BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Dalam perkembangan informasi, pendidikan maupun sosial yang semakin cepat membuat kehidupan manusia bertambah mudah. Seiring dengan perubahan gaya hidup masyarakat yang disertai dengan kemajuan teknologi yang menyebabkan tuntutan akan media semakin praktis. Dalam era globalisasi yang dimana pertumbuhan media komunikasi yang sangat pesat baik dalam bidang telekomunikasi maupun transportasi (Rahmawati dkk., 2018). Pada era digital sangat mudah mengakses informasi dimanapun dan kapanpun karena hampir semua orang memiliki *handphone/gadget* baik di kota maupun di desa (Junierissa, 2018).

Gadget adalah perangkat elektronik yang mempunyai bermacam-macam manfaat, *gadget* dapat berupa *handphone*, PC komputer, laptop, tablet, *smartphone*, video game dan lain-lain yang digunakan sebagai media informasi dan hiburan (Wandini dkk., 2020). *Gadget* dapat berfungsi sebagai alat komunikasi yang dimana penggunaanya yang satu dengan yang lain terhubung dengan jarak yang jauh. Di era modern yang serba digital, *gadget* berfungsi untuk mengunduh informasi-informasi secara praktis yang dapat dilakukan oleh manusia (Setianingsih, 2018).

Menurut Newzoo (2019) jumlah pengguna *gadget* (*smartphone*) di seluruh dunia semakin meningkat setiap tahunnya. Ada 3,2 miliar pengguna *gadget* pada tahun 2019 bertambah 5,6% dari tahun sebelumnya. Selain itu jumlah

perangkat yang aktif sekitar 3,8 miliar unit. Kemungkinan ada sekitar 3,9 miliar pengguna *gadget* di tahun 2022. China adalah penduduk terpadat yang ada di dunia serta yang memimpin industri ponsel pintar. Pada tahun 2016 pengguna ponsel pintar sekitar 563 juta dan menjadi 675 juta pada tahun 2019. Di tahun 2020 separuh dari penduduk China yang memakai *smartphone*. Amerika juga termasuk pasar industri yang penting untuk ponsel pintar, pada tahun 2017 ada 223 juta pengguna dan menjadi 247,5 juta pada tahun 2019 (Statista, 2018).

Setelah China, India, dan Amerika Serikat pasar terbesar *smartphone* Indonesia masuk kategori keempat terbesar di seluruh dunia (Nurhayati-Wolff, 2021). Menurut survei tahun 2022-2023 yang telah dilakukan oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) jumlah pengguna internet di Indonesia mencapai 215,63 juta orang, meningkat 2,67% dibanding tahun sebelumnya. Jumlah total pengguna internet tersebut setara dengan 78,19% dari total penduduk Indonesia sebesar 275,77 juta (APJII, 2022).

Berdasarkan kategori provinsi, Banten merupakan penetrasi pengguna internet tertinggi sebanyak 89,10 %, diikuti oleh DKI Jakarta sebanyak 86,69 %, kemudian Jawa Barat sebanyak 82,73 %, Kepulauan Bangka Belitung sebanyak 82,66 %, Jawa Timur sebanyak 81,26 %, Bali sebanyak 80,88 %, Jambi sebanyak 80,48 %, dan Sumatera Barat sebanyak 80,31 % (APJII, 2023).

Menurut Badan Pusat Statistik (2022) populasi remaja yang berusia 10-14 tahun berjumlah 22.088,7 dan yang berusia 15-19 tahun berjumlah 22.163,5. Menurut APJII (2022) kelompok umur 13-18 tahun merupakan masyarakat pengguna terbanyak dalam menggunakan internet dengan penetrasi 99,16 %

kemudian pengguna kedua dalam menggunakan internet dengan kelompok umur 19-34 dengan penetrasi 98,64% disusul oleh kelompok umur 35-54 tahun dengan penetrasi 87.3% disusul oleh anak-anak yang umur 5-12 tahun dengan penetrasi 62,43% dan kelompok umur 55 tahun keatas dengan tingkat penetrasi terendah yaitu 51,73%.

