

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

Pada bab ini akan dibahas tentang 1) Konsep Gadget, 2) Konsep Pola Tidur, 3) Konsep Remaja, 4) Kerangka Teori, 5) Kerangka Konsep

2.1 Konsep Gadget

2.1.1 Pengertian Gadget

Gadget menurut kamus adalah sebuah alat elektronik kecil dengan berbagai macam fungsi khusus. Gadget dalam bahasa Indonesia adalah suatu yang merujuk pada peranti atau instrumen yang memiliki tujuan dan fungsi praktis, Gadget dalam pengertian umum dianggap sebagai suatu perangkat elektronik yang memiliki fungsi khusus pada setiap perangkatnya. (Castelluccio, 2014)

Gadget adalah alat komunikasi nirkabel, yang memanfaatkan gelombang radio sebagai medianya, keunggulannya jika dibandingkan dengan penggunaan kabel, gadget mampu untuk digunakan dimana saja tanpa kabel. Selain itu, penggunaan ponsel tidak memerlukan pengaturan yang rumit seperti pada pemasangan telepon rumah yang masih menggunakan kabel. (Idayati, 2011)

2.1.2 Fitur Gadget

Fitur gadget adalah beberapa komponen yang ada di dalam gadget yang sering digunakan oleh pengguna gadget. Berikut adalah beberapa fitur yang saat ini banyak sekali penggunaannya:

1. Facebook

Facebook memiliki fitur *update status* untuk menuliskan sesuatu yang dapat di *like* maupun di *comment*, facebook juga bisa digunakan untuk bertukar pesan melalui *message*

2. Whatsapp

Whatsapp menjadi aplikasi paling banyak pengguna untuk saat ini karena memiliki manfaat untuk bisa bertukar pesan, bukan hanya itu, whatsapp juga bisa digunakan untuk bertatap muka melalui *video call*.

3. Twitter

Penggunanya bisa menulis pesan dengan panjang terbatas dan bisa opsional dilengkapi dengan multimedia. Twitter telah menjadi salah satu dari 10 situs yang paling sering dikunjungi di internet.

4. Game Online

Permainan yang biasanya menggunakan teknologi yang ada saat ini, seperti modern dan koneksi kabel, arti game online dalam bahasa indonesia adalah permainan daring.

5. Instagram

Instagram berfokus pada unggah foto dan video, foto yang diunggah bisa di edit terlebih dahulu dengan beberapa efek yang

telah disediakan. Instagram saat ini menjadi aplikasi yang sangat banyak penggunanya termasuk remaja. (Nugraheni & W, 2017)

2.1.3 Manfaat Gadget

1. Komunikasi

Jika zaman dahulu manusia berkomunikasi melalui batin, kemudian berkembang melalui tulisan yang dikirimkan melalui pos, saat ini zaman era globalisasi manusia dapat berkomunikasi dengan mudah, cepat, praktis dan lebih efisien dengan menggunakan gadget.

2. Pendidikan

Belajar tidak hanya terfokus dengan buku, dengan adanya gadget kita dapat mengakses berbagai ilmu pengetahuan yang kita perlukan, tentang pendidikan, ilmu pengetahuan umum, agama, tanpa harus pergi ke perpustakaan terlebih dahulu yang mungkin jauh untuk dijangkau.

3. Sosial

Banyak fitur dan aplikasi yang ada pada gadget yang membuat kita dapat berbagi berita, kabar, dan cerita. Sehingga dengan pemanfaatan tersebut dapat menambah teman dan menjalin hubungan dengan kerabat yang jauh tanpa harus menggunakan waktu yang relatif lama untuk berbagi. (Chusna, 2017)

2.1.4 Dampak Gadget

1. Dampak Positif

a. Menambah Pengetahuan

Dengan adanya gadget, kita dapat dengan mudah mengakses tentang pengetahuan dengan menggunakan aplikasi yang berada di dalam gadget kita
Contoh aplikasi: Detik. Kompas.com. dll

b. Mempermudah Komunikasi

Gadget dapat mempermudah komunikasi dengan orang lain yang berada jauh dari kita dengan cara sms, telepon, whatsapp atau dengan semua aplikasi yang ada pada gadget.

