

P-ISBN : 2774 - 2199

e-ISBN : 2774 - 2180



PROSIDING

Seminar Nasional Multidisiplin Ilmu

**"Inovasi Teknologi dan Produk Penelitian
Pengabdian Masyarakat Berbasis
Revolusi Industri 4.0
di Era New Normal"**

Volume 1 Nomor 1 Tahun 2021

Support By :



LPPM Universitas Jabal Ghafur

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh Alhamdulillah segala puji bagi Allah SWT erkat Rahmat dan HidayahNya Webinar 1st Jabal Ghafur Conference on Research Community Service Seminar Nasional Multidisiplin ilmu telah terlaksana dengan baik dan lancar. Seminar Nasional Universitas Jabal Ghafur yang pertama ini bertema "Inovasi Teknologi dan Produk Penelitian, Pengabdian Masyarakat Berbasis Revolusi Industri 4.0 di Era New Normal" yang telah diselenggarakan pada tanggal 7 November 2020 secara virtual melalui zoom meeting.

Seminar Nasional ini dihadiri oleh Dr. Muhammad Dimyati (Plt Deputy Bidang Penguatan Riset dan Pengembangan, Kemenristek/Badan Riset dan Inovasi Nasional) dan Dr. Ir. Muhammad Ilham Maulana, M.T (Sekretaris Pelaksana LLDIKTI Wilayah XIII- Aceh) sebagai Keynote Speaker.

Pada seminar ini hasil penelitian dan pengabdian masyarakat telah dipresentasikan oleh para peneliti dari Dosen dan Mahasiswa berbagai Universitas dan dengan bidang ilmu yang beragam. Selanjutnya hasil seminar tersebut dibukukan dalam prosiding ini. Seminar Nasional Universitas Jabal Ghafur yang pertama ini dapat terlaksana dengan sukses atas bantuan dan partisipasi berbagai pihak. Oleh karena itu kami mengucapkan terimakasih banyak kepada banyak pihak yang telah membantu terselenggaranya Seminar Nasional ini.

Penyusunan prosiding ini masih banyak kekurangan, oleh sebab itu kami sangat mengharapkan saran yang membangun untuk dapat menyempurnakan prosiding ini. Semoga prosiding ini dapat bermanfaat bagi Dosen, Mahasiswa, Peneliti dan Masyarakat.

Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatu

Sigli, 7 November 2020

Prof. Dr. Bansu Irianto Ansari, M.Pd

PROSIDING
SEMINAR NASIONAL MULTI DISIPLIN ILMU
JABAL GHAFUR CONFERENCE ON RESEARCH AND COMMUNITY SERVICES
(JGCR+)

**"Inovasi Teknologi dan Produk Penelitian Pengabdian Masyarakat Berbasis
Revolusi Industri 4.0 di Era New Normal"**

Organizing Committee

Penanggung jawab	:	Rektor Universitas Jabal Ghafur
Ketua	:	Mustakim Sagita, S.Pd, M.Pd
Sekretaris	:	Cut Mulia Sari, S.TP, M.P
IT and Website	:	Mursalmina, ST
Publikasi	:	Muhammad, ST
Administrasi	:	Muhammad Hafidillah, S.Pd, M.Pd
Steering Committee	:	T. Martawidjaya, ST Yuswardi, ST, MT
Reviewer	:	Dr. Amirzan, M.Pd Dr. Ilyas, M.Pd Dr. Erry Jayanti, S.E, M.Si Dr. Rahmi Agustina, S.S.i, M.Pd
Editor	:	Cut Mulia Sari, S.TP, M.P
Setting/Layout	:	Muksalmina, ST Muhammad, ST
Penerbit	:	Lembaga Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat (LPPM) Universitas Jabal Ghafur
Editorial Staff	:	Biro Rektor Lt. 1, Ruang LPPM Universitas Jabal Ghafur, Gleegapui, Sigli. Provinsi Aceh. Kode Pos 24171 Telp (0653) 7825201, Fax (0653) 78225202 Email : lppm@unigha.ac.id

1st Publication on Januari 2021
© 2021 All rights reserved

DAFTAR ISI PROSIDING SEMINAR NASIONAL MULTI DISIPLIN ILMU UNIVERSITAS JABAL GHAFUR

KATA PENGANTAR	i
DEWAN EDITOR	ii
DAFTAR ISI	iii
 BAB I. PENDIDIKAN, METODE PEMBELAJARAN & KURIKULUM	
KEMAMPUAN BERPIKIR TINGKAT TINGGI (HOT) SISWA DITINJAU BERDASARKAN ASPEK KOGNITIF, AFEKTIF DAN GENDER (STUDI DARING PADA SISWA SMA) <i>Bansu Irianto Ansari ⁽¹⁾, Mustakim Sagita ⁽²⁾</i>	1-8
ANALISIS KESULITAN MAHASISWA MENYELESAIKAN SKRIPSI DI MASA PANDEMI PADA PRODI PENDIDIKAN BAHASA INGGRIS <i>Fauziah ⁽¹⁾, Jamaliah ⁽²⁾</i>	9-14
ANALISIS KEMAMPUAN BERPIKIR KRITIS MATEMATIS SISWA DENGAN MENGGUNAKAN <i>GRADED RESPONSE MODELS</i> DI SMP NEGERI 1 SIMPANG TIGA KABUPATEN PIDIE <i>Hery Saputra ⁽¹⁾, Mirunnisa ⁽²⁾</i>	15-23
PENGEMBANGAN MODEL PEMBELAJARAN ATLETIK NOMOR LOMPAT TINGGI BERBENTUK PERMAINAN UNTUK SISWA SEKOLAH MENEGAH ATAS DI SMA NEGERI 16 KOTA BANDA ACEH <i>Indah Lestari ⁽¹⁾, Jafaruddin ⁽²⁾</i>	24-30
PENINGKATAN KEMAMPUAN BERPIKIR KRITIS DAN LOGIS MATEMATIK SISWA SMK NEGERI 1 SIGLI MELALUI MODEL KOOPERATIF TIPE STAD BERBANTUAN MAPLE <i>Maryanti ⁽¹⁾, Laila Qadriah ⁽²⁾</i>	31-39
MODEL PEMBELAJARAN GENERATIF UNTUK MENUMBUHKAN <i>SOFT SKILL</i> SISWA DALAM PEMBELAJARAN MATEMATIKA <i>Mirunnisa ⁽¹⁾, Zulfa Razi ⁽²⁾</i>	40-51
PENGARUH KECEPATAN DAN KELINCAHAN TERHADAP PRESTASI OLAHRAGA BULUTANGKIS (Penelitian Pada Siswa SMAN 1 Indrajaya Kabupaten Pidie) <i>Muhammad</i>	52-61
PENYEDIAAN PUSTAKA KELILING WARGA ALTERNATIF PENYELESAIAN CEMERLANG MEMULAI BUDAYA MEMBACA <i>Nanda Saputra ⁽¹⁾, Miswar Saputra ⁽²⁾</i>	62-67
DISIMILARITAS BAHASA PERSUASIF PADA IKLAN DI RADIO MUTIARA FM BEUREUNUEN PADA ERA NEW NORMAL <i>Nofiana S ⁽¹⁾, Islamiyah ⁽²⁾</i>	68-79

