

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kualitas tidur adalah gambaran atau ukuran dimana seseorang dapat mudah dalam memulai tidur dan mempertahankan tidurnya. Kualitas tidur ini dapat digambarkan dengan seberapa lamanya seseorang tidur dan keluhan yang dirasakan saat tidur ataupun bangun tidur (Woran et al., 2020). Menurut P2PTM Kemenkes RI, usia 12-18 tahun memiliki kebutuhan tidur 8 sampai 9 jam per hari. Studi menunjukkan bahwa remaja yang kurang tidur dapat lebih rentan terkena depresi, tidak fokus, dan nilai sekolah yang buruk (P2PTM Kemenkes RI, 2018).

Pada zaman sekarang, mengkonsumsi minuman berenergi, kopi, teh sudah menjadi hal kebiasaan dan sulit untuk dihilangkan. Kandungan kafein pada minuman tersebut mempengaruhi bagaimana kualitas tidur seseorang yang menyebabkan seseorang terlalu nyenyak tidur atau gelisah disaat tidur yang menyebabkan kurangnya tidur. Kurangnya tidur dapat menyebabkan lemahnya sistem kekebalan tubuh dan mempengaruhi suasana hati pada remaja. Kualitas tidur remaja yang kurang disebabkan karena pola tidur remaja yang berbeda dibanding usia lainnya. Ini terjadi karena pada masa akhir pubertas, terdapat perubahan-perubahan dalam waktu tidur (Lumantow et al., 2016). Oleh karena itu, menurut Habibah (2021), kualitas tidur pada remaja perlu dikaji lebih mendalam karena pada kelompok usia remaja dan

dewasa muda sangat rentan mengalami gangguan tidur sehingga menyebabkan kualitas tidur yang rendah dan berisiko untuk kesehatan jangka panjang. Dampaknya seperti menurunkan kemampuan akademik, meningkatkan resiko berat badan berlebih, cemas, depresi, dan gangguan psikologi lainnya (Habibah et al., 2021). Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Gao et al. (2020) di Wuhan Cina yang menyebutkan bahwa dampak negatif dari penggunaan media sosial pada masa remaja menyebabkan depresi, kecemasan, dan kombinasi depresi dengan kecemasan (CDA) dengan prevalensi 48%, 23%, dan 19% (Gao et al., 2020).

Gangguan tidur pada remaja salah satunya adalah insomnia. Insomnia adalah kondisi dimana seseorang mengalami kesulitan untuk tidur sehingga mempengaruhi aktivitasnya. Upaya remaja dalam mengatasi insomnia adalah dengan adanya tindakan tegas dari orangtua yaitu dengan membatasi waktu bermain gadget pada malam hari serta dengan meredupkan lampu kamar di waktu yang lebih cepat. Hal ini dapat membantu remaja untuk lebih cepat tertidur (Sari et al., 2021). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Ainida,dkk (2020), sebanyak 66,5% responden memiliki kualitas tidur yang buruk. Komponen kualitas tidur yang yang terganggu dari penelitian tersebut adalah latensi tidur. Latensi tidur adalah lamanya waktu mulai dari awal mau tidur sampai seseorang benar-benar tertidur. Tidur dapat dikatakan berkualitas apabila seseorang menghabiskan waktu kurang dari 15 menit untuk memasuki tidur ke tahap selanjutnya secara lengkap (Ainida et al., 2020).

Jumlah gangguan tidur pada remaja akan terus meningkat seiring dengan perubahan gaya hidup yang dijalani. Menurut WHO, remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-19 tahun. Menurut Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 25 tahun 2014, remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-18 tahun (Kementerian Kesehatan RI, 2017). Remaja merupakan kelompok penduduk Indonesia dengan jumlah yang cukup besar yaitu hampir 20% dari jumlah penduduk. Remaja berada pada generasi Z menurut komposisi penduduk berdasarkan kelompok umur, yaitu berada sekitar rentang usia 8-23 tahun. Proporsi Generasi Z sebanyak 27,94% dari total populasi yaitu sekitar 74,93 juta jiwa dari 270 juta jiwa berdasarkan sensus penduduk yang dilaksanakan tahun 2020 (Badan Pusat Statistik Kota Padang, 2021).

