

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pengaruh globalisasi saat ini tidak terlepas dari kehidupan manusia. Salah satu pengaruh globalisasi yang sangat kita rasakan yaitu perkembangan teknologi informasi yang sangat pesat. Berbagai temuan dan inovasi pada teknologi komunikasi telah membawa kita semua ke peradaban baru karena era digital yang sangat modern menjadikan teknologi komunikasi sebuah keuntungan. Salah satu perkembangan teknologi informasi dan komunikasi yaitu penggunaan gadget atau yang dikenal dengan *smartphone*. *Smartphone* adalah telepon genggam (ponsel) pintar yang dilengkapi dengan sistem operasi canggih, yang memungkinkan penggunanya menjalankan berbagai aplikasi, mengakses internet, mengambil foto dan video, serta melakukan banyak fungsi lain yang biasanya hanya bisa dilakukan oleh komputer. (Irfan, 2020).

Menurut World Health Organization pada tahun 2014 penggunaan *smartphone* berkisaran sebanyak 6,9 miliar. Pengguna *smartphone* memiliki jumlah populasi yaitu sebanyak 5,112 miliar dari jumlah populasi dunia 7,676 miliar. Menurut Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) menyatakan di Indonesia sebanyak 143,2 juta jiwa jumlah pemakai internet pada tahun 2017 dan naik di tahun 2018 dengan jumlah 171,1 juta jiwa. Pengguna *smartphone* meningkat setiap tahunnya termasuk di Indonesia, pada tahun 2011 pengguna *smartphone* mencapai 11.7 juta, pada tahun 2018 mencapai 70.22 juta, pada tahun 2019 mencapai 76.64 juta, tahun 2020 mencapai 81.87 juta serta akan diprediksi pada tahun 2022 sebanyak 89.86 juta (Delfia, 2022).

Faktor yang mempengaruhi penggunaan *smartphone* pada remaja yaitu adanya iklan yang merajalela, karena kecanggihannya dapat memudahkan semua kebutuhan remaja, kejangkauan harga *smartphone*, lingkungan yang membuat adanya penekanan dari teman sebaya dan juga masyarakat, faktor budaya berpengaruh paling luas dan mendalam terhadap perilaku remaja, faktor sosial sebagai acuan utama dalam perilaku remaja, faktor pribadi yang memberikan kontribusi terhadap perilaku remaja seperti usia dan tahap siklus hidup, pekerjaan dan lingkungan ekonomi, gaya hidup, dan konsep diri (Sutisna, 2024).

Dibalik kemajuan *smartphone* yang begitu maju pada zaman ini, penggunaan *smartphone* telah menimbulkan beberapa dampak negative yang begitu mengkhawatirkan bagi penggunanya, pada penggunaannya yang berlebihan dapat mengganggu kesehatan dan kehidupan social. Adapun gangguan kesehatan akibat dari penggunaan *smartphone* seperti gangguan penglihatan, gangguan tidur seperti insomnia, dan syaraf pada beberapa bagian tubuh (Chelsea, 2024). Adapun dampak positif dan negatif pada *smartphone* yaitu dampak positifnya memudahkan untuk berinteraksi dengan orang banyak lewat media sosial, hubungan jarak jauh tidak lagi menjadi masalah dan halangan karena kecanggihan dari aplikasi yang ada didalam *smartphone*, mempermudah para remaja mengonsultasikan pelajaran dan tugas-tugas yang belum dimengerti, hal ini biasa dilakukan remaja dengan sms atau bbm kepada guru mata pelajaran. Namun penggunaan *smartphone* yang berlebihan dapat menimbulkan dampak negatif, diantaranya adalah membuat kecanduan dan

mengganggu tidur. Ketergantungan menggunakan *smartphone* dapat menyebabkan memburuknya kualitas tidur siswa. Siswa cenderung terlibat dalam pesan teks dan merasa cemas ketika tidak menerima balasan dari teman-teman mereka, bahkan pada malam hari ketika mereka seharusnya tidur (Adiyatma, 2016).

Penggunaan *smartphone* pada waktu yang lama dapat mengganggu kesehatan mereka, salah satunya dapat mengganggu kualitas tidur pada siswa. Cahaya biru yang dipaparkan oleh *smartphone* sebelum tidur dapat mengganggu kualitas tidur mereka. Cahaya biru yang dipancarkan oleh *smartphone* sangat mirip dengan cahaya siang hari, dimana dapat menekan melatonin, yang mengganggu ritme sirkadian dan meningkat saat seseorang bersiap untuk tidur. Hal ini menstimulasi kerja otak, membuat otak merasa kebingungan dan merasa jika pada saat itu sedang ada matahari, membuat seseorang sulit untuk tertidur dan kualitas tidur pun memburuk (Feronika, 2022).

