

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Tidur adalah kebutuhan dasar setiap manusia. Kualitas tidur yang baik sangat berperan penting untuk kesehatan serta kesejahteraan individu dan kualitas tidur juga sangat penting untuk meningkatkan derajat kesehatan. Jika kualitas tidur seseorang buruk, bisa mengakibatkan dampak negatif bagi tubuh (Pandey, Ratag dan Langi, 2019). Gangguan kualitas tidur pada individu seringkali dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu, tingkat stress, kesehatan, gaya hidup, kelelahan, obat-obatan dan kecanduan *smartphone* (Rafknowledge 2004 dalam Tarlemba, dkk 2018). Kualitas tidur yang baik akan menghasilkan kesegaran dan kebugaran pada saat bangun tidur, begitupun sebaliknya, kualitas tidur yang kurang baik dapat menyebabkan gangguan keseimbangan fisiologis sehingga dapat berpengaruh pada kesehatan (Woran, Kundre & Pondaag, 2021).

Menurut (*Center for Disease Control and Prevention* (CDC), 2017 dalam Tarlemba 2018) sekitar 68,8% gangguan tidur yang dialami oleh remaja di Amerika Serikat. Phyllis Zee mengatakan bahwa jika sering menyalakan laptop atau *smartphone* sebelum tidur, cahaya akan memicu dan merangsang otak untuk membuat terbangun dan menunda keinginan untuk tidur, yang nantinya bisa menyebabkan gangguan tidur (Huzaifah, 2016 dalam Rina dan Hasmila, 2017). Jadi, gangguan tidur pada remaja di Amerika Serikat cukup tinggi pada tahun 2017 dan menurut Phyllis Zee, menggunakan *smartphone* dapat menyebabkan gangguan tidur.

Pada berbagai penelitian di China, didapatkan 21,2% remaja mengalami gangguan kualitas tidur serta di Beijing siswa SMP dan SMU mengalami gangguan kualitas tidur mulai 15,3% hingga 39,2% (Liu, dkk 2005 dalam Keswara, 2019). Dari penelitian tersebut dapat dilihat pada tahun 2005, remaja yang mengalami gangguan kualitas tidur di China ada 21,2%5 remaja dan mulai 15,3% sampai 39,2% siswa SMP dan SMU di Beijing yang mengalami gangguan kualitas tidur.

Di Indonesia, pada penelitian (Laksono & Zulakiha, 2018) di Kota Bangun Kalimantan Timur, didapati sebanyak 48,8% remaja yang sering menggunakan *smartphone* dan sebanyak 52,8% remaja yang mengalami kualitas tidur yang buruk dengan hasil uji yang menunjukkan penggunaan *smartphone* memiliki hubungan dengan kualitas tidur pada remaja dan diperoleh remaja yang sering menggunakan *smartphone* memiliki kemungkinan dua kali lipat untuk mengalami kualitas tidur yang buruk. Pada penelitian (Keswara, dkk 2019) di SMKN 1 Terbanggi Besar Lampung Tengah, didapati siswa dan siswi yang mengalami gangguan kualitas tidur ada sebanyak 64,7%. Penelitian yang juga dilakukan oleh (Aswar & Erviana, 2020) di salah satu sekolah di Kabupaten Mejene, mendapati 55% remaja mengalami ketergantungan terhadap *smartphone* dan remaja yang mengalami kualitas tidur yang buruk sebanyak 44% remaja. Berdasarkan data penelitian di beberapa daerah di Indonesia, dapat terlihat bahwa remaja yang memiliki gangguan kualitas tidur yang paling banyak tahun 2019 pada penelitian Keswara., dkk dengan angka 64,7%.

Di Sulut, pada penelitian (Pandey, Ratag dan Langi 2019) didapati siswa-siswi memiliki gangguan kualitas tidur dengan presentase 49%. Dalam penelitian (Tarlemba, Casrifuddin dan Langi 2018) ditemukan 69,8% remaja yang mengalami gangguan kualitas tidur dan ditemukan 56,1% remaja yang mengalami kecanduan *smartphone*, dan dari penelitian tersebut didapati bahwa gangguan kualitas tidur juga dipengaruhi oleh kecanduan *smartphone*. Pada penelitian (Woran, Kundre, dan Pondaag 2021), didapati sebanyak 72,5 remaja yang mengalami gangguan kualitas tidur. Dari data tersebut, didapati di beberapa tempat di Sulut, terdapat remaja yang memiliki gangguan kualitas tidur, dan yang mengalami kecanduan *smartphone*. Dapat di simpulkan, dari beberapa penelitian di daerah Sulut, kecanduan *smartphone* bisa mempengaruhi kualitas tidur pada remaja menjadi buruk.

