

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Tidur tidak dapat dipisahkan dari kesehatan dan kehidupan manusia, sehingga tidur juga dianggap sebagai kebutuhan. Dinamakan kebutuhan bahwa tidur memainkan peran penting dalam proses istirahat untuk organ-organ tubuh (Woran *et al.*, 2021). Manfaat tidur bagi remaja berperan penting dalam memperbaiki sel-sel otak dan reproduksi hormon pertumbuhan sekitar 75% pada saat tidur (Hastani, Rumi Tri. Budiman, 2022). Tidur dapat memulihkan fisik setelah tubuh melakukan aktivitas dalam sehari penuh, mengurangi stress dan cemas, dan dapat meningkatkan kemampuan dan konsentrasi (Fernando Pitoy *et al.*, 2022). Remaja adalah seseorang yang tumbuh menjadi dewasa dan mencakup kematangan fisik, mental, dan emosional. Perkembangan mental, fisik, dan emosional yang mendalam membutuhkan waktu tidur yang berkualitas (Amalia *et al.*, 2023). Fisiologi tidur merupakan pengaturan aktivitas tidur yang secara bergantian menghubungkan mekanisme otak untuk mengaktifkan terjaga. Melatonin disintesis sebagai respons terhadap kegelapan (Manoppo *et al.*, 2023). Saat seseorang berada di fase tidur akan mengalami perubahan fisiologis seperti sekresi hormon, tekanan darah, temperature, respirasi, tonus otot, dan fungsi jantung (Rohmah & Santik, 2020). Pola tidur remaja dan dewasa berbeda, secara hormonal pada masa pubertas menjadi penyebab perbedaan pola tidur. Durasi waktu tidur mempengaruhi fungsi endokrin dan metabolisme (Fernando Pitoy *et al.*, 2022). Menurut *National Sleep Foundation (NSF)* jumlah jam yang dibutuhkan remaja pada usia 14-17 tahun untuk tidur, yaitu 8-10 jam setiap malam (Aliah *et al.*, 2023).

Dalam sebuah penelitian menunjukkan bahwa 84,8% remaja berusia 16-17 tahun di Nowergia, tidak mendapatkan durasi waktu tidur yang direkomendasikan yaitu 8 jam (Saxvig *et al.*, 2021). Menurut Saxvig *et al.* (2021), pada penelitiannya juga menyoroti tentang temuan perbedaan antara waktu di tempat tidur dan durasi tidur sebenarnya. Dalam hal ini penting untuk mengetahui perbedaannya dikarenakan durasi tidur banyak dihitung mulai dari remaja tersebut berada ditempat tidur, bukan dimulai dari menutup mata (Qin *et al.*, 2021). Durasi waktu tidur yang kurang dipengaruhi oleh beberapa faktor, masalah yang kini tengah dihadapi yaitu penggunaan *smartphone*. Studi yang meneliti tentang waktu tidur rata-rata remaja rentang usia 13-19 tahun memiliki waktu tidur 5-6 jam perharinya dengan presentase 75,72 %, remaja lebih banyak menghabiskan waktu sebelum tidur dengan bermain *smartphone* hingga larut malam (Wong *et al.*, 2021). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Rosdiana *et al.* (2023) terhadap 100 siswa di SMK Muhammadiyah 7 Malang membuktikan bahwa 61,7% siswa memiliki kualitas tidur buruk. Kualitas tidur buruk dipengaruhi oleh penggunaan *smartphone* lebih dari 2 jam. (Rosdiana *et al.*, 2023). Kualitas tidur seseorang tidak hanya dilihat dari durasi waktu tidurnya, namun juga terdapat faktor-faktor yang lain seperti kebugaran saat bangun tidur dan tingkat nyenyak saat tidur (Chaveepojnkamjorn *et al.*, 2021). Prevalensi masalah tidur dikalangan remaja terus mengalami peningkatan.

Pada studi systematic review dan meta-analysis di Cina menunjukkan bahwa sebanyak 104.802 remaja mengalami gangguan tidur dan remaja SMA memiliki prevalensi gangguan tidur yang lebih tinggi daripada remaja SMP, yakni sebesar 28% (Liang *et al.*, 2021). Di Thailand prevalensi buruk tentang kualitas tidur di kalangan remaja dilaporkan sebesar 48% (Chaveepojnkamjorn *et al.*, 2021). Penelitian yang dilakukan di Maroco sebanyak 71.9% pada rentang usia 12-18 tahun memiliki

