

**NASKAH PUBLIKASI**

**HUBUNGAN PENGGUNAAN *SMARTPHONE* DENGAN KUALITAS  
TIDUR PADA REMAJA DI SMA NEGERI 2 KOTA BANGUN**

**CORRELATION BETWEEN SMARTPHONE USAGE WITH SLEEPING  
QUALITY ON ADOLESCENTS IN STATE SENIOR HIGH SCHOOL 2  
KOTA BANGUN**



**DIAJUKAN OLEH:  
BAGUS DWI LAKSHONO  
NIM : 17111024110409**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN  
FAKULTAS KESEHATAN DAN FARMASI  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH KALIMANTAN TIMUR  
SAMARINDA  
2018**

**LEMBAR PENGESAHAN**

**Hubungan Penggunaan Smartphone Dengan Kualitas Tidur Pada  
Remaja Di SMA Negeri 2 Kota Bangun**

**NASKAH PUBLIKASI**

**DI SUSUN OLEH :  
BAGUS DWI LAKSHONO  
17111024110409  
Diseminarkan dan Diujikan  
Pada Tanggal 08 Agustus 2018**

Penguji I



Ns. Enok Sureskiarti, M.Kep  
NIDN: 1119018202

Penguji II



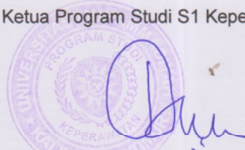
Burhanto, S.Pd SST. M.Kes  
NIDN : 1118047101

Penguji III



Ns. Fatma Zulaikha, M.Kep  
NIDN : 1101038301

Mengetahui,  
Ketua Program Studi S1 Keperawatan



Ns. Dwi Rahmah Fitriani, M.Kep  
NIDN : 1119097601

## Hubungan Penggunaan Smartphone dengan Kualitas Tidur pada Remaja di SMA Negeri 2 Kota Bangun

<sup>1</sup>Bagus Dwi Lakshono <sup>2</sup>Fatma Zulakiha

### INTISARI

**Latar Belakang :** Teknologi komunikasi saat ini telah berkembang secara cepat. Trend *gadget/smartphone* terus berkembang di Indonesia. Setidaknya 30 juta anak-anak dan remaja di Indonesia merupakan pengguna internet dan media digital saat ini. Para remaja menghabiskan waktu sehari-hari untuk memainkan *smartphonenya*. Dengan demikian para remaja ini akan cenderung tidur terlambat dari biasanya.

**Tujuan :** Untuk mengetahui hubungan antara penggunaan *smartphone* dengan kualitas tidur pada remaja di SMA Negeri 2 Kota Bangun.

**Metode:** Jenis penelitian ini adalah kuantitatif, menggunakan desain penelitian deskriptif dengan pendekatan *Cross Sectional* populasi dalam penelitian adalah siswa kelas XI dan XII di SMA Negeri 2 Kota Bangun sebanyak 207 siswa. Besar sampel dalam penelitian ini sebesar 125 siswa kelas XI dan XII di SMA Negeri 2 Kota Bangun dengan pengambilan sampel menggunakan *Stratified Random Sampling*. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan kuesioner. Analisa data menggunakan uji Continuity Correction.

**Hasil Penelitian :** Dari penelitian ini didapatkan hasil responden yang kurang menggunakan *smartphone* sebanyak 64 responden (51,2%), dan yang sering menggunakan *smartphone* sebanyak 61 responden (48,8%). Hasil kualitas tidur yang mendapat kualitas tidur baik sebanyak 62 responden (49,6%), dan yang mendapat kualitas tidur buruk sebanyak 63 responden (50,4%). Hasil statistic dengan menggunakan uji *Continuity Correction* maka diperoleh P Value 0,039 lebih kecil dari  $\alpha = 0,05$  berarti hipotesa null ( $H_0$ ) ditolak yaitu ada hubungan antara penggunaan *smartphone* dengan kualitas tidur.

