

BAB 1 PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Pandemi *Coronavirus Diseases* (Covid-19) telah menciptakan perubahan yaitu perlunya menjaga jarak dalam interaksi sosial (WHO, 2020). Karena itu, mahasiswa lebih banyak menghabiskan waktu untuk melakukan aktivitas digital daripada aktivitas fisik, dan membuat frekuensi penggunaan gadget meningkat dari sebelumnya (Fathimahhayati, Pawitra and Tambunan, 2020). Penggunaan gadget yang meningkat selama masa pandemi covid-19 ini memberikan dampak negatif bagi psikologis mahasiswa yaitu membuat kualitas dan waktu tidurnya menjadi berkurang. Jika dibiarkan berkelanjutan, hal ini dapat mengakibatkan gangguan pada tidur (Purwanto, 2021).

Berdasarkan studi pendahuluan pada 40 mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga pada tanggal 29 Juli 2021 dengan membagikan kuisioner singkat dari peneliti menggunakan *google form* yang dikirimkan melalui *Whatsapp* didapatkan hasil sebanyak 64,8% mahasiswa mengeluh sulit tidur karena terlalu nyaman menggunakan *gadget* untuk aktivitas membuka youtube dan media sosial, dan sebanyak 51,6% merasa pola tidur terganggu karena penggunaan *gadget* untuk aktivitas akademik. Jenis penggunaan gadget yang digunakan pada mahasiswa yaitu laptop sebanyak 81,3%, *smartphone* sebanyak 100%, dan Tablet/PC sebanyak 6,3% pada saat pagi, siang, sore, dan malam dengan durasi lebih dari 5 jam sehari. Frekuensi penggunaan gadget terlalu sering dengan durasi yang lama dapat mengakibatkan gangguan tidur pada mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga.

Dalam melakukan aktivitas sehari-hari, manusia harus terlebih dahulu memenuhi kebutuhan dasarnya terutama kebutuhan tidur. Kualitas tidur dikatakan baik jika tidak menunjukkan tanda-tanda kekurangan tidur dan tidak mengalami masalah dalam tidur (Sari, 2020). Pada beberapa penelitian sebelumnya sudah membahas hubungan penggunaan *gadget* dengan kualitas tidur. Namun, penelitian yang menjelaskan secara rinci hubungan penggunaan *gadget* dengan kualitas tidur selama masa pandemi covid-19 belum ditemukan. Oleh karena itu, hubungan penggunaan *gadget* dengan kualitas tidur selama masa pandemi covid-19 belum dapat dijelaskan.

Jumlah pengguna *gadget* secara global pada tahun 2019 mencapai 3,2 miliar pengguna, naik 5,6% dari tahun sebelumnya (Newzoo, 2019). Di Indonesia sendiri, pada tahun 2019-2020 penetrasi pengguna internet sebanyak 196,71 juta jiwa dari total populasi penduduk Indonesia 266,91 juta jiwa (APJII, 2020). Prevalensi penggunaan *gadget* di Indonesia selama masa pandemi Covid-19 berdasarkan hasil survei yang dilakukan Siste (2020) sebanyak (79,95%) dianggap telah meningkatkan durasi internet selama Pandemi Covid-19 dan rata-rata mengalami peningkatan 3-4 jam per hari dari sebelum pandemi Covid-19. Penggunaan gadget yang paling meningkat ini mayoritas dalam rentang kelompok usia 18-25 tahun, yaitu penggunaan berat sebanyak 50,29%, sedang 18,29%, dan ringan 1,71%. (Prakash, 2020). Menurut penelitian Sari (2020) yang meneliti tentang kuantitas dan kualitas tidur selama masa pandemi Covid-19 menerangkan bahwa 13 responden (43,3%) kuantitas tidurnya dalam kategori kurang dan 17 orang (56,7%) memiliki kualitas tidur yang buruk.

Pencegahan penyebaran Covid-19 menurut *World Health Organization* (WHO) yaitu dengan memberikan peringatan untuk menghentikan adanya acara yang dapat mengundang massa berkerumun atau disebut *social distancing*, sehingga aktivitas dilakukan di rumah dan penggunaan *gadget* meningkat (Kasmad, 2020). Penggunaan *gadget* secara berlebihan dan dilakukan sebelum tidur dapat membuat terganggunya pengaturan hormon melatonin yang berperan dalam mengatur jam tidur sehingga dapat menyebabkan sulit tidur. Hal ini dapat terjadi karena benda elektronik bersinar terang dan langsung menyorot pada mata, cahaya tersebut dapat menstimulasi otak untuk membuat penggunanya terbangun, menunda ingin tidur. Hal tersebut mengakibatkan seseorang mengalami gangguan tidur (Pachiyappan *et al.*, 2020).

