



Relationship Of Intensity Of Use Of The Internet With The Quality Of Sleep In Students

Hubungan Intensitas Penggunaan Internet Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa

Pomarida Simbolon*, Nagoklan Simbolon, Nasipta Ginting, Pestaria Saragih

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan, Indonesia

*Alamat Korespondensi: pomasps@yahoo.com

Article Info

Article History

Received: 21 Mei 2021

Revised : 28 Mei 2021

Accepted : 29 Mei 2021

Keywords: Intensity, internet of use, sleep quality

Kata kunci:

Intensitas, penggunaan internet, kualitas tidur

ABSTRACT / ABSTRAK

The good quality of sleep is there is no any disturbance in their sleep. One of the cases of poor sleep quality is caused by a habit factor such as lifestyle that is thirsty for technology, especially in Internet use. 60% of poor sleep quality is also found in the second year students of STIKes Santa Elisabeth Medan. Due to the high intensity of internet use. The research objective was to determine the relationship between the intensity of internet use and the quality of sleep for level 2 students at STIKes Santa Elisabeth Medan in 2021. This research method used a cross sectional design. The sampling technique used was simple random sampling with a sample size of 53 people. The instruments used were the Internet Addiction Test (IAT) questionnaire and the pittsburgh sleep quality index questionnaire (PSQI). Data analysis using the Chi Square test. The research results were obtained the intensity of internet use was high (88.7%), and the quality of sleep was poor (90.6%). The results of the Chi Square test showed that the value of $p = 0.033$ where $p < 0.05$. There is a relationship between the intensity of internet use and the quality of sleep of the second level students of STIKes Santa Elisabeth Medan. It is hoped that students will be able to reduce the intensity of internet use and increase self-control in using the internet, especially before bedtime, so that it does not reduce sleeping hours and cause sleep disturbances.

Kualitas tidur seseorang dikatakan baik apabila tidak menunjukkan berbagai tanda kekurangan tidur dan tidak mengalami masalah dalam tidurnya. Salah satu penyebab terjadinya kualitas tidur yang buruk disebabkan oleh faktor kebiasaan seperti gaya hidup yang haus akan teknologi terutama dalam penggunaan internet. 60% kualitas tidur yang buruk juga ditemui pada mahasiswa tingkat 2 STIKes Santa Elisabeth Medan. disebabkan intensitas penggunaan internet yang tinggi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan intensitas penggunaan internet dengan kualitas tidur mahasiswa tingkat 2 STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2021. Jenis penelitian menggunakan rancangan *Cross Sectional*. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *simple random sampling* dengan jumlah sampel 53 orang. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner *Internet Addiction Test* (IAT) dan kuesioner indeks kualitas tidur *Pittsburgh* (PSQI). Analisa data dengan uji *Chi Square*. Hasil penelitian diperoleh intensitas penggunaan internet tinggi (88,7%), kualitas tidur buruk (90,6%). Hasil uji *Chi Square* diperoleh nilai $p = 0,033$ dimana $p < 0,05$ hal ini menunjukkan ada hubungan intensitas penggunaan internet dengan kualitas tidur mahasiswa tingkat 2 STIKes Santa Elisabeth Medan. Diharapkan mahasiswa mampu mengurangi durasi intensitas penggunaan internet dan meningkatkan kontrol diri dalam menggunakan internet terutama waktu sebelum tidur sehingga tidak mengurangi jam tidur dan menyebabkan gangguan tidur.

PENDAHULUAN

Kebutuhan dasar manusia harus dipenuhi setiap individu untuk mempertahankan kelangsungan hidupnya. Salah satu kebutuhan dasar yang paling penting dan esensial adalah tidur, dimana jika kebutuhan ini tidak terpenuhi maka kebutuhan berikutnya tidak akan mampu untuk dipenuhi. Tercukupinya kebutuhan tidur seseorang tidak hanya ditentukan oleh faktor kuantitas tidur, tetapi juga oleh faktor kualitas tidur. (Hastuti et al., 2019).

