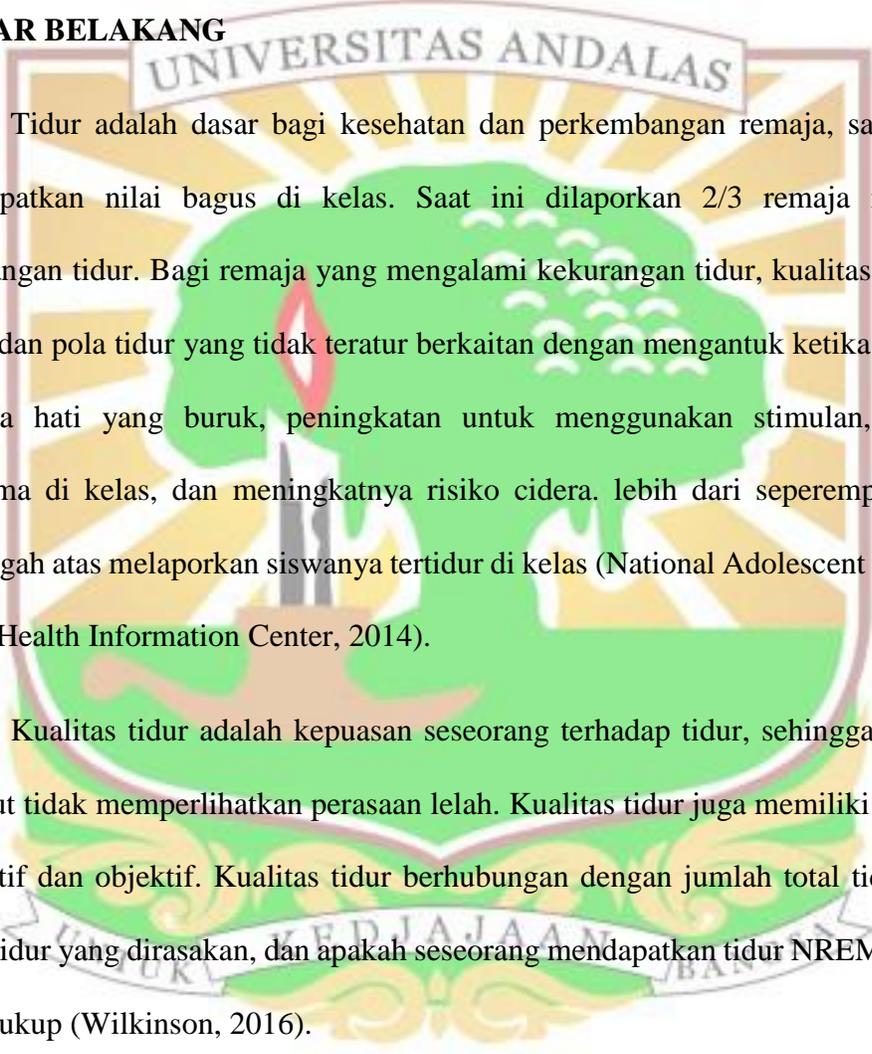


## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. LATAR BELAKANG



Tidur adalah dasar bagi kesehatan dan perkembangan remaja, sama seperti mendapatkan nilai bagus di kelas. Saat ini dilaporkan 2/3 remaja mengalami kekurangan tidur. Bagi remaja yang mengalami kekurangan tidur, kualitas tidur yang buruk dan pola tidur yang tidak teratur berkaitan dengan mengantuk ketika siang hari, suasana hati yang buruk, peningkatan untuk menggunakan stimulan, buruknya performa di kelas, dan meningkatnya risiko cedera. lebih dari seperempat sekolah menengah atas melaporkan siswanya tertidur di kelas (National Adolescent and Young Adult Health Information Center, 2014).