Berdasarkan data Sensus Penduduk 2020 Provinsi Sumatera Barat menunjukkan bahwa jumlah penduduk di Provinsi Sumatera Barat sebanyak 5.534.472 jiwa. Menurut kelompok usia 10-19 tahun, jumlah remaja yang ada di yang ada di Provinsi Sumatera Barat adalah 1.060.063 jiwa dengan kelompok umur 10-14 tahun yaitu 531.834 dan 15-19 tahun yaitu 528.229 jiwa (Badan Pusat Statistik Kota Padang, 2021).

Berdasarkan data Badan Pusat Statistik Provinsi Sumatera Barat tahun 2020, jumlah penduduk Kota Padang ada sekitar 909.040 jiwa yaitu sebanyak 16,43% dari total penduduk Sumatera Barat. Untuk jumlah remaja yang berusia 10-14 tahun ada sebanyak 74.585 jiwa dan usia 15-19 tahun ada sebanyak 72.457 jiwa. Jadi, jumlah remaja yang terdapat di Kota Padang ada sekitar

147.042 jiwa. Data BPS 2020 menyatakan laju pertumbuhan penduduk pada periode ini turun hingga 1,29% (Badan Pusat Statistik Kota Padang, 2021).

Data dari Badan Pusat Statistik 2020, Kota Padang merupakan kota nomor 3 pengguna aktif internet di Sumatera Barat dengan jumlah 63,61% pengguna di bawah Kota Bukittinggi dan Padang Panjang dengan jumlah 73,84% dan 71,48%. Tahun sebelumnya pengguna internet di Kota Padang selalu mengalami kenaikan (Badan Pusat Statistik Kota Padang, 2021). Remaja dapat dikatakan lebih cenderung ketergantungan di media sosial terbukti mereka menghabiskan waktu 54% untuk *online* di media sosial (Woods & Scott, 2016).

Rata-rata anak dan remaja yang menggunakan internet meningkat seiring bertambahnya usia dengan 60% anak usia 5 sampai 8 tahun dan 96% meningkat pada anak berusia 12 sampai 14 tahun. Persentase remaja menggunakan internet untuk aktivitas pendidikan 94%, mengunduh atau menonton musik video 79,2%, jejaring sosial 67,1%, bermain game *online* 60,3%, penelusuran umum 56,6%, mengirim email 49,9%, mengakses berita, olahraga, dan situs cuaca sebanyak 31%, melakukan panggilan telepon *online* 26%, obrolan, forum, dan pesan singkat 25,2%, membuat konten *online* 15,6%, dan menggunakan situs belanja *online* 13,7% (Richards et al., 2015).

Saat orang dewasa sangat memuja-muja waktu istirahat yang semakin sempit, tetapi remaja lebih suka terbangun untuk melakukan hal-hal yang diinginkan di malam hari (Ulfa et al., 2021). Remaja yang kecanduan bermain media sosial cenderung menghabiskan waktunya di malam hari karena

intensitas bermain media sosial di siang hari berkurang. Hal ini disebabkan karena adanya proses kegiatan belajar mengajar di sekolah. Oleh karena itu, remaja akan mengurangi waktu tidur mereka di malam hari yang dapat mempengaruhi kualitas tidurnya (Woran et al., 2020). Prevalensi media sosial yang sering dikunjungi menurut survei Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (2021), yaitu facebook (54%), instagram (15%), youtube (11%), google (6%), twitter (5,5%) dan linkedin (0,6%).