Kualitas tidur seseorang menjadi tidak baik disebabkan oleh banyak faktor dan hasil riset menyatakan bahwa kelompok mahasiswa merupakan kelompok remaja yang rentan menderita kurang tidur akibat penggunaan internet, sehingga mempunyai resiko lebih tinggi tidak mendapatkan kualitas tidur yang baik. (Haryono et al., 2016).

Kualitas tidur yang kurang baik sebagian besar dialami kelompok mahasiswa. Mereka mengalami kualitas tidur yang tidak baik disebabkan karena adanya perubahan gaya hidup termasuk penggunaan gadget. Dibandingkan faktor lain, penggunaan gadget dikalangan mahasiswa sudah menjadi faktor yang tidak dapat dihindarkan. Setidaknya 30 juta anak-anak dan remaja di Indonesia merupakan pengguna gadget (internet dan media digital) yang saat ini menjadi pilihan utama saluran komunikasi yang mereka gunakan. Hasil studi menemukan bahwa 80% responden yang disurvei merupakan pengguna gadget (internet), dengan bukti kesenjangan digital yang kuat antara mereka yang tinggal di wilayah perkotaan dan lebih sejahtera di Indonesia, dengan mereka yang tinggal di daerah perdesaan (kurang sejahtera) (Sari & Utami, 2019).

Faktor yang berhubungan dengan kualitas tidur yaitu stres, kelelahan, lingkungan, obat, diet, penyakit dan gaya hidup. Faktor yang mempengaruhi kualitas tidur salah satunya yaitu penggunaan internet. Intensitas penggunaan internet merupakan seberapa sering dan seberapa lama seseorang dalam menggunakan atau mengakses sebuah koneksi atau jaringan

yang menghubungkan antara komputer-komputer dan jaringan komputer di seluruh dunia untuk saling berbagi data dan informasi (Wicaksono, 2012).

Menurut survey APJII (Asosiasi Penyelenggaraan Jasa Internet Indonesia) pada Januari 2020 menyebutkan bahwa pengguna internet di Indonesia sudah mencapai 175,4 juta orang, sementara total jumlah penduduk Indonesia sekitar 272,1 juta orang. Presentase pengguna internet paling tinggi di pulau Jawa dan Sumatera. Pulau Jawa memiliki presentase 95,3% dan Sumatera memiliki persentase memiliki 36,9%.

Hal ini sejalan dengan penelitian Lombogia et al., (2018) menyebutkan bahwa yang mengalami intensitas penggunaan yang tinggi sebanyak 83 responden dari 93 responden (90%). Remaja memiliki risiko lebih tinggi akan munculnya kecanduan internet karena remaja memiliki tingkat pengendalian yang lebih rendah terhadap rasa antusias mereka terhadap rasa aktivitas yang bisa dilakukan di internet. Pengendalian diri yang rendah memiliki hubungan terbalik dengan kecanduan internet dimana lebih rendah tingkat pengendalian diri dari seseorang, maka lebih tinggi kemungkinan munculnya sebuah kecanduan internet pada orang tersebut begitu pula sebaliknya.

Hal ini sejalan dengan penelitian Keswara et al., (2019) bahwa ada hubungan intensitas penggunaan internet dengan kualitas tidur pada remaja bahwa dari 119 remaja diperoleh hasil sebagian besar responden memiliki kualitas tidur yang buruk, yaitu sebanyak 77 orang (64,7%) dan 42 orang (35,3%) memiliki kualitas tidur baik. (Keswara et al., 2019)

Selain itu, penelitian oleh Maulida & Sari (2017) bahwa diperoleh hasil bahwa ada hubungan intensitas penggunaan internet dengan kualitas tidurdengan kualitas tidur yang baik sebanyak 25 mahasiswa (65,8%) dan memiliki kualitas tidur yang buruk sebanyak 13 responden (34,2%).