kualitas tidur yang buruk (Moustakbal & Maataoui, 2022). Menurut Larasati & Soputri, (2023) dalam penelitiannya, remaja perempuan memiliki kualitas tidur yang buruk sebesar 69,3%. Penelitian yang dilakukan di salah satu SMA di Surabaya didapatkan hasil bahwa sebesar 90% remaja memiliki kualitas tidur buruk (Nurkistin *et al.*, 2021). Penelitian yang dilakukan disalah satu sekolah di Malang menunjukkan bahwa 32 responden terdapat 41% siswa yang mengalami gangguan tidur berat dan 28% mengalami gangguan tidur ringan (Ummah, 2019). Hal ini dapat menjadi masalah kesehatan yang penting untuk mendapatkan perhatian dikarenakan kebutuhan tidur pada masa pertumbuhan dan perkembangan remaja dapat mempengaruhi pada fungsional tubuh. Masalah tidur yang biasanya di alami oleh remaja seperti insomnia dan mengantuk berlebihan di siang hari (Haibanissa *et al.*, 2022).

Factor yang menyebabkan remaja mengalami gangguan tidur, diantaranya perubahan gaya hidup dan salah satunya yaitu penggunaan *smartphone* (DAMAIYANTI *et al.*, 2022). Penggunaan *smartphone* saat ini menjadi suatu kecanduan bagi remaja dengan adanya fitur sosial media (*instagram, whatsApp, facebook, twitter*) dan game online sehingga remaja sulit lepas dengan *smartphone* (Samfriati *et al.*, 2019). Menurut Puspita Sari, T dan Mitsalia (2016) pemakaian *smartphone* dikategorikan menjadi 3 intensitas yaitu intensitas rendah apabila durasi penggunaan <30 menit/hari dan intensitas penggunaan maksimal 2 kali pemakaian dan dapat dikategorikan pengguna *smartphone* yang baik. Selanjutnya intensitas sedang jika menggunakan *smartphone* dengan durasi lebih dari 40-60 menit/hari dan intensitas penggunaan dalam sekali penggunaan 2-3 kali/hari setiap penggunaan. Sedangkan pemakaian *smartphone* dikategorikan dengan intensitas tinggi jika menggunakan *smartphone* dengan durasi lebih dari 120 menit/hari dan dalam sekali

pemakaiannya berkisar >75 menit. Selain itu, dalam sehari dapat berkali-kali (lebih dari tiga kali pemakaian) pemakaian *smartphone* dengan durasi 30–75 menit akan menimbulkan kecanduan dalam pemakaian *smartphone* (Fitriana *et al.*, 2021).

Kecanduan *smartphone* merupakan fenomena yang berhubungan ketidakmampuan seseorang dalam mengontrol penggunaan *smartphone*. Kelompok remaja merupakan resiko tertinggi terjadinya kecanduan *smartphone*, karena teknologi *smartphone* memiliki banyak kemudahan dan menjadi amat sangat penting bagi kehidupan remaja. Banyak remaja yang dilaporkan bahwa mereka tidak bisa lepas dan hidup tanpa *smartphone* (Kartika & Arini, 2020). Terdapat kasus kecanduan *smartphone* dan internet tidak hanya di Indonesia tetapi di seluruh dunia. Berdasarkan survei meta analisis kecanduan *smartphone* tertinggi terjadi di Timur Tengah (10,9%), kemudian Amerika Utara (8,0%) dan Asia (7,1%) dan pada remaja Asia khususnya di China tingkat kecanduan *smartphone* yaitu 2,2- 9,6%, Jepang 3,1-6,2%, Filipina 4,9-21,1%, dan Hong Kong 3,0- 16,4% (Kusuma Rini & Huriah, 2020). Remaja masa kini adalah generasi yang sudah terbiasa dengan dunia digital (*digital native*), yang menggunakan ruang online untuk bertukar ide, mengikuti mode, dan mencari hubungan serta dukungan emosional. Karakteristik ini, termasuk pencarian baru remaja, dikombinasikan dengan kontrol yang belum matang, menempatkan remaja pada risiko tinggi kecanduan *smartphone*. Bahwa remaja (42,4%) terkena kecanduan *smartphone* di Indonesia. Dari remaja yang menggunakan *smartphone*, 70% menggunakan *smartphone* lebih dari tiga jam sehari untuk tujuan negatif seperti *cybercrime*, *cyberporn*, dan *game online* (Kusuma Rini & Huriah, 2020).

