

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Tidur adalah aspek penting yang mendukung pertumbuhan fisik dan perkembangan intelektual pada remaja. Tidur memberikan ketenangan, memulihkan energi, serta memperbaiki fungsi otak dan tubuh, yang penting untuk kelangsungan hidup. Remaja membutuhkan waktu tidur antara 8 hingga 10 jam setiap malam untuk menghindari kelelahan yang tidak perlu dan mengurangi risiko infeksi. (Purnama, 2020).

Remaja cenderung rentan mengalami gangguan tidur, gangguan tidur adalah masalah pada pola tidur seseorang yang dapat mengakibatkan penurunan kualitas tidur terganggu akibat berbagai faktor, seperti masalah medis, gaya hidup, dan lingkungan (Farasari et al., 2022). Gangguan tidur pada remaja dapat terlihat saat mereka bangun, terlihat dari tingkat aktifitas tubuh, gerakan membuka dan menutup mata, pola pernapasan, respons vokal, serta reaksi lainnya (Mariyana, 2020). Gangguan tidur pada remaja mencakup berbagai masalah, seperti kesulitan untuk memulai dan mempertahankan tidur, gangguan pernapasan saat tidur, gangguan kesadaran selama tidur, gangguan dalam transisi antara tidur dan bangun, serta keringat berlebihan saat tidur (Purnama, 2020).

Menurut data dari *National Sleep Foundation*, prevalensi gangguan tidur mengalami peningkatan dari tahun ke tahun. Diperkirakan sekitar 20% hingga 50% orang mengalami gangguan tidur, dan sekitar 17% di antaranya mengalami gangguan tidur serius. Kondisi ini disebabkan oleh berbagai faktor,

termasuk gaya hidup yang kurang sehat, stres, dan pola tidur yang tidak teratur (Mariyana, 2020). Di Indonesia, prevalensi gangguan tidur di kalangan remaja cukup tinggi. Sebanyak 62,9% remaja berusia 12-15 tahun dilaporkan mengalami gangguan tidur, dengan gangguan transisi bangun-tidur menjadi jenis yang paling sering terjadi (Luh et al., 2020).

Penggunaan perangkat elektronik telah berkembang pesat seiring dengan kemajuan teknologi. Aktivitas berbasis layar (*screen-based activity*) kini menjadi bagian dari gaya hidup modern yang dipengaruhi oleh perkembangan teknologi. *Screen-based activity* merujuk pada berbagai kegiatan yang melibatkan penggunaan media dengan layar, seperti (televisi, laptop, *gadget*, dan *video game*) (Yolanda et al., 2019). Kebiasaan seperti menonton televisi, bermain *video game*, atau menggunakan media sosial sebelum tidur kini telah menjadi hal yang umum dilakukan. Seorang anak yang menggunakan penggunaan media dengan layar, seperti (televisi, laptop, *gadget*, dan *video game*) terlalu lama dan sampai larut malam dapat memberikan dampak kurang fokus dan mengantuk pada saat pembelajaran. Paparan cahaya biru dari layar perangkat elektronik dapat menghambat produksi melatonin, hormon yang berfungsi mengatur siklus tidur. Akibatnya, hal ini dapat menyebabkan kesulitan tidur serta gangguan tidur lainnya (Romadhoni et al., 2023).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan oleh peneliti pada tanggal 24 Januari 2025 di SMAN 02 Bondowoso ditemukan kasus gangguan tidur pada siswa. Hal ini didapatkan dari hasil wawancara dan penyebaran kuisioner pada siswa, dari 42 responden yang diberikan kuisioner

didapatkan hasil 25 siswa mengalami gangguan tidur. Hal tersebut disebabkan oleh penggunaan media berbasis layar sebelum tidur yang dapat mempengaruhi jam tidur efektif pada remaja. Gangguan tidur yang sering dialami oleh remaja yaitu sering disebut parasomnia yang meliputi mimpi buruk dan gangguan/perilaku saat tidur REM.

