

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Tidur merupakan salah satu kebutuhan dasar manusia setelah beraktivitas. Tidur pada remaja mempunyai kualitas yang berbeda dibandingkan dengan usia lainnya, diantaranya perubahan gaya hidup yaitu penggunaan *smartphone* (Clauthya dkk, 2019). Penggunaan gawai di era globalisasi sudah dianggap kebutuhan primer, mengingat peran internet sudah menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari.

Kebutuhan tidur yang tidak mencukupi akan menyebabkan kualitas tidur yang buruk dikarenakan durasi tidur yang kurang (Haripriya dkk, 2019). Kualitas tidur yang baik adalah kondisi tidur seseorang sehingga pada saat bangun akan menghasilkan kebugaran dan kesegaran (Nesha dkk, 2017). Tidur memiliki dampak positif bagi tubuh yaitu energi dan daya ingat yang meningkat, serta mencegah stress. Oleh karenanya istirahat maksimal diperlukan untuk memperoleh kualitas tidur yang baik dan cukup (American Pillo, 2015 dalam Nugraha dkk, 2017). Sebaliknya kualitas tidur yang buruk dapat menyebabkan menurunnya tingkat konsentrasi dan berpikir pada seseorang (Haripriya dkk, 2019) serta akan mempengaruhi tekanan darah remaja (Arie dkk, 2016).

Tahapan tidur dan siklus tidur manusia sangat penting untuk perkembangan otak. Ada dua jenis tidur dasar yaitu REM atau tidur aktif dan NREM atau tidur tenang. Setiap tahapan dalam tidur ditandai dengan perubahan gelombang otak, kekuatan otot, fungsi jantung dan pernapasan (Rachel & Faap, 2013). Menurut para peneliti sebagian besar responden memiliki kualitas tidur yang buruk disebabkan faktor lainnya yaitu penggunaan gawai secara berlebihan karena dapat mengganggu pikiran, konsentrasi, pekerjaan dan mempengaruhi aktivitas sehari-hari sehingga dapat mengganggu kualitas tidur. Selain itu kualitas tidur juga dapat disebabkan oleh faktor lainnya yaitu Latihan fisik, lingkungan yang bising, serta kelelahan akibat aktivitas di sekolah (Umi dkk, 2019). Selain itu, tidur berdekatan atau berdampingan dengan gawai dapat

mempengaruhi kualitas tidur seseorang dikarenakan pada saat istirahat gawai yang diletakkan di dekat tempat tidur dalam keadaan menyala atau aktif dapat mengganggu kinerja otak dikarenakan otak terus waspada tanpa kita sadari sehingga tidur berdekatan dengan gawai akan mengurangi kualitas tidur dan jika kualitas tidur remaja buruk akan berdampak pula pada pencapaian akademiknya (Umi dkk, 2019).

Sebuah penelitian di Universitas Florida membuktikan bahwa orang yang menahan kantuk selama tiga hari berturut-turut, akan mengalami tekanan berat, kehilangan kemampuan berdiri tegak dan kemampuan berpikir, sehingga tidak akan mengerti pembicaraan orang yang ditujukan kepadanya. Apabila menahan kantuknya empat hari berturut-turut, akan mengalami kehilangan kemampuan mengenali tempat berpijak dan masyarakat sekelilingnya. Dalam keadaan seperti itu, ia akan mengalami berbagai perasaan, seperti halusinasi pendengaran atau penglihatan, dan halusinasi indrawi lainnya. Apabila menahan kantuknya selama lima hari berturut-turut, akan mengalami kehilangan fungsi organ motorik, kemampuan berbicara, dan tidak menyadari siapa dirinya. Tidak lama kemudian akan mengalami kondisi yang menyerupai *schizophrenia*. Ia pikir siapapun yang ada di sekitarnya seolah ingin menyakiti atau membunuhnya. Apabila menahan kantuknya lebih dari lima hari, akan masuk ke dalam kondisi tidak sadar yang mendekati mati. Hasil berbagai penelitian itu menegaskan bahwa manusia membutuhkan tidur (Ahmad, 2013). Tidur adalah keadaan fisiologis yang muncul secara spontan dan setiap orang memerlukan tidur yang cukup sebagai salah satu kebutuhan biologis manusia yang harus tercukupi agar dapat melakukan kegiatan secara optimal (American Pillo, 2015 dalam Nugraha dkk, 2017).