c. Munculnya Metode Pembelajaran yang Baru

Dengan adanya metode pembelajaran ini, dapat memudahkan siswa dan guru dalam proses pembelajaran. Dengan kemajuan teknologi membuat siswa mampu memahami materi-materi yang abstrak dengan bantuan teknologi gadget. (Chusna, 2017)

2. Dampak Negatif

a. Mengubah Postur Tubuh

Seorang ahli fisioterapi Kirsten Lord, mengungkapkan bahwa tubuh bereaksi akan kebiasaan yang dilakukan sehari-hari. Ketika kerap melihat ponsel leher dan pundak turut terkena efeknya, jika dilakukan setiap hari dengan terus menerus.

b. Merusak Mata

Bola mata yang seperti jeli yang disebut humor vitreous, memiliki lensa bening dengan iris yang memungkinkan cahaya masuk ke mata dan

memfokuskannya pada retina. Jika tidak dijaga dengan baik maka bisa menimbulkan penyakit retina atau sakit mata yang menyebabkan penglihatan menjadi terganggu.

c. Mengganggu Pendengaran

Hampir setiap pengguna ponsel atau tablet tampak mengenakan headphone untuk mendengarkan musik. Jika terus-menerus dilakukan, apalagi dengan volume yang terlalu besar, pengguna lambat laun akan mengalami penurunan pendengaran.

d. Menjadi pribadi tertutup

Ketika remaja telah kecanduan gadget pasti akan menganggap perangkat itu adalah bagian hidupnya. Mereka akan merasa cemas bila gadget dijauhkan, sebagian waktunya akan digunakan untuk bermain gadget. Hal itu akan mengganggu kedekatan dengan orang tua, lingkungan, bahkan teman sebayanya.

e. Terpapar radiasi

Gadget memancarkan radiasi yang sangat menimbulkan efek buruk pada mata, biasanya remaja bermain gadget lebih dari 4 jam dikarenakan mereka bermain game online, efek yang ditimbulkan ketika bermain game

online dalam gadget terlalu lama biasanya mengakibatkan mata berair karena kelelahan mata.

f. Gangguan pola tidur

Bagi remaja yang memiliki kecanduan gadget akan mengalami penurunan produksi hormon melatonin yang menyebabkan kesulitan tidur, tidur menjadi tidak nyenyak, depresi dan kelelahan. Bila itu dilakukan terus menerus tanpa adanya batasan waktu maka akan mengganggu jam tidur. (Chusna, 2017)

2.1.5 Waktu Lama Penggunaan Gadget Remaja

Lama penggunaan gadget adalah jangka waktu yang digunakan seseorang dalam menatap alat elektronik dalam 1 hari yang berisi beberapa fitur yang disebut gadget.

Pada remaja waktu normal penggunaan gadget dalam sehari yaitu tidak lebih dari 4 jam, jika remaja menggunakan gadget secara terus menerus 1-3 jam dalam kategori ringan, dikatakan sedang jika penggunaan gadget 4-8 jam, dikatakan tinggi jika penggunaan gadget 9-16 jam dalam sehari secara terus menerus. (Sofiana & Santik, 2016)

2.2 Konsep Tidur

2.2.1 Definisi Tidur

Istirahat dapat diartikan sebagai suatu keadaan tenang, rileks, tanpa tekanan emosional, bebas dari perasaan gelisah. Bisa diartikan bahwa beristirahat

bukan berarti tidak melakukan aktivitas, contohnya berjalan-jalan di taman depan rumah bisa diartikan sebagai bentuk istirahat. Keadaan istirahat berarti berhenti sebentar untuk melepaskan lelah, bersantai, menyegarkan diri, atau suatu keadaan untuk melepaskan diri dari segala hal yang membosankan, menyullitkan. (Alimun, 2006)

Tidur Merupakan keadaan tidak sadar saat individu dapat dibangunkan oleh stimulus atau sensoris dapat juga dikatakan sebagai keadaan tidak sadar diri yang relatif, keadaan penuh ketenangan tanpa kegiatan, dan juga suatu siklus yang berulang, dengan ciri ada aktivitas yang minimum, memiliki kesadaran yang bervariasi, perubahan proses fisiologis dan terjadi penurunan respons terhadap rangsangan dari luar (Alimun, 2006)