Kualitas tidur adalah kepuasan seseorang terhadap tidur, sehingga seseorang tersebut tidak memperlihatkan perasaan lelah. Kualitas tidur juga memiliki komponen subjektif dan objektif. Kualitas tidur berhubungan dengan jumlah total tidur, sebaik mana tidur yang dirasakan, dan apakah seseorang mendapatkan tidur NREM dan REM yang cukup (Wilkinson, 2016).

Beberapa faktor yang mempengaruhi kekurangan tidur pada remaja meliputi fisiologis, perilaku, sosial dan budaya, serta perubahan lingkungan. Pada remaja, mereka mengalami perubahan siklus tidur yang mempengaruhi hormon yang

menyebabkan tidur yaitu hormon melantonin. terpapar cahaya berlebihan dari televisi dan *smartphone* juga menyebabkan otak untuk tetap terjaga sehingga seseorang susah untuk tertidur. Perilaku penggunaan *smartphone* berlebihan juga menyebabkan remaja menunda tidur sehingga ia mengalami kekurangan tidur dan berakibat kepada buruknya kualitas tidur (National Adolescent and Young Adult Health Information Center, 2014).

Lemola (2015) dan Demirci (2015) meneliti pada banyak rentang umur, kekurangan tidur akan menyebabkan kelelahan, mudah marah, peningkatan sensitivitas pada nyeri, dan peningkatan kemungkinan cedera. menambahkan kekurangan tidur memiliki efek psikologis pada remaja seperti kemampuan sosial yang buruk dan berakibat negatif pada kemampuan mengingat yang akan menurunkan performa akademik pada remaja. Siversten (2015) dan Titova (2015) menjelaskan bahwa dampak paling umum yang terjadi pada remaja ketika kualitas tidur mereka buruk adalah penurunan performa akademik mereka di sekolah. Alasan utama performa akademik bisa mengalami penurunan adalah remaja mengantuk ketika siang hari mengakibatkan remaja tidak berkonsentrasi secara optimal mengikuti pelajaran di sekolah.

Yoo, Cho & Cha, (2014) mengatakan bahwa penggunaan *smartphone* telah meningkat dari segala tingkatan ekonomi serta umur, remaja merupakan salah satu target pasar yang paling besar. *Smartphone* sangat populer di antara para remaja karena mereka dapat meningkatkan intensitas komunikasi sosial dan meningkatkan

kesempatan mereka dalam memulai hubungan sosial. Pada tahun 2014 Badan Pusat Statistik (BPS) merilis data pengguna telepon seluler berdasarkan provinsi dan hasilnya, Provinsi Sumatera Barat 50,45% penduduknya secara keseluruhan memiliki telepon seluler, atau lebih spesifik 62,56% penduduk perkotaan dan 42,65% penduduk pedesaan memiliki telepon seluler (Badan Pusat Statistik, 2014). Penggunaan *smartphone* akan terus berkembang, dengan perkiraan 40.8% dari populasi Asia-Pasifik memilikinya di tahun 2015, walaupun persentase penetrasi dari berbagai negara akan bervariasi. Pengguna *smartphone* di region ini akan meningkat menjadi lebih dari satu miliar pengguna di tahun 2016. Pada tahun 2019, perkembangan *smartphone* di antara pengguna ponsel akan naik menjadi 51.5%, yaitu 1,48 miliar pengguna. Indonesia sendiri pada tahun 2015, pengguna *smartphone* mencapai 55,4 juta dan diperkirakan pada tahun 2016 akan naik menjadi 65,2 juta pengguna (Emarketer, 2015).