Belakangan ini internet merupakan media yang digemari remaja untuk menjalin hubungan dengan orang lain atau sekedar mencari informasi (Erni dkk, 2016). Di Indonesia, penggunaan internet sudah menjadi tren di setiap kalangan usia dari anak-anak hingga dewasa serta dari wilayah urban ataupun rural. Berdasarkan data Statistik Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) tahun 2018, jumlah pengguna internet di Indonesia menunjukkan angka 171,17 juta jiwa dari jumlah populasi 264,16

juta jiwa . Penetrasi pengguna internet usia 10 tahun sampai 14 tahun menyentuh angka 66,2%, dan usia 13 tahun sampai 18 tahun meningkat sekitar 20%, dari 75,50% tahun 2017 menjadi 91% di tahun 2018. Serta penetrasi pengguna internet berdasarkan tingkat pendidikan mengalami peningkatan. Pendidikan jenjang SMP, penetrasi penggunaan internet meningkat dari 48,53% tahun 2017 menjadi 80,4% tahun 2018 dan untuk pendidikan jenjang SMA menyentuh angka 90.2% di tahun 2018. Menurut survey yang dilakukan sebanyak 19,5% masyarakat telah menggunakan internet lebih dari tujuh tahun. Rata-rata waktu yang dibutuhkan untuk menggunakan internet lebih dari 8 jam sekitar 19.6%, penggunaan lebih dari 3 -4 jam persentasinya sekitar 14,1%, penggunaan internet lebih dari 2-3 jam persentasinya sekitar 13,4%, dan penggunaan lebih dari 1-2 jam yaitu sekitar 13%. Perangkat yang digunakan untuk mengakses internet tertinggi setiap harinya yaitu smartphone (93,9%), komputer laptop (17,2%), komputer desktop (9,6%) dan tablet (5,2%). Jumlah pengguna internet juga terpaut oleh wilayah tempat tinggal. Penetrasi internet untuk kalangan urban 74,1% pengguna. Sedangkan penetrasi internet untuk kalangan rural hanya menyentuh angka 38,4% pengguna (APJII, 2019).

Alasan utama dalam penggunaan internet yaitu komunikasi lewat pesan (24,7%), dan penggunaan sosial media (18,9%). Alasan lainnya dalam penggunaan internet yaitu hanya mengisi waktu luang (15,2%). Penggunaan media sosial yang sering di kunjungi yaitu *Facebook* (50,7%), *Instagram* (17,8%), dan *YouTube* (15,1%). Konten hiburan yang sering dikunjungi yaitu menonton film atau *video* (45,3%), bermain *game* (17,1%), dan mendengarkan musik (13,3%) (APJII, 2019).

Penggunaan gawai sering membuat remaja begadang sehingga menyebabkan remaja mengalami gangguan tidur, walaupun hanya mengakses jejaring sosial, bermain game online, chatting, atau berinteraksi dengan pengguna lainnya sebelum jam tidur (Omega dkk, 2017).

Berdasarkan paparan di atas maka diperlukan pengkajian lebih mendalam untuk mengetahui pengaruh kecanduan gawai terhadap kualitas tidur remaja. Sekolah tanpa

gawai (Setangkai) yang di gagas oleh Pemerintah Daerah Provinsi Jawa Barat dapat mengurangi penggunaan gawai yang berlebihan pada anak-anak dan remaja. Selain itu, peningkatan literasi kesehatan juga diperlukan agar generasi muda dapat bertanggung jawab terhadap dirinya sendiri untuk mendeteksi lebih dini kondisi kesehatan jiwanya.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut : bagaimana pengaruh kecanduan gawai terhadap kualitas tidur remaja.

1.3 Tujuan Penelitian

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh kecanduan gawai terhadap kualitas tidur remaja.

1.4 Manfaat Penelitian

1. Bagi Peneliti

Peneliti dapat mengetahui hubungan penggunaan gawai dengan kualitas tidur yang buruk pada remaja sebagai sarana untuk menambah wawasan, pengetahuan dan berguna untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh gelar Ahli Madya Keperawatan. Serta dapat dijadikan sebagai bahan dasar untuk penelitian selanjutnya.

2. Bagi Keperawatan

Sebagai bahan informasi tentang penggunaan gawai yang berlebihan dan kualitas tidur yang buruk pada remaja sehingga dapat menyediakan alternatif penanganannya dan sebagai bahan bacaan yang diharapkan bisa membantu proses pembelajaran.

3. Bagi Masyarakat

Untuk memberi informasi pada masyarakat mengenai penggunaan gawai yang berlebihan dan kualitas tidur yang buruk pada remaja agar orang tua dapat lebih aktif mengontrol aktivitas anaknya.