

**SKRIPSI**  
**HUBUNGAN PERILAKU PENGGUNAAN GADGET DENGAN KUALITAS**  
**TIDUR PADA REMAJA SMA NEGERI 21 MAKASSAR**

*Skripsi ini dibuat dan diajukan untuk memenuhi salah satu syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep)*



**OLEH:**

**RUGAIYAH**

**C121 15 303**

**FAKULTAS KEPERAWATAN**

**UNIVERSITAS HASANUDDIN**

**MAKASSAR**

**2019**



Halaman Persetujuan

**HUBUNGAN PERILAKU PENGGUNAAN *GADGET* DENGAN  
KUALITAS TIDUR PADA REMAJA SMA NEGERI 21 MAKASSAR**

Oleh :

**RUGAIYAH**

**C121 15 303**

Disetujui untuk diseminarkan

Dosen Pembimbing

Pembimbing I

Pembimbing II



Dr. Yuliana Syam, S.Kep.,Ns.,M.Kes  
NIP. 19760618 200212 2 002



Dr. Rosvidah Arafat, S.Kep.,Ns.,M.Kep.,Sp.KMB  
NIP. 19850304 201012 2 000

Mengetahui,  
Dekan Fakultas Keperawatan  
Universitas Hasanuddin



Dr. Ariyanti Saleh, S. Kp., M. Kes  
NIP. 19680421 200112 2001



**Halaman Pengesahan**

**HUBUNGAN PERILAKU PENGGUNAAN *GADGET* DENGAN  
KUALITAS TIDUR PADA REMAJA SMA NEGERI 21 MAKASSAR**

**Telah dipertahankan di hadapan Sidang Tim Penguji Akhir  
Pada**

**Hari/ Tanggal: Kamis / 24 Januari 2018**

**Pukul : 10.00 WITA**

**Tempat : Lantai 4 GA 403**

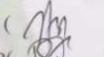
Disusun Oleh :

**RUGAIYAH  
C121 15 303**

Dan yang bersangkutan dinyatakan

**LULUS**

**Tim Penguji Akhir**

Pembimbing I : Dr. Yuliana Syam, S.Kep.,Ns.,M.Si (  )  
Pembimbing II : Dr. Rosyidah Arafat, S.Kep.,Ns.,M.Kep.,Sp.KMB (  )  
Penguji I : Rini Rachmawaty, S.Kep.,Ns.,MN.,Ph.d (  )  
Penguji II : Abd. Majid, S.Kep.,Ns.,M.Kep.,Sp.KMB (  )

Mengetahui,

**Dekan Fakultas Keperawatan  
Universitas Hasanuddin**

  
**Dr. Ariyanti Saleh, S. Kp., M. Si**  
Nip. 19680421 200112 2 002



## PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Rugaiyah

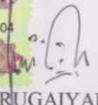
Nim : C12115303

Menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa skripsi yang saya tulis benar-benar merupakan hasil karya sendiri. Bukan merupakan pengambilalihan tulisan atau pemikiran orang lain. Apanila dikemduian hari terbukti atau dapat dibuktikan bahwa sebagian atau keseluruhan skripsi ini merupakan hasil karya oranglain, maka saya bersedia bertanggung jawab sekaligus bersedia menerima sanksi yang seberat-beratnya atas perbuatan tidak terpuji tersebut.

Demikian pernyataan ini saya buat dalam keadaan sadar tanpa paksaan sama sekali.

Makassar, 23 Januari 2019

Yang membuat pernyataan

METERAI  
TEMPEL  
ED04FAFF392124304  
6000  
ENAM RIBU RUPIAH  
  
(RUGAIYAH)

iv



## KATA PENGANTAR



Tiada kata yang pantas penulis lafaskan kecuali ucapan puji dan syukur kehadirat Allah *subhanah wa taala* atas limpahan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “**Hubungan Perilaku Penggunaan Gadget Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja SMA Negeri 21 Makassar**”. Demikian pula salam dan shalawat senantiasa tercurahkan untuk baginda Rasulullah *Shallallahu ‘alaihi Wa Sallam*, keluarga, dan para sahabat beliau.

Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk melakukan penelitian agar dapat menyelesaikan pendidikan Sarjana Keperawatan pada Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin. Penyusunan skripsi ini tentunya menuai banyak hambatan dan kesulitan sejak awal hingga akhir penyusunan skripsi ini. Namun berkat bimbingan, bantuan, dan kerjasama dari berbagai pihak akhirnya hambatan dan kesulitan yang dihadapi peneliti dapat diatasi.

Oleh karena itu dengan penuh kesadaran dan kerendahan hati, penulis menyampaikan terima kasih yang tak terhingga kepada keluarga tercinta saya ayahanda Jamaris (Almarhum) dan ibunda Zainab serta saudara-saudara saya yang telah banyak mencurahkan rasa cinta dan sayangnya yang tak ternilai selama ini serta

memberikan dukungan beserta do’a. Pada kesempatan ini perkenankanlah saya



menyampaikan ucapan terima kasih dan penghargaan setinggi-tingginya pula kepada yang terhormat:

1. Ibu Prof. Dr. Dwia Aries Tina Pulubuhu, MA., selaku Rektor Universitas Hasanuddin yang senantiasa selalu mengusahakan dalam membangun serta memberikan fasilitas terbaik di Universitas Hasanuddin.
2. Ibu Dr. Ariyanti Saleh, S.Kp., M.Si, selaku Dekan Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin.
3. Ibu Dr. Yuliana Syam, S.Kep., Ns., M.Kep selaku Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin.
4. Ibunda Dr. Yuliana Syam, S.Kep., Ns., M.Kep selaku pembimbing 1 dan Ibunda Dr. Rosyidah Arafat, S.Kep.,Ns.,M.kep.,Sp.KMB selaku pembimbing 2 yang selalu tegas dan senantiasa memberikan masukan, arahan, serta motivasi dalam penyempurnaan proposal penelitian ini.
5. Seluruh Dosen, Staf Akademik, dan Staf Perpustakaan Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin yang banyak membantu selama proses perkuliahan dan penyusunan proposal penelitian ini.
6. Saudara seperjuangan sekaligus sahabat saya yang tak lekang oleh waktu K'Fams (Nandi, Gani, Mino, Kibad, Vivi, Rasdiana, Suci, Inggird, dan Elna) terimakasih atas motiasi, dukungan, bantuan dan hiburannya.

at saya Pegi Yuliani dan teman special (M.Ghosali Juniar) terimakasih  
menemani dan menguatkan perjalanan sampai akhir, dan manjadi salah satu  
ort system saya dalam menyelesaikan skripsi ini



8. Teman seperjuangan mengerjakan skripsi ini (Rezi, Ima, Ulfa, Zahra) terimakasih telah banyak membantu dan memberi banyak semangat yang selalu menjadi inspirasi untuk menyelesaikan proposal ini
9. Teman-teman angkatan 2015 FACIAL15 terimakasih telah menemani dan menguatkan dari awal perjalanan sampai akhir.
10. Teman-teman Kuliah Kerja Nyata Profesi Kesehatan Kelurahan Pallantikang atas peringatan-peringatannya untuk segera menyelesaikan penyusunan proposal ini.
11. Seluruh pihak yang tidak dapat penulis sebutkan namanya yang telah memberikan bantuan dalam penyusunan proposal ini

Dari semua bantuan dan bimbingan yang telah diberikan, penulis tentunya tidak dapat memberikan balasan yang setimpal kecuali berdoa semoga Allah SWT senantiasa melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada Hamba-Nya yang senantiasa membantu sesamanya. Akhirnya, dengan segala kerendahan hati peneliti menyadari bahwa peneliti hanyalah manusia biasa yang tidak luput dari salah dan khilaf dalam penelitian dan penyusunan proposal penelitian ini, karena sesungguhnya kebenaran sempurna hanya milik Allah semata. Maka dari itu peneliti senantiasa mengharapkan masukan yang konstruktif sehingga peneliti dapat berkarya lebih baik lagi di masa yang akan datang. Akhir kata mohon maaf atas segala salah dan khilaf.

