaitu suatu keadaan yang disebabkan oleh nyeri, kecemasan obat, depresi, atau stres yang hebat.¹

- 2) Ada tiga jenis insomnia berdasarkan jenis kesulitan tidur :
- a) *Insomnia insisial*. Kesulitan untuk memulai tidur;
 - b) *Insomnia intermite*. Kesulitan untuk tetap tertidur karena seringnya terjaga;
 - c) *Insomnia terminal*. Bangun terlalu dini dan sulit untuk tidur kembali.¹⁵

3) Penanganan

Beberapa langkah yang bisa dilakukan untuk mengatasi insomnia antara lain dengan mengembangkan pola tidur-istirahat yang efektif melalui olahraga rutin, melakukan relaksasi sebelum tidur seperti membaca, mendengarkan musik dan tidur jika benar-benar mengantuk.¹⁵

3. Hubungan antara Penggunaan *Smartphone* dengan Insomnia

Dari penelitian lain dikatakan bahwa menurut 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 seseorang menggunakan *smartphone* maka otak akan menerima stimulus dari luar yang berupa suara, cahaya biru, dan getaran dari *smartphone*, proses ini menstimulasi otak, memberi tahu otak untuk tetap terbangun dan mengeluarkan sinyal bertolak belakang, yang melambatkan produksi melatonin. Selanjutnya otak mengirimkan sinyal tersebut yang dapat mengaktifkan RAS sehingga menyebabkan seseorang tetap terjaga di malam

hari. Jika hal ini terus berlangsung dalam waktu yang lama maka dapat mengganggu kualitas tidur dan menyebabkan insomnia.²⁷

Salah satu hal yang mempengaruhi insomnia adalah kecemasan. Hal ini didukung oleh hasil penelitian yang menyatakan bahwa kecemasan dan ketergantungan dapat terus meningkat setiap harinya karena penggunaan *smartphone* yang terus menerus dan meningkatkan keterjagaan setiap malam (terbangun beberapa kali) yang tentunya dapat mengakibatkan masalah tidur. Umumnya, pecandu *smartphone* cenderung mengabaikan aktivitas penting (pekerjaan atau study), menarik diri dari teman dan keluarga, menolak masalah yang datang, dan memikirkan ponsel atau *Smartphone* mereka terus-menerus saat mereka tidak memilikinya. Kebanyakan pecandu *smartphone* adalah orang dengan harga diri rendah, yang memiliki masalah dengan mengembangkan hubungan sosial dan merasakan dorongan untuk terus terhubung dengan orang lain. Mereka bisa menjadi sangat kesal saat kehilangan *smartphone* mereka, dan ketika mematikan *smartphone* dapat menimbulkan kecemasan, mudah tersinggung, gangguan tidur atau tidak dapat tidur.^{19,23}

Salah satu hasil penelitian menghasilkan hasil bahwa penggunaan sosial media juga merupakan faktor penting yang merupakan faktor penting yang mempengaruhi kualitas tidur mahasiswa, lebih lanjut, studi ini menjelaskan bahwa pengguna *smartphone* yang menghabiskan waktu 0,5 – 2 jam cenderung mengalami tidur yang buruk dibandingkan mereka yang menghabiskan waktu di media sosial kurang dari 0,5 jam. Selain itu

hasil penelitian di india, terungkap bahwa dari 196 subjek penelitian dari 587 subjek keseluruhan terindikasi pengguna *Smartphone* yang tinggi. Tidak hanya itu subjek ini juga menunjukkan skor tinggi pada kualitas tidur yang menunjukkan bahwa kualitas tidur mereka rendah dan juga menunjukkan skor tinggi pada skala depresi, kecemasan, dan stress. Hal ini sesuai dengan apa yang ditemukan oleh Hidayat bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi kualitas tidur adalah stress psikologis, dimana ketika seseorang memiliki masalah psikologis, maka ia akan memiliki kegelisahan sehingga sulit untuk tidur. Sifatnya yang portable dan beberapa aplikasi berbasis internet yang melekat pada *Smartphone* telah menyebabkan perilaku adiktif ini. Sejumlah bukti menunjukkan gangguan tidur terkait penggunaan *smartphone*. Survei epidemiologis telah menunjukkan tidak hanya penggunaan internet itu sendiri tetapi juga waktu layar atau *screen time* dapat mempengaruhi tidur. Studi fisiologis menentukan bahwa dikode pemancar cahaya biru seperti yang ditemukan di layar *smartphone* dapat mempengaruhi sistem sirkadian. Semakin tinggi penggunaan *smartphone* semakin rendah kualitas tidur seseorang sehingga memungkinkan terjadinya insominia sedangkan semakin rendah tingkat penggunaan *smartphone* maka semakin tinggi kualitas tidur seseorang.^{3,20,22,25}

4. Kajian Islam

Smartphone yang diciptakan demi memudahkan komunikasi dan segala hal yang berhubungan dengan teknologi ini sudah menjadi sesuatu

barang yang cukup populer. Hendaknya kita perhatikan dan atur waktu dengan baik, mayoritas manusia banyak lalai dan menyia-nyiakan waktu seperti hadist Nabi “Ada dua kenikmatan yang banyak manusia tertipu, yaitu nikmat sehat dan waktu luang” (HR. Bukhari no.6412) apabila waktu kita tidak diisi dengan kegiatan positif, pasti diisi dengan dengan hal yang sia-sia dan tidak bermanfaat, berlebihan dalam menggunakan *smartphone* termasuk dalam hal yang sia-sia seperti kata emas dari Qayyim Al-Jauziyah “Jika dirimu tidak disibukkan dengan hal-hal yang baik, pasti akan disibukkan dengan hal-hal yang batil”. Sebagian mahasiswa banyak yang menjadikan *smartphone* dan segala macam *smartphone* canggih di zaman sekarang sebagai bagian dari gaya hidup mereka.^{32, 42}

Sebagaimana firman Allah sebagai berikut :

﴿يَبْنَیْ ءَادَمَ خُذُوا زِينَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ﴾

“Makan dan minumlah dan jangan berlebih-lebihan. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berlebihan” (Q.S Al-A’raf:31).³⁹

Dalam surah Al-A’raf ayat 31 menjelaskan bahwa Allah tidak menyukai sesuatu yang berlebihan. Allah tidak akan melarang sesuatu hal melainkan ada akibat buruk dalam hal tersebut. Hal ini yang dapat kita kaitkan dengan penggunaan *smartphone* yang berlebihan hingga mengakibatkan dampak buruk salah satunya adalah insomnia. Insomnia

merupakan suatu kondisi yang dicirikan dengan adanya gangguan dalam jumlah, kualitas atau waktu tidur pada seorang individu.³³

Allah berfirman dalam Al-Qur'an surah Ghafir ayat 61 :

اللَّهُ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ لِتَسْكُنُوا فِيهِ وَالنَّهَارَ مُبْصِرًا إِنَّ اللَّهَ لَذُو فَضْلٍ عَلَى النَّاسِ وَلَٰكِنَّ أَكْثَرَ النَّاسِ لَا يَشْكُرُونَ ﴿٦١﴾

