

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Masa remaja ialah masa peralihan antara masa kehidupan kanak-kanak serta masa kehidupan orang dewasa yang diisyrati dengan perkembangan serta pertumbuhan biologis dan psikologis. Secara biologis diisyrati dengan tumbuh dan berkembangnya seks primer serta seks sekunder sebaliknya secara psikologis ditandai dengan sikap dan perasaan, keinginan serta emosi yang labil ataupun tidak menentu (Hidayati, 2016).

Menurut Alrasheed & Aprianti (2016) masa remaja merupakan tahap perkembangan pertama dimana remaja berada dalam usia rentang 9 tahun hingga 14 tahun dan pada fase remaja awal ini berada pada jenjang SMP. Masa peralihan perkembangan dan pertumbuhan yang dirasakan pada remaja awal akibat berbagai perubahan fisik, sosial, emosional yang seluruhnya dapat menyebabkan perasaan cemas dan ketidaknyamanan. Akibatnya masa ini bisa dikatakan juga sebagai masa yang penuh dengan tekanan, karena remaja awal harus belajar beradaptasi dan menerima semua perubahan yang sering kali menyebabkan peluapan emosi di dalamnya (Hidayati, 2016).

Menurut perkembangan remaja selalu ingin mengikuti teman-temannya, salah satunya adalah pemakaian gawai. Tingginya pemakaian gawai pada kalangan remaja akibat perkembangan teknologi menuntut remaja untuk pemakana gawai setiap hari. Pemakaian gawai yang tinggi pada malam hari seperti waktu

pemakaian, durasi pemakaian, dan aktivitas penggunaan gawai adalah salah satu resiko yang mempengaruhi kualitas tidur pada remaja (Jarmi & Rahayuningsih, 2017).

Gawai / *smartphone* merupakan salah satu teknologi canggih yang mampu menyediakan berbagai macam aplikasi yang menarik, aplikasi ini dapat menyajikan berita, jejaring sosial, hobi, akses internet bahkan *entertainment* (Hidayati, 2020). Fungsi utama dari gawai adalah memudahkan segala pekerjaan, contohnya seperti kemudahan dalam hal berkomunikasi, mencari informasi atau aktivitas lainnya (Anggriani, 2019). Saat ini teknologi gawai sebagai alat komunikasi tidak hanya digunakan oleh orang dewasa saja, tetapi juga digunakan oleh remaja awal (Hidayati, 2020).

Prevelensi penggunaan gawai pada anak-anak, remaja maupun dewasa di dunia saat ini meningkat dari tahun ke tahun. Pada tahun 2022, jumlah pengguna *smartphone* diperkirakan akan mencapai 3,9 miliar pengguna (Irfan et al., 2020). Prevelensi internet dan gawai di tahun 2019 – 2020 di beberapa provinsi lebih besar dibandingkan prevelensi di provinsi berikut dengan rata-rata 73,3%, seperti DKI Jakarta dengan prevelensi 85%, kemudian Bandung 82,5% (APJII, 2020).

Di Indonesia, penggunaan internet sudah menjadi tren disetiap kalangan usia dari kanak-kanak hingga dewasa serta dari wilayah perkotaan ataupun pedesaan. Berdasarkan data Statistik Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia APJII (2018), jumlah pengguna internet di Indonesia menunjukkan angka 171,17 juta jiwa dari jumlah populasi 264,16 juta jiwa. Prevelensi pengguna internet usia 10 tahun hingga 14 tahun mencapai angka 66,2%, Serta prevelensi pengguna internet

berdasarkan tingkat pendidikan mengalami peningkatan. Pendidikan jenjang SMP, Rata-rata waktu yang dibutuhkan untuk menggunakan internet lebih dari 8 jam sekitar 19.6%, Prevelensi internet untuk kalangan perkotaan 74,1% pengguna. Sedangkan prevelensi internet untuk kalangan pedesaan hanya menyentuh angka 38,4% pengguna (APJII, 2019).