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh 31 siswa di SMAN 3 Batu dengan wawancara didapatkan hasil 31 siswa penggunaan *smartphone* sekitar 6-8

jam dan didapatkan 15 dari 31 siswa mengalami gangguan pola tidur akibat bermain smartphone hingga larut malam, 16 dari 31 siswa lainnya memiliki pola tidur baik. Siswa-siswi yang mengalami pola tidur buruk mengaku sering mengantuk di kelas saat kegiatan belajar berlangsung 3 dari 15 siswa yang mempunyai pola tidur buruk mengaku sering ketiduran di kelas saat kegiatan belajar mengajar, akan tetapi dari 10 dari 15 siswa dengan pola tidur buruk merasa tidak mengantuk di siang hari dan saat pembelajaran berlangsung. Namun penggunaan smartphone dengan durasi yang sama tidak selalu menimbulkan pola tidur buruk bagi remaja meskipun rata-rata penggunaan smartphone sudah memasuki efek adiksi. Dari fenomena tersebut peneliti ingin meneliti adakah hubungan *smartphone addiction* dengan kualitas tidur remaja sekolah menengah atas. Berdasarkan fenomena yang terjadi dikalangan remaja, perlu dilakukan tindak lanjut seperti melakukan promosi Kesehatan tentang pentingnya kualitas tidur yang baik dan menggunakan *smartphone* dengan bijak.

## 1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang diangkat, dapat dirumuskan masalah sebagai berikut “apakah terdapat hubungan antara *smartphone addiction* dengan kualitas pada remaja”

## 1.3 Tujuan Penelitian

### 1.3.1 Tujuan umum

Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan *smartphone addiction* dengan kualitas tidur pada remaja .