*“Allah-lah yang menjadikan malam untukmu agar kamu beristirahat padanya; (dan menjadikan) siang terang benderang. Sungguh, Allah benar-benar memiliki karunia yang dilimpahkan kepada manusia, tetapi kebanyakan manusia tidak bersyukur”. (Q.S Ghafir:61).*⁴⁰

Selain itu dalam surah Al-Qashash ayat 73 Allah juga berfirman

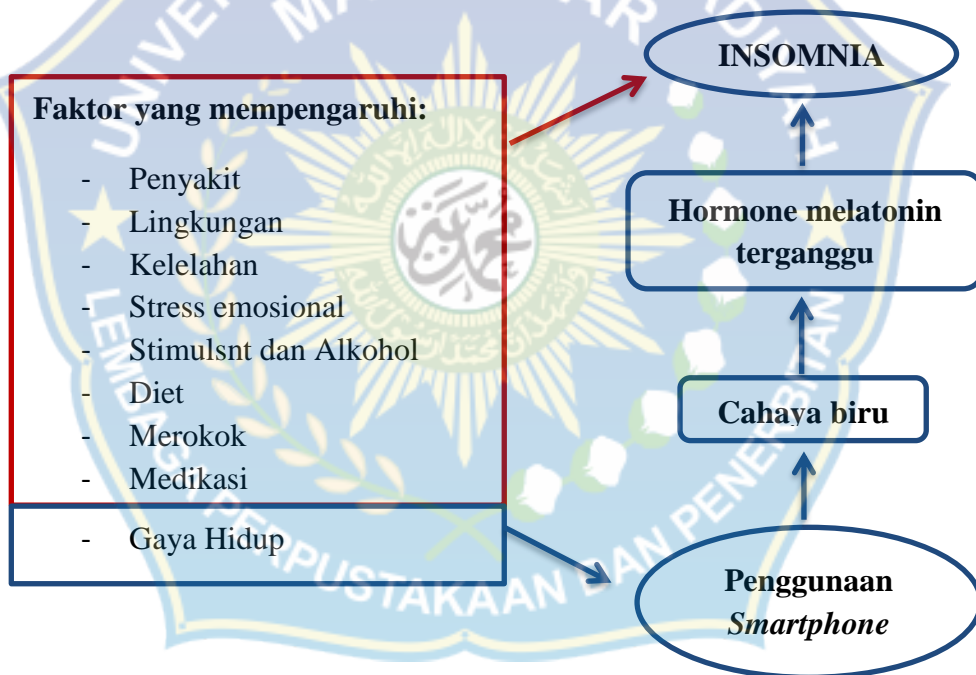
وَمِنْ رَحْمَتِهِ جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ وَالنَّهَارَ لِتَسْكُنُوا فِيهِ وَلِتَبْتَغُوا مِنْ فَضْلِهِ ۗ وَلِعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ ﴿٧٣﴾

*“Dan adalah karena rahmat-Nya, dia jadikam untukmu malam dan siang, agar kamu beristirahat pada malam hari dan kamu mencari sebagian karunia-Nya (pada siang hari) dan agar kamu bersyukur kepada-Nya”. (Q.S Al-Qashash :73).*⁴¹

Dari surah-surah di atas dijelaskan bahwa Allah menciptakan malam tidak lain untuk istirahat tidur dari aktivitas yang dilakukan siang harinya, dan hal ini sangat bertolak belakang apabila seorang manusia mengalami insomnia dimana waktu yang seharusnya sudah disediakan oleh Allah untuk tidur justru menjadikan manusia tetap terjaga karena

penggunaan *smartphone* yang berlebihan hingga mengalihkan seseorang dari waktu tidur yang seharusnya. *Smartphone* pada umumnya digunakan untuk berkomunikasi, akan tetapi pada saat ini anak muda sering menyalahgunakannya, padahal *smartphone* mempunyai banyak manfaat positif jika kita dapat memanfaatkannya dengan benar dan tidak berlebihan.³⁴

B. Kerangka Teori

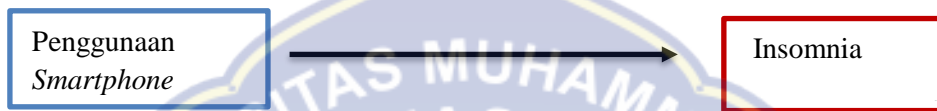


BAB III

KERANGKA KONSEP

A. Dasar Pemikiran Variabel Penelitian

Dasar pemikiran variabel penelitian yang dituangkan penulis pada penelitian kali ini adalah sebagai berikut. Berdasarkan tujuan penelitian maka:



Keterangan :

- : variabel independen
- : variabel dependen

B. Definisi Operasional

Tabel 3.1 Definisi Operasional

| | Penggunaan <i>smartphone</i> | Insomnia |
|----------|---|--|
| Definisi | Penggunaan telepon genggam yang memiliki daya komputasi tinggi dan kemampuan yang berkaitan erat dengan cepatnya perkembangan zaman modern. Penggunaan yang dimaksud adalah seluruh | Ketidakmampuan secara relatif pada seseorang untuk dapat tidur atau memenuhi kebutuhan tidur, baik secara kualitas maupun kuantitas. ¹⁵ |

| | | |
|-------------------|---|--|
| | penggunaan tanpa memandang tujuan, baik untuk komunikasi, hiburan, ataupun edukasi. ³⁶ | |
| Alat Ukur | Kuisisioner Tervalidasi ³⁶ | Kuesisioner Tervalidasi. ³⁵ |
| Cara Ukur | Mengisi kuisisioner | Mengisi kuisisioner |
| Kriteria Objektif | <6 dikatakan bukan pengguna berlebihan dan ≥6 dikatakan pengguna berlebihan | Dikatakan tidak insomnia apabila <19. Dikatakan insomnia apabila jumlah nilai dari setiap pertanyaan ≥19 |

C. Hipotesis

1. Hipotesis₀

Tidak ada hubungan antara penggunaan *smartphone* dengan insomnia pada mahasiswa fakultas kedokteran universitas muhammadiyah Makassar angkatan 2015-2017

2. Hipotesis_A

Ada hubungan antara penggunaan *smartphone* dengan insomnia pada mahasiswa fakultas kedokteran universitas muhammadiyah Makassar angkatan 2015-2017

BAB IV

METODE PENELITIAN

A. Objek Penelitian

Obyek penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar angkatan 2015-2017 dan waktu penelitian dilakukan pada bulan Desember 2018.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain *cross-sectional*. Seluruh responden diberikan kuisioner tentang riwayat penggunaan *smartphone* dan kuisioner tentang insomnia.

