

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Era modern seperti saat ini, segala aspek kehidupan mengalami kemajuan yang pesat dan salah satunya kemajuan teknologi yang semakin canggih. Teknologi dan kemajuannya yang pesat sangat membantu kehidupan manusia untuk berkomunikasi. Gadget adalah teknologi yang mencakup berbagai fitur untuk mengakses informasi, berkomunikasi maupun hiburan, seperti laptop, *iPad*, tablet, atau *smartphone* (Rosiyanti & Muthmainnah, 2018). *Smartphone* merupakan perangkat populer yang mampu memproses lebih banyak informasi daripada telepon lainnya. *Smartphone* tentunya dapat membawa berbagai manfaat dan kemudahan bagi setiap orang untuk mendapatkan informasi, berkomunikasi, mempermudah dalam pekerjaan. Sarana menghasilkan uang dan sebagainya (Sihotang et al., 2021).

Penggunaan *smartphone* secara global terus menunjukkan peningkatan dari tahun ke tahun. Pengguna *smartphone* di dunia telah mencapai 5,3 miliar pada tahun 2021. Jumlah tersebut menggambarkan lebih dari separuh total populasi penduduk bumi sekitar 7,9 miliar dengan presentase 67 persen. Jumlah pengguna *smartphone* di Indonesia pun sangat banyak. Berdasarkan data Newzoo pada tahun 2022 Indonesia tercatat ada 192,15 juta pengguna *smartphone* di dalam negeri sepanjang tahun lalu. Jumlah yang fantastis ini menjadikan Indonesia termasuk negara dengan pengguna aktif ponsel terbesar keempat di dunia setelah negara Tiongkok, India dan Amerika, sehingga dikatakan bahwa seluruh penduduk Indonesia telah menjadi pelanggan telepon seluler.

Berdasarkan laporan dari hasil survey terkait penggunaan *smartphone* pada tahun 2022, rata-rata penggunaan *smartphone* paling banyak dari segi kelompok usia berada pada usia diatas 18 tahun sebanyak 75,95 persen dengan rata-rata menghabiskan 5 jam 39 menit per hari menggunakan *smartphone* (Yonatan,

2023). Terutama pelajar ataupun mahasiswa banyak yang menggunakan *smartphone* dalam kehidupan sehari-hari. Pada saat ini di dunia pendidikan *smartphone* telah banyak digunakan oleh peserta didik maupun guru sebagai informasi maupun media pembelajaran. Hal ini dibuktikan penelitian yang dilakukan oleh Purbaningrum pada 187 mahasiswa S1 Keperawatan Universitas Ngudi Waluyo yang menyatakan bahwa pengguna *smartphone* tertinggi sebanyak 95 (50,8%) mahasiswa (Purbaningrum, 2020).

Penggunaan *smartphone* pada mahasiswa Keperawatan sangat membantu dalam penyelesaian tugas untuk mengakses buku elektronik (*e-book*), panduan video pembelajaran melalui aplikasi pada *smartphone*, akses sumber pembelajaran melalui aplikasi pada *smartphone*, akses sumber pembelajaran serta standar praktik keperawatan (Beauregard et al. 2017). Penelitian yang dilakukan terhadap 446 mahasiswa kesehatan di India menunjukkan bahwa 96% mahasiswa memiliki *smartphone* membantu pembelajaran kesehatan, komunikasi dan akses cepat dalam *bedside teaching*. Penggunaan *smartphone* tentu sangat membantu untuk meningkatkan pembelajaran mahasiswa (Ramjan et al., 2021).