Makassar, 05 Oktober 2018

(Rugaiyah)



## ASBTRAK

**Latar Belakang :** *Gadget* merupakan salah satu bentuk wujud dari perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi, Mayoritas pengguna *gadget* adalah remaja. penggunaan ponsel, komputer, televisi, dan *video game* telah menyita banyak waktu istirahat pada remaja, menonton acara apapun di tablet atau televise lewat dari jam 7 malam, bisa menyebabkan anak sulit tidur, mimpi buruk, dan kelelahan saat bangun. Anak remaja yang asik bermain *gadget* membuat rasa kantuknya hilang. Remaja yang masih membawa *gadget* sampai ke tempat tidurnya memiliki waktu tidur yang kurang, merubah pola belajar , mengantuk di siang hari, mengganggu pola belajar, lamban dalam aktivitas di sekolah, mengantuk di kelas, melamun di siang hari, sulit berkonsentrasi dan tentunya akan berpengaruh pada kemampuan anak

**Tujuan :** Mengetahui hubungan perilaku penggunaan *gadget* dengan kualitas tidur pada remaja SMA Negeri 21 Makassar.

**Metode :** Penelitian ini menggunakan desain penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian secara observasional. Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian *cross sectional study*. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *stratified random sampling* dengan besar sampel yakni 194 orang.

**Hasil :** menggunakan uji korelasi *pearson* didapatkan bahwa perilaku penggunaan *gadget* dengan kualitas tidur pada remaja SMA Negeri 21 Makassar memiliki hubungan yang signifikan, hal ini ditunjukkan dengan hasil *p Value* = 0.000 lebih besar daripada  $\alpha$  (0.05). Tabel ini juga menunjukkan nilai *Pearson Correlation* (r) sebesar 0.284, hal ini berarti tingkat hubungan antara perilaku penggunaan *gadget* dengan kualitas tidur pada remaja SMA Negeri 21 Makassar berada pada kategori lemah. Hasil penelitian berdasarkan uji *Pearson Correlation* 0.284 dapat disimpulkan bahwa perilaku penggunaan *gadget* berhubungan secara positif terhadap kualitas tidur pada remaja SMA Negeri 21 Makassar dengan derajat hubungan korelasi lemah, semakin buruk perilaku penggunaan *gadget* maka akan mengakibatkan kualitas tidur menjadi semakin buruk.

**Kesimpulan dan saran :** Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan perilaku penggunaan *gadget* dengan kualitas tidur pada remaja SMA Negeri 21 Makassar dengan nilai  $p = 0.000 < \alpha$  (0.05). Perilaku penggunaan *gadget* dengan kualitas tidur pada remaja SMA Negeri 21 Makassar berada pada kategori sedang 153 responden (78.9 %) ,kualitas tidur pada remaja SMA Negeri 21 Makassar berada pada kategori buruk yaitu sebanyak 127 responden (65,5%) (N=194)

**Kata Kunci :** *Gadget, Kualitas tidur, Remaja*



## ABSTRACT

**Background:**The gadget is one form of the development of science and technology, the majority of gadget users are teenagers. the use of cellphones, computers, television, and video games has taken a lot of time off for teenagers, watching any program on a tablet or television past 7pm, can cause children difficulty sleeping, nightmares, and fatigue when they wake up. Teenagers who enjoy playing gadgets make their sleepiness disappear. Teens who still carry gadgets to their beds have less sleep, change their learning patterns, get sleepy during the day, interfere with learning patterns, are slow in activities at school, sleepy in class, daydreaming during the day, difficulty concentrating and of course will affect the child's ability

**Objective:** To determine the relationship between gaged usage behavior and sleep quality in adolescents of Makassar Senior High School 21

**Method:**This study uses a quantitative research design with an observational type of research. This study used a cross sectional study design. The sampling technique in this study used stratified random sampling with a sample size of 194 people