Pertumbuhan ilmu pengetahuan serta teknologi terus menjadi mutakhir, diisyrati dengan kemajuan teknologi serta pertumbuhan komunikasi. Indonesia ialah negeri yang berakibat terhadap kemajuan teknologi yang di tandai dengan pemakai gawai terbanyak di dunia salah satunya adalah durasi waktu penggunaan gawai pada remaja awal (Hablaini et al., 2020).

Anak-anak sangat menikmati keasikan dalam menggunakan gawai dalam kegiatan anak sehari-hari baik itu di rumah, lingkungan sekolah dan juga lingkungan bermain anak, sehingga sebagian anak cenderung merasa asik menikmati gawai yang dimilikinya, selain itu seringkali ada yang marah jika diperintah oleh orang tua (Hartini, 2017). Itulah salah satu bentuk kecanduan anak-anak terhadap gawai yang dimiliki. Jika anak tidak di dampingi orang tua saat bermain gawai maka akan semakin memperparah keadaan anak, bermain boleh namun jangan biarkan anak berlarut-larut dalam permainan sampai berdampak pada diri anak itu sendiri (Syifa et al., 2019).

Dampak negatif dari pemakaian gawai dibagi dua yaitu terhadap psikologis dan kesehatan. Dampak psikologis pada remaja awal adalah remaja awal menjadi individu tertutup, suka menyendiri, emosional, ancaman *cyberbullying* serta menikmati dunia yang terdapat di dalam gawai tersebut sehingga melupakan

kesenangan bermain dengan kawan-kawan seumuran, sedangkan dampak terhadap kesehatan pada remaja awal adalah kesehatan otak terganggu, kesehatan mata terganggu, kesehatan tangan terganggu, terpapar radiasi, serta kendala tidur. Dampak negatif dari penggunaan gawai adalah cahaya LED pada perangkat tersebut berasal dari bahan fosfat yang memiliki panjang gelombang antara 450-470 nm dan dapat menghantarkan listrik. Perubahan ritme sirkadian dapat mengakibatkan pola tidur yang tidak teratur, sehingga menurunkan kualitas tidur (Laurintia & Mahardika, 2019).

Dampak lain pada penggunaan gawai menurut (Diananda & Intan, 2021) yaitu dampak negatif dan dampak positif, dampak positif dengan mempermudah dalam berkomunikasi, berbagi informasi dengan cepat dan akurat serta mempermudah dalam menyelesaikan tugas sedangkan dampak negatif antara lain yaitu semakin berkurangnya keterlibatan seorang dalam komunikasi tatap muka, sampai menimbulkan ketergantungan pada pemakaian gawai, dan mengurangi kedekatan orang tua dengan anak. Hal itu pastinya hendak berakibat kurang baik terhadap pertumbuhan berkembang remaja awal serta kesehatan remaja, salah satu permasalahan kesehatan anak tersebut minimnya kebutuhan tidur (Hablaini et al., 2020).

Penggunaan gawai pada remaja awal mempunyai keuntungan dan resikonya, keuntungan menggunakan gawai antara lain memudahkan untuk belajar dan menyelesaikan tugas sekolah. Selain itu, gawai juga bisa menjadi media hiburan, seperti bermain *game* untuk menghilangkan rasa bosan, namun dibalik kelebihan tersebut, penggunaan gawai juga membawa resiko, contoh risiko penggunaan

internet melalui gawai adalah meningkatnya waktu yang dihabiskan di perangkat tersebut, yang mengakibatkan semakin terbatasnya berkomunikasi dengan remaja awal di dunia nyata (Diananda & Intan, 2021). Penggunaan gawai pada remaja awal pada umumnya seperti bermain *game*, menggunakan sosial media, menonton *youtube*, dan ada beberapa untuk mencari informasi, tidak jauh berbeda dengan orang dewasa yang bentuk penggunaan gawainya untuk *browsing*, *chatting*, dan masih banyak yang lainnya (Fitria, Anizar Ahmad, 2020).

