

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Seiring perkembangan teknologi dan informasi yang makin pesat di dunia, maka internet menjadi salah satu media yang paling mudah digunakan dan di dapatkan karna harga yang relatif murah murah. Salah satu produk yang sangat menarik minat anak usia remaja ialah *gadget*. Gadget adalah istilah dalam bahasa inggris yang mengartikan sebuah alat elektronik kecil dengan berbagai macam fungsi menurut Osland (dalam Effendi, 2013). Gadget sendiri dapat berupa komputer atau laptop, tablet, dan smartphone.

Beberapa pulau di indonesia pengguna *gadget* diduduki oleh pulau Jawa sebagai peringkat pertama yaitu sekitar 86,3 juta orang atau 65% dari angka total pengguna *gadget*, 20,7 juta atau 15,7% di Sumatra dengan peringkat kedua, 8,4 juta atau 6,3% di Sulawesi dengan peringkat ketiga, 7,6 juta atau 5,8% di Kalimantan dengan peringkat keempat, 6,1 juta atau 4,7% di Bali dan NTB di peringkat kelima, sedangkan Maluku dan Papua menjadi pulau terakhir dengan pengguna *gadget* yaitu 3,3 juta atau 2,5% (Panji, 2016). Penggunaan *gadget* sampai saat ini banyak digunakan di beberapa kota besar seperti Jakarta, Surabaya, Bandung, dan kota besar lainnya.

Tren *gadget* ini munculkannya beberapa dampak terhadap kehidupan bermasyarakat. Dampak positif yang sangat nyata pada bisnis dengan memanfaatkan media sosial seperti *Twitter* atau *Facebook*. Tidak hanya untuk menjaga hubungan dan komunikasi dengan para kolega maupun konsumen, media sosial juga sebagai media untuk promosi produk-produk maupun

sebuah layanan baru yang dimilikinya, media juga untuk menginformasikan tawaran-tawaran menarik kepada seseorang konsumen, serta sosial media juga dapat digunakan oleh para pengusaha muda untuk melakukan analisis terhadap perilaku para pelanggannya (Firdaus, 2013). Namun apabila penggunaan secara *continue* akan berdampak buruk bagi pola perilaku dalam kegiatan keseharian, anak yang cenderung terus-menerus menggunakan *gadget* akan sangat tergantung dan menjadi kegiatan yang harus dan rutin dilakukan dalam kegiatan seharian, tidak dipungkiri penggunaan *gadget* anak yang berlebihan juga dapat menimbulkan dampak negatif, yaitu membuat kecanduan dan mengganggu istirahat tidur. Ketergantungan menggunakan *gadget* dapat menyebabkan memburuknya kualitas tidur siswa. Siswa cenderung terlibat dalam pesan teks dan merasa cemas ketika tidak menerima balasan dari teman-teman mereka, bahkan pada malam hari ketika mereka seharusnya tidur (Sahin, *et al.* 2013).

Menurut Guyton (2007), dalam Hanafi (2010) Tidur merupakan kebutuhan dasar setiap orang. Pada kondisi istirahat dan tidur, tubuh melakukan proses pemulihan untuk mengembalikan stamina tubuh hingga berada dalam kondisi yang optimal.

Faktor kebiasaan durasi tidur yang pendek merupakan salah satu faktor yang menyebabkan kualitas tidur yang buruk. Kurang tidur dapat menyebabkan muka pucat, mata sembab, badan lemas dan daya tahan tubuh seseorang menurun sehingga mudah sekali terserang penyakit. Sedangkan dari segi psikis, kurang tidur dapat menyebabkan perubahan suasana kejiwaan, sehingga penderita akan menjadi lesu, lambat dalam menghadapi

rangsangan dan sulit untuk konsentrasi (Endang 2007, dalam Komalasari, 2012).

