

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Menurut *World Health Organization* (WHO) Remaja merupakan individu yang berada pada fase peralihan dari masa anak-anak menuju dewasa. Remaja merupakan masyarakat yang berada di rentang usia 10 sampai 19 tahun. Periode remaja sendiri dikelompokkan menjadi tiga tahap, yakni remaja awal, remaja tengah, dan remaja akhir (Wirenviona, R & Riris, A.,A, 2020). Remaja pertengahan mengalami perkembangan kognitif yang memicu terhadap penggunaan *smartphone* untuk memuaskan rasa ingin tahunya yang semakin tinggi, keinginan untuk mencoba hal-hal baru, dan memberikan pengaruh terhadap orang-orang di sekitarnya (Nurannisa, S., Anam, A., Nuriya, 2023). Menurut *UNICEF* pada tahun 2021, jumlah kelompok remaja di Indonesia yang berusia 10-19 tahun sebanyak 45,8 juta jiwa atau sekitar 17% dari total populasi (*UNICEF*, 2023)

Survei *GoodStats* pada tahun 2022 dari perspektif global, jumlah pengguna ponsel pintar di dunia meningkat menjadi 5,3 miliar pada Juli 2021. Jumlah ini mencakup lebih dari separuh total populasi, sekitar 7,9 miliar jiwa, atau mencakup 67%. Misalnya kepulauan, wilayah dengan tingkat kepemilikan *smartphone* tertinggi di Indonesia adalah Pulau Jawa yang mencapai 86,60%. Berdasarkan kelompok umur, penggunaan *smartphone* pada kelompok usia 9-19 tahun yaitu sebanyak 65,34%. Indonesia memegang keunggulan sebagai negara dengan durasi penggunaan *smartphone* terlama secara global.

Laporan “*State of Mobile on 2024*” menyatakan bahwa Indonesia menduduki peringkat pertama sebagai negara dengan penggunaan harian perangkat seluler terlama pada tahun 2023. Peringkat teratas tersebut diraih Indonesia dalam empat tahun terakhir (2020-2023). Indonesia menghabiskan rata-rata 6,05 jam sehari untuk bermain *smartphone* (Data.ai, 2023).

Smartphone merupakan alat informasi yang berukuran kecil, ringan, dan memiliki daya tahan baterai yang lama, sehingga sangat *mobile* namun mudah diakses (Safaria, T., *et all*, 2022). *Smartphone* memiliki banyak fungsi, termasuk komunikasi jarak jauh dan membantu tugas sehari-hari, sehingga sangat memudahkan remaja untuk melakukan hal yang mereka inginkan dan mereka butuhkan (Murwani & Umam, 2021).

Intensitas merupakan tingkat kedalaman dan kekuatan sikap (mutu) dalam menggunakan atau memanfaatkan fasilitas-fasilitas dengan memperhatikan durasi waktu (dalam satuan ukur jam) dan jumlah frekuensi dalam kurun waktu satu hari (Al Aziz, 2020). Intensitas penggunaan *smartphone* dibedakan menjadi tiga tingkatan, yaitu penggunaan tinggi (durasi 1-2 jam/hari), penggunaan sedang (sekitar 2-5 jam/hari) dan penggunaan rendah (kurang dari 5 jam sehari). Tidak adanya kemampuan remaja dalam mengontrol intensitas penggunaan *smartphone* dapat mengakibatkan buruknya kualitas tidur (KPAI, 2020).

Kualitas tidur didefinisikan sebagai kepuasan diri individu terhadap seluruh aspek pengalaman tidur (Nelson , *et all* 2022). Kualitas tidur yang baik pada remaja didefinisikan sebagai remaja yang mudah tidur pada saat waktu tidur, bertransisi dengan mudah dari bangun ke tidur, mempertahankan tidur tanpa gangguan, memulai kembali untuk tidur setelah terbangun di malam hari, dan peralihan dari tidur ke bangun di pagi hari dengan mudah. Adanya kualitas tidur yang buruk disebabkan seseorang mengalami gangguan kebutuhan tidur (LeBourgeois MK, Giannotti F, Cortesi F, Wolfson AR, Harsh J. 2005). Kualitas tidur yang baik bagi remaja yaitu sekitar 8 hingga 10 jam per hari (Potter & Perry 2020).

