

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Di masa sekarang banyak remaja yang kurang akan pengetahuan tentang kesehatan sehingga tidak terlalu memperdulikan perilaku yang dapat memperburuk kesehatan, salah satunya adalah tidak memperhatikan kualitas tidur dan cenderung lebih memilih untuk asik dengan *gadget* yang dimiliki khususnya *smarthphone*. Remaja lebih aktif dalam berhubungan dengan pengguna jejaring sosial dan bermain game dibandingkan berinteraksi langsung secara nyata (Putri, 2018). Remaja juga terkadang memilih untuk mengurung diri di kamar, berada di warung kopi atau kedai kopi bersama dengan *gadget* yang dimiliki hingga melalaikan kesehatan diri sendiri. Tidak jarang pula, remaja kadang menggunakan *gadget* yang dimiliki secara berlebihan, sehingga hal tersebut dapat membuat remaja mengalami gangguan pada kualitas tidurnya.

Tidur merupakan kegiatan normal yang dialami oleh setiap individu sehingga menjadi aktivitas yang biasa dilakukan dalam kehidupan sehari-hari. Kegiatan tersebut dianggap sebagai suatu aktivitas yang sederhana dan tidak memerlukan perhatian khusus yang mengakibatkan banyak remaja yang tidak memperdulikan durasi dan kualitas tidurnya (Saifullah, 2017). *National Sleep Foundation* merekomendasikan durasi waktu tidur yang ideal adalah selama 7-9 jam sehari. Durasi tidur yang terpenuhi dengan baik akan membawa manfaat positif bagi kesehatan. Kebutuhan tidur yang tidak terpenuhi akan mempengaruhi kebutuhan

yang lainnya antara lain mengganggu keseimbangan mental emosional dan kesehatan, menurunkan konsentrasi dalam belajar, mengurangi kemampuan mengingat dan adaptasi sosial, menurunkan kemampuan kognitif, mental dan stabilisasi emosional (Hidayat, 2006) . Pada tahun 2010 terdapat 11,7 % penduduk Indonesia yang mengalami insomnia (Nurdin, 2018).

Pengguna *gadget* di seluruh dunia hampir mencapai miliar atau 4,96 miliar dan sekitar 3,4 miliar menggunakan internet mobile. Menurut WHO (2014) diperkirakan sebanyak 6,9 miliar orang menggunakan *gadget*. Penelitian dari Asosiasi Pengguna Jasa Internet Indonesia (APJII, 2018), jumlah pengguna internet di Indonesia terdapat 171,17 juta jiwa. Angka naiknya 10,12 % dibandingkan tahun sebelumnya. Kenaikan ini mencapai 27 juta pengguna yang artinya ada 171,17 juta jiwa pengguna internet dari total 246,16 juta jiwa penduduk Indonesia berdasarkan BPS (Badan Pusat Statistik, 2019). Hasil riset tersebut mencatat, kontribusi pengguna internet perwilayah paling banyak terdapat di pulau Jawa yakni 55%, disusul oleh Sumatra 21%, Sulawesi-Maluku-Papua 10%, Kalimantan 9% serta Bali dan Nusa Tenggara 5%.

Penelitian (Ohida, 2004 dalam Haryono, 2009) menemukan bahwa prevalensi gangguan tidur pada siswa SLTP dan SMU adalah bervariasi dari 15,3% hingga 39,2%. Safriyanda, 2015 mengungkapkan bahwa mahasiswa dan pelajar sangat rentan mengalami kualitas tidur yang buruk. Penelitian-penelitian di Amerika Serikat dan Eropa (Hidayat, 2014), menemukan bahwa mahasiswa merupakan kelompok yang paling rentan menderita kurang tidur kronis, sehingga mempunyai resiko lebih tinggi mendapatkan kualitas tidur yang buruk, juga menemukan bahwa 2 dari 5

mahasiswa mengalami gangguan tidur. Berdasarkan data di Indonesia, masih jarang penelitian epidemiologi yang dilakukan untuk mengetahui kualitas tidur pada remaja, penelitian mengenai kualitas tidur dengan menggunakan metode *sleep Disturbances scale for children* mendapatkan prevalensi kualitas tidur yang buruk pada populasi terkontrol yakni 73,4% (Hendrianingtyas, 2015). Selain itu sebagian besar kualitas tidur pada remaja kurang terpenuhi (< 7 jam setiap malamnya) yaitu sebanyak 63% (Khusnal, 2017).

