

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Remaja merupakan kelompok usia yang berada pada fase transisi penting dalam kehidupan manusia, yang ditandai dengan perubahan fisik, psikologis, dan sosial yang cepat. Menurut *World Health Organization (WHO)*, remaja berada pada rentang usia (10–19 tahun), yang terbagi menjadi remaja awal (10–14 tahun) dan remaja akhir (15–19 tahun). Periode ini merupakan fase dari pembentukan identitas diri, perilaku, serta kebiasaan hidup yang dapat berdampak jangka panjang terhadap kesehatan fisik dan mental (Sulhan, 2024).

Populasi remaja di dunia Secara global, mencapai sekitar 1,3 miliar jiwa atau 16% dari total penduduk WHO,(2025) Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS) jumlah remaja di Indonesia mencapai 44,11 juta jiwa, dengan 953.005 ribu jiwa remaja di Provinsi Sumatera Barat dan kurang lebih 147,5 ribu jiwa di Kota Padang BPS, (2025).

Salah satu aspek kesehatan yang sangat penting pada masa remaja adalah **kualitas tidur**. Tidur yang cukup dan berkualitas berperan dalam menunjang pertumbuhan fisik, regulasi emosi, konsentrasi belajar, serta kesehatan mental secara keseluruhan Namun, remaja merupakan kelompok yang rentan mengalami gangguan tidur (M. Sutisna et al., 2025).

Gangguan tidur pada remaja menjadi masalah serius karena tidur memiliki peran penting dalam proses pertumbuhan, perkembangan kognitif, serta pemulihan fungsi tubuh. *National Sleep Foundation* (2024) menyarankan agar remaja tidur selama 8–10 jam per malam untuk mendukung fungsi belajar, konsentrasi, dan kesehatan emosional. Kurangnya kualitas tidur dapat mengakibatkan kelelahan, gangguan konsentrasi, perubahan suasana hati, peningkatan stres, serta menurunkan prestasi akademik (Nurmawati et al., 2025).

Dalam konteks ini, kualitas tidur menjadi indikator penting yang mencerminkan kondisi kesehatan seseorang, WHO (2023) mencatat sekitar 15,3% hingga 39,2% dari populasi dunia. Di Indonesia, sekitar 63% remaja dilaporkan mengalami kualitas tidur yang rendah (Athiutama et al.,2023). di Sumatera Barat, sekitar 55%–65% remaja mengalami kualitas tidur buruk, dan di Kota Padang sebesar 65,6% remaja memiliki kualitas tidur buruk berdasarkan PSQI. Jumilia,(2020), kualitas tidur pada remaja adalah masalah kesehatan yang nyata dan semakin meningkat dari tahun ke tahun (Hermansyah et al., 2025)

Kualitas tidur pada remaja dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik biologis, psikologis, maupun lingkungan. Salah satu faktor lingkungan yang saat ini menjadi perhatian adalah penggunaan *smartphone* yang berlebihan, terutama pada malam hari. *Smartphone* merupakan perangkat komunikasi canggih yang memungkinkan penggunan yang mengakses internet, media sosial, hiburan digital, serta berbagai aplikasi lainnya, sehingga penggunaan yang semakin meningkat di kalangan remaja (Irfan, 2020).

Banyak remaja yang terus menggunakan *smartphone*, bahkan Sebelum Waktu tidur, *Smartphone* memberikan berbagai kemudahan dalam komunikasi dan akses informasi, namun penggunaan yang tidak terkontrol dapat berkembang menjadi kecanduan *smartphone*. Faktor yang memengaruhi tingginya penggunaan *smartphone* pada remaja antara lain kemudahan akses, pengaruh iklan, serta tekanan dari lingkungan teman sebaya dan masyarakat (M. I. Sutisna & Tohri, 2024).

Kecanduan (adiksi) merupakan suatu kondisi ketergantungan yang ditandai dengan dorongan kuat untuk terus melakukan suatu perilaku hingga mengabaikan tanggung jawab lainnya. adiksi adalah obsesi terhadap suatu hobi sampai mengesampingkan kewajiban lain, telepon pintar (*smartphone addiction*) merupakan perilaku ketergantungan terhadap

smartphone yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari serta menurunkan kontrol diri individu, sehingga pengguna merasa sulit melepaskan diri dari *smartphone* tersebut (Solehah et al., 2025)

Kecanduan *smartphone* dapat berdampak negatif terhadap berbagai aspek kesehatan remaja, salah satunya adalah kualitas tidur. Penggunaan *smartphone* yang berlebihan pada malam hari dapat mengganggu pola tidur melalui keterlambatan waktu tidur, penurunan durasi tidur, serta gangguan ritme sirkadian. Paparan cahaya biru dari layar *smartphone* diketahui dapat menghambat produksi hormon melatonin yang berperan dalam mengatur siklus tidur, sehingga meningkatkan risiko gangguan tidur dan kualitas tidur yang buruk (Jafri et al., 2025).