Gadget mempunyai pengaruh positif dan negatif, adapun pengaruh positif dari *gadget* yaitu mempermudah komunikasi dengan orang yang jaraknya jauh, berkomunikasi lewat aplikasi media sosial yang terdapat di *gadget*, mempermudah dalam mengerjakan tugas ketika ada materi belum dipahami dapat langsung bertanya kepada guru melalui *WhatsApp* (WA) (Damaiyanti dkk. 2023). Pengaruh negatif dari penggunaan gadget menurut Lestari & Sulian (2020), yaitu kecanduan dan penurunan konsentrasi saat belajar. Menurut Indraswari (2019) dampak negatif dari penggunaan gadget pada remaja adalah banyak waktu yang dihabiskan bermain *gadget* daripada belajar, membuat kecanduan, malas bergerak dan melakukan kegiatan, membuat lupa dengan waktu. Sedangkan dampak negatif penggunaan gadget menurut D. A. J. Hidayat (2020) ialah kurang bersosialisasi dengan lingkungan di sekitarnya, efek radiasi dan gangguan tidur.

Remaja yang menggunakan *gadget* selama 5-7 jam dalam sehari, menyebabkan para remaja tersebut telah mengalami kecanduan atas *gadget*. Pemakai *gadget* yang melebihi batas berdampak negatif terhadap tingkah laku remaja dalam keluarga, seperti ketidakstabilan emosional dengan prevalensi sebesar 22,6 % di negara maju sedangkan di negara berkembang sebesar 32,3

% (Rini & Huriah, 2020). Ketidakstabilan emosi yang menyebabkan remaja mudah marah, emosi, dan cemas (Fitriana dkk., 2020).

Kecanduan *gadget* merupakan kejadian terkait penggunaan *gadget* yang tidak terkontrol (Cha & Seo, 2018). Pada penelitian Rini & Huriah (2020) terdapat 42,4 % remaja yang telah kecanduan *gadget* menggunakan internet. Individu yang memiliki kecanduan *gadget* akan mengganggu aktivitas sehari-hari seperti tidak menyelesaikan pekerjaan yang sudah direncanakan, susah berkonsentrasi, menderita sakit kepala ringan dan nyeri pada pergelangan tangan atau belakang leher dan mengalami gangguan tidur yang bisa mengganggu kualitas tidur (Febrina & Mariyana, 2020).

Bagi remaja, *gadget* bisa dijadikan sebagai pelarian dari masalah atau situasi sulit di kehidupan nyata. Seseorang cenderung kecanduan *gadget* ketika mereka merasa tidak mampu atau kurang puas dalam hidup, tidak ada keintiman atau hubungan yang kuat dengan orang lain (Zees et al., 2021).

Menurut penelitian Sohn et al (2021) yang dilakukan kepada 1.043 remaja di Inggris, terdapat remaja yang kecanduan *smartphone* dan mengalami kualitas tidur buruk sebanyak 68,7% dibandingkan mereka yang tidak kecanduan dan memiliki kualitas tidur yang baik sebesar 57,1%.

Tidur adalah aspek yang amat penting dalam pertumbuhan fisik dan perkembangan intelektual remaja. Tidur adalah kebutuhan dasar manusia dan yang merupakan salah satu kebutuhan fisiologis. Tidur juga merupakan hal yang global karena setiap orang dimana saja membutuhkan tidur. Jika tidur tidak terpenuhi, maka dapat menghambat pemenuhan kebutuhan lainnya

(Handriana dkk., 2021). Menurut National Sleep Foundation, kebutuhan tidur normal untuk remaja adalah 8-10 jam, dan kebutuhan tidur yang sehat akan menghasilkan istirahat yang lebih baik. Untuk anak-anak dan remaja, diharapkan tidur yang cukup karena dapat menunjang pertumbuhan dan perkembangan serta menjaga konsentrasi selama sekolah. Itu sebabnya setiap orang harus memenuhi kebutuhan tidur dan durasi tidur sesuai dengan usianya (Irfan dkk., 2020).

Dalam istirahat dan tidur, tubuh mengalami proses pembaharuan untuk memulihkan stamina. Keadaan tidur menjadi keadaan istirahat yang normal dimana alam membuat tidak sadarkan diri dan tubuh dapat beristirahat. Otak memiliki banyak fungsi, struktur, dan merupakan pusat pengaturan siklus bangun tidur. Sementara itu, tubuh memproses zat yang masuk ke aliran darah. Pola tidur manusia berbeda-beda sesuai dengan ritme aktivitas dan tuntutan tubuh. Perubahan ini penting untuk tidur malam yang nyenyak, karena kualitas tidur dapat dipengaruhi dengan berbagai cara (Selvia, 2021).