Kurangnya kontrol diri dalam mengakses internet pada malam hari menyebabkan

seseorang untuk terus terjaga. Menjelaskan, persahabatan sosial menjadi motif terkuat penggunaan internet. Pengaruh buruk akan terjadi jika internet digunakan sebagai sarana untuk mengisolasi diri. Banyak orang tidak sadar bahwa lama-kelamaan ia menutup diri terhadap komunikasi sosial atau menjadikan internet tempat pelarian dari masalah (Maulida & Sari, 2017).

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Lakhsono (2018) memperoleh hasil yaitu intensitas penggunaan internet yang sedang (10-40 jam/bulan) sebanyak 18 responden (47,4%) mengalami kualitas tidur yang baik dan intensitas penggunaan internet yang tinggi (> 40 jam/bulan) sebanyak 9 responden (23,7%) mengalami kualitas tidur yang buruk. Berdasarkan hasil analisis menggunakan program SPSS, pada taraf kesalahan $\alpha = 0,05$ atau nilai = $0,031 < 0,05$ maka, ada hubungan intensitas penggunaan internet dengan kualitas tidur pada remaja di SMA Negeri 2 Kota Bangun.

Intensitas penggunaan media internet yang tinggi menyebabkan frekuensi maupun pola istirahat dan tidur berubah. Sejalan dengan perkembangan zaman, kebutuhan akan internet tidak dapat dipungkiri lagi. Internet semakin dibutuhkan dan digunakan sebagian besar masyarakat. Tidak sadar, sebagian orang menganggap internet sebagai kebutuhan primer bagi hidupnya. Bahkan tidak sedikit dari mereka yang termasuk ke dalam golongan addict atau kecanduan. Para pecandu internet mengalami gangguan tidur karena terlalu banyak menghabiskan waktu online, kurang istirahat dan kesehatan fisik yang menurun (Maulida, 2017).

Hasil Surevei pendahuluan, 60% kualitas tidur tersebut sangat buruk juga terjadi pada mahasiswa tingkat 2 di STIKes Santa Elisabeth Medan, yang menyebabkan mereka tidak bisa tidur dan harus bergadang untuk menggunakan internet, sehingga pada pagi hari mengantuk dan tidak fokus saat belajar dan membuat prestasi menjadi menurun. Sehingga penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan intensitas penggunaan internet dengan kualitas tidur

mahasiswa tingkat 2 STIKes Santa Elisabeth Medan.

BAHAN DAN METODE

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif analitik dengan menggunakan rancangan *Cross Sectional Study* yaitu peneliti melakukan pengukuran atau penelitian dalam satu waktu. Populasi dalam penelitian ini adalah keseluruhan mahasiswa tingkat 2 semester 2 di STIKes Santa Elisabeth Medan. Penelitian ini dilakukan pada mahasiswa tingkat 2 di STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2021 dengan populasi sebanyak 88 responden. Teknik pengambilan sampel dengan menggunakan *simple random sampling* yang merupakan teknik pengambilan sampel yang memberikan peluang yang sama bagi setiap anggota populasi untuk dipilih menjadi anggota sampel dan dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi tersebut. (Amirullah, 2015). Sampel dalam penelitian ini berjumlah 53 orang. Pengumpulan data dengan menggunakan kuesioner. Analisa data dengan menggunakan uji *chi-square*.

HASIL

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	n	%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	2	3,8
Perempuan	51	96,2
Suku		
Batak Toba	27	50.9
Batak Karo	17	32.1
Batak Simalungun	5	9.4
Nias	4	7.5
Total	53	100.0

Distribusi frekuensi responden berdasarkan jenis kelamin, didapati mayoritas pada jenis kelamin perempuan sebanyak 51 responden (96.2 %), berdasarkan umur proporsi tertinggi pada usia 19 tahun dan 20 tahun dengan masing – masing 25 responden (47,2%). Berdasarkan suku, mayoritas responden bersuku

batak toba dengan 27 responden (50,9) dan minoritas suku nias dengan 4 responden (7,5%).