Pola tidur adalah kebiasaan seseorang mengistirahatkan tubuh dengan tertidur, hal ini mencakup jam tidur dan berapa lama saat tertidur. Pada orang dewasa membutuhkan waktu kurang lebih 7 jam pada malam hari, saat seseorang mengalami perubahan jadwal dan jumlah waktu untuk tertidur dan terjaga, saat itulah perubahan pola tidur terjadi

Kebutuhan tidur yang cukup tidak ditentukan oleh faktor jam tidur, tetapi juga oleh kualitas tidur (Kedalaman Tidur). Kualitas tidur meliputi aspek lamanya tidur, waktu yang diperlukan untuk bisa tertidur, frekuensi terbangun dan aspek subjektif seperti kedalaman dan kepulasan tidur. Kualitas tidur dikategorikan baik apabila menunjukkan tanda-tanda tidak adanya kekurangan tidur dan tidak mengalami masalah dalam tidur. Kondisi kurang tidur banyak

ditemui di kalangan dewasa muda terutama remaja yang bisa menimbulkan banyak efek, seperti menurunnya konsentrasi belajar dan gangguan kesehatan (Hidayat, 2008)

Menurut penelitian (Mustikawati, Prabamurti, & Indraswari, 2016) remaja sekolah seharusnya membutuhkan waktu 8-10 untuk tidur dalam sehari guna memenuhi kewajibannya sebagai pelajar. Lama waktu tidur remaja 8-10 jam sudah termasuk dengan tidur pada saat siang hari, malam 8 jam, siang 2 jam, karena tidur pada siang hari juga dapat membuat kondisi tubuh menjadi netral. Sedangkan menurut (Hidayat, 2008) pola tidur normal pada remaja yaitu 8,5 jam perhari.

2.2.2 Manfaat Tidur

Manfaat dari tidur yaitu untuk mengistirahatkan tubuh, sehingga setiap individu pasti membutuhkannya. Tidur memiliki dampak positif yaitu, memperbaiki sel rusak, meningkatkan daya ingat, mencegah penyakit, meningkatkan energi, dan mencegah stress. Oleh karenanya setiap manusia harus mendapatkan istirahat yang cukup agar mendapatkan kualitas tidur yang baik. (Pillo, 2017)

2.2.3 Fisiologi Tidur

Ada dua system yang mengatur aktivitas tidur pada batang otak, yaitu: Reticular Activating System (RAS) dan Bulbar Synchronizing Region (BSR). RAS di bagian atas batang otak yang memiliki sel-sel khusus, sel tersebut dapat mempertahankan kewaspadaan dan kesadaran, memberi stimulus visual,

pendengaran, dan sensori, emosi dan proses berfikir. RAS melepaskan katekolamin pada saat individu dalam keadaan sadar, dan terjadi pelepasan serum serotonin dari BSR pada saat tidur (Hidayat, 2008)

Pada pusat otak terdapat kelenjar pineal yang terletak di kelenjar endokrin kecil dan berperan dalam regulasi fungsi biologis tubuh atau ritme sirkadian. Hormon ini di produksi secara alami oleh tubuh dan bisa mengalami kelebihan maupun kekurangan yang dapat berakibat buruk bagi tubuh, kelebihan hormon melatonin dapat menyebabkan lesu, gangguan hati, gangguan mata, disorientasi, sakit kepala, sedangkan pada remaja yang setiap hari memainkan game online, terpapar radiasi lebih dari 4 jam akan mengakibatkan jam tidur pada malam hari mundur, tubuh akan mengalami kekurangan hormon melatonin yang menyebabkan gangguan memulai tidur, tidur tidak nyenyak, kesulitan tidur yang menimbulkan perubahan jam tidur dan pola tidur. (Soriento, 2010)

2.2.4 Tahapan Tidur

1. Tidur NREM

Tidur NREM atau disebut juga tidur gelombang-pendek, karena terdapat perbedaan antara gelombang otak oleh orang yang tidur lebih pendek daripada gelombang alfa dan beta yang ditunjukkan orang yang sadar, pada tidur NREM terjadi penurunan fungsi fisiologi tubuh dan terjadi penurunan menjadi lambat semua proses metabolic termasuk tanda-tanda vital, metabolisme, dan kerja otot. Tidur NREM sendiri terbagi atas 4 tahap,

