

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Kualitas tidur merupakan salah satu kebutuhan dasar manusia, untuk menjaga energi dan kondisi fisik yang baik. Kurangnya pemenuhan kebutuhan tidur sangatlah penting untuk diperhatikan, namun kenyataannya remaja lebih memilih tidur larut malam dan harus bangun pagi karena kewajiban sebagai pelajar. Waktu tidur yang cukup adalah minimal 7 jam sehari.. Remaja yang menggunakan gadget pada malam hari atau sebelum tidur dapat mempengaruhi kualitas tidurnya. Pada faktanya saat akan mulai tidur mereka akan tetap memperhatikan pemberitahuan dari gadget mereka. Kebiasaan remaja menghabiskan waktu yang cukup lama dengan gadget untuk menggunakan media social mengakibatkan terganggunya istirahat dan tidur sehingga kualitas tidur menjadi buruk. (K Woran, dkk, 2020)

Secara fisiologis, tidur diatur oleh pusat otak RAS (retikular activating system) dan BSR (bulbar synchronizing region). BSR aktif ketika kondisi lingkungan tenang dan nyaman, memungkinkan seseorang untuk tidur. Namun, ketika remaja menggunakan gadget, otak menerima rangsangan eksternal dari gadget berupa suara, lampu, dan getaran, dan otak mengirimkan sinyal yang dapat mengaktifkan RAS, sehingga menyebabkan remaja tetap terjaga di malam hari. Jika hal ini terus berlangsung dalam waktu yang lama maka dapat mempengaruhi kualitas tidur pada remaja (Rugaiyah, 2019).

Menggunakan gadget terutama di malam hari mengganggu pola tidur seseorang. Menatap layar gadget terlalu lama bisa menimbulkan kesulitan tidur karena cahaya biru mirip dengan siang hari menyebabkan seseorang terus terjaga sedangkan cahaya redup membuat mereka mengantuk. Nurhakim (2015)

Kualitas tidur dibedakan menjadi kualitas tidur baik dan buruk yang mencakup 7 ranah/dimensi, yaitu kualitas tidur subjektif, latensi tidur, durasi tidur, efisiensi tidur, gangguan tidur, penggunaan obat tidur, dan disfungsi tidur di siang hari. Kualitas tidur yang buruk pada remaja, yang salah satu penyebabnya karena penggunaan gadget yang semakin hari semakin meningkat (Menurut Busyee, Reynolds, Monk, et al. dalam (Wulantari, 2019).

Saat ini perkembangan teknologi semakin meningkat, hal ini ditunjukkan dengan munculnya produk-produk baru yang bertujuan untuk mempermudah kebiasaan dalam beraktivitas sehari-hari manusia. Salah satu produk yang sangat menarik minat masyarakat khususnya remaja ialah gadget. Menurut (Anggraini, 2019), gadget adalah perangkat atau alat elektronik yang berukuran relative kecil serta memiliki fungsi khusus dan praktis dalam penggunaannya. Jenis-jenis gadget ini berupa smartphone, laptop, tablet/iPad, dan video game. Semakin cepat dan pesatnya kemajuan teknologi sekarang tentunya juga membawa perubahan yang besar dalam berbagai macam hal kehidupan manusia. Begitu besarnya dampak gadget pada pandangan orang terhadap hal-hal dalam kehidupan sehari-hari. Gadget sudah dipastikan dimiliki oleh setiap manusia sekarang ini.

Data dari Badan Pusat Statistik (2020) didapatkan bahwa perkembangan indikator TIK yang paling pesat terlihat pada penggunaan internet dalam rumah tangga yang mencapai angka 78,18%. Pertumbuhan penggunaan internet dalam rumah tangga ini diikuti pula oleh pertumbuhan penduduk yang menggunakan telepon seluler pada tahun 2020 mencapai 62,84%. Dan untuk kepemilikan komputer dalam rumah tangga tahun 2020 mengalami kenaikan menjadi 18,83%. Jumlah pengguna gadget di Indonesia mencapai 69,4 juta orang.

Prevalensi gangguan kualitas tidur di dunia secara global bervariasi antara 15,3%-39,2%. Data dari Indonesia menunjukkan bahwa sebagian besar kualitas tidur remaja di bawah 63%. Faktor yang menurunkan kualitas tidur remaja antara lain penggunaan gadget, dimana 80% melaporkan penggunaan gadget selama lebih dari 4 jam 17 menit per hari (Keswara et al., 2019). Remaja Indonesia paling banyak menggunakan internet dibandingkan kelompok usia lainnya, ini terlihat dari tingkat penetrasi internet di kelompok usia 13-18 tahun mencapai 99,16% (2021-2022 APJII). Penggunaan Gadget yang menjadi Trend saat ini di kalangan remaja antara lain adanya Aplikasi Tiktok, Korean Wave, Game online PUBG dan yang terakhir game online ROBLOX (radioedukasi.Kemendikbud).

Menurut Keswara, Syuhada, & Wahyudi (2019) bahwa saat menginjak usia remaja, mereka sudah diberi kepercayaan untuk memiliki gadget sendiri, dan kebanyakan dari mereka sudah kecanduan gadget. Ketergantungan pada gadget ini terus tumbuh di kalangan remaja sehingga mengganggu perencanaan pekerjaan yang seharusnya dilakukan karena terlalu asyik dalam menggunakan

gadget, sehingga sampai kehilangan konsentrasi di kelas, saat melakukan tugas, atau saat bekerja karena kecanduannya kepada gadget. Dengan adanya kemudahan dalam mengakses berbagai media informasi dan teknologi, menyebabkan remaja lebih memilih duduk diam di depan gadget dan menikmati dunia yang ada di dalam gadget tersebut, dan akan menjadi suatu kebiasaan atau kegiatan rutin yang harus dilakukan setiap harinya. Karena terlalu sering menggunakan gadget, mereka menjadi kurang beraktivitas. Hal ini tentunya berdampak buruk bagi kesehatan salah satunya terhadap kualitas tidur.