Tabel 2. Intensitas Penggunaan Internet Mahasiswa Tingkat 2 STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2021

Intensitas Penggunaan Internet	n	%
Tinggi	47	88,7
Rendah	6	11,3
Total	53	100.0

Berdasarkan tabel 2 hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa intensitas penggunaan internet kategori tinggi

sebanyak 47 orang (88,7%) dan rendah sebanyak 6 orang (11,3%).

Tabel 3. Kualitas Tidur Mahasiswa Tingkat 2 STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2021

Kualitas Tidur	n	%
Buruk	48	90,6
Baik	5	9,4
Total	53	100.0

Berdasarkan tabel 3 hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas dengan kualitas tidur mahasiswa buruk sebanyak 48 orang (90,6%) dan baik sebanyak 5 orang (9,4%).

Tabel 4. Hubungan Intensitas Penggunaan Internet Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Program Studi Ners Tingkat 2 di STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2021

Intensitas Penggunaan Internet	Kualitas Tidur						p-value
	Baik		Buruk		Total		
	n	%	n	%	n	%	
Tinggi	3	5,7	44	83,0	47	100,0	0,033
Rendah	2	3,8	4	7,5	6	100,0	

Berdasarkan tabel 4 hubungan intensitas penggunaan internet dengan kualitas tidur pada mahasiswa program studi Ners Tingkat 2 di STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2021, diperoleh bahwa ada sebanyak 44 dari 47 responden (83%) intensitas penggunaan internet tinggi dengan kualitas tidur yang buruk dan ada sebanyak 4 dari 6 (7,5%) intensitas penggunaan internet rendah dengan kualitas tidur yang buruk.

Berdasarkan hasil uji statistik *chi-square* yang telah diperoleh p-value = 0,033 ($p < 0,05$) sehingga dapat disimpulkan ada hubungan yang bermakna antara intensitas penggunaan internet dengan kualitas tidur pada mahasiswa program studi Ners Tingkat 2 di STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2021.

PEMBAHASAN

Intensitas Penggunaan Internet

Berdasarkan hasil penelitian dari 53 reponden diperoleh bahwa intensitas penggunaan

internet dengan proporsi tinggi adalah kategori tinggi didapatkan dengan 47 responden (88,7%) layanan yang paling banyak digunakan yaitu menggunakan melihat pemberitahuan *smartphone*, dan menggunakan games dan layanan *e-mail* dari *goggle account* untuk mengirim surat atau tugas. Sebagian besar dari mahasiswa yang menggunakan games bila digunakan terlalu lama akan merugikan diri sendiri hingga berdampak pada kecanduan dan pada akhirnya kualitas tidurnya akan berkurang.

Menurut Kimberly Young (2010) dalam bukunya yang berjudul "*Policies And Procedures to Manage Employee Internet Abuse*" terdapat aspek – aspek kecanduan internet, meliputi merasa keasyikan dengan internet, memerlukan waktu tambahan dalam mencapai kepuasan sewaktu menggunakan internet, tidak mampu mengontrol, mengurangi atau menghentikan penggunaan internet, merasa gelisah, murung, depresi ketika berusaha menghentikan penggunaan internet, kehilangan orang – orang

terdekat, pekerjaan, kesempatan pendidikan atau karier karena penggunaan internet dan membohongi keluarga, terapis atau orang terdekat untuk menyembunyikan keterlibatan lebih jauh dengan internet (Young, 2010).

