



**HUBUNGAN INTENSITAS PENGGUNAAN INTERNET DENGAN  
KUANTITAS TIDUR DI MASA PANDEMI COVID-19  
PADA MAHASISWA SEMESTER VI  
STIKESTANA TORAJA  
TAHUN 2021**

**Yahya Handayani Mangapi<sup>1\*</sup>, Regina Reni Ranteallo<sup>2</sup>, Juan Alva Kalvari<sup>3</sup>**

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Tana Toraja<sup>1,2,2</sup>

yahyahandayani76@gmail.com<sup>1\*</sup>, reginarenitanteallo@gmail.com

---

**Abstrak (indonesia)**

**Latar Belakang:**

Internet salah satu pusat informasi yang dapat di akses tanpa dibatasi dimanapun dan kapan saja, Internet di sebut sebagai pusat informasi tanpa hambatan karena dapat menghubungkan satu situs informasi ke situs informasi lainnya dalam waktu singkat. Dari keadaan tersebut individu dalam menggunakan internet, sehingga kuantitas dan kualitas tidur menjadi lebih baik dan cukup.

**Tujuan:**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan intensitas penggunaan internet dengan kuantitas tidur mahasiswa. penelitian ini di laksanakan pada bulan mei sampai agustus 2021.

**Metode:**

Desain penelitian ini yaitu *deskriptif analitik* melalui pendekatan *cros sectional*. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *total sampling* dengan jumlah sampel 55 responden

**Hasil:**

Hasil penelitian ini berdasarkan uji *chi – square* dengan melihat nilai *fisher's exact test* diperoleh nilai  $p=0,012$  ( $\alpha < 0,005$ ) yang menunjuknada hubungan intensitas penggunaan internet dengan kuantitas tidur.

**Kesimpulan:**

Berdasarkan hasil peneltian ini dapat di simpulkan bahwa ada hubungan intensitas penggunaan internet dengan kuantitas tidur di masa pandemi covid-19 pada mahasiswa semester VI STIKES Tana Toraja.Saran dalam penelitian ini adalah peneliti selanjutnya di harapkan dapat melakukan penelitian pada variabel lain seperti stress, lingkungan, diet obat-obatan dan subtansi lain latihan fisik, penyakit dan gaya hidup.

**Kata kunci:** Intensitas Penggunaan Internet, Kuantitas Tidur

**Abstract (English)**

*Background:*

*The Internet is one of the information centers that can be accessed without being restricted anywhere and anytime, the Internet is called an unhindered information center because it can connect one information site to another information site in a short time. From this situation, individuals use the internet, so that the quantity and quality of sleep becomes better and sufficient.*

*Destination:*

*This study aims to determine the relationship between the intensity of internet use and the sleep quantity of students. This research was carried out from May to August 2021.*

*Method:*

*The design of this research is descriptive analytic through a cross sectional approach. The sampling technique in this study is total sampling with a sample of 55 respondents*

*Results:*

*The results of this study were based on the chi-square test by looking at the fisher's exact test value, the p value = 0.012 (a <0.005) which indicated the relationship between the intensity of internet use and the quantity of sleep.*

*Conclusion:*

*Based on the results of this study, it can be concluded that there is a relationship between the intensity of internet use and the quantity of sleep during the COVID-19 pandemic in semester VI STIKES Tana Toraja students. diet drugs and other substances physical exercise, disease and lifestyle.*

*Keywords: Internet Use Intensity, Sleep Quantity*

---

*\*Correspondent Author : Yahya Handayani Mangapi  
Email : yahyahandayani76@gmail.com*

## **PENDAHULUAN**

Setiap manusia memerlukan tidur karena tidur merupakan salah satu faktor yang penting bagi kebutuhan fisiologis dasar manusia, disini terjadi proses pemulihan bagi tubuh dan otak untuk pencapaian kesehatan yang optimal. Kebutuhan tidur termasuk dalam kebutuhan fisiologis atau kebutuhan primer yang menjadi syarat dasar bagi kelangsungan hidup manusia dan ini bergantung pada kualitas tidurnya. Kualitas tidur akan mempengaruhi psikologis dan kesehatan fisik seseorang, yang membuat kehidupan sehari-hari terasa lebih tertekan atau menyebabkan seseorang menjadi kurang produktif (Jumiarni, 2018), dalam (Palayukan, 2020)

Javaheri dan Cleveland (2008) dalam (Adang Mustakim, 2020) salah satu faktor yang mempengaruhi kualitas tidur dan kuantitas tidur adalah penggunaan internet yang tanpa batas dan berlebihan dapat berdampak negatif pada kesehatan karena pola tidurnya tidak teratur. Gangguan tidur merupakan suatu kumpulan kondisi yang dicirikan dengan gangguan dalam jumlah, kualitas, atau waktu tidur pada seseorang individu. Gangguan tidur pada remaja di pengaruhi berbagai faktor, baik medis maupun non-medis sehingga dapat mempengaruhi kualitas tidur seseorang.