Tahap I-II disebut light sleep dan tahap III-IV disebut deep sleep atau delta sleep

2. Tidur REM

Tidur REM tidak senyenyak tidur NREM, Selama tidur REM, otak cenderung aktif dan metabolismenya meningkat, pada tahap ini individu sulit dibangunkan, tonus otot terdepresi, sekresi lambung meningkat, dan frekuensi jantung, pernapasan sering kali tidak teratur.

Semua individu melewati tahap tidur NREM dan REM selama tidur, normalnya siklus tidur berlangsung selama 1,5 jam, setiap individu biasanya melalui empat siklus selama 7-8 jam tidur, dimulai dari tahap NREM yang berlanjut ke tahap REM. Tahap NREM I-III berlangsung selama 30 menit, kemudian lanjut ke tahap IV selama \pm 20 menit, dan individu kembali melalui tahap III dan II selama 20 menit, tahap I REM muncul sesudahnya dan berlangsung selama 10 menit. (Rosmalawati, 2016)

2.2.5 Faktor yang Mempengaruhi Pola Tidur

1. Penyakit

Penyakit dapat menimbulkan nyeri atau distress fisik yang dapat menyebabkan gangguan tidur pada seseorang. Sakit dapat mempengaruhi kebutuhan tidur seseorang, misalnya penyakit yang disebabkan infeksi, namun banyak penyakit lain yang menjadikan klien kurang tidur tidak bisa tidur, siklus bangun-tidur selama sakit juga dapat mengalami gangguan

2. Lingkungan

Faktor lingkungan dapat menghambat proses tidur. Adanya stimulus maupun tidak dapat mempengaruhi kualitas tidur seseorang, sebagai contoh, temperatur yang tidak nyaman atau ventilasi yang buruk dapat mempengaruhi kualitas tidur seseorang, keadaan lingkungan yang aman dan nyaman dapat mempercepat proses tidur seseorang.

3. Kelelahan

Kondisi tubuh seseorang yang lelah dapat mempengaruhi pola tidur seseorang. Semakin lelah seseorang, maka semakin pendek siklus REM yang dilaluinya

4. Gaya Hidup

Banyak individu yang sering berganti jam kerja harus mengatur ulang aktivitasnya agar tetap bisa tidur pada waktu yang tepat.

5. Stress Emosional

Kondisi dimana seseorang mengalami banyak sekali tekanan yang menyebabkan berkurangnya siklus tidur NREM tahap IV dan tidur REM

6. Stimulant dan Alkohol

Kafein yang terkandung dalam minuman tertentu dapat merangsang susunan syaraf pusat (SSP) sehingga dapat mengganggu pola tidur, konsumsi alkohol yang berlebihan dapat mengganggu siklus tidur REM

7. Merokok

Seseorang yang merokok sering kali kesulitan untuk tidur dan mudah terbangun, karena nikotin yang terkandung dalam rokok memiliki efek stimulasi pada tubuh.

8. Motivasi

Keinginan untuk tetap terjaga dan bermain gadget terkadang dapat menutupi perasaan lelah seseorang, sehingga mindset akan berubah dan seseorang akan mengalami kesulitan tidur

9. Medikasi

Obat-obatan tertentu yang di konsumsi oleh seseorang akan mempengaruhi kualitas tidurnya. Misalnya hipnotik dapat mengganggu tahap III dan IV tidur NREM, metabloker dapat menyebabkan insomnia, dan narkotik dapat menekan tidur REM dan menyebabkan sering terjaga di malam hari. (Rosmalawati, 2016)

2.2.6 Kebutuhan Tidur Sesuai dengan Usianya

1. Bayi Baru Lahir

Durasi tidur yang dibutuhkan dalam sehari yaitu 14-17 jam pada usia 0-3 bulan

2. Balita

Durasi tidur yang dibutuhkan dalam sehari yaitu 10-13 jam pada balita usia 3-5 tahun