Hasil penelitian ini didukung Jefrains et all (2019), tentang intensitas penggunaan internet diperoleh hasil dari 88 responden lebih dari setengah memiliki tingkat intensitas penggunaan internet yang tinggi (40 jam/bulan) dengan 58 responden dan 33 responden dikategorikan intensitas penggunaan internet rendah. Hal ini dikarenakan kebiasaan menggunakan internet untuk mendapatkan informasi dan juga social media yang membuat efek kecanduan pada pengguna. Menurut Kim et al (2017) penggunaan internet melebihi 30 jam/bulan dapat dikatakan intensitas penggunaan internet yang tinggi atau kecanduan internet.

Pada generasi sekarang keberadaan internet bukannya hanya tempat menggali informasi tetapi menjadi suatu kebutuhan seseorang. Hal tersebut dapat dilihat dari kemudahan mengakses internet, dimana ketersediaan internet yang lebih besar bisa membuat seseorang menghabiskan lebih banyak waktu dengan internet, sehingga pada akhirnya meningkatkan risiko kecanduan internet.

Intensitas penggunaan internet yg tinggi dapat juga menyebabkan terganggunya kehidupan sosial seseorang, yang disebabkan oleh dampak negatif penggunaan internet seperti penggunaan osial media, pertemanan dalam dunia maya cenderung lebih mempengaruhi kehidupan sosial dikarenakan kecenderungan berhubungan dengan teman didalam sosial media lebih sering dibandingkan berhubungan dengan teman di dunia nyata.

Berdasarkan teori dan penelitian yang telah dikemukakan oleh beberapa ahli diatas, peneliti menyimpulkan bahwa intensitas penggunaan yang tinggi akan menyebabkan kecanduan dimana individu akan mengalami ketergantungan ditandai dengan menghabiskan waktu yang sangat banyak dalam menggunakan internet dan menimbulkan perasaan senang,

serta tidak mampu mengontrol penggunaannya sehingga menimbulkan perasaan yang tidak menyenangkan saat tidak dapat menggunakan internet.

Kualitas Tidur

Hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti di STIKes Santa Elisabeth Medan 2021 ditemukan bahwa mahasiswa yang menjadi responden kualitas tidur menggunakan kuesioner yang dikategorikan dengan buruk dan baik. Kategori buruk didapatkan dengan 48 responden (90.6%) dan kategori baik sebanyak 5 responden (9.4%). Berdasarkan penelitian yang didapatkan oleh peneliti di STIKes Santa Elisabeth Medan 2021, bahwa mayoritas kualitas tidurnya dalam kategori buruk. Hal tersebut bisa disebabkan oleh lingkungan asrama dengan kemungkinan luas asrama tidak sesuai dengan jumlah mahasiswa, kelelahan, dan stress.

Menurut Crowley (2011) dalam bukunya yang berjudul "*Sleep And Sleep Disorders In Older Adults*" mengatakan bahwa kebutuhan tidur yang cukup tidak hanya ditentukan oleh faktor jam tidur (kuantitas tidur), tetapi juga oleh kedalaman tidur (kualitas tidur). Kualitas tidur meliputi aspek kuantitatif dan kualitatif tidur, seperti lamanya tidur, waktu yang diperlukan untuk bisa tertidur, frekuensi terbangun dan aspek subjektif seperti kedalaman dan kepuasan tidur. Kualitas tidur dikatakan baik jika tidak menunjukkan tanda-tanda kekurangan tidur dan tidak mengalami masalah dalam tidur. (Crowley, 2011)

Hasil penelitian ini didukung Keswara, et, al (2019), tentang kualitas tidur pada remaja bahwa dari 119 remaja diperoleh hasil sebagian besar responden memiliki kualitas tidur yang buruk, yaitu sebanyak 77 orang (64,7%) dan 42 orang (35,3%) memiliki kualitas tidur baik.

