

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

. Media sosial merupakan suatu bukti dari adanya perkembangan teknologi pada saat ini, hal ini dapat menimbulkan keinginan berulang untuk menggunakannya. Penggunaan media sosial yang sangat cermat mampu menimbulkan hal positif seperti menambah wawasan, mempererat silaturahmi, mempermudah dalam berkomunikasi, serta mudah lama berinovasi. Namun hal ini juga memiliki dampak negatif jika digunakan dalam waktu yang terus menerus. Ada beberapa jenis media sosial yaitu Facebook, Twitter, Instagram, WhatsApp, YouTube, Line, Telegram, Game, hingga Tik-Tok. Media sosial tersebut sering digunakan oleh anak usia dini (Purnawinadi *et,al* 2020)

Media sosial memberikan informasi secara umum serta informasi pribadi seperti video, foto maupun identitas diri seseorang. Informasi tersebut yang sering digunakan oleh pengguna. Perkembangan jaringan internet yang meluas memberikan kemudahan bagi seseorang untuk berkomunikasi jarak jauh. Selain itu, hal ini bisa digunakan untuk bisa memperluas pangsa pasar melalui media sosial. Keberadaan media sosial pada zaman saat ini banyak digunakan oleh kalangan anak usia dini (Witantri et al. 2022). Penggunaan media sosial memiliki dampak bagi pertumbuhan bagi anak terutama anak usia sekolah, karena mental yang mereka miliki masih cenderung tidak stabil sedangkan informasi yang diperoleh lebih cepat. Anak-anak juga lebih

mementingkan dirinya sendiri, merka bisa saja tidak sadar akan lingkungannya (Rodli *et al.*, 2022).

Setiap inovasi yang diciptakan dapat menimbulkan suatu dampak yang akan dialami oleh pengguna. Dalam hal ini akan menimbulkan dampak positif, dampak positif pada perkembangan media sosial dapat dirasakan oleh kalangan masyarakat dari anak-anak hingga lansia. Dampak positif media sosial bagi pelajar dapat mempermudah segala kegiatan belajar seperti adanya kemudahan dalam mengakses materi sekolah dan tugas sekolah bagi siswa siswi, selain itu banyak dampak positif lainnya yang bisa dirasakan seperti, belajar dengan cara menonton video pembelajaran yang tersedia di media sosial (Rahmawati, *et al.* 2019). Hal ini juga dapat menyebabkan dampak negative yang akan dirasakan oleh penggunanya. Dampak negatif dari penggunaan media sosial yang akan ditimbulkan yaitu menjauhkan orang-orang yang terdekat dan sebaliknya, interaksi secara tatap muka cenderung menurun, membuat orang-orang menjadi kecanduan terhadap internet, menimbulkan konflik masalah privasi, rentan terhadap pengaruh buruk, mengganggu konsentrasi belajar, waktu belajar berkurang, menghabiskan uang jajan. Selain itu jika dinilai dari segi kesehatan pengguna media sosial akan mengalami gangguan kesehatan terutama gangguan tidur (Sari 2019).

Durasi penggunaan media sosial pada masyarakat Indonesia 6 jam/hari dan 76,67% menggunakan internet 3 kali dalam 1 jam/hari (Rafiq 2020). Durasi penggunaan media sosial ideal digunakan perhari adalah 4 jam 17 menit, apabila digunakan melebihi batas normal maka mampu mengganggu

kinerja otak (Hepilita *et al.* 2018). Maka dari itu sesuatu hal yang dilakukan secara berlebihan akan mengalami pengaruh yang buruk bagi penggunaannya.

