

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Perkembangan teknologi di era modern telah memberikan dampak besar pada kehidupan manusia, yang terlihat dari semakin luasnya penggunaan gadget, khususnya di kalangan remaja, dengan tren penggunaan yang terus meningkat dari tahun ke tahun. Remaja menjadikan gadget termasuk smartphone, tablet, dan laptop sebagai bagian penting dalam rutinitas mereka. Gadget digunakan urusan sekolah, tetapi juga untuk berkomunikasi, mengakses media sosial, dan mencari hiburan, bahkan kerap digunakan sampai larut malam (Septiani et. al 2025). Penggunaan gadget pada remaja usia 10-19 tahun memberikan dampak positif maupun negatif. Dampak negatifnya terkait paparan radiasi dari gadget, yang berpotensi memengaruhi kesehatan, seperti penurunan fungsi penglihatan dan pendengaran, gangguan pola tidur, serta kecenderungan mengalami kecanduan (Hidayatullah, et.al, 2024). Penggunaan gadget, khususnya smartphone, secara berlebihan sebelum waktu tidur menyebabkan seseorang membutuhkan waktu sekitar 60 menit lebih lama untuk tertidur dibandingkan remaja yang tidak menggunakan gadget sebelum tidur, sehingga kondisi tersebut sering berujung pada kesulitan memulai tidur dan berkurangnya durasi tidur pada remaja (Susiana, et.al, 2023).

Pada tahun 2025, diperkirakan bahwa jumlah pengguna gadget mencapai sekitar 4,69 miliar orang, dengan peningkatan sekitar 440 juta pengguna baru

hanya dalam kurun waktu satu tahun terakhir, yakni dari 2024 ke 2025 (Backlinko, 2025). Di Indonesia, pengguna gadget menghabiskan waktu harian tertinggi di dunia, yaitu rata-rata 6,05 jam satu-satunya negara yang melebihi enam jam dalam laporan diikuti Thailand dengan 5,64 jam dan Argentina dengan 5,33 jam, menunjukkan tren penggunaan gadget yang intensif tidak hanya di Indonesia tetapi juga di beberapa negara lain meskipun dengan durasi lebih rendah (Backlinko, 2025). Data Badan Pusat Statistik (2023) menunjukkan bahwa sebanyak 36,99% penduduk Indonesia berusia di bawah 15 tahun telah memiliki telepon genggam, menggambarkan tingginya kepemilikan serta penggunaan gadget sejak usia dini. Meningkatnya intensitas penggunaan gadget, terutama pada malam hari dan menjelang waktu tidur, menimbulkan berbagai permasalahan kesehatan yang memerlukan perhatian serius, salah satunya adalah gangguan kualitas tidur (Höhn, et al., 2024). Secara global, prevalensi gangguan kualitas tidur pada remaja dilaporkan bervariasi antara 15,3% hingga 39,2%. Variasi angka tersebut terlihat pada berbagai studi di sejumlah negara, termasuk penelitian di Beijing yang menemukan bahwa sebanyak 21,2% remaja mengalami gangguan kualitas tidur (Liang et. al 2021). Di Indonesia, permasalahan gangguan tidur juga menunjukkan kondisi yang memprihatinkan. Data menunjukkan bahwa sekitar 63% remaja memiliki kualitas tidur yang belum terpenuhi secara optimal (Firmawati, 2023). Kondisi tersebut sejalan dengan tingginya tingkat penggunaan internet pada kelompok usia remaja. Berdasarkan data Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) tahun 2024–2025, tingkat penetrasi internet di Indonesia telah mencapai kisaran 79,5–80,66%, dengan Gen Z sebagai kelompok pengguna