TANTANGAN GURU BAHASA INGGRIS DALAM PROSES BELAJAR MENGAJAR SELAMA PANDEMI DI PIDIE Novita Diana	80-84
ANALISIS KOMPARATIF: IMPLEMENTASI (SOLUTION FOCUSED BRIEF THERAPY) SEBAGAI SOLUSI PENANGANAN KECEMASAN PSKOLOGIS MENGHADAPI COVID-19 Teuku Fadhli⁽¹⁾, Fauzi Aldina⁽²⁾	85-93
PENERAPAN MODEL <i>DISCOVERY LEARNING</i> BERBANTUAN <i>SOFTWAREMAPLE</i> UNTUK MENINGKATKAN <i>SELF EFFICACY</i> MAHASISWA Zulfa Razi⁽¹⁾, Mirunnisa⁽²⁾	94-99
HUBUNGAN <i>SELF REGULATED LEARNING</i> DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK YANG DILAKUKAN SISWA SMPN 5 MUTIARA Bunyamin	100-107
THE USE OF MIND MAPPING TEHNIQUE TO IMPROVE THE STUDENTS WRITING SKILL IN DESCRIPTIVE TEXT Farizawati	108-114
EFEKTIVITAS PENGGUNAAN APLIKASI <i>GOOGLE FORM</i> UNTUK UJIAN AKHIR SEMESTER BAGI MAHASISWA PGMI AL HILAL SIGLI Gusti Handayani	115-120
MENINGKATKAN PEMAHAMAN BACAAN SISWA DENGAN MENERAPKAN TEKNIK PRE-QUESTIONING Hanifah Thohidah	121-129
EKSISTENSI BAHASA INDONESIA SEBAGAI BAHASA PENGANTAR DALAM PEMBELAJARAN BAHASA INDONESIA DI SMP NEGERI 3 SAKTI Hayatun Rahmi⁽¹⁾, Nur Fatimahwati⁽²⁾	130-146
MENINGKATKAN KEMAMPUAN BERPIKIR KREATIF DAN <i>SELF-CONCEPT</i> SISWA SMP DI KABUPATEN PIDIE JAYA DENGAN PEMBELAJARAN KONTEKSTUAL BERBANTUAN GEOGEBRA Junaidi⁽¹⁾, Taufiq⁽²⁾	147-154
BERHITUNG CEPAT DAN PERMAINAN ANGKA MENINGKATKAN MOTIVASI SISWA SD BELAJAR MATEMATIKA DI RUMAH SELAMA PANDEMI Maisura	155-159
PENERAPAN MODEL PEMBELAJARAN INKUIRI UNTUK MENINGKATKAN HASIL BELAJAR SISWA SMA NEGERI 1 KEMBANG TANJONG PADA MATERI KEANEKARAGAMAN HAYATI Makawiyah⁽¹⁾, Zuraida⁽²⁾	160-169
PENERAPAN MODEL <i>PROBLEM BASED LEARNING (PBL)</i> UNTUK MENINGKATKAN HASIL BELAJAR SISWA di SMA Mariati	170-175

MENINGKATKAN KEMAMPUAN KOMUNIKASI MATEMATIS DENGAN PENDEKATAN <i>CREATIVE PROBLEM SOLVING</i> SISWA SMP NEGERI 2 BANDAR BARU Taufiq	176-185
PENGARUH PEKERJAAN RUMAH (PR) TERHADAP PRESTASI BELAJAR SISWA DI MTsS KEUMALA KABUPATEN PIDIE Tuti Rahmah	186-191
EFEKTIFITAS PENGGUNAN MODEL PEMBELAJARAN TIPE <i>TALKING STICK</i> PADA MATERI HIDROKARBON DI SMA NEGERI UNGGUL SIGLI Zakiah	192-198
USING ENGLISH POP SONG TO IMPROVE STUDENTS' LISTENING SKILL Zurrahmah	199-208
BAB II. TEKNIK INFORMATIKA, DIGITAL INTELLIGENT	
PERBANDINGAN KOMBINASI METODE EKSTRAKSI FITUR BENTUK DAN WARNA PADA CONTENT BASED IMAGE RETRIEVAL BUSANA MUSLIMAH Cut Mutia⁽¹⁾, Muhammad Akmal⁽²⁾	209-221
IMPLEMENTASI WEB SERVICE UNTUK INTEGRASI DATA BIMBINGAN SKRIPSI MAHASISWA PADA FAKULTAS TEKNIK UNIVERSITAS JABAL GHAFUR Cut Lilis Setiawati⁽¹⁾, Julia Ananda Yani⁽²⁾	222-225
OPTIMASI SEGMENTASI CITRA METODE OTSU MENGGUNAKAN FUZZY LOGIC Junaidi Salat⁽¹⁾, Sayed Achmady⁽²⁾	226-234
STEGANOGRAFI AUDIO DENGAN METODE LEAST SIGNIFICANT BIT (LSB) DAN KEAMANAN YANG Dioptimasi Dengan Advanced Encryption Standard (AES) Sayed Achmady⁽¹⁾, Junaidi Salat⁽²⁾	235-240
SISTEM PENDUKUNG KEPUTUSAN PEMILIHAN SISWA PESERTA OLIMPIADE SMA NEGERI 1 MUTIARA MENERAPKAN METODE <i>ANALYTIC HIERARCHY PROCESS</i> (AHP) Fitriyani⁽¹⁾, Putri Andiyani⁽²⁾	241-246
BAB III. PERTANIAN, KONSERVASI LAHAN, BIOTEKNOLOGI DAN PETERNAKAN	
ANALISIS DAMPAK KEGIATAN PENCETAKAN SAWAH BARU TERHADAP KEADAAN SOSIAL EKONOMI MASYARAKAT TANI DIGAMPONG TAMPUI KECAMATAN TRIENGGADENG KABUPATEN PIDIE JAYA Al Asri Abubakar⁽¹⁾, Safrika⁽²⁾	247-253
ANALISIS KOMPARATIF PENDAPATAN USAHA PEMBUATAN TEMPE DAN TAHU "INDUSTRI SHUYA" DI GAMPONG LANGGIEN CUT KECAMATAN BANDAR BARU KABUPATEN PIDIE JAYA Julia⁽¹⁾, Safrika⁽²⁾	354-261

PENGARUH PARITAS TERHADAP KEBERHASILAN INSEMINASI BUATAN PADA SAPI ACEH DI BPTU DAN HPT INDRAPURI <i>Djoko Subagyo⁽¹⁾, Khalidin⁽²⁾, Amirul Haqqi⁽³⁾</i>	262-265
ANALISIS DAMPAK KEGIATAN PENCETAKAN SAWAH BARU TERHADAP KEADAAN SOSIAL EKONOMI MASYARAKAT TANI DI GAMPONG TAMPUI KECAMATAN TRIENGGADENG KABUPATEN PIDIE JAYA <i>Safrika⁽¹⁾, Fazlina Hanum⁽²⁾</i>	266-272
RESPON PERTUMBUHAN DAN HASIL TANAMANKEDELA (<i>Glycine max L</i>) AKIBAT PEMBERIAN BAHAN ORGANIK OROK – OROK DAN ZPT AGROFIT <i>Sri Handayani^{*(1)}, Rudi Fadli⁽²⁾, Desi Fitriani⁽³⁾</i>	273-284
PENGARUH PENGGUNAAN WIN PROB TERHADAP KUALITAS FISIK FERMENTASI BAGASE TEBU (<i>Saccharum officinarum L.</i>) <i>Sri Rahayu⁽¹⁾, Aidilof⁽²⁾</i>	285-291
KARAKTERISTIK SENSORI DAN KIMIA DENDENG NANGKA MUDA DENGAN PENAMBAHAN DAGING GILING <i>Tengku Mia Rahmiati^{(1)*}, Asmeri Lamona⁽²⁾, Rahmat Afrizal⁽³⁾, Amsal⁽⁴⁾</i>	292-298
POTENSI ANTI BAKTERI PERASAN DAUN BINAHONG (<i>Anrederacordifolia</i>) TERHADAP PERTUMBUHAN BAKTERI PENYEBAB JERAWAT (<i>Propionibacteriumacnes</i>) <i>Ervina Dewi⁽¹⁾, Rahmi Agustina⁽²⁾, Noratul Iqramah⁽³⁾</i>	299-307
PENGARUH PEMBERIAN NUTRISI AB MIX DAN PUPUK CAIR PADA HIDROPONIK SISTEM RAKIT APUNG TERHADAP PERTUMBUHAN DAN HASIL TANAMAN SELADA MERAH VARIETAS OAKLEAF (<i>Lactuca sativa L</i>) <i>Nuryulsen Safridar^{*(1)}, Karnilawati⁽²⁾, Nurul Rahmah⁽³⁾</i>	308-319
PENGARUH APLIKASI AMPAS KELAPA DAN URINE SAPI TERHADAP PERTUMBUHAN DAN HASIL TANAMAN JAGUNG MANIS (<i>ZEA MAYS SACCHARATA STURT</i>) <i>Cut Mulia Sari⁽¹⁾, Nazirah⁽²⁾</i>	320-326
PERTUMBUHAN DAN HASIL 4 VARIETAS PADI LOKAL ACEH AKIBAT PUPUK ORGANIK <i>Mawardiana⁽¹⁾, Karnilawati⁽²⁾, Fadhillah⁽³⁾</i>	327-333
BAB IV. EKONOMI MANAJEMEN, AKUNTANSI & TATA KELOLA ADMINISTRASI	
PENGARUH KARAKTERISTIK INDIVIDU DAN LINGKUNGAN KERJA TERHADAP KINERJA PEGAWAI DI DINAS PENDIDIKAN KABUPATEN PIDIE JAYA <i>Boihaki⁽¹⁾, Busra⁽²⁾</i>	324-340
PENGARUH PELUANG DAN ANCAMAN TERHADAP KEPUASAN KONSUMEN PADA PRODUK OPPO DI TOKO DUTA PONSEL KOTA BAKTI <i>Cut Yusnidar⁽¹⁾, Ayu Muliana⁽²⁾</i>	341-348