**Results :** Using Pearson correlation test found that the behavior of using gadgets with sleep quality in adolescents of SMA 21 Makassar has a significant relationship, this is indicated by the results of p Value = 0,000 greater than  $\alpha$  (0.05). This table also shows the Pearson Correlation (r) value of 0.284, this means that the level of relationship between the behavior of using gadgets and the quality of sleep in adolescents of Makassar Senior High School 21 is in the weak category. The results of the study were based on the Pearson Correlation 0.284 test. It can be concluded that the behavior of gadget use is positively related to the quality of sleep in adolescent SMA 21 Makassar with a weak degree of correlation, the worse the behavior of using gadgets will result in poor sleep quality

**Conclusions :**The results of the study show that there is a relationship between the behavior of gadgets and the quality of sleep in adolescents of SMA 21 Makassar with a value of  $p = 0.000 < \alpha$  (0.05). The behavior of using gadgets with quality sleep in adolescents of Makassar Senior High School 21 is in the moderate category of 153 respondents (78.9%), sleep quality in adolescents of Makassar High School 21 is in the bad category of 127 respondents (65.5%) (N = 194)

**Keywords:**Gadgets, Sleep Quality, Adolescent.



## DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL .....	i
HALAMAN PERSETUJUAN .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
HALAMAN PENGESAHAN .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
KATA PENGANTAR .....	v
ASBTRAK.....	viii
ASBTRACT .....	viii
DAFTAR ISI .....	x
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR BAGAN.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
A.Latar Belakang .....	1
B.Rumusan Masalah.....	4
C.Tujuan Penelitian.....	5
D.Manfaat Penelitian.....	6
TINJAUAN PUSTAKA .....	8
Kualitas Tidur Pada Remaja .....	8
Definisi Kualitas Tidur .....	8
Fungsi Tidur .....	11



3. Fisiologi Tidur .....	12
4. Pola Tidur pada Remaja .....	14
5. Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Remaja .....	18
6. Dampak Gangguan Tidur pada Remaja .....	19
7. Pengukuran Kualitas Tidur.....	20
B. Penggunaan <i>Gadget</i> pada Remaja.....	24
1. Definisi <i>Gadget</i> .....	25
2. Durasi penggunaan <i>Gadget</i> pada Remaja .....	26
3. Dampak penggunaan <i>Gadget</i> pada Remaja .....	29
4. <i>Gadget</i> dan Perilaku Tidur Remaja .....	31
BAB III .....	35
KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS PENELITIAN .....	35
A. Kerangka Konsep .....	35
B. Hipotesis Penelitian.....	36
BAB IV .....	37
METODOLOGI PENELITIAN .....	37
A. Rancangan Penelitian .....	37
B. Tempat Dan Waktu Penelitian .....	37
C. Populasi dan Sampel.....	37
1. Populasi.....	37
2. Sampel.....	38
3. Kriteria inklusi dan eksklusi.....	39
D. Alur penelitian.....	41
E. Variabel penelitian .....	42
Definisi operasional dan kriteria objektif .....	42
Perilaku penggunaan <i>Gadget</i> .....	42
Kualitas Tidur .....	43



G. Pengumpulan Data dan Instrument Penelitian .....	43
H. Teknik pengolahan dan analisis Data .....	46
1. Teknik pengolahan.....	46
2. Analisis data .....	47
I. Etika penelitian .....	48
BAB V.....	50
HASIL DAN PEMBAHASAN .....	50
A. Hasil Penelitian .....	50
B. Pembahasan .....	55
C. Keterbatasan Penelitian.....	58
BAB VI.....	59
KESIMPULAN DAN SARAN .....	59
1. KESIMPULAN .....	59
2. SARAN.....	59
DAFTAR PUSTAKA .....	61
LAMPIRAN .....	65



## DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Kisi-kisi Pertanyaan Kuisisioner Perilaku Penggunaan <i>Gadget</i> .....	44
Table 4.2 Komponen Domain Kuesioner PSQI .....	45
Tabel 5.1 Distribusi Frekuensi dan Presentasi Karakteristik Responden Berdasarkan Umur, Jenis Kelamin (n=194).....	51
Tabel 5.2 Distribusi Frekuensi Perilaku Penggunaan <i>Gadget</i> dan Kualitas Tidur Pada Remaja SMA Negeri 21 Makassar (n=194).....	52
Tabel 5.4 Hubungan Perilaku Penggunaan <i>Gadget</i> Dengan Kualitas Tidur Remaja SMA Negeri 21 Makassar (n=194).....	53