Remaja adalah masa peralihan dari masa anak-anak menuju dewasa, yang ditandai dengan perubahan fisik, emosional, kognitif, dan sosial. Masa ini merupakan periode penting dalam pembentukan identitas diri dan karakter. Saat ini gaya hidup remaja merupakan salah satu bagian masyarakat dan seiring dengan perkembangan teknologi yang semakin pesat masyarakat dimudahkan dengan adanya sebuah alat yang bernama *Smartphone*. Faktor yang mempengaruhi penggunaan *smartphone* pada remaja yaitu adanya iklan yang merajalela, karena kecanggihannya dapat memudahkan semua kebutuhan remaja, terjangkau harga *smartphone*, lingkungan yang membuat adanya

penekanan dari teman sebaya dan juga masyarakat, faktor budaya berpengaruh paling luas dan mendalam terhadap perilaku remaja, faktor sosial sebagai acuan utama dalam perilaku remaja, faktor pribadi yang memberikan kontribusi terhadap perilaku remaja seperti usia dan tahap siklus hidup, pekerjaan dan lingkungan ekonomi, gaya hidup, dan konsep diri. Kepribadian remaja yang selalu ingin terlihat dari teman-temannya, biasanya cenderung mengikuti trend sesuai perkembangan teknologi (Hardiansyah, 2023).

Dalam konteks ini, kualitas tidur menjadi indikator penting yang mencerminkan kondisi kesehatan seseorang. WHO (2023) mencatat bahwa gangguan kualitas tidur dialami oleh sekitar 15,3% hingga 39,2% populasi dunia. Di Asia Tenggara, kejadian insomnia dilaporkan mencapai 67% dari total 1.508 responden, dengan 23,8% di antaranya dialami oleh remaja (Dwiyanti et al., 2023). Sementara itu, di Indonesia sendiri, sebanyak 63% remaja mengalami kualitas tidur yang buruk, dan sekitar 22% menggunakan obat tidur setidaknya sekali dalam seminggu (Athiutama et al., 2023). Fakta ini menunjukkan bahwa kualitas tidur pada remaja adalah masalah kesehatan yang nyata dan semakin meningkat dari tahun ke tahun.

Dalam kajian psikologis dan sosiologis, remaja merupakan kelompok usia yang unik karena berada dalam fase transisi dari masa anak-anak ke masa dewasa. Masa ini ditandai oleh perubahan fisik, emosional, dan sosial yang sangat dinamis. WHO (2022) mendefinisikan remaja sebagai individu yang berusia antara 10 hingga 19 tahun. Sementara itu, BKKBN (2020) menambahkan bahwa rentang usia remaja dapat diperluas hingga 24 tahun,

selama mereka belum menikah. Pada fase ini, remaja sangat rentan terhadap pengaruh eksternal, termasuk penggunaan teknologi secara berlebihan. Oleh karena itu, remaja merupakan kelompok yang sangat berisiko dalam mengalami dampak negatif dari kecanduan *game online*.

Penelitian sebelumnya telah membuktikan adanya hubungan signifikan antara penggunaan *smartphone* dengan kualitas tidur pada remaja. Sebagai contoh, penelitian yang dilakukan oleh Mulyana Ardyanti (2024) di SMPN 8 Samarinda menunjukkan bahwa lebih dari separuh responden (56,8%) mengalami kualitas tidur yang buruk akibat *smartphone*. Penelitian lain oleh Delfia Ulag, Sekplin A.S. Sekeon (2022) juga memperlihatkan hasil yang serupa, di mana mayoritas responden yang mengalami kecanduan berat memiliki kualitas tidur yang buruk. Hal ini menunjukkan bahwa penggunaan *smartphone* memang berkontribusi besar terhadap penurunan kualitas tidur remaja.

Penelitian mengenai hubungan antara penggunaan *smartphone* dan kualitas tidur memang telah banyak dilakukan, namun penelitian yang mengangkat konteks lokal, khususnya di Kota Padang, masih sangat terbatas. Padahal, Kota Padang sebagai salah satu kota besar di Sumatera Barat memiliki jumlah sekolah dan pelajar yang cukup besar. Berdasarkan Data Pokok Pendidikan (Dapodik) 2024/2025 dari Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini, Pendidikan Dasar dan Menengah, tercatat ada 101 sekolah tingkat SMP di Kota Padang. Dari jumlah tersebut, 43 adalah sekolah negeri dan 58 merupakan sekolah swasta. Menariknya, SMP Negeri 18 Kota Padang merupakan sekolah dengan jumlah siswa terbanyak, yakni sebanyak 1.031 siswa.