PENGARUH KESELAMATAN DAN KESEHATAN KERJA TERHADAP PRODUKTIFITAS KERJA PEGAWAI PADA DINAS LINGKUNGAN HIDUP KABUPATEN PIDIE <i>Fakhrurrazi⁽¹⁾, Boihaki⁽²⁾, Cut Yusnidar⁽³⁾</i>	349-355
PENGARUH <i>COSTUMER SERVICE</i> DAN <i>RELATIONSHIP MARKETING</i> TERHADAP KEPUASAN NASABAH PADA PT. BANK RAKYAT INDONESIA (Tbk) CABANG SIGLI KABUPATEN PIDIE <i>Nyak Umar⁽¹⁾, Muhammad Nur⁽²⁾, Jasman⁽³⁾</i>	356-370
MODEL PEMBERDAYAAN BUMDES BERBASIS SYARIAH DI KABUPATEN NAGAN RAYA <i>Wahyuddin⁽¹⁾, Bansu Irianto Ansari⁽²⁾, Muslim A. Djalil⁽³⁾, Mirna Indriani⁽⁴⁾</i>	371-382
PENGARUH KEBIJAKAN HARGA DAN KUALITAS PELAYANAN TERHADAP KEPUASAN PELANGGAN PADA CAFÉ MODEREN DI KABUPATEN PIDIE <i>Zulkifli⁽¹⁾, Fakhrurrazi⁽²⁾</i>	383-390
PENGARUH <i>JOB DESCRIPTION</i> , PENGAWASAN KERJA DAN INISIATIF TERHADAP KOMITMEN KERJA PEGAWAI PADA DINAS PENDIDIKAN KABUPATEN PIDIE <i>Cut Italina⁽¹⁾, Herizal⁽²⁾, Sari⁽³⁾</i>	392-399
ANALISIS <i>NON PERFORMING FINANCING</i> PADA BANK UMUM SYARIAH INDONESIA <i>Evi Maulida Yanti</i>	400-405
PENGARUH <i>RELATIONSHIP MARKETING</i> DAN KUALITAS PELAYANAN TERHADAP KEPUASAN PELANGGAN PADA CAFÉ AWESOME SIGLI KABUPATEN PIDIE <i>Teuku Isnaini⁽¹⁾, Rahmayani⁽²⁾</i>	406-412
PENGARUH RASIO SOLVABILITAS, PROFITABILITAS DAN AKTIVITAS TERHADAP HARGA SAHAM PADA PERUSAHAAN SUB SEKTOR PERTAMBANGAN BATU BARA <i>Nazariah⁽¹⁾, Maisur⁽²⁾, Khaira Maulida⁽³⁾</i>	413-422
STUDI LITERATUR : KEUANGAN DESA <i>Sufitrayati</i>	423-432
STRATEGI DINAS PERINDUSTRIAN PERDAGANGAN DAN KOPERASI KABUPATEN PIDIE JAYA DALAM PENGEMBANGAN USAHA MIKRO KECIL DAN MENENGAH <i>Zulfikar</i>	433-439
BAB V. ILMU HUKUM	
PEMIDANAAN DAN ASAS-ASAS DALAM HUKUM ISLAM <i>Junaidi Ahmad</i>	440-448
TINJAUAN YURIDIS PENGGUNAAN DAN PENGAWASAN DANA GAMPONG UNTUK BANTUAN LANGSUNG TUNAI DAMPAK COVID 19 DI KABUPATEN PIDIE <i>Al Muttaqien</i>	449- 458

BAB VI. ILMU KESEHATAN

HUBUNGAN PENGETAHUAN DAN SIKAP IBU DENGAN KEJADIAN STUNTING DI
WILAYAH KERJA PUSKESMAS KUTE PANANG KECAMATAN KUTE PANANG
KABUPATEN ACEH TENGAH

Nela Fauzia ⁽¹⁾, *Riska Fitriyani* ⁽²⁾ 459-466

PENGARUH INTENSITAS PENGGUNAAN *SMARTPHONE* TERHADAP KUALITAS
TIDUR PADA SISWA DI SMA NEGERI 1 SIGLI KABUPATEN PIDIE

Risna ⁽¹⁾, *Wahyuni* ⁽²⁾ 467-479



PENGARUH INTENSITAS PENGGUNAAN SMARTPHONE TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA SISWA DI SMA NEGERI 1 SIGLI KABUPATEN PIDIE

Risna¹, Wahyuni²

¹Dosen STIKes Medika Nurul Islam: Jl.Lingkar-Cot Teungoh No. 15 Sigli Kab. Pidie. Telp./Fax
 (0653) 7829638 website: stikesmni.ac.id & Email; stikesmnisigli@gmail.com

²Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Medika Nurul Islam,
 Email: risna@stikesmni.ac.id ²yuni270898@gmail.com

ABSTRACT

Excessive smartphone use has already to be an unwanted negative effect on yhe healt of the user. One of the negative infact is the disruption of sleep quality. Sleep quality is a condition in which the sleep that a person experience process preshnee in fitness whwn a wakened. The purpose of this study is to analize the effect of the intencity of smartphone using to work the sleep quality for the student at SMA Negeri 1 Sigli, Pidie District, 2020. This research is analytic through cross-sectional desain. The population was all the student in grade X to XII of SMA Negeri 1 Sigli, namely 571 student, while the sample was 85 student based on the slovin formula. Stratified random sampling ws used in this research. It means that the sample was guined by randomly. It was conducted starting from 8-12 september 2020 through distributing the questionnaire. Editing, coding, entry, cleaning, and tabulation were involved in analizing the data.it also provided table prequency distribution and narration. The result showed that the majority, the student who have a good quality of sleep were 47 responden (55,3%). The responden who have mild intencity in using the smartphone were 42 responden (49,4%). There was correlation between intencity and smartphone for sleep quality. The p-value was 0,005 ($p \leq 0.05$). it suggested that the student pay attention for the quality of their sleep by reducing the intencity of using smartphones so that student can maximize their study time and can also receive lessons well in school.

Keywords : *the intencity of using smartphone, sleep quality*

ABSTRAK

Penggunaan smartphone yang berlebih dapat memberikan dampak negatif yang tidak diinginkan, terutama terhadap kesehatan penggunanya. Salah satu dampak negatif penggunaan smartphone adalah terganggunya kualitas tidur. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh intensitas penggunaan smartphone terhadap kualitas tidur pada pelajar SMA Negeri 1 Sigli kabupaten Pidie tahun 2020. Jenis penelitian bersifat analitik dengan desain cross-sectional. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa/i yang ada di SMA Negeri 1 Sigli Kabupaten Pidie mulai dari kelas X s/d XII yang berjumlah 571 orang dengan sampel dalam penelitian ini adalah 85 sampel yang ditentukan menggunakan rumus slovin. Teknik pengambilan sampel menggunakan stratified random sampling. Pengumpulan data dilakukan pada tanggal 09 sampai dengan 12 September 2020 dengan menggunakan kuesioner dan pengolahan data dengan langkah editing, coding, entry, cleaning dan tabulating serta analisis data dengan menggunakan analisa univariat dan bivariat dengan menggunakan uji statistik chi-square. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas

responden memiliki kualitas tidur baik sebanyak 47 responden (55,3%), mayoritas responden memiliki intensitas sedang dalam penggunaan *smartphone* sebanyak 42 responden (49,4%). Ada pengaruh intensitas penggunaan *smartphone* terhadap kualitas tidur menunjukkan P Value 0,005 ($P \leq 0,05$). Diharapkan kepada siswa untuk memperhatikan kualitas tidurnya dengan mengurangi intensitas penggunaan *smartphone* sehingga siswa dapat memaksimalkan waktu belajarnya dan juga dapat menerima pelajaran dengan baik di sekolah.