Penggunaan *smartphone* adalah faktor penting yang mempengaruhi kualitas tidur pengguna, sebagaimana penggunaan *smartphone* menjadi lebih luas di kalangan remaja (Adams, Daly, Williford, 2013). Kwon et al (2013) juga menambahkan gangguan harian yang terjadi akibat kecanduan *smartphone* adalah terlewatkannya sebuah rencana, sulit berkonsentrasi di dalam kelas atau pada saat melakukan sesuatu, penglihatan menjadi kabur, nyeri pada pergelangan tangan atau pada punggung dan gangguan tidur. Gangguan tidur yang menandakan buruknya kualitas tidur dapat

mempengaruhi performa akademik menjadi lebih buruk untuk para remaja, seperti yang dikatakan oleh Maslowsky dan Ozer (2013).

Haug (2015) menjelaskan prevalensi kecanduan *smartphone* terbanyak terjadi pada remaja berumur 15-16 tahun, yang artinya adalah remaja pada tingkat pendidikan SMA. Remaja yang menggunakan *smartphone* >5 jam memiliki risiko 5,029 kali lebih tinggi mengalami kualitas tidur yang buruk daripada remaja yang menggunakan *smartphone* <5 jam (Putri, 2015). Penelitian yang dilakukan Demirci (2015) juga menyimpulkan bahwa penggunaan *smartphone* berlebihan dapat menyebabkan depresi, kecemasan dan penurunan kualitas tidur pada penggunanya.

Studi yang membuktikan bahwa penggunaan *smartphone* berlebih yang mengindikasikan kecanduan di Indonesia yang menyebabkan penurunan kualitas tidur adalah studi yang dilakukan Putri (2015), Kiayi (2015) dan Syamsuedin (2015). Penelitian Kiayi dan Syamsuedin memiliki kesamaan sampel yang diuji pada remaja SMA yang menggunakan *smartphone* dan mengalami gangguan tidur yang berakibat buruknya kualitas tidur mereka. Latar belakang lokasi penelitian mereka berbeda, Putri melakukan penelitian di Siliwangi, Kiayi melakukan penelitian di Gorontalo sedangkan Syamsuedin di Manado. Meskipun begitu, mereka sama-sama menyimpulkan ada hubungan antara penggunaan *smartphone* dengan gangguan pada tidur yang mengakibatkan menurunnya kualitas tidur. Kiayi menemukan fakta penelitian pada 120 responden didapatkan pengguna jejaring sosial melalui

*smartphone* yang intens dan mengalami gangguan tidur berupa insomnia yang mempengaruhi kualitas tidur sebanyak 74,7%.

Kecanduan adalah penyakit kronis dari penghargaan otak, motivasi, dan yang berhubungan dengan memori otak. Disfungsi dari otak berhubungan dengan karakteristik biologis, psikologis, sosial dan manifestasi spiritual. Kecanduan merefleksikan pada patologis individu yang mengejar ketenangan dari penggunaan substansi atau perilaku lainnya secara berlebihan (Kumar, 2014). Baru-baru ini, dilaporkan bahwa aktivitas berbasis internet seperti bermain game, chatting dan pornografi memperlihatkan level kecanduan yang sama dengan penggunaan obat-obatan terlarang dan substansi lainnya. Seiring dengan semakin mudahnya mengakses internet lewat *smartphone*, pola kecanduan yang berhubungan dengan *smartphone* semakin sering terlihat dan menjadi fenomena yang terus meningkat (Kwon, Kim, Cho, Yang, 2013).

Lin, et al (2014) menjelaskan gejala kecanduan pada *smartphone* memiliki beberapa aspek yang serupa dengan kecanduan menurut *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (DSM-5) yang berhubungan dengan substansial, termasuk dalam empat faktor utama; perilaku berulang, ketidaksesuaian fungsional, menarik diri dan toleransi.