Menurut Saifullah (2017) sebagian besar remaja menggunakan *smartphone* dengan waktu sehari adalah 12 jam yang dimana pada waktu malam menggunakan *smartphone* sekitar 3 sampai 6 jam per hari. Hal ini memicu terjadinya kecanduan dalam penggunaan *smartphone* (Hablaini et al., 2020). Penggunaan *smartphone* yang ideal dilakukan yaitu sekitar 2 jam sehari dan apabila melebihi batas tersebut dikatakan dapat mengganggu kinerja otak pada seseorang (Przybylski, 2017)

Fungsi *smartphone* sangat dibutuhkan untuk berkomunikasi dengan orang lain maupun hanya untuk melihat berita atau informasi di media sosial. Saat malam hari merupakan waktu yang tepat digunakan untuk bersantai dan bermain *smartphone* dikarenakan berkurangnya aktivitas yang menyebabkan penggunaan *smartphone* pada malam hari lebih lama sehingga mengurangi waktu tidur bahkan

mengalami gangguan tidur (Lakshono, 2018). Pada dasarnya jam tidur normal seseorang adalah 7-9 jam perhari (Kezia, 2020).

Beberapa proses yang disebabkan oleh penggunaan *smartphone* pada malam hari dapat mengakibatkan dampak buruk seperti mengurangi durasi tidur dan kualitas tidur seseorang. Proses yang pertama yakni ketika seseorang asyik menggunakan *smartphone*, mereka cenderung untuk menunda waktu tidurnya. Proses selanjutnya adalah pancaran cahaya dari layar *smartphone* bisa mengandung *blue light* yang memiliki ciri-ciri seperti sinar matahari pagi sehingga akan mengubah fase sirkadian ritme tidur seseorang. Proses yang terakhir yaitu *smartphone* yang diletakkan di kamar tidur dapat mengganggu tidur karena bunyi dari pesan atau panggilan yang masuk menyebabkan seseorang terbangun di malam hari (Perkinson, 2015).

Tidur merupakan kebutuhan dasar manusia dan setiap manusia membutuhkan tidur yang cukup agar tubuh dapat berfungsi dengan baik (Murwani & Umam, 2021). Tubuh dapat berfungsi secara normal jika kebutuhan tidur tercukupi. Tercukupinya kebutuhan tidur seseorang tidak hanya ditentukan oleh faktor kuantitas tidur tetapi juga oleh faktor kualitas tidur (Safriyanda, 2015). Kualitas tidur adalah kondisi seseorang mudah untuk memulai tidur, tidak terbangun dalam tidur dan merasa segar setelah bangun tidur (Ernawati, 2017). Kualitas tidur yang buruk dapat berdampak pada kesehatan fisik dan mental sehingga berpotensi mengganggu aktivitas pembelajaran mahasiswa di dalam kelas dan lingkungan (Mishra et al., 2022).

Penyebab menurunnya kualitas tidur salah satunya adalah penggunaan *smartphone* yang berlebihan. Hal ini dikaitkan dengan hormon melatonin yang diproduksi oleh hipotalamus untuk memproses sinyal ketika mata terkena cahaya sehingga membantu otak menentukan apakah itu siang atau malam. Cahaya dapat mempengaruhi ritme sirkadian yang merupakan system pemeliharaan waktu 24 jam tubuh yang berguna untuk menentukan kapan seseorang tidur dan terbangun.

Produksi hormon melatonin akan meningkat pada malam hari sehingga menyebabkan rasa ngantuk dan akan menurun pada siang hari. Cahaya buatan yang berasal dari media elektronik, jika cukup terang juga dapat menimbulkan efek yang sama. Efek lain penggunaan *smartphone* terhadap kualitas tidur adalah terjadinya stimulasi otak yang terus menerus sehingga seseorang akan cenderung untuk tetap terjaga (National Sleep Foundation, 2022).

Menurut Beauregard et al., (2017) mahasiswa jurusan keperawatan lebih rentan mengalami kualitas tidur yang buruk dikarenakan tuntutan akademik yang tinggi seperti tugas klinis yang mencakup tugas malam, pekerjaan yang menantang secara emosional dan pilihan gaya hidup sehingga dapat menyebabkan kesulitan fokus dan prestasi akademik menurun. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh Hamida (2021) pada mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Hasanuddin sebanyak 165 mahasiswa (92%) memiliki kualitas tidur buruk. Kualitas tidur pada penelitian tersebut dipengaruhi oleh berbagai hal termasuk penggunaan *smartphone*.

