

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja adalah periode penting dalam kehidupan seseorang yang ditandai dengan perubahan fisik, emosional, dan psikologis yang signifikan. Pada tahap ini, remaja membutuhkan perhatian khusus untuk memastikan keseimbangan fisiologis dan psikologis mereka yang sehat. Salah satu faktor yang sangat berpengaruh adalah tidur yang cukup. Hal ini merupakan elemen kunci dalam menjaga keseimbangan fisiologis dan psikologis remaja. Selama tidur, tubuh mereka pulih dan memperbarui diri, dan proses ini penting untuk kesehatan fisik dan mental (Apriany et al., 2021).

Berdasarkan *National Sleep Foundation* (NSF), kebutuhan tidur yang normal pada remaja adalah 8-10 jam dan kebutuhan tidur yang sehat bagi remaja akan menghasilkan istirahat yang lebih baik.

Tidur memiliki peran yang sangat penting dalam kesejahteraan remaja. Selama masa remaja, tidur yang cukup dan berkualitas memberikan berbagai manfaat fisiologis, psikologis, dan perkembangan. Setiap orang harus memenuhi kebutuhan tidur yang durasinya disesuaikan dengan usia (P2PTM Kemenkes RI, 2018)

Berdasarkan *polling* yang dilakukan oleh *National Sleep Foundation* (NSF) diketahui bahwa 94% remaja di dunia mengalami penurunan kualitas tidur dimana 55% mengatakan bahwa mereka tidak cukup tidur dan 44% mengatakan tidak memiliki cukup waktu untuk tidur. Hal ini dikarenakan 95% remaja di dunia menggunakan perangkat elektronik seperti *gadget* dan

komputer yang mereka gunakan untuk *game online*, *chatting* dan menonton film (NSF, 2022).

Prevalensi gangguan kualitas tidur pada remaja di Indonesia dari penelitian Keswara (2019) menunjukkan hasil sebanyak 79,4% remaja memiliki kualitas tidur yang buruk yang disebabkan oleh kebiasaan menggunakan *gadget* yang tidak baik seperti menggunakan *gadget* pada malam hari dan tidur berdekatan dengan *gadget* yang aktif sehingga notifikasi dari *gadget* mengganggu tidur.

Di Sumatera Barat sebuah penelitian dilakukan oleh Ahmar (2016) di SMAN 9 Padang didapatkan 89,3% remaja disana memiliki kebiasaan yang kurang baik perihal tidur, karena kebanyakan dari mereka terlalu sering bermain *gadget* dalam kesehariannya. Hal ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Yessiva (2022) kepada 187 remaja di SMAN 1 Padang didapatkan 59,9% remaja memiliki kualitas tidur yang buruk yang disebabkan oleh penggunaan media sosial pada malam hari sebelum tidur.

Kualitas tidur dinilai baik jika tidak menunjukkan tanda-tanda kekurangan tidur dan tidak mengalami masalah dalam tidur. Kualitas tidur yang kurang baik akan mengganggu siklus tidur-bangun tubuh, hal ini dapat mengganggu sistem kerja otak dan akan menimbulkan berbagai gangguan kesehatan. Kurang tidur adalah masalah umum di banyak kalangan, terutama pada masa sekarang di mana tuntutan hidup dan teknologi cenderung mengganggu pola tidur. Salah satu dampak dari hal ini adalah penurunan daya

tahan tubuh, selain itu juga akan mempengaruhi perkembangan kognitif dan psikologis seseorang (Apriany et al., 2021).

Beberapa faktor yang mempengaruhi kualitas tidur pada remaja meliputi fisiologis, stres, perilaku, sosial dan budaya, serta perubahan lingkungan dan gaya hidup pada remaja (merokok dan penggunaan *gadget*) (NAHIC, 2020). Penelitian yang dilakukan oleh Murti (2022) terdapat beberapa faktor yang diteliti menyebabkan remaja memiliki kualitas tidur yang buruk diantaranya jenis kelamin, Indeks Masa Tubuh, tingkat stress, kondisi lingkungan saat tidur, durasi penggunaan *gadget* dan adiksi penggunaan *gadget*. Dari hasil penelitian didapatkan bahwa yaitu 57,8% remaja memiliki kualitas tidur yang buruk, faktor-faktor yang terdapat hubungan signifikan dengan kualitas tidur pada remaja dari penelitian tersebut yaitu jenis kelamin (66,7%), tingkat stress (69%), durasi penggunaan *gadget* (66,7%) dan adiksi penggunaan *gadget* (59,1%).

Era 4.0 saat ini menunjukkan semakin banyaknya perkembangan teknologi. Perkembangan teknologi ini menarik bagi sebagian orang, terutama para remaja. Salah satu perkembangan yang paling populer adalah *gadget*. *Gadget* adalah sebuah perangkat elektronik yang terhubung dengan internet dan memiliki fungsi khusus di setiap perangkatnya (Ivana et al., 2021).