Oleh karena itu, perawat memiliki peran strategis sebagai edukator, fasilitator, dan advokat kesehatan dengan mengembangkan intervensi promotif dan preventif yang menekankan pentingnya pengelolaan waktu penggunaan perangkat elektronik, khususnya menjelang waktu tidur., terutama 1-2 jam sebelum tidur, diharapkan dapat mengurangi paparan cahaya biru yang menghambat produksi melatonin, hormon yang mengatur siklus tidur. Paparan cahaya biru dari perangkat elektronik seperti *smartphone*, laptop, dan televisi dapat menyebabkan gangguan tidur pada remaja. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "*Hubungan Screen-Based Activity dengan Gangguan Tidur pada Remaja*". Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi sejauh mana *screen-based activity* mempengaruhi gangguan tidur remaja.

## **B. Rumusan Masalah**

### **1. Pernyataan masalah**

Tidur merupakan aspek penting dalam mendukung pertumbuhan fisik dan perkembangan intelektual pada remaja. Namun, gangguan tidur pada remaja semakin meningkat, dengan berbagai faktor yang mempengaruhinya, salah satunya adalah penggunaan perangkat elektronik atau *screen-based activity*. Penggunaan perangkat berbasis layar, seperti televisi, *smartphone*,

laptop, dan video game, yang dilakukan terutama menjelang waktu tidur, diketahui dapat mempengaruhi kualitas tidur remaja. Paparan cahaya biru yang dihasilkan oleh layar perangkat elektronik menghambat produksi melatonin, hormon yang berperan dalam regulasi siklus tidur. Akibatnya, remaja sering kali mengalami kesulitan tidur dan gangguan tidur lainnya. Mengingat pentingnya tidur bagi kesehatan fisik dan mental remaja, perlu dilakukan penelitian untuk memahami sejauh mana *screen-based activity* berhubungan dengan gangguan tidur pada remaja. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi hubungan antara *screen-based activity* dan gangguan tidur pada remaja.

2. Pertanyaan masalah
  - a. Bagaimana *screen based activities* pada remaja di SMAN 2 Bondowoso?
  - b. Bagaimana gangguan tidur pada remaja SMAN 2 Bondowoso?
  - c. Apakah ada hubungan *screen based activities* dengan gangguan tidur pada remaja di SMAN 2 Bondowoso?

### C. Tujuan

1. Tujuan umum

Untuk mengidentifikasi hubungan *screen based activities* dengan gangguan tidur pada remaja di SMAN 2 Bondowoso
2. Tujuan khusus
  - a. Mengidentifikasi *screen based activities* pada remaja di SMAN 2 Bondowoso
  - a. Mengidentifikasi *screen based activities* pada remaja di SMAN 2 Bondowoso

- b. Menganalisis hubungan *screen based activities* dengan gangguan tidur pada remaja di SMAN 2 Bondowoso

#### **D. Manfaat**

Penelitian ini bermanfaat bagi:

1. Responden Penelitian

Penelitian ini dapat meningkatkan kesadaran remaja mengenai dampak negatif penggunaan perangkat elektronik terhadap kualitas tidur mereka. Dengan mengetahui efek buruk dari *screen-based activity*, mereka dapat lebih bijak dalam mengatur waktu penggunaan perangkat elektronik, terutama sebelum tidur.

2. Tenaga Kesehatan

Tenaga kesehatan, seperti dokter, perawat, psikolog, dan ahli gizi, dapat menggunakan hasil penelitian untuk menyusun program penyuluhan yang lebih efektif tentang pentingnya tidur yang berkualitas bagi kesehatan remaja. Dengan pemahaman yang lebih mendalam tentang dampak penggunaan perangkat elektronik terhadap tidur, tenaga kesehatan dapat memberikan saran yang lebih spesifik kepada remaja.

3. Instansi

Penelitian ini dapat membantu sekolah meningkatkan kesadaran di kalangan siswa, guru, dan orang tua mengenai pentingnya tidur yang berkualitas bagi perkembangan fisik dan mental remaja. Informasi ini dapat digunakan untuk merancang program edukasi tentang kebiasaan tidur sehat dan dampak negatif dari penggunaan perangkat elektronik yang berlebihan.