3. Anak usia 6-13

Pada usia ini anak sudah banyak sekali aktifitas yang dilakukan dalam setiap harinya, karenanya durasi tidur yang dibutuhkan dalam sehari yaitu 9-11 jam (Kemenkes, 2016)

4. Remaja

Durasi tidur yang dibutuhkan remaja dalam satu hari yaitu 8-10 jam, jika remaja dalam setiap memulai tidur malam terlalu larut dan harus bangun pada pagi hari hanya terhitung kurang dari 8 jam, maka dapat dikatakan belum tercukupi dan pola tidurnya terganggu. (Mustikawati, Prabamurti, & Indraswari, 2016)

2.2.7 Gangguan Pola Tidur

1. Insomnia

Insomnia adalah ketidakmampuan memenuhi kebutuhan tidur, gangguan ini umumnya ditemui pada individu dewasa muda. Penyebabnya bisa karena gangguan fisik atau karena perasaan gundah dan gelisah.

Ada tiga jenis insomnia:

- a. Insomnia inisial : Kesulitan saat memulai tidur.
- b. Insomnia intermiten : Kesulitan pada saat individu tetap tertidur karena seringnya terjaga.
- c. Insomnia terminal : Sering bangun terlalu dini dan sulit untuk tidur kembali.

Beberapa langkah yang dapat dilakukan untuk mengatasi insomnia antara lain dengan mengembangkan pola istirahat-tidur yang efektif melalui olahraga rutin, menghindari penggunaan gadget saat akan tidur

2. Parasomnia

Parasomnia adalah perilaku yang dapat mengganggu dan biasanya muncul saat seseorang tidur. Gangguan ini umumnya terjadi pada anak-anak (misalnya: tidur berjalan, night terror), mengigau termasuk dalam gangguan transisi bangun-tidur.

3. Hipersomnia

Hipersomnia adalah kebalikan dari insomnia, yaitu tidur yang berlebihan, biasanya terjadi pada siang hari. Gangguan ini disebabkan oleh kondisi tertentu, seperti misalnya kerusakan system saraf, gangguan pada hati atau ginjal.

4. Narkolepsi

Gangguan ini disebut juga sebagai “serangan tidur” atau sleep attack. Yaitu gelombang kantuk yang tak tertahankan dan muncul secara tiba-tiba pada siang hari, belum ada penyebab pasti gangguan ini, diduga karena adanya kerusakan genetik system saraf pusat yang menyebabkan tidak terkendali lainnya periode tidur REM.

5. Apnea Saat Tidur dan Mendengkur

Apnea saat tidur adalah kondisi terhentinya nafas secara periodik pada saat tidur, diduga terjadi pada orang yang mengorok dengan keras, sering terjaga di malam hari, insomnia, sakit kepala di siang hari, iritabilitas, atau mengalami perubahan psikologis seperti hipertensi atau aritmia jantung. Mendengkur disebabkan adanya rintangan dalam pengaliran udara di hidung dan mulut pada waktu tidur..

6. Enuresa

Buang air kecil yang tidak disengaja pada waktu tidur disebut enuresa, atau istilah lainnya mengompol. Ada dua jenis Enuresa yaitu : enuresa nokturnal, dan enuresa diurnal. (Rosmalawati, 2016)

2.3 Pengertian Remaja

Istilah adolensence atau remaja berasal dari kata latin (adolescere) (kata bendanya, adolescentia yang berarti remaja) yang berarti “tumbuh” atau “tumbuh menjadi dewasa”. Remaja adalah periode perkembangan dimana individu mengalami perubahan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa, antara usia 13 dan 20 tahun. Adolensence mempunyai arti kematangan mental, emosional sosial dan fisik. (Hurlock, 1953)

Masa remaja adalah suatu tahap masa kanak-kanak dengan masa dewasa, menunjukkan masa dari awal pubertas sampai tercapainya masa kematangan, biasanya dari usia 14 sampai 22 tahun. Secara umum diartikan sebagai individu yang mulai bertindak terlepas dari orang tua. (Ahyani & Astuti, 2018)

