

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Di era digital penggunaan gadget telah menjadi bagian dari kehidupan remaja. Menurut data Statistik (2025) Menunjukkan bahwa ada sekitar 7,21 miliar pengguna gadget di seluruh dunia dan 72% remaja penggunanya yaitu remaja. Hampir separuh penduduk Amerika Serikat menghabiskan 5-6 jam untuk menggunakan gadget setiap hari. Berdasarkan laporan Digital 2025 Global Overview report, sebanyak 98,7% masyarakat Indonesia berusia 16 tahun ke atas menggunakan gadget untuk mengakses internet, melampaui Filipina dan Afrika Selatan yang sama-sama mencatat angka 98,5%. Menurut *American Academy Of Sleep Medicine* dalam K Ramar, RK Malhotra, KA Carden, et al. (2021) Penggunaan gadget yang berlebihan dapat berdampak negatif pada kesehatan terutama pada kesehatan fisik dan mental remaja, seperti kelelahan, stres, dan kesulitan konsentrasi. Untuk menjaga kesehatan optimal, remaja memerlukan antara 8 dan 10 jam tidur per malam. Masalah penggunaan gadget telah menimbulkan kekhawatiran karena dapat menurunkan kualitas sehat dan kehidupan sosial remaja (Mawitjere et al., 2017; Tarigan, 2018). Gangguan kesehatan akibat penggunaan gadget diantaranya gangguan pada mata, kurang tidur dan saraf sehingga sering pusing (Sari & Prajayanti, 2017).

Di seluruh dunia, masalah tidur berkisar antara 15,3% hingga 39,2%. Data dari Indonesia menunjukkan bahwa lebih dari 63% remaja memiliki kualitas tidur yang buruk. Beberapa faktor yang mempengaruhi kualitas tidur yang buruk di kalangan remaja termasuk penggunaan perangkat gadget, di mana 80% dari mereka melaporkan menggunakan perangkat gadget lebih dari 4 jam 17 menit setiap hari, menurut Keswara dalam (Firmawati et al., 2023). Penggunaan gadget terus mengalami peningkatan. Cina merupakan negara dengan jumlah pengguna gadget terbanyak. Negara ini berkontribusi sebesar (63,4%) dari total pengguna gadget di

seluruh dunia, dengan 911.924.000 individu aktif yang menggunakan gadget, dan diperkirakan jumlah pengguna gadget mencapai 3,9 miliar pada tahun 2022. (Newzoo, 2020).

Menurut badan pusat statistik Indonesia (2022) perkembangan telepon seluler di Indonesia relatif pesat, yang ditunjukkan oleh peningkatan jumlah kepemilikan telepon seluler. Pada tahun 2011, hanya 39,11 % penduduk memiliki telepon seluler. Namun, pada tahun 2022, 67,88 % penduduk memiliki telepon seluler, peningkatan 28,77 % selama dua belas tahun. Persentase rumah tangga yang memiliki akses internet juga terus meningkat, menurut badan pusat statistik daerah provinsi Jawa Tengah (2023). Menunjukkan peningkatan yang cukup pesat dalam tiga tahun terakhir, naik dari hanya 75,16% pada tahun 2019 menjadi 88,24% pada tahun 2022, peningkatan sebesar 13,08 persen poin. Gambaran ini sangat relevan dengan situasi saat ini karena masyarakat Jawa Tengah sekarang membutuhkan internet. Kehidupan sehari-hari dipengaruhi oleh internet, selain menjadi sumber informasi untuk keperluan sosialisasi, bisnis, ekonomi, dan politik. Survei tentang Penggunaan dan Pemanfaatan Teknologi Informasi dan Komunikasi di Sektor Pendidikan ini melibatkan 4.014 sekolah di 34 provinsi. Berdasarkan jenjang pendidikan, penggunaan telepon yang paling banyak terjadi pada siswa SMA dan sederajat, 73,56 persen, diikuti oleh siswa SMP dan sederajat sebesar 54,84%, lalu SD dan sederajat sebesar 36,45%