Kata kunci : Intensitas Penggunaan Smart Phone, Kualitas Tidur

PENDAHULUAN

Pada era globalisasi seperti sekarang ini *smartphone* sudah menjadi kebutuhan utama oleh masyarakat. Ditandai dengan tingginya grafik konsumsi *smartphone*, kini masyarakat Indonesia sudah peka terhadap perkembangan teknologi masa kini. Seperti diketahui, *smartphone* menjadi kebutuhan utama di samping pangan, sandang dan papan. Pesatnya pertumbuhan *smartphone* menjadi fenomena yang tidak bisa dihindari, karena masyarakat membutuhkan informasi dan dipakai juga untuk mengakses internet (Oktario, 2017).

Seiring dengan tingginya pemakaian *smartphone* di Indonesia, maka tinggi pula intensitas penggunaan *smartphone*, dengan banyaknya aplikasi yang terdapat dalam *smartphone*, perilaku komunikasi masyarakat khususnya remaja berubah, *smartphone* saat ini tidak hanya digunakan untuk sarana komunikasi melalui suara saja tapi juga untuk berbagai sarana lain seperti mengabadikan foto, mengecek dan mengirimkan email bahkan dapat melakukan transaksi perbankan. Maka tidaklah aneh bila *smartphone* saat ini menjadi bagian yang tidak terpisahkan oleh kehidupan manusia di era modern seperti sekarang ini khususnya remaja (Indah, 2018).

Lembaga survei Nielsen (2014) melakukan sebuah survei yang berjudul "*Nielsen on Device Meter*" menunjukkan hasil bahwa jumlah penggunaan rata-rata *smartphone* masyarakat Indonesia berkisar selama 189 menit perhari atau setara dengan 3 jam. Hal ini dapat menunjukkan tingkat intensitas menurut Sulistyaningtyas dkk (2012) yang menyatakan pola kecenderungan padasebagaian besar masyarakat untuk membaca email, jejaring social, pesan teks (SMS), chat online, menelepon, bermain game, berfoto, mendengarkan musik dan menonton video. Kemudahan penggunaan *smartphone* yang dapat digunakan kapan pun dan dimana pun membuat kecenderungan masyarakat untuk berinteraksi secara intens terhadap *smartphone*. Hal ini tentunya dapat mempengaruhi atau berdampak terhadap aktifitas keseharian dan juga kebutuhan tidur seseorang.

Banyak remaja kini menghabiskan sebagian besar waktu mereka dengan memainkan *smartphone*. Fenomena ini patut diwaspadai karena pemakaian *smartphone* dalam waktu lama dapat mengganggu kesehatan mereka. Berdasarkan Penelitian, pemakaian *smartphone* dalam waktu lama dapat mengganggu kualitas tidur di kalangan remaja. Penelitian ini dilakukan pada hampir 10.000 remaja asal Norwegia berusia 1-19 tahun. Para remaja tersebut bisa menghabiskan waktu sehari-hari saat memainkan *smartphone*. Menurut Penelitian, pemakaian *smartphone* dalam waktu lama ini menyebabkan mereka memerlukan sekitar 60 menit lebih lama untuk tertidur dari pada waktu biasanya. Dengan demikian, para remaja ini akan cenderung tidur terlambat dari biasanya (Hudo, 2015).

Penggunaan *smartphone* yang berlebih dapat memberikan dampak negatif yang tidak diinginkan, terutama terhadap kesehatan penggunaannya. Salah satu dampak negatif penggunaan *smartphone* adalah terganggunya kualitas tidur. Penelitian mengenai pengaruh penggunaan *smartphone* terhadap kualitas tidur mahasiswa kesehatan dilakukan di India pada tahun 2017 menggunakan metode kuantitatif dengan desain cross-sectional study. Pengumpulan data

menggunakan kuesioner PQSI (*Pittsburgh Sleep Quality Index*) dan SAS. (*Smartphone Addiction Scale*). Hasil Penelitian menunjukkan 62,7% dari 236 responden memiliki kualitas tidur rendah. Kesimpulan dari Penelitian adalah penggunaan *smartphone* berlebihan berisiko pada rendahnya kualitas tidur mahasiswa kesehatan (Nowreen,2018).

American Academy of Pediatrics, sebuah lembaga yang menangani masalah siswa dan remaja di Amerika menyatakan bahwa remaja usia sekolah membutuhkan waktu tidur yang cukup. Berdasarkan berbagai Penelitian, remaja yang kurang tidur akan mengalami berbagai hal negatif diantaranya rentan mengalami kecelakaan, masalah kesehatan fisik, gangguan memori dan pembelajaran, beresiko tinggi mengalami obesitas serta masalah kesehatan mental (Huda,2016).

Menurut Abraham Maslow dalam Iskandar (2016) mengemukakan teori *hierarchy of needs* yang menyatakan bahwa setiap manusia memiliki kebutuhan-kebutuhan dasar yang harus dipenuhi, yaitu kebutuhan fisiologis, kebutuhan akan rasa aman dan perlindungan, kebutuhan rasa cinta memiliki dan dimiliki, kebutuhan harga diri, dan kebutuhan aktualisasi diri (Iskandar, 201). Kebutuhan pertama merupakan kebutuhan dasar yang mempengaruhi pemenuhan kebutuhan selanjutnya. Salah satu kebutuhan fisiologis yang harus dipenuhi yaitu kebutuhan untuk tidur. menjelaskan bahwa tidur memiliki pengaruh terhadap kewaspadaan, energi, konsentrasi dan seterusnya.

Tidur adalah dasar bagi kesehatan dan perkembangan remaja, sama seperti mendapatkan nilai bagus di kelas. Saat ini dilaporkan 2/3 remaja mengalami kekurangan tidur. Bagi remaja yang mengalami kekurangan tidur, kualitas tidur yang buruk dan pola tidur yang tidak teratur berkaitan dengan mengantuk ketika siang hari, suasana hati yang buruk, peningkatan untuk menggunakan stimulan, buruknya performa di kelas, dan meningkatnya risiko cedera. lebih dari seperempat sekolah menengah atas melaporkan siswanya tertidur di kelas (*National Adolescent and Young Adult Health Information Center*, 2014).

Kualitas tidur adalah kepuasan seseorang terhadap tidur, sehingga seseorang tersebut tidak memperlihatkan perasaan lelah. Kualitas tidur juga memiliki komponen subjektif dan objektif. Kualitas tidur berhubungan dengan jumlah total tidur, sebaik mana tidur yang dirasakan, dan apakah seseorang mendapatkan tidur NREM dan REM yang cukup (Wilkinson,2016).

Berdasarkan data Lembaga Riset Digital Marketing Emarketer 2018 jumlah pengguna *smartphone* secara global terus mengalami peningkatan dari tahun ke tahun. Dari total populasi dunia sebanyak 7,676 milyar, 5,112 milyar diantaranya merupakan pengguna *smartphone*, Cina menjadi negara dengan jumlah pengguna *smartphone* terbesar, Negeri panda ini menguasai 27% dari total pengguna *smartphone* dunia. Tahun 2022 jumlah pengguna *smartphone* diprediksi akan terus meningkat. Pertumbuhan ini akan digerakan oleh region-region yang sedang berkembang, termasuk Timur Tengah dan Afrika, Amerika Latin, dan Asia Tenggara (Putri, 2018).

Hasil survey APJII (Asosiasi Penyelenggara Jaringan Internet Indonesia) 2018 menyebutkan bahwa Indonesia dengan jumlah penduduk sebanyak 268,2 juta jiwa, pengguna *smartphone* di indonesia juga bertumbuh dengan pesat 150 juta diantaranya merupakan pengguna *smartphone*, jumlah tersebut meningkat 13% dari tahun 2018 dimana jumlah pengguna *smartphone* berjumlah 143,26 juta jiwa atau sekitar 54,68% dari total penduduk Indonesia sebesar 256,2 juta. Sementara berdasarkan spasial, Jawa masih menjadi wilayah pengguna internet terbesar di Indonesia dibandingkan dengan Sumatera yaitu (21%) (Hootsuite, 2019).