Indonesia menunjukkan 62,5% anak mengalami gangguan tidur dengan jenis gangguan tidur yang paling serius. Anak-anak Indonesia mengalami gangguan pola tidur sebanyak 65,5%, yang paling banyak terjadi yaitu gangguan transisi tidur. Kota Semarang menunjukkan angka 12,2% anak mengalami gangguan pola tidur (Wahyuningrum *et al.* 2019). Hal ini menunjukkan bahwa penggunaan media sosial jika digunakan dengan durasi yang berlebihan akan mengakibatkan gangguan pola tidur pada anak cukup tinggi (Isnainingsih *et al.* 2022).

Banyak hal yang dapat mempengaruhi waktu penggunaan media sosial, dalam sudut pandang kesehatan penggunaan media sosial mempunyai pengaruh besar terhadap kesehatan yaitu gangguan ketajaman penglihatan, Amblyopia, Gangguan tidur, berkurangnya nafsu makan, Kesehatan mental. Diantara beberapa penyebab gangguan kesehatan dalam penggunaan media sosial menurut skala yang ada yaitu gangguan tidur memiliki skala tertinggi di antara penyakit lainnya (Nila *et al.* 2020). Gangguan tidur merupakan penurunan kebutuhan tidur secara kualitas maupun kuantitas. Gangguan tidur dapat disebabkan oleh banyak faktor atau holistik. Hal yang mempengaruhi salah satunya adalah genetik, psikologis dan lingkungan sehingga bisa dikatakan bahwa penyebab dari gangguan tidur sangat kompleks (Radityo 2020). Keseriusan gangguan tidur tidak banyak diketahui oleh masyarakat umum karena mereka menganggapnya tidak berbahaya, dalam hal ini jika

tidak ditangani dengan tepat akan membahayakan kesehatan. Perlu diketahui pentingnya menjaga tidur agar tidak mengalami gangguan.

Masyarakat dihimbau memperhatikan strategi pemulihan tubuh, yakni upaya mempercepat proses penyembuhan tubuh, sehingga dapat mengimbangi kelelahan stres fisik dan psikis. Kualitas tidur yang baik akan berhubungan positif dengan aktifitas fisik seseorang. Seseorang yang tidur dengan nyenyak dapat melakukan aktifitas yang maksimal. Tidur yang berkualitas dapat mempercepat regenerasi sel dan memperkuat imunitas.. Pengaruh teman sebaya dan pemantauan orang tua sangat berpengaruh. Keterlibatan orang tua sangat diperlukan untuk mengawasi seberapa lama anak menggunakan media sosial. Dengan hal ini waktu tidur pada anak akan terpantau dengan baik. Upaya dalam mengurangi dampak gangguan tidur dengan dilakukan edukasi tentang pentingnya menjaga pola tidur yang baik, sehingga anak mampu mengontrol waktu bermain serta dapat menerapkan tidur yang baik (Putri Gavinta and Kurniawati 2021).

Hasil studi pendahuluan pada tanggal 9 Desember 2022 yang dilakukan peneliti di SD Negeri Kepatihan 05 Jember kelas 4 A,B dan C diperoleh hasil kebiasaan siswa siswi dalam penggunaan durasi penggunaan media sosial dalam tingkat berlebihan sebanyak 56, dalam tingkat sedang sebanyak 4 orang, dan dalam tingkat normal sebanyak 22 orang, dan dengan siswa yang mempunyai pola tidur yang buruk sebanyak 45, dan yang memiliki pola tidur yang baik sebanyak 17 orang. Dapat disimpulkan bahwa siswa dan siswi di SD Negeri Kepatihan 05 Jember memiliki tingkat durasi penggunaan media sosial yang berat dan pola tidur yang tidak baik.

Fenomena tersebut dapat ditemukan di SD Negeri Kepatihan 05 Jember, dimana siswa siswi memiliki kebiasaan penggunaan media sosial yang berat dalam katagori kecanduan, karena siswa dan siswi terlalu nyaman dengan penggunaan segala hiburan yang terdapat dalam media sosial sehingga penggunanya tidak memiliki waktu untuk istirahat yang cukup. Adanya fenomena tersebut dapat berpotensi menyebabkan para siswa siswi mengalami gangguan pola tidur. Berdasarkan latar belakang tersebut perlu dilakukan kajian mengenai hubungan durasi penggunaan media sosial dengan gangguan pola tidur pada anak usia 10-12 tahun.