Dampak buruk pada anak juga meliputi kehabisan kemauan untuk beraktifitas, egois, berbagi waktu dalam penggunaan gawai dengan orang lain, menjadi berbohong sebab ia tidak dapat lepas dengan gawainya ataupun anak hendak mencari metode apapun supaya senantiasa dapat memakai gawainya meski sampai mengusik waktu tidurnya (Laurintia & Mahardika, 2019).

Dhamayanti et al., (2019) menyatakan bahwa kualitas tidur remaja di pengaruhi secara negatif oleh penggunaan gawai. Masalah kualitas tidur tidak hanya berdampak negatif pada kesehatan fisik dan mental para remaja, tetapi juga mudah disertai dengan kebiasaan tidur yang buruk.

Kualitas tidur merupakan kepuasan seseorang dengan tidurnya, jika seorang anak remaja awal memiliki kualitas tidur yang kurang baik maka dapat menyebabkan gangguan keseimbangan fisik dan psikologis. Kebutuhan tidur mungkin terganggu karena alasan berikut sebagai kebiasaan serta gangguan perilaku tidur itu sendiri seperti sering menonton TV, bermain *game*, mengobrol dan menggunakan gawai sebelum tidur. Interaksi sosial dan ciri-ciri kepribadian

memainkan peran penting dalam kualitas tidur, salah satunya adalah anak remaja awal perlu tidur selama 10 jam sehari (Hablaini et al., 2020).

Penyebab gangguan tidur remaja ditandai dengan stres, penyakit kronis, seperti penyakit ginjal, diabetes, dan sebagainya. Pola makan yang buruk seperti nikotin, kafein dan iritasi, kurang olah raga, dan suasana bising atau sesak. Faktor-faktor penyebab insomnia pada remaja, seperti faktor psikologis: stres berlebihan yang menyebabkan stres, gangguan mental, delusi, gangguan kecemasan, dan faktor lingkungan lainnya menyebabkan penyakit, seperti tinggal di lingkungan yang bising, dimana pekerjaan rumah (tugas) menumpuk dan sulit dikerjakan (Ema & Farida, 2017).

Kualitas tidur bisa diukur dimana seseorang bisa meringankan individu didalam memulai tidur dan pertahankan tidur, kualitas tidur seseorang biasa dijelaskan dalam istilah waktu tidur, dan keluhan dirasakan saat tidur atau setelah bangun tidur. Kualitas tidur nyenyak dapat diukur dari kesegaran dan kesehatan pada saat terbangun dan dapat menyebabkan kualitas yang buruk pada gangguan keseimbangan fisiologi mempengaruhi kesehatan. Pola tidur yang cukup setidaknya 7-8 jam sehari maka seseorang dapat melakukan aktivitas yang dilakukan sehari-hari dengan baik (Woran et al., 2020).

Tidur merupakan bagian penting dari perkembangan intelektual dan fisik anak dan remaja. Kurang tidur dan pola tidur abnormal pada masa kanak-kanak adalah fenomena umum, dan prevalensinya meningkat sepanjang masa remaja. Masa remaja dianggap sebagai perubahan pola tidur yang kuantitas dan kualitasnya terkait dengan perubahan fisiologis, lingkungan, sosial dan perilaku tertentu dalam

siklus hidup. Konsekuensi kesehatan yang merugikan untuk jangka pendek dan jangka panjang (termasuk pola tidur yang buruk), tren tidur yang buruk dikalangan remaja, dan tren kebersihan tidur yang buruk dianggap sebagai masalah kesehatan masyarakat (Şimşek & Tekgül, 2019).

Kualitas tidur yang baik adalah kondisi tidur seseorang sehingga pada saat bangun dapat menghasilkan kebugaran dan kesegaran (Nurdilla dkk, 2018). Tidur memiliki dampak positif bagi tubuh yaitu energi dan daya ingat yang meningkat, serta mencegah stress oleh karenanya istirahat maksimal diperlukan untuk memperoleh kualitas tidur yang baik dan cukup (Pillo, 2015 dalam Yogis et al., 2017).