Menurut data *We Are Social* pada tahun 2021 total populasi penduduk dunia sebanyak 7.676 milyar jiwa dimana yg menggunakan internet sebanyak 4.388 milyar jiwa (57%) dan pengguna aktif media sosial

sebanyak 3.484 milyar jiwa (45%) serta pengguna aktif media sosial mobile sebanyak 3.256 milyar jiwa (42%) (Kementrian Komunikasi Dan Informatika RI, 2021).

Secara umum, hasil survei Penetrasi dan Perilaku Pengguna Internet Indonesia yang dilakukan Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) yaitu tahun 2017 ini menyebutkan, penetrasi penggunaan internet di Indonesia sekitar 8% menjadi 143,26 juta jiwa. Setara dengan 54,68 % dari populasi 262 juta orang. Sedangkan bersumber hasil dari laporan terbaru *We Are Social* pada tahun 2020 meningkat, di turunkan yaitu terdapat 175,4 juta penggunaan internet di Indonesia. Berdasarkan populasi penduduk Indonesia yang berjumlah 272,1 juta jiwa, maka bisa dikatakan 64% penduduk RI telah merasakan mengakses internet atau melakukan aktivitas online. Bila di bandingkan dengan tahun 2019, ada penambahan sekitar 17% atau 25 juta dalam melakukan aktivitas online di Indonesia (Nursilvi, 2021).

Berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik (SUSENAS), bahwa proporsi individu yang menggunakan internet di provinsi Sulawesi Selatan selalu mengalami peningkatan dari tahun ke tahun, sejak tahun 2017 berkisar (30,35%), kemudian tahun 2018 berkisar (37,09%) dan tahun 2019 berkisar (43,91%) sedangkan tahun 2020 berkisar (57,50%) (Badan Pusat Statistik Indonesia, 2021).

Adapun dari APJII menyatakan bahwa pengguna internet paling banyak jatuh pada usia 15 hingga 19 tahun. Kemudian pengguna paling banyak kedua yaitu pada umur 20 sampai 24 tahun. Sehingga dapat diartikan bahwa mahasiswa termasuk pengguna internet terbanyak pertama hingga ke dua di Indonesia. Hal ini dilihat dari rata-rata usia pelajar/mahasiswa dan di buktikan pada survei dari APJII, karena biasanya usia seorang pelajar yaitu diatas 19 tahun. Pengguna internet dari kalangan mahasiswa cenderung melakukan aktivitas online seperti bermain media sosial (*Instagram, facebook, whatsapp, twiter*, mengerjakan tugas online dan lain-lain), mahasiswa terkadang tida bisa mengontrol diri dalam mengatur waktu penggunaan internet, sehingga aktivitas-aktivitas lain di kehidupan sehari-hari menjadi di kesampingkan dan terlebih kualitas tidur menjadi berantakan (Nursilvi, 2021).

Berdasarkan pengamatan di Stikes Tana Toraja bahwa semua mahasiswa menggunakan internet untuk mencari informasi seperti kebutuhan kuilah, bermain game online, online shop menonton film dan jejaringan media sosial, walaupun banyak dampak positif yang dapat diperoleh bagi mahasiswa dari internet. Namun ada pula dampak negatif bagi penggunaan internet yang makin hari semakin terasa memprihatinkan terutama pornografi, perjudian, boros, kurangnya sosialisasi dengan lingkungan, mengganggu kesehatan, waktu belajar kurang dan infomation anxiety. (Data primer 2021).

Jaka Sarfriyanda (2015) kebutuhan akan dasar tidur akan dilihat dari sisi kuantitas (lama) tidur rata-rata waktu lamanya tidur yang dibutuhkan oleh manusia perhari menurut kelompok usia 6-12 tahun berkisar 9 -11 jam, 12-18 tahun berkisar 7 jam, dan 40 ->60 berkisar 6 jam. Sedangkan kualitas tidur di nilai dari kecukupan waktu tidur serta pengaruh kondisi fisik maupun mental. Kondisi fisik dan mental yang mengalami gangguan akan dapat menurunkan kualitas tidur seseorang, dalam (karim, 2015)

Intensitas penggunaan internet dipengaruhi oleh durasi kegiatan dan frekuensi. Yang menggolongkan pengguna internet menjadi tiga kategori dengan berdasarkan intensitas internet yang digunakan yaitu, pengguna berat, pengguna internet menghabiskan waktu lebih dari 40 jam kerja per bulan. Jenis pengguna internet ini adalah salah satu ciri-ciri pengguna internet yang *addicted* pengguna sedang pengguna internet yang menghabiskan waktu antara 10 sampai 40 jam per bulan, pengguna ringan, pengguna internet yang menghabiskan waktu kurang dari 10 jam per bulan. (Saiful haq, 2016).

