

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kemajuan teknologi semakin mencapai puncaknya di era modern saat ini. Hal ini terlihat dari munculnya berbagai produk berbasis teknologi yang dapat digunakan untuk mempermudah aktivitas dan membantu manusia memenuhi kebutuhannya. Salah satu produk yang meningkat pesat dan mampu menarik perhatian masyarakat, terutama kalangan remaja dan pemuda, adalah gadget. Gadget dianggap sebagai perangkat kecil dengan berbagai fungsi yang beragam. Siswa atau pelajar masuk dalam kategori usia remaja awal, yang merupakan fase transisi dari anak-anak ke dewasa. Usia remaja berkisar antara 12 hingga 16 tahun. Di fase ini, banyak perubahan terjadi dari sudut pandang fisik, mental, emosi, dan sosial. Perubahan-perubahan ini kadang membuat remaja kesulitan beradaptasi dengan lingkungan sekitar. Terkadang, remaja menunjukkan perilaku negatif akibat kecanduan gadget. Siswa yang terjebak dalam kecanduan gadget dapat mengalami penurunan dalam prestasi akademiknya. Waktu yang seharusnya digunakan untuk belajar dan membaca materi pelajaran lebih sering dihabiskan untuk bermain gadget. Salah satu indikator siswa yang kecanduan gadget adalah penurunan konsentrasi dalam belajar, sehingga kemampuan mereka untuk menyerap materi yang diajarkan guru menjadi terhambat, yang pada akhirnya berdampak pada rendahnya prestasi belajar mereka (Kristanto dan Rahmad 2023)..

Kebanyakan pengguna perangkat teknologi adalah para remaja, dan mereka cenderung menjadi ketergantungan serta terjerat dalam penggunaan alat tersebut, yang berdampak pada cara mereka berinteraksi sosial. Masa remaja adalah fase penting ketika seseorang beralih dari kanak-kanak menuju dewasa. Pada fase ini, terjadi perubahan yang signifikan dalam aspek fisik, psikologis, dan sosial yang mempengaruhi perkembangan mereka secara keseluruhan. Salah satu masalah kesehatan yang dialami remaja saat ini adalah kurang tidur,

di mana pola tidur mereka berbeda dibandingkan dengan kelompok usia lainnya, disebabkan oleh berbagai perubahan fisik dan hormonal selama tahap akhir pubertas (Laurintia, Mahardika, dan Wedayani 2019). Menurut WHO, seseorang dikategorikan sebagai remaja jika berusia antara 10 hingga 19 tahun. Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 tahun 2014 menyebutkan bahwa remaja adalah penduduk yang berumur 10 hingga 18 tahun. Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) mendefinisikan remaja sebagai individu dalam rentang usia 10 hingga 24 tahun yang belum menikah. Data dari Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) pada tahun 2017 menunjukkan bahwa ada 143,26 juta orang atau 54,68% dari total populasi Indonesia yang menggunakan gadget. Sebagian besar pengguna gadget berada dalam kelompok usia 13 hingga 18 tahun, mencapai 75,50% (Rizki et al. n. d.).

Gadget merupakan perangkat elektronik yang dirancang untuk berbagai fungsi, seperti mengakses informasi, media hiburan, permainan, dan sebagai sarana komunikasi. Pemakaian gadget secara berlebihan dapat memberikan dampak buruk pada kesehatan. Salah satu efek negatif dari penggunaan gadget yang tidak terkendali adalah kemungkinan munculnya masalah kesehatan pada mata. Ketika gadget digunakan secara berlebihan, otot mata akan terus terpaksa bekerja, menyebabkan ketegangan yang pada akhirnya dapat mengarah pada astenopia. Ketergantungan pada gadget, yang sering kali dikenal sebagai "penggunaan smartphone yang bermasalah," telah menjadi masalah yang diperhatikan secara global oleh para peneliti dan profesional kesehatan mental (Ramadhani et al. 2024). Penggunaan perangkat elektronik secara berlebihan menjadi masalah yang sangat serius karena dapat menyebabkan gangguan tidur, meningkatkan kemungkinan obesitas, masalah postur tubuh, dan bahkan gangguan penglihatan akibat terlalu lama terpapar layar. Dari segi mental, penggunaan perangkat yang berlebihan dapat meningkatkan risiko kecemasan, stres, depresi, dan juga mengurangi kemampuan untuk bersosialisasi serta berinteraksi langsung dengan lingkungan sekitar (Tengku et al. 2024).. Ketergantungan terhadap perangkat elektronik semakin meningkat di kalangan

