

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pada perkembangan zaman yang modern saat ini, teknologi semakin canggih dan berkembang pesat yang menjadikan setiap aktivitas manusia atau kegiatan manusia selalu melibatkan gadget, hal tersebut merupakan salah satu fungsi dari teknologi yaitu memudahkan aktivitas manusia. Salah satu fasilitas dari teknologi ialah gadget. Gadget adalah istilah dalam bahasa inggris yang artinya perangkat elektronik yang berukuran kecil dan tersedia dengan berbagai fungsi. Gadget dapat berupa smartphone atau ponsel, tablet PC, laptop atau komputer (Marpaung, 2018). Pengaruh positif yang diberikan gadget pada manusia ialah memudahkan manusia untuk mengakses informasi yang dibutuhkan, memudahkan setiap aktivitas yang manusia lakukan, menambah pengetahuan, mengasah kecerdasan, dan menambah pertemanan (Amri et al, 2020). Adapun dampak negatif yang diberikan gadget pada manusia yaitu menjadi pribadi yang tertutup, kesehatan otak, mata dan tangan terganggu, mengalami gangguan tidur, suka menyendiri, perilaku kekerasan, pudarnya kreativitas, terpapar radiasi, terlambat memahami materi pembelajaran, malas untuk melakukan kegiatan, dan lebih mementingkan gadget daripada perintah orang tua (Amri et al, 2020). Saat ini hampir semua kalangan khususnya remaja menggunakan gadget dalam setiap aktivitasnya bahkan gadget dijadikan sebagai rutinitas sebelum mereka tidur, hal tersebut

yang menjadikan remaja tetap terjaga dan berakibat pada kualitas tidur pada remaja tersebut (Fitriana et al, 2021).

Mayoritas penduduk dunia telah menggunakan gadget dan pada tahun 2014 tercatat sebesar 6,9 miliar penduduk dunia menggunakan gadget (WHO, 2020). Menurut APJII (2020) pengguna internet di Indonesia mencapai angka 196,7 juta. Jika dibandingkan pada tahun 2018 angka tersebut mengalami peningkatan sebesar 23,5 juta atau setara dengan 8,9%. Jawa timur menduduki posisi ke 3 jumlah pengguna internet terbanyak yaitu sebanyak 23,4 juta (Bayu, 2020)

Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (2018) menyampaikan bahwa jumlah terbanyak penduduk Indonesia yang menggunakan internet dengan mengakses gadget yang pertama ialah pada kelompok usia 15-19 tahun, yang kedua usia 20-24 tahun, yang ketiga usia 5-9 tahun (Irfan et al., 2020). Dengan seringnya menggunakan gadget dapat menimbulkan kecanduan bagi penggunanya, hal tersebut dapat menyebabkan buruknya kualitas tidur seseorang (Subagijo, 2020).

Kualitas tidur adalah kondisi tidur seseorang yang setelah bangun dari tidur tersebut memberikan hasil yang menyegarkan dan membugarkan tubuh. Kualitas tidur merupakan suatu kemampuan individu dalam mempertahankan keadaan tidur dan untuk memperoleh tahapan tidur REM dan NREM (Hastuti et al., 2016). Kebutuhan tidur individu dapat dinilai dari kuantitas tidur dan kualitas tidurnya. Kuantitas tidur dinilai dari jam tidur dan untuk kualitas tidur dinilai dari waktu yang dibutuhkan untuk bisa tidur, lamanya tidur, dan

frekuensi terbangun (Arnis, 2018). Menurut Rosyaria dan Miftahul (2019) bahwa fungsi kualitas tidur yang baik ialah dapat untuk menjaga emosional, menjaga kesehatan, menjaga keseimbangan mental, dan mengurangi stres. Dengan banyaknya aktivitas yang telah dilakukan remaja misalnya mengerjakan tugas sekolah, bermain game online, bermain sosial media yang dilakukan hingga larut malam, hal tersebut dapat mengakibatkan kualitas tidur yang buruk bagi remaja. Dengan kondisi buruknya kualitas tidur tersebut dapat mengakibatkan remaja sulit untuk berkonsentrasi, membuat keputusan tanpa memikirkannya terlebih dahulu serta kurangnya untuk berpartisipasi dalam kegiatan sehari-hari (Nilifda, 2016).

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada siswa kelas 10 SMAN 3 Mojokerto dilakukan pada 11 April 2022 melalui alat ukur penggunaan gadget dan kualitas tidur. Studi pendahuluan ini dilakukan pada 10 siswa, kemudian didapatkan hasil bahwa 1 siswa (10%) menggunakan gadget selama 3 jam dengan kualitas tidur baik, 2 siswa (20%) menggunakan gadget selama 3,5 jam dengan kualitas tidur baik, 4 siswa (40%) menggunakan gadget selama 4 jam dengan kualitas tidur buruk, 1 siswa (10%) menggunakan gadget selama 4,5 jam dengan kualitas tidur buruk, dan 2 siswa (50%) menggunakan gadget selama 5 jam dengan kualitas tidur buruk.

Menurut National Sleep Foundation (2020) penggunaan gadget yang dilakukan saat sebelum tidur atau sebagai rutinitas sebelum tidur dapat membuat tubuh tetap terjaga. Hal tersebut dapat dikaitkan dengan adanya hormon melatonin, yang mana hormon melatonin ini diproduksi oleh kelenjar

pineal yang berada diantara kedua sisi otak. Hormon melatonin ini juga memiliki peran dalam ritme sirkadian yang bertugas sebagai sistem pemeliharaan waktu 24 jam yang memiliki fungsi sebagai penentu kapan seseorang tidur dan terbangun. Hormon melatonin akan berproduksi dan bertambah jumlahnya pada malam hari khususnya saat kondisi lingkungan yang gelap dan hening. Pada siang hari produksi hormon melatonin akan menurun dikarenakan efek suhu dari lingkungan sekitar dan adanya sinar matahari. Begitupun dengan cahaya yang berasal dari gadget yang memancarkan cahaya cukup terang dapat mengakibatkan efek yang sama.