Sebaliknya kualitas tidur yang buruk dapat menyebabkan menurunnya tingkat konsentrasi dan berpikir pada seseorang (Haripriya et al., 2019). Remaja banyak menghabiskan waktunya di media sosial online hal ini juga dapat mengganggu proses tidur sehingga menurunkan kualitas dan pola tidur bahkan, ketika mulai tidur, mereka masih menggunakan gawai, atau masih berkulat dimedia sosial yang berdampak pada kualitas tidur remaja awal (Woods & Scott, 2016).

Penelitian yang dilakukan oleh Wahyuni (2020) hasil penelitian menunjukkan bahwa 55,3% memiliki kualitas tidur yang buruk, dan intensitas penggunaan gawai sedang 49,4%, karena para remaja ini bisa bermain gawai sepanjang hari. Penggunaan gawai dalam waktu lama dapat membuat mereka tidur 60 menit lebih berkurang dari biasanya.

Penelitian yang dilakukan oleh Diananda & Intan (2021) tentang “pengaruh penggunaan gawai pada remaja awal dengan kekekatannya pada orang tua”

menunjukkan bahwa anak remaja yang memiliki gawai 1 perangkat yaitu 42,6%, sebanyak 36 orang siswa menggunakan gawai selama 2-3 jam sehari (38,3%), sebanyak 55,5% atau 52 orang remaja menggunakan layanan seluler untuk membuka media sosial, media yang paling sering digunakan adalah instagram sebesar 88,3% atau 83 orang siswa. Penggunaan perangkat seluler terbesar kedua adalah game online, yaitu 29,8% atau 28 siswa, *game online* yang paling sering dimainkan adalah *PUBG Mobile*, 43 siswa atau 45,7% bermain. Artinya remaja awal memiliki pengaruh terhadap penggunaan gawai.

Hasil wawancara yang dilakukan oleh Jarmi & Rahayuningsih (2017) terhadap 5 siswa sekolah di SMP Negeri 1 Banda Aceh, didapatkan bahwa 5 siswa menggunakan gawai di malam hari untuk mencari tugas dan membuka sosial media, 4 dari 5 siswa mengatakan bahwa mereka menggunakan gadget hingga jam 12 malam dan membuat mereka sulit untuk bangun dan mengantuk di pagi hari.

Penggunaan gawai pada remaja awal penting untuk dilakukan penelitian karena dalam keadaan kondisi pandemi seperti ini pembelajaran dilakukan dengan *via* daring. Hal tersebut dapat menyebabkan remaja semakin erat dalam menggunakan gawai sebagai alasan untuk pembelajaran. Kondisi ini menstimulasi beberapa remaja menggunakan gawai untuk bermain game, menonton *youtube* dalam waktu yang cukup lama sehingga menimbulkan kualitas tidur menjadi menurun. Berdasarkan uraian diatas, penulis bermaksud melakukan *literature review* untuk mengidentifikasi dan menganalisis hubungan penggunaan gawai dengan kualitas tidur pada remaja awal.



## B. Rumusan Masalah

Dalam tinjauan pustaka diatas pengungkapan masalah mengacu pada fenomena kurangnya perhatian untuk meningkatkan kualitas tidur pada remaja awal. Berdasarkan latar belakang di atas, adapun penentuan PECO adalah sebagai berikut.

*Tabel 1. 1 PECO*

<i>Problem / Population (P)</i>	Remaja Awal usia 9-14 tahun
<i>Eksposure (E)</i>	Penggunaan gawai
<i>Comparison (C)</i>	Tidak ada pembanding
<i>Outcome (O)</i>	Kualitas tidur

Rumuasan masalah dalam *literature review* ini adalah:

“Apakah terdapat hubungan penggunaan gawai dengan kualitas tidur pada remaja awal?”

## C. Tujuan Penelitian

### 1. Tujuan Umum

Tinjauan literatur ini bertujuan untuk mengidentifikasi hubungan penggunaan gawai dengan kualitas tidur pada remaja awal.

