

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Beberapa tahun lalu, *gadget* dipandang sebagai barang mewah. Saat ini, orang-orang di seluruh dunia menganggap *gadget* sebagai kebutuhan. Pemakaian *gadget* berkembang menjadi ilmu pengetahuan dan teknologi yang berdampak signifikan dalam kehidupan sehari-hari karena terhubung dengan jaringan virtual yang tidak hanya alat untuk berkomunikasi saja. Pemakaian *gadget* yang tidak terkontrol dapat memberikan dampak negatif bagi kesehatan, seperti gangguan kualitas tidur pada seseorang. Kualitas tidur yang buruk dapat mengakibatkan berbagai gangguan fisiologis maupun psikologis. Penggunaan *gadget* secara berlebihan akan menimbulkan dampak buruk, diantaranya adalah kecanduan yang akan mengganggu kualitas tidur penggunaanya (Hariani et al., 2019).

Menurut hasil statistik, lebih dari 5 miliar orang di seluruh dunia menggunakan *gadget* pada tahun 2019 (Chowdhury & Chakraborty, 2017). Prevalensi berdasarkan hasil meta-analisis kecanduan *gadget* tertinggi ada di timur tengah (10,9%) dan Amerika Utara (8,0%) dan di Asia (7,1%) (Lau et al., 2017). Menurut (NSF) *National Sleep Foundation* (Hirshkowitz et al., 2015) di Amerika, lebih dari sepertiga (36%) dewasa muda usia 16-25 tahun dilaporkan mengalami kesulitan untuk bangun tidur. Hampir seperempat dewasa muda (22%) sering terlambat masuk kelas karena mengalami gangguan tidur. Di Indonesia pada tahun 2016 dari hasil survei ditemukan 10% mengalami gangguan tidur disebabkan karena merasa tidak puas dalam

tidur karena disebabkan lingkungan yang tidak nyaman, adanya masalah dari gaya hidup yang tidak teratur (Jumilia, 2020). Penggunaan internet di Jawa Timur sebanyak 23,4 juta orang (APJII, 2020). Pada era modern ini penggunaan *gadget* di Fakultas Ilmu Kesehatan sangatlah banyak, dimana mahasiswa sangat dimanjakan oleh alat-alat teknologi dalam berbagai kegiatannya. Dilihat dari tujuan awalnya, dimana *gadget* diperuntukkan agar dapat mempermudah berbagai kegiatan seseorang, namun faktanya yang terjadi di era ini sudah merebak hingga dunia sosial, seperti bermain game saat pelajaran untuk menghilangkan rasa bosan bahkan dimanapun dan kapanpun selalu menggunakan *gadget* sehingga menyebabkan banyak mahasiswa memiliki kualitas tidur yang buruk. Tidak sedikit mahasiswa yang tertarik untuk menggunakan *gadget* bahkan lupa waktu dan juga lingkungan sekitar, karena dalam *gadget* terdapat berbagai tawaran aplikasi dan fitur yang canggih dari *gadget* yang mereka miliki.

Kecanduan *gadget* dapat dilihat sebagai kecanduan yang kompleks dan berbahaya, dimana individu tersebut akan terus menerus menggunakannya. Semakin tinggi tingkat kecanduan *gadget* pada remaja, maka energi, pikiran dan waktu yang dimiliki akan terbuang sia-sia. Pada laki-laki lebih cenderung mengalami kecanduan *gadget* daripada perempuan. Laki-laki menggunakan *gadget* untuk mengoperasikan internet dalam hal untuk hiburan dan mengurangi tekanan, sedangkan perempuan cenderung menggunakan *gadget* untuk mengoperasikan internet dalam hal untuk mencari tugas dan informasi tertentu (Mulyati & NRH, 2018).

Gadget memancarkan sinar pemancar cahaya biru (*blue light*) yang kuat yang dapat menghambat sekresi melatonin sehingga dapat menunda rasa tidur, dan mengganggu ritme sirkadian. Mereka membutuhkan sekitar 60 menit lebih lama dari biasanya untuk dapat tidur akibat penggunaan *gadget* yang berkepanjangan dan terkadang juga tidur lebih lambat dari biasanya. Kecanggihan dan kemudahan yang ada pada *gadget* saat ini menyebabkan banyak orang yang setiap saat menggunakan *gadget* dalam aktifitas apapun (Saraswati, 2019).