Adapun Menurut Badan pusat statistik kabupaten Brebes tahun 2021 Kontribusi kategori TIK (Teknologi informasi dan komunikasi) mengalami peningkatan dari 2,80% menjadi 3,94% pada tahun 2020. Hal ini juga disebabkan karena pada masa pandemic covid-19 kegiatann perkantoran, kegiatan belajar mengajar dan kegiatan lainnya dilakukan secara online. Penggunaan gadget oleh anak-anak dapat memiliki efek positif dan negatif. Penggunaan alat ini dapat membantu anak meningkatkan kreativitas dan kecerdasan mereka. Namun, dampak psikologisnya juga dapat membuat anak menjadi introvert, lebih cenderung mengasingkan diri, lebih rentan terhadap cyberbullying, dan mengabaikan dunia

nyata yang ditawarkan oleh perangkat tersebut. Akibatnya, anak-anak mungkin kehilangan kesempatan untuk bermain dengan teman sebaya dan keluarga. Sebaliknya, konsekuensi kesehatan mencakup gangguan fungsi otak, masalah mata, gangguan tangan, terpapar radiasi, dan gangguan tidur. Semua ini akan berdampak negatif pada pertumbuhan dan kesehatan anak, di mana salah satu masalah kesehatan yang muncul adalah kurangnya pemenuhan kebutuhan tidur. (Destina et al., 2022)

Adapun penggunaan gadget terutama pada malam hari dapat mengganggu ritme tidur individu. Melihat layar gadget terlalu lama dapat menyebabkan kesulitan untuk tidur karena cahaya biru yang menyerupai cahaya siang membuat seseorang tetap terjaga, sementara cahaya yang redup dapat menimbulkan rasa kantuk Menurut Nurhakim dalam (Firmawati et al., 2023)

Menurut survei *National sleep foundation* (NSF) di Amerika, orang-orang yang mengaku punya kesulitan tidur dilaporkan sulit berkonsentrasi, sulit menyelesaikan sejumlah tugas dan sedikit menjadi emosional atau mudah marah. Selain itu kehilangan waktu tidur diketahui sebagai penyebab ketidakseimbangan menerima tugas yang melibatkan memori, pembelajaran dan alasan logis (Rafknowledge,2004). Tugas perkembangan yang terjadi selama masa remaja, bersamaan dengan peningkatan kemampuan kognitif, tekanan, dan ekspektasi baru yang dihadapi oleh remaja, menjadikan mereka mudah terpengaruh oleh berbagai gangguan, baik itu berupa masalah mental maupun perilaku. Pribadi, Utami, & Marliyana dalam Isnaningsih, Sari (2022)

Salah satu penelitian yang mendukung pernyataan tersebut adalah penelitian yang dilakukan oleh Destina di SMA Negeri Kota Jambi (2022), Destina menemukan bahwa sebagian besar responden mengalami gangguan pola tidur berat. Destina (2022). Adapun penelitian lain yang relevan yaitu penelitian Eritriana, R. E.,& P. (2022) “Hubungan Penggunaan Gadget dengan Pola Tidur Anak Usia Sekolah (10-12 tahun) di SDN Bintoyo Kecamatan Padas Kabupaten Ngawi” dengan Hasil penelitian adanya hubungan antara penggunaan gadget terhadap pola

tidur anak usia sekolah di SDN Bintoyo didapatkan hasil bahwa dari sebagian responden yang memiliki gangguan tidur karena penggunaan gadget berlebihan

Berdasarkan hasil survei awal yang dilakukan oleh peneliti pada 30 Januari 2025 di SMP N 01 Losari didapatkan 82 orang memiliki dan menggunakan gadget, dan sesuai hasil wawancara yang dilakukan peneliti kepada guru BK mengatakan bahwa hampir seluruh siswa khususnya kelas 9 memiliki dan menggunakan gadget dengan salah satu alasan karena ada beberapa pembelajaran yang mewajibkan mereka membawa/menggunakan gadget di sekolah. Mereka mengatakan menggunakan gadget sebelum tidur dan durasi tidur mereka hanya 4-6 jam/hari. 43 anak mengatakan mengalami kesulitan tidur (insomnia) dan 47 anak mengatakan mengalami kesulitan bangun pagi. 49 Anak mengatakan sering mengantuk saat belajar di sekolah bahkan pernah tidur saat jam pelajaran, sehingga dengan inilah alasan peneliti termotivasi untuk melakukan penelitian tentang Hubungan penggunaan gadget dengan kualitas tidur pada remaja di SMP N 01 Losari Kabupaten Brebes Tahun 2025.