### 1.3.2 Tujuan khusus

1. Mengidentifikasi *smartphone addiction* pada remaja
2. Mengidentifikasi kualitas tidur pada remaja

3. Menganalisis hubungan antara *smartphone addiction* dengan kualitas tidur pada remaja

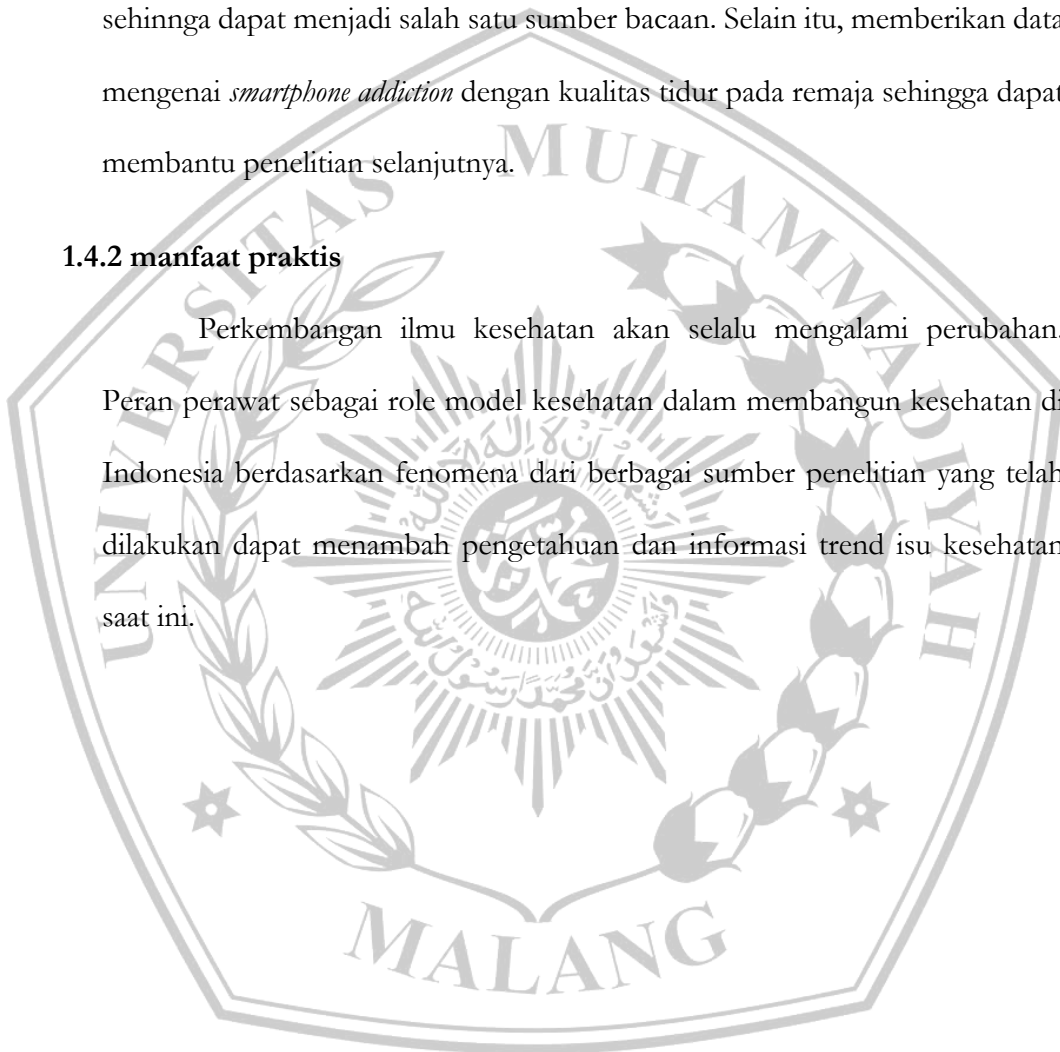
#### **1.4 Manfaat Penelitian**

##### **1.4.1 Manfaat Bagi Institusi**

Dapat memberikan informasi mengenai fenomena yang terjadi saat ini sehingga dapat menjadi salah satu sumber bacaan. Selain itu, memberikan data mengenai *smartphone addiction* dengan kualitas tidur pada remaja sehingga dapat membantu penelitian selanjutnya.

##### **1.4.2 manfaat praktis**

Perkembangan ilmu kesehatan akan selalu mengalami perubahan. Peran perawat sebagai role model kesehatan dalam membangun kesehatan di Indonesia berdasarkan fenomena dari berbagai sumber penelitian yang telah dilakukan dapat menambah pengetahuan dan informasi trend isu kesehatan saat ini.



### 1.4 Keaslian Penelitian

Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian

Penulis	Judul	Metode dan kesimpulan	Perbedaan dengan penelitian sebelumnya
Hyuk Lee, Jun Won Kim, Tae Young Choi (2019)	Risk Factors for Smartphone Addiction in Korea Adolescents: Smartphone Use Patterns	<p><b>Metode :</b> Peneliti mengambil informasi dari kuesioner “Home-based daily journal for smartphone (HDJ-S) use during vacation”, yang dilakukan pada salah satu kota Metropolitan Daegu pada bulan Agustus 2014. Pengisian ini didampingi langsung oleh orang tua siswa. Sebanyak 421 siswa yang berpartisipasi dan 370 siswa yang menyelesaikan seluruh kuesioner</p> <p><b>Hasil :</b> Hasil penelitian menunjukkan bahwa proporsi perempuan menggunakan obrolan online lebih tinggi. Dalam penelitian menunjukkan bahwa perempuan memiliki resiko 2,7 kali lebih besar untuk mengalami kecanduan smartphone daripada laki-laki</p>	Perbedaan penelitian adalah penelitian Lee <i>et al</i> menganalisis faktor resiko apa saja yang menyebabkan kecanduan, dan penelitian ini pengambilan informasi dari kuesionare “Home-based daily journal for smartphone (HDJ-S) use during vacation”, dan menggunakan teknik wawancara. Sementara penelitian yang akan dilakukan yaitu meneliti apakah ada hubungan serta pengambilan data menggunakan kuesionare SAS-SV dan PSQI.
Yupi Supartini, Puput Dwi Martiana, Titi Sulastri (2021)	Dampak Kecanduan <i>Smartphone</i> Terhadap Kualitas Tidur Siswa SMA	<p><b>Metode :</b> Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan pendekatan deskriptif analitik dan desain penelitian cross sectional.</p>	Perbedaan penelitian adalah : Dalam penelitian Yupi Supartini dan Puput Dwi peneliti mengidentifikasi penyebab dampak kecanduan <i>smartphone</i> , serta mengetahui apakah jenis kelamin juga m

		<p>Pengambilan sampel menggunakan teknik stratified random sampling. Uji statistik menggunakan Chi Square dan Mann Whitney</p> <p><b>Hasil :</b> Hasil uji statistik univariat menunjukkan sebagian besar responden berjenis kelamin laki-laki (52.7%), berusia 16 tahun (35.7%), memiliki tingkat kecanduan <i>smartphone</i> tinggi (61.6%), dan kualitas tidur yang buruk (70.5%). Sedangkan, hasil uji statistik bivariat menunjukkan, terdapat perbedaan yang signifikan antara jenis kelamin (<math>p = 0.020</math>) dan kecanduan <i>smartphone</i> (<math>p = 0.007</math>) dengan kualitas tidur, namun tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara usia dengan kualitas tidur (<math>p = 0.938</math>). Kesimpulan dari penelitian ini yaitu terdapat hubungan antara jenis kelamin dan kecanduan <i>smartphone</i> terhadap kualitas tidur siswa, namun tidak ada hubungan antara usia dan kualitas tidur siswa.</p>	<p>empengaruhi kecanduan <i>smartphone</i>, dalam penelitian yang akan dilakukan yaitu meneliti apakah ada hubungan penggunaan <i>smartphone</i> dengan kualitas tidur</p>
Ticha Margaret Br. Ginting, Ance Siallagan,	Hubungan Penggunaan Media Social dengan	<b>Metode :</b> Penelitian ini menggunakan observational analitik dengan pendekatan	Perbedaan penelitian adalah : penelitian yang dilakukan oleh Ginting <i>et al</i> meneliti tentang hubungan media



