

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Alat komunikasi elektronik yang saat ini digemari semua kalangan usia adalah *smartphone* atau telepon seluler. *Smartphone* ini seperti namanya yang berarti telepon pintar, memiliki berbagai macam fungsi atau fitur yang memudahkan penggunaannya karena dilengkapi oleh koneksi internet dan berisi berbagai aplikasi canggih seperti kamera, game, navigasi, email yang digunakan untuk membantu aktivitas sehari-hari (Asih, Adi, and Supriyadi 2023).

Jumlah pengguna *smartphone* pada tahun 2021 sebanyak 3,8 miliar yang menunjukkan bahwa 48,53% penduduk dunia memiliki *smartphone* (Yang et al. 2020). *Smartphone* kini telah menjadi suatu kebutuhan untuk manusia, tidak hanya orang dewasa tetapi juga anak-anak. Penggunaan *smartphone* di kalangan anak-anak saat ini semakin mengkhawatirkan, penggunaan yang tidak tepat dan berlebihan sehingga berdampak pada kesehatan dan kualitas tidur yang buruk. *Smartphone* tersebar luas dengan pengguna terbesarnya adalah dewasa muda, 60% diantaranya melaporkan menggunakan layar ponsel dalam waktu satu jam sebelum waktu tidur (Alonzo et al. 2021). Penelitian di Denmark juga menemukan bahwa 41% dewasa muda menggunakan *smartphone* di jam tidur mereka (Severinsen et

al. 2023). Kondisi inilah yang dapat mempengaruhi kualitas tidur pengguna *smartphone*.

Remaja memiliki kualitas tidur yang buruk di 3 negara berbeda di Eropa, yakni Spanyol, Islandia dan Estonia dalam studi multivariat mengenai kualitas tidur pada remaja berusia 13-16 tahun, hasilnya 51%, 41% dan 51% masing-masing di 3 negara tersebut akibat penggunaan *smartphone* (Galan-Lopez *et al.* 2021). Studi yang dilakukan di Indonesia menunjukkan perbedaan prevalensi signifikan kualitas tidur buruk antara remaja dengan dan tanpa kecanduan *smartphone* skor rata-rata kualitas tidur yang buruk pada peserta adalah 6,93 (Silvanasari *and* Meldy Tursina 2021).

Kualitas tidur remaja dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti status kesehatan, lingkungan, gaya hidup, stress, diet, aktivitas fisik dan obat-obatan. Gaya hidup yang mempengaruhi kualitas tidur salah satunya adalah penggunaan *smartphone* yang berlebihan yang akan mempengaruhi jam tidur remaja. Manusia menghabiskan hampir sepertiga bagian waktunya untuk beristirahat, yaitu tidur. Tidur merupakan salah satu aktivitas yang berperan penting untuk kesehatan, kesejahteraan dan kualitas tidur sehari-hari. Tidur mempunyai banyak manfaat salah satunya adalah meningkatkan kinerja otak dalam berkonsentrasi. Pada remaja, tidur sangat diperlukan untuk menunjang pembelajaran, proses memori dan prestasi di sekolah.

Penggunaan *smartphone* sebelum tidur dapat mempengaruhi tidur karena cahaya biru yang terdapat pada *smartphone*. Cahaya biru ini akan masuk dan otak akan menafsirkan sebagai cahaya di siang hari. Cahaya biru ini menekan melatonin (hormon yang mempengaruhi ritme sirkadian dan

meningkat ketika seseorang akan tidur) sehingga otak terstimulasi dan menyebabkan otak mengira bahwa matahari sedang keluar dan menyebabkan sulit tidur. Jika ini terjadi pada siang hari tidak akan menjadi masalah, tetapi jika pada malam hari hal itu akan menyebabkan berkurangnya waktu tidur. Kurangnya waktu tidur juga akan berakibat pada kualitas tidur yang buruk. Dampak dari buruknya kualitas tidur seseorang adalah penurunan aktivitas sehari-hari, rasa lelah, kondisi neuromuscular yang buruk, proses penyembuhan menjadi lambat, daya tahan tubuh menurun, dan ketidakstabilan tanda vital (Dungga *and* Dulanimu 2021).

