

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Indonesia merupakan salah satu negara dengan jumlah remaja yang sangat besar. *Unicef* melaporkan bahwa Indonesia memiliki hampir 46 juta remaja, atau sekitar 17% dari total jumlah penduduk. Besarnya jumlah remaja tersebut merupakan potensi besar dalam pembangunan nasional, tetapi juga menjadi tantangan karena kelompok usia ini rentan terhadap berbagai masalah kesehatan, baik fisik maupun mental. Profil Kesehatan Remaja Indonesia menunjukkan bahwa remaja saat ini menghadapi berbagai tantangan kesehatan, seperti meningkatnya penyakit tidak menular, masalah kesehatan jiwa, perilaku sedentari, serta perubahan gaya hidup akibat penggunaan teknologi digital yang semakin tinggi. Oleh karena itu, peningkatan kualitas kesehatan remaja menjadi salah satu fokus penting dalam pembangunan kesehatan di Indonesia (*Unicef, et al., 2024*).

Perkembangan teknologi digital telah mengubah pola kehidupan masyarakat di seluruh dunia. Remaja merupakan kelompok yang paling aktif memanfaatkan *gadget*, seperti *smartphone*, tablet, dan komputer, untuk kegiatan belajar, berkomunikasi, mengakses media sosial, serta hiburan. Meningkatnya akses internet dan penggunaan perangkat digital menyebabkan waktu penggunaan *gadget* pada remaja terus meningkat secara global. Kondisi ini menimbulkan perhatian karena penggunaan *gadget* yang berlebihan dapat

memengaruhi berbagai aspek kesehatan, termasuk kualitas dan pola tidur. Terhadap berbagai penelitian internasional menunjukkan bahwa penggunaan layar digital yang tinggi berhubungan dengan penurunan kualitas tidur, berkurangnya durasi tidur, serta meningkatnya waktu yang dibutuhkan untuk memulai tidur pada remaja (Silva et al., 2022).

Menurut *World Health Organization* WHO rentang usia remaja adalah 10-19 tahun yang terbagi dalam dua periode yaitu, remaja awal (usia 13-14 tahun) dan remaja akhir (15-19 tahun). Populasi remaja dari keseluruhan penduduk di dunia yaitu sekitar 1,2 miliar atau sekitar 18% (Bulu et al., 2022). Menurut Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2021 jumlah remaja di Indonesia pada tahun Penggunaan internet harian pada remaja meningkat dari rata-rata 7,27 jam menjadi 11,6 jam per hari. Global Pengguna internet mencapai 221 juta jiwa (79,5% dari total populasi). Data resmi menunjukkan 48% dari total pengguna internet di Indonesia merupakan anak-anak di bawah usia 18 tahun dengan durasi pakai harian melampaui 7 jam. Rincian anak usia dini (BPS) mencatat 39,71% anak pakai hp dan 35,57% sudah mengakses internet. Sumatera Barat tercatat sebagai salah satu provinsi dengan penetrasi pengguna gawai dan internet yang tinggi di Sumatera, di mana sekitar 41% anak mengakses internet untuk game online dan 57% aktif di media sosial. Sebanyak 56,95% remaja usia sekolah di wilayah ini intensif memakai gawai pintar. Jumlah remaja pada tahun 2020 di Sumatera Barat sebanyak 993.000 jiwa sedangkan jumlah remaja di Kota Padang sebanyak 305.108 jiwa (BPS, 2023).

Banyak remaja saat ini menganggap *gadget* sebagai alat hiburan atau sarana berinteraksi dengan orang lain, dan tidak bisa dilepaskan dari kehidupan sehari-hari. Fitur-fitur canggih yang ditawarkan oleh *gadget* itu sendiri membuat remaja terjaga hingga larut malam. Penggunaan *gadget* terutama *smarthpone* yang berlebihan sebelum tidur menyebabkan seseorang memerlukan waktu sekitar 60 menit lebih lama untuk tertidur dibandingkan dengan remaja yang tidak menggunakan *gadget* sebelum tidur, biasanya hal ini menyebabkan remaja akan mengalami kesulitan untuk tidur kurang (Siahaan & Juniah, 2023).

Menurut Mulyati & Frieda (2022), kebutuhan tidur yang normal pada remaja adalah 8-10 jam, dan tidur yang cukup dan sehat akan menghasilkan istirahat yang lebih baik. Istirahat yang memadai merupakan aspek penting bagi kesehatan fisik dan mental remaja. Kualitas tidur yang cukup dan nyenyak berkontribusi pada konsentrasi, produktivitas, suasana hati yang stabil, dan sistem kekebalan tubuh yang kuat. Selain itu, tidur yang baik mendukung pertumbuhan dan perkembangan kognitif pada remaja.