remaja, sehingga menghambat kegiatan lain seperti belajar atau berolahraga yang seharusnya dilakukan karena mereka terlalu terfokus pada penggunaan gadget, yang dapat mengganggu konsentrasi selama proses belajar (M Paramita1a, S Muhlisin1 2023).

Fenomena ini terlihat dari penggunaan perangkat elektronik yang berlebihan dan tidak terarah, yang mengganggu aktivitas harian dan interaksi sosial individu, mahasiswa, sebagai kelompok yang sangat terpapar teknologi, adalah salah satu kelompok yang paling rentan terhadap kecanduan gadget, sebuah peneliti yang mencakup seluruh provinsi di Indonesia dengan melibatkan 2,933 Remaja menunjukkan bahwa 59% dari mereka mengakui mengalami peningkatan durasi penggunaan gadget hingga 11,6 jam perhari selama masa pandemi (Siste et al,2020). Secara global jumlah penggunaan gadget terus meningkat setiap tahun. Pada Tahun 2019 tercatat ada 2,3 miliar pengguna, naik sebesar 5,6% dibandingkan tahun sebelumnya. Diperkirakan pada tahun 2022, jumlah pengguna gadget akan mencapai 3,9 miliar. Di Indonesia, yang menempati urutan ke empat sebagai negara terpadat didunia dengan populasi mencapai 260 juta jiwa, menjadi pasar yang besar untuk teknologi digital. Di Indonesia jumlah pengguna gadget mengalami kenaikan sehingga 37,1% antara tahun 2016 hingga 2019 (Ramadhani et al. 2024).

Kualitas tidur adalah seberapa puas seseorang merasa terhadap tidur yang didapatnya di malam hari. Tidur dikatakan berkualitas baik jika tidak menunjukkan gejala kekurangan tidur dan tidak mengalami kesulitan saat tidur. Berdasarkan penjelasan Wood dan Scoot pada tahun 2019, kondisi tidur yang kurang baik terjadi ketika seseorang tidak memiliki jadwal tidur yang teratur; rutinitas tidur dan waktu terjaga sangatlah penting, begitu juga dengan konsistensi waktu makan, serta yang paling utama adalah tidur lebih awal dan bangun lebih pagi. Hampir semua remaja yang menggunakan perangkat elektronik menghabiskan waktu mereka dalam sehari dengan gadget, sehingga hal ini berdampak pada interaksi mereka dalam keluarga. Aktivitas yang seharusnya dilakukan dengan berdiskusi bersama keluarga kini tergantikan dengan bermain gadget.

Kegiatan yang dulunya dilakukan dengan berbincang bersama keluarga kini banyak digantikan oleh aktivitas menggunakan gadget. Selain itu, salah satu alasan yang menyebabkan remaja mengalami masalah tidur yang buruk adalah perubahan dalam gaya hidup, termasuk penggunaan gadget. Pengaruh gadget terhadap kualitas tidur telah menjadi salah satu penyebab utama dari isu yang sangat serius saat ini. Kurangnya tidur di pagi hari dapat mengganggu proses belajar, terutama saat di sekolah. Remaja yang berusia antara 12 hingga 18 tahun memerlukan waktu tidur sekitar 8 hingga 9 jam (M Paramita1a, S Muhlisin1 2023). Tingkat gangguan kualitas tidur secara global bervariasi antara 15,3% hingga 39,2%. Data dari Indonesia menunjukkan bahwa mayoritas remaja memiliki kualitas tidur di bawah 63%. Beberapa faktor yang memperburuk kualitas tidur remaja termasuk penggunaan gadget, di mana 80% dari mereka melaporkan menghabiskan lebih dari 4 jam 17 menit per hari dengan gadget (Firmawati, Sudirman, dan Lilir 2023). Penelitian yang dilakukan oleh Amalia et al (2022) menunjukkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur remaja dapat dipengaruhi oleh berbagai aspek, seperti kondisi kesehatan, lingkungan, gaya hidup (menggunakan smartphone), tingkat stres, pola makan, aktivitas fisik, dan penggunaan obat-obatan (Kakiay dan Wigiyanti 2022).