**Kesimpulan dan Saran :** Ada hubungan antara penggunaan *smartphone* dengan kualitas tidur pada remaja di SMA Negeri 2 Kota Bangun. Saran dari penelitian ini diharapkan bagi pihak sekolah SMA Negeri 2 Kota Bangun untuk lebih memperhatikan penggunaan *smartphone* pada remaja saat disekolah, dan bagi remaja untuk mengatur waktu istirahat agar mendapatkan waktu istirahat yang cukup dan mendapat kualitas tidur yang baik.

**Kata Kunci :** Penggunaan *Smartphone*, Kualitas Tidur, Remaja

---

<sup>1</sup> Mahasiswa Program Serjana Keperawatan UMKT

<sup>2</sup> Dosen Program Serjana Keperawatan UMKT

## **Correlation between Smartphone usage with Sleeping Quality on Adolescents in State Senior High School 2 Kota Bangun**

Bagus Dwi Lakshono<sup>1</sup>, Fatma Zulaikha<sup>2</sup>

### **ABSTRACT**

**Background** : Communication technology recently developed rapidly. Trend of gadget/smartphone kept developing in Indonesia. At least 30 millions of children and adolescent in Indonesia was internet user and digital media recently. Adolescents spent time all day long to play their smartphones, therefore these adolescents tended to sleep slower than usual.

**Purpose Aim** : To know the correlation between smartphone usage with sleeping quality to adolescents in State Senior High School 2 Kota Bangun.

**Purpose Method** : The research method was quantitative, used descriptive research design with Cross Sectional, population in this research were XI and XII students of State Senior High School 2 Kota Bangun with total 207 students. Total samples in this research were 125 students of XI grade and 130 students of XII grade in State Senior High School 2 Kota Bangun by sampling used Stratified Random Sampling. Instrument in this research used questionnaire. Data analysis used Continuity Correction test.

**Purpose Result** : From this research was obtained respondents result who seldom to use smartphone were 64 respondents (51,2%), and respondents who often to use smartphone were 61 respondents (48,8%). Sleeping quality result that who had good sleeping quality were 62 respondents (49,6%), and respondents who had bad sleeping quality were 63 respondents (50,4%). Statistic result used Continuity Correction test then it was obtained p-value 0,039 smaller than  $\alpha = 0,05$  meant null hypothesis was rejected which meant there was correlation between smartphone usage with sleeping quality.

**Conclusion and Suggestion** : There was correlation between smartphone usage with sleeping quality on adolescents in State Senior High School 2 Kota Bangun.

Suggestion from this research it is expected for State Senior High School 2 Kota Bangun management to notice more the usage of smartphone on adolescents in school, and for adolescents to manage resting time to achieve sufficient resting time and to get good sleeping quality.

Keywords : Smartphone Usage, Sleeping Quality, Adolescents

---

<sup>1</sup>Student of Science Nursing Program of UMKT

<sup>2</sup>Lecturer of Science Nursing Program of UMKT

## PENDAHULUAN

Teknologi komunikasi saat ini telah berkembang secara cepat. Trend gadget terus berkembang di Indonesia. Kecanggihan teknologi gadget semakin berkembang seiring dengan meningkatnya kebutuhan manusia akan media yang modern dan praktis. Produsen gadget semakin berlomba-lomba dalam menawarkan kemudahan dan kecepatan bagi para pengguna media. Trend gadget yang mudah dijumpai di kalangan masyarakat adalah telepon genggam (*handphone*) dan ponsel cerdas (*smartphone*) (Ariani, 2012).

*Smartphone* merupakan telepon yang dilengkapi dengan koneksi internet dan menyediakan fungsi *Personal Digital Assistant* (PDA) seperti kalender, buku agenda, kalkulator, catatan dan berbagai aplikasi canggih untuk membantu kegiatan sehari-hari. Kecanggihan dan kemudahan yang disediakan *smartphone* saat ini menyebabkan banyak orang terperangkap untuk selalu beraktivitas menggunakan *smartphone* (Mashabel, 2013 dalam Hidayat 2014).