Pengguna internet yang seringkali rela tidur larut malam, kualitas dan waktu tidurnya menjadi berkurang. Jika dibiarkan berkelanjutan, hal ini dapat mengakibatkan gangguan pada tidur. Gangguan dalam tidur atau permasalahan lainnya kualitas tidur yang berkurang bisa terjadi pada semua kalangan. Kurangnya tidur pada individu yang terlalu sering dapat menyebabkan rusaknya sel-sel pada otak sehingga dapat memicu gangguan pada kepala, seperti pening ataupun sakit kepala. Hal ini disebabkan otak kurang mendapatkan waktu tidur atau istirahat yang cukup. Selain itu kurangnya kualitas tidur juga dapat mengakibatkan individu kurang fit dan mudah terserang virus atau mudah sakit seperti terkena flu, dan demam. (Nursilvi, 2021) .

Kondisi pandemi *covid-19* cenderung memberi dampak negatif dalam beberapa faktor yang memengaruhi kualitas tidur seseorang karena banyak perubahan yang terjadi dalam rutinitas sehari-hari, hidup dalam ketidakpastian, rasa takut akan kesehatan, rasa khawatir akan situasi dan durasi pandemi yang berkepanjangan, kehilangan pekerjaan, isolasi mandiri di rumah, hilangnya tempat hiburan dan berkurangnya interaksi sosial antar individu (Altena et al., 2020). Kualitas tidur yang buruk dapat berdampak pada kesehatan dan kehidupan pribadi. Hal ini dapat menyebabkan berkurangnya kinerja dalam kegiatan sehari-hari seperti sekolah dan bekerja, meningkatkan risiko kecelakaan dalam berkendara, memperburuk kondisi medis dan kejiwaan serta menurunkan kualitas hidup (Mollayeva et al., 2016).

Menurut penelitian yang di lakukan oleh (Adang Mustakim, 2020) tentang, hubungan antara intensitas penggunaan internet dengan kualitas tidur pada remaja SMPN 8 pekanbaru, dari 236 siswa yang menjadi responden dalam data penelitian ini di peroleh dengan menggunakan skala intensitas penggunaan internet yang dimodifikasi dari penelitian Dani (2015) yang disusun berdasarkan teori Nuraini (2011) dengan koefisien dengan reliabelitas 0,801 dan uji daya beda aitem berkisar antara 0,339 sampai 0,526. Hasil analisis di dapatkan menggunakan analisis *product moment* di peroleh korelasi koefisien R (-262) dan signifikan 0,000. Adanya hubungan yang berarti signifikan antara intensitas penggunaan internet dengan kualitas tidur pada remaja SMPN 8 Pekanbaru dalam arti kata semakin tinggi intensitas pengguna internet maka semakin buruk (rendah kualitas tidur siswa). sebaliknya semakin rendah intensitas pengguna internet semakin baik kualitas tidur remaja SMPN 8 Pekanbaru. Hal ini berarti hipotesis yang di ajukan peneliti diterima.

Penelitian ini juga sejalan yang di lakukan oleh (Nursilvi, 2021) tentang, hubungan antara intensitas pengguna internet dengan kualitas tidur mahasiswa di masa pandemi covid-19 Fakultas Dakwah Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Purwokerto, dari 40 mahasiswa yang menjadi responden data dalam penelitian ini observasi, angket, dan dokumentasi. Berdasarkan pada uji hipotesis, maka hasil penelitiannya adalah pada taraf 5% ataupun dengan 1% nilai rxy sebesar -0,219 lebih kecil dari r tabel. Hal ini menunjukkan tidak ada signifikan antara variabel X (intensitas penggunaan internet) dengan variabel Y (kualitas tidur), itu berarti kedua variabel tersebut tidak ada hubungan atau tidak saling terkait.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Fenny, Supriatmo, 2016) tentang, hubungan kualitas dan kuantitas tidur dengan prestasi belajar pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara. Dalam penelitian ini, didapatkan 594 orang sampel yang sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi, yang kemudian dipilih 150 orang untuk kelompok kasus dan 150 orang untuk kelompok kontrol dengan teknik *simple random sampling*. Adapun pengumpulan data penelitian dilakukan dengan menggunakan kuesioner PSQI dan STQ, yang kemudian dianalisis dengan program komputer SPSS. Dari hasil distribusi frekuensi kualitas tidur buruk dan kuantitas tidur kurang adalah yang terbanyak pada mahasiswa kedokteran USU dengan jumlah yang berurutan masing-masing sebanyak 185 orang (61,7%) dan 163 orang (54,3%). Hasil analisis *Chi Square* juga menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna dengan nilai  $p < 0,0001$  ( $p \leq 0,05$ ). Di samping itu, dari hasil analisis multivariat dengan uji regresi logistik, didapatkan persamaan model akhirnya berupa  $\log p$  (prestasi belajar buruk) =  $-1,068 + 0,570$  (kualitas tidur) +  $1,303$  (kuantitas tidur).