Menurut penelitian yang dilakukan Arora (2015) menyatakan faktor yang mempengaruhi kualitas tidur yang paling dominan pada remaja adalah penggunaan *gadget* yang terlalu sering dan waktu penggunaan dilakukan sebelum tidur, karena menyebabkan durasi tidur menjadi berkurang, terbangun lebih awal, dan mudah mengantuk di pagi hari. Selama masa pandemi Covid-19, penggunaan *gadget* pada mahasiswa keperawatan Universitas Airlangga meningkat baik pada pagi, siang, sore, dan malam hari. Penggunaan *gadget* ini digunakan sebagai sarana pembelajaran *daring* selama 6-8 jam/hari, dan sebagai sarana hiburan selama di rumah lebih dari 3 jam. Sehingga, hal tersebut mengakibatkan kualitas tidur mahasiswa terganggu. Menurut penelitian yang dilakukan Nurdin (2018) dampak gangguan tidur bagi mahasiswa dapat sangat merugikan, seperti mengakibatkan mahasiswa membuat banyak kesalahan, berpikir lebih lambat, dan kesulitan untuk mengingat sesuatu hal. Jika hal tersebut terus terjadi pada keseharian mahasiswa

dan tidak teratasi, maka akan menurunkan konsentrasi belajar sehingga dapat menurunkan prestasi mahasiswa dalam hal akademik.

Mahasiswa beradaptasi dengan perubahan yang terjadi akibat pandemi *Covid-19* yaitu pembelajaran yang dilakukan daring dan aktivitas yang hanya dilakukan di dalam rumah. Hal tersebut menyebabkan penggunaan *gadget* pun meningkat seperti: durasi penggunaan, frekuensi penggunaan, manfaat penggunaan, dan waktu penggunaan *gadget* tersebut. Dengan adanya hal ini, kebutuhan tidur sangat berpengaruh, seperti: kualitas Tidur (Subyektif), durasi tidur, latensi tidur, efisiensi Tidur, gangguan Tidur, penggunaan obat tidur, dan disfungsi di siang hari. Sehingga, kualitas tidur dikatakan baik jika kebutuhan tidur tercukupi dan tidak mengalami masalah gangguan tidur, hal ini agar dapat sesuai dengan *ouput* dari teori adaptasi Roy 1970 yaitu perilaku adaptif dari tidur. Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat menjadi pijakan dalam upaya meningkatkan kualitas tidur pada mahasiswa salah satunya adalah dengan cara mengidentifikasi hubungan penggunaan *gadget* dengan kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga selama masa pandemi Covid-19.

1.2. Rumusan Masalah

Bagaimana hubungan penggunaan *gadget* dengan kualitas tidur mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga selama Masa Pandemi Covid-19?

1.3. Tujuan Penelitian

1.3.1. Tujuan umum

Menjelaskan tentang hubungan penggunaan *gadget* dengan kualitas tidur mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga selama Masa Pandemi Covid-19

1.3.2. Tujuan khusus

1. Mengidentifikasi penggunaan *gadget* pada mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga
2. Mengidentifikasi kualitas tidur mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga
3. Menganalisis hubungan penggunaan *gadget* dengan kualitas tidur mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga selama Masa Pandemi Covid-19.

1.4. Manfaat Penelitian

1.4.1. Manfaat teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan sebagai informasi pengembangan ilmu keperawatan dalam hal penggunaan *gadget* dan kualitas tidur selama masa pandemi Covid-19 dengan menggunakan teori Adaptasi Roy (1970)

1.4.2. Manfaat praktis

1. Bagi institusi pendidikan

Hasil penelitian yang dilakukan dapat menambah pengetahuan dan informasi mengenai hubungan penggunaan *gadget* dengan kualitas tidur mahasiswa Universitas Airlangga selama masa pandemic

2. Bagi peneliti

Hasil penelitian dapat memberikan wawasan serta pengalaman dan menjadi bahan referensi untuk penelitian selanjutnya mengenai kualitas tidur mahasiswa selama menggunakan *gadget* di masa pandemi.

3. Bagi mahasiswa Universitas Airlangga

Mampu menjadi bahan referensi dalam penelitian selanjutnya dan mampu menjadi referensi tambahan untuk penelitian-penelitian yang sudah ada.