C. Teknik Pengambilan Data

Peneliti menggunakan rumus Slovin untuk mengetahui estimasi jumlah sampel yang akan digunakan dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut :

$$n = \frac{N}{1 + Nd^2}$$

Keterangan :

n = Ukuran Sampel

N = Ukuran Populasi

d = Persen kelonggaran ketidak telitian karena kesalahan pengambilan sampel yang masih ditaksir atau diingankan 10%

$$n = \frac{224}{1 + 224(0,1)^2}$$

$$n = \frac{224}{3,24}$$

$$n = 69,13$$

$$n = 69 \text{ (dibulatkan)}$$

Dikarenakan populasi dalam penelitian ini merupakan mahasiswa Fakultas Kedokteran Unismuh angkatan 2015, 2016, dan 2017 yang sudah pasti berbeda-beda angkatan maka pengambilan sampel dilakukan secara *proportional stratified sampling*. Sampel para mahasiswa diambil dari masing-masing kelas secara acak.

D. Teknik Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan kuesioner untuk menilai intensitas penggunaan *smartphone* dan kualitas tidur responden (PSQI)

E. Teknik Analisa Data

1. Proses *collecting*

Mengumpulkan data yang berasal dari kuesioner.

2. Proses *checking*

Dilakukan dengan memeriksa kelengkapan jawaban kuesioner atau lembar observasi dengan tujuan agar data diolah secara benar sehingga pengolahan data memberikan hasil yang valid dan reliable dan terhindar dari bias.

3. Proses *coding*

Pada langkah ini penulis melakukan pemberian kode pada variabel-variabel yang diteliti, misalnya nama responden diubah menjadi nomor 1,2 dan seterusnya.

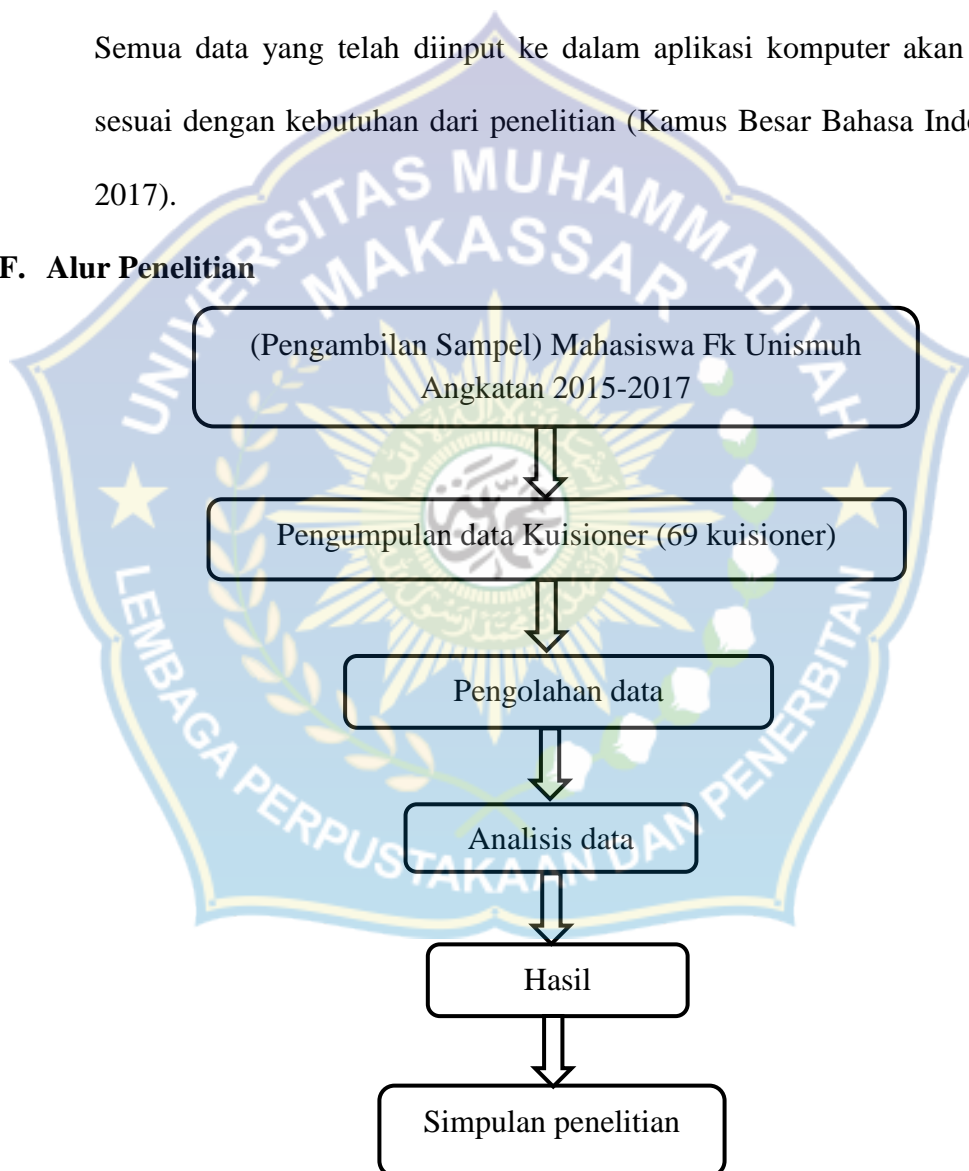
4. Proses *entering*

Data *entry*, yakni jawaban-jawaban dari masing-masing responden yang masih dalam bentuk “kode” (angka atau huruf) dimasukan ke dalam program komputer.

5. Proses *processing*

Semua data yang telah diinput ke dalam aplikasi komputer akan diolah sesuai dengan kebutuhan dari penelitian (Kamus Besar Bahasa Indonesia, 2017).

F. Alur Penelitian



G. Etika Penelitian

Masalah etika penelitian merupakan masalah yang sangat penting dalam penelitian, mengingat penelitian kebidanan berhubungan langsung dengan manusia, maka segi etika harus diperhatikan. Masalah etika yang harus diperhatikan antara lain.

1. Persetujuan Responden (*Informed Consent*)

Informed Consent merupakan bentuk persetujuan antara peneliti dengan responden penelitian dengan memberikan lembar persetujuan. *Informed consent* tersebut diberikan sebelum penelitian dilakukan dengan memberikan lembar persetujuan untuk menjadi responden. Tujuan *Informed Consent* adalah subjek mengerti maksud dan tujuan penelitian, mengetahui dampaknya. Jika subjek bersedia maka mereka harus menandatangani lembar persetujuan. Jika responden tidak bersedia, maka peneliti harus menghormati hak pasien. Beberapa informasi yang harus ada dalam *informed consent* tersebut antara lain : partisipasi pasien, tujuan dilakukan tindakan, jenis data yang dibutuhkan, komitmen, prosedur pelaksanaan, potensial masalah yang akan terjadi, manfaat, kerahasiaan, informasi yang mudah dihubungi, dan lain-lain

2. Tanpa Nama (*Anonimity*)

Masalah etika merupakan masalah yang memberikan jaminan dalam penggunaan subjek penelitian dengan cara tidak memberikan atau mencantumkan nama Responden pada lembar alat ukur dan hanya

menuliskan kode pada lembar pengumpulan data atau hasil penelitian yang akan disajikan

3. Kerahasiaan (*Confidentiality*)

Masalah ini merupakan masalah etika dengan memberikan jaminan keberhasilan hasil penelitian, baik informasi maupun masalah-masalah lainnya. Semua informasi yang telah dikumpulkan dijamin kerahasiaannya oleh peneliti hanya kelompok tertentu yang akan dilaporkan pada hasil riset.