Hubungan kecanduan *smartphone* dengan kualitas tidur pada remaja dapat dijelaskan melalui Health Promotion Model oleh Nola J. Pender. Model tersebut menyatakan bahwa perilaku kesehatan dipengaruhi oleh faktor individual, pengalaman, dan lingkungan. Penggunaan *smartphone* secara berlebihan merupakan perilaku tidak sehat yang dapat menurunkan kualitas tidur remaja. Teori sleep hygiene menjelaskan bahwa penggunaan *smartphone* sebelum tidur mengganggu proses tidur akibat paparan cahaya biru dan stimulasi kognitif. Dalam praktik keperawatan, perawat memiliki peran penting dalam upaya promotif dan preventif melalui edukasi penggunaan *smartphone* yang sehat. Perawat juga dapat membimbing penerapan sleep hygiene untuk meningkatkan kualitas tidur remaja Pender et al. (2015)

Secara global, prevalensi kecanduan *smartphone* dilaporkan cukup tinggi. Meta-analisis menunjukkan bahwa sekitar 26,99% populasi dunia mengalami kecanduan *smartphone*, dengan prevalensi tertinggi ditemukan di wilayah Asia (Meng et al., 2022). Sementara itu, penelitian yang dilakukan oleh *BMC Psychiatry* (2025) di Indonesia 57,9% remaja mengalami kecanduan

smartphone. 72,% di Sumatera Barat dengan 72,1 % di Kota Padang remaja mengalami kecanduan *smartphone* (Sarfika et al., 2024)

Penelitian banyak yang membahas mengenai hubungan antara kecanduan *smartphone* dan kualitas tidur pada remaja di berbagai negara, seperti yang diteliti oleh (Parlak et al. 2023) di Turki. dan studi yang dilakukan oleh BMC Psychiatry (2025) menunjukkan adanya hubungan signifikan antara kecanduan *smartphone* yang tinggi dengan menurunnya kualitas tidur berdasarkan Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI).

Beberapa penelitian juga membuktikan adanya hubungan signifikan antara kecanduan *smartphone* dan kualitas tidur pada remaja. Penelitian yang dilakukan oleh Alshareef (2022) menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami kualitas tidur yang buruk (Qulub et al., 2025). Hasil penelitian tersebut memperkuat dugaan adanya hubungan antara kecanduan *smartphone* dengan kualitas tidur pada remaja.

Sebagian besar penelitian tersebut dilakukan diluar negeri dengan konteks sosial dan budaya yang berbeda dengan Indonesia. Sementara di Indonesia sendiri, penelitian tentang kecanduan *smartphone* dan kualitas tidur remaja masih terbatas dan lebih banyak dilakukan di wilayah perkotaan besar. Padahal, faktor lingkungan, budaya belajar, serta pola interaksi sosial remaja di daerah lain, termasuk di Sumatera Barat, dapat berbeda dan memengaruhi perilaku penggunaan *smartphone* serta pola tidur (Sumuli et al., 2025).

Selain itu, penelitian ini umumnya hanya berfokus pada hubungan kuantitatif tanpa menyoroti peran strategis tenaga keperawatan dalam upaya promotif dan preventif. Padahal, perawat khususnya perawat komunitas dan perawat sekolah memiliki peran penting dalam memberikan edukasi dan intervensi yang berkelanjutan untuk meningkatkan perilaku penggunaan *smartphone* yang sehat dan kualitas tidur remaja (Nur et al., 2025).

Penelitian mengenai hubungan kecanduan *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 Kota Padang memiliki jumlah remaja dan institusi pendidikan yang cukup besar, serta tingkat penggunaan *smartphone* yang terus meningkat.

Berdasarkan Data Dinas Pendidikan Provinsi Sumatera Barat tahun (2026) jumlah SMA Negeri dan swasta sebanyak 467 sekolah dan data dari dinas Pendidikan Kota Padang tahun (2026) jumlah SMA sebanyak 59 sekolah dari jumlah tersebut 18 sekolah negeri 41 merupakan sekolah swasta, Berdasarkan Survey awal yang peneliti lakukan pada 3 SMA Negeri di Kota Padang yakni SMA Negeri 12 ,SMA Negeri 3 ,SMA Negeri 1 Kota Padang, di dapatkan SMA Negeri 12 Kota Padang diperoleh hasil wawancara sebagian besar siswa/siswi disekolahnya memiliki kualitas tidur yang buruk dipicu dengan kurangnya konsentrasi saat belajar dan kecanduan *smartphone* membuat siswa tidak menghiraukan lingkungan sekitar seperti sibuk dengan *smartphone* nya sendiri.