Efek dari kebiasaan tidur yang buruk dapat mengakibatkan penyakit kronis seperti diabetes, hipertensi, anemia kronis, dan penyakit jantung. Jika *gadget* digunakan dengan bijak, maka akan memiliki dampak yang lebih baik. Namun penggunaan *gadget* yang berlebihan, terutama pada malam hari, akan menyebabkan penurunan kualitas tidur, baik dari segi durasi (*sleep duration*) maupun kualitas. Dari hasil prevalensi (Mangoenprasodjo, 2017) populasi orang dewasa memiliki kualitas tidur yang buruk, dan usia secara langsung dikaitkan dengan penurunan kualitas dan kuantitas tidur. Setidaknya *gadget* digunakan hanya ≤ 4 jam dalam 24 jam, juga diharapkan mahasiswa dapat melakukan manajemen waktu tidur 8-10 jam per malam dan menghindari penggunaan *gadget* minimal 30 menit sebelum tidur agar terciptanya tidur yang berkualitas.

Cara untuk mengatasi kecanduan *gadget* yaitu memperbanyak bersosialisasi dengan teman secara langsung tidak dengan media sosial, matikan *gadget* 30-60 menit sebelum tidur agar saat bangun tidur mata, pikiran dan juga tubuh menjadi lebih segar, mengetahui dampak dari

kecanduan *gadget* tersebut. Adapun dampak kecanduan *gadget* yang dapat terjadi terhadap mahasiswa yaitu mengalami disfungsi sosial, mahasiswa menjadi apatis, berkurangnya dalam berinteraksi secara langsung, dan menjadi kurang peka terhadap lingkungan sekitar. *Gadget* mengakibatkan terbentuknya perubahan perilaku pada mahasiswa, adapun dampak positif yang menjadikan mahasiswa lebih inovatif dan kreatif dalam penggunaan *gadget*, yang membuat mahasiswa dengan mudah mencari berita-berita terbaru, dan mendapat banyak teman yang tidak hanya dari lingkungan sekitar tapi juga dari daerah dan negara lain (Cahyaningsih et al., 2019).

Dalam Al-Quran telah dijelaskan tentang siang dan malam, Qur'an Surat Al-Furqan ayat 47 :

وَهُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ لِبَاسًا وَالنَّوْمَ سُبَاتًا وَجَعَلَ النَّهَارَ نُشُورًا

Wa huwallazī ja'ala lakumul-laila libāsaw wan-nauma subātaḥ wa ja'alan-nahāra nusyurā

Artinya : “Dialah yang menjadikan untukmu malam (sebagai) pakaian, dan tidur untuk istirahat, dan Dia menjadikan siang untuk bangun (berusaha)”.

Dan dijadikannya malam dan siang untuk bersyukur dan mencari karunia-Nya. Sebagaimana yang terdapat dalam Al-Qur'an Surat Al-Qashshah ayat 73 :

وَمِنْ رَحْمَتِهِ جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ وَالنَّهَارَ لِتَسْكُنُوا فِيهِ وَلِتَبْتَغُوا مِنْ فَضْلِهِ وَلِعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ

Wa mir raḥmatihī ja'ala lakumul-laila wan-nahāra litaskunū fīhi wa litabtagū min faḍlihī wa la'allakum tasykurūn

Artinya: “Dan karena rahmat-Nya, Dia jadikan untukmu malam dan siang, agar kamu beristirahat pada malam itu dan agar kamu mencari sebahagian dari karunia-Nya (pada siang hari) dan agar kamu bersyukur kepada-Nya”.

Penelitian ini merupakan penelitian baru yang ada di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo, karena adanya fenomena pada mahasiswa yang sering mengeluhkan kualitas tidur yang buruk dan intensitas penggunaan *gadget* yang sangat tinggi. Penggunaan *gadget* yang berlebihan untuk mengakses berbagai macam fitur canggih yang ada pada *gadget* seperti sosial media (*instagram, twitter, whatsapp, facebook*) dan lainnya. Sehingga penulis ingin melakukan penelitian mengenai Hubungan Kecanduan dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Bagaimanakah Hubungan Kecanduan *Gadget* dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo?”.