Menkominfo (2014) menyatakan, setidaknya 30 juta anak-anak dan remaja di Indonesia merupakan pengguna internet, dan media digital saat ini menjadi pilihan utama saluran komunikasi yang mereka gunakan. Hasil studi menemukan bahwa 80 persen responden yang disurvei merupakan pengguna 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 (dan kurang sejahtera). Sekelompok remaja yang sedang berkumpul bersama dalam satu tempat, namun frekuensi mereka berbicara lebih rendah dibanding dengan menggunakan *smartphone*-nya masing-masing (Prayudi dalam Muflih, 2017).

Kemkominfo (2017) menyatakan, pengguna internet di Indonesia hingga saat ini telah mencapai 82 juta orang. Dengan capaian tersebut, Indonesia berada pada peringkat ke-8 di dunia. Dari jumlah pengguna internet tersebut, 80 persen di antaranya adalah remaja berusia 15-19 tahun.

Penelitian yang dilakukan Hudo dalam Omega T (2017), menyatakan 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. Kecanggihan dan kemudahan yang disediakan *smartphone* saat ini menyebabkan banyak orang terperangkap untuk selalu beraktivitas menggunakan *smartphone* (Mashable 2013, dalam Hidayat 2014).

Tidur adalah status perubahan kesadaran ketika persepsi dan reaksi individu terhadap lingkungan menurun. Tidur dikarakteristikan dengan aktifitas fisik yang minimal, tingkat kesadaran bervariasi, perubahan proses fisiologis tubuh, dan penurunan respon terhadap stimulus eksternal. Hampir sepertiga dari waktu kita, kita gunakan untuk tidur. Hal tersebut didasarkan pada keyakinan bahwa tidur dapat memulihkan atau mengistirahatkan fisik setelah seharian beraktivitas, mengurangi stress dan kecemasan, serta dapat meningkatkan kemampuan dan konsentrasi saat hendak melakukan aktifitas sehari-hari (Mubarak, 2007).

Hasil riset Cleveland (2008) dalam Ariani (2012) dari *Case western Reserve Scholl Of Medicine* yang dilakukan pada 238 orang remaja mengenai penurunan kualitas tidur menunjukkan menurunnya jam tidur lebih dari 1 jam dalam 20-30 tahun terakhir yang diakibatkan oleh salah faktor yaitu penggunaan internet. Dengan memberikan kuesioner kepada 4.100 orang berusia 20-24 tahun dan wawancara terhadap 32 orang pengguna berat teknologi informasi dan telekomunikasi (ICT), peneliti dari *University of Gothenburg's Sahlgrenska Academy*, Swedia berkesimpulan penggunaan ponsel dan komputer secara intensif menimbulkan stres, gangguan tidur, dan gejala depresi. Berdasarkan hasil dari studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 4 Desember 2017 di SMA Negeri 2 Kota Bangun diketahui jumlah siswa sebanyak 207 siswa dari 7 kelas. Yaitu kelas X sebanyak 4 kelas, dan kelas XI sebanyak 3 kelas. Peraturan sekolah mengenai penggunaan *smartphone* pada SMA

tersebut dibatasi hanya pada saat jam istirahat maupun diluar jam pelajaran sekolah saja sehingga tidak mengganggu kegiatan belajar mengajar di sekolah.

Berdasarkan dari hasil wawancara terhadap 15 siswa kelas IX di SMA Negeri 2 Kota Bangun didapatkan 11 siswa yang menyatakan penggunaan *smartphone* pada saat diluar jam pelajaran sekolah maupun pada saat dirumah.

Fungsi *smartphone* sangat diperlukan untuk berkomunikasi dengan teman maupun hanya untuk melihat berita atau informasi di media sosial. Bahkan saat malam hari merupakan waktu yang nyaman di gunakan untuk bersantai dan bermain *smartphone* dikarenakan kurangnya kegiatan maupun aktivitas saat malam hari sehingga penggunaan *smartphone* pada malam hari lebih panjang namun mengurangi waktu tidur. Sehingga, menimbulkan beberapa dampak yaitu sulit berkonsentrasi, mengantuk pada saat jam belajar, berkurangnya interaksi dengan teman atau pun lingkungan sekitar dikarenakan terlalu asik dengan *smartphonena* dan mengatakan mereka mengalami gangguan tidur.