Prevalensi pengguna *gadget* secara global meningkat setiap tahunnya, pada tahun 2019 sebanyak 3,2 miliar pengguna dimana jumlah tersebut naik 5,6% dari tahun sebelumnya pada, tahun 2022 pengguna *gadget* meningkat dengan prevalensi pengguna 3,9 miliar. Prevalensi pengguna *gadget* di

Indonesia berada diperingkat empat, dengan prevalensi 69%, setelah Nigeria dengan prevalensi 81%, India 79%, dan Afrika Selatan 78% (Ivana et al., 2021).

Dengan terus meningkatnya angka pengguna *gadget* menunjukkan bahwa *gadget* yang dulunya dianggap sebagai pemborosan tetapi sekarang adalah keharusan. Diketahui bahwa berbagai *fitur* yang terdapat di dalam *gadget* sangat mempermudah semua aktivitas manusia, akan tetapi dibalik kemudahan yang didapat tentu terdapat efek bagi kesehatan dari penggunaan *gadget* yang berlebihan. Sebuah penelitian yang dilakukan di Chennai oleh Shanmugasundaram (2019) tentang efek dari penggunaan *gadget* yang berlebihan bagi kesehatan diantaranya sakit kepala, telinga berdenging, gangguan penglihatan dan kualitas tidur yang buruk. Dari hasil penelitian terdapat 58% pengguna *gadget* memiliki kualitas tidur yang buruk.

Menurut data yang diperoleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII), pengguna *gadget* yang mengakses internet pada periode 2021-2022 terdapat 210,03 juta orang jumlah itu mengalami peningkatan 6,78% dari periode sebelumnya 196,7 juta orang. Berdasarkan kelompok umur pengguna *gadget* yang mengakses internet tertinggi adalah kelompok remaja usia 13-18 tahun yaitu 99,16% (AIPJII, 2022). Diketahui bahwa remaja lebih bergantung pada *gadget* daripada orang dewasa, hal ini karena remaja memiliki rasa ingin tahu yang tinggi (Shanmugasundaram et al., 2019).

Berdasarkan data yang diperoleh dari Badan Pusat Statistika Sumatera Barat jumlah penduduk lima tahun keatas yang menggunakan *gadget* di Kota

Padang meningkat setiap tahunnya yaitu pada tahun 2018 adalah 84,70 %, pada tahun 2019 yaitu 87,23 % dan pada tahun 2020 yaitu 89,20 % (BPS, 2021).

Penelitian yang dilakukan oleh Mawitjere (2017) didapatkan bahwa remaja sering menggunakan *gadget* lebih dari bahkan lebih dari 11 jam per hari sedangkan waktu ideal untuk menggunakan *gadget* untuk remaja menurut asosiasi dokter anak Amerika dan Kanada yaitu sekitar 2 jam per hari dan ini menyebabkan remaja memiliki waktu lebih lama untuk tertidur. Hal ini dikarenakan kecanggihan dan kenyamanan dari *gadget* yang digunakan. Remaja sering menggunakan *gadget* dalam waktu yang lama untuk melakukan percakapan dengan orang lain di media sosial seperti *Twitter*, *Facebook*, *Instagram* atau Tik-tok (Ivana et al., 2021)

Penggunaan *gadget* pada remaja memiliki dampak positif dan negatif. Dampak positif dari penggunaan *gadget* diantaranya memudahkan mencari informasi. *Gadget* juga mempermudah siswa untuk mencari bahan pelajaran dan meningkatkan kreativitas. Meskipun penggunaan *gadget* memberikan dampak positif bagi pendidikan namun tetap saja memberikan dampak negatif diantaranya yaitu remaja cenderung lebih akrab dengan *gadget* mereka sehingga mengakibatkan kurangnya fokus pada tugas terkait sekolah mereka selain itu dampak negatif lain dari penggunaan *gadget* pada remaja yaitu kurangnya interaksi sosial antar sesama teman dan penurunan kualitas tidur (Peteros et al., 2022).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Supartini (2021) tentang dampak kecanduan *gadget* terhadap kualitas tidur didapatkan bahwa 61,6%

remaja mengalami kecanduan *gadget* yang mengakibatkan kualitas tidur yang buruk. Hal ini dapat terjadi karena *gadget* yang digunakan saat akan tidur akan mengganggu produksi melatonin melalui paparan layar digital pada waktu tidur. Selain itu, pemberitahuan dari *gadget* juga dapat mengganggu proses tidur remaja. *Gadget* dapat menyebabkan gangguan tidur seperti insomnia dan penurunan durasi tidur. Kondisi ini bisa terjadi karena elektromagnetisme *gadget* mengurangi latensi tidur gerakan mata yang cepat dan menghambat aliran darah ke otot. Disarankan untuk tidak menggunakan *gadget* satu jam sebelum tidur. Kondisi ini akan menyebabkan terjadinya penurunan kualitas tidur pada remaja (Krisnana et al., 2022) .