BAB V

HASIL PENELITIAN

A. Gambaran Umum Populasi/Sampel

Telah dilakukan penelitian tentang hubungan penggunaan *smartphone* dengan insomnia pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar angkatan 2015, 2016 dan 2017. Pengambilan data penelitian ini dilakukan pada tanggal 28 – 29 Desember 2018 di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar. Penelitian ini dilakukan dengan mengisi kuisisioner untuk mengetahui hubungan penggunaan *smartphone* dengan insomnia.

Data yang terkumpul selanjutnya disusun dalam suatu tabel induk (*master table*) dengan menggunakan program komputerisasi. Dari tabel induk tersebut data dipindahkan dan diolah menggunakan program statistik diperangkat komputer kemudian disajikan dalam bentuk tabel frekuensi maupun tabel silang (*cross table*).

B. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Penelitian dilakukan di gedung F Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar yang merupakan Universitas berakreditasi B dan fakultas kedokterannya yang berakreditasi B. Secara demografi gambaran lokasi terletak di jalan Sultan Alauddin nomor 259, kelurahan Gunungsari, kecamatan Rappocini, kota Makassar. Fakultas Kedokteran tersebut dilengkapi dengan fasilitas wifi yang baik dan dapat diakses seluruh mahasiswa dengan *username* menggunakan Nomor Induk Mahasiswa (NIM)

masing-masing mahasiswa dan kata sandi nomor telepon mahasiswa yang terdaftar di fakultas tersebut, selain itu juga fakultas menggunakan telegram sebagai media untuk menginformasikan segala bentuk aktivitas perkuliahan yang membuat mahasiswa harus mengaktifkan terus menerus *smartphonenya* sehingga menjadi pilihan yang sangat tepat untuk penelitian.

C. Dekskriptif Karakteristik Responden

Sampel dalam penelitian ini terdiri dari 69 orang mahasiswa yang diambil dengan menggunakan *proportional stratified sampling* diambil dari masing-masing angkatan secara acak dapat dilihat dari tabel sebagai berikut

Tabel 5.1 distribusi responden berdasarkan angkatan responden

| Angkatan | Jumlah Mahasiswa | Presentase (%) |
|--------------|------------------|----------------|
| 2015 | 23 | 33.3 |
| 2016 | 23 | 33.3 |
| 2017 | 23 | 33.3 |
| Total | 69 | 100.0 |

Sumber : Data Primer

Dari tabel 5.1 diketahui responden angkatan 2015 berjumlah 23 orang (33.33%), angkatan 2016 berjumlah 23 orang (33.33%), dan angkatan 2017 berjumlah 23 orang (33.33%).

D. Analisis

1. Analisis Univariat

Analisis univariat berfungsi untuk mengetahui gambaran dari data yang telah dikumpulkan.

a. Distribusi Responden Mahasiswa Berdasarkan Penggunaan *Smartphone*

Tabel 5.2 distribusi responden berdasarkan penggunaan *smartphone*

| Penggunaan <i>Smartphone</i> | Jumlah Mahasiswa | Persentase (%) |
|-------------------------------------|-------------------------|-----------------------|
| Berlebihan | 47 | 68.1 |
| Tidak Berlebihan | 22 | 31.9 |
| Total | 69 | 100.0 |

Sumber : Data Primer

Dari tabel 5.2 diatas terlihat bahwa mahasiswa pengguna *smartphone* yang berlebihan berdasarkan hasil penilaian kuisisioner dengan jumlah nilai ≥ 6 sebanyak 47 orang dan yang tidak berlebihan atau jumlah nilai < 6 sebanyak 22 orang.

b. Distribusi Responden Mahasiswa Berdasarkan Insomnia

Tabel 5.3 distribusi responden berdasarkan insomnia

| Insomnia | Jumlah Mahasiswa | Persentase (%) |
|-----------------|-------------------------|-----------------------|
| Insomnia | 50 | 72.5 |
| Tidak Insomnia | 19 | 27.5 |
| Total | 69 | 100.0 |

Sumber : Data Primer

Dari tabel 5.3 di atas terlihat bahwa berdasarkan distribusi responden yang insomnia didapatkan bahwa sebanyak 50 orang mahasiswa mengalami insomnia dan 19 orang mahasiswa tidak mengalami insomnia.

2. Analisis Bivariat

Analisis bivariat dilakukan untuk melihat hubungan antara variabel independent penggunaan *smartphone* dengan variabel dependent insomnia.

Tabel 5.4 distribusi responden berdasarkan hubungan *smartphone* dan insomnia

| Penggunaan <i>smartphone</i> | Insomnia | | Tidak Insomnia | | Total n | P Value |
|---------------------------------|-------------------|------|-------------------|------|------------|------------|
| | N | % | N | % | | |
| | Berlebihan | 41 | 87.2 | 6 | 12.8 | 47 |
| Tidak Berlebihan | 9 | 40.9 | 13 | 59.1 | 22 | |
| Total | 50 | | 19 | | 69 | |

Sumber : Data Primer

Dari tabel 5.4 di atas berdasarkan distribusi responden untuk hubungan penggunaan *smartphone* dengan insomnia didapatkan bahwa

sebanyak 41 orang mahasiswa termasuk pengguna *smartphone* yang berlebihan dan mengalami insomnia, sementara sebanyak 6 orang mahasiswa termasuk pengguna *smartphone* yang berlebihan namun tidak mengalami insomnia. Selain itu didapatkan pula 9 orang mahasiswa adalah pengguna *smartphone* yang tidak berlebihan namun mengalami insomnia serta sebanyak 13 orang mahasiswa termasuk pengguna *smartphone* yang tidak berlebihan dan tidak mengalami insomnia. Sehingga dari analisa bivariat didapatkan nilai $p = 0.00$ yang menandakan adanya hubungan antara penggunaan *smartphone* dengan insomnia.



BAB VI

PEMBAHASAN

Dari hasil penelitian di atas berdasarkan tabel 5.2 terlihat bahwa mahasiswa pengguna *smartphone* yang berlebihan sebanyak 47 orang (68,1%) sementara mahasiswa pengguna *smartphone* yang normal yaitu sebanyak 22 orang (31,9%), yang menyatakan bahwa mahasiswa pengguna *smartphone* yang berlebihan lebih banyak jumlahnya dibandingkan dengan mahasiswa pengguna *smartphone* yang tidak berlebihan.