Fitur penggunaan *gadget* pada remaja pada umumnya bermain game, menonton youtube, online shope (shopee, blibli, tokopedia), browsing, sosial media (instagram, wa, telegram, dan lain-lain) dan lain-lainnya. *gadget* yang normal yaitu pemakaian *gadget* yaitu 1-2 jam penggunaan *gadget* dibagi menjadi tiga, yaitu 1) penggunaan tinggi yaitu penggunaan lebih 3 jam dalam sehari, 2) penggunaan sedang yaitu 3 jam dalam sehari, 3) penggunaan rendah yaitu penggunaan kurang dari 3 jam dalam sehari (Dungga & Dulanim, 2021).

Pemakaian yang berlebihan disebut kecanduan *gadget* yang merupakan suatu gangguan kontrol pada hasrat atau keinginan untuk menggunakan *gadget* dan ketidakmampuan individu untuk mengontrol waktu penggunaan *gadget* itu sendiri sehingga menimbulkan perasaan cemas dan gangguan hubungan social, kecanduan *gadget* pada remaja adalah suatu aktifitas yang dilakukan dengan berlebihan dan berdampak ketergantungan pada *gadget* (Pratiwi & Pautina, 2022). karena ketika seseorang sedang sibuk dengan *gadget* maka seseorang akan lupa terhadap waktu yang telah menjadi konsep dalam hidupnya, bahkan sekarang ini hampir semua kalangan terutama remaja menggunakan *gadget* dalam kegiatan yang mereka lakukan setiap harinya, hampir setiap remaja yang menggunakan *gadget* menghabiskan waktu mereka dalam sehari untuk menggunakan *gadget* ini, ada berbagai dampak yang timbul akibat *gadget* (Fitriana et al., 2021).

Dampak dari kurangnya tidur dapat menyebabkan penurunan daya tahan tubuh seseorang. Selain itu, kurang tidur juga mengakibatkan penurunan kemampuan mental, kemampuan otak, dan kreativitas untuk menggunakan data hapalan. Penurunan kemampuan otak tersebut secara otomatis akan menurunkan produktivitas kerja. Secara psikologis, seseorang yang kurang tidur cenderung mengalami kehilangan konsentrasi, daya ingat, gangguan stabilitas emosional. Orang mudah marah, kecewa, sedih, serta tidak bergairah lemah, letih, dan lesu. Faktor yang menyebabkan remaja mengalami gangguan tidur, diantaranya perubahan gaya hidup salah satunya yaitu penggunaan *gadget* (Lakshono et al., 2022).

Fenomena penggunaan *gadget* yang berlebihan pada remaja saat ini menjadi perhatian berbagai peneliti di dunia. Remaja tidak hanya menggunakan *gadget* untuk keperluan belajar, tetapi juga menghabiskan waktu berjam-jam untuk mengakses media sosial, menonton video, bermain gim daring, maupun berkomunikasi melalui berbagai aplikasi. Kebiasaan tersebut menyebabkan durasi screen time menjadi semakin panjang, terutama pada malam hari menjelang tidur. Penelitian menunjukkan bahwa penggunaan *gadget* sebelum tidur dapat menghambat sekresi hormon melatonin akibat paparan cahaya biru (blue light), meningkatkan stimulasi otak, serta mengganggu ritme sirkadian sehingga menyebabkan remaja sulit memulai tidur, tidur lebih larut, dan mengalami penurunan kualitas tidur. Selain itu, penggunaan *gadget* yang berlebihan juga dikaitkan dengan penurunan konsentrasi belajar, gangguan emosi, kelelahan pada siang hari, penurunan prestasi akademik, hingga meningkatnya risiko kecemasan dan depresi (Azzahra & Siregar 2024).

Perkembangan teknologi menunjukkan peningkatan penggunaan *gadget* di kalangan remaja, khususnya siswa sekolah menengah pertama, baik untuk kebutuhan belajar maupun hiburan yang dapat menghabiskan waktu penggunaan setiap hari (Silva et al., 2022). Remaja usia 13–14 tahun berada pada tahap perkembangan yang membutuhkan waktu tidur yang cukup, yakni sekitar 8–10 jam per malam untuk mendukung pertumbuhan fisik, fungsi kognitif, dan kestabilan emosi (Mindell & Meltzer, 2025). Namun, penggunaan *gadget* dalam durasi yang lama, terutama pada malam hari sebelum tidur, sering

menyebabkan remaja menunda waktu tidur sehingga kebutuhan istirahat tidak terpenuhi secara optimal (Exelmans & Van den Bulck, 2024). Lamanya waktu yang dihabiskan siswa menggunakan perangkat elektronik dalam satu hari, apabila berlebihan, dapat memengaruhi ritme tidur biologis (*circadian rhythm*) (Harvard Medical et al., 2025). Kondisi tersebut dapat memicu gangguan pola tidur yang ditandai dengan sulit memulai tidur, sering terbangun, tidur tidak nyenyak, atau durasi tidur kurang dari kebutuhan normal (Paruthi et al., 2024).