Melihat tingginya jumlah siswa di SMPN 18 Padang, peneliti merasa tertarik untuk menjadikan sekolah ini sebagai lokasi penelitian. Survei awal yang dilakukan pada bulan Februari 2025 terhadap 10 siswa kelas VIII menunjukkan bahwa sebagian besar dari mereka (6 siswa) mengalami gangguan tidur yang berhubungan dengan aktivitas bermain *smartphone*. Empat di antaranya terindikasi menggunakan *smartphone* karena selalu ditegur oleh orang tuanya Ketika tampak sibuk menggunakan *smartphone*, dan lupa waktu belajar ketika asyik bermain *smartphone* di rumah. Dua siswa lainnya menunjukkan kualitas tidur yang buruk, dengan waktu tidur kurang dari 5 jam per malam, serta kesulitan tidur ≥ 3 kali dalam seminggu.

Berdasarkan uraian di atas, terlihat jelas bahwa menggunakan *smartphone* telah menjadi masalah serius yang memengaruhi kualitas tidur remaja, baik dari segi fisik maupun psikologis. Fenomena ini menjadi semakin relevan untuk diteliti mengingat besarnya potensi dampak jangka panjang yang ditimbulkan. Selain itu, dengan belum banyaknya penelitian serupa di Kota Padang, penelitian ini memiliki nilai keterbaruan (*novelty*) dan urgensi tinggi sebagai dasar intervensi promosi kesehatan, terutama dalam ranah keperawatan komunitas dan kesehatan remaja. Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk mengetahui secara lebih dalam hubungan antara penggunaan *smartphone* dengan kualitas tidur pada remaja di SMP Negeri 18 Kota Padang. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi landasan bagi pihak sekolah, tenaga kesehatan, dan orang tua dalam menyusun strategi pencegahan serta edukasi

agar remaja dapat mengelola waktu bermain game secara bijak dan memiliki pola tidur yang sehat.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah hubungan penggunaan *smartphone* dengan kualitas tidur pada remaja di SMPN 18 Padang?.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Diketahui hubungan penggunaan *smartphone* dengan kualitas tidur pada remaja di SMPN 18 Padang.

2. Tujuan Khusus

- a. Diketahui distribusi frekuensi *smartphone* pada remaja di SMPN 18 Padang
- b. Diketahui distribusi frekuensi kualitas tidur pada remaja di SMPN 18 Padang
- c. Diketahui hubungan antara penggunaan *smartphone* dengan kualitas tidur pada remaja di SMPN 18 Padang

D. Manfaat Penelitian

1. Teoritis

a. Bagi Peneliti

Untuk meningkatkan pengetahuan dan wawasan tentang hubungan penggunaan *smartphone* dengan kualitas tidur pada remaja serta meluangkan waktu untuk memberikan dukungan, membantu remaja untuk menyayangi dirinya sendiri dan mendorong untuk membagikan perasaan yang terpendam.

b. Bagi Penelitian Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan untuk dikaji pengembangan ilmu keperawatan tentang hubungan penggunaan *smartphone* dengan kualitas tidur pada remaja.

2. Praktis

a. Bagi Institusi Pendidikan

Dapat menjadi sumber masukan dan dapat menambah pengetahuan terhadap penelitian terkait yang mana akan menambah informasi tentang hubungan penggunaan *smartphone* dengan kualitas tidur pada remaja.

b. Bagi Tempat Penelitian

Sebagai bahan informasi yang berguna bagi sekolah mengenai hubungan penggunaan *smartphone* dengan kualitas tidur pada remaja agar dapat di cegah dan di hindari serta bekerjasama dan mengadakan kunjungan kesehatan dari puskesmas terdekat.

E. Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini membahas tentang hubungan penggunaan *smartphone* dengan kualitas tidur pada remaja di SMPN 18 Padang. Variabel penelitian ini adalah *smartphone* sebagai independen dan kualitas tidur pada remaja sebagai variable dependen. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan pendekatan *Cross Sectional* dengan teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *Random Sampling*. Penelitian ini dilakukan selama tiga hari. Pengumpulan data dilakukan pada bulan Juni 2025. Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 18 Padang. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa dan siswi kelas VIII di SMPN 18 Padang berjumlah 349 siswa dan jumlah sampel yang digunakan sebanyak 78 siswa didapatkan berdasarkan rumus Slovin. Data dikumpulkan kemudian diolah secara komputerisasi dengan analisis univariat menggunakan distribusi frekuensi bivariat dengan menggunakan uji *Chi-square*, dengan nilai $p\text{-value} = 0,000$ ($<0,05$), maka didapatkan adanya Hubungan Penggunaan *Smartphone* dengan Kualitas Tidur pada Remaja di SMP Negeri 18 Padang.