

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Gadget merupakan sebuah perangkat atau instrument elektronik berukuran kecil dengan berbagai macam fungsi sehingga dinilai lebih memudahkan bagi kalangan anak remaja saat ini. Namun, sebagian besar orang sering menggunakan *gadget* satu jam sebelum tidur, sehingga dapat memicu proses fisiologis dan psikologis mengalami gangguan pola tidur. Menurut penelitian dalam jurnal *Child and Adolescent Psychiatric Clinics of North America 2018*, mengatakan bahwa anak-anak yang menggunakan *gadget* sebelum tidur mengalami gangguan tidur pada malam hari dan tidak mendapatkan kualitas tidur yang baik. Kondisi ini membuat seseorang merasa kelelahan pada keesokan harinya. Berdasarkan laporan WHO (*World Health Organization*), masalah kesehatan remaja usia 11-19 tahun salah satunya adalah kurangnya pemenuhan kualitas tidur karena kecanduan *gadget*. Menurut Kominfo (Kementerian Komunikasi dan Informatika) tahun 2019, pemakaian *gadget* bagi para remaja berusia 9 hingga 18 tahun di Indonesia mencapai 65,34% (Nurrahmah, 2024).

Penggunaan *gadget* memiliki dampak negatif terhadap kualitas tidur, semakin lama seseorang menggunakan *gadget* secara berlebihan, semakin menurun kualitas tidurnya. Banyak remaja menggunakan *gadget* selama lebih dari 60 menit, bahkan hingga lebih dari 11 jam setiap harinya (Marsa dkk, 2024). Di Indonesia, hasil penelitian mengenai kualitas tidur dengan menggunakan metode tidur gangguan skala mendapatkan prevalensi kualitas tidur yang buruk yang sebagian besar pada gangguan transisi tidur bangun sebesar 73,4% selain itu, sebagian besar kualitas tidur remaja kurang terpenuhi sebanyak 63% selama <7 jam setiap malamnya

(Keswara dkk, 2019). Pada hasil penelitian dari Herdiman menyatakan prevalensi remaja yang mengalami gangguan tidur sebanyak 77,86% (Revine dkk, 2023). Berdasarkan laporan *data.id State of Mobie 2023*, Indonesia menjadi negara yang kecanduan *gadget* nomor satu di dunia dengan menghabiskan waktu paling lama untuk melihat *gadget* dengan rata-rata 5,7 jam per hari untuk bermain *gadget* pada tahun 2022. Jumlah waktu tersebut meningkat dari tahun 2021 sebelumnya yaitu dengan rata-rata 5,4 jam. Hasil survei dari 34 provinsi di Indonesia menunjukkan bahwa sebesar 19,3% remaja dan 14,4% dewasa muda di Indonesia mengalami kecanduan *gadget*. Sebanyak 2.933 remaja yang mengalami peningkatan waktu online dari 7,27 jam menjadi 11,6 jam per hari, mengalami kenaikan sebesar 59,7%. Berdasarkan data yang dirilis oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) untuk periode 2022-2023, jumlah pengguna internet di Indonesia mencapai 215,63 juta orang, dengan mengalami kenaikan sebesar 1,17% dibandingkan dengan periode sebelumnya yang mencatatkan 210,03 juta pengguna (Putri dkk, 2024). Badan Pusat Statistika Republik Indonesia tahun 2021 mengungkapkan bahwa Bali masuk ke urutan 7 dari 10 daerah pengguna internet tertinggi di Indonesia yaitu sebesar 67.75% dan menurut Badan Pusat Statistik (BPS) kota Denpasar penggunaan internet provinsi Bali berupa aplikasi tiktok, whatsapp, facebook, instagram, twitter dan youtube mencapai 77,56% dan kota Denpasar mencapai 91,06%. Berdasarkan hasil survey Badan Pusat Statistik (BPS) kota Denpasar menunjukkan penggunaan media sosial pada *gadget* mencapai 8 jam per hari (BPS, 2024).

Menurut *National Sleep Foundation* tahun 2014, gangguan tidur dapat ditandai dengan rasa mengantuk di siang hari dan merasa sulit tidur di malam hari atau siklus

tidur dan bangun tidur yang tidak teratur, hal ini disebabkan oleh adanya efek cahaya terhadap produksi melatonin. Ketika cahaya cukup seperti di siang hari, produksi melatonin akan ditekan. Cahaya buatan seperti berasal dari *gadget* menimbulkan efek kualitas tidur dan terjadinya stimulus otak yang terus menerus sehingga orang yang menggunakan *gadget* sulit untuk rileks atau tidur dan cenderung untuk tetap terjaga (Abdul dkk, 2022).