Faktor – faktor yang mempengaruhi kualitas tidur adalah penyakit, kelelahan, stress psikologi, obat, nutrisi, lingkungan dan pencahayaan. (Rozalia, 2017). Kualitas tidur merupakan keadaan dimana seseorang mudah untuk mulai tidur, tidak terbangun dalam tidur,

dan merasa segar setelah bangun tidur. Kelompok usia dewasa muda khususnya mahasiswa banyak mengalami kondisi kurang tidur. Banyak penelitian menyatakan bahwa kelompok mahasiswa merupakan kelompok yang rentan menderita kurang tidur, sehingga mempunyai resiko lebih tinggi tidak mendapatkan kualitas tidur yang baik. (Haryono et al., 2016).

Hal ini sejalan dengan penelitian Haryono et al (2016) pada 43 responden dengan mayoritas 40 responden (93,0%) memiliki kualitas tidur yang buruk di dalam lingkungan yang ramai sehingga tidak bisa beristirahat sesuai dengan jam tidur. Pada penelitian Laksono et al (2018) pada 49 responden dengan mayoritas 47 responden (87%) memiliki kualitas tidur buruk ketika aktivitas fisik kelelahan.

Selain itu, penelitian yang diteliti oleh Maulida & Sari (2017) bahwa diperoleh hasil sebagian besar mahasiswa semester VI memiliki kualitas tidur yang baik sebanyak 25 mahasiswa (65,8%) dan mahasiswa semester VI memiliki kualitas tidur yang buruk sebanyak 13 responden ((34,2%).

Berdasarkan teori dan penelitian yang telah dikemukakan oleh beberapa ahli diatas, peneliti menyimpulkan bahwa kualitas tidur yang buruk akan berdampak pada kemampuan untuk berkonsentrasi, membuat keputusan dan berpartisipasi alam aktivitas sehari-hari. Dewasa muda yang mengalami kualitas tidur yang buruk biasanya akan merasa mengantuk dan lelah akibat kurang tidur, sehingga mengalami gangguan tidur dan akan mengganggu kesehatan.

Hubungan Intensitas Penggunaan Internet dengan Kualitas Tidur

Hasil uji statistik *chi-square* tentang Hubungan intensitas penggunaan internet dengan kualitas tidur pada mahasiswa program studi Ners Tingkat 2 di STIKes Santa Elisabeth Medan menunjukkan bahwa dari 53 responden, diperoleh nilai *p-value*=0,033 (nilai $p < 0,05$). Dengan demikian H_0 diterima berarti ada hubungan yang signifikan antara intensitas

penggunaan internet dengan kualitas tidur pada mahasiswa Program Studi Ners Tingkat 2 di STIKes Santa Elisabeth Medan.

Hal tersebut dikarenakan penggunaan internet yang tanpa batas waktu menyebabkan diri dalam menggunakan internet berkurang sehingga masih mengakses internet pada jam tidur, tentu saja jumlah atau durasi tidur berkurang. Berbagai masalah dalam kualitas tidur bisa menyebabkan kualitas tidur buruk yang dapat menyebabkan berbagai dampak buruk pada kesehatan yang dapat mempengaruhi proses belajar, gangguan memori dan kesehatan emosi.

Menurut Wartonah dan Tarwoto (2015) mengatakan bahwa salah satu yang mempengaruhi kualitas tidur adalah kecemasan. Kecemasan dan ketergantungan dapat terus meningkat setiap harinya karena intensitas penggunaan internet yang tinggi yang terus menerus dan meningkatnya keterjagaan setiap malam (terbangun beberapa kali) yang tentunya dapat mengakibatkan masalah tidur. (wartonah dan tarwoto, 2015)

Penelitian ini sejalan dengan yang diteliti Haryati et al., (2020) dengan judul hubungan intensitas penggunaan smartphone dengan kualitas tidur mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan Stikes Bhamada Slawi memperoleh hasil yaitu didominasi mahasiswa yang intensitas penggunaan smartphone tinggi dengan kualitas tidur buruk sebanyak 92 mahasiswa (52,3%). Berdasarkan hasil analisis korelasi kendall tau diperoleh nilai korelasi keeratannya 0,327 dalam kategori cukup dan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$) menunjukkan ada hubungan antara intensitas penggunaan smartphone dengan kualitas tidur.