Berdasarkan data diatas peneliti tertarik untuk mengambil judul hubungan penggunaan *smartphone* dengan kualitas tidur pada remaja di SMA Negeri 2 Kota Bangun.

## METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan menggunakan metode penelitian deskriptif korelasi, penelitian deskriptif adalah penelitian yang dimaksudkan untuk meneliti keadaan, kondisi, situasi, peristiwa, kegiatan, atau hal lain yang sudah disebutkan, yang hasilnya dalam bentuk laporan penelitian. Penelitian korelasi adalah penelitian yang dilakukan untuk mengetahui tingkat hubungan dua variabel atau lebih. Dalam penelitian ini menggunakan rancangan *cross sectional* (Arikunto, 2010).

Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 125 responden siswa kelas I dan XII SMA Negeri 2 Kota Bangun.

Metode pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *stratified randome sampling*(Arikunto, 2007). Dimana setiap kelas telah di hitung terlebih

dahulu jumlah siswa yang di pilih menjadi responden.

Penelitian ini dilakukan di SMA Negeri 2 Kota Bangun pada tanggal 21 Juli 2018

Instrument yang digunakan berupa Kuesioner demografi karakteristik digunakan untuk mengkaji karakteristik responden yang meliputi data demografi seperti jenis kelamin, umur, dan kelas. Di tambahkan dengan kuesioner penggunaan *smartphone* dengan jumlah 14 pertanyaan yang sebelumnya telah di lakukan uji validitas di SMA Negeri 1 Kota Bangun. Kemudian kuesioner yang digunakan untuk mengukur kualitas tidur peneliti menggunakan kuesioner PSQI, kuesioner PSQI yang sudah baku dengan alpha cronbach 0,741 (Buysse DKK, 1989) dan modul *grid concentration Excise* modul ini tidak perlu dilakukan uji validitas dan reabilitas karena sudah dianggap valid dalam penelitian sebelumnya. Didapat reliabilitas r hitung instrument sebesar 0,978 (Ratih dan Jannah).Penelitian ini menggunakan uji *Chi-Square*.(Dahlan, 2014).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### A. Analisa univariat

Tabel 1. Distribusi Frekuensi berdasarkan Karakteristik Responden pada Siswa Kelas XI dan XII di SMA Negeri 2 Kota Bangun.

| N O | KARAKTERIS TIK        | JUML AH | PERSENT ASI |
|-----|-----------------------|---------|-------------|
| 1.  | Usia                  |         |             |
|     | 15                    | 5       | 4%          |
|     | 16                    | 55      | 44%         |
|     | 17                    | 42      | 33,6%       |
|     | 18                    | 19      | 15,2%       |
|     | 19                    | 4       | 3,2%        |
| 2   | Jenis Kelamin         |         |             |
|     | Laki-laki             | 45      | 36%         |
|     | Perempuan             | 80      | 64%         |
| 3   | Penggunaan Smartphone |         |             |
|     | Kurang                | 64      | 51,2%       |
|     | Sering                | 61      | 48,8%       |
| 4   | Kualitas Tidur        |         |             |
|     | Baik                  | 62%     | 47,2%       |
|     | Buruk                 | 63%     | 52,8%       |

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas umur responden adalah 16 tahun sebanyak 55 (44%).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas jenis kelamin responden adalah perempuan yaitu 80 orang (64%). Hal ini dikarenakan populasi yang ada di SMA Negeri 2 Kota Bangun kelas XI dan XII mayoritas berjenis kelamin perempuan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas remaja kurang menggunakan smartphone sebanyak 64 orang (51,2%).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden mengalami kualitas tidur yang buruk sebanyak 63 orang (52,8%).