<p>Agustaria Ginting (2022)</p>	<p>Kualitas Tidur pada Remaja di SMK NEGERI 2 Tahun 2022</p>	<p>cross sectional. Pengumpulan data menggunakan google form  <b>Hasil:</b> Hasil penelitian ditemukan bahwa penggunaan media sosial pada katategori aktif sebanyak (77,2%) dan kualitas tidur pada kategori buruk sebanyak (60,8%). Hasil uji chi square secara statistik ditemukan nilai <math>p = 0,001</math> (<math>p &lt; 0,05</math>) artinya ada hubungan penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada remaja di SMK Negeri 2 Binjai.</p>	<p>social dengan kualitas tidur sedangkan penelitian yang akan dilakukan yaitu meneliti tentang hubungan penggunaan smartphone dengan kualits tidur.</p>
<p>Fitriana, Anizar Ahmad, Fitria (2022)</p>	<p>Pengaruh Penggunaan Gadget Terhadap Perilaku Remaja dalam Keluarga</p>	<p><b>Metode :</b> Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif. Data diperoleh melalui observasi dan wawancara mendalam kepada orang tua dan remaja yang menggunakan gadget secara berlebihan di Desa Landom. Analisis data dilakukan sejak awal penelitian sampai pelaporan  <b>Hasil :</b> Hasil penelitian menunjukkan bahwa remaja di Desa Lamdom telah menggunakan gadget selama 5-7 jam (300-420 menit) dalam sehari, yang berarti remaja tersebut sudah</p>	<p>Perbedaan penelitian adalah : penelitian yang dilakukan oleh Fitriana <i>et al</i> meneliti pengaruh gadget terhadap perilaku remaja di keluarga dengan melakukan observasi dan wawancara langsung dengan orang tua remaja sedangkan penelitian yang akan dibuat yaitu meneliti tentang hubungan penggunaan smartphone dengan kualitas tidur diukur dengan kuesioner yang langsung di sebar di lokasi penelitian.</p>

		mengalami kecanduan terhadap gadget	
Danilo B. Buctot, Nami Kim, Sun Hee Kim (2020)	The role of nomophobia and smartphone addiction in the lifestyle profiles of junior and senior high school students in the Philippines	<p><b>Metode :</b> Dalam studi cross-sectional ini, analisis korelasi Pearson, analisis regresi linier berganda, uji t sampel independen, dan analisis varians satu arah (ANOVA) dilakukan. Dengan sampel 580 laki-laki dan 867 perempuan Siswa Menengah Pertama dan Siswa Menengah Atas di Filipina. Pengumpulan data menggunakan kuesioner nomophobia, skala kecanduan <i>smartphone</i>-versi pendek dan Profil Gaya Hidup Remaja-Revisi 2 digunakan untuk mengukur nomophobia, kecanduan ponsel pintar, dan profil gaya hidup.</p> <p><b>Hasil:</b> didapatkan hasil hanya 0,5% (n = 7) dari peserta (N = 1.447) tidak memiliki nomophobia. Sebaliknya, 12,4% (n = 180), 63,2% (n = 915), dan 23,8% (n = 345) dari mereka masing-masing memiliki</p>	Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan adalah : dalam penelitian yang dilakukan Buctot <i>et al</i> yaitu meneliti terkait nomophobia dan kecanduan <i>smartphone</i> pada kalangan remaja di filipina yang berkaitan dengan profil gaya hidup remaja sementara penelitian yang akan dilaksanakan yaitu meneliti tentang hubungan penggunaan <i>smartphone</i> dengan kualitas tidur Siswa Menengah Atas. Perbedaan selanjutnya yaitu populasi yang digunakan dalam penelitian Buctot dkk adalah Siswa Menengah Pertama dan Siswa Menengah Atas sementara penelitian yang akan berlangsung menggunakan populasi Siswa Menengah Atas saja.

		nomophobia ringan, sedang, dan berat. Selain itu, 62,6% (n = 906) dari peserta memiliki kecanduan <i>smartphone</i>	
--	--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