terbesar. Di tingkat daerah, khususnya Provinsi Jawa Timur termasuk Kota Kediri belum tersedia data spesifik terkait kualitas tidur pada remaja, karakteristik wilayah perkotaan dan pola penggunaan gadget pada remaja di daerah ini diduga tidak jauh berbeda dengan kota-kota urban lainnya di Indonesia, sebagaimana ditunjukkan oleh penelitian di Padang yang melaporkan 79–80% remaja menggunakan gadget secara intensif dan mengalami gangguan kualitas tidur (Andini, 2025). Temuan tersebut diperkuat oleh data BPS (2024) yang mencatat bahwa 39,71% anak usia dini telah menggunakan ponsel, menandakan bahwa paparan perangkat digital dimulai sejak usia awal dan berpotensi memengaruhi pola tidur hingga masa remaja. Berdasarkan penelitian Nazia et. al, (2024) didapatkan remaja SMA dengan pengguna gadget yang memengaruhi kualitas tidur sebanyak 204 orang.

Fenomena tingginya penggunaan gadget dan meningkatnya gangguan tidur pada remaja sebagaimana ditunjukkan oleh data global dan nasional menunjukkan bahwa gangguan kualitas tidur merupakan masalah serius yang berkembang secara bertahap dan berdampak jangka panjang (Maghfirah, et.al, 2025). Secara fisiologis, remaja yang memasuki tahap awal pubertas mengalami penundaan fase tidur alami, di mana ritme sirkadian bergeser sehingga mereka cenderung terjaga lebih larut, dan kehadiran teknologi digital memperparah kondisi biologis ini (Burgess & Swanson, 2020). Berbagai hasil penelitian menunjukkan bahwa kebiasaan penggunaan gadget sebelum waktu tidur memiliki hubungan yang signifikan dengan penurunan kualitas serta durasi tidur pada remaja. Paparan cahaya biru (*blue light*) dari layar gadget dapat menghambat sekresi hormon melatonin yang berperan dalam pengaturan

ritme sirkadian, sehingga berdampak pada keterlambatan waktu tidur, kesulitan memulai tidur, serta peningkatan risiko gangguan tidur seperti insomnia. Kondisi ini semakin diperparah oleh keterlibatan emosional remaja terhadap konten digital dan media sosial yang meningkatkan stimulasi kognitif dan emosional, sehingga mendorong remaja untuk tetap terjaga hingga larut malam (Alam, et.al, 2024). Temuan dari berbagai studi *longitudinal* juga mengungkap bahwa durasi *screen time* yang tinggi cenderung memperburuk kualitas maupun kuantitas tidur, yang selanjutnya dapat memicu meningkatnya gejala depresi (Krisnana et. al 2022). Kualitas tidur yang optimal merupakan indikator utama kebugaran, di mana individu seharusnya bangun dengan perasaan segar dan puas tanpa mengalami kelelahan atau kegelisahan. Sebaliknya, penurunan kualitas tidur dapat terlihat melalui tanda-tanda fisik, seperti lingkaran hitam di sekitar mata, mata perih, sakit kepala kronis, serta frekuensi menguap yang berlebihan akibat kantuk yang terus-menerus sepanjang hari (Hidayatullah, et.al, 2024). Berbagai kajian sistematis dan meta-analisis menunjukkan bahwa remaja dengan durasi penggunaan gadget yang tinggi berada pada lingkaran risiko yang signifikan, tidak hanya rentan terhadap insomnia akut, tetapi juga mengalami gangguan ritme sirkadian kronis. Jika pola ini dibiarkan tanpa intervensi yang tepat, dampaknya dapat meluas ke ranah psikososial. Secara akademis, penurunan kualitas tidur berkorelasi dengan penurunan motivasi belajar dan kemampuan kognitif, sementara pada ranah perilaku, kondisi ini dapat memicu tindakan maladaptif serta gangguan emosional yang merusak kualitas interaksi sosial, baik dalam hubungan keluarga maupun integrasi di lingkungan sekolah (Putri, et.al, 2024). Penggunaan gadget yang tidak