1.3 Tujuan penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui Hubungan Kecanduan *Gadget* dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi Kecanduan *Gadget* pada Mahasiswa S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo.
2. Mengidentifikasi Keluhan Kualitas Tidur pada Mahasiswa S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo.
3. Menganalisis Hubungan antara Perilaku Kecanduan *Gadget* dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo.

1.4 Manfaat

1.4.1 Manfaat Teoritis

Sebagai referensi serta menambah informasi dan pengetahuan mengenai hubungan kecanduan *gadget* dengan kualitas tidur.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Responden

Penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan masukan untuk meningkatkan pengetahuan dalam Kecanduan *Gadget* dan Kualitas Tidur yang baik.

2. Bagi Peneliti Lebih Lanjut

Penelitian ini diharapkan dapat dikembangkan untuk penelitian selanjutnya dan dapat digunakan sebagai bahan penelitian yang sama di fakultas lain.

3. Bagi Masyarakat

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi ilmiah tentang Kecanduan *Gadget* dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo.

4. Bagi Institusi (Fakultas Ilmu Kesehatan)

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan dasar penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan Hubungan Kecanduan *Gadget* dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo.

1.5 Keaslian Penelitian

1. Penelitian oleh Rinda Kamelia, Rizki Yulia Purwitaningtyas dan Siswanto Hadi Prayitno yang berjudul “Pengaruh *Smartphone Addiction* terhadap Kualitas Tidur Siswa” pada tahun 2022. Metode yang digunakan adalah analitik korelatik dengan menggunakan pendekatan *cross-sectoinal*. Penelitian tersebut mendapatkan hasil, terdapat pengaruh antara *smartphone addiction* dengan kualitas tidur siswa SMP Negeri 1 Sempu Banyuwangi. Persamaan dalam subjek penelitian yaitu kecanduan *gadget* dengan kualitas tidur, dan perbedaan yang terdapat pada objek penelitian tersebut memilih siswa SMP Penelitian ini menggunakan metode analitik korelatik dengan menggunakan pendekatan *Cross-Sectional*, dengan teknik analisis menggunakan Uji *Spearman-Rank* dan dalam penelitian ini memiliki objek penelitian mahasiswa dengan menggunakan teknik analisis *Chi-Square*.

2. Penelitian oleh Kharisma Bismi Alrasheed dan Melani Aprianti yang berjudul “Hubungan antara Kecanduan *Gadget* dengan Kecerdasan Emosi pada Remaja (Sebuah Studi pada Siswa SMP di Kecamatan Setia Budi Jakarta)” pada tahun 2016. Metode yang digunakan dalam penelitian tersebut adalah metode kuantitatif, dengan menggunakan kuisioner terstruktur. Penelitian tersebut mendapatkan hasil, bahwa adanya hubungan antara kecanduan gadget dengan kecerdasan emosi pada siswa SMP di Kecamatan Setia Budi Jakarta Selatan. Persamaan subjek penelitian yaitu kecanduan *gadget*, dan memiliki perbedaan yang terdapat pada objek penelitian tersebut yaitu kecerdasan emosi pada remaja yang menggunakan teknik sampling *Probability Sampling* dan teknik analisis statistik *nonparametik test* (korelasi *rank-spearman*), sedangkan dalam penelitian ini memiliki objek penelitian kualitas tidur pada mahasiswa dengan menggunakan teknik analisis *Chi-Square*.

3. Penelitian oleh T.Cruz, L. Gracia, M.A. Álvarez, A.L Manzanero yang berjudul “*Sleep Quality and Memory Function in Healthy Ageing*” pada tahun 2022. Metode yang digunakan adalah Tes Pembelajaran (*WL*) dan *Visual Paired Associates (VPA)* kuesioner versi digital *Word (PSQI)* untuk menilai kualitas tidur. Penelitian tersebut mendapatkan hasil, Skor *PSQI* berkorelasi negatif dengan kinerja tes *Visual Paired Associates (VPA)* dan Tes Pembelajaran (*WL*) at *Sleep Quality and Memory Function in Healthy Ageing*. Persamaan subjek penelitian tersebut yaitu kualitas tidur, dan memiliki perbedaan yang terdapat pada objek penelitian tersebut yaitu

Memory Function in Healthy Ageing, sedangkan dalam penelitian ini memiliki objek kualitas tidur pada mahasiswa.