### 2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengidentifikasi karakteristik responden pada remaja awal
- b. Untuk mengidentifikasi durasi penggunaan gawai pada remaja awal
- c. Untuk mengidentifikasi kualitas tidur pada remaja awal

- d. Untuk mengidentifikasi hubungan penggunaan gawai dengan kualitas tidur pada remaja awal

#### **D. Manfaat Penelitian**

##### **1. Manfaat bagi Teoritis**

Hasil *literature review* diharapkan dapat memberikan manfaat, ide dan bahan masukan sebagai salah satu acuan dalam penggunaan gawai yang sehat bagi anak remaja awal. Serta memberikan manfaat informasi pengetahuan berkaitan dengan ruang lingkup keperawatan anak.

##### **2. Manfaat bagi Praktis**

- a. Bagi Pendidikan Keperawatan

Bagi pendidikan keperawatan penelitian ini dapat menjadi data dasar untuk mengembangkan teori-teori mengenai hubungan penggunaan gawai dengan kualitas tidur pada remaja awal, pembatasan gawai remaja 1 sampai 2 jam per hari.

- b. Bagi Remaja

Remaja dapat membatasi penggunaan gawai yang berlebihan dengan memanfaatkan waktu sebaik mungkin sehingga menghasilkan sesuatu yang lebih produktif dan perlu mempelajari dampak positif dan negatif penggunaan gawai yang berlebihan terhadap kualitas tidur.

- c. Bagi Intitusi / Lembaga

Sebagai bahan penyuluhan untuk menyusun penyuluhan kesehatan tentang hubungan penggunaan gawai dengan kualitas tidur pada remaja awal. Untuk perawat anak dapat melakukan penkes dalam komunitas penggunaan gawai pada

kualitas tidur serta dapat memberikan penyuluhan mengenai pentingnya dalam menggunakan gawai yang positif dengan kualitas tidur yang cukup untuk mencegah insomnia dan kesehatan fisik yang menurun.

d. Bagi Perawat anak

Diharapkan bagi perawat anak untuk melakukan penkes dalam komunitas penggunaan gawai pada kualitas tidur serta dapat memberikan penyuluhan mengenai pentingnya dalam menggunakan gawai yang positif dengan kualitas tidur

e. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan peneliti selanjutnya dapat melanjutkan penelitian dengan metode eksperimen dan menganalisis secara lebih detail terkait faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kualitas tidur terganggu. Faktor tersebut diantaranya; faktor durasi tidur remaja awal, faktor lingkungan sekolah, faktor keluarga, dan faktor lingkungan masyarakat sosial.

## **E. Sistematika Penulisan**

Sistematika pembahasan pada tinjauan literatur ini terdiri atas dua bab, yaitu BAB I Pendahuluan, BAB II Metode, BAB III Hasil dan Analisis, BAB IV Pembahasan, dan BAB V Kesimpulan dan Saran. Adapun pemaparannya sebagai berikut.

### **BAB I PENDAHULUAN**

BAB I berisi lima sub pokok bahasan yang telah dirumuskan oleh penulis. Lima sub pokok bahasan tersebut adalah latar belakang, perumusan masalah, tujuan, manfaat dan sistematika penulisan.

### **BAB II METODE**

BAB II berisi sub pokok bahasan strategi pencarian literatur, kriteria inklusi dan eksklusif, seleksi studi dan penilaian kualitas dari artikel yang sesuai dengan topik penulisan dan hasil pencarian *literature*.

### **BAB III HASIL DAN ANALISIS**

Bab ini membahas hasil tinjauan literatur yang terdiri dari matriks sintesis artikel yang relevan dan tabel deskripsi topik dalam artikel penelitian yang relevan.

### **BAB IV PEMBAHASAN**

Berisi hasil literatur dari jurnal-jurnal yang diambil serta pembahasan makna hasil *literature review*, pembahasan ini dilakukan dengan cara membandingkan dengan peneliti sebelumnya, apakah memperkuat, berlawanan ataukah memberikan hasil yang baru.

### **BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

Bagian ini memuat simpulan hasil pembahasan *literature review* yang berkaitan dengan upaya menjawab tujuan *literature review* serta saran yang berkaitan dengan simpulan *literature review*.