Berdasarkan data awal yang dilakukan di SMA Negeri 1 Sigli Kabupaten Pidie pada tahun

ajaran 2020/2021 terdapat siswa/i kelas X 181 siswa/i, kelas XI 112 siswa/i, kelas XII 278 siswa/i. Dari 571 siswa/i yang ada di SMA Negeri 1 Sigli Kabupaten Pidie terdapat 237 siswa dan 334 siswi (Profil SMA Negeri 1 Sigli).

Berdasarkan survey awalyang dilakukan di SMA Negeri I Sigli kepada 20 orang siswa/i dengan sedikit wawancara mengenai tidurnya. Didapatkan hasil 17 orang memiliki kebiasaan tidur diatas jam 10 malam dan 3 orang sisanya memiliki jam tidur yang cukup, dan rata-rata kebiasaan para siswa tidur larut malam beragam, kebanyakan dari mereka sering memainkan *smartphone* dan laptop sebelum tidur. Padahal di pagi harinya mereka harus terbangun untuk sekolah.

Mereka mengaku sering mengantuk ketika di kelas, tidur malam rata-rata 6 jam. Efek yang mereka rasakan akibat pendeknya waktu tidur di antaranya sulit untuk membuka mata ketika pagi hari, kurang bersemangat dan sulit untuk berkonsentrasi, mereka mengaku tidak puas terhadap tidur malam. Penggunaan *smartphone* jika diakumulasikan dalam sehari mereka menggunakan *smartphone* lebih dari 3 jam, dimulai dari pagi hari setelah bangun tidur, sampai malam hari ketika akantidur.

Berdasarkan data dan fenomena diatas, penulis tertarik untuk melakukan Penelitian dengan judul “ Pengaruh Intensitas Penggunaan *Smartphone* Terhadap Kualitas Tidur Pada Siswa SMA Negeri 1 Sigli KabupatenPidie”

METODELOGI PENELITIAN

Jenis dan Desain Penelitian

Penelitian ini bersifat kuantitatif dengan desain *Cross Sectional*. Dalam hal ini peneliti ingin mengetahui bagaimana pengaruh intensitas penggunaan *smartphone* terhadap kualitas tidur pada siswa di SMA Negeri 1 Sigli Kabupaten Pidie 2020.

Populasi Dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa/i yang ada di SMA Negeri 1 Sigli Kabupaten Pidie mulai dari kelas X s/d XII yang berjumlah 571 orang.

Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh siswa/i yang ada di SMA NEGERI 1 Sigli Kabupaten Pidie mulai dari kelas X s/d XII yang berjumlah 571 orang. Besar sampel diperoleh dengan menggunakan rumus slovin.

$$\text{Rumus Slovin : } n = \frac{N}{1+N(d)^2}$$

Keterangan :

$\underline{n}$ = jumlah Sampel

N = Jumlah populasi

d = Taraf kesalahan (d= 10%)

$$n = \frac{571}{1+571(0,1)^2}$$

$$n = \frac{571}{1+571(0,01)}$$

$$n = \frac{571}{1+571(0,01)}$$

$$n = \frac{571}{1+5,71}$$

$$n = \frac{571}{6,71}$$

$$n = 85,0$$

$$n = 85$$

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *stratified random sampling*.

Kriteria inklusi dan kriteria eksklusi dalam penelitian ini adalah:

a. Kriteria inklusi

- 1) Siswa/i yang hadir/ masuk sekolah.
- 2) Siswa/i yang bersedia menjadi responden.
- 3) Siswa/i yang memiliki *smartphone*.

b. Kriteria eksklusi

- 1) Siswa/i yang tidak masuk sekolah.
- 2) Siswa/i yang mengundurkan diri sebagai responden.
- 3) Siswa/i yang tidak memiliki *smartphone*.

Tempat dan waktu penelitian

Penelitian telah dilakukan di SMA Negeri 1 Sigli Kabupaten Pidie yaitu pada tanggal 9 sampai dengan 12 September 2020.

Alat Pengumpulan Data

Alat pengumpulan data yang digunakan dalam Penelitian ini adalah berupa pembagian kuesioner yang akan dibagikan kepada responden sebanyak 2 jenis kuesioner. Untuk kuesioner variabel intensitas penggunaan *smartphone* akan diberikan 20 pertanyaan. Selanjutnya kuesioner untuk kualitas tidur memiliki 19 butir pertanyaan yang membentuk 7 komponen penilaian yang terdiri dari Kualitas tidur subjektif (Komponen 1) Skor pertanyaan 9, Waktu memulai tidur (Komponen 2) Skor pertanyaan 2+5a Skor pertanyaan 2 (<15 menit=0), (1-30 menit=1), (31-60 menit=2), (>60 menit=3) + skor pertanyaan 5a, jika jumlah skor dari kedua pertanyaan tersebut jumlahnya 0 maka skornya = 0, jika jumlahnya 1-2=1 ; 3-4=2 ; 5-6=3, Lama tidur (Komponen 3) Efisiensi tidur (Komponen 4) Skor pertanyaan 4 (>7=0 ; 6-7=1 ; 5-6=2 ; <5=3) Jumlah jam tidur pulas (4) / Jumlah jam ditempat tidur (kalkulasi 1 & 3) x 100%, (>85%=0 ; 75-84%=1 ; 65-74%=2 ; <65%=3), Gangguan tidur (Komponen 5) Jumlah skor 5b hingga 5j (bila jumlahnya 0 maka skornya =0 (tidak pernah), jika jumlahnya 1-9=1 (kadang-kadang); 10- 18=2 (sering) ; 18-27=3 (selalu) Penggunaan obat tidur (Komponen 6) Skor pertanyaan 6, Gangguan aktivitas siang hari (Komponen 7) Skor pertanyaan 7+8, jika jumlahnya 0 maka skornya =0 (tidak ada), jika jumlahnya 1-2=1 (ringan) ; 3-4=2 (sedang) ; 5-6=3 (berat) Total skorJumlah skor komponen 1-7 (≤5: Baik, >5- 21: Buruk).

Teknik Pengumpulan Data

Cara pengumpulan data dilakukan dengan cara mengedarkan kuesioner pada responden.

Pengolahan Data

Tahap-tahap pengolahan data melalui *Editing, Coding, Data Entry, Cleaning*, dan *Tabulating*.

Analisa Data

Penelitian ini menggunakan analisa data univariat dan bivariat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian yang dilakukan terhadap 85 siswa/i di SMA Negeri 1 Sigli untuk mengetahui Pengaruh Intensitas Penggunaan *Smartphone* Terhadap Kualitas Tidur Pada Siswa SMA Negeri 1 Sigli Kabupaten Pidie.

Analisa univariat:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Pada Siswa SMA Negeri 1 Sigli Kabupaten Pidie Tahun 2020 (n=85)

No	Kualitas Tidur	Frekuensi	Persentase
1	Baik	47	55,3 %
2	Buruk	38	44,7 %
Jumlah		85	100 %

Tabel 1 menunjukkan bahwa dari 85 responden, mayoritas responden memiliki kualitas tidur baik sebanyak 47 responden (55,3%).

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Penggunaan *Smartphone* Pada Siswa SMA Negeri 1 Sigli Kabupaten Pidie Tahun 2020

No	Penggunaan <i>Smartphone</i>	Frekuensi	Persentase
1	Tinggi	22	25,9 %
2	Sedang	42	49,4 %
3	Rendah	21	24,7 %
Jumlah		85	100 %

Tabel 2 menunjukkan bahwa dari 85 responden, mayoritas responden memiliki intensitas sedang dalam penggunaan *smartphone* sebanyak 42 responden (49,4%).