Berdasarkan kejadian yang ada, pemakaian perangkat elektronik berpengaruh besar terhadap kualitas tidur, menjadi salah satu penyebab utama permasalahan yang serius saat ini. Tidur yang tidak cukup di pagi hari bisa mengganggu aktivitas belajar, terutama saat mengikuti kuliah dilingkungan akademis remaja. Hal ini meningkatkan kesadaran akan dampak penggunaan gadget yang berlebihan bagi kesehatan fisik dan mental remaja, dimana kurang tidur akan mengakibatkan penurunan sistem kekebalan tubuh. Angka gangguan tidur yang tinggi dikalangan remaja serta tekanan untuk meraih prestasi akademik sangat signifikan (Wahyuningsih, Rokhmah, and Imallah 2024).

Hasil penelitian awal yang dilakukan oleh peneliti pada hari Selasa, 18 Februari 2025, di SMPN 2 Sedong, Kabupaten Cirebon, melibatkan pengisian kuesioner oleh 32 siswa kelas 8. Hasilnya menunjukkan bahwa banyak dari

mereka mengalami masalah tidur, seperti kesulitan merasa mengantuk atau tidak merasa segar saat bangun di pagi hari. Selain itu, banyak di antara mereka melaporkan menghabiskan waktu berlebih untuk bermain game online, scrolling di TikTok, dan chatting dibandingkan dengan waktu untuk belajar. Dengan demikian, penggunaan gadget sebelum tidur mungkin berhubungan erat dengan kualitas tidur yang dialami para siswa tersebut.

Berdasarkan penjelasan diatas, penulis merasa perlu untuk melaksanakan penelitian lebih dalam mengenai hubungan antara kecanduan gadget dengan kualitas tidur pada Remaja di SMPN 2 Sedong Kabupaten Cirebon, oleh karena itu hal ini menjadi dorongan bagi penulis untuk mengangkat judul “Hubungan Kecanduan Gadget Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Di SMPN 2 Sedong Kabupaten Cirebon Tahun ajaran 2024/2025.

1.2 Rumusan masalah

Berdasarkan fenomena diatas maka rumusan masalah yang dibuat oleh peneliti sebagai berikut “apakah ada hubungan kecanduan gadget terhadap kualitas tidur pada remaja di SMPN 2 Sedong Kabupaten Cirebon Tahun ajaran 2024/2025”

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan kecanduan gadget pada remaja di SMPN 2 Sedong Kabupaten Cirebon.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Untuk mengidentifikasi kualitas tidur pada remaja di SMPN 2 Sedong Kabupaten Cirebon Tahun ajaran 2024/2025
2. Untuk mengidentifikasi kualitas tidur pada remaja di SMPN 2 Sedong Kab Cirebon Tahun ajaran 2024/2025
3. Untuk menganalisis hubungan kecanduan gadget terhadap kualitas tidur pada remaja di SMPN 2 Sedong Kabupaten Cirebon Tahun ajaran 2024/2025

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Praktis

1. Pendidikan keperawatan

Hasil penelitiann ini diharapkan dapat digunakan sebagai bahan acuan memahami hubungan kecanduan gadget terhadap kualitas tidur pada remaja

2. Bagi Responden

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan informasi tentang hubungan kecanduan gadget terhadap kualitas tidur pada remaja

3. Bagi Peneliti

Peneliti dapat memperluas pengetahuan mereka tentang interaksi kompleks antara hubungan kecanduan gadget terhadap kualitas tidur pada Remaja. Ini membantu dalam pengembangan keterampilan peneliti seperti desain studi, pengumpulan data, analisis statistic, dan interpretasi temuan. Selain itu peneliti juga dapat pengalaman praktis dalam metodologi yang mungkin timbul.