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Armaya dkk, beberapa pengguna *smartphone* menggunakan *smartphonenya* untuk bermain *game*, membuka sosial media, membuka situs media *online*, menonton film, membuka *e-mail*, *facebook*, *twitter*, belanja *online shop*, membuka *youtube* dan membaca buku ataupun majalah *online*, yang dapat memberikan kesenangan tersendiri bagi penggunanya.²⁷

Berdasarkan tabel 5.3 didapatkan mahasiswa yang mengalami insomnia sebanyak 50 orang (72,5%) lebih banyak dibandingkan mahasiswa yang tidak mengalami insomnia yang jumlahnya hanya 19 orang (27,5%). Widya dkk mengatakan dalam penelitiannya bahwa, Insomnia memiliki dampak negatif bagi kesehatan baik dari segi fisik maupun psikologis remaja, seperti mudah mengantuk disiang hari, hal ini, sejalan dengan teori mengenai dampak dari terjadinya insomnia, yaitu mengantuk di siang hari/kelelahan. Selain itu, insomnia

juga dapat menyebabkan ketidakteraturan manajemen waktu, gangguan konsentrasi, dan penurunan kualitas hidup.²⁸

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Rizqiea dan Hartati (2012), dampak negatif insomnia yaitu penurunan aktivitas, gangguan kesehatan, dan penurunan serta perubahan semangat. Insomnia akan berdampak bagi kesehatan fisik dan psikologis, dari segi kesehatan fisik gangguan kesehatan khususnya pada kesehatan kulit yang dapat memicu terjadinya penuaan dini. Secara psikologi insomnia dapat berdampak pada perubahan emosi. Khususnya yang masih dalam tahap pendidikan, insomnia dapat berdampak dari segi kesehatan fisik, seperti mudah mengantuk disiang hari yang dapat mengakibatkan terganggunya aktivitas belajar di kelas yang menyebabkan menurunnya prestasi akademik. Selain itu juga dari segi kesehatan psikologis, insomnia dapat menyebabkan menurunnya semangat dalam melaksanakan aktivitas sehari-hari sehingga dapat berpengaruh pada menurunnya kualitas hidup. Ketidakmampuan dalam manajemen waktu penggunaan *smartphone* dengan baik dan benar ketika berada sekolah maupun di rumah, akan berdampak pada ketidakaturan pola istirahat dan tidur sehingga dapat memicu terjadinya insomnia. Hal ini dikarenakan tidak terpenuhinya pola tidur ideal sehingga semakin sedikitnya waktu untuk memenuhi kebutuhan istirahat dan tidur, dan akhirnya dapat menyebabkan remaja mengalami insomnia dan membuat semakin tingginya dampak negatif yang diakibatkan oleh insomnia tersebut.²⁹

Dari penelitian lain dikatakan bahwa menurut 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 seseorang menggunakan *smartphone* maka otak akan menerima stimulus dari luar yang berupa suara, cahaya, dan getaran dari *smartphone*, 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 dan menyebabkan insomnia.²⁷

Banyak faktor yang dapat menyebabkan seseorang dapat menderita insomnia, faktor-faktor tersebut antara lain penyakit, lingkungan, kelelahan, gaya hidup, depresi, kafein, diet, merokok, medikasi.¹⁵

Dari hasil penelitian pada tabel 5.4 didapatkan bahwa lebih banyak mahasiswa dengan penggunaan *smartphone* berlebihan mengalami insomnia yang mana berjumlah 41 orang (87,2%) dibanding yang tidak mengalami insomnia dimana jumlahnya hanya 6 orang (12,8%). Selain itu didapatkan pula sebanyak 13 orang mahasiswa (59,1%) yang bukan termasuk pengguna *smartphone* yang berlebihan tidak mengalami insomnia walaupun didapatkan pula ada 9 orang mahasiswa (40,1%) yang mengalami insomnia.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan King, dkk (2014) yang mana hasil penelitiannya didapatkan satu dari sepuluh pengguna *smartphone* mengaku bahwa mereka kecanduan dengan pemakaian *smartphone*, 70% dari mereka tidak mendapat tidur yang cukup di malam hari akibat penggunaan *smartphone* yang membuat mereka menunda jam tidur dan membangunkan mereka di tengah tidur sehingga membutuhkan waktu lebih lama untuk dapat tidur kembali. waktu pemakaian *smartphone* sebagai aktivitas di malam hari

terus meningkat pada mahasiswa ditengah-tengah keprihatinan mengenai efek penggunaan *smartphone* terhadap pola tidur dan pekerjaan disiang hari. Penelitian di Australia menemukan bahwa 71% mahasiswa melaporkan mengalami insomnia akibat pemakaian *smartphone* dimalam hari sebelum tidur. Menurut Armaya dkk saat pengguna menggunakan *smartphonenya* dimalam hari dan sebelum tidur dapat mempengaruhi kualitas tidurnya dan dapat mengalami insomnia, karena hal tersebut membuat seseorang menunda waktu tidur dan sulit untuk memulai tidur.^{27,31}

Selain itu didapatkan pula hasil penelitian yang dilakukan oleh Syamsoedin dkk, (2015), pada 62 responden yang meneliti fenomena insomnia yang terjadi pada remaja didapatkan hasil bahwa 44 siswa mengalami insomnia ringan dan 18 siswa mengalami insomnia berat. Menurut peneliti remaja mengalami insomnia ringan karena mengerjakan tugas rumah di malam hari, *chatting* dengan teman di media sosial pada malam hari, *browsing*, dan *downloading* hal-hal yang berkaitan dengan hobi dan kesenangan, serta aktivitas bermain *game online* pada malam hari dan yang tentunya menggunakan *smartphone*.³¹

Penelitian yang dilakaukan oleh Armaya dkk, mengatakan meskipun *smartphone*. Memiliki dampak positif untuk mencari tugas kuliah dimalam hari saat perpustakaan dan sarana di kampus telah tutup, namun hal tersebut dapat mengganggu kualitas tidur mahasiswa jika menggunakan *smartphone*. lebih dari batas durasi penggunaan yang normal. Pada saat akan tidur seseorang membutuhkan waktu untuk *pre-sleep* selama 10 sampai 30 menit jika waktu

pre-sleep digunakan untuk aktivitas menggunakan *smartphone* maka waktu untuk *pre-sleep* akan lebih dari 30 menit, selain itu berdasarkan data demografi didapatkan responden memiliki dan menggunakan *smartphone* sebanyak 1 unit sehingga membuat remaja lebih lama dalam menggunakan *smartphone*.^{27,28}

Hasil penelitian Przybylski & Weinstein (2017) pada 120.115 responden berusia 15 tahun untuk durasi penggunaan *smartphone* yang ideal adalah 1 jam 57 menit atau sekitar 2 jam dalam sehari maka di atas 1 jam 57 menit penggunaan *smartphone* dianggap mampu mengganggu kinerja otak.²⁷

Dengan ini dapat dikatakan bahwa hipotesis A (H_A) diterima, yaitu terdapat hubungan antara penggunaan *smartphone* dengan insomnia. Hal ini dibuktikan dengan hasil uji *Chi-Square* dimana didapatkan nilai $p\text{-value}=0.000$ ($p>0.05$)