2.3.1 Perubahan dan Perkembangan yang terjadi pada Remaja

1. Perubahan Fisik

Perubahan fisik terjadi dengan cepat pada remaja, maturasi seksual terjadi saat perkembangan seksual primer dan sekunder. Seksual primer yang berupa perubahan fisik dan hormonal, dan sekunder secara eksternal berbeda antara laki-laki dan perempuan. Berikut adalah empat fokus yang paling utama perubahan fisi pada remaja :

- a. Peningkatan kecepatan pertumbuhan skelet, otot, dan visera.
- b. Perubahan spesifik seks, seperti perubahan bahu, leher dan pinggul.
- c. Perubahan distribusi otot dan lemak
- d. Perkembangan sistem reproduksi dan karakteristik seks sekunder.

Variasi yang luas terjadi dalam waktu perubahan fisik berkaitan dengan pubertas, dan pada anak perempuan cenderung lebih awal dibandingkan dengan anak laki-laki.

2. Perubahan Berat Badan dan Skelet

Selama laju pertumbuhan pubertas biasanya terjadi peningkatan berat badan dan tinggi badan. Pada perempuan umumnya terjadi pada usia 8-14 tahun, tinggi badan 5-20cm dan berat badan meningkat 7 sampai 27,5kg. Pada anak laki-laki terjadi pada usia 10-16 tahun, tinggi badan meningkat 10-30cm, dan berat badan meningkat sampai 32,5kg.

Anak perempuan mencapai 90% dari tinggi badan dewasanya pada masa awal menstruasi dan akan mencapai tinggi penuh pada usia 17 tahun, sementara anak laki-laki terus tumbuh lebih tinggi sampai usia 18-20 tahun. Seiring peningkatan tinggi dan berat badan secara bertahap tubuh remaja berubah menjadi penampilan orang dewasa.

3. Perkembangan Kognitif

Pada masa remaja, remaja akan mengembangkan kemampuannya untuk menyelesaikan masalah dengan tindakan logis, remaja dapat berpikir abstrak dan menghadapi masalah secara efektif, jika mendapat masalah remaja akan mempertimbangkan beragam penyebab dan solusi yang sangat banyak. Anak usia sekolah baru berpikir “apa itu”, sementara remaja dapat membayangkan apa yang akan terjadi. Kemampuan yang baru berkembang ini membuat individu memiliki pandangan yang lebih dalam memainkan pemikiran abstrak dan alasan deduktif tentang strategi yang mungkin.

Remaja dapat memecahkan masalah yang memerlukan manipulasi beberapa konsep abstrak secara simultan. Perkembangan kompleks pemikiran selama periode ini membuat remaja mempertanyakan masyarakat dan nilai-nilainya, meskipun remaja untuk berpikir sudah sebaik orang dewasa, namun mereka tidak memiliki pengalaman karena semuanya harus dibangun terlebih dahulu. Pada remaja kemampuan kognitif dan penampilan sangat bervariasi, beberapa remaja dapat menampilkan yang berbeda dalam situasi yang berbeda berdasarkan

pengalamannya, pendidikan yang secara formal menjadi salah satu alasan deduktif yang efektif dan logis.

4. Perkembangan Psikososial

Mencari identitas diri merupakan tugas utama perkembangan psikososial remaja, pada perkembangan ini remaja harus membentuk hubungan dengan sebaya. Remaja bekerja sendiri sambil mempertahankan ikatan dengan keluarga, mereka juga harus mengembangkan sistem etisnya dengan berdasarkan nilai personal. Pilihan tentang pendidikan masa depan, pekerjaan, dan gaya hidup yang harus dibuat. Salah satu perilaku remaja yang menunjukkan resolusi negatif pada tugas perkembangan ini adalah kebingungan dan ketidakmampuan menentukan pilihan apa yang harus diambil. (Potter & Perry, 2006)