Hasil wawancara yang telah dilakukan pada tanggal 5 November 2019 kepada 10 orang di wilayah Mulyorejo Surabaya didapatkan hasil rata-rata 80% kualitas tidurnya tidak teratur dengan frekuensi 4 – 6 jam perhari. Mereka mengatakan waktu tidur berkurang karena sering menggunakan *gadget* untuk melakukan *game online*, melihat *youtube* dan bermain sosial media di malam hari hingga dini hari di warung kopi. Pada tanggal 5 November 2019, dari 10 orang yang diwawancara 7 orang sering bermain *game online* serta melihat *youtube* dan 3 orang bermain sosial media. Mereka mengatakan menggunakan *gadget* selama 9-10 jam perhari.

Sulistiyani, 2012 mengatakan Faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas dan kuantitas tidur yaitu, penggunaan *gadget*, kondisi tempat tidur, lingkungan tempat tinggal, kebiasaan olah raga, beban tugas kuliah, dan merokok. Faktor penggunaan *gadget* sangat berpengaruh terhadap kualitas tidur pada remaja. Remaja yang bermain *gadget* secara berlebihan dapat menimbulkan dampak negatif antara lain psikis, sosial, akademis, dan fisik pada remaja itu sendiri. Selain itu dampak bermain *gadget* berlebihan yaitu dapat mempengaruhi kualitas tidurnya sehingga tidak dapat

mempertahankan siklus normal tidur NREM dan REM (4-5 siklus), serta menyebabkan pola tidur menjadi tidak teratur sampai dengan mengalami gangguan tidur(Widya Astuti, 2012).

Adapun penelitian saat ini dilakukan, telah banyak ditemukan hubungan antara penggunaan *gadget* dengan kualitas tidur pada remaja, antara lain hasil penelitian Adi yang dilakukan pada tahun 2017 menyatakan terdapatnya hubungan antara frekuensi penggunaan *gadget* dengan kualitas tidur pada siswa kelas XI IPS dan XI IPA di SMA negeri 1 Srandakan Bantul sebagian besar kurang terpenuhi yaitu semakin tinggi frekuensi penggunaan *gadget* semakin buruk kualitas tidurnya dan semakin rendah frekuensi penggunaan *gadgetnya* maka semakin baik kualitas tidurnya. Penelitian Musfirotun tahun 2014 menyimpulkan adanya intensitas penggunaan internet dengan kualitas tidur pada mahasiswa semester VI di sekolah tinggi ilmu kesehatan majapahit Mojokerto dimana intensitas pengguna internet yang sedang (47,4%) mengalami kualitas tidur yang baik dan pengguna internet dengan intensitas tinggi (23,7%) mengalami kualitas tidur yang buruk.

Berdasarkan permasalahan diatas dalam mengatasi upaya gangguan kualitas tidur pada remaja salah satunya adalah dengan cara mengetahui durasi penggunaan *gadget* melebihi jam normal dengan kualitas tidur remaja. Untuk itu peneliti tertarik untuk mengidentifikasi secara lebih dalam mengenai hubungan penggunaan *gadget* melebihi jam normal dengan kualitas tidur remaja di wilayah Mulyorejo Surabaya.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, maka rumusan masalah yang diajukan dalam penelitian ini adalah, “Apakah ada hubungan antara penggunaan *gadget* melebihi jam normal dengan kualitas tidur pada remaja di wilayah Mulyorejo, Surabaya?”

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan antara pemakaian *gadget* melebihi jam normal dengan kualitas tidur pada remaja di wilayah Mulyorejo, Surabaya.

1.3.1 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi penggunaan *gadget* melebihi jam normal pada remaja di wilayah Mulyorejo, Surabaya
2. Mengidentifikasi pola tidur pada remaja di wilayah Mulyorejo, Surabaya.
3. Menganalisis hubungan antara pengguna *gadget* melebihi jam normal dengan kualitas tidur pada remaja di wilayah Mulyorejo, Surabaya.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini dapat memberikan informasi baru, wawasan dan pengetahuan yang dapat memperkaya pengetahuan keilmuan, khususnya dalam bidang keperawatan mengenai penggunaan *gadget* yang melebihi jam normal dapat mempengaruhi perilaku kesehatan pada remaja.

1.4.2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi:

1. Bagi remaja

Hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna sebagai bahan pertimbangan agar lebih bijaksana dalam menggunakan *gadget*, khususnya *smarthphone*, supaya tidak mengganggu aktivitas sehari-hari, terlebih pola tidur yang dapat berakibat buruk pada kualitas tidur dan kesehatan tubuh.

2. Bagi Kemkominfo

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan data yang diperlukan terkait dengan remaja yang menggunakan internet atau *gadget* di wilayah Mulyorejo, Surabaya.

3. Bagi Profesi Keperawatan

Hasil Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran bagi praktisi keperawatan agar dapat meningkatkan dan mengembangkan pendidikan kesehatan keperawatan dalam hal edukasi terhadap penggunaan *gadget* yang berlebihan.