Pada penelitian yang dilakukan oleh Akcay *et al* (2018), ditemukan bahwa penggunaan *smartphone* secara berlebihan memberikan dampak negatif terhadap pola tidur remaja yang juga akan mempengaruhi kualitas tidurnya. Beberapa studi yang dilakukan di Indonesia juga menunjukkan prevalensi yang cukup tinggi pada kualitas tidur yang buruk pada remaja. Penelitian yang dilakukan di Jember, ditemukan bahwa terdapat 112 remaja (67,9%) yang dikategorikan sebagai remaja dengan kecanduan *smartphone* (Silvanasari *and* Meldy Tursina 2021).

Berdasarkan hasil observasi, dilakukan pada 8 responden dengan intensitas penggunaan *smartphone* rata-rata 5-8 jam perhari. Sebanyak 5 dari 8 responden memiliki kualitas tidur buruk. Sementara itu, beberapa remaja mengatakan bahwa mereka sering mengantuk dan tidak fokus saat jam pelajaran berlangsung. Fenomena yang terjadi di SMPN 4 Genteng Banyuwangi adalah kualitas tidur yang buruk dan di iringi dengan penggunaan *smartphone* yang berlebihan. Berdasarkan uraian diatas maka

diperlukan penelitian lebih lanjut mengenai “hubungan intensitas penggunaan *smartphone* dengan kualitas tidur pada remaja”.

B. Rumusan Masalah

1. Pernyataan Masalah

Penggunaan *Smartphone* sebelum tidur menjadikan waktu tidur seseorang terlambat tidak sesuai dengan waktunya otak beristirahat, otak berfikir bahwa ini bukan jam tidur karena sinar biru yang dipancarkan oleh *Smartphone*. Jika otak berfikir bahwa bukan jam tidur maka durasi tidur pengguna *smartphone* akan berkurang dan akan mempengaruhi kualitas tidurnya. Kualitas tidur yang buruk pada remaja akan berpengaruh terhadap semua aktivitas dan dalam kehidupan sehari-hari. Kualitas tidur yang buruk pada remaja akan mempengaruhi kematangan emosional, sehingga remaja akan sulit mengendalikan emosi. Perkembangan otak juga akan berpengaruh, kualitas tidur yang buruk dapat menurunkan konsentrasi dan kesulitan untuk fokus. Hal ini akan berpengaruh terhadap proses belajar di sekolah.

2. Pertanyaan Masalah

Berdasarkan pernyataan masalah diatas, maka dapat ditarik pertanyaan seperti:

- a. Bagaimana intensitas penggunaan *Smartphone* pada remaja kelas VIII di SMPN 4 Genteng Banyuwangi?
- b. Bagaimana kualitas tidur remaja kelas VIII di SMPN 4 Genteng Banyuwangi?

- c. Apakah terdapat hubungan intensitas penggunaan *Smartphone* dengan kualitas tidur pada remaja kelas VIII di SMPN 4 Genteng Banyuwangi?

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan intensitas penggunaan *Smartphone* dengan kualitas tidur pada remaja kelas VIII di SMPN 4 Genteng Banyuwangi.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi intensitas penggunaan *Smartphone* pada remaja kelas VIII di SMPN 4 Genteng Banyuwangi.
- b. Mengidentifikasi kualitas tidur remaja kelas VIII di SMPN 4 Genteng Banyuwangi.
- c. Menganalisis hubungan intensitas penggunaan *Smartphone* dengan kualitas tidur pada remaja kelas VIII di SMPN 4 Genteng Banyuwangi.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Diharapkan skripsi ini dapat bermanfaat bagi dunia kesehatan khususnya pada lingkup keperawatan sebagai acuan dalam masalah remaja contohnya masalah kualitas tidur remaja.

2. Manfaat Praktis

a. Remaja

Dengan adanya penelitian ini, diharapkan siswa dapat memperoleh tambahan pengetahuan mengenai intensitas penggunaan *smartphone* terhadap kualitas tidurnya.

b. Institusi pendidikan

Memberikan sumber bacaan dan referensi dalam menambah pengetahuan khususnya pada lingkup keperawatan dan kesehatan. Selain itu, penelitian ini dapat dikembangkan untuk penelitian selanjutnya.

c. Peneliti

Menambah wawasan peneliti mengenai intensitas penggunaan *smartphone* dan sebagai bekal peneliti dalam mempersiapkan diri menjadi perawat komunitas.