Dalam penelitian yang dilakukan oleh (Irfan, 2020) diketahui dari 100 responden didapatkan 55% responden yang menggunakan *gadget* memiliki kualitas tidur yang buruk, dari hasil penelitian tersebut menunjukkan adanya hubungan pemakaian *gadget* yang berlebihan dapat mempengaruhi kualitas tidur pada remaja. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Septianingrum, 2020) pada 65 responden didapatkan 93,0% memiliki kualitas tidur yang buruk akibat penggunaan *gadget* yang tinggi.

Data yang diperoleh dari Dinas Pendidikan Kota Padang terdapat beberapa SMP yang berada di Kota Padang, diantaranya adalah SMP Adabiah Padang dimana SMP Adabiah Padang merupakan salah satu SMP swasta favorit di Kota Padang. Berdasarkan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Yolanda pada tahun 2018 didapatkan bahwa remaja pengguna *gadget* di SMP Adabiah Padang termasuk kategori tinggi.

Dari hasil survey awal pada tanggal 19 Januari 2023 hasil wawancara yang dilakukan kepada 10 siswa/siswi didapatkan bahwa dari 10 siswa/siswi memiliki *gadget* yang mereka gunakan untuk *game* dan media sosial. Siswa/siswi tersebut mengatakan rata-rata durasi menggunakan >5 jam perhari dan sering digunakan dari pulang sekolah pada jam 17.00 sampai sebelum tidur. Siswa/siswi juga mengatakan bahwa mereka menggunakan *gadget* hingga larut malam sehingga mengganggu kualitas tidur remaja terutama pada komponen latensi tidur, durasi tidur dan disfungsi siang hari, dimana banyak siswa/siswi tidak bisa memulai tidur dalam 30 menit, durasi tidur < 6 jam dalam sehari dan sering mengantuk pada siang hari.

Berdasarkan uraian diatas yang telah dijelaskan, peneliti tertarik melakukan penelitian tentang Hubungan Penggunaan *Gadget* Dengan Kualitas Tidur Anak Remaja di SMP Adabiah Padang.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka permasalahan yang akan dikaji lebih lanjut dalam penelitian ini adalah Apakah ada “Hubungan Penggunaan *Gadget* Dengan Kualitas Tidur Anak Remaja di SMP Adabiah Padang”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada Hubungan Penggunaan *Gadget* Dengan Kualitas Tidur Anak Remaja di SMP Adabiah Padang

2. Tujuan Khusus

- a. Diketahui distribusi frekuensi penggunaan *gadget* pada anak remaja di SMP Adabiah Padang
- b. Diketahui distribusi frekuensi kualitas tidur pada anak remaja di SMP Adabiah Padang
- c. Diketahui hubungan penggunaan *gadget* dengan kualitas tidur anak remaja di SMP Adabiah Padang

D. Manfaat Penelitian

1. Teoritis

a. Bagi Peneliti

Penelitian ini berguna untuk menambah wawasan pengetahuan bagi peneliti tentang Hubungan Penggunaan *Gadget* Dengan Kualitas Tidur Anak Remaja Di SMP Adabiah Padang

b. Bagi Peneliti Selanjutnya

Dapat dijadikan sebagai data awal dan perbandingan untuk penelitian berikutnya dengan variable dan metode yang berbeda.

2. Praktis

a. Bagi Institusi Pendidikan

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan teori dalam ilmu keperawatan. Penelitian juga diharapkan mampu memberikan hal positif dan sebagai panduan untuk institusi pendidikan

keperawatan dalam rangka meningkatkan mutu pendidikan dimasa mendatang.

b. Bagi Institusi Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberi kepada sekolah tentang gambaran bagaimana hubungan penggunaan *gadget* dengan kualitas tidur anak remaja di SMP Adabiah Padang dan menjadi data dasar untuk pencegahan dampak penggunaan *gadget* dengan penggunaan *gadget* secara bijak

E. Ruang Lingkup

Penelitian ini membahas tentang Hubungan Penggunaan *Gadget* Dengan Kualitas Tidur Anak Remaja Di SMP Adabiah Padang. Variabel independen pada penelitian ini yaitu penggunaan *gadget* dan variable dependen dari penelitian ini yaitu kualitas tidur. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif memakai pendekatan *cross sectional* dengan tujuan untuk mengetahui hubungan antara variabel independen dengan variabel dependen. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas VII dan VIII SMP Adabiah Padang yang berjumlah 156 orang. Sampel diambil dengan teknik *simple random sampling* didapatkan jumlah sampel sebanyak 61 orang. Pengambilan data menggunakan kuesioner *Pitsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) untuk mengukur kualitas tidur dan kuesioner *Smartphone Addiction Scale - Short Version* (SAS-SV) untuk mengukur penggunaan *gadget* kemudian dianalisis dengan analisis univariat dan bivariat dengan uji *chi square*.