Beberapa indikator yang bisa di lihat dari bagaimana kualitas tidur remaja antara lain durasi atau lamanya waktu tidur, adakah gangguan saat tidur misalnya tiba-tiba terbangun dan susah untuk tidur lagi, dapat mempengaruhi aktivitasnya di siang hari. Indikator untuk penggunaan gadget juga bisa di lihat antara lain frekuensi penggunaan gadget setiap hari, aplikasi apa saja yang digunakan oleh remaja, mengakibatkan kecanduan gadget pada remaja.

Dalam Islam, penggunaan gadget juga dapat menimbulkan madharat bagi seorang muslim di dunia dan akhirat, maka wajib dihindari. Hal ini agar ia selamat dari penyakit buta mata dan hati. Ini mengingatkan bahwa cahaya yang berasal dari gadget dapat menurunkan kemampuan mata, bila dibarengi dengan intensitas yang tinggi dalam bermain gadget. Bahkan, terkadang bisa menyebabkan kebutaan; hilangnya nikmat mata. Lebih dari itu, juga bisa menyebabkan buta hati. Hal yang bisa menyebabkan seorang muslim terkena berbagai macam penyakit syahwat yang dapat merusak akhlak dan penyakit syubhat yang dapat merusak akal. Allah SWT telah menjelaskan akan bahaya buta hati melalui firman-Nya yang artinya *“Sebab, bukanlah mata yang menjadi buta, tetapi hati yang ada di dalam dadalah yang menjadi buta”* (Qs. Al Hajj: 46).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan di SMA Negeri 1 Tilamuta, didapatkan hasil bahwa rata-rata remaja memiliki gadget masing-masing. Aturan sekolah melarang siswa untuk membawa gadget di sekolah, siswa hanya menggunakan gadget di rumah. Dan ada juga siswa-siswa yang datang terlambat, bahkan sampai tidak masuk sekolah. Dari hasil wawancara singkat dengan 11 siswa tersebut, 9 siswa mengatakan bahwa dirinya sebelum tidur masih menggunakan gadget, dan tidur saat larut malam. Siswa mengatakan lamanya tidur hanya 4-5 jam.

Berdasarkan uraian diatas membuat peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Penggunaan Gadget Dengan Kualitas Tidur Pada Anak Remaja di SMA Negeri 1 Tilamuta”.

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka permasalahan yang teridentifikasi sebagai berikut:

1. Penggunaan gadget yang berlebihan setiap hari, dengan berbagai aplikasi yang bisa digunakan memberikan dampak kecanduan gadget pada remaja.
2. Kualitas tidur yang buruk seperti durasi tidur yang pendek, tiba-tiba terbangun dan susah untuk tidur lagi mengakibatkan aktivitas disiang hari terganggu.
3. Berdasarkan hasil studi pendahuluan di SMA Negeri 1 Tilamuta, didapatkan hasil bahwa rata-rata remaja memiliki gadget masing-masing. Dan dari hasil wawancara singkat dengan 11 siswa tersebut, 9 siswa mengatakan bahwa dirinya sebelum tidur masih menggunakan gadget, dan tidur saat larut malam. Siswa mengatakan lamanya tidur hanya 4-5 jam.

## **1.3 Rumusan Masalah**

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah

1. Bagaimanakah penggunaan gadget pada anak remaja di SMA Negeri 1 Tilamuta?
2. Bagaimanakah kualitas tidur pada anak remaja di SMA Negeri 1 Tilamuta ?
3. Bagaimanakah Hubungan Penggunaan Gadget Dengan Kualitas Tidur Pada Anak Remaja di SMA Negeri 1 Tilamuta ?

## **1.4 Tujuan Penelitian**

Tujuan dari penelitian ini adalah :

1. Untuk mengidentifikasi karakteristik penggunaan gadget dan kualitas tidur pada anak usia remaja di SMA Negeri 1 Tilamuta
2. Untuk mengidentifikasi kualitas tidur pada anak usia remaja di SMA Negeri 1 Tilamuta
3. Untuk mengidentifikasi penggunaan gadget pada anak usia remaja di SMA Negeri 1 Tilamuta
4. Untuk menganalisis hubungan penggunaan gadget dengan kualitas tidur pada anak remaja di SMA Negeri 1 Tilamuta.

## **1.5 Manfaat Penelitian**

### **1.5.1 Manfaat Teoritis**

Bertambahnya ilmu pengetahuan peneliti terkait dengan penggunaan gadget pada anak usia remaja.

### **1.5.2 Manfaat Praktis**

#### 1. Bagi siswa

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan kepada siswa agar dapat membatasi penggunaan gadget dengan baik tanpa mengganggu kualitas tidur.

#### 2. Bagi Institusi Pendidikan

Bagi pendidikan ilmu keperawatan sebagai bahan bacaan dan menambah wawasan dalam hal pemahaman mengenai penggunaan gadget dengan kualitas tidur pada anak remaja.

#### 3. Bagi Peneliti

Penelitian ini menjadi acuan proses belajar dalam menerapkan ilmu yang telah diperoleh selama perkuliahan agar dapat memberikan manfaat bagi khalayak umum.