

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja adalah masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa, Remaja akan melalui suatu tahap perkembangan yang bertujuan mencapai kematangan sehingga dapat menentukan perkembangan selanjutnya (Alizamar, 2020). Remaja menurut *World Health Organization* (WHO), merupakan penduduk yang memiliki umur 10-19 tahun, sedangkan menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) remaja merupakan penduduk yang memiliki umur 10-24 tahun dan belum melakukan pernikahan. ((BPS), 2023). Populasi remaja dari keseluruhan penduduk di dunia yaitu sekitar 1,2 miliar atau sekitar 18 % (WHO) 2020.

Menurut Badan Pusat Statistik tahun (2020) jumlah remaja di Indonesia pada tahun 2020 mencapai 44,31 juta jiwa. Jumlah remaja pada tahun 2022 di Sumatera Barat sebanyak 1,4 juta jiwa sedangkan jumlah remaja di Kota Padang sebanyak 220,252 jiwa diantaranya 106.709 jiwa remaja putri dan 113.543 jiwa remaja putra. Remaja mengalami beberapa tahap pertumbuhan dan perkembangan. Pada tahap pertumbuhan tersebut akan terjadi perubahan baik dari segi fisik, psikologis dan budaya, pada tahap perkembangan akan terjadi perubahan lingkungan seperti perkembangan teknologi setiap tahunnya (wulandari, 2022).

Salah satu dari perkembangan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi adalah *gadget*. *Gadget* merupakan alat komunikasi yang bersifat perkembangan masa kini dari salah satu penggunaannya yaitu *smartphone* yang merupakan sebuah

perangkat yang telah menjadikan kebiasaan, yang umum digunakan dalam kehidupan sehari-hari, karena orang dapat terus terhubung ke jaringan maya melalui internet, dan tidak lagi hanya sebagai alat untuk melakukan panggilan saja, *gadget* juga dianggap lebih lengkap dari pada alat komunikasi elektronik lainnya karena fungsi dan sifatnya yang berbeda (Andira, 2022). Perubahan dalam gaya hidup ini terkait dengan peningkatan penggunaan *gadget* pada remaja meningkat, Tiongkok menjadi Negara dengan jumlah penggunaan *gadget* terbesar negeri panda ini menguasai 63,4% dari total penggunaan *gadget* dunia, di Indonesia hampir separuh anak di Indonesia sudah bisa menggunakan *gadget* juga mengakses internet pada tahun 2022. Secara total ada 33,44% anak di Indonesia yang menggunakan *gadget*. Sementara anak yang mengakses internet mencapai 24,6% (Statistik, 2023). Provinsi Sumatera Barat merupakan urutan ketiga dengan penggunaan internet terbanyak yaitu 2,6% setelah Provinsi Sumatera Utara 6,3% dan Provinsi Lampung 3% (Statistik, 2023). Menurut Badan Pusat Statistik Tahun 2023 kota padang memiliki 79,56% pengguna internet dengan posisi ke 4 di Sumatera Barat (Statistik, 2023).

Data dari Digital Indonesia pada tahun 2024 fenomena intensitas penggunaan internet menghabiskan waktu hingga 7 jam 38 menit per hari. Orang Indonesia menghabiskan rata-rata 3 jam 11 menit di media sosial setiap harinya terutama di malam hari. Angka ini lebih tinggi dari angka global, yaitu hanya 3 jam. Dalam hal ini *gadget* dapat menimbulkan kualitas tidur yang buruk bagi remaja dan menjadi suatu kebiasaan yang buruk (Fitriana, 2020).

Menurut (Wijaya, 2024), Remaja dengan penggunaan *gadget* berlebihan rentan mengalami penurunan kualitas tidur. Hal ini dapat disebabkan oleh

kebiasaan tidur larut dan kurangnya waktu tidur. Hal ini disebabkan oleh kecanggihan dan kemudahan penggunaan *gadget*. Remaja sering menggunakan *gadget* dalam durasi yang panjang untuk berkomunikasi dengan orang lain melalui media sosial (Wijaya, 2024). penggunaan *gadget* secara tidak tepat dan berlebihan ini berdampak pada kesehatan remaja, yang jika dilihat dari pengaruh terhadap kesehatan fisik itu bisa mengakibatkan obesitas, gangguan tidur, sakit kepala, bahkan sampai kepada kanker otak. Sementara untuk dampak secara mental itu bisa membuat remaja mengalami stres, depresi, gangguan kecemasan, penurunan motivasi belajar dan ketergantungan terhadap *gadget* (Anggreini, 2024).