Dari hasil penelitian didapatkan bahwa lebih banyak mahasiswa yang menggunakan *smartphone* berlebihan ini termasuk dalam hal yang Allah tidak sukai seperti yang tersirat dalam firman Allah dalam surah berikut :

﴿يَبْنِيٰٓ ءَادَمَ حُدُوۡا زِيۡنَتَكُمْ عِنۡدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوۡا وَاشْرَبُوۡا وَلَا تُسْرِفُوۡا ۗ اِنَّهٗ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِيۡنَ﴾

“Makan dan minumlah dan jangan berlebih-lebihan. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berlebih” (Q.S Al-A’raf : 31).³⁹

Dari penelitian ini juga didapati banyaknya mahasiswa yang mengalami insomnia sedangkan Allah menciptakan malam tidak lain untuk istirahat tidur dari aktivitas yang dilakukan siang harinya, dan hal ini sangat bertolak belakang

apabila seorang manusia menjadikan waktu yang seharusnya sudah disediakan Allah untuk tidur justru membuatnya tetap terjaga dan penggunaan *smartphone* yang berlebihan menjadi salah satu faktor yang mengalihkan seseorang dari waktu tidur yang seharusnya dan menyebabkan insomnia. Seperti yang dijelaskan dalam ayat-ayat Allah berikut :

وَمِنْ رَحْمَتِهِ جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ وَالنَّهَارَ لِتَسْكُنُوا فِيهِ وَلِتَبْتَغُوا مِنْ فَضْلِهِ وَلَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ ﴿٧٣﴾

*“Dan adalah karena rahmat-Nya, dia jadikan untukmu malam dan siang, agar kamu beristirahat pada malam hari dan kamu mencari sebagian karunia-Nya (pada siang hari) dan agar kamu bersyukur kepada-Nya”. (Q.S Al-Qashash : 73).*⁴¹

Selain itu juga dengan melihat lebih banyak mahasiswa yang masuk dalam kategori berlebihan dalam penggunaan *smartphone* ini menunjukkan banyaknya orang yang menyianyiakan waktu luangnya yang sebenarnya dapat dipergunakan untuk hal-hal yang bermanfaat untuk mencari ridha Allah seperti sabda Rasulullah saw. dari Muadz bin Jabal “tidak akan bergerak kaki seorang hamba pada hari kiamat sampai dia ditanya tentang empat perkara: tentang umurnya pada apa yang dia habiskan, tentang masa mudanya pada apa dia luangkan, tentang hartanya darimana dia dapatkan dan untuk apa dia pergunakan, dan tentang ilmunya untuk apa dia amalkan” (HR. tirmidzi dan dihasankan oleh Al-Albani).³⁷

BAB VII

PENUTUP

A. Kesimpulan

Terdapat hubungan antara penggunaan *smartphone* dengan insomnia.

B. Keterbatasan Penelitian

1. Jumlah sampel dalam penelitian ini masih kurang yang apabila ditambahkan lebih banyak lagi akan menambah keakuratan penelitiannya;
2. Derajat insomnia pada penelitian ini tidak dibagi menjadi ringan, sedang dan berat .

C. Saran

1. Bagi penelitian selanjutnya diharapkan agar mengambil jumlah sampel yang lebih besar;
2. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan agar memperhatikan faktor-faktor lain yang menjadi faktor resiko insomnia selain dari *smartphone*;
3. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan agar membagi derajat insomnia menjadi ringan, sedang dan berat.

DAFTAR PUSTAKA

1. Aepli, Andriana et all. 2015. *Caffein Consuming Children and Adolescents Show Altered Sleep Behavioral and Deep Sleep*.
2. Billieux, J. 2012. *Problematic Use of Mobile Phone : A Literatur Review and a Pathway Model*. *Curr. Pschiatry Rev.*8,299-307
3. Cajochen, C., Frey, S., Anders, D., et al. (2011). Evening Exposure to a Light-Emitting Diodes (LED)-Backlit Computer Screen Affects Circadian Physiology and Cognitive Performance. *Journal of Applied Physiology*, 110:1432-1438.
4. Carlson, N.R. 2008. *Foundations Of Psysiological*. 7th ed. Pearson Education, Inc.
5. Cirelli, C., Tononi, G. 2017 *The Sleeping Brain*. Dana Foundation.
6. Exelmans, L., Van den Bluck, J. 2016. *Bedtime Mobile Phone Use and Sleep in Adult*. *Soc.Sci.Med*.
7. Ganong, W.F. 2008. *Fisiologi Kedokteran*. Edisi ke-22. Jakarta : ECG; 201-206.
8. Gavali, M.Y., Kismatrao, D.S., Gavali, Y.V. Patil, K.B., *Smartphone the New Learning Aid for Medical Student*. *J Clin Diagn Res*. JC05-JC08.
9. Guyton, A.C., Hall, J.A. 2008., *Text Book of Medical Physiology*. 11th Edition. Jakarta : ECG.
10. Hidayat, Aziz Alimul. 2006. *Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia*. Jakarta : Salemba Medika.

11. Kaplan, H.I., Saddock, B.J., Gredd, J.A 2012. *Kaplan-Saddock Sinopsis Psikiatri Ilmu Pengetahuan Psikiatri Klinis Jilid 2*. Jakarta : Bina Rupa Aksara.
12. Mohammadbeigi, A. 2016. *Sleep Quality in Medical Student; the Impact of Over Use of Mobile Cell-Phone and Social Networks*. J Res Healt Sci.; 16(1):46-50
13. Morley, D., & Parker, C.S (2011). *Understing Computers Today and Tomorrow (13th ed)*. USA, (pp. 20-21)
14. Pinel, J. 2009. *Biopsikologi*. Edisi 7. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
15. Putri A.Y. 2018. *Skripsi Hubungan Antara Kecanduan Smartphone Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja*. Surabaya
16. Radler, C., Wolfgang, L., Matt, K., Demirhan, E., Horzum, M.B., Besoluk, S. 2016. *Smartphone addiction proneness in relation to sleep and morningness-eveningness in German Adolescent*. J. Behav. Addict.
17. .Ratriva, 2016 dalam Jurnal Intensi penggunaan gadget dan kecerdasan emosional pada remaja awal
18. Ray, M., Jat, K.R. 2010. Effect of Electronic media on Childrean. *Indian Pediatrics* 47:561-568.
19. Rosen, L., et al. (2015). Sleeping with Technology: Cognitive, Affective, and Technology Usage Predictors of Sleep Problem Among College Student, *Journal of the National Sleep Foundation*, 2, 49-56.