Analisa Bivariat :

Tabel 3 Pengaruh Intensitas Penggunaan *Smartphone* Terhadap Kualitas Tidur Pada Siswa SMA Negeri 1 Sigli Kabupaten Pidie Tahun 2020

No	Intensitas Penggunaan <i>Smartphone</i>	Kualitas Tidur				Jumlah		P-Value
		Baik		Buruk		F	%	
		F	%	F	%			
1	Tinggi	7	31,8	15	68,2	22	100	0,005
2	Sedang	23	54,8	19	45,2	42	100	
3	Rendah	17	81	4	19	21	100	
Jumlah		47	55.3	38	44.7	85	100	

Berdasarkan tabel 3 diatas hasil analisa pengaruh intensitas penggunaan *smartphone* terhadap kualitas tidur pada siswa SMA Negeri 1 Sigli Kabupaten Pidie diperoleh hasil bahwa dari 22 responden yang penggunaan *smartphone* tinggi mayoritas memiliki kualitas tidur buruk sebanyak 15 responden (68,2%), dari 42 responden yang penggunaan *smartphone* sedang mayoritas memiliki kualitas tidur baik sebanyak 23 responden (54,8%) dan dari 21 responden yang penggunaan *smartphone* rendah mayoritas memiliki kualitas tidur baik sebanyak 17 responden (81%). Hasil uji statistik diperoleh nilai *P Value*= 0,005 ($P \leq 0,05$). Hal ini menunjukkan secara statistis bahwa ada pengaruh yang signifikan antara intensitas penggunaan

smartphone terhadap kualitas tidur pada siswa di SMA Negeri 1 Sigli Kabupaten Pidie tahun 2020.

Pembahasan

Kualitas Tidur ; tabel 1 dapat dilihat bahwa dari 85 responden, mayoritas responden memiliki kualitas tidur baik sebanyak 47 responden (55,3%). Kualitas tidur mencakup aspek kuantitatif dari tidur, seperti durasi, latensi tidur serta aspek subjektif, seperti kedalaman tidur dan istirahat (Khasanah 2012). Kuantitas tidur yang buruk mencakup durasi tidur pendek sedangkan kualitas tidur buruk mencakup kesulitan untuk tidur dan seringkali terbangun di malam atau dini hari (Putra, 2011).

Menurut *Library of Congress Cataloging-in-Publication Data* (2012), setiap individu berdasarkan kelompok usia memiliki durasi tidur yang berbeda-beda. Pola tidur dewasa relatif lebih stabil sepanjang masa dewasa muda hingga dewasa menengah. Siklus tidur dewasa muda dan menengah terdiri dari tahap 3 mencapai 38%, tahap 4 mencapai 10-15% serta tahap 2 yang mendominasi sekitar 45-55% dari total tidur. Secara keseluruhan tahapan tidur dewasa muda dan menengah terdiri dari 75-80% tidur NREM dan 20-25% tidur REM.

Tidur adalah dasar bagi kesehatan dan perkembangan remaja, sama seperti mendapatkan nilai bagus di kelas. Saat ini dilaporkan 2/3 remaja mengalami kekurangan tidur. Bagi remaja yang mengalami kekurangan tidur, kualitas tidur yang buruk dan pola tidur yang tidak teratur berkaitan dengan mengantuk ketika siang hari, suasana hati yang buruk, peningkatan untuk menggunakan stimulan, buruknya performa di kelas, dan meningkatnya risiko cedera. lebih dari seperempat sekolah menengah atas melaporkan siswanya tertidur di kelas (*National Adolescent and Young Adult Health Information Center*, 2014).

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang pernah dilakukan oleh Hazima Putri Nabila (2017) yang berjudul Perbandingan Kualitas Tidur Minggu ke-1 dan ke-5 dalam Modul *Emergency* pada Mahasiswa Angkatan 2014 Program Studi Kedokteran dan Profesi Dokter Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. Menggunakan metode desain potong lintang. Sampel dalam penelitian ini sebesar 95 responden dengan *total sampling*. Pengumpulan data menggunakan kuesioner PSQI. Hasil: Perbandingan kualitas tidur pada minggu ke-1 berdasarkan jenis kelamin mendapatkan hasil yang tidak signifikan ($p\text{-value} = 0,654$). Perbandingan kualitas tidur pada minggu ke-5 berdasarkan jenis kelamin mendapatkan hasil yang tidak signifikan ($p\text{-value} = 0,239$). Terdapat penurunan kualitas tidur di minggu ke-1 dan ke-5 yang signifikan ($p\text{-value} = 0,008$). Dengan kesimpulan Kualitas tidur lebih buruk pada minggu ke-5 dari daripada minggu ke-1 pada mahasiswa Angkatan 2014 Program Studi Kedokteran dan Profesi Dokter Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan UIN Syarif Hidayatullah Jakarta.

Intensitas Penggunaan Smartphone; tabel 2 dapat dilihat bahwa dari 85 responden , mayoritas responden memiliki intensitas sedang dalam penggunaan *smartphone* sebanyak 42 responden (49,4%). Intensitas adalah gambaran berapa lama dan seringnya seseorang melakukan suatu kegiatan dengan tujuan tertentu yang berasal dari seseorang yang hebat, penuh dengan semangat yang berkobar- kobar dan berhubungan dengan perasaan yang bersifat emosional. Intensitas bisa diartikan seberapa lama seseorang menggunakan waktunya untuk tujuan tertentu (Rismana, 2016).

Pada era globalisasi, terjadi perubahan dalam masyarakat, masyarakat memiliki kecenderungan untuk menggunakan teknologi secara intens dalam kesehariannya. Hal tersebut menjadikan suatu gaya hidup baru yang semakin berkembang. Salah satu teknologi yang saat ini paling banyak digunakan adalah teknologi informasi. Bentuk dari teknologi informasi yang sedang marak tersebut adalah *smartphone*. *Smartphone* atau telepon pintar yang memiliki

kemampuan seperti komputer, biasanya memiliki layar yang besar dan sistem operasinya mampu menjalankan tujuan aplikasi-aplikasi yang umum (Oxford, 2013).

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Hudo (2015) yang menunjukkan bahwa pemakaian *smartphone* dalam waktu lama ini menyebabkan mereka memerlukan sekitar 60 menit lebih lama untuk tertidur dari pada waktu biasanya. Dengan demikian, para remaja ini akan cenderung tidur terlambat dari biasanya.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nowreen (2018) yang menunjukkan bahwa dari 236 responden (62,7%) memiliki kualitas tidur rendah. Kesimpulan dari penelitian adalah penggunaan *smartphone* berlebihan berisiko pada rendahnya kualitas tidur mahasiswa kesehatan.

Pengaruh Intensitas Penggunaan *Smartphone* Terhadap Kualitas Tidur ; tabel 3 diatas hasil analisa pengaruh intensitas penggunaan *smartphone* terhadap kualitas tidur pada siswa SMA Negeri 1 Sigli Kabupaten Pidie diperoleh hasil bahwa bahwa dari 22 responden yang penggunaan *smartphone* tinggi mayoritas memiliki kualitas tidur buruk sebanyak 15 responden (68,2%), dari 42 responden yang penggunaan *smartphone* sedang mayoritas memiliki kualitas tidur baik sebanyak 23 responden (54,8%) dan dari 21 responden yang penggunaan *smartphone* rendah mayoritas memiliki kualitas tidur baik sebanyak 17 responden (81%). Hasil uji statistik diperoleh nilai $P\text{ Value} = 0,005$ ($P \leq 0,05$). Hal ini menunjukkan secara statistis bahwa ada pengaruh yang signifikan antara intensitas penggunaan *smartphone* terhadap kualitas tidur pada siswa di SMA Negeri 1 Sigli Kabupaten Pidie tahun 2020.

Hasil penelitian yang peneliti peroleh sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh oleh Hazima Putri Nabila (2017) yang berjudul Perbandingan Kualitas Tidur Minggu ke-1 dan ke-5 dalam Modul *Emergency* pada Mahasiswa Angkatan 2014 Program Studi Kedokteran dan Profesi Dokter Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. Menggunakan metode desain potong lintang. Sampel dalam penelitian ini sebesar 95 responden dengan *total sampling*. Pengumpulan data menggunakan kuesioner PSQI. Hasil:Perbandingan kualitas tidur pada minggu ke-1 berdasarkan jenis kelamin mendapatkan hasil yang tidak signifikan ($p\text{-value} = 0,654$). Perbandingan kualitas tidur pada minggu ke-5 berdasarkan jenis kelamin mendapatkan hasil yang tidak signifikan ($p\text{-value} = 0,239$). Terdapat penurunan kualitas tidur di minggu ke-1 dan ke-5 yang signifikan ($p\text{-value} = 0,008$). Dengan kesimpulan Kualitas tidur lebih buruk pada minggu ke-5 dari daripada minggu ke-1 pada mahasiswa Angkatan 2014 Program Studi Kedokteran dan Profesi Dokter Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan UIN Syarif Hidayatullah Jakarta.

