

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Tidur adalah kebutuhan dasar bagi setiap individu. Kualitas tidur adalah salah satu cara untuk menilai tidur seseorang. Sementara yang dimaksud dengan kualitas tidur adalah kemampuan individu untuk dapat tetap tidur, tidak hanya mencapai jumlah atau lamanya tidur (Craven et al., 2000). Penelitian yang dilakukan oleh LeBourgeois pada tahun 2005 di Eropa, Asia, & Amerika Serikat menerangkan bahwa terdapat 6-37% sampel melaporkan kesulitan pada lebih dari satu kriteria yang dinilai dari kualitas tidur. Hal ini menunjukkan bahwa kualitas tidur, masih menjadi masalah pada populasi umum di dunia. Pada penelitian lainnya yang dilakukan oleh Almojali et al., (2017) dengan sampel yang terdiri dari mahasiswa kedokteran di Saudi Arabia menyatakan bahwa sekitar 76% dari responden mengalami kualitas tidur yang buruk yang dibuktikan dengan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) $score \geq 5$. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nilifda tahun 2016 di hasil penelitiannya bahwa sekitar 56% mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Andalas yang menjadi sampel penelitiannya memiliki kualitas tidur yang buruk, maka dapat disimpulkan bahwa mahasiswa kedokteran merupakan populasi penting untuk diperhatikan terutama masalah persoalan kualitas tidur.

Oleh karena itu perlu untuk mengetahui faktor-faktor yang dapat memengaruhi kualitas tidur seseorang. Beberapa faktor yang dapat memengaruhi kualitas tidur antara lain *screen based activity*, aktivitas fisik, tingkat kecemasan, *sleep hygiene*, pencahayaan lampu kamar tidur, suhu kamar tidur, dan kebisingan tempat tinggal. Penelitian lain juga telah mengaitkan berkurangnya durasi tidur dan kualitas tidur dengan perubahan gaya hidup, peningkatan pekerjaan, dan tuntutan sosial (Lohitashwa et al., 2015) Seperti yang telah

disebutkan, *screen time* merupakan faktor yang memengaruhi kualitas tidur. Pada penelitian yang dilakukan oleh Parent et al., (2016) dinyatakan bahwa peningkatan *screen time* pada remaja mengalami kenaikan yang signifikan dimulai dari 5 jam/ hari pada tahun 1999 dan meningkat hingga 8 jam/ hari pada tahun 2016. Hal ini diperkirakan akan terus meningkat seiring dengan perkembangan zaman.

Penelitian sebelum ini menunjukkan hasil yang menghubungkan antara *screen time* dan kualitas tidur, seperti pada penelitian Nurfadilah et al., (2017), di mana didapatkan hasil *screen based activity* dengan durasi pemakaian lebih dari 2 jam per hari dapat menyebabkan kualitas tidur menjadi buruk. Pada penelitian lain yang dilakukan di China juga menunjukkan *screen-time* yang tinggi berhubungan terhadap kualitas tidur yang buruk (Wu et al., 2015). Kualitas tidur yang rendah menjadi indikator dari banyak penyakit medis dan ada hubungan yang kuat antara kesehatan fisik, psikologis dan tidur (Yilmaz et al., 2017).

Berdasarkan data yang telah dipaparkan di atas, melatarbelakangi peneliti untuk menggali lebih dalam mengenai topik, ditambah dengan belum adanya penelitian yang mengaitkan antara *screen time* dengan kualitas tidur (PSQI) pada mahasiswa preklinik kedokteran di Universitas Airlangga. Maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian hubungan *smartphone screen time* dengan kualitas tidur (PSQI) pada mahasiswa preklinik kedokteran Universitas Airlangga.

1.2 Rumusan Masalah

Bagaimana hubungan *screentime smartphone* terhadap kualitas tidur (PSQI) pada mahasiswa preklinik Fakultas Kedokteran Universitas Airlangga ?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui hubungan *screen time smartphone* terhadap kualitas tidur (PSQI) pada mahasiswa preklinik Fakultas Kedokteran Universitas Airlangga

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui gambaran *screen time smartphone* pada mahasiswa preklinik Fakultas Kedokteran Universitas Airlangga
2. Mengetahui gambaran kualitas tidur pada mahasiswa preklinik Fakultas Kedokteran Universitas Airlangga

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1. Manfaat Akademis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan ilmu tentang hubungan antara *screentime smartphone* terhadap kualitas tidur (PSQI) pada mahasiswa preklinik Fakultas Kedokteran Universitas Airlangga

1.4.2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran mengenai hubungan antara *screentime smartphone* terhadap kualitas tidur (PSQI) pada mahasiswa preklinik Fakultas Kedokteran Universitas Airlangga