Berdasarkan data studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti di Stikes Tana Toraja dengan mewawancarai 10 orang mahasiswa, dari hasil wawancara menunjukkan bahwa rata-rata waktu mahasiswa menggunakan internet dalam 1 bulan yaitu antara 150-250 jam atau dalam 1 hari waktu yang digunakan mahasiswa untuk menggunakan internet antara 8-10 jam. Sedangkan untuk kuantitas tidur perhari ada beberapa mahasiswa yang hanya 3-5 jam menyebabkan mahasiswa tersebut mengalami kelelahan, mereka mengatakan merasakan lesu, kurang konsentrasi, dan mengantuk yang dapat mengganggu aktifitas sehari-hari.

## METODE PENELITIAN

Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah jenis penelitian *Deskriptif Analitik* dengan pendekatan *Cross-Sectional* dengan teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah teknik *total sampling*, jumlah sampel 47 orang, waktu April – Juli 2021.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### A. Hasil Penelitian

#### 1. Intensitas Penggunaan Internet

**Tabel 5.1**  
**Distribusi Frekuensi Responden Menurut Intensitas Penggunaan Internet**  
**Mahasiswa S1 Keperawatan Semester VI STIKES**  
**Tana Toraja Kabupaten Toraja Utara**  
**Tahun 2021**

Penggunaan Internet	Frekuensi	(%)
Tinggi	42	89.4 %
Rendah	5	10.6%
Total	47	100%

(Sumber: Data Primer, 2021)

Tabel 5.1 menunjukkan bahwa responden yang intensitas penggunaan internet tinggi yaitu 42 orang (89.4%) dan hanya sebagian kecil yang intensitas penggunaan internet rendah 5 orang (10.6%).

#### 2. Kuanlitas Tidur

**Tabel 5.2**  
**Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kuantitas Tidur**  
**Mahasiswa S1 Keperawatan Semester VI**  
**Kabupaten Toraja Utara**  
**Tahun 2021**

Kuantitas Tidur	Frekuensi	(%)
Kurang	35	75.5 %
Baik	12	25.5%
Total	47	100%

(Sumber: Data Primer, 2021)

Tabel 5.2 menunjukkan bahwa responden yang memiliki kuantitas kurang sebanyak 35 orang (75.5%), dan 12 responden (25.5%) memiliki kuantitas tidur baik.

## 3. Hubungan Intensitas Penggunaan Internet dengan kuantitas Tidur

Tabel 5.3

**Hubungan Intensitas Penggunaan Internet Dengan Kuantitas Tidur  
Mahasiswa Semester VI STIKES Tana Toraja  
Kabupaten Toraja Utara  
tahun 2021**

Intensitas penggunaan internet	Kuantitas Tidur				Jumlah		<i>p value</i>
	Kurang		Baik		Tota l	(%)	
	n	(%)	n	(%)			
<b>Tinggi</b>	34	72.3	8	17.0	42	89.4	0012
<b>Rendah</b>	1	2.1	4	8.5	5	10.6	
<b>Total</b>	<b>35</b>	<b>74.5</b>	<b>12</b>	<b>25.5</b>	<b>47</b>	<b>100,0</b>	

(Sumber: Data Primer, 2021.)

Tabel 5.3 menunjukkan bahwa mahasiswa yang intensitas penggunaan internet yang tinggi sebanyak 42 responden (89,4%), di antaranya kuantitas tidur yang kurang sebanyak 34 responden (72,3%), dan kuantitas tidur yang baik sebanyak 8 responden (17,0%). Sedangkan responden yang intensitas yang rendah sebanyak 5 responden (10,6%), diantaranya kuantitas tidur yang kurang sebanyak 1 responden (2,1%), dan kuantitas tidur yang baik sebanyak 4 responden (8,5%)

Berdasarkan hasil analisa data dan uji *chi-square test* dengan melihat nilai *fisher's Exact test* di peroleh nilai  $p=0,012$  ( $\alpha < 0,005$ ) yang menunjukkan  $H_a$  di terima yang arti ada hubungan intensitas penggunaan internet dengan kuantitas tidur.

Dari analisa yang di peroleh *Odds Ratio* 17.000 dengan tingkat kepercayaan 95% yang berarti mahasiswa dengan intensitas penggunaan internet yang tinggi memiliki peluang 17.000 kali lipat yang mempengaruhi kuantitas tidur yang baik.

## B. Pembahasan

### 1. Intensitas Penggunaan Internet

Intensitas menggunakan internet berdasarkan kualitas merupakan bentuk perhatian dan keterkaitan yang dilakukan seseorang dalam menggunakan internet serta perasaan emosional dimana didalamnya terlibat minat dan penghayatan yang timbul ketika mengakses internet. Sedangkan berdasarkan kuantitas banyaknya kegiatan yang dilakukan seseorang berdasarkan frekuensinya.