## DAFTAR BAGAN

Bagan 3.1 Kerangka Konsep .....	35
Bagan 4.1 Alur Penelitian.....	41



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Lembar Penjelasan Untuk Responden
Lampiran 2	Surat Pernyataan
Lampiran 3	Kuesioner Perilaku Penggunaan Gadget
Lampiran 4	Kuesioner Kualitas Tidur : Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)
Lampiran 5	Master Tabel
Lampiran 6	Hasil Analisa data



# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi yang ditandai dengan kemajuan di bidang media informasi dan teknologi pada saat ini telah berjalan begitu pesat, Salah satu bentuk perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi adalah adanya alat komunikasi *gadget*. *Gadget* merupakan teknologi (Alat) yang dibuat agar memiliki fungsi lebih baik, komplit dan praktis (Ameliola & Nugraha, 2013). Kurniawati (2011) dalam Irawan (2013) menjelaskan bahwa *gadget* sudah menjadi bagian yang tak terpisahkan dalam kehidupan manusia. Jenis *gadget* yang dikenal seperti *notebook*, *tablet pc*, *handphone*, *video gadget*, *audio gadget*, *game gadget* dan berbagai jenis *gadget* lainnya memiliki kecanggihan masing-masing bahkan beberapa *gadget* mampu melakukan aktivitas sekaligus secara bersamaan.

Mayoritas pengguna *gadget* adalah remaja. Hampir sebagian besar remaja sangat bergantung bahkan kecanduan terhadap *gadget* sehingga mengubah pola interaksi sosial yang selama ini telah dibentuk (Gifary & Kurnia 2015). Masa remaja (*Adolescent*) merupakan merupakan masa transisi dari masa anak-anak ke masa dewasa. Pada masa remaja ini banyak terjadi berbagai perubahan baik psikologis maupun sosial (Batubara, 2010). Salah satu masalah kesehatan



remaja saat ini adalah kurangnya kurangnya kebutuhan tidur. Remaja memiliki pola tidur yang berbeda dibandingkan usia lainnya, ini disebabkan diakhir masa pubertas remaja akan mengalami banyak perubahan yang seringkali mengganggu waktu tidur. Remaja lebih sering tidur larut malam dan bangun lebih cepat karena tuntutan sekolah, sehingga remaja seringkali mengantuk berlebihan di siang hari (Potter & Perry, 2010).

Tidur merupakan salah satu kebutuhan dasar manusia yang harus dipenuhi setiap individu. Waktu yang dibutuhkan untuk tidur pada remaja usia 12-24 tahun sekitar 8-10 jam waktu tidur setiap malam (Kozier, et al., 2010). Setelah seharian beraktivitas, tidur dapat memulihkan dan mengistirahatkan fisik, mengurangi stress maupun kecemasan serta dapat meningkatkan kemampuan dan daya konsentrasi. Apabila kebutuhan tidur tidak terpenuhi dapat mempengaruhi kebutuhan yang lain (Mubarok & Chayatin, 2008). *American Academy of Pediatrics*, sebuah lembaga yang menangani masalah pelajar dan remaja di Amerika menyatakan bahwa remaja usia sekolah membutuhkan waktu tidur yang cukup. Berdasarkan berbagai penelitian, remaja yang kurang tidur akan mengalami berbagai hal negatif diantaranya rentan mengalami kecelakaan, masalah kesehatan fisik, gangguan memori dan pembelajaran, beresiko tinggi mengalami obesitas serta masalah kesehatan mental (Huda, 2016). Gaultney

) dalam Hidayat (2014) menyebutkan bahwa banyak faktor yang



menyebabkan remaja mengalami gangguan tidur diantaranya perubahan gaya hidup salah satunya yaitu penggunaan *gadget*.

