BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja merupakan tahap transisi antara masa kanak-kanak dan dewasa, yang ditandai oleh percepatan pertumbuhan (*growth spurt*), munculnya ciri-ciri seksualitas sekunder, tercapainya kemampuan reproduksi, serta perubahan psikologis dan kognitif (Mohd *et al*., 2019). Menurut *World Health Organization* (WHO), remaja adalah individu berusia 10-19 tahun yang berada dalam tahap perkembangan fisik, emosional, dan sosial. Pada tahap remaja, salah satu masalah kesehatan yang sering dihadapi remaja adalah kurangnya tidur yang cukup (Warella *et al*., 2021).

Tidur adalah kebutuhan mendasar yang diperlukan oleh setiap individu untuk menjaga fungsi tubuh tetap normal. Selama tidur, tubuh menjalani proses pemulihan yang membantu memulihkan daya tahan serta mengembalikan kondisi tubuh agar tetap optimal (Lotulung & Kasingku, 2024). Tidur memiliki dampak besar dalam kehidupan remaja, karena gangguan tidur dapat memengaruhi kemampuan mereka dalam mengelola emosi dan berpotensi menurunkan prestasi akademik (Warella *et al.,* 2021). *American Academy of Pediatrics,* sebuah organisasi yang fokus pada masalah pelajar dan remaja di Amerika, menyatakan bahwa remaja usia sekolah memerlukan waktu tidur yang cukup. Tercukupinya kebutuhan tidur ditentukan oleh kuantitas dan kualitas tidur (Wuritimur *et al.*, 2024).

Kualitas tidur adalah ukuran di mana seseorang itu dapat kemudahan dalam memulai tidur dan untuk mempertahankan tidur. Kualitas tidur mencakup durasi tidur yang cukup, efisiensi tidur atau waktu tidur efektif, gangguan tidur seperti frekuensi terbangun di malam hari, konsistensi pola tidur, dan persepsi subjektif terhadap kenyamanan serta kepuasan tidur (Kwon *et al.*, 2013). Tidur yang berkualitas akan memberikan rasa segar dan bugar saat bangun. Sebaliknya, tidur yang tidak cukup dan berkualitas buruk dapat mengganggu keseimbangan fisiologis, yang pada akhirnya berdampak pada kesehatan (Woran *et al*., 2021). Berdasarkan berbagai studi, kurang tidur dapat berdampak pada kesehatan, seperti meningkatkan risiko penyakit jantung, diabetes, depresi, kecelakaan, gangguan kognitif, serta menurunkan kualitas hidup (Smyth, 2012).

Kualitas tidur penting bagi semua kelompok usia, termasuk remaja. Remaja berusia 12-18 tahun dianjurkan untuk tidur selama 8-9 jam setiap hari (Gustiawati & Murwani, 2020). Namun, remaja termasuk salah satu kelompok usia yang sering mengalami kualitas tidur yang buruk. Hasil penelitian di Eropa menunjukkan bahwa 56% remaja laki-laki dan 47% remaja perempuan berusia 13-16 tahun mengalami gangguan kualitas tidur (Galan-Lopez *et al.*, 2021). Di Indonesia, prevalensi gangguan tidur pada remaja tergolong tinggi, dengan 62,9% remaja berusia 12–15 tahun (Haryono *et al*., 2019).

Remaja sering mengalami kurangnya kualitas tidur akibat perbedaan pola tidur dengan kelompok usia lain. Pada masa pubertas akhir, mereka tidur lebih larut tetapi harus bangun lebih awal karena tuntutan sekolah, menyebabkan kantuk berlebihan di siang hari (Keswara *et al.*, 2019). Berdasarkan studi

literatur terbaru mengungkapkan bahwa kurang tidur dapat meningkatkan risiko gangguan dalam konsentrasi, kelelahan, perubahan *mood*, dan penurunan tingkat produktivitas (Khan & Al-Jahdali, 2023).

Banyak remaja yang terus menggunakan *smartphone*, bahkan menjelang waktu tidur (Fitriana *et al.*, 2021). Sebanyak 80% remaja melaporkan menggunakan *smartphone* lebih dari 4 jam 17 menit setiap harinya (Keswara *et al*., 2019). Penggunaan *smartphone* sebelum tidur membuat remaja membutuhkan waktu sekitar 60 menit lebih lama untuk bisa tertidur dibandingkan dengan waktu normal mereka (Kamelia *et al*., 2022). Penelitian menunjukkan bahwa penggunaan *smartphone* secara berlebihan dapat menyebabkan gangguan tidur seperti insomnia dan kelelahan di siang hari (Lestari *et al*., 2022).