Berdasarkan tabel 5.1 menunjukkan bahwa responden yang intensitas penggunaan internet tinggi yaitu 42 orang (89.4%). Hal ini dikarenakan responden menyatakan bahwa internet merupakan hal penting. Internet dapat mempermudah mahasiswa dalam memperoleh informasi, mencari referensi tugas kuliah, dan berkomunikasi dengan orang lain. Apabila tidak ada tugas kuliah, mereka browsing tanpa batasan sampai larut malam, sehingga responden keasyikan online sampai lupa waktu. Hal ini sesuai dengan teori menurut (Adang Mustakim, 2020), pengguna berat, pengguna internet menghabiskan waktu lebih dari 40 jam kerja per bulan. Jenis pengguna internet ini adalah salah satu ciri-ciri pengguna internet yang addicted, pengguna sedang, pengguna internet yang menghabiskan waktu antara 10 sampai 40 jam per bulan (Saiful haq, 2016).

Menurut Buhdi, (2016), Frekuensi berarti keseringan, jadi frekuensi disini adalah seberapa sering seseorang melakukan aktifitas menggunakan internet (dalam bentuk frekuensi seperti sekali, dua kali, tiga kali dan seterusnya dalam

rentang waktu yang ditentukan). Selain itu lama waktu yang digunakan tiap kali mengakses internet, semakin banyak waktu yang digunakan dalam menggunakan internet maka akan menunjukkan lama seseorang beraktifitas online.

Dan hanya sebagian kecil yang intensitas penggunaan internet rendah 5 orang (10.6%). Berdasarkan hasil wawancara responden yang intensitas penggunaan rendah mengatakan bahwa hanya mengakses internet ketika ada perlu seperti mengerjakan tugas kuliah serta sekedar hanya ingin memastikan informasi atau berita dari media sosial dan hanya membutuhkan waktu kurang dari 10 jam perbulan

Menurut Saiful Haq, (2016) pengguna ringan, pengguna internet yang menghabiskan waktu kurang dari 10 jam per bulan. Pengguna dapat mengakses dan mendapatkan berbagai informasi terkait dengan modul, artikel, jurnal, pengetahuan umum, dan lain sebagainya. Sehingga, setiap individu dapat menemukan berbagai hal melalui mesin pencari yang terhubung dengan jaringan internet yang stabil dan baik.

Hal tersebut karena, internet adalah penyedia sumber informasi yang dirasa lebih efektif daripada kita harus menonton atau memakai media elektronik seperti radio, televisi, dan koran untuk mendapatkan informasi, dan berita aktual secara cepat. Sesuai dengan pengertian internet sendiri, media elektronik di abad ke – 21 banyak yang telah memanfaatkan media internet untuk memberikan informasi secara cepat, dengan jangkauan yang lebih luas. Misalnya saja, perusahaan media cetak selain memberikan berita melalui surat kabar, juga membuka media channel di internet untuk mendapatkan berita tidak hanya dari lingkup dalam negeri saja, tetapi sudah mencakup internasional.

## 2. Kuantitas Tidur

Kuantitas tidur merupakan jumlah faktor jam tidur yang dibutuhkan untuk kecukupan kebutuhan tidur. Sebagian orang merupakan penidur panjang (*long sleeper*) yaitu orang yang tidur lebih dari 9 jam setiap malam sehingga dapat berfungsi dengan adekuat.

Berdasarkan tabel 5.2 menunjukkan bahwa responden yang memiliki kuantitas kurang sebanyak 35 orang (75.5%), Hal ini dikarenakan responden hanya tidur kurang dari 7-8 jam, di antaranya perubahan gaya hidup dan aktivitas sehari - hari yang cukup padat, perubahan kebiasaan responden menggunakan internet pada malam hari untuk mengerjakan tugas, chatting, atau game online inilah yang bisa mengurangi waktu tidur sehingga menyebabkan kelelahan dan gangguan pola tidur. Selain itu lingkungan juga dapat mempengaruhi kuantitas tidur responden yang dibuktikan dengan sebagian besar responden tinggal di rumah kost-kosan, sehingga dalam memulai tidur menjadi terhambat karena saling mengutarakan keluhan kesah antara teman yang satu dengan teman yang lainnya.

Menurut Wicaksono (2012), lingkungan yang buruk, dan lingkungan dengan kurangnya variasi tempat tinggal dapat membuat kejenuhan dan mempengaruhi kualitas tidur yang buruk.