Dampak kualitas tidur yang buruk antara lain remaja akan mengalami berbagai hal negatif diantaranya adalah sulit bangun di pagi hari untuk berangkat ke sekolah, tertidur di kelas atau saat waktu tenang di siang hari, merasa lelah sehingga sulit untuk memulai atau bertahan dalam aktivitas seperti tugas sekolah. Mudah tersinggung, cemas, dan mudah marah pada hari-

hari ketika remaja kurang tidur, terlibat dalam banyak kegiatan ekstrakurikuler, begadang mengerjakan pekerjaan rumah setiap malam, hingga mengurangi waktu tidur, waktu tidur ekstra lama di akhir pekan (Berman, A., Kozier, B., Erb, *et all* (2014)

Caumo GH, *et all* (2020) berpendapat bahwa penggunaan *smartphone* yang lebih lama di malam hari dikaitkan dengan kualitas tidur yang lebih buruk. Hasil penelitian Fitriasari, E., *et all* (2023) responden yang menggunakan *smartphone* dengan kategori tinggi sebanyak 114 responden (53,5%), yang terbagi dalam kualitas tidur baik sebanyak 5 responden (2,4%) dan kualitas tidur buruk sebanyak 109 responden (51,1%). Penelitian yang dilakukan oleh Dungga, E., F & Dulanim, A (2021), menyatakan bahwa semakin tinggi intensitas penggunaan *smartphone* maka kualitas tidur semakin buruk.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 31 Januari 2024 di SMP Negeri 1 Susukan Lebak Kabupaten Cirebon diketahui jumlah siswa kelas 7 dan 8 yang memiliki *smartphone* sendiri sebanyak 490 orang. Berdasarkan hasil wawancara pada saat jam istirahat terhadap 30 siswa didapatkan bahwa 100% siswa-siswi memiliki dan menggunakan *smarthphone* setiap hari. Siswa tersebut menggunakan *smartphone* selama 3-8 jam/hari, 25 siswa (83%) menyatakan bahwa mereka menggunakan *smartphone* sebelum tidur yang menyebabkan lupa waktu sehingga tidur larut malam. Sedangkan 5 siswa (17%) menyatakan jarang menggunakan *smartphone* dan tidur lebih awal atau tidur dibawah jam 22.00 WIB.

Berdasarkan fenomena dan data diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Hubungan Intensitas Penggunaan *Smartphone* dengan Kualitas Tidur pada Remaja di SMP Negeri 1 Susukan Lebak Kabupaten Cirebon tahun 2024”.

1.2. Rumusan Masalah

Apakah terdapat hubungan intensitas penggunaan *smartphone* dengan kualitas tidur pada remaja di SMP Negeri 1 Susukan Lebak Kabupaten Cirebon tahun 2024?

1.3. Tujuan Penelitian

1.3.1. Tujuan umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan intensitas penggunaan *smartphone* dengan kualitas tidur pada remaja di SMP Negeri 1 Susukan Lebak Kabupaten Cirebon tahun 2024

1.3.2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengidentifikasi intensitas penggunaan *smartphone* di SMP Negeri 1 Susukan Lebak Kabupaten Cirebon tahun 2024
- b. Untuk mengidentifikasi kualitas tidur pada remaja di SMP Negeri 1 Susukan Lebak Kabupaten Cirebon tahun 2024
- c. Untuk mengetahui hubungan intensitas penggunaan *smartphone* dengan kualitas tidur pada remaja di SMP Negeri 1 Susukan Lebak Kabupaten Cirebon tahun 2024

1.4. Manfaat Penelitian

1.4.1. Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis dari penelitian ini dapat mengembangkan teknologi komunikasi dan informasi yang berdampak pada kesehatan remaja terutama kebutuhn tidur.