2.3.2 Masalah Kesehatan Spesifik pada Periode Remaja

- a. Penyebab kematian paling utama pada remaja yaitu kecelakaan, hampir 70%. Kecelakaan kendaraan bermotor yang merupakan masalah paling umum terjadi, hampir setengah kematian terjadi pada usia 16 sampai 19 tahun (Edelman & Mandle, 1994). Penyebab kecelakaan pada remaja ini sering dikaitkan dengan intoksikasi alkohol dan penyalahgunaan obat.
- b. Penyalahgunaan obat diyakini remaja sebagai zat yang dapat mengubah alam perasaan menjadi sejahtera dan tenang. Semua remaja beresiko dalam penggunaan zat untuk eksperimental, beberapa remaja percaya penggunaan zat dapat membuat mereka menjadi lebih matur.

c. Penyebab kematian ketiga pada remaja adalah bunuh diri, diantara usia 15-24 tahun. Depresi dan isolasi sosial biasanya mendahului usaha remaja untuk bunuh diri, tetapi dapat juga dikarenakan oleh beberapa faktor. Ada beberapa faktor menurut (Mattsson, 1992) penyebab bunuh diri sebulan sebelum melakukan usaha bunuh diri :

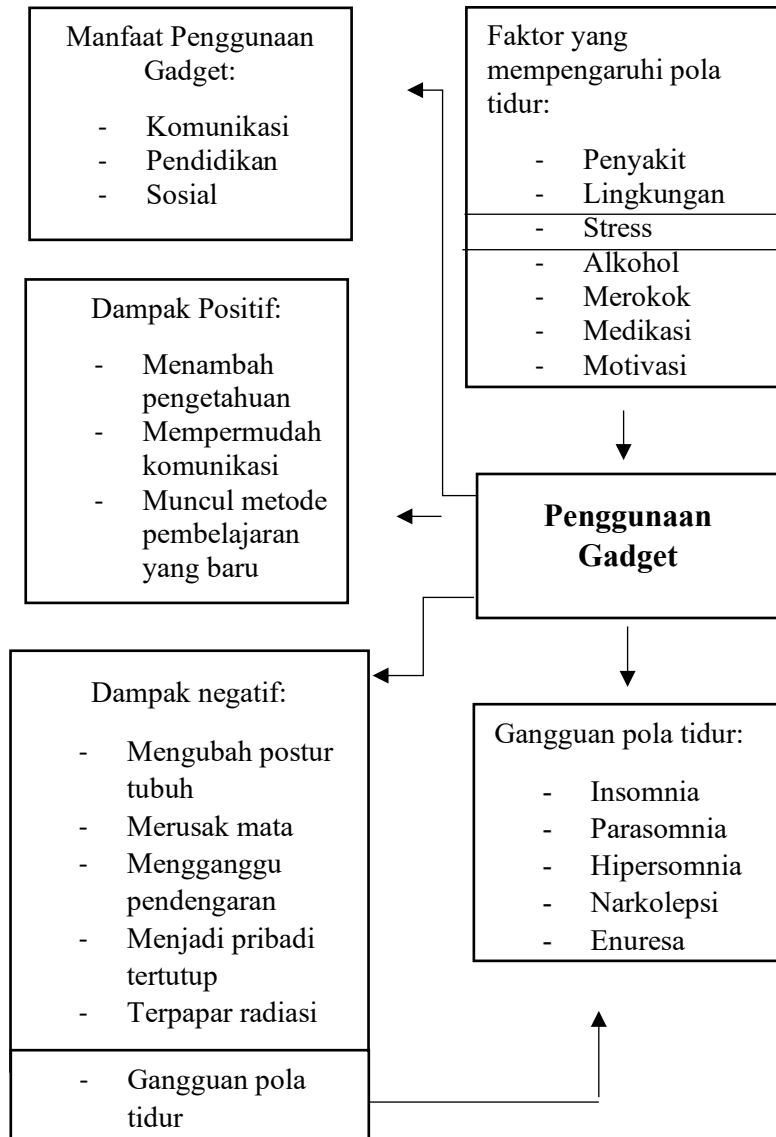
1. Penurunan kinerja di sekolah
2. Menarik diri
3. Kesepian, kesedihan
4. Hilangnya inisiatif
5. Gangguan tidur
6. Verbalisasi gangguan bunuh diri

Untuk mengatasi masalah diatas hal yang harus dilakukan adalah merujuk remaja pada profesional kesehatan mental , karena hal tersebut dapat membantu remaja berfokus pada aspek yang positif dalam kehidupan.