Jumlah pengguna *smartphone* di Indonesia terus meningkat secara signifikan setiap tahunnya. Menurut data dari *Newzoo*, Indonesia menempati peringkat keempat sebagai negara dengan jumlah pengguna *smartphone* terbanyak di dunia, dengan total 192,15 juta pengguna sepanjang tahun 2022 (Sadya, 2023). Data terbaru dari survei APJII (Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia) tahun 2023 juga menunjukkan bahwa kelompok usia dengan tingkat penetrasi *smartphone* tertinggi adalah remaja berusia 13-18 tahun, yang mencapai 98,20% (Marini *et al.*, 2024). Provinsi Sumatera Barat juga mengalami peningkatan jumlah penggunaan *smartphone*, dari 85,65% pada tahun 2022, naik menjadi 87,31% pada tahun 2023, serta di Kota Padang mencapai 88,66 % (BPS, 2024).

Menurut Riana *et al*., (2019) remaja saat ini dapat dianggap sebagai generasi digital asli, karena mereka aktif berbagi pemikiran di dunia maya, mengikuti tren terkini, dan mencari dukungan secara *online*. Karakteristik ini, ditambah dengan dorongan untuk eksplorasi dan kendali diri yang belum sepenuhnya matang, menempatkan remaja pada risiko tinggi untuk mengalami kecanduan *smartphone* (Riana *et al*., 2019). Kecanduan *smartphone* adalah kebiasaan seseorang menggunakan *smartphone* secara berlebihan hingga melampaui batas normal, tanpa memperhatikan dampak negatif yang mungkin ditimbulkan (Supartini *et al*., 2021).

Penelitian yang dilakukan oleh Kwon *et al*., (2013) mengatakan remaja cenderung lebih fokus saat menggunakan *smartphone* dan lebih rentan mengalami masalah akibat penggunaannya dibandingkan orang dewasa, karena mereka masih kesulitan mengendalikan antusiasme terhadap hal-hal yang menarik perhatian mereka, seperti *smartphone.* Menggunakan *smartphone* dalam waktu 1-2 jam sebelum tidur dapat menyebabkan, sakit kepala, gangguan pendengaran, iritasi mata, serta gangguan tidur. Penelitian oleh Warella *et al*., (2021) menunjukkan bahwa rata-rata pelajar menggunakan *smartphone* selama 6 jam per hari, dan durasi penggunaan ini memiliki korelasi positif dengan kualitas tidur yang buruk. Dengan kata lain, semakin lama seorang pelajar menghabiskan waktu dengan *smartphone* , semakin rendah kualitas tidurnya.

Penggunaan *smartphone* yang berlebihan sebelum tidur dapat menyebabkan penurunan kualitas tidur, yang terkait dengan produksi hormon melatonin oleh hipotalamus (Sowwam & Arwati, 2025). Cahaya biru dari layar

smartphone menyerupai cahaya siang, yang membuat otak menganggapnya sebagai sinyal untuk tetap aktif. Cahaya ini menghambat produksi melatonin, hormon yang mengatur ritme sikardian dan meningkat menjelang waktu tidur. Akibatnya, remaja sulit tidur karena otak merasa terstimulasi , yang pada akhirnya menurunkan kualitas tidur mereka (Vitya *et al.*, 2022).

Remaja juga sering kali menghabiskan waktu berjam-jam untuk berinteraksi di media sosial, bermain game, atau menonton video, terutama pada malam hari (Lubis *et al.*, 2021). Menurut penelitian yang dilakukan oleh Muin & Anggraeny, (2022) jenis tontonan dan aktivitas yang dilakukan sebelum tidur memiliki pengaruh signifikan terhadap kualitas tidur remaja. Aktivitas yang melibatkan stimulasi mental tinggi, seperti binge watching atau bermain game, cenderung menyebabkan gangguan tidur yang lebih besar dibandingkan dengan aktivitas yang lebih menenangkan, seperti mendengarkan musik lembut atau mengaji (Muin & Anggraeny, 2022).

Penelitian di Inggris yang dilakukan oleh Sohn *et al.*, (2021) menunjukkan bahwa remaja yang menggunakan *smartphone* secara berlebihan memiliki kemungkinan 1,65 kali lebih besar untuk mengalami kualitas tidur buruk dibandingkan dengan mereka yang menggunakan *smartphone* secara normal. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Ulag *et al*., (2022) di SMP Negeri 12 Dumoga menemukan bahwa 70% siswa mengalami kecanduan *smartphone* dengan tingkat kecanduan tinggi. Selain itu, sebanyak 54% siswa memiliki kualitas tidur yang buruk. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Vitya *et al*., (2022) di SMPN 6 Purwodadi menunjukkan bahwa terdapat

hubungan signifikan antara kecanduan *smartphone* dan kualitas tidur pada remaja. Hal ini menegaskan bahwa penggunaan *smartphone* yang berlebihan, terutama sebelum tidur, dapat mengganggu ritme sirkadian dan kualitas tidur remaja akibat paparan cahaya biru dari layar *smartphone* . Sedangkan penelitian yang dilakukan oleh Nurannisa & Anam, (2023) menunjukkan hasil sebaliknya yaitu tidak terdapat hubungan bermakna antara kecanduan *smartphone* dengan kualitas tidur pada remaja.