Hasil penelitian Leung (2008), dengan subjek penelitian sebanyak 200 remaja yang berusia 17-18 tahun, didapatkan bahwa ada 4 gejala kecanduan *smartphone* antara lain *Inability to control craving* (ketidakmampuan mengontrol keinginan

menggunakan ponsel cerdas, pengguna kesulitan untuk berhenti menggunakan *smartphone*), *anxiety and feeling loss* (kecemasan dan merasa kehilangan, pengguna merasa cemas bila tidak menggunakan ponsel cerdas, dan merasakan ada yang kurang dari dirinya), *withdrawal and escape* (menarik dan melarikan diri, artinya ponsel cerdas digunakan sebagai sarana utama untuk mengalihkan diri saat ada masalah), dan *productivity loss* (kehilangan produktivitas, pengguna ponsel cerdas menjadi tidak produktif, mereka hanya menghabiskan waktu dengan ponsel cerdas). Kwon et al (2013) menambahkan indikator kecanduan *smartphone* adalah mereka yang menggunakan *smartphone* berdurasi lebih dari tiga jam per hari, menggunakan *smartphone* untuk pertama kali di pagi hari kurang dari satu jam setelah bangun tidur, mengecek *smartphone* lebih dari 50 kali per hari dan menggunakan *smartphone* sebagian besar untuk media sosial dan mendengarkan musik.

Irhamna (2015) melakukan penelitian tentang kecanduan *smartphone* pada siswa kelas X dan XI di SMAN 9 Padang. ditemukan 118 orang siswa atau 51,8% mengalami kecanduan *smartphone*. Penelitian yang dilakukan Irhamna menemukan bahwa remaja yang mengalami kecanduan *smartphone* memiliki interaksi sosial yang buruk. Penelitian Irhamna pada kecanduan *smartphone* tersebut bukan tentang keterkaitannya dengan kualitas tidur.

Setelah pemaparan survei dan penelitian yang telah dilakukan, jelaslah bahwa penggunaan telepon seluler atau lebih spesifiknya kecanduan *smartphone* mempengaruhi kualitas tidur pada remaja. Hal ini perlu dikaji lebih lanjut dan apa

yang bisa perawat lakukan untuk intervensi serta solusinya. Karena sebagai perawat komunitas, sekolah merupakan ruang kerja dari perawat.

Pada penelitian ini, peneliti memilih SMAN 9 Padang sebagai lokasi penelitian karena sekolah ini merupakan sekolah berakreditasi A (Dinas Pendidikan Kota Padang, 2015) yang membuktikan bahwa sekolah ini adalah sekolah yang berkualitas dan berprestasi. Penelitian tentang kecanduan *smartphone* sebelumnya telah dilaksanakan di SMAN 9 Padang, ditemukan 51.8% Siswa kelas X dan XI mengalami kecanduan *smartphone*, namun pada penelitian sebelumnya tidak disinggung tentang kualitas tidur pada siswa yang kecanduan *smartphone*. SMAN 9 Padang juga menjadi pilihan oleh orang tua murid dari segala tingkatan ekonomi, dari menengah ke bawah sampai menengah ke atas yang menjadikan sekolah ini layak sebagai sampel penelitian.

Ketika dilakukan wawancara dengan waka humas, yang juga guru mata pelajaran Bahasa Indonesia pada hari Senin tanggal 09 Mei 2016, beliau mengatakan bahwa tidak sedikit siswa yang kedapatan mengantuk ketika kegiatan belajar mengajar, biasanya pada saat mata pelajaran siang hari, yang merupakan salah satu indikator buruknya kualitas tidur. Hal ini menjadi kerugian bagi para siswa, karena buruknya kualitas tidur dapat mengganggu konsentrasi di kelas yang berakibat pada performa akademis.

Beliau juga mengatakan bahwa di SMAN 9 Padang banyak siswa yang membawa *smartphone* ke sekolah. Beliau memperbolehkan siswa untuk

menggunakan *smartphone* pada saat waktu tertentu, seperti pada saat ada penugasan di kelas yang mengharuskan siswa mencari informasi lebih untuk tujuan belajar maupun pada saat jam istirahat. Selain dari waktu yang beliau perbolehkan, *smartphone* siswa akan disita untuk sementara waktu jika siswa kedapatan menggunakan *smartphone* pada saat kegiatan belajar mengajar berlangsung.