Saat ini di masa pandemi covid-19, banyak sekolah yang mengubah sistem belajar menjadi online, agar tidak terjadi penyebaran virus covid-19. Pembelajaran online membuat banyak siswa termasuk remaja membutuhkan *smartphone* agar dapat mengikuti pembelajaran, namun banyak juga siswa menggunakan *smartphone* tidak hanya untuk belajar namun menggunakan *smartphone* sesuai keinginan diri sendiri

seperti mengakses sosial media dan bermain game online dengan berlebihan. Berdasarkan penelitian dari (Alfitri dan Widiatrilupi 2020), didapatkan penggunaan internet yang melalui *smartphone* meningkat di kalangan remaja. Hal ini diakibatkan oleh pembelajaran yang dilaksanakan secara daring atau pembelajaran online untuk mencegah kerumunan yang bisa menyebabkan terjadinya penyebaran covid-19. Remaja yang mengalami ketergantungan pada *smartphone* bisa mengganggu proses tidur serta mengakibatkan kualitas tidur yang buruk. Dampak dari kualitas tidur yang buruk yaitu menyebabkan gangguan fisiologis dan psikologi. Gangguan fisiologis berupa mudah lelah, penurunan aktivitas, nyeri pada kepala, sering mengantuk, perih pada mata dan daya tahan juga mengalami penurunan. Dan gangguan psikologi berupa mudah merasa cemas serta mengalami penurunan konsentrasi (Syajarotudduroh, Herawati & KJ 2018).

Observasi dari peneliti terhadap 20 remaja di Desa Kasuratan Kecamatan Remboken, remaja yang menggunakan *smartphone* lebih dari 10 jam dalam sehari ada 15 orang yang menggunakan *smartphone* untuk mengakses sosial media dan bermain dan 17 orang menggunakan *smartphone* lebih dari 8 hingga larut malam untuk bermain game sehingga kadang sering tidur larut malam dan ada 19 remaja mengatakan mereka kadang sulit untuk memulai tidur, sering mengantuk, sering merasa lelah, sakit kepala dan sering merasakan kecemasan. Upaya-upaya yang telah dilakukan untuk mengurangi kecanduan *smartphone* pada remaja di Indonesia yaitu memberikan intervensi berupa *Mindfulness Attention Awareness* yang dilakukan pada 10 sekolah tingkat SMA melalui metode daring (Fuadah, D. Z, 2021).

Berdasarkan permasalahan pada latar belakang di atas, salah satu kebiasaan yang dapat menimbulkan kualitas tidur yang buruk yaitu penggunaan *smartphone* yang berlebihan. Dan jika dibiarkan, gangguan kualitas tidur bisa mengakibatkan gangguan kesehatan. Maka dari itu perlu dilakukan penelitian untuk mengetahui apakah kecanduan *smartphone* memiliki hubungan dengan kualitas tidur pada remaja di masa pandemi covid-19.

## **1.2 Pertanyaan Penelitian**

Apakah ada hubungan antara kecanduan *smartphone* dengan kualitas tidur remaja pada masa pandemi covid-19 di Desa Kasuratan Kecamatan Remboken?

## **1.3 Tujuan Penelitian**

### **1.3.1 Tujuan Umum**

Diketahuinya ada hubungan antara kecanduan *smartphone* dengan kualitas tidur remaja pada masa pendemi covid-19 di Desa Kasuratan Kecamatan Remboken.

### **1.3.2 Tujuan Khusus**

1. Diketahuinya gambaran karakteristik remaja di Desa Kasuratan Kecamatan Remboken.
2. Diketahuinya gambaran penggunaan *smartphone* pada remaja di Desa Kasuratan Kecamatan Remboken.
3. Diketahuinya gambaran kualitas tidur remaja di Desa Kasuratan Kecamatan Remboken.
4. Dianalisis hubungan kecanduan *smartphone* dengan kualitas tidur remaja pada masa pandemi covid-19 di Desa Kasuratan Kecamatan Remboken.

## **1.4 Manfaat Penelitian**

### **1.4.1 Teoritis**

Dari segi teoritis, diharapkan penelitian ini bisa bermanfaat dan bisa mengembangkan ilmu keperawatan, serta memberikan informasi yang baru dan dapat meningkatkan pengetahuan bagi pembaca tentang hubungan antara kecanduan *smartphone* dengan kualitas tidur remaja pada masa pendemi covid-19.

### **1.4.2 Praktis**

1. Untuk remaja, diharapkan penelitian ini bisa bermanfaat untuk meningkatkan pengetahuan dan membangun sikap positif dalam menggunakan *smartphone* sehingga kualitas tidur bisa menjadi baik.
2. Untuk Orang Tua, diharapkan penelitian ini bisa bermanfaat untuk meningkatkan pengetahuan kepada orang tua mengenai kecanduan

*smartphone* yang bisa mengganggu kualitas tidur remaja, agar orang tua lebih mengerti dalam mendukung remaja untuk meningkatkan kualitas tidur.

3. Untuk Petugas Kesehatan, diharapkan penelitian ini bisa bermanfaat dan menjadi motivasi untuk puskesmas dalam mendorong remaja untuk mengurangi penggunaan *smartphone* agar kualitas tidur dapat meningkat.
4. Untuk Peneliti Selanjutnya, diharapkan penelitian ini bisa bermanfaat sebagai bahan pertimbangan untuk meneliti hal yang sama di penelitian selanjutnya. Baik dari segi variabel, metode penelitian sampai dengan subjek yang digunakan.