Selain itu faktor kelelahan juga dapat mempengaruhi kuantitas tidur seseorang. Berdasarkan hasil wawancara sebagian responden mengatakan merasa lelah di akibatkan karena mengerjakan tugas kuliah yang menumpuk. Semakin tinggi tingkat kelelahan yang dialami seseorang, maka kualitas tidurnya pun semakin buruk mahasiswa keperawatan memiliki jadwal perkuliahan yang cukup banyak, karna profesi sebagai seorang perawat di tuntut untuk teliti dan cekatan. Profesi keperawatan juga berhubungan langsung dengan manusia. Dalam menempuh pendidikan sebagai mahasiswa keperawatan tentu banyak waktu yang akan tersita. Hal ini akan mempengaruhi jam tidur mahasiswa, selain dari faktor akademik terdapat juga faktor aktifitas sosial, pengaruh teknologi juga sangat berefek kepada jam tidur mahasiswa (Jaka Sarfriyanda, 2015)

Dan 12 responden (25.5%) memiliki kuantitas tidur cukup. Hal ini di buktikan dengan kuantitas tidur responden tidur lebih dari 7-8 jam. Berdasarkan hasil wawancara responden yang kuantitas tidur cukup, mengatakan bahwa dikarenakan pola istirahat yang teratur, Aktivitas yang teratur, gaya hidup yang baik, merupakan faktor penting untuk dapat meningkatkan pola tidur yang cukup dan faktor lingkungan yang baik,

Lingkungan fisik tempat seseorang tidur berpengaruh penting pada kemampuan untuk tidur dan tetap tertidur. Ventilasi yang baik adalah esensial untuk tidur yang tenang. Ukuran kekerasan, posisi tempat tidur mempengaruhi kualitas tidur dan suara juga mempengaruhi tidur. Suara yang rendah lebih sering membangunkan seseorang dari tidur tahap 1, sementara suara yang keras membangunkan orang pada tahap tidur 3 atau 4 (Potter & Perry, 2005).

Tidur memberikan waktu terhadap neuron untuk beristirahat serta memulihkan diri. Tidur berperan penting terhadap saraf agar tetap bekerja secara baik. Jika seseorang hanya tidur sebentar saat terbangun masih amat mengantuk dan tidak mampu berkonsentrasi pada esok harinya, serta mengalami gangguan memori dan berkurangnya kemampuan dalam berhitung. Maka dari itu, tidur REM (Rapid Eye Movement) penting dalam pemulihan kognitif, membantu dalam penyimpanan memori serta pembelajaran. Otak menyaring informasi yang disimpan tentang aktivitas hari tersebut saat tidur (Sherwood, 2019).

Menurut Potter dan Perry (dalam Fandiani, Wantiyah, & Juliningrum, 2017), tidur merupakan salah satu kebutuhan fisiologis yang berpengaruh dalam kualitas dan keseimbangan hidup. Tidur merupakan salah satu cara untuk melepaskan kelelahan jasmani dan kelelahan mental, dimana semua keluhan hilang atau berkurang dan akan kembali mendapatkan tenaga serta semangat untuk menyelesaikan persoalan yang dihadapi.

### **3. Hubungan Intensitas Penggunaan Internet dengan Kuantitas Tidur**

Berdasarkan tabel 5.3 menunjukkan bahwa mahasiswa yang intensitas penggunaan internet yang tinggi sebanyak 42 responden (89,4%), di antaranya kuantitas tidur yang kurang sebanyak 34 responden (72,3%). Menurut asumsi peneliti bahwa hal ini di sebabkan karena secara tidak sadar sebagian mahasiswa menganggap bahwa internet sebagai kebutuhan primer bagi hidupnya, sehingga lebih memilih untuk menghabiskan waktu di internet untuk mencari kesenangan seperti menonton video dan bermain game online pada malam hari, para mahasiswa yang intensitas penggunaannya internet tinggi mengalami gangguan tidur karena terlalu banyak menghabiskan waktu online di dunia internet pada malam hari, sehingga mengalami pengurangan jam tidur, dan mengganggu proses tidur.

Kekurangan tidur dapat menimbulkan sindrom yang mencakup penampilan lemah, meningkatnya asupan makanan, turunnya suhu tubuh, berat badan turun, lesi kulit, meningkatnya pemakaian energi, dan kematian. Terjadi perubahan terhadap neuroendokrin berupa penurunan terhadap kadar tiroksin plasma dan peningkatan terhadap norepinefrin plasma. (Gaultney, 2015).

Sedangkan responden yang memiliki kuantitas tidur yang baik sebanyak 8 orang (17.0%). Hal ini menyebabkan responden yang menggunakan intensitas penggunaan internet yang tinggi dan memiliki kuantitas tidur yang baik dikarenakan mahasiswa telah mampu memanfaatkan waktu dengan baik, mereka menyadari bahwa mereka juga butuh istirahat secara normal setiap hari sehingga tidak mengganggu aktivitas dan sebagai mahasiswa memiliki tanggung jawab mengikuti proses belajar mengajar.