Gangguan pola tidur merupakan salah satu masalah kesehatan yang paling sering dialami oleh remaja. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa prevalensi gangguan kualitas tidur pada remaja di dunia berkisar antara 15,3% hingga 39,2%, sedangkan di Indonesia diperkirakan sekitar 63% remaja memiliki kualitas tidur yang kurang baik. Gangguan pola tidur dapat berupa kesulitan memulai tidur, sering terbangun pada malam hari, tidur larut malam, durasi tidur yang pendek, hingga rasa kantuk berlebihan pada siang hari. Apabila kondisi tersebut berlangsung dalam jangka panjang, dampaknya tidak hanya memengaruhi kesehatan fisik, tetapi juga dapat menurunkan daya ingat, konsentrasi, prestasi belajar, sistem imun, kesehatan mental, serta meningkatkan risiko penyakit kronis pada masa dewasa (Hidayat et al., 2024).

Gangguan pola tidur yang berlangsung terus-menerus dapat menyebabkan kelelahan, penurunan konsentrasi, gangguan suasana hati, dan penurunan prestasi akademik pada remaja (Owens et al., 2023). Oleh karena itu, penting dilakukan penelitian untuk mengetahui hubungan antara durasi penggunaan *gadget* dan gangguan pola tidur pada siswa sekolah menengah

sebagai dasar dalam penyusunan edukasi, pembiasaan penggunaan *gadget* yang sehat, dan intervensi di lingkungan sekolah maupun keluarga (Twenget et al., 2024). Global penggunaan *gadget* mencapai 57% dari populasi (6,9 miliar) dan 15,3% hingga 39,2% remaja dunia mengalami gangguan tidur. Pada nasional penggunaan *gadget* 80% remaja yang menggunakan *gadget* sekitar >4 jam menit/hari; 62,5% menggunakan media sosial >8 jam/hari, sebanyak 63% remaja di Indonesia memiliki kualitas tidur yang tidak terpenuhi (buruk). Menurut Sumatera Barat mayoritas durasi penggunaan *gadget* masuk kategori tinggi sekitar (>3-4 jam/hari). Di Kota Padang sebanyak 65,4% sampai 79,2% remaja memiliki intensitas *gadget* kategori tinggi antara 66% hingga 88% remaja di berbagai sekolah Padang mengalami kualitas tidur yang buruk (Badan Pusat Statistik et al., 2026).

Berdasarkan Hasil penelitian (Syaherna, V. A. 2024) yang berjudul "Hubungan durasi penggunaan *gadget* dengan kualitas tidur" menunjukkan remaja yang memiliki durasi penggunaan *smartphone* tidak normal sebanyak 67,8%, remaja yang memiliki kualitas tidur yang buruk sebanyak 49,4%. Ada hubungan yang signifikan antara durasi penggunaan *gadget* dengan kualitas tidur (p -value 0,0001). Berdasarkan penelitian direkomendasikan kepada pihak sekolah agar dapat memberikan informasi kepada remaja dengan meminimalkan durasi penggunaan *gadget*, dengan maksimal 4 jam 17 menit dalam sehari, sehingga tidak mengganggu istirahat tidurnya.

Data yang diperoleh dari dinas Pendidikan kota padang terdapat beberapa SMP yang berada di Kota Padang, diantaranya adalah SMP 18 padang dimana SMP Negeri 18 padang merupakan salah satu SMP Negeri terfavorit, berprestasi dan juga siswa terbanyak di kota padang, SMP Negeri 18 Padang tahun 2026 yang terletak di Kecamatan Kuranji, dengan jumlah peserta didik sebanyak 1.027 siswa, terdiri dari 514 siswa laki-laki dan 513 siswa perempuan. Jumlah siswa yang cukup besar ini menunjukkan bahwa sekolah tersebut memiliki populasi remaja usia 13–14 tahun yang signifikan dan berada pada fase perkembangan yang rentan terhadap berbagai perubahan perilaku, termasuk dalam penggunaan *gadget* .