Kualitas tidur adalah keadaan dimana seseorang ingin memulai tidur dan mempertahankan tidur tanpa masalah (Fenny & Supriatmo, 2016). Kualitas tidur pada malam hari bisa mempengaruhi kemampuan kognitif dan konsentrasi dalam kegiatan sehari-hari. Jika tidak ada tanda-tanda kurang tidur dan masalah gangguan tidur maka disebut dengan kualitas tidur baik (Nilifda dkk., 2016). Kualitas tidur yang buruk bisa mengakibatkan masalah kesehatan fisik dan mental, termasuk kesehatan pribadi yang buruk, peningkatan kemalasan, ketidakstabilan emosi, kurang percaya diri, impulsif berlebihan,

kurang perhatian dan tekanan emosional, fungsi kognitif dan keterampilan motorik yang buruk. Tidur adalah kebutuhan dasar yang wajib dipenuhi oleh setiap orang. Tidur normal memiliki dua fase, tidur REM (*Rapid Eye Movement*) dan tidur non-REM (*Slow Eye Movement*) (Hutahaean, 2021).

Pada kualitas tidur ada 7 komponen yang akan dinilai, yaitu kualitas tidur subjektif, kualitas tidur laten, durasi tidur, efisiensi tidur, gangguan tidur, kebiasaan penggunaan obat tidur, dan aktivitas yang mengganggu tidur (Hutahaean, 2021).

Berdasarkan hasil wawancara dengan 10 siswa SMA Candra Naya di Jakarta Barat, sebanyak 8 orang mengungkapkan bermain *gadget* lebih dari tiga jam dalam sehari serta tidur di atas jam 12 malam karena bermain game sampai larut malam . Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang hubungan pengggunaan *gadget* dengan kualitas tidur pada remaja di SMA Candra Naya Jakarta Barat.

1.2 Tujuan Penelitian

1.2.1 Tujuan Umum

Tujuan umum penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan penggunaan *gadget* dengan kualitas tidur pada remaja di SMA Candra Naya Jakarta Barat.

1.2.2 Tujuan Khusus

1. Untuk menggambarkan karakteristik pada remaja di SMA Candra Naya Barat meliputi usia dan jenis kelamin

2. Untuk menggambarkan penggunaan *gadget* pada remaja di SMA Candra Naya Jakarta Barat
3. Untuk menggambarkan kualitas tidur pada remaja di SMA Candra Naya Jakarta Barat
4. Untuk mengetahui hubungan antara penggunaan *gadget* dengan kualitas tidur pada remaja di SMA Candra Naya Jakarta Barat

1.3 Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah "Adakah hubungan antara penggunaan *gadget* dengan kualitas tidur pada remaja"?

1.4 Ruang Lingkup

Penelitian ini termasuk dalam ruang lingkup Keperawatan Medikal Bedah. Yang diamati dalam penelitian ini adalah hubungan antara penggunaan *gadget* dengan kualitas tidur pada remaja di SMA Candra Naya Jakarta Barat dengan jumlah sampel 99 responden. Yang dinilai pada variabel kualitas tidur adalah karakteristik kualitas tidur, yaitu kualitas tidur subjektif, latensi tidur, durasi tidur, efisiensi tidur, gangguan tidur, penggunaan obat tidur, dan disfungsi di siang hari sedangkan untuk penggunaan *gadget* yang dinilai adalah penggunaan handphone, durasi dan frekuensi.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Bagi Peneliti

Menambah pengetahuan tentang adanya hubungan penggunaan *gadget* dengan kualitas tidur pada remaja serta memperoleh pengalaman

baru dalam mengelola penelitian serta bisa menjadi bekal untuk penelitian selanjutnya.

1.5.2 Bagi Responden

Siswa dan siswi diharapkan mampu mengetahui bahwa penggunaan *gadget* yang berlebihan dapat memberikan efek yang tidak baik khususnya pada kualitas tidur.

1.5.3 Bagi Sekolah SMA Candra Naya

Institusi penelitian diharapkan mampu memberikan edukasi tentang bahaya penggunaan *gadget* yang berlebihan serta mengontrol para siswa dan siswi agar tidak membawa *gadget* pada saat sekolah.

1.5.4 Bagi Institusi Pendidikan

Sebagai lembaga pendidikan serta mampu membangun hubungan kerjasama antara institusi pendidikan dengan sekolah SMA Candra Naya terkait dengan penggunaan *gadget* terhadap kualitas tidur pada siswa dan siswi.

1.5.5 Bagi Peneliti Selanjutnya

Sebagai bahan referensi bagi peneliti selanjutnya yang akan melakukan penelitian yang berkaitan dengan penelitian ini.