Pada penelitian (Keswara et al, 2019) mengenai penggunaan gadget dengan kualitas tidur pada remaja dengan jumlah responden 119. Hasil dari penelitian tersebut ialah 68 remaja (57,1%) memiliki perilaku penggunaan gadget yang tidak baik dan 7 remaja (6,4%) memiliki kualitas tidur yang buruk, jadi dapat disimpulkan bahwa penggunaan gadget dapat mempengaruhi kualitas tidur. Ditemukan bahwa satu dan sepuluh remaja mengaku bahwa remaja tersebut telah mengalami kecanduan dalam pemakaian gadget, dan 70% dari remaja tidak dapat tidur dengan cukup saat malam hari, hal tersebut diakibatkan oleh penggunaan komputer dan smartphone. Penggunaan gadget saat sebelum tidur ini membuat remaja tersebut menunda jam tidurnya dan mereka membutuhkan waktu yang lebih lama untuk memulai tidurnya (King et al, 2014). Pada penelitian (Syifa et al, 2019) mengenai penggunaan gadget dengan psikologis anak sekolah dasar dengan responden kelas 4-6. Memperoleh hasil bahwa penggunaan gadget

dapat berpengaruh pada perkembangan psikologis anak terutama pada aspek pertumbuhan emosi dan perkembangan moral yaitu anak menjadi mudah marah, suka membangkang, meniru tingkah laku dalam gadget, dan berbicara sendiri dengan gadget. Dampak jika kualitas tidur buruk yaitu penurunan aktivitas sehari-hari, tubuh terasa mudah lelah, dan tanda vital tidak stabil (Budyawati et al, 2019), menyebabkan menurunnya daya tahan tubuh, menurunnya konsentrasi, emosi tidak stabil (Fahturosi, 2015), beresiko depresi, stress, penyakit jantung , stroke, dan diabetes melitus (Putra et al, 2017).

Dalam upaya mengurangi penggunaan gadget, remaja dapat mengisi waktu luangnya dengan melakukan kegiatan yang lainnya. Kegiatan yang dapat dilakukan untuk mengalihkan remaja dalam penggunaan gadget seperti membaca buku, berolahraga, mengikuti kegiatan organisasi, memperbanyak hubungan sosial dengan orang terdekat serta peran orang tua dalam memberikan pendampingan dan pengertian mengenai dampak negatif saat menggunakan gadget secara berlebihan yang dapat menyebabkan menurunnya kualitas tidur dan menurunnya durasi tidur (Dharma et al, 2019).

Supaya para orang tua mengerti dan memahami akan bahayanya penggunaan gadget dengan seringnya intensitas remaja dalam menggunakan gadget diperlukan juga peran perawat sebagai pendidik. Dalam hal ini terdapat 3 peran perawat sebagai pendidik keluarga dan remaja dengan kecanduan gadget. Peran pertama perawat yaitu membantu orang tua atau keluarga untuk mengatur jadwal penggunaan gadget untuk remaja yang

mengalami kecanduan gadget, dengan adanya jadwal ini diharapkan remaja lebih membatasi dirinya terhadap penggunaan gadget. Peran yang kedua yaitu membantu orang tua atau keluarga dengan memberikan edukasi mengenai dampak negatif dari penggunaan gadget yang berlebihan. Dan peran yang ketiga yaitu perawat dapat menumbuhkan kesadaran orang tua atau keluarga untuk dapat mendidik anak sesuai usia (Jafri & Defega, 2020).

Berdasarkan latar belakang diatas maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Penggunaan Gadget Dengan Kualitas Tidur Pada Siswa kelas 10 SMAN 3 Mojokerto”

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian dalam latar belakang diatas dirumuskan masalah pada penelitian ini yaitu “Adakah hubungan penggunaan gadget dengan kualitas tidur pada siswa SMAN 3 Mojokerto”

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Sesuai dengan rumusan masalah di atas, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Hubungan Penggunaan Gadget dengan Kualitas Tidur pada Siswa SMAN 3 Mojokerto.

1.3.2 Tujuan Khusus

Tujuan khusus peneliti adalah:

- a. Identifikasi penggunaan gadget pada siswa SMAN 3 mojokerto
- b. Identifikasi kualitas tidur pada siswa SMAN 3 Mojokerto

- c. Menganalisis hubungan penggunaan gadget dengan kualitas tidur pada siswa SMAN 3 Mojokerto

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini dapat memberikan informasi baru, pengetahuan dan wawasan yang dapat menambah keilmuan dalam hubungan penggunaan gadget dengan kualitas tidur pada siswa

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Responden

Hasil penelitian ini dapat mengetahui terkait dampak negatif dari penggunaan gadget yang berlebihan kepada siswa.

2. Bagi Institusi Pendidikan

Membatasi para remaja agar tidak memainkan gadget pada saat pembelajaran berlangsung

3. Bagi Penelitian Selanjutnya

Diharapkan penelitian ini sebagai bahan pertimbangan untuk meneliti hal yang sama di penelitian selanjutnya, baik dari segi variable, metode penelitian, sampai dengan subjek yang digunakan.