1.4.2. Manfaat Praktis

- a. Bagi Institut Teknologi dan Kesehatan Mahardika

Hasil penelitian ini dapat memberikan informasi dan mengembangkan bahan pembelajaran baik teori atau praktek

bagi mahasiswa pada mata kuliah kebutuhan dasar manusia dan keperawatan anak terutama mengenai pemenuhan kebutuhan tidur pada remaja

b. Bagi Tempat Penelitian SMP Negeri 1 Susukan Lebak

Hasil penelitian ini dapat memberikan informasi dan masukan mengenai kondisi kualitas tidur pada siswa sehingga pihak sekolah dapat mengembangkan program-program pembelajaran yang lebih aktif dan mengembangkan peraturan-peraturan yang meningkatkan akademik.

c. Bagi Orang Tua

Hasil penelitian ini dapat memberikan informasi dan membantu mengambil langkah-langkah dalam menyediakan lingkungan tidur yang lebih baik, seperti membatasi akses penggunaan *smartphone* di malam hari dengan lebih bijaksana atau mendorong kebiasaan tidur yang lebih baik.

d. Perawat

Hasil penelitian ini dapat membantu perawat dalam merancang intervensi yang efektif untuk mengatasi masalah tidur pada remaja.

1.5. Keaslian Penelitian

Adapun penelitian yang berkaitan dengan penulisan judul hubungan intensitas penggunaan *smartphone* dengan kualitas tidur pada remaja di SMP Negeri 1 Susukan Lebak Kabupaten Cirebon tahun 2024, yaitu:

1. Dunga, E., F & Dulanim, A. 2022. “Hubungan Intensitas Penggunaan *Smartphone* Dengan Kualitas Dan Kuantitas Tidur Pada Remaja”. Tujuan penelitian untuk mengetahui hubungan intensitas penggunaan *smartphone* dengan kualitas dan kuantitas tidur pada remaja. Penelitian menggunakan metode *survey analitik* dengan desain *Cross sectional*. Data dikumpul menggunakan kuesioner dan

uji analisis yang digunakan yaitu *uji Chi-square*. Populasi dalam penelitian adalah seluruh siswa dan siswi kelas 1 SMA dengan jumlah sampel 80 orang.

Persamaan dalam penelitian adalah variabel independen. Perbedaannya adalah metode penelitian, dan populasi dalam penelitian.

2. Nurannisa, S., Anam, A., Nuriya (2023). “Intensitas Penggunaan *Smartphone* Berubungan dengan Kualitas Tidur Remaja”. Tujuan mengetahui hubungan intensitas penggunaan *smartphone* dengan kualitas tidur pada remaja. Jenis penelitian adalah analitik korelasi dengan pendekatan *cross sectional*. Pengumpulan sampel menggunakan teknik total sampling pada 101 siswa. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI). Analisis data pada penelitian ini menggunakan analisis univariat dan bivariat.

Persamaannya adalah variabel independen dan variabel dependen. Perbedaannya yaitu populasi, sampel, instrumen, tempat dan waktu penelitian.

3. Fitriyani, E., Umasugi, T, M., Soullisa, F, F., Ibrahim, L., Rumbow, N., Guilin, X., Jiao, D., Wang, Y. (2023). *The Relationship Between Smartphone Use and Sleep Quality In Adolescents At Sma Negeri 1 Seram Bagian Barat Kec. Kairatu, West Part of Seram District*. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui hubungan penggunaan *smartphone* dengan kualitas tidur pada remaja di SMA Negeri 1 Seram Barat. Jenis penelitian kuantitatif dengan sifat deskriptif analitik dengan pendekatan *Cross Sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SMA Negeri 1 Seram Barat (Kelas X dan Kelas X1) yang berjumlah 460 orang. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 213 orang dengan menggunakan Teknik *Simple Random Sampling*. Instrumen menggunakan lembar kuesioner. Analisa data menggunakan uji *Chi Square*.

Persamaannya adalah variabel dependen, teknik sampel. Sedangkan perbedaannya yaitu judul, populasi, sampel, tempat dan waktu penelitian.

4. Caumo GH, Spritzer D, Carissimi A, Tonon AC. (2020). *Exposure to electronic devices and sleep quality in adolescents: a matter of type, duration, and timing. Sleep Health*. Tujuan untuk menyelidiki dampak penggunaan perangkat elektronik terhadap kualitas tidur pada remaja. Studi ini menggunakan desain *cross-sectional* untuk mengumpulkan data dari sampel 177 siswa dari enam sekolah umum di Porto Alegre, Brasil yang berusia antara 11 dan 18 tahun. Menggunakan kuesioner Indeks Kualitas Tidur *Pittsburgh* (PSQI). Dinilai menggunakan tes *spearman* dan regresi hierarki untuk menganalisis data.

Persamaannya adalah variabel dependen.

Perbedaannya yaitu judul, populasi, sampel, instrumen, tempat dan waktu penelitian