Setelah dilakukan survei awal pada 10 orang siswa, mereka semua membawa *smartphone* ke sekolah, mereka beralasan bahwa banyak hal yang dapat mereka lakukan dengan *smartphone*. Enam dari mereka mengaku sering mengantuk ketika di kelas, tidur malam rata-rata 6 jam. Efek yang mereka rasakan akibat pendeknya waktu tidur di antaranya sulit untuk membuka mata ketika pagi hari, kurang bersemangat dan sulit untuk berkonsentrasi, mereka mengaku tidak puas terhadap tidur malam. Penggunaan *smartphone* jika diakumulasikan dalam sehari mereka menggunakan *smartphone* lebih dari 3 jam, dimulai dari pagi hari setelah bangun tidur, pada saat sekolah, sampai malam hari ketika akan tidur. Mereka merasakan selalu ingin menggunakan *smartphone* setiap saat, menandakan gejala salah satu gejala dari kecanduan *smartphone*, yaitu *inability to control craving*. Fungsi *smartphone* bagi mereka adalah mencari informasi di internet tentang pelajaran, mengirim pesan dengan kerabat, menggunakan aplikasi media sosial dan sumber hiburan ketika bosan, sering menggunakan *smartphone* sampai larut malam, meskipun terkadang mereka lupa mengerjakan tugas sekolah, salah satu gejala kecanduan *smartphone* yaitu *productivity loss*.

Berdasarkan dari uraian yang telah disampaikan, maka peneliti tertarik untuk melihat hubungan kecanduan *smartphone* dengan kualitas tidur pada remaja di SMAN 9 Padang Tahun 2016.

## B. RUMUSAN MASALAH

Berdasarkan pemaparan di atas, maka peneliti menetapkan rumusan masalah "Apakah ada Hubungan antara kecanduan *smartphone* dengan kualitas tidur pada remaja di SMAN 9 Padang Tahun 2016?"

## C. TUJUAN PENELITIAN

### 1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui adanya Hubungan antara kecanduan *smartphone* dengan kualitas tidur pada remaja di SMAN 9 Padang Tahun 2016

### 2. Tujuan Khusus

Tujuan Khusus dari penelitian ini adalah:

- a. Untuk mengetahui distribusi frekuensi tingkat kecanduan *smartphone* pada remaja di SMAN 9 Padang Tahun 2016
- b. Untuk mengetahui distribusi frekuensi kualitas tidur pada remaja di SMAN 9 Padang Tahun 2016
- c. Untuk mengetahui hubungan antara kecanduan *smartphone* dengan Kualitas Tidur pada Remaja di SMAN 9 Padang Tahun 2016

#### D. MANFAAT PENELITIAN

Manfaat yang diharapkan dapat diperoleh dari penelitian ini adalah sebagai berikut

**a. Manfaat bagi profesi keperawatan**

Diharapkan dari hasil penelitian ini perawat dapat memberikan peranan penting dalam memberikan intervensi dan informasi kepada remaja bagaimana efek dari kecanduan penggunaan *smartphone* dalam mempengaruhi kualitas tidur yang berdampak buruk pada performa belajar remaja dan dalam menjalani aktivitas sehari-hari.

**b. Manfaat bagi institusi pendidikan**

Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan gambaran mengenai hubungan kecanduan *smartphone* dengan kualitas tidur pada remaja di SMAN 9 Padang tahun 2016. Serta informasi untuk penelitian selanjutnya dan tambahan kepustakaan mengenai hubungan kecanduan *smartphone* dengan kualitas tidur pada remaja.

**c. Manfaat bagi penelitian selanjutnya**

Diharapkan penelitian ini dapat digunakan sebagai acuan dan data dasar untuk peneliti selanjutnya yang berhubungan dengan kecanduan *smartphone*.