Direktur *The Atlanta School of Sleep Medicine and Tecnology* menyatakan bahwa penggunaan ponsel, komputer, televisi, dan *video game* telah menyita banyak waktu istirahat pada remaja dan anak-anak. Studi menemukan kasus sepertiga orang dewasa di AS tidur kurang dari 7 jam dalam sehari fakta menempatkan mereka pada gangguan kesehatan yang serius. Tidur berdekatan dengan ponsel menjadikan tidur terganggu dan tidak berkualitas, tidur yang tidak berkualitas dapat berpengaruh pada kesehatan mental. Hasil penelitian yang dilakukan di Jepang menemukan fakta bahwa orang yang terbiasa tidur dekat dengan ponsel lebih rentan menderita stress atau depresi (Huda, 2016).

Penelitian yang melibatkan 2050 anak oleh *The Seattle Children's Institute* di Amerika menyatakan bahwa menonton acara apapun di tablet atau televise lewat dari jam 7 malam, bisa menyebabkan anak sulit tidur, mimpi buruk, dan kelelahan saat bangun. Anak remaja yang asik bermain *gadget* membuat rasa kantuknya hilang. Remaja yang masih membawa *gadget* sampai ke tempat tidurnya memiliki waktu tidur yang kurang, merubah pola belajar , mengantuk di siang hari, mengganggu pola belajar, lamban dalam aktivitas di sekolah, mengantuk di kelas, melamun di siang hari, sulit berkonsentrasi dan tentunya berpengaruh pada kemampuan anak (Wijarnarko & Setiawati, 2016).



Dari hasil studi pendahuluan secara kualitatif pada tanggal 31 Agustus 2018 terhadap siswa kelas XI SMA Negeri 21 Makassar. SMA Negeri 21 Makassar adalah salah satu Sekolah Negeri yang berada di kota Makassar, dimana gaya hidup modern perkotaan dapat terlihat pada pelajarnya. Dari hasil wawancara terhadap siswa dan siswi ditemukan bahwa semua siswa/i memiliki *gadget* jenis *smartphone* dan beberapa memiliki laptop. Siswa/i tersebut menggunakan *smartphone* dan laptop untuk mencari tugas, membuka sosial media dan bermain game, bahkan mereka dianjurkan untuk membawa *gadget* ke sekolah demi untuk memudahkan mencari bahan materi pelajaran lewat internet. Siswa/i tersebut mengatakan bahwa mereka menggunakan *smartphone* hingga larut malam dan membuat mereka cenderung sulit bangun di pagi hari dan mengantuk dikelas. Berdasarkan studi pendahuluan dan beberapa penelitian sebelumnya, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian di SMA Negeri 21 Makassar untuk mengetahui bagaimana hubungan intensitas penggunaan *gadget* dengan kualitas tidur.

## **B. Rumusan Masalah**

Penggunaan *gadget* saat ini sangat tinggi, salah satu kelompok masyarakat yang banyak menggunakan *gadget* adalah remaja. Salah satu masalah kesehatan remaja saat ini adalah kurangnya kurangnya kebutuhan tidur, faktor yang

ebabkan remaja mengalami gangguan tidur diantaranya perubahan gaya salah satunya yaitu penggunaan *gadget*. Berdasarkan berbagai penelitian, a yang kurang tidur akan mengalami berbagai hal negatif diantaranya rentan



mengalami kecelakaan, masalah kesehatan fisik, gangguan memori dan pembelajaran, beresiko tinggi mengalami obesitas serta masalah kesehatan mental.

Oleh karena itu, peneliti membuat rumusan masalah yaitu bagaimana hubungan perilaku penggunaan *gadget* dengan kualitas tidur pada remaja SMA Negeri 21 Makassar?

### C. Tujuan Penelitian

#### 1. Tujuan Umum

Diketuinya hubungan perilaku penggunaan *gadget* dengan kualitas tidur pada remaja SMA Negeri 21 Makassar.