## B. Analisa Bivariat

### 1. Hubungan Penggunaan Smartphone dengan Kualitas Tidur

| Penggunaan Smartphone | Kualitas Tidur |               | Jumlah        | P Value |
|-----------------------|----------------|---------------|---------------|---------|
|                       | Baik           | Buruk         |               |         |
| Kurang                | 38<br>(59,4%)  | 26<br>(40,6%) | 64<br>(100%)  | 0,039   |
| Sering                | 24<br>(39,3%)  | 37<br>(60,7%) | 61<br>(100%)  |         |
| Jumlah                | 62<br>(49,6%)  | 63<br>(50,4%) | 125<br>(100%) |         |

Pada hubungan antara penggunaan smartphone dengan kualitas tidur didapatkan hasil, dengan nilai P value 0,039. Dimana P value 0,039 lebih kecil dari nilai alfa yaitu 0,05, jadi dalam penelitian ini  $H_0$  diterima  $H_a$  ditolak maka disimpulkan ada hubungan yang signifikan antara penggunaan smartphone dengan kualitas tidur pada remaja di SMA Negeri 2 Kota Bangun.

Pada penelitian ini menunjukkan bahwa remaja yang sering menggunakan smartphone dapat mengakibatkan kualitas tidur yang buruk. Dari data keseluruhan responden yang kurang menggunakan smartphone mengalami kualitas tidur yang buruk sebanyak 26 responden, dan yang sering menggunakan smartphone dan

mengalami kualitas tidur yang buruk sebanyak 37 responden.

Hasil penelitian yang dilakukan Armaya (2017) menyatakan bahwa penggunaan *smartphone* dibagi menjadi penggunaan *smartphone* tinggi dengan kualitas tidur buruk sebanyak 36 responden (35,5%), penggunaan *smartphone* tinggi dengan kualitas tidur baik sebanyak 19 responden (34,5%), penggunaan *smartphone* rendah dengan kualitas tidur rendah sebanyak 13 responden (35,1), dan penggunaan *smartphone* rendah dengan kualitas tidur baik sebanyak 24 responden (64,9).

Teori menurut Nasional Sleep Foundation[NSF]( 2015) salah satu faktor kunci dalam mengatur tidur dan jam biologis Anda adalah terpapar cahaya atau kegelapan sehingga tertidur dengan lampu menyala mungkin bukan hal terbaik untuk tidur yang nyenyak. Dimana cahaya saat menggunakan *smartphone* akan menghambat dan menurunkan produksi melatonin di dalam darah serta menghambat mekanisme irama sirkadian (jam biologi). Oleh sebab itu tubuh dipaksa untuk terus beraktivitas hingga larut malam mengabaikan perintah tidur. Kekurangan produksi hormon melatonin adalah tanda awal terganggunya irama sirkadian. (Prasadja, 2009).

Peneliti berpendapat bahwa dari melihat fungsi *smartphone* sendiri yang begitu banyak yang memungkinkan membantu pekerjaan manusia seperti melakukan komunikasi, mencari berita, sarana hiburan dan bermain game membuat beberapa remaja tidak dapat lepas dari *smartphone* sehingga tidak dapat mengontrol waktu penggunaannya, dan juga layar *smartphone* yang mengganggu produksi hormone melatonin hal tersebut membuat remaja kehilangan waktu untuk istirahat dan tidur yang cukup terutama saat malam hari sehingga tidak mendapatkan kualitas tidur yang baik.

Dari data yang didapatkan bahwa pada responden yang kurang menggunakan *smartphone* mengalami kualitas tidur yang buruk yang cukup banyak yaitu 26 responden, hal ini mengingat bahwa ada factor lain yang membuat responden mengalami kualitas tidur yang buruk seperti penyakit,

lingkungan, kelelahan, gaya hidup, dan medikasi.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Pada bab ini akan disajikan tentang kesimpulan hasil penelitian dan saran yang perlu ditindak lanjuti dari hasil peneliti ini.

### A. Kesimpulan

Adapun kesimpulan yang dapat diambil oleh peneliti adalah sebagai berikut:

1. Karakteristik responden di SMA Negeri 2 Kota Bangun berdasarkan jenis kelamin responden yang mayoritas responden dengan jenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 80 responden (64%), sedangkan responden yang berdasarkan usia mayoritas usia 16 tahun yakni sebanyak 55 responden (44%).
2. Penggunaan *smartphone* pada siswa SMA Negeri 2 Kota Bangun berdasarkan penelitian didapatkan bahwa siswa yang kurang menggunakan *smartphone* sebanyak 64 responden (51,2%) dan responden yang sering menggunakan *smartphone* sebanyak 61 responden (48.8%).
3. Kualitas tidur pada siswa di SMA Negeri 2 Kota Bangun berdasarkan penelitian didapatkan bahwa siswa yang mendapat kualitas tidur yang baik sebanyak 59 responden (47,2%) dan responden yang mengalami kualitas tidur yang buruk sebanyak 66 responden (52,8%).