20. Soni, R., et al. (2016). Prevalence of Smartphone Addiction, Sleep Quality and Associated Behaviour Problems in Adolescents, *International Journal of Research in Medical Sciences*, 5(2), 55-519
21. Sudoyo. 2007. Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam. Jakarta: Pusat Penerbitan Departemen Ilmu Penyakit Dalam Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
22. Vollmer, C., Michel, U., & Randler, C. (2012). Outdoor Light at Night (LAN) Is Correlated With Eveningness in Adolescents. *Chronobiology International, The Journal of Biological and Medical Rhythm Research*, 29:502-508.
23. Widuri, H. (2010). *Kebutuhan Dasar Manusia (Aspek Mobilitas dan Istirahat Tidur)*. Yogyakarta: Gosyen Publishing, (pp 32-37).
24. Woyke, E. (2014). *The Smartphone: Anatomy of An Industry*. New York: The new Pres, (pp. 2).
25. Xu, X-L., et al (2015). The Influence of Social Media on Sleep Quality: A Study Undergraduate Student in Chongqing, China, *Journal Nursing and Care*, 4(3), 1-7.
26. Zheng, P., & Ni, L. (2006). *Smartphone & Next Generation Mobile Computing*. USA:Elsevier, (pp.4-5).
27. Armaya jarmi, dkk . 2017. Hubungan penggunaan *gadget* dengan kualitas tidur pada Remaja. Aceh)
28. Widya dkk. 2015. Hubungan Durasi Penggunaan Media Sosial Dengan Kejadian Insomnia Pada Remaja Di Sma Negeri 9 Manado. Universitas Sam Ratulangi Manado)

29. Rizqiea dan Hartati. (2012). *Pengalaman Mahasiswa Yang Mengalami Insomnia Selama Mengerjakan Tugas Akhir*.
30. King, D. L. Delfabbro, P. H., Zwaans, T., & Kaptsis, D. (2014). *Sleep interference effects of pathological electronic media use during adolescence. international journal of mental health and addiction*.
31. Syamsuodin, W.K.P., Bidjuni., Wowiling, f. (2015). *Hubungan durasi penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia pada remaja di SMA Negeri 9 Manado. Vol 3.(1)*. <http://ejournal.unsrat.ac.id>
32. Rachmat Tri Wahyu Thalib. (2016). *SMARTPHONE SEBAGAI GAYA HIDUP*. Makassar. UIN Alauddin
33. Muhammad akbar nurdin. (2018). *Jurnal MKMI Kualitas Hidup Penderita Insomnia pada Mahasiswa*. Makassar. Universitas Hasanuddin
34. Rahma I. (2018). *Dampak Penggunaan Smartphone Terhadap Perilaku Peserta Didik Di SMA Piri Kecamatan Jatiagung Kabupaten Lampung Selatan*. Lampung. Fakultas Ilmu Tarbiyah Dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Lampung
35. Iwan. (2009). *Skala Insomnia (KSPBJ Insomnia Rating Scale*. <http://www.sleepnet.com>
36. Aulia R.N. (2017). *Hubungan Penggunaan Gadget Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara Angkatan 2014*. Medan. Universitas Sumatera Utara.
37. Al-Albani, M.S (2006). *Shahih Sunan Tirmidzi (Seleksi Hadist Shahih Dari Kitab Sunan Tirmidzi Buku: 2)*. Jakarta: Pustaka Azzam.

38. Al-Qur'an Wanita Ummahatul Mukminin. Qur'an Surah Al-Ma'ida ayat 77.
39. Al-Qur'an Wanita Ummahatul Mukminin. Qur'an Surah Al-A'raf ayat 31.
40. Al-Qur'an Wanita Ummahatul Mukminin. Qur'an Surah Ghafir ayat 61.
41. Al-Qur'an Wanita Ummahatul Mukminin. Qur'an Surah Al-Qashash ayat 73.
42. Ibnu Qayyim A.J. (2013). *Al-Jawabul Kafi*. Jawa Tengah. Al Qowam.



INFORMED CONSENT

Penelitian ini berjudul “Hubungan Penggunaan *Smartphone* dengan Insomnia Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan penggunaan *Smartphone* dengan insomnia. Penelitian ini dilaksanakan di Universitas Muhammadiyah Makassar dimana yang menjadi respondennya adalah mahasiswa angkatan 2015-2017 yang dipilih secara *stratified randomized sampling*. dalam penelitian ini responden akan dimintai untuk mengisi kuisisioner yang akan dibagikan oleh peneliti. Selanjutnya kuisisioner yang telah diisi akan dikumpulkan kembali oleh peneliti.

Setelah mendapatkan penjelasan atas tindakan yang akan dilakukan, maka saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama :

NIM :

Bersedia untuk menjadi responden (sampel penelitian) dalam penelitian ini. Persetujuan ini diambil dan disepakati dalam keadaan sadar tanpa ada paksaan dari pihak manapun.

Makassar, Desember 2018

Menyetujui,

Peneliti,

()

Dwi Utami Abd. Latif

KUISINONER PENELITIAN

Hubungan *Smartphone* dengan Insomnia Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar

Jawablah pertanyaan berikut dengan memberi tanda (x)

1. Berapa jumlah *smartphone* yang anda miliki?
 1
 2
 3 atau lebih

2. Pernahkah anda merasa terlalu sering menggunakan *smartphone*?
 Tidak pernah
 Jarang
 Sering

3. Seberapa sering anda menggunakan *smartphone* sebelum tidur?
 Tidak pernah
 1 – 4 kali seminggu
 Lebih dari 4 kali seminggu

4. Apakah teman dan keluarga complain dengan intensitas penggunaan *smartphone* anda?
 Tidak pernah
 Pernah
 Sering


5. Apakah anda merasa waktu penggunaan *smartphone* anda meningkat selama setahun terakhir?
 Tidak
 Mungkin
 Iya

KUISIONER INSOMNIA

INSTRUKSI

Pertanyaan-pertanyaan di bawah ini adalah pertanyaan yang berhubungan dengan kebiasaan tidur anda satu bulan yang lalu. Jawaban yang anda berikan adalah jawaban yang mayoritas anda alami dan lakukan **selama satu bulan belakangan ini**. Silahkan menjawab pertanyaan-pertanyaan di bawah ini.

1. Selama satu bulan belakangan ini apakah anda mengalami kesulitan untuk memulai tidur?
 - Tidak pernah
 - Kadang-kadang
 - Sering
 - Selalu
2. Selama satu bulan belakangan ini apakah anda tiba-tiba terbangun pada malam hari?
 - Tidak pernah
 - Kadang-kadang
 - Sering
 - Selalu
3. Selama satu bulan belakangan ini apakah anda terbangun lebih awal/dini hari?
 - Tidak pernah
 - Kadang-kadang
 - Sering
 - Selalu
4. Selama satu bulan belakangan ini apakah anda merasa mengantuk disiang hari?
 - Tidak pernah
 - Kadang-kadang
 - Sering
 - Selalu
5. Selama satu bulan belakangan ini apakah anda sakit kepala disiang hari?
 - Tidak pernah
 - Kadang-kadang
 - Sering
 - Selalu