Frekuensi penggunaan media sosial di malam hari sangat berhubungan dengan keterlambatan tidur, durasi tidur yang singkat, dan kualitas tidur yang buruk. Hal ini diperoleh dari beberapa faktor pertama yaitu layar *smartphone*, tablet, ataupun laptop yang memancarkan cahaya dan radiasi elektromagnetik yang dapat menekan produksi hormon melatonin. Faktor kedua adalah aktivitas *online* di media sosial sebelum tidur. Hal ini dapat meningkatkan semangat emosional, mental, dan fisiologis yang menyebabkan seseorang kesulitan tidur dan kualitas tidurnya buruk. Faktor ketiga adalah remaja sulit untuk berhenti. Hal ini dapat menyebabkan remaja menunda waktu tidur dan memicu waktu tidur yang tidak teratur menyebabkan mempengaruhi dari durasi tidur kualitas tidur (Eijnden et al., 2021).

Kemajuan teknologi yang semakin canggih memberikan dampak yang sangat signifikan terhadap kehidupan sehari-hari. Perkembangan ini mulai masuk ke lingkungan masyarakat, bukan hanya masyarakat perkotaan saja tetapi sudah masuk juga ke lingkungan masyarakat pedesaan. Contoh nyatanya adalah *smartphone*. *Smartphone* bukan hal yang baru lagi bagi masyarakat

pedesaan, apalagi bagi masyarakat perkotaan. *Smartphone* bahkan menjadi alat kebutuhan sehari-hari bagi semua kalangan masyarakat, tidak terkecuali di kalangan remaja (Dungga & Dulanim, 2021).

Para pengguna *smartphone* menggunakan *smartphone* tersebut salah satunya untuk mengakses internet. Ini membuat beberapa golongan masyarakat menjadi kecanduan bahkan ketergantungan. Hal ini erat kaitannya dengan penggunaan media sosial yang diakses melalui internet. Di media sosial ini semua orang bisa berinteraksi tanpa harus tatap muka atau bertemu secara langsung serta untuk sarana hiburan mulai dari anak-anak, remaja, dewasa bahkan orang tua lanjut usia (Woran et al., 2020).

Berdasarkan data *Internet World Stats* pada tahun 2021 disebutkan bahwa ada sebanyak 202,6 juta jiwa sebagai pengguna internet. Total populasi Indonesia berjumlah 274,9 juta jiwa maka artinya sekitar 73,7% dari penduduk Indonesia telah mengakses internet. Indonesia adalah pengguna internet nomor 4 terbanyak di dunia dengan jumlah 171 jt dibawah China, India, dan Amerika Serikat. Sebanyak 51% remaja di Amerika Serikat menggunakan internet setiap harinya.

SMA Negeri 1 Padang, Kecamatan Padang Utara, Kota Padang adalah sekolah dengan akreditasi A dengan jumlah siswa terbanyak di Kota Padang dari 15 sekolah menengah atas lainnya yang berakreditasi A. Peneliti menggunakan subjek SMA di Padang kerana adanya pernyataan dari guru dimana mayoritas siswa kecenderungan kecanduan media sosial. Penggunaan

media sosial hingga menimbulkan kecanduan disebabkan adanya kebutuhan untuk mengakses media sosial sehingga mengurangi waktu tidur yang salah satu dampaknya adalah insomnia. Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti ke SMA Negeri 1 Padang, sebanyak 18 dari 20 orang siswa-siswi mengungkapkan bahwa mereka aktif menggunakan sosial media. Media sosial yang sering digunakan adalah *WhatsApp*, *TikTok*, *Instagram*, *YouTube*, *Twitter*, *Telegram*, dan *Line*. Mereka menggunakan media sosial tersebut lebih dari 2 jam dalam sehari. Hal ini terdapat dalam penelitian Suhartati et al. (2021) bahwa penggunaan media sosial tidak disarankan menggunakan lebih dari 2 jam sehari. Penggunaan media sosial dianjurkan dibatasi yaitu dari setengah jam hingga satu jam dalam sehari (Suhartati et al., 2021). Penggunaan sosial yang melebihi batas normal akan menyebabkan penggunanya merasakan kesenangan hingga kecanduan yang memicu penggunanya untuk lebih intens menggunakan media sosial. Prevalensi dampak kecanduan ini adalah sebanyak 51,4% dengan kecanduan media sosial rendah dan 48,6% dengan kecanduan media sosial tinggi. Disamping itu juga dapat mengabaikan hubungan dengan orang lain di kehidupan nyata dan kurangnya kontrol diri (27,7%) (Aprilia et al., 2020).