Kualitas tidur juga mempengaruhi kontrol diri dari individu dan memiliki pengaruh terhadap prestasi belajar. Penelitian yang dilakukan Harrison, dkk menjelaskan bahwa tidur memiliki dampak secara tidak langsung terhadap gangguan proses belajar remaja di sekolah. Penelitian Harrison, dkk juga menemukan bahwa terdapat dampak tidur secara langsung terhadap kesehatan emosi dan gangguan memori pada remaja. Dinges, dkk menyebutkan bahwa tidur yang tidak memadai juga dapat menyebabkan individu merasa kurang bahagia, lebih tertekan, lemah secara fisik dan merasa sangat lelah secara fisik dan mental (Nashori & Wulandari, 2017).

American Academy of Pediatrics, sebuah lembaga yang menangani masalah pelajar dan remaja di Amerika menyatakan bahwa remaja usia membutuhkan waktu tidur yang cukup. Berdasarkan berbagai penelitian, remaja yang kurang tidur akan mengalami berbagai hal negatif diantaranya rentan mengalami kecelakaan, masalah kesehatan fisik, gangguan memori dan pembelajaran, beresiko tinggi mengalami obesitas serta masalah kesehatan mental (Huda, 2016). Gaultney (2010), dalam Hidayat (2014) menyebutkan bahwa banyak faktor yang menyebabkan remaja mengalami gangguan tidur diantaranya perubahan gaya hidup salah satunya yaitu lamanya penggunaan gadget.

Berdasarkan hal tersebut, penulis tertarik melakukan penelitian mengenai hubungan perilaku penggunaan gadget dengan kualitas tidur pada anak usia remaja untuk mengetahui mengenai intervensi promotif dan

preventif yang mungkin dapat diberikan untuk mengurangi penggunaan gadget dengan pada anak usia remaja.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti didapatkan data mahasiswa semester 2 di fakultas ilmu kesehatan universitas muhammadiyah jember pada bulan mei 2019 berjumlah 181 mahasiswa program studi S1 Keperawatan dan D3 Keperawatan.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas maka dirumuskan permasalahan penelitian sebagai berikut:

- a) Bagaimana perilaku penggunaan gedgeet pada mahasiswa semester 2 di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember?
- b) Bagaimana kualitas tidur pada mahasiswa semester 2 di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember?
- c) Apakah ada hubungan antara perilaku penggunaan gedgeet dengan kualitas tidur pada mahasiswa semester 2 di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Mengetahui hubungan perilaku penggunaan gedgeet dengan kualitas tidur pada mahasiswa semester 2 di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember.

2. Tujuan khusus

- a. Mengidentifikasi perilaku penggunaan gadget pada pelajar mahasiswa semester 2 di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember.
- b. Mengidentifikasi kualitas tidur pada mahasiswa semester 2 di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember.
- c. Menganalisa hubungan perilaku penggunaan gadget dengan kualitas tidur pada mahasiswa semester 2 di Fakultas Ilmu Kesehatan Muhammadiyah Jember.

D. Manfaat Penelitian

1. Profesi Keperawatan

Melalui penelitian ini, diharapkan menjadi sumber referensi ilmu keperawatan kebutuhan dasar manusia khususnya kebutuhan istirahat dan tidur untuk mengatasi masalah kualitas tidur.

2. Perkembangan Ilmu Pengetahuan

Menambah informasi empiris hubungan antara perilaku penggunaan gadget dengan kualitas tidur mahasiswa semester 2 di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember.

3. Institusi Universitas Muhammadiyah Jember

Hasil penelitian ini dapat dijadikan referensi mengenai perilaku penggunaan gadget dengan kualitas tidur untuk skripsi mahasiswa fakultas ilmu kesehatan yang sedang mengerjakan skripsi dan untuk menambah kepustakaan fakultas ilmu kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember.

4. Peneliti Selanjutnya

Untuk peneliti selanjutnya diharapkan hasil penelitian ini dapat digunakan untuk acuan penelitian selanjutnya, pada penelitian selanjutnya diharapkan fokus untuk mengendalikan variabel pengganggu sehingga hasilnya lebih sempurna.