Penelitian Lombogia et al., (2018) menyatakan bahwa ada hubungan yang signifikan antara intensitas penggunaan internet dengan kualitas tidur dengan menggunakan uji *spearman rank* dengan tingkat signifikan (α) sebesar $p = 0,00$ ($p < 0,05$).

Penelitian Luas (2019) menyatakan bahwa ada hubungan yang signifikan antara intensitas

penggunaan internet dengan kualitas tidur dengan menggunakan uji *chi-square* $p = 0,011$ ($p < 0,05$).

Penelitian Po Yu Wang, dkk (2019) menyatakan bahwa seseorang yang memiliki intensitas penggunaan internet lebih tinggi akan mempengaruhi kualitas tidur yang buruk, dan pada mahasiswa juga menyebabkan kelelahan siang hari dan gangguan prestasi. Mahasiswa cenderung untuk menghibur diri mereka sendiri melalui online games dan/atau belanja serta mengobrol di media sosial yang memberikan kesenangan dan perlindungan dari tekanan sehari-hari, status mental, kecemasan, atau kesepian.

Menurut (Angeline, 2017), apabila seseorang mengalami gangguan durasi tidur dan kurang istirahat akibatnya, kerja tubuh yang tidak sempurna sehingga, tidur malam hari sangat penting karena proses regenerasi sel dan pembentukan sel darah merah biasanya terjadi pada malam hari. Proses regenerasi sel dan pembentukan sel darah baru mulai terjadi saat kita benar-benar dalam kondisi tidak melakukan aktivitas apapun. Waktu tidur yang baik, sudah membantu untuk memaksimalkan proses regenerasi sel dan juga pembentukan sel darah merah. Sel darah merah mengandung hemoglobin yang dapat mengikat oksigen, sehingga sel darah merah berfungsi untuk mengedarkan oksigen ke seluruh jaringan melalui oksigen oleh hemoglobin.

Berdasarkan teori dan penelitian yang telah dikemukakan oleh beberapa ahli diatas, peneliti menyimpulkan bahwa ada hubungan intensitas penggunaan yang tinggi dengan kualitas tidur yang buruk. Intensitas penggunaan internet yang tinggi dikarenakan adanya dorongan untuk terus terhubung dan berhubungan dengan orang lain melalui dunia maya, atau game online. Saat pengguna telah melampaui intensitas normal untuk menggunakan internet mereka bisa merasa sangat kehilangan dan marah ketika tidak bisa terhubung dengan internet bahkan dapat mengganggu jam tidur. Hal

ini dapat menimbulkan kecemasan, mudah tersinggung, isolasi sosial, dan gangguan tidur.

KESIMPULAN DAN SARAN

Intensitas penggunaan internet pada mahasiswa program studi ners tingkat 2 di STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2021 diperoleh bahwa mayoritas memiliki intensitas penggunaan internet sebanyak 47 orang (88,7%). Kualitas tidur pada mahasiswa program studi ners tingkat 2 di STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2021 diperoleh bahwa mayoritas responden memiliki kualitas tidur buruk sebanyak 48 orang (90,6%). Ada hubungan intensitas penggunaan internet dengan kualitas tidur pada mahasiswa program studi ners tingkat 2 di STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2021.