Hasil penelitian ini sesuai dengan pendapat yang dikemukakan oleh Derry (2014) yang menyatakan bahwa *smartphone* memiliki dampak tertentu pada penggunanya, salah satu dampak bagi pengguna yang bermain *smartphone* tanpa dibatasi waktu bermainnya dapat mengganggu jam tidurnya. Ketika pengguna sudah berada di kamarnya, terkadang pengguna melupakan jam tidurnya dan cenderung melanjutkan bermain *smartphone*-nya. Bahkan tanpa disadari pengguna *smartphone* dapat bermain- main dengan *smartphone*-nya sampai larut malam sehingga mereka beristirahat diluar jam tidur yang semestinya.

Warahmatillah (2012) juga mengungkapkan bahwa rutinitas harian seseorang mempengaruhi pola tidur seseorang. Individu dengan waktu kerja tidak sama setiap harinya seringkali mempunyai kesulitan menyesuaikan perubahan jadwal tidur. Kesulitan mempertahankan kesadaran selama waktu kerja. Perubahan lain yang menggunakan pola tidur merupakan kerja berat yang tidak biasanya, terlihat dalam aktivitas sosial pada larut malam, dan perubahan waktu makan malam.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Omega T. Mawitjere Franly Onibala Yudi A. Ismanto (2017) yang berjudul "Hubungan Lama Penggunaan Gadget Dengan Kejadian Insomnia Pada Siswa Siswi Di Sma Negeri 1 Kawangkoan" dimana berdasarkan hasil uji statistik chi-square diperoleh nilai $p = 0,002 < \alpha = 0,05$. Kesimpulan dalam penelitian ini bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara hubungan lama penggunaan gadget dengan kejadian insomnia pada siswa-siswi di SMA Negeri 1 Kawangkoan.

Menurut asumsi peneliti, semakin rendahnya intensitas penggunaan *smartphone* seseorang maka akan semakin baik pula kualitas tidurnya namun sebaliknya, semakin tingginya intensitas penggunaan *smartphone* seseorang maka akan semakin buruk pula kualitas tidurnya. Hal ini dikarenakan penggunaan *smartphone* yang terus-menerus akan mengurangi jam tidur siswa. Salah satu penyebab tingginya intensitas penggunaan *smartphone* yaitu game online yang bersifat survival mendominasi keinginan siswa untuk terus menerus berada didalam dunia 'game' nya sendiri sehingga siswa lupa waktu tidur dan lupa untuk mengerjakan pekerjaan rumahnya yang berakibat kurangnya kualitas tidur siswa.

SIMPULAN DAN SARAN

SIMPULAN

1. Ada pengaruh yang signifikan antara intensitas penggunaan *smartphone* terhadap kualitas tidur pada siswa di SMA Negeri 1 Sigli Kabupaten Pidie nilai P value =0,005
2. Sebagian besar responden memiliki intensitas sedang dalam penggunaan *smartphone* yaitu 42 responden (49,4%).
3. Bahwa responden yang memiliki kualitas tidur yang baik yaitu 47 responden(55,3%).

SARAN

1. Bagi Siswa, diharapkan kepada siswa dapat SMA Negeri 1 Sigli untuk dapat memperhatikan kualitas tidurnya dengan mengurangi intensitas penggunaan *smartphone* sehingga siswa dapat memaksimalkan waktu belajarnya dan juga dapat menerima pelajaran dengan baik disekolah.
2. Bagi Institusi Pendidikan, diharapkan penelitian ini dapat menjadi pembendaharaan kepustakaan bagi STIKes Medika Nurul Islam tentang pengaruh penggunaan *smartphone* terhadap kualitas tidur siswa dan juga dapat menjadi bahan dalam memberikan pengabdian masyarakat tentang pentingnya meningkatkan kualitas tidur pada remaja.
3. Bagi Tempat Penelitian, disarankan kepada kepala sekolah dan guru pengajar untuk dapat memberikan larangan kepada siswa/i untuk tidak menggunakan *smartphone* pada saat jam pelajaran sehingga siswa/i dapat berkonsentrasi saat jam pelajaran sedang berlangsung.

DAFTAR PUSTAKA

Abrori dan Qurbainiah, M, 2017. *Infeksi Menular Seksual*. Pontianak : UM Pontianak Press.

Adilla Zenara Nafisa, 2017. *Dampak positif dan negative pengguna gadget, bangsa online*,
<http://www.bangsaonline.com/berita/34453/> dampak-positif-dan-negatif-penggunaan-gadget diakses pada 20 mai2020.

Amalina Mazaya Karcy, 2017. *Hubungan Intensitas Penggunaan Smartphone Dengan Konsentrasi Belajar Pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta*.

- APJII, 2018. *Infografis Penetrasi dan Perilaku Pengguna Internet Indonesia: Survey 2018*. Jakarta:APJII.
- Aziz Alimul Hidayat, 2012. *Metode Penelitian Kebidanan & Teknik Analisis Data*. Jakarta : Salemba Medika.
- Bachri Thalib, S, 2017. *Psikologi Pendidikan Berbasis Analisa Emperis Aplikatif*. Jakarta : Perdana Media.
- Bisen , S. & Deshapande, Y, 2016. *Annalytical studi of smartphone University female students. Computer in human behavior, 28, 2152-2159. Doi:10.1016/j.chb.*
- Budiarto, Eko, 2012. *Biostatistika untuk kedokteran dan kesehatan masyarakat*. Jakarta : EGC.
- Chen, L., Bell, S. et al, 2016. The Association Between Benzodiazepine Use and Sleep Quality in Residential Aged Care Facilities: a Cross Sectional Study. Research article. BMC Geriatrics. 16:196.
- Contreras F.H., Lopez E.M., Roman P.A.L., Garrido F., Santos M.A., Amat A.M., 2014. Reliability and validity of the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). Int. 34929-936.
- Curcio G., Tempesta D., Scarlanta S., Marzano C., Moroni F., Rossini P., et al, 2012. validity of the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) Neuronal Sci. Pubmed US National Library of Medicine.
- Demirci, K., Akgonul, M., & Akpinar, A, 2015. Relationship of smartphone use severity with sleep quality, depression, and anxiety in university students. Journal of Behavioral Addictions 4(2), 85–92
- Departemen Pendidikan Nasional, 2015 Kamus Besar Bahasa Indonesia. Edisi Keempat. Jakarta : PT Gramedia Pustaka Utama.
- Dewi, L.P., dan Suesti, 2017. Hubungan Intensitas Penggunaan Situs Jejaring Sosial dengan Insomnia pada Remaja di SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta. Program Studi Bidan Pendidik Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Aisyiyah Yogyakarta.
- Derry Iswidharmanjaya, 2014. Bila sikecil bermain gadget: panduan bagi orang tua agar mamahami factor-faktor penyebab anaknya kecanduan gadget.
- Dorland WA, 2012. Kamus kedokteran dorland, Ed 28. Jakarta: EGC.
- Dwiastuti, Rini. 2017. Metodologi Penelitian : Dilengkapi Pengenalan Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, & Kombinasi Kualitatif-Kuantitatif. Malang : UB Press.
- Emarketer. 2018. Smartphone Users In Indonesia Have Highest Mobile Usage Rate Woeldwide., (Online). [Http: //emarketer. Com/Article/Smartphone – User –Indonesia– Have – Highest](http://emarketer.com/article/smartphone-user-indonesia-have-highest)

– Mobile –Usage – Rate – Worldwide /1011896 (08/05/2020)