Survei awal yang dilakukan pada tanggal 12 Februari 2026 terhadap 10 siswa kelas X menunjukkan bahwa 6 siswa memiliki kualitas tidur yang buruk berdasarkan hasil pengisian kuesioner. Permasalahan yang ditemukan meliputi sering terbangun di malam hari, mengalami mimpi buruk, bangun untuk ke kamar mandi, membutuhkan waktu lebih dari 30 menit untuk tertidur, serta mengalami kesulitan tidur sebanyak tiga kali atau lebih dalam satu minggu. Selain itu, hasil pengisian kuesioner kecanduan *smartphone* menunjukkan bahwa keenam siswa tersebut memiliki kecenderungan kecanduan *smartphone* yang ditandai dengan ketergantungan terhadap *smartphone*, peningkatan durasi penggunaan, perasaan lebih nyaman dan percaya diri

saat menggunakan *smartphone*, serta penggunaan *smartphone* hingga larut malam. Sebanyak 5 dari 6 siswa tersebut menggunakan *smartphone* lebih dari 3 jam per hari.

Berdasarkan uraian di atas, terlihat jelas bahwa menggunakan *smartphone* telah menjadi masalah serius yang mempengaruhi kualitas tidur remaja, baik dari segi fisik maupun psikologis. Fenomena ini menjadi semakin relevan untuk diteliti mengingat besarnya potensi dampak jangka panjang yang ditimbulkan berupa penurunan konsentrasi dan daya ingat, menurunnya prestasi akademik, gangguan kesehatan mental seperti stres, kecemasan, dan depresi, serta meningkatnya risiko berbagai masalah kesehatan fisik, seperti kelelahan kronis, gangguan sistem imun, obesitas, dan penyakit metabolik di kemudian hari (Alimoradi et al., 2025). dan belum banyaknya penelitian serupa di Kota Padang. Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk mengetahui secara lebih dalam hubungan antara kecanduan *smartphone* dengan kualitas tidur pada remaja di SMA Negeri 12 Kota Padang.

Berdasarkan fenomena yang telah diuraikan diatas maka peneliti tertarik untuk meneliti lebih lanjut tentang “ Hubungan kecanduan *smartphone* dengan kualitas tidur remaja di SMA Negeri 12 Kota Padang.

B. Rumusan masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan maka dapat dirumuskan Masalah penelitian ” Apakah ada hubungan kecanduan *smartphone* dengan kualitas tidur pada remaja di SMA Negeri 12 Padang?

C. Tujuan

1. Tujuan umum

Diketuinya hubungan kecanduan *smartphone* dengan kualitas tidur pada remaja di SMA Negeri 12 Padang

2. Tujuan khusus

- a. Diketuinya distribusi frekuensi kualitas tidur pada remaja di SMA Negeri 12 Padang
- b. Diketuinya distribusi frekuensi kecanduan *smartphone* pada remaja di SMA Negeri 12 Padang
- c. Diketahui hubungan kecanduan *smartphone* dengan kualitas tidur pada remaja di SMA Negeri 12 Padang

D. Manfaat Penelitian

1. Teoritis

a. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan serta wawasan tentang hubungan kecanduan *smartphone* dengan kualitas tidur remaja di SMA Negeri 12 Padang

b. Bagi Peneliti selanjutnya

Diharapkan penelitian ini dapat menjadi acuan dan mempermudah dalam melakukan penelitian selanjutnya dengan judul sama variabel yang sama dengan perseptif yang berbeda

2. Praktis

a. Bagi Instutusi Pendidikan

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai acuan untuk penelitian berikutnya dalam perkembangan ilmu komunitas.

b. Bagi Tempat Penelitian

Dapat dijadikan sebagai referensi penelitian dan bahan bacaan selanjutnya serta memberikan kontribusi dalam pengembangan ilmu keperawatan.

E. Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini membahas tentang kecanduan *smartphone* dengan kualitas tidur pada remaja di SMAN 12 Kota Padang. Variabel penelitian ini kecanduan *smartphone* sebagai independen dan kualitas tidur pada remaja sebagai variable dependen. Metode penelitian ini berupa metode kuantitatif dengan pendekatan *Cross Sectional* dengan teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *simple Random Sampling*. Penelitian ini telah dilaksanakan pada bulan maret sampai bulan Agustus 2026 di SMA Negeri 12 Kota Padang. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas X di SMAN 12 Kota Padang berjumlah 400 siswa dan jumlah sampel yang digunakan sebanyak 80 siswa berdasarkan rumus Slovin. Pengolahan data dalam penelitian ini menggunakan analisa Univariat dan Bivariat dengan menggunakan uji *Chi-square* menunjukkan nilai (*p value* <0,05).