

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pandemi COVID-19 menimbulkan dampak besar yang berpengaruh pada kualitas tidur yang dapat mengakibatkan gangguan pola tidur pada sebagian orang dan memperburuk keadaan yang sudah mengalami masalah gangguan pola tidur (Morin & Carrier, 2021). WHO merekomendasikan anak usia 5-17 tahun maksimal hanya 2 jam duduk didepan layar, pada kenyataannya saat ini intensitas penggunaan gadget pada remaja meningkat terutama di masa pandemi covid-19 (Guan et al., 2020). Penelitian tentang pengaruh covid-19 pada perilaku gaya hidup yang dilakukan di Verona, Italia menyebutkan bahwa waktu pemakaian perangkat pada anak-anak dan remaja meningkat $4,85 \pm 2,40$ jam / hari (Pietrobelli et al., 2020). Berdasarkan hasil dari studi pendahuluan yang telah dilakukan pada 60 siswa di MTs Ma'arif NU Ngaban didapatkan hasil 40% atau sebanyak 24 siswa mengalami gangguan tidur dengan skala sedang, dengan prosentase gangguan tertinggi yaitu gangguan memulai dan mempertahankan tidur dan gangguan transisi tidur bangun. Namun keterkaitan antara hubungan penggunaan *smartphone* terhadap pola tidur pada remaja selama pandemi belum dapat dijelaskan dengan spesifik.

Menurut penelitian *Digital Report 2020* memaparkan bahwa berkisar 64% penduduk Indonesia telah terkoneksi dengan jaringan internet dengan jumlah pengguna mencapai 175,4 juta orang dari total penduduk yang berjumlah sekitar 272,1 juta. Perbandingan pada tahun 2019, jumlah pengguna internet di Indonesia mengalami peningkatan sebesar 17% atau sekitar 25 juta pengguna (Widakdo &

Fananie, 2020). Pola tidur berkembang sesuai dengan usia. Usia remaja membutuhkan waktu sekitar 9 jam per hari. Peningkatan hingga sebesar 19,3% juga terjadi pada tingkat konsumsi internet pada remaja. Dari riset pengukuran durasi penggunaan internet yang dilakukan dalam 33 provinsi dari sebanyak 2.933 remaja didapatkan 59% mengalami peningkatan dengan durasi tiap harinya berkisar 11,6 jam (Rossa & Varwati, 2020). Menurut penelitian Awwal et al, 2015 menyebutkan prevalensi gangguan tidur yang dialami oleh remaja awal dengan kisaran usia 12 - 15 tahun sebesar 81,1%. Durasi penggunaan gadget yang disarankan pada anak usia 3 – 5 tahun sekitar 1 jam dalam sehari dan anak usia 6 – 18 tahun sekitar 2 jam (Anindya, 2017).

Adanya berbagai fitur dan aplikasi yang beragam membuat remaja menjadi nyaman dalam mengoperasikan *smartphone* (Sunita & Mayasari, 2018). Sehingga tanpa disadari semakin banyak remaja yang mengalami kecanduan *smartphone* setelah diberlakukannya pembelajaran jarak jauh di tengah wabah pandemi (Sadikin & Hamidah, 2020). Beberapa perubahan yang dialami oleh remaja terkait pola tidur dan bangun cenderung signifikan seperti memendeknya durasi tidur, adanya jeda ketika akan tidur dan adanya perbedaan waktu tidur pada hari aktif dan senggang (Haryono et al., 2016). Remaja mempunyai resiko tinggi terjadinya gangguan pola tidur akibat dari waktu tidur yang kurang secara terus-menerus. Remaja cenderung menggunakan *smartphone* yang menyebabkan mereka mengubah berbagai aspek gaya hidup secara signifikan terutama dengan meningkatkan waktu online dan bahkan durasi sehingga berakibat pada pola tidur (Ranjbar et al., 2021).

Pengawasan orang tua diperlukan untuk meminimalisir dampak negatif bagi remaja saat mengoperasikan *smartphone*, sehingga diharapkan dapat mengurangi durasi penggunaan *smartphone* diluar kegunaan untuk pembelajaran daring. Dengan meminimalisir pengaruh penggunaan *smartphone* yang terus – menerus dengan kemungkinan terjadinya gangguan pada pola tidur. Penelitian yang dilakukan oleh peneliti bertujuan mengetahui bagaimana gambaran hubungan penggunaan *smartphone* sebagai media pembelajaran daring terhadap pola tidur pada remaja selama pandemi. Dengan dilakukannya penelitian ini diharapkan dapat membantu untuk mencegah terjadinya peningkatan prevalensi gangguan pola tidur pada remaja.

1.2 Rumusan Masalah

Bagaimana hubungan antara penggunaan *smartphone* terhadap pola tidur pada remaja selama pandemi?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Menganalisis hubungan antara penggunaan *smartphone* terhadap pola tidur pada remaja selama pandemi.

1.3.2 Tujuan Khusus

Tujuan khusus dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Mengidentifikasi penggunaan *smartphone* pada remaja selama pandemi
2. Mengidentifikasi pola tidur remaja selama pandemi

3. Menganalisis hubungan penggunaan *smartphone* terhadap pola tidur pada remaja selama pandemi

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini dapat menggambarkan hubungan penggunaan *smartphone* terhadap pola tidur pada remaja selama pandemi sehingga diharapkan dapat menjadi tambahan khasanah ilmu pada bidang keperawatan komunitas.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi profesi keperawatan

Sebagai tambahan untuk dosen keperawatan yang dapat menjadi nara sumber untuk peningkatan kualitas lulusan melalui peningkatan kualitas pendidikan tinggi keperawatan.

2. Bagi remaja dan orang tua

Sebagai tambahan informasi bagi anak dan orang tua tentang pentingnya memperhatikan pola tidur anak usia remaja dengan kecukupan kebutuhan tidur sesuai usia perkembangannya.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Sebagai data dasar atau penunjang untuk penelitian yang berhubungan dengan penggunaan *smartphone* terhadap pola tidur pada remaja selama pandemi.