- 
6. Selama satu bulan belakangan ini apakah anda merasa kurang puas dengan tidur anda?
- Tidak pernah
 - Kadang-kadang
 - Sering
 - Selalu
7. Selama satu bulan belakangan ini apakah anda merasa kurang nyaman/gelisah saat tidur?
- Tidak pernah
 - Kadang-kadang
 - Sering
 - Selalu
8. Selama satu bulan belakangan ini apakah anda mendapat mimpi buruk?
- Tidak pernah
 - Kadang-kadang
 - Sering
 - Selalu
9. Selama satu bulan belakangan ini apakah anda merasa lemah, letih, atau kurang tenaga saat bangun?
- Tidak pernah
 - Kadang-kadang
 - Sering
 - Selalu
10. Selama satu bulan belakangan ini apakah anda merasa jadwal jam tidur sampai bangun anda tidak beraturan?
- Tidak pernah
 - Kadang-kadang
 - Sering
 - Selalu
11. Selama satu bulan belakangan ini apakah anda tidur selama 6 jam dalam semalam?
- Tidak pernah

- Kadang-kadang
- Sering
- Selalu

12. Selama satu bulan belakangan ini, bagaimana rata-rata kualitas tidur anda?

- Sangat baik
- Baik
- Buruk
- Sangat buruk



UJI VALIDITAS PENGGUNAAN *SMARTPHONE*

Correlations

| | | P1 | P2 | P3 | P4 | P5 | SUMP |
|------|---------------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| P1 | Pearson Correlation | 1 | .084 | -.051 | .131 | .166 | .425** |
| | Sig. (2-tailed) | | .562 | .722 | .366 | .249 | .002 |
| | N | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 |
| P2 | Pearson Correlation | .084 | 1 | .051 | .124 | .133 | .433** |
| | Sig. (2-tailed) | .562 | | .722 | .391 | .356 | .002 |
| | N | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 |
| P3 | Pearson Correlation | -.051 | .051 | 1 | .124 | .133 | .396** |
| | Sig. (2-tailed) | .722 | .722 | | .391 | .356 | .004 |
| | N | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 |
| P4 | Pearson Correlation | .131 | .124 | .124 | 1 | .247 | .667** |
| | Sig. (2-tailed) | .366 | .391 | .391 | | .084 | .000 |
| | N | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 |
| P5 | Pearson Correlation | .166 | .133 | .133 | .247 | 1 | .726** |
| | Sig. (2-tailed) | .249 | .356 | .356 | .084 | | .000 |
| | N | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 |
| SUMP | Pearson Correlation | .425** | .433** | .396** | .667** | .726** | 1 |
| | Sig. (2-tailed) | .002 | .002 | .004 | .000 | .000 | |
| | N | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 |

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

| | | | | | | | | | | | | | | |
|------|---------------------|--------|--------|--------|--------|-------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| X8 | Pearson Correlation | .079 | .104 | .129 | .348* | .150 | .177 | .157 | 1 | .284* | .173 | .144 | .271 | .497** |
| | Sig. (2-tailed) | .584 | .473 | .372 | .013 | .300 | .220 | .277 | | .046 | .229 | .317 | .057 | .000 |
| | N | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 |
| X9 | Pearson Correlation | .443** | .114 | .237 | .414** | .008 | .001 | .250 | .284* | 1 | .226 | .346* | .460** | .622** |
| | Sig. (2-tailed) | .001 | .432 | .097 | .003 | .955 | .995 | .080 | .046 | | .114 | .014 | .001 | .000 |
| | N | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 |
| X10 | Pearson Correlation | .178 | .048 | .109 | .273 | .065 | .050 | .135 | .173 | .226 | 1 | .429** | .352* | .461** |
| | Sig. (2-tailed) | .216 | .741 | .449 | .055 | .654 | .730 | .351 | .229 | .114 | | .002 | .012 | .001 |
| | N | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 |
| X11 | Pearson Correlation | .174 | .096 | .108 | .280* | -.140 | -.123 | .213 | .144 | .346* | .429** | 1 | .351* | .441** |
| | Sig. (2-tailed) | .228 | .508 | .456 | .049 | .334 | .393 | .138 | .317 | .014 | .002 | | .012 | .001 |
| | N | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 |
| X12 | Pearson Correlation | .424** | .041 | .024 | .325* | -.012 | -.102 | .220 | .271 | .460** | .352* | .351* | 1 | .499** |
| | Sig. (2-tailed) | .002 | .778 | .868 | .021 | .932 | .480 | .126 | .057 | .001 | .012 | .012 | | .000 |
| | N | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 |
| SUMX | Pearson Correlation | .635** | .542** | .510** | .596** | .296* | .382** | .425** | .497** | .622** | .461** | .441** | .499** | 1 |
| | Sig. (2-tailed) | .000 | .000 | .000 | .000 | .037 | .006 | .002 | .000 | .000 | .001 | .001 | .000 | |
| | N | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 |

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

HASIL BIVARIAT

Case Processing Summary

| | Cases | | | | | |
|-----------------------|-------|---------|---------|---------|-------|---------|
| | Valid | | Missing | | Total | |
| | N | Percent | N | Percent | N | Percent |
| smartphone * insomnia | 69 | 100.0% | 0 | 0.0% | 69 | 100.0% |

smartphone * insomnia Crosstabulation

| | | insomnia | | Total | |
|---------------------|------------------|---------------------|----------------|--------|--------|
| | | insomnia | tidak insomnia | | |
| smartphone | berlebihan | Count | 41 | 6 | 47 |
| | | % within smartphone | 87.2% | 12.8% | 100.0% |
| | | % within insomnia | 82.0% | 31.6% | 68.1% |
| | % of Total | 59.4% | 8.7% | 68.1% | |
| | tidak berlebihan | Count | 9 | 13 | 22 |
| | | % within smartphone | 40.9% | 59.1% | 100.0% |
| | | % within insomnia | 18.0% | 68.4% | 31.9% |
| | % of Total | 13.0% | 18.8% | 31.9% | |
| | Total | Count | 50 | 19 | 69 |
| % within smartphone | | 72.5% | 27.5% | 100.0% | |
| % within insomnia | | 100.0% | 100.0% | 100.0% | |
| % of Total | 72.5% | 27.5% | 100.0% | | |

Chi-Square Tests

| | Value | df | Asymp. Sig. (2-sided) | Exact Sig. (2-sided) | Exact Sig. (1-sided) |
|------------------------------------|---------------------|----|-----------------------|----------------------|----------------------|
| Pearson Chi-Square | 16.117 ^a | 1 | .000 | | |
| Continuity Correction ^b | 13.879 | 1 | .000 | | |
| Likelihood Ratio | 15.549 | 1 | .000 | | |
| Fisher's Exact Test | | | | .000 | .000 |
| N of Valid Cases | 69 | | | | |

a. 0 cells (0.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 6.06.

b. Computed only for a 2x2 table

Risk Estimate

| | Value | 95% Confidence Interval | |
|---|-------|-------------------------|--------|
| | | Lower | Upper |
| Odds Ratio for smartphone (berlebihan / tidak berlebihan) | 9.870 | 2.953 | 32.993 |
| For cohort insomnia = insomnia | 2.132 | 1.275 | 3.565 |
| For cohort insomnia = tidak insomnia | .216 | .095 | .493 |
| N of Valid Cases | 69 | | |