Berdasarkan National Sleep Foundation, kebutuhan tidur yang normal pada remaja adalah 8-9 jam dan kebutuhan tidur yang sehat bagi remaja akan menghasilkan istirahat yang lebih baik. Bagi anak dan remaja, kecukupan tidur diharapkan bisa menunjang tumbuh kembang dan menjaga konsentrasinya saat bersekolah karena itulah setiap orang harus memenuhi kebutuhan tidur yang durasinya disesuaikan dengan usia (Kemenkes, 2021).

Tidur memiliki peran penting dalam mendukung kesehatan fisik, fungsi emosional, dan kognitif yang optimal, serta berkontribusi pada peningkatan kualitas hidup individu (Wijaya, 2024). Tidur yang berkualitas dapat diidentifikasi melalui beberapa indikator, seperti durasi, kualitas, dan waktu tidur yang memuaskan kebutuhan seseorang. Kualitas tidur yang rendah pada remaja dapat berdampak negatif pada fungsi kognitif, mengurangi performa akademik, menurunkan kemampuan berkonsentrasi di siang hari, serta meningkatkan risiko munculnya gejala depresi (Wijaya, 2024). Di Indonesia,

data dari Kementerian Kesehatan menunjukkan peningkatan prevalensi gangguan kesehatan mental di kalangan remaja sebesar 20% selama lima tahun terakhir. Salah satu faktor yang diduga berkontribusi terhadap peningkatan ini adalah penggunaan *gadget* yang berlebihan, terutama dalam konteks media sosial (Aryanto, 2024). Di Sumatera Barat menunjukkan sekitar 12% remaja gejala kecemasan atau depresi (Arianti, 2025). Dalam sebuah penelitian di SMA Adabiah 2 Padang juga menunjukkan bahwa penggunaan *smartphone* yang berlebihan dapat menyebabkan perilaku *phubbing* dan Gangguan emosional, yaitu mengabaikan interaksi sosial langsung karena terlalu fokus pada ponsel (Salsabila, 2024).

Secara global menunjukkan prevalensi gangguan kualitas tidur pada remaja di dunia bervariasi mulai 15,3% - 39,2%. Prevalensi gangguan kualitas tidur pada remaja dari berbagai penelitian menunjukkan hasil yang bervariasi, didapatkan 21,2% anak remaja di Beijing mengalami gangguan kualitas tidur. Siswa SMP dan SMU menunjukkan prevalensi gangguan kualitas tidur bervariasi mulai 15,3% hingga 39,2%. Data di Indonesia menunjukkan sebagian besar kualitas tidur pada remaja kurang terpenuhi yaitu sebanyak 63% (Firmawati, 2023). Remaja Indonesia paling banyak menggunakan internet dibandingkan kelompok usia lainnya, ini terlihat dari tingkat penetrasi internet di kelompok usia 13-18 tahun mencapai 99,16 % 2021-2022 APJII. Penggunaan *gadget* yang menjadi *trend* saat ini di kalangan remaja antara lain adanya Aplikasi Tiktok, Korean WAfe, Game online PUBG (Firmawati, 2023).

Berdasarkan hasil penelitian Irfan dkk (2020) tentang Hubungan Penggunaan *Gadget* Dengan Kualitas Tidur Remaja Di SMA Negeri 2 Majene

di temukan hasil nilai $p\text{-value} = 0,000$ ($p < 0,05$) yang artinya bahwa ada hubungan yang signifikan antara penggunaan gadget dengan kualitas tidur (Irfan, 2020).

Dalam Penelitian Firmawati dkk (2023) tentang Hubungan Penggunaan *Gadget* Dengan Kualitas Tidur Pada Anak Usia Remaja Di Sma Negeri 1 Tilmuta ditemukan hasil Hasil uji *Chi-square* diperoleh $p\text{ value} = 0,000$ (pada $\alpha < 0,05$) maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara durasi bermain *gadget* dengan kualitas tidur (Firmawati, 2023).

Hal ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan Derry dkk (2021) tentang Hubungan Penggunaan *Gadget* Dengan Kualitas Tidur Pada Anak Usia Remaja Di Sma Negeri 1 Tilmuta menyatakan bahwa sebagian besar siswi mempunyai kualitas tidur yang buruk. Hasil uji *Chi-square* diperoleh $p\text{-value} = 0,000$ (pada $\alpha < 0,05$) maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara durasi bermain *gadget* dengan kualitas tidur (Manan, 2024).