1.4.2 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah Pustaka tentang hubungan kecanduan gadget pada Remaja

1.5 Keaslian Peneliti

1. (Jarmi and Rahayuningsih 2017) Dalam studi mengenai hubungan antara penggunaan gadget dan kualitas tidur dikalangan remaja, diterapkan metode deskriptif korelatif dengan desain studi potong lintang di SMP Negeri 1 Banda Aceh. Dari data yang diperoleh, terungkap bahwa data yang didapat 55 orang (59,8%). Responden yang menggunakan gadget dalam kategori tinggi. Sementara itu, dari 56 responden yang menggunakan gadget dalam kategori lama, 37 orang (66,1%) mengalami kualitas tidur yang buruk. Hal ini menyimpulkan bahwa terdapat hubungan antara kecanduan dagdet dan kualitas tidur di SMP Negeri 1 Banda Aceh. Perbedaan dalam penelitian ini terletak pada Lokasi dan responden yang terdiri dari mahasiswa yang

berusia 17-24 Tahun. Sedangkan kesamaan dalam penelitian ini bertumpu pada metode yang digunakan yaitu studi potong lintang.

2. (Firmawati, Sudirman, and Lilir 2023) dalam studi mengenai hubungan antara smartphone dan kualitas tidur remaja, pendekatan yang digunakan adalah cross sectional di SMAN 1 Tilamuta. Hasil survei menunjukkan bahwa ada 4 siswa atau 4,4% yang menggunakan gadget dalam kategori rendah, 79 siswa atau 86,8% dalam kategori sedang, dan 8 siswa atau 8,8% dalam kategori tinggi. Dapat dilihat bahwa di antara remaja yang menggunakan gadget dengan frekuensi rendah, terdapat 1 orang yang memiliki kualitas tidur baik dan 3 orang dengan kualitas tidur buruk. Untuk remaja dengan penggunaan gadget sedang, terdapat 13 orang yang memiliki kualitas tidur baik dan 66 orang yang kualitas tidurnya buruk. Selanjutnya, pada kelompok remaja yang menggunakan gadget tinggi, terdapat 1 orang dengan kualitas tidur baik dan 7 orang dengan kualitas tidur buruk. Dari analisis data menggunakan uji chi-square, diperoleh nilai signifikansi 0,001. Berdasarkan nilai tersebut, nilai p menunjukkan $p < 0.05$ Dapat dikatakan bahwa penggunaan gadget berdampak pada kualitas tidur para pelajar remaja. Di SMA Negeri 1 Tilamuta. Perbedaan dalam studi ini terletak pada lokasi dan objek yang diteliti, yaitu siswa tingkat SMA. Persamaan dari penelitian ini terletak pada metode yang diterapkan, yaitu pendekatan cross-sectional.
3. (Kristanto and Rahmad 2023) dalam studi mengenai keterkaitan kecanduan perangkat elektronik dengan kualitas tidur siswa dilakukan dengan pendekatan cross sectional di SMA Negeri 1 Baturetno. Hasilnya menunjukkan bahwa ada 10 siswa (5,6%) yang mengalami kecanduan dalam kategori rendah, 142 siswa (79,8%) dalam kategori sedang, dan 26 siswa (14,6%) dalam kategori tinggi. Selain itu, ditemukan bahwa 139 siswa (79,8%) memiliki kualitas tidur yang buruk, sedangkan 39 siswa (21,9%) memiliki tidur yang baik. Dari analisis menggunakan Rank Spearman (Spearman Rho), diperoleh nilai signifikan sebesar 0.000. baik sebanyak 39 orang (21,9%). Berdasarkan hasil analisa menggunakan *Rank Spearman*

(*Spearman Rho*) didapatkan hasil nilai sig Value 0.000($p < 0,05$) secara statistik menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara kecanduan gadget dengan kualitas tidur pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Baturetno. Perbedaan dari penelitian ini terletak pada lokasi dan responden yaitu pada siswa SMA. Persamaan dari penelitian ini terletak pada metode penelitian yaitu pendekatan cross sectional