Menurut Khusnal tahun 2017, tidur dapat memulihkan dan mengistirahatkan fisik, dapat mengurangi stress maupun kecemasan dan meningkatkan kemampuan serta konsentrasi pada manusia. Apabila pola tidur tidak terpenuhi dapat mempengaruhi kebutuhan remaja, akan berdampak buruk diantaranya rentan mengalami kecelakaan, terdapat masalah pada kesehatan fisik, adanya gangguan memori dan pembelajaran, beresiko tinggi obesitas, serta bisa mengalami masalah kesehatan mental. Salah satu faktor yang menyebabkan remaja mengalami kualitas tidur yang buruk adalah perubahan gaya hidup termasuk penggunaan *gadget* (Angeli dkk, 2023).

Upaya yang dapat dilakukan untuk mengurangi gangguan pola tidur bagi pengguna *gadget* diantaranya dengan menjaga rutinitas tidur dengan menjaga waktu tidur yang konsisten, menciptakan suasana tidur yang nyaman agar tubuh bisa lebih rileks, batasi durasi penggunaan *gadget* dengan minimal 2-3 jam sebelum tidur, melakukan olahraga secara rutin yang membantu mengurangi ketegangan dan lakukan meditasi atau relaksasi sebelum tidur yang dapat membantu menenangkan pikiran (Endah, 2024).

SMA PGRI 2 Denpasar merupakan salah satu sekolah swasta yang berada di kota Denpasar, berdasarkan hasil studi pendahuluan di SMA PGRI 2 Denpasar, didapatkan hasil bahwa seluruh remaja memiliki *gadget* masing-masing. Dari aturan sekolah tidak ada pelanggaran siswa untuk membawa *gadget* ke sekolah. Dari hasil wawancara singkat dengan 17 siswa kelas X, XI dan XII, 15 siswa mengatakan dirinya menggunakan *gadget* selama 1 hingga 12 jam sebelum tidur, dari 15 siswa tersebut terdapat 13 siswa yang mengatakan lama tidur hanya 4-6 jam karena sulit untuk memulai tidur dan sering terbangun dari tidur. Dan terdapat 14 dari 17 siswa yang mengatakan lemas dan mengantuk setiap bangun tidur di pagi hari.

Berdasarkan uraian diatas membuat peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “*Hubungan Penggunaan Gadget Dengan Pola Tidur Pada Remaja di SMA PGRI 2 Denpasar*”.

B. Rumusan Masalah

Apakah ada hubungan antara penggunaan *gadget* dengan pola tidur pada remaja di SMA PGRI 2 Denpasar?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengidentifikasi hubungan penggunaan *gadget* dengan pola tidur pada remaja di SMA PGRI 2 Denpasar.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi durasi penggunaan *gadget* pada remaja di SMA PGRI 2 Denpasar.

- b. Mengidentifikasi frekuensi penggunaan *gadget* pada remaja di SMA PGRI 2 Denpasar.
- c. Mengidentifikasi pola tidur pada remaja di SMA PGRI 2 Denpasar.
- d. Menganalisis hubungan penggunaan *gadget* dengan pola tidur pada remaja di SMA PGRI 2 Denpasar.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

- a. Hasil penelitian ini diharapkan sebagai informasi dan pengetahuan berdasarkan kebenaran ilmiah dalam pengembangan ilmu keperawatan komunitas khususnya tentang adanya hubungan antara *gadget* dengan pola tidur pada remaja di SMA PGRI 2 Denpasar.
- b. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan dasar sebagai acuan untuk pengembangan penelitian lebih lanjut mengenai pendidikan kesehatan, pola tidur khususnya hubungan antara penggunaan *gadget* dengan pola tidur pada remaja di SMA PGRI 2 Denpasar.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi peneliti

Penelitian ini dapat menambah wawasan mengenai hubungan *gadget* dengan pola tidur pada remaja untuk bahan penelitian selanjutnya.

b. Bagi Siswa

Penelitian ini dapat menambah wawasan untuk lebih menjaga pola tidur mereka dan membatasi penggunaan *gadget* sebelum tidur agar tidur mereka tetap teratur.

c. Bagi Guru

Penelitian ini dapat menambah wawasan untuk lebih mengedukasi kepada siswanya agar menjaga pola tidur mereka dan membatasi penggunaan *gadget* sebelum tidur agar tidur tetap teratur.