Penelitian yang dilakukan oleh Murwani & Umam (2021) pada 59 mahasiswa ilmu keperawatan angkatan 2017 di STIKES Surya Global Yogyakarta, bahwa penggunaan *smartphone* mahasiswa berada pada tingkat sedang-tinggi dan dalam kategori kualitas tidur buruk (84,7%). Hal ini bertentangan dengan penelitian oleh Bees & Haro (2022) pada 152 mahasiswa Keperawatan Universitas Advent Indonesia Bandung dengan hasil tidak terdapat hubungan yang signifikan antara penggunaan *smartphone* dengan kualitas tidur. Oleh karena itu, perlu diteliti lebih mendalam dengan jumlah sampel yang lebih besar untuk membuktikan kebenaran hipotesis.

Hasil dari studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada mahasiswa tingkat 1 Program Studi Sarjana Keperawatan di Universitas Bhamada Slawi pada Juni 2024 diketahui bahwa seluruh mahasiswa memiliki *smartphone*. Hasil wawancara pada mahasiswa tingkat 1 sebanyak 10 orang menyatakan mereka

memeriksa *smartphone* secara berkala dan menggunakan *smartphone* lebih dari 5 jam setiap harinya. Mereka mengatakan menggunakan *smartphone* untuk keperluan akademik ataupun hiburan seperti membuat grup chat kelompok, mengerjakan tugas, membuat konten di sosial media, bermain game dan lainnya. Mereka juga mengatakan banyak yang menggunakan *smartphone* pada saat pembelajaran perkuliahan di kelas. Mahasiswa menyatakan bahwa mereka sering begadang karena bermain *smartphone*. Mereka menggunakan *smartphone* pada malam hari untuk mengerjakan tugas, telepon dengan orang lain, menonton film dan lainnya sehingga jam tidur mereka berkurang. Enam mahasiswa dari 10 mengatakan sering terbangun karena ingin bermain *smartphone* ditengah malam untuk keperluan mereka. Mereka mengatakan tidur malam kurang dari 7 jam selama seminggu kemaren. Pada siang hari mereka sering mengantuk bahkan tertidur di kelas. Hasil observasi pada beberapa kelompok mahasiswa didapatkan bahwa mereka asyik dengan *smartphone* miliknya dan dibawa selalu saat beraktivitas. Mereka yang memiliki durasi tidur kurang dari 7 jam tampak lesu dan kurang bersemangat.

Latar belakang yang telah diuraikan di atas, mendorong peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang hubungan penggunaan *smartphone* dengan kualitas tidur pada mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas Bhamada Slawi.

1.2 Tujuan

1.2.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan penggunaan *smartphone* dengan kualitas tidur pada mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas Bhamada Slawi

1.2.2 Tujuan Khusus

1.2.2.1 Mengidentifikasi penggunaan *smartphone* terhadap mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas Bhamada Slawi

1.2.2.2 Mengidentifikasi kualitas tidur mahasiswa Program Studi Keperawatan Universitas Bhamada Slawi

1.2.2.3 Menganalisis hubungan antara penggunaan *smartphone* dengan kualitas tidur pada mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas Bhamada Slawi

1.3 Manfaat Penelitian

1.3.1 Manfaat Aplikatif

Penelitian ini diharapkan dapat menambah informasi dan masukan positif bagi mahasiswa dalam meningkatkan kualitas tidur dan mengatasi perilaku buruk pada penggunaan *smartphone*.

1.3.2 Manfaat Keilmuan

Penelitian ini diharapkan dapat menambah ilmu pengetahuan yang berkaitan dengan perilaku penggunaan *smartphone* dengan kualitas tidur pada mahasiswa.

1.3.3 Manfaat Metodologi

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi baik secara teori maupun data bagi peneliti selanjutnya mengenai hubungan antara penggunaan *smartphone* dengan kualitas tidur.