1.2 Rumusan Masalah

Apakah terdapat Hubungan antara penggunaan gadget dengan kualitas tidur pada remaja di SMP N 01 Losari Kabupaten Brebes Tahun 2025?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan umum

Untuk mengetahui Hubungan penggunaan gadget dengan kualitas tidur pada remaja di SMP N 01 Losari Kabupaten Brebes Tahun 2025

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Untuk mengetahui penggunaan gadget pada remaja di SMP N 01 Losari Kabupaten Brebes Tahun 2025
2. Untuk mengetahui kualitas tidur pada remaja di SMP N 01 Losari Kabupaten Brebes Tahun 2025

3. Untuk mengetahui Hubungan penggunaan gadget dengan kualitas tidur pada remaja di SMP N 01 Losari Kabupaten Brebes Tahun 2025

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Diharapkan Hasil penelitian ini dapat menjelaskan hubungan penggunaan gadget dengan kualitas tidur pada remaja sehingga dapat menambah referensi pada bidang ilmu keperawatan

1.4.2 Manfaat Praktis

1.4.2.1 Bagi Remaja

Diharapkan Hasil penelitian ini dapat meningkatkan kesadaran tentang dampak penggunaan gadget pada kesehatan tidur

1.4.2.2 Bagi Sekolah yang Diteliti

Diharapkan Hasil penelitian ini dapat Meningkatkan kesadaran tentang pentingnya Kualitas tidur sehat dengan Berlangsungnya kegiatan belajar di Sekolah

1.4.2.3 Bagi Institusi

Diharapkan penelitian ini dapat Diharapkan penelitian ini dapat menambah literatur atau menjadi sumber bacaan bagi mahasiswa dan menjadi referensi bagi perpustakaan di institut Mahardika Cirebon.

1.5 Keaslian Penelitian

Berikut ini adalah beberapa penelitian yang relevan dengan topik “Hubungan penggunaan gadget dengan Kualitas tidur pada remaja di SMP N 01 Losari “

1. Destina, Y., Anita Sari, L., & Octavia, D. (2022), “Hubungan Lama Penggunaan Gawai dengan Gangguan Pola Tidur pada Siswa-Siswi di SMA Negeri Kota Jambi” Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain Cross Sectional, yang bertujuan untuk mengetahui hubungan

penggunaan gawai dengan gangguan pola tidur pada siswa/i di SMAN Kota Jambi tahun 2021. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa siswi di SMAN Jambi (SMA Negeri 02 dan SMA Negeri 04) Teknik pengambilan besar sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik proporsional random sampling. Perbedaan dalam penelitian ini dalam teknik pengambilan sampel, peneliti menggunakan rumus slovin, dan populasi dalam penelitian ini yaitu siswa/i SMP kelas 3 di SMP N 01 Losari. Perbedaan lainnya penelitian ini menggunakan kuisisioner penggunaan gadget. untuk mengukur kecanduan penggunaan gadget. Persamaan dengan penelitian ini adalah sama sama penelitian kuantitatif. Selain itu ada persamaan pada variabel Y. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 70 responden dengan penggunaan gawai yang sedang, 43 responden (61,4%) mengalami gangguan pola tidur ringan dan dari 80 responden dengan penggunaan gawai yang tinggi, sebagian besar 76 responden (95%) mengalami gangguan pola tidur berat. Hasil uji statistic diperoleh p-value 0,000 ($p < 0,05$). Hasil ini menunjukkan bahwa ada hubungan hubungan yang bermakna antara penggunaan gawai dengan gangguan pola tidur pada siswa/i di SMAN Jambi Tahun 2021. Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden yang gangguan pola tidur sedang lebih banyak yang menggunakan gawai yang tinggi.