Hal ini juga sejalan dengan penelitian Aulia dkk (2022) tentang Hubungan Penggunaan *Gadget* Terhadap Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Keperawatan Di Universitas Nasional terdapat hubungan antara penggunaan *gadget* dengan kualitas tidur dengan ($p\text{-value} = 0,048 < 0,05$). Yang berarti terdapat hubungan yang bermakna antara penggunaan gadget dengan kualitas tidur pada remaja (Aulia dkk, 2022).

Berdasarkan data Dinas Pendidikan Provinsi Sumatera Barat tahun (2023) jumlah SMA Negri dan SMA Swasta sebanyak 467 sekolah dan Data Dinas Pendidikan Kota Padang tahun (2023) jumlah SMA sebanyak 63 sekolah,

SMA Negeri sebanyak 20, SMA Swasta sebanyak 43 sekolah. Dinas Pendidikan Provinsi Sumatera Barat Merekomendasikan SMA Adabiah 2 Padang sebagai tempat penelitian, dikarenakan SMA Adabiah 2 Padang menjadi salah satu SMA dengan penggunaan *gadget* tertinggi di kota Padang. Berdasarkan hasil survey awal yang dilakukan peneliti pada bulan Februari di SMA Adabiah 2 Padang pada tahun 2025 yaitu dengan siswi kelas XI sebanyak 346 siswa. Pada saat wawancara dari 10 responden terdapat 7 siswa mengatakan rata-rata tidurnya kurang dari 8-9 jam dalam 1 hari dan mengalami seperti kurang fokus dalam belajar, terlambat datang ke sekolah, merasa nyeri, merasa kedinginan dan sering mimpi buruk. Dari 7 orang tersebut 6 orang mengatakan sering menggunakan *gadget* lebih dari 3 jam perhari terutama pada malam hari.

Berdasarkan fenomena yang terjadi, penggunaan *gadget* terhadap kualitas tidur menjadi salah satu penyebab fenomena masalah terberat yang menjadi fokus utama saat ini. Kurangnya tidur pada saat pagi hari akan mengganggu aktifitas belajar dan menimbulkan beberapa masalah Kesehatan pada remaja.

Berdasarkan data-data dan studi pendahuluan yang diperoleh, peneliti telah melakukan penelitian mengenai “Hubungan Penggunaan *Gadget* Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Di SMA Adabiah 2”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan penjelasan yang telah diuraikan pada latar belakang, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah ada “Hubungan

penggunaan *gadget* dengan kualitas tidur pada remaja di SMA Adabiah 2 Padang?”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan penggunaan *gadget* dengan kualitas tidur pada remaja di SMA Adabiah 2 Padang.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui distribusi frekuensi penggunaan *gadget* pada remaja putri di SMA Adabiah 2 Padang
- b. Mengetahui distribusi frekuensi kualitas tidur pada remaja di SMA Adabiah 2 Padang
- c. Mengetahui hubungan penggunaan *gadget* dengan kualitas tidur pada remaja SMA Adabiah 2 Padang

D. Manfaat Penelitian

1. Teoritis

- a. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan perbandingan untuk lebih lanjut mengenai hubungan penggunaan *gadget* dengan kualitas tidur pada remaja.

2. Praktis

- a. Bagi Institusi Pendidikan

Temuan dari penelitian ini dapat digunakan sebagai acuan untuk memahami hubungan antara tingkat penggunaan *gadget* dan kualitas tidur.

Selain itu, penelitian ini dapat dijadikan sebagai acuan untuk penelitian berikutnya dalam perkembangan ilmu pengetahuan.

b. Bagi Tempat Penelitian

Dapat dijadikan sumber penelitian dan bahan bacaan selanjutnya dalam judul yang sama untuk meningkatkan Pendidikan yang akan datang khususnya dalam pendidikan kebidanan.

E. Ruang Lingkup Penelitian

Ruang lingkup ini membahas mengenai Hubungan penggunaan *gadget* dengan kualitas tidur pada remaja di SMA Adabiah 2 Padang. Variabel independent pada penelitian ini adalah Penggunaan *Gadget* sedangkan variabel dependen adalah kualitas tidur. Penelitian ini dilakukan di SMA Adabiah 2 Padang. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa-siswi kelas XI dengan populasi 346 siswa dan sampel berjumlah 77 siswa-siswi dengan Teknik pengambilan sampel *Simple random sampling* dan penelitian ini dilaksanakan pada bulan Maret-Agustus Tahun 2025. Pengumpulan data dilakukan pada tanggal 9 Mei 2025. Desain dalam penelitian ini adalah *Cross Sectional Study*. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner kepada responden. Analisis data univariat dan bivariat dengan uji statistik menggunakan *chi-square*.