Berdasarkan dari beberapa penelitian di atas, yang dilakukan oleh (Sohn *et al*., 2021) (Ulag *et al*., 2022) (Vitya *et al*., 2022) dan (Nurannisa & Anam, 2023) terdapat perbedaan hasil penelitian mengenai ada atau tidaknya hubungan antara kecanduan *smartphone* dengan kualitas tidur, yang menunjukkan adanya kesenjangan atau *gap* dalam penelitian tersebut. Berdasarkan hal ini, penulis tertarik untuk melakukan penelitian ulang dengan judul "Hubungan kecanduan *smartphone* dengan kualitas tidur pada remaja di SMPN 18 Kota Padang".

SMPN 18 Kota Padang merupakan salah satu sekolah menegah pertama dengan jumlah siswa terbanyak di Kota Padang, berdasarkan data dari Dinas Pendidikan Kota Padang. Dengan populasi siswa yang besar, sekolah ini menjadi representasi penting dalam menggambarkan pola hidup dan kebiasaan remaja saat ini. Berdasarkan keterangan dari guru Bimbingan dan Konseling (BK), banyak siswa di SMPN 18 Kota Padang yang sering datang terlambat ke sekolah karena terlambat bangun, yang sebagian besar disebabkan oleh kebiasaan menggunakan *smartphone* hingga larut malam. Tidak sedikit pula

siswa yang tanpak mengantuk saat kegiatan belajar berlangsung, menunjukkan kurangnya kualitas dan kuantitas tidur yang cukup.

Hal ini diperkuat oleh hasil studi pendahuluan mengenai kecanduan *smartphone* dengan kualitas tidur yang dilakukan oleh peneliti dengan wawancara kepada siswa di SMPN 18 Kota Padang. Survei awal telah peneliti lakukan di SMPN 18 Kota Padang pada tanggal 4 dan 6 Desember 2024 yang melibatkan 20 orang siswa SMPN 18 Kota Padang sebagai responden. Dari 20 siswa yang diwawancarai, didapatkan semua siswa menggunakan *smartphone* . 16 di antaranya mengaku mengalami kecanduan menggunakan *smartphone* , dimana mereka tidak bisa melepas *smartphone* dalam kehidupan sehari- hari. Mayoritas mereka menggunakan *smartphone* sebelum tidur untuk bermain game, menonton video, dan *chattingan,* serta bersedia untuk terjaga di malam hari hanya untuk bermain *smartphone* , 11 diantaranya merasa pusing, lelah atau masih mengantuk saat terbangun. Sebaliknya, 4 siswa lainnya melaporkan kualitas tidur yang lebih baik, dengan lebih sedikit gangguan tidur dan merasa lebih segar saat bangun.

Berdasarkan studi pendahuluan dan dari penelitian sebelumnya, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian di SMP Negeri 18 Kota Padang untuk mengetahui bagaimana hubungan kecanduan *smartphone* dengan kualitas tidur pada remaja.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka masalah yang menjadi fokus peneliti adalah "apakah ada hubungan kecanduan *smartphone* dengan kualitas tidur pada remaja di SMPN 18 Kota Padang?"

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

   Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan kecanduan *smartphone* dengan kualitas tidur pada remaja di SMPN 18 Kota Padang.

2. Tujuan Khusus

   a. Mengetahui karakteristik demografi remaja SMPN 18 Kota Padang berupa usia dan jenis kelamin subjek penelitian.

   b. Mengidentifikasi distribusi frekuensi kecanduan *smartphone* pada remaja di SMPN 18 Kota Padang.

   c. Mengidentifikasi distribusi frekuensi kualitas tidur pada remaja di SMPN 18 Kota Padang.

   d. Untuk mengetahui hubungan kecanduan *smartphone* dengan kualitas tidur pada remaja di SMPN 18 Kota Padang.

D. Manfaat peneltian

1. Bagi Pendidikan Keperawatan

   Hasil penelitian ini dapat dijadikan referensi dalam penelitian yang akan datang serta dapat menambah wawasan dalam bidang ilmu keperawatan jiwa maupun komunitas. Serta diharapkan dapat menambah

teori yang sudah ada mengenai hubungan kecanduan *smartphone* dengan kualitas tidur pada remaja.

2. Bagi Sekolah

   Bagi tempat penelitian yaitu di SMPN 18 Kota Padang, penelitian ini diharapkan memberikan manfaat dan masukan kepada SMPN 18 Kota Padang terutama kepada pihak yang terkait pada penelitian ini serta dapat menjadi bahan informasi serta masukan bagi institusi.

3. Bagi Responden

   Para siswa SMPN 18 Kota Padang akan memperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai pengaruh kecanduan *smartphone* terhadap kualitas tidur mereka. Hasil penelitian ini dapat dijadikan acuan untuk mengelola penggunaan *smartphone* dengan lebih bijak, sehingga mereka dapat meningkatkan kualitas tidur dan kesejahteraan secara keseluruhan.

4. Bagi Penelitian Selanjutnya

   Penelitian ini dapat menjadi acuan dalam penelitian selanjutnya mengenai hubungan kecanduan *smartphone* dengan kualitas tidur pada remaja.

UNIVERSITAS ANDALAS
UNTUK
KEDJAJAAN
BANGSA