- Fitriyani, R, 2014. Pengaruh penggunaan teknologi informasi, keahlian Pemakaian dan intensitas Pemakaian terhadap Kualitas Informasi Akuntansi. Skripsi, Universitas Bengkulu, Bengkulu.
- Guyton,A.C., Hall,J.E, 2014. Buku Ajar Fisiologi Kedokteran. Mississippi: Saunder – Elsevier..779-782.
- Hasmi, 2016. Metode Penelitian Kesehatan.Jayapura : IN MEDIA.
- Haug, S., Castro, R.P., Kwon, M., Filler, A., Kowatsch, T., Schaub, P. (2015). Smartphone use and smartphone addiction among young people in Switzerland. Journal of Behavioral Addictions 4(4),299–307
- Hazima., P.H, 2017. Perbandingan Kualitas Tidur Minggu Ke-1 dan Ke-5 Dalam Modul Emergency PadaMahasiswaPada Mahasiswa Angkatan 2014 Program Studi Kedokteran Dan Profesi Dokter Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan UIN Syarif Hidayatullah Jakarta
- Huda, N, 2016. 100 fakta seputar tidur yang perlu anda tahu. Jakarta: PT ElexMediaKomputindo.
- Hudo., Larrisa, 2015. Gadget Mengganggu Waktu Tidur Remaja. Artikel lifestyle sindonews.
- Husnul Qira'ah Awal, 2017. Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan Prestasi Belajar Pada Mahasiswa Keperawatan Angkatan 2014 UIN Alauddin Makassar
- Hootsuite and we are social, 2019. Digital in 2019 : Essential Insight Into Internet, Social Media, Mobile, and E- Commers Use Around The World. Diakses Pada tanggal 25 april 2020 dari :<http://wearesocial.com/blog/2019/01/global-digital-report-2019>.
- Indah., Yuni., Windhiarso., dkk,2018. Profil Generasi Milenial Indonesia. Jakarta: Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan PerlindunganAnak.
- Iskandar, 2016. Implementasi teori hirarki kebutuhan Abraham Maslow terhadap peningkatan kinerja pustakawan. Jurnal Ilmu Perpustakaan, Informasi dan Kearsipan Khizanah Al-Hikmah, 4,2, 24-34
- KBBI, 2011. Kamus Besar Bahasa Indonesia. Jakarta : Media Pustaka Phoenix
- Khasanah K dan Hidayati W. (2012). Kualitas Tidur Lansia Balai Rehabilitasi Sosial. "MANDIRI" Semarang. Jurnal Nursing Studies, vol. 1, no. 1, pp.189-196.
- Kusmiran, Eny, 2012. Kesehatan Remaja dan Wanita. Jakarta: Salemba Medika.
- Machfoedz, I, 2010.Metodologi Penelitian (Kualitatif &Kuantitatif) Bidang Kesehatan, Keperawatan, Kebidanan, Kedokteran, Disertai Contoh Kti, Skripsi, Tesis.

Yogyakarta:Fitramaya.

- Mass, L & Meridean, 2011. Asuhan Keperawatan Geriatrik: Diagnosis NANDA, Kriteria Hasil NOC, & Intervensi NIC. Jakarta: EGC.
- Masturoh, I., & N. Anggita, 2018. Metodologi Penelitian Kesehatan. Kementrian Kesehatan RI. Jakarta.
- National Adolescent and Young Adult Health Information Center, 2014. Sleep Deprivation in Adolescents and Young Adults. San Francisco: University of California, San Francisco.
- Nielsen, 2014.The Mobile Story. Australia: The Nielsen Company.
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2013. Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nowreen, N and Ahad F. 2018. Effect of smartphone usage on quality of sleep in medical students. Natl J Physiol Pharm Pharmacol. vol. 8, no. 10, pp. 1366-1370.
- Nursalam, 2013. Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan. Jakarta: Salemba Medika.
- ,2017. Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekata Praktis. 4thedn. Jakarta: Salemba Medika.
- Oktario A, 2017. Hubungan Antara Intensitas Penggunaan Smartphone dan Motivasi Berprestasi Pada Mahasiswa. (skripsi) universitas sanata dharma. Yogyakarta.
- Omega T. Mawitjere F. O. Y.A, 2017. Ismanto Hubungan Lama Penggunaan Gadget Dengan Kejadian Insomnia Pada Siswa Siswi Di Sma Negeri 1 Kawangkoan. e-journal Keperawatan (e-Kp) Volume 5 Nomor 1Oxford. (2017).<https://en.oxforddictionaries.com/definition/smartphone>, diakses pada 16 mai 2020.
- Pitaloka RD, Utami GT, Novayelinda R, 2015. Hubungan kualitas tidur dengan tekanan darah dan kemampuan konsentrasi belajar mahasiswa program studi ilmu keperawatan universitas riau. JOM vol. 2 No. 2.
- Potter, Perry, 2010. Fundamental Keperawatan: konsep, proses, dan praktik, Ed 7. Jakarta: Salemba Medika
- Putra SR, 2011. Tips sehat dengan pola tidur tepat dan cerdas, Ed 1. Yogyakarta: Buku Biru;.
- Putri Y.A, 2018.Hubungan Antara Kecanduan Smartphone Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja. Skripsi Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.
- Putri, F.H., Lina, N., & Novianti, S, 2015. Hubungan Penggunaan Ponsel Cerdas (Smartphone) dengan Kualitas Tidur (Studi Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Siliwangi Angkatan 2013 dan 2014). Skripsi: Universitas Siliwangi

- Rahma, A, 2015. Pengaruh penggunaan smartphone terhadap aktivitas kehidupan siswa (studi kasus MAN 1 Rengat barat) jurnal fisif.2:1-20
- Rismana, 2016. Pengaruh Jejaring Sosial Terhadap Motivasi Belajar Siswa-Siswi Sekolah Menengah Pertama (SMP) Dikecamatan Banjarmasin Barat. Jurnal Pendidikan Geografi e-ISSN: 2356-5225 Vol. 3 No.5, 38-50. Juni 2020. <http://Unlam.ac.id/journal/index.php/jpg>.
- Riyanto, Agus, 2011. Aplikasi Metodologi Penelitian Kesehatan. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Sherwood L. Fisiologi manusia: dari sel ke sistem, Ed 6. Jakarta: EGC;2011.
- Sulistyasningtyas,dkk, 2012.pengaruh cara pandang dan sikap masyarakat kota bandung akibat pengaruh gaya hidup digital. Jurnal sosioteknologi,27(11).
- Swarjana, Ketut, 2013. Metodologi Penelitian Kesehatan. Yogyakarta : ANDI.
- Umi R, Keswara, Novrita S, Wahid T. W (2019). Perilaku penggunaan gadget dengan kualitas tidur pada remaja. Holistik Jurnal Kesehatan , Volume 13, No.3, September 2019: 233-239
- Vicens, C., Benloucif, S. et al, 2014. Morning or Evening Activity Improves Neuropsychological Performance and Subjective Sleep Quality in Older Adults Sleep.The British Journal of Psychiatry.
- Warahmatillah, 2012. Hubungan Aktivitas Akademik yang disertai Aktivitas Fisik dengan GangguanTidur pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran UMI Makassar Angkatan 2010. Karya Ilmiah. Fakultas KedokteranUMI
- World Healt Organization (WHO), 2017. 'Adolescent Development : Topics at Glance', diunduh dari http://www.who.int/material_child_adolescent/topics/adolescent/dev/en/# diakses 30 mai2020.
- Wilkinson J.M., Treas, L.S., Barnett, K.L., Smith, M.H, 2016. Fundamentals of Nursing: Theory, Concept, and Application (Third Edition: Volume 1). Philadelphia: F.A Davis
- Yordi Anugrah Pertama, 2015. Dampak Positif dan Nefatif dalam menggunakan gadget. Diakses Dari [www.jendelaberita.com/2015/dampak – positif - dan-negatif-dalam-menggunakan-gadget/](http://www.jendelaberita.com/2015/dampak-positif-dan-negatif-dalam-menggunakan-gadget/)pada tanggal20 Mei 2020.
- Yuniar, G.S. &Nurwidawati, D,2013. Hubungan Antara Intensitas Penggunaan situs Jejaring Sosial Facebook Dengan pengungkapan diri (Sel Disclosure) Pada Siswa-Siswi kelas VIII SMP negeri 26 Surabaya. Character. Vol.2,No.1.
- Yusuf, A., Fitryasari, R., Nihayati, 2015. Buku Ajar Keperawatan Kesehatan Jiwa. Jakarta: Salemba Medika.