terkontrol pada remaja menjadi isu kesehatan yang signifikan dan relevan untuk diteliti, terutama terkait dengan kualitas tidur sebagai salah satu indikator penting kesehatan dan perkembangan remaja di era digital (Cui, et al., 2021). Berbagai kajian mutakhir mengindikasikan bahwa penggunaan gadget dengan durasi dan intensitas yang berlebihan, terutama pada malam hari hingga menjelang waktu tidur, memiliki hubungan yang bermakna dengan penurunan kualitas dan durasi tidur, meningkatnya kejadian insomnia, serta terganggunya ritme sirkadian pada remaja, yang apabila berlangsung secara terus-menerus tanpa penanganan memadai dapat berkembang menjadi gangguan tidur kronis dan berdampak pada penurunan konsentrasi, prestasi akademik, regulasi emosi, serta meningkatnya risiko gangguan kesehatan mental seperti kecemasan dan depresi (Devira, et.al, 2025).

Penggunaan yang komprehensif melalui pendekatan promotif dan preventif, meliputi edukasi penggunaan gadget secara sehat, pembatasan durasi *screen time* terutama pada malam hari, penerapan kebiasaan *sleep hygiene*, serta keterlibatan aktif sekolah dan keluarga dalam mengawasi perilaku digital remaja, namun perencanaan dan pelaksanaan intervensi yang efektif tetap memerlukan dukungan data empiris yang kontekstual dan spesifik. Meskipun berbagai penelitian telah mengkaji hubungan penggunaan gadget dengan kualitas tidur pada remaja, sebagian besar penelitian dilakukan pada konteks wilayah dan karakteristik sekolah yang berbeda, sehingga hasilnya belum dapat menggambarkan kondisi secara spesifik di SMAN 4 Kota Kediri. Selain itu, penelitian yang memfokuskan pada remaja sekolah menengah atas di Kota Kediri masih terbatas. Berdasarkan hal tersebut peneliti tertarik melakukan

penelitian dengan judul “Hubungan Penggunaan Gadget dengan Kualitas Tidur Pada Remaja di SMAN 4 Kota Kediri”.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah merupakan penyertaan peneliti yang umumnya ditulis dalam bentuk kalimat tanya, pernyataan akan menjadi arah kemana peneliti dibawa, data apa saja yang ingin dikaji dari peneliti. Berdasarkan latar belakang masalah diatas, penulis dapat merumuskan masalah sebagai berikut: “Apakah ada Hubungan Penggunaan Gadget dengan Kualitas Tidur pada Remaja di SMAN 4 Kota Kediri?”

C. Tujuan Penulisan

1. Tujuan Umum

Tujuan umum penelitian ini adalah mengetahui hubungan penggunaan gadget dengan kualitas tidur pada remaja di SMAN 4 Kota Kediri.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi penggunaan gadget pada remaja di SMAN 4 Kota Kediri
- b. Mengidentifikasi kualitas tidur pada remaja di SMAN 4 Kota Kediri
- c. Menganalisis hubungan penggunaan gadget dengan kualitas tidur pada remaja di SMAN 4 Kota Kediri

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis Hasil

Menambah pemahaman tentang dampak penggunaan gadget terhadap kualitas tidur remaja dan menjadi informasi bagi penelitian lebih lanjut dalam bidang kesehatan remaja dan penggunaan teknologi.

2. Manfaat Praktis

a) Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai sumber informasi dan referensi pembelajaran bagi institusi pendidikan, khususnya dalam pengembangan materi kesehatan remaja dan perilaku penggunaan gadget.

b) Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan, pengalaman, dan keterampilan peneliti dalam menerapkan metode penelitian kuantitatif, khususnya dalam mengkaji hubungan penggunaan gadget dengan kualitas tidur pada remaja, serta meningkatkan kemampuan peneliti dalam pengolahan dan analisis data penelitian di bidang keperawatan.

c) Bagi Responden

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan kesadaran responden mengenai pola penggunaan gadget serta dampaknya terhadap kualitas tidur, sehingga mendorong penerapan pola hidup yang lebih sehat.

d) Bagi Peneliti yang akan datang

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi dan data dasar bagi peneliti selanjutnya yang menggunakan variabel maupun subjek yang berbeda.