Dari hasil survei awal pada tanggal 30 Maret 2026 hasil wawancara dan menggunakan kuesioner sederhana kepada 10 siswa/siswi kelas VIII diperoleh hasil bahwa 7 dari siswa menggunakan *gadget* lebih dari 4 jam per hari dan sebagian besar menggunakannya pada malam hari sebelum tidur. Hasil kuesioner tersebut juga menunjukkan bahwa beberapa siswa mengalami kesulitan memulai tidur, sering terbangun pada malam hari, serta merasa kurang segar saat bangun pagi, dimana banyak siswa siswa/siswi tidak bisa memulai tidur dalam 30 menit, durasi tidur < 6 jam dalam sehari dan sering mengantuk pada siang hari, temuan ini mengindikasikan adanya kecenderungan gangguan pola tidur yang kemungkinan berkaitan dengan lamanya durasi penggunaan *gadget* . Apabila kondisi ini terjadi secara terus-menerus, maka dapat berdampak pada konsentrasi belajar dan prestasi akademik siswa.

Berdasarkan uraian diatas yang telah dijelaskan, peneliti tertarik melakukan penelitian tentang Hubungan Durasi Penggunaan *Gadget* Dengan Gangguan Pola Tidur Pada Remaja di SMP Negeri 18 Padang tahun 2026.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan masalah dari penelitian ini adalah “Hubungan durasi penggunaan *gadget* dengan gangguan pola tidur pada remaja di SMP Negeri 18 Padang tahun 2026”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan durasi penggunaan *gadget* dengan gangguan pola tidur pada remaja di SMP Negeri 18 Padang tahun 2026.

2. Tujuan Khusus

- a. Diketahui distribusi frekuensi kategori durasi penggunaan *gadget* yang paling berhubungan dengan gangguan pola tidur pada remaja di SMP Negeri 18 Padang tahun 2026.
- b. Diketahui distribusi frekuensi pola tidur remaja, meliputi lama tidur, waktu tidur dan kualitas tidur pada remaja di SMP Negeri 18 Padang tahun 2026.
- c. Diketahui distribusi frekuensi hubungan antara durasi penggunaan *gadget* dengan gangguan pola tidur pada remaja di SMP Negeri 18 Padang tahun 2026.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

a. Bagi Penelitian

Untuk menambah wawasan pengetahuan dan pengalaman dalam ilmu keperawatan khususnya mengenai hubungan durasi penggunaan *gadget* dengan gangguan pola tidur pada remaja di SMP Negeri 18 Padang tahun 2026.

b. Bagi Peneliti Selanjutnya

Untuk peneliti selanjutnya agar dapat dijadikan sebagai data awal dan perbandingan untuk penelitian berikutnya dengan variable dan metode yang berbeda.

2. Praktis

a. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan Dan teori dalam ilmu keperawatan. Penelitian juga diharapkan mampu memberikan hal positif dan sebagai panduan untuk institusi Pendidikan keperawatan dalam rangka meningkatkan mutu Pendidikan dimasa mendatang.

b. Bagi Tempat Penelitian

Hasil Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber referensi dan data awal bagi peneliti selanjutnya yang ingin mengkaji lebih dalam mengenai durasi penggunaan *gadget* , gangguan pola tidur, serta dampaknya terhadap kesehatan fisik, psikologis dan akademik remaja.

E. Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan durasi penggunaan *gadget* dengan gangguan pola tidur pada remaja di SMP Negeri 18 Padang tahun 2026, subjek penelitian adalah siswa kelas VIII SMP Negeri 18 Padang yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi sebagai responden penelitian, penelitian dilaksanakan di SMP Negeri 18 Padang, Kecamatan Kuranji, Kota Padang, penelitian dilakukan pada semester ganjil tahun ajaran 2026, penelitian ini dilakukan karena penggunaan *gadget* pada remaja terus meningkat dan diduga berhubungan dengan terjadinya gangguan pola tidur yang dapat berdampak pada kesehatan fisik, psikologis, konsentrasi belajar, dan prestasi akademik, sehingga diperlukan bukti ilmiah mengenai hubungan kedua variabel tersebut sebagai dasar penyusunan upaya promotif dan preventif di lingkungan sekolah. Metode yang digunakan bersifat kuantitatif dengan desain *cross-sectional*, sampel diambil menggunakan Teknik *simple random sampling* dan data dikumpulkan melalui kuesioner, data dianalisis secara univariat dan bivariat, menggunakan uji *chi-square* untuk mengetahui hubungan antara durasi penggunaan *gadget* dengan gangguan pola tidur pada remaja.