Hasil uji statistik  $p = 0,039$  atau  $p < \alpha (0,05)$  yang berarti ada hubungan yang bermakna antara penggunaan *smartphone* dengan kualitas tidur pada remaja di SMA Negeri 2 Kota Bangun dan Hasil Odds Ratio (OR) diperoleh nilai 2,253 yang berarti siswa yang sering menggunakan *smartphone* memiliki peluang sebesar 2 kali lipat untuk mengalami kualitas tidur yang buruk dibandingkan siswa yang kurang menggunakan *smartphone*.

### B. Saran

1. Bagi responden disarankan agar responden lebih memperhatikan waktu untuk penggunaan *smartphone* dan meningkatkan

waktu istirahat khususnya di malam hari agar mendapatkan kualitas tidur yang baik.

2. Bagi Tempat Penelitian SMA Negeri 2 Kota Bangun Penelitian ini diharapkan memberi manfaat dan masukan kepada SMA Negeri 2 Kota Bangun khususnya kepada pihak yang terkait pada penelitian ini dan dapat menjadi bahan informasi serta masukan bagi institusi.
3. Bagi Peneliti Selanjutnya diharapkan penelitian ini dapat menjadi informasi kepada peneliti lain tentang penggunaan *smartphone* dengan kualitas tidur untuk dapat melakukan penelitian lanjutan dengan variabel yang berbeda.

## DAFTAR PUSTAKA

Ariani dkk. (2012). *Pengaruh Pemberian Aroma Terapi Cendana Terhadap Kualitas Tidur Pada Remaja*. Denpasar : Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Udanaya

Arikunto, S. (2010). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*. Jakarta : PT Rineka Cipta

Dahlan, M.S (2014). *Statistik untuk Kedokteran dan Kesehatan Degenerative, Bivariate, Multivariate, Dilengkapi Aplikasi Penggunaan SPSS Edisi 6*. Jakarta: Epidimologi Indonesia.

Hidayat, Sarip. (2014). *Kecanduan Penggunaan Smartphone dan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa RIK UI*. Depok : Ilmu Keperawatan Jiwa Fakultas Ilmu Keperawatan. Universitas Indonesia

Jarmi, Armaya (2017). Hubungan penggunaan gadget dengan kualitas tidur pada remaja. Vol 2, Nomor 3

Menkominfo (2014). *Riset Kominfo dan UNICEF Mengenai Perilaku Anak dan Remaja dalam Menggunakan Internet*. <https://kominfo.go.id/index.php/content/det>



ail/3834/Siaran+Pers+No.+17PIHKOMINF  
O22014+tentang+Riset+Kominfo+dan+UN  
ICEF+Mengenai+Perilaku+Anak+dan+Re  
maja+Dalam+Menggunakan+Internet+/0/si  
aran pers. Diakses pada tanggal 27  
Desember 2017

Muflih dkk (2017). *Penggunaan Smartphone Dan Interaksi Sosial Pada Remaja Di SMA Negeri 1 Kalasan Sleman Yogyakarta*. Idea Nursing Journal Vol. VIII No.1,2017

Mawitjere, Omega T (2017). *Hubungan Lama Penggunaan Gdget Dengan Kejadian Insomnia Pada Siswa Siswi Di SMA Negeri 1 Kawangkoan*. E-journal Keperawatan (e-Kp) Vol 5, Nomor 1

Prasadja, (2009) :*Ayo Bangun dengan Bugar Karena Tidur yang Benar*. Jakarta : Hikmah sehat.

Wahid, Iqbal Mubarak. (2007). *Promosi Kesehatan*. Jogjakarta : Graha Ilmu.