2. Eritriana, R. E., & P. (2022) "Hubungan Penggunaan Gadget dengan Pola Tidur Anak Usia Sekolah (10-12 tahun) di SDN Bintoyo Kecamatan Padas Kabupaten Ngawi" Penelitian ini merupakan penelitian yang berjenis kuantitatif non-eksperimen yang didesain dengan penelitian korelasi, Teknik yang digunakan merupakan teknik cross – sectional. Populasi pada penelitian ini adalah anak usia sekolah yaitu 10-12 tahun. Salah satu perbedaan dengan penelitian ini adalah populasi penelitian ini yaitu remaja siswa/i SMP kelas 9 di SMP N 01 Losari. Persamaan pada penelitian ini adalah sama menggunakan metode kuantitatif dan desain korelasional. Berdasarkan hasil penelitian diketahui hubungan antara penggunaan gadget terhadap pola tidur anak usia

sekolah di SDN Bintoyo didapatkan hasil bahwa dari sebagian responden yang memiliki gangguan tidur karena penggunaan gadget berlebihan.

3. Ama, U. T., & Elwindra, E. (2022) “Hubungan Penggunaan Gadget dengan Gangguan Pola Tidur pada Mahasiswa STIKES Persada Husada Indonesia” . jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah analitik kuantitatif dengan desain korelatif. Pendekatan yang digunakan pada desain penelitian ini adalah cross sectional study. Penelitian ini dilakukan pada mahasiswa STIKES Persada Husada Indonesia pada bulan Maret sampai dengan Agustus 2020. populasi pada penelitian ini adalah mahasiswa STIKES Persada Husada Indonesia. perbedaan penelitian ini adalah teknik pengambilan sampel dengan menggunakan rumus slovin, Perbedaan lainnya adalah populasi penelitian ini yaitu pada remaja siswa/i SMP Kelas 9 di SMP N 01 Losari sedangkan pada penelitian Ama (2022) yaitu pada mahasiswa dan perbedaan lainnya adalah penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa dengan kategori tidak menggunakan gadget sebelum tidur sebanyak 18 (86%) mahasiswa tidak mengalami gejala gangguan pola tidur dan 17 (55%) mahasiswa mengalami gejala gangguan pola tidur. Dapat dilihat bahwa terdapat kecenderungan bahwa mahasiswa akan mengalami gejala gangguan pola tidur ketika durasi menggunakan gadget sebelum tidur ≥ 35 menit. Perhatikan juga bahwa terdapat kecenderungan bahwa mahasiswa akan mengalami gejala gangguan pola tidur ketika durasi menggunakan gadget < 35 menit. Nilai probabilitas 0,006 lebih kecil dibandingkan $\alpha=0,05$, maka disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara durasi penggunaan gadget sebelum tidur dengan gangguan pola tidur pada mahasiswa STIKES Persada Husada Indonesia.
4. Margareth, T. (2023). “Hubungan penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada remaja di smk negeri 2 binjai tahun 2023”. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain korelasional dengan pendekatan cross sectional, sedangkan rancangan penelitiannya adalah untuk

mengetahui hubungan intensitas penggunaan media social dengan kualitas tidur remaja di SMK Negeri 2 Binjai Tahun 2022. Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas XII di SMK Negeri 2 Binjai yang berjumlah 225 siswa, sedangkan sampel penelitian sebanyak 76 siswa berdasarkan rumus perhitungan Vincent. V. Perbedaan dengan penelitian ini adalah variabel independent, Perbedaan lainnya adalah populasi pada penelitian ini adalah remaja siswa/i SMP kelas 9 di SMP N 01 Losari. Persamaan dengan peneliitian ini adalah menggunakan meode kuantitatif dan pada variabel Y sama membahas terkait kualitas tidur. Hasil penelitian ditemukan bahwa penggunaan media sosial pada katergori aktif sebanyak (77,2%) dan kualitas tidur pada kategori buruk sebanyak (60,8%). Hasil uji chi square secara statistik ditemukan nilai $p = 0,001$ ($p < 0,05$) artinya ada hubungan penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada remaja di SMK Negeri 2 Binjai.