Masalah remaja dibidang lain adalah kurangnya pemenuhan kualitas tidur, olahraga, tidur teratur, nutrisi yang cukup. Pada remaja sering kurang terpenuhi kualitas tidur remaja disebabkan pada remaja memiliki pola yang berbeda dibandingkan usia lainnya, remaja lebih sering tidur waktu malam dan bangun lebih cepat karena tuntutan sekolah. Biasanya remaja mengalami penurunan kebutuhan pola tidur karena remaja terlalu banyak

begadang pada malam hari, penggunaan gadget yang terlalu lama adalah faktor utama. (Potter & Perry, 2006)

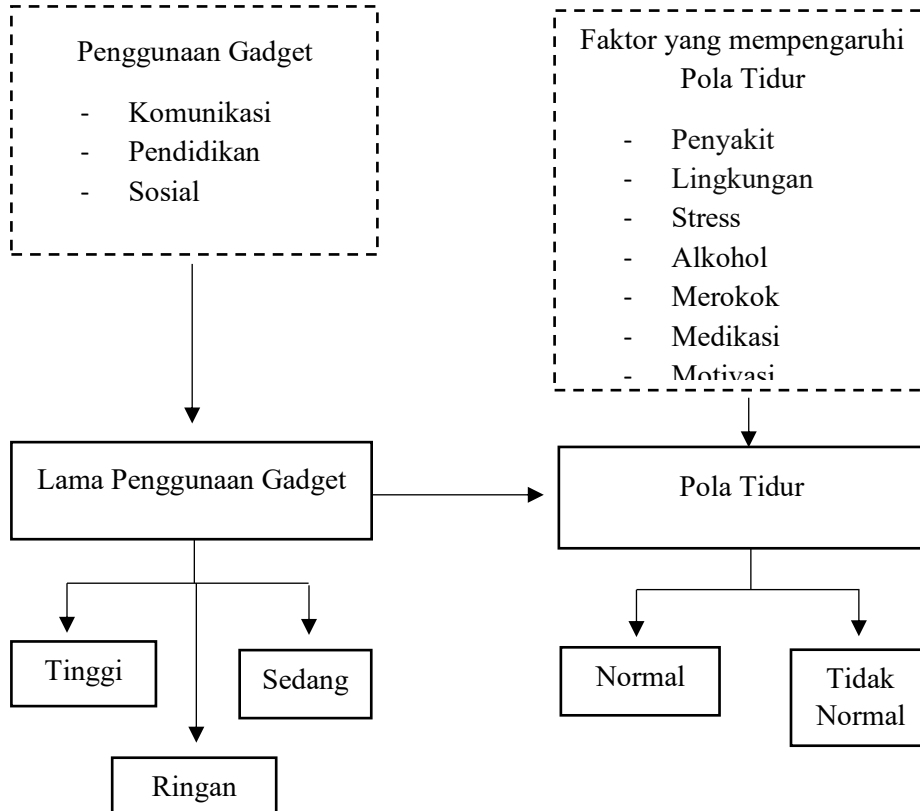
2.4 Kerangka Teori



Gambar 2.1 Kerangka teori Hubungan Lama Penggunaan Gadget dengan Pola Tidur Remaja

Dari kerangka teori diatas dapat disimpulkan bahwa gadget memiliki manfaat positif dan negatif, penggunaan gadget yang melebihi batas waktu normal dapat menimbulkan gangguan pola tidur. Pola tidur pada remaja sangat dipengaruhi oleh keadaan dan stress saat akan memasuki jam tidur di malam hari. Remaja yang menggunakan gadget sebelum tidur melebihi batas waktu normal secara terus menerus akan terpapar dengan gadget yang membuat penurunan produksi hormon melatonin dan menyebabkan remaja tetap terjaga akibatnya, pola tidur terganggu dan jam tidurnya akan bergeser mundur lebih malam dan bangun terlalu pagi (Putra, Tania, Iklima, & Maulana, 2017)

2.5 Kerangka Konseptual



Keterangan:

: Di Teliti

: Tidak Diteliti

Gambar 2.2 Kerangka Konseptual Hubungan Lama Penggunaan Gadget dengan Pola Tidur Remaja