Hasil wawancara peneliti dengan guru bimbingan konseling (BK) di SMA Negeri 1 Padang diperoleh data bahwa tingkat keterlambatan anak lumayan tinggi. Setidaknya dalam sehari terdapat 5 orang anak yang terlambat datang ke sekolah. 3 dari 5 orang anak tersebut mengaku terlambat datang ke sekolah karena terlambat bangun pagi dengan alasan begadang karena keasikan

menggunakan media sosial pada malam hari. Hasil wawancara kepada 20 orang siswa-siswi di SMA Negeri 1 Padang kelas XI, sebanyak 16 dari 20 orang siswa mengatakan bahwa mereka hanya tidur selama 4-5 jam dalam sehari sedangkan 4 orang siswa lainnya mengatakan waktu tidurnya sekitar 8 jam dalam sehari. Hal ini sejalan dengan penelitian Luthfi et al. (2017) yang dilakukan di SMA 10 Padang, bahwa 63,9% siswa memiliki kualitas tidur yang buruk {Formatting Citation}.

Fakta yang ditemui saat melakukan penelitian di SMA Negeri 1 Padang adalah siswa yang mengakses media sosial hingga larut malam memiliki akun media sosial lebih dari dua. 13 dari 20 orang mengatakan bahwa mereka mengakses media sosial lebih dari 2 jam pada saat akan tidur, 5 orang siswa mengakses media sosial 15-30 menit pada saat akan tidur, dan 2 orang siswa lainnya kurang dari 15 menit mengakses media sosial pada saat akan tidur. Hal ini mengakibatkan kurangnya kebutuhan tidur atau istirahat di malam hari dan menjadi salah satu penyebab keterlambatan bangun di pagi hari. Berdasarkan fenomena dan tinjauan data diatas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian terkait “Hubungan Penggunaan Media Sosial dengan Kualitas Tidur Remaja Kelas XI di SMA Negeri 1 Padang, Kecamatan Padang Utara, Kota Padang”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, penulis merumuskan masalah penelitian ini untuk mengetahui “Apakah ada hubungan penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada usia remaja kelas XI di SMA Negeri 1 Padang, Kecamatan Padang Utara, Kota Padang?”

C. Tujuan penelitian

1. Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada usia remaja kelas XI di SMA Negeri 1 Padang, Kecamatan Padang Utara, Kota Padang.

2. Tujuan Khusus

Adapun tujuan khusus dari penelitian ini adalah:

- a. Mengetahui distribusi frekuensi penggunaan media sosial pada usia remaja kelas XI di SMA Negeri 1 Padang, Kecamatan Padang Utara, Kota Padang.
- b. Mengetahahui distribusi frekuensi kualitas tidur pada usia remaja kelas XI di SMA Negeri 1 Padang, , Kecamatan Padang Utara, Kota Padang.
- c. Mengetahi hubungan penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada usia remaja kelas XI di SMA Negeri 1 Padang, Kecamatan Padang Utara, Kota Padang.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Peneliti

Penelitian ini dapat menambah pengetahuan dan pemahaman penulis tentang hubungan penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada remaja serta dapat menambah pengalaman dalam proses belajar mengajar khususnya dalam melakukan penelitian. Penulis juga dapat mengaplikasikan ilmu keperawatan yaitu dalam bidang ilmu keperawatan komunitas serta membuktikan teori di lapangan tentang hubungan penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada usia remaja kelas XI di SMA Negeri 1 Padang, Kecamatan Padang Utara, Kota Padang.

2. Bagi Remaja

Diharapkan remaja dapat mengetahui dan memahami informasi tentang hubungan penggunaan media sosial dengan kualitas tidur remaja.

3. Bagi Institusi Pendidikan

Penelitian ini dapat dijadikan bahan informasi untuk mengetahui hubungan penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada remaja.