Diharapkan mahasiswa mampu mengurangi durasi intensitas penggunaan internet dan meningkatkan kontrol diri dalam menggunakan internet terutama waktu sebelum tidur agar dapat meningkatkan pola tidur yang baik pada mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Amirullah. (2015). Populasi dan Sampel (Pemahaman, Jenis dan Teknik). *Metode Penelitian Manajemen*. <https://doi.org/10.1007/BF00353157>
- Angeline Natasha, Eritrosit dan Hemoglobin, <https://www.kompasiana.com/natashaangeliney0209/5a19738042fdd35ee07ab052/hati-hatieritrosit-nggak-bisa-di-sibukin?page=all> pada tanggal 25 November 2017
- Crowley, K. (2011). Sleep and sleep disorders in older adults. In *Neuropsychology Review*. <https://doi.org/10.1007/s11065-010-9154-6>
- Haryati, H., Yunaningsi, S. P., & RAF, J. (2020). Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Halu Oleo. *Jurnal Surya Medika*. <https://doi.org/10.33084/jsm.v5i2.1288>
- Haryono, A., Rindiarti, A., Arianti, A., Pawitri, A., Ushuluddin, A., Setiawati, A., Reza, A., Wawolumaja, C. W., & Sekartini, R. (2016). Prevalensi Gangguan Tidur pada Remaja

- Usia 12-15 Tahun di Sekolah Lanjutan Tingkat Pertama. *Sari Pediatri*, 11(3), 149. <https://doi.org/10.14238/sp11.3.2009.149-54>
- Hastuti, D. T., Prastiani, D. B., & Khodijah. (2019). Hubungan Intensitas Penggunaan Smartphone dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan STIKES Bhamada Slawi. *Bhamada, JITK*.
- Keswara, U. R., Syuhada, N., & Wahyudi, W. T. (2019). Perilaku penggunaan gadget dengan kualitas tidur pada remaja. *Holistik Jurnal Kesehatan*. <https://doi.org/10.33024/hjk.v13i3.1599>
- Lin, P. H., Lee, Y. C., Chen, K. L., Hsieh, P. L., Yang, S. Y., & Lin, Y. L. (2019). The relationship between sleep quality and internet addiction among female college students. *Frontiers in Neuroscience*. <https://doi.org/10.3389/fnins.2019.00599>
- Lombogia (2018), Hubungan Kecanduan Internet Dengan Kualitas Tidur Pada Siswa SMA Kristen 1 Tomohon. *Dundu*. <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/jmr/article/view/22298>
- Luas (2019), Hubungan Antara Penggunaan Media Sosial Dengan Kejadian Insomnia Pada Remaja Di SMA Advent Tanah Putih Likupang Barat, <https://Ejournal.Unsrat.Ac.Id/Index.Php/Kesmas/Article/View/24012>
- Maulida, R., & Sari, H. (2017). Kaitan Internet Addiction dan Pola Tidur pada Mahasiswa Fakultas Keperawatan. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Fakultas Keperawatan*, 2(3), 1–8. <http://www.jim.unsyiah.ac.id/FKep/article/view/3866>
- Po Yu Wang (2019), Relationship of sleep quality, smartphone dependence, and health-related behaviors in female junior college students <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6447181/>
- Rozalia, M. F. (2017). Hubungan Intensitas Pemanfaatan Gadget Dengan Prestasi Belajar Siswa Kelas V Sekolah Dasar. *Jurnal Pemikiran Dan Pengembangan Sekolah Dasar (JP2SD)*, 5(2), 722. <https://doi.org/10.22219/jp2sd.vol5.no2.722-731>
- Sari, A. P., & Utami, N. (2019). Pengaruh Intensitas Penggunaan Internet Terhadap Prestasi Belajar Siswa di SMA Negeri 13 Kerinci. *Jurnal Wahana Konseling*, 2(2), 74–83.
- wartonah dan tarwoto. (2015). kebutuhan dasar manusia dan proses keperawatan. In *Salemba medika*. <https://doi.org/10.1039/c2dt32191b>
- Wicaksono (2012), Analisis Faktor Dominan Yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga, Program Studi S1 Ilmu Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga
- Young, K. (2010). Policies and procedures to manage employee Internet abuse. *Computers in Human Behavior*. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2010.04.025>