Bedasarkan tabel 5.3 menunjukkan bahwa dari 5 orang (10.6%) dengan intensitas internet yang rendah, di mana 1 orang (2.1%) yang memiliki kuantitas tidur yang kurang. Menurut asumsi peneliti responden yang memiliki intensitas

penggunaan internet yang rendah dimana 1 orang yang memiliki kuantitas tidur yang kurang hal tersebut dikarenakan responden mampu mengontrol dan mengatur waktu untuk kapan menggunakan internet, tetapi memiliki kuantitas tidur yang rendah kondisi ini sebabkan adanya faktor-faktor lain bahwa faktor lingkungan dapat mempengaruhi pola tidur. Lingkungan dengan iklim yang berbeda-beda pada setiap daerah dapat menjadikan individu merasa tidak nyaman, terutama pada iklim panas ke iklim dingin. Individu yang kedinginan akan sering terbangun sehingga merasakan tidurnya terganggu. Selain itu, kondisi lingkungan yang bising akan mengganggu tidur seseorang seperti ingin tidur tapi tidak bisa memejamkan mata.

Lingkungan fisik tempat seseorang tidur berpengaruh penting pada kemampuan untuk tidur dan tetap tertidur. Ventilasi yang baik adalah esensial untuk tidur yang tenang. Ukuran kekerasan posisi tempat tidur mempengaruhi kualitas tidur dan suara juga mempengaruhi tidur. Suara yang rendah lebih sering membangunkan seseorang dari tidur tahap 1, sementara suara yang keras membangunkan orang pada tahap tidur 3 atau 4 (Potter & Perry, 2005).

Kebisingan merupakan suara atau bunyi yang mengganggu tidur. Bising dapat menyebabkan berbagai gangguan seperti gangguan fisiologis dan gangguan psikologis. Pada umumnya bising bernada tinggi sangat mengganggu, apalagi bila terputus-putus atau datangnya tiba-tiba. Bising dengan intensitas yang tinggi dapat menyebabkan pusing sakit kepala. Hal ini disebabkan bising dapat merangsang situasi reseptor vestibular dalam telinga yang akan menimbulkan efek pusing/vertigo, perasaan mual, susah tidur, dan sesak nafas. Hal ini karena adanya rangsangan bising terhadap sistem saraf, keseimbangan organ, kelenjar endokrin, tekanan darah, sistem pencernaan dan keseimbangan elektrolit (Frizzy, 2009).

Sedangkan responden yang memiliki kuantitas tidur yang baik sebanyak 4 orang (8.5%). Menurut asumsi peneliti, responden dengan intensitas penggunaan internet yang rendah tetapi memiliki kuantitas tidur yang baik hal tersebut dikarenakan mereka menggunakan internet dengan bijak jika mereka mendapatkan tugas dari dosen atau jika memiliki waktu luang untuk menggunakan internet. Dengan begitu mereka tidak akan mengalami gangguan tidur dan akan memiliki kondisi tubuh yang sehat.

Menurut Septiawan Santana Kurnia internet adalah sebuah medium terbaru yang mengkonvergensi seluruh karakteristik media dari bentuk-bentuk yang terdahulu. Apa yang membuat bentuk-bentuk komunikasi berbeda satu sama lain bukanlah penerapan aktualnya, namun perubahan dalam proses komunikasi seperti kecepatan komunikasi, harga komunikasi, persepsi pihak-pihak yang berkomunikasi, kapasitas storage dan fasilitas mengakses informasi, densitas (kepekatan atau kepadatan) dan kekayaan arus- arus informasi, jumlah fungsionalitas atau intelijen yang dapat ditransfer. Jadi menurut Santana, titik esensinya adalah bahwa keunikan internet terletak pada esensinya sebagai sebuah medium (Suparno, 2012).

Perkembangan internet dapat kita lihat dengan bertambahnya pengguna yang semakin hari semakin bertambah banyak. Dunia maya ini memang sangat menarik untuk dipelajari karena menyediakan berbagai kemudahan. Salah satu contoh dalam mendapatkan berbagai informasi dengan panduan mesin google dengan situs hasil pencarian yang berisi informasi tersebut. Dibandingkan buku dan perpustakaan, internet melambungkan penyebaran pengetahuan informasi dan data secara cepat. Perkembangan internet terus meningkat secara merata disegala bidang yang didukung dengan ditemukan teknologi-teknologi baru seperti internet yang semakin canggih (Sherlyanita, 2016).

Berdasarkan hasil analisa data dan uji chi- square test dengan melihat nilai fisher's Exact test di peroleh nilai  $p=0,012$  ( $\alpha \leq 0,05$ ) yang menunjukkan  $H_a$  di terima yang arti ada hubungan intensitas penggunaan internet dengan kuantitas tidur.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Wahyuningsi, 2016). Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif yang melibatkan 84 orang siswa SMK bintang persada. Data dikumpulkan dengan menggunakan kuesioner kemudian data di analisis secara deskriptif dengan bantuan Program SPSS for windows 17,0 version . Dalam hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pengguna internet memiliki hubungan yang bermakna terhadap gangguan pola tidur dengan nilai  $p < 0,001$ . Kesimpulan pengguna internet yang sangat significant terhadap gangguan pola tidur.

Dari analisa yang di peroleh Odds Ratio 17.000 dengan tingkat kepercayaan 95% yang berarti mahasiswa dengan intensitas penggunaan internet yang tinggi memiliki peluang 17.000 kali yang mempengaruhi kuantitas tidur yang baik.

