

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Penerimaan informasi saat ini lebih sering diperoleh melalui media elektronik terutama ponsel pintar dibandingkan dengan media cetak. Bahkan penggunaan media elektronik tidak hanya sebagai alat mencari informasi, semakin berkembangnya teknologi, media elektronik juga digunakan untuk bersosialisasi dan hiburan.⁽¹⁾ Penggunaan media elektronik sudah menjadi hal yang lazim di seluruh dunia, terutama dikalangan remaja dan telah menjadi bagian hidup bagi mereka tanpa adanya batasan waktu dan tempat dalam penggunaannya.⁽²⁾

Menurut statistik, terdapat peningkatan yang dramatis antara tahun 2005 – 2012 dimana pada tahun 2005, pengguna telepon genggam hanya dibawah 20% dan pada tahun 2012 penggunaannya mencapai 83,52%. Hal ini dapat terjadi karena dua atau tiga kartu SIM yang aktif dapat dimiliki oleh setiap penggunanya (rata-rata setiap pengguna memiliki 1,7 kartu SIM yang aktif). Sekitar 30 juta pengguna internet di Indonesia adalah anak-anak dan remaja. Berdasarkan penggunaan telepon genggam, terdapat 67% anak-anak dan remaja yang memiliki telepon genggam dan 12% menggunakan ponsel pintar. Sebanyak 52,8% responden mengatakan mereka mengakses internet kurang dari 5 jam per minggu, 23,9% mengaksesnya sekitar 5-9 jam, 15,1% sekitar 10-19 jam, dan sisanya lebih lama lagi ketika mengakses internet.⁽¹⁾

Masa remaja adalah masa terjadinya perubahan pola tidur yang besar dan ketidakcukupan tidur pada remaja karena adanya faktor ekstrisik (seperti jam masuk sekolah, aktivitas, akademik, dan tuntutan sosial) dan fisiologik (seperti perubahan perkembangan pada masa pubertas).⁽²⁾ Berbagai penelitian menunjukkan bahwa penggunaan media elektronik yang tidak terkontrol dapat menjadi salah satu penyebab kurangnya tidur.^{(3),(4),(5)} Penelitian *National Sleep Foundation* pada tahun 2004 menunjukkan bahwa remaja yang memiliki 4 media elektronik di dalam kamar tidur mengalami kurang tidur dibandingkan dengan yang memiliki 3 atau kurang media elektronik.⁽³⁾

Kekurangan tidur dapat mempengaruhi fungsi otak seperti fungsi pemecahan masalah yang kompleks.⁽²⁾ Penggunaan media elektronik juga memiliki dampak yang buruk terhadap *mood*, termasuk depresi, rasa cemas, dan bunuh diri.⁽³⁾ Menurut penelitian yang dilakukan pada remaja usia 12-15 tahun di Yogyakarta, peneliti merasa kesulitan untuk mendeteksi gangguan tidur karena tidak memantau lagi keadaan anak saat tidur dan juga dikatakan pola tidur bukan merupakan pusat perhatian orang tua sehingga banyak terjadi ketidakteraturan pada pola tidur remaja⁽²⁾.

Berdasarkan latar belakang diatas, dilakukan penelitian terhadap hubungan durasi penggunaan ponsel pintar sebelum tidur dengan gangguan tidur pada pelajar SMAN 1 Cikarang Utara karena belum adanya data mengenai gangguan tidur dan kurangnya penelitian yang dilakukan di daerah tersebut.

1.2 Rumusan Masalah

1.2.1 Pernyataan Masalah

- Belum diketahui pengaruh penggunaan ponsel pintar pada pelajar dengan gangguan tidur.

1.2.2 Pertanyaan Masalah

- Berapa jumlah responden yang menggunakan ponsel pintar sebelum tidur yang akan mengalami gangguan tidur?
- Apakah terdapat hubungan antara penggunaan ponsel pintar terhadap gangguan tidur pada pelajar di SMAN 1 Cikarang Utara?

1.3 Hipotesis Penelitian

Terdapat hubungan antara penggunaan ponsel pintar dengan gangguan tidur pada pelajar di SMAN 1 Cikarang Utara pada tahun ajaran 2017/2018

1.4 Tujuan Penelitian

1.4.1 Tujuan Umum

Mengetahui gambaran penggunaan ponsel pintar dengan gangguan tidur pada pelajar di SMAN 1 Cikarang Utara pada tahun ajaran 2017/2018

1.4.2 Tujuan Khusus

1. Diketahui jumlah pelajar yang mengalami gangguan tidur karena menggunakan ponsel pintar sebelum tidur.
2. Diketahui hubungan penggunaan ponsel pintar lebih dari 30 menit dengan gangguan tidur pada pelajar SMAN 1 Cikarang Utara tahun ajaran 2017/2018

1.5 Manfaat Penelitian

- Dapat meningkatkan kepedulian mengenai dampak yang dapat disebabkan oleh penggunaan ponsel pintar yang tidak terkontrol
- Meningkatkan kesadaran mengenai gangguan tidur yang selama ini masih diabaikan oleh kebanyakan orang.