B. Rumusan Masalah

1. Pernyataan Masalah

Pengguna media sosial yang sangat bijak dan efektif dapat menimbulkan dampak positif. Ada beberapa jenis media sosial yang sering digunakan oleh masyarakat Indonesia yaitu Facebook, Twiter, Instagram, WahatsApp, You Tube, Line, Telegram, Game, hingga Tik-Tok yang paling banyak diminati oleh kalangan anak anak. Berdasarkan pemaparan Khoiruni (2016) bahwa dampak negatif dari penggunaan media sosial yang ditimbulkan yaitu mengganggu konsentrasi belajar, waktu belajar berkurang, menghabiskan uang jajan. Selain itu jika dinilai dari segi kesehatan pengguna media sosial akan mengalami gangguan kesehatan terutama gangguan tidur. Penggunaan media sosial banyak mempengaruhi kualitas tidur pada anak. Pengaruh teman sebaya dan pemantauan orang tua sangat berpengaruh terhadap lama penggunaan media sosial pada anak. Kesulitan tidur pada anak berkaitan dengan

interaksi orang tua dan anak. Keterlibatan orang tua sangat diperlukan untuk mengawasi seberapa lama anak menggunakan media sosial. Dengan hal ini waktu tidur pada anak akan terpantau dengan baik. Oleh karena itu perlu dilakukan edukasi terhadap anak tentang penggunaan media sosial yang baik dan benar, serta pentingnya menjaga pola tidur yang baik, sehingga anak mampu mengontrol waktu bermain serta dapat menerapkan tidur yang baik.

2. Pertanyaan Masalah

Berdasarkan pernyataan masalah di atas maka dapat ditarik pertanyaan penelitian berupa:

- a. Bagaimana durasi penggunaan media social pada anak usia 10-12 Tahun sekolah di SD Negeri Kepatihan 05 Jember?
- b. Bagaimanakah gangguan pola tidur pada anak usia 10-12 Tahun di SD Negeri Kepatihan 05 Jember?
- c. Apakah ada hubungan durasi penggunaan media social dengan gangguan pola tidur pada anak usia 10-12 Tahun di SD Negeri Kepatihan 05 Jember?

C. Tujuan Umum

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan durasi penggunaan media sosial dengan gangguan pola tidur pada anak usia 10-12 Tahun di SD Negeri Kepatihan 05

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi durasi penggunaan media sosial pada anak usia 10-12 Tahun di SD Negeri Kepatihan 05 Jember.
- b. Mengidentifikasi gangguan pola tidur pada anak usia 10-12 Tahun di SD Negeri Kepatihan 05.
- c. Menganalisis hubungan durasi penggunaan media sosial dengan gangguan pola tidur pada anak usia 10-12 Tahun di SD Negeri Kepatihan 05

D. Manfaat Penelitian

1. Peneliti Selanjutnya

Memberikan dasar rujukan dan data dasar pada penelitian terkait dengan kesehatan serta dapat dikembangkan menggunakan pendekatan lainnya.

2. Tenaga Kesehatan

Memberikan bahan informasi tentang arti pentingnya kesehatan tentang durasi penggunaan media sosial terhadap munculnya gangguan pola tidur pada anak.

3. Keluarga dan Orang Tua Anak

Memberikan informasi tentang dampak durasi penggunaan media sosial terhadap gangguan pola tidur pada anak. Sehingga keluarga utamanya adalah orang tua mampu mengatur usia sekolah dalam penggunaan durasi media sosial.

4. Pendidikan Keperawatan

Memberikan sumber bacaan dan referensi dalam menambah pengetahuan khususnya pada lingkup keperawatan kesehatan