Internet menawarkan akses yang mudah untuk mendapatkan informasi dan mekanisme kemudahan untuk berkomunikasi, hal ini yang bisa menyebabkan mengapa orang-orang di seluruh dunia bisa menjadi kecanduan internet. Manfaat yang diberikan oleh penggunaan Internet dalam kehidupan sehari-hari tidak perlu diragukan lagi. Namun, ada kekhawatiran tentang efek negatif yang berkembang seiring dengan pertumbuhan internet, seperti kurangnya kontrol atas sumber informasi, kebocoran keamanan dan privasi penggunanya, sampai menjadi kecanduan akan internet. Efek negatif dari penggunaan Internet saat ini menjadi perhatian banyak pihak dan bagaimana pengaruhnya terhadap masyarakat, terlebih pengaruhnya bagi anak-anak remaja. Berikut ini beberapa efek negatif dari penggunaan internet yang harus kamu ketahui berikut ini. (Adiel Nathan, 2020).

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang dilakukan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES) Tana Toraja Kabupaten Toraja Utara tahun 2021, maka diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Mayoritas intensitas penggunaan internet di masa pandemi sebanyak 42 responden (89,4%)
2. Mayoritas kuantitas tidur kurang di masa pandemi sebanyak 35 responden (75,5%)
3. Ada hubungan antara intensitas penggunaan internet dengan kuantitas tidur di masa pandemi covid-19 pada mahasiswa semester VI stikes tana toraja dengan menggunakan uji *chi square* dan melihat nilai  $p \text{ value} = .012 < \alpha = 0.05$

## DAFTAR PUSTAKA

- Adang Mustakim. (2020). *HUBUNGAN ANTARA INTENSITAS PENGGUNAAN*. Pekanbaru.
- Adang Mustakim. (2020). *Hubungan Antara Intensitas penggunaan Internet Dengan Kualitas* .
- Adiel Nathan. (2020). *10 Dampak Negatif Internet yang Biasanya Gak Kamu Sadari*. <https://www.idntimes.com/tech/trend/nathan-adiel/10-dampak-negatif-internet-yang-biasanya-gak-kamu-sadari-c1c2/10>.
- Badan Pusat Statistik Indonesia. (2021). *Proposi individu yang manggunakn internet menurut provinsi 2017-2019*. jakarta: BPSsurvei Sosial Ekonomi Nasional (SUSENAS).
- Fenny, Supriatmo. (2016). *Fenny & Supriatmo, Hubungan Kualitas dan Kuantitas Tidur dengan Prestasi Belajar pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran*. medan: Jurnal Pendidikan Kedokteran Indonesia.
- Gaultney, J. F. (2015). *Prevalensi Gangguan Tidur pada Mahasiswa*:. Jurnal Kesehatan Perguruan Tinggi Amerika.

- Jaka Sarfriyanda, d. (2015). *Hubungan Antara Kualitas Tidur Dan Kuantitas Tidur Dengan Prestasi Belajar Mahasiswa*. Riau: JOM Vol.2.
- karim, D. (2015). *Hubungan Antara Kualitas tidur dan Kuantitas Tidur Dengan Prestasi Belajar Mahasiswa*. Riau: JOM Vol, 2 No 2.
- Kementrian Komunikasi Dan Informatika RI. (2021). *Menuju Masyarkat Informasi Indonesia*. jakarta.
- Nursilvi, O. (2021). *Hubungan Antara Intesitas Pengguna Internet Dengan Kualitas Tidur Di Masa Pandemi Covid 19 pada Mahasiswa Falkutas Dakwah IAIN Purwokerto*. Purwokerto.
- Palayukan, S. S. (2020). *Faktor- Faktor yang Berhubungan dengan Perubahan Kualitas Tidur Mahasiswa Universitas Megarezky Makassar*. Makassar: Nursing Inside Community.
- Saiful haq. (2016). *Pengaruh Intensitas Pengguna Media Internet Terhadap Perilaku Mahasiswa*. Jawa Tengah: Jurnal Studi Agama.
- Sherlyanita, A. K. (2016). *Pengaruh dan Pola Aktivitas Penggunaan Internet Serta Media Sosial Pada Siswa SMPN 52 Surabaya*. Surabaya: Journal of Infomation System Engineering anda Business Intelligence.
- Sherwood. (2019). *Human physiology: from cells to systems*. In. Fisiologi manusia dari sel ke sistem.
- Suparno, B. A. (2012). *Computer Mediated Communication Situs Jejaringan Sosial dan Identitas Diri Remaja*. Yogyakarta: Jurnal Ilmu Komunikasi.
- Wahyuningsi, L. G. (2016). *Hubungan Antara Pengguna Internet Dengan Gangguan Pola Tidur Pada Siswa Bintang Persada*. Bali: Jurnal Kesehatan Nasional.