#### 2. Tujuan khusus

- a. Diketuinya gambaran perilaku penggunaan *gadget* pada remaja SMA Negeri 21 Makassar
- b. Diketuinyagambaran kualitas tidur pada remaja SMA Negeri 21 Makassar
- c. Diketuinyahubungan perilaku penggunaan *gadget* dengan kualitas tidur pada remaja SMA Negeri 21 Makassar.



#### D. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang diharapkan dengan adanya penelitian ini adalah sebagai berikut:

##### 1. Manfaat teoritis

Hasil penelitian ini dapat memberikan informasi baru, wawasan dan pengetahuan yang dapat memperkaya khasanah keilmuan, khususnya dalam bidang keperawatan mengenai hubungan perilaku penggunaan *gadget* dengan kualitas tidur pada remaja.

##### 2. Manfaat Praktis

###### a. Bagi Institusi Pendidikan

Dapat memberikan informasi terhadap institusi pendidikan khususnya SMA Negeri 21 Makassar tentang hubungan perilaku penggunaan *gadget* dengan kualitas tidur pada remaja SMA Negeri 21 Makassar.

###### b. Bagi Siswa dan Mahasiswa

- Siswa dapat mengurangi penggunaan *gadget* sebelum tidur
- Siswa dapat lebih bijak dalam penggunaan *gadget* dalam kebutuhan sehari-hari
- Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan serta pengetahuan terkait hubungan perilaku penggunaan *gadget* yang



berlebihan dengan kualitas tidur pada remaja SMA Negeri 21  
Makassar

c. Manfaat Peneliti

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai acuan dalam  
melakukan penelitian lanjutan oleh mahasiswa Program Studi  
Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin



## BAB II

### TINJAUAN PUSTAKA

#### A. Kualitas Tidur Pada Remaja

##### 1. Definisi Kualitas Tidur

Tidur merupakan kebutuhan dasar manusia, tidur merupakan sebuah proses biologis tubuh yang umum pada setiap orang. Ditinjau dari sejarahnya, tidur dianggap sebagai keadaan tidak sadar. Tidur dianggap sebagai perubahan status kesadaran yang didalamnya persepsi atau reaksi individu terhadap lingkungannya mengalami penurunan. Tidur dicirikan dengan aktivitas fisik minimal, tingkat kesadaran bervariasi, perubahan dan proses fisiologi tubuh, dan penurunan respon terhadap stimulus atau rangsangan dari luar. Beberapa stimulus lingkungan, seperti sebuah alarm detektor asap, biasanya akan membangunkan orang yang sedang tidur, sementara suara bising lain tidak akan membangunkannya. Hal ini menunjukkan bahwa individu berepon terhadap stimulasi bermakna saat tidur dan mengabaikan stimulus yang tidak bermakna secara selektif. (Kozier, et al., 2010)

Tidur adalah suatu proses yang sangat penting bagi kesehatan, karena dalam tidur terjadi proses pemulihan, proses ini bermanfaat mengembalikan kondisi seseorang pada keadaan semula, dengan begitu, tubuh yang tadinya mengalami kelelahan akan menjadi segar kembali. Tidur dan istirahat



memulihkan energi seseorang, apabila waktu istirahat seseorang berkurang, orang tersebut menjadi mudah lelah, marah depresi dan mengalami kontrol emosi yang buruk.

Kebutuhan tidur bervariasi pada setiap individu, tergantung usia setiap individu tersebut, dan setiap individu harus memenuhi kebutuhan tidurnya agar dapat menjalankan aktifitas dengan baik. Pola tidur yang buruk dapat berakibat kepada gangguan keseimbangan fisiologi dan psikologi. Dampak fisiologi meliputi penurunan aktifitas sehari-hari, rasa lelah, lemah, penurunan daya tahan tubuh dan ketidakstabilan tanda-tanda vital (Potter & Perry, 2010).

Sebagian besar remaja memerlukan 8-10 jam waktu tidur setiap malam untuk mencegah kelelahan yang tidak perlu dan kerentanan terhadap infeksi (Potter & Perry, 2010). Banyak dari Remaja sekarang mengalami gangguan saat tidur, seperti kurangnya waktu tidur. Hal ini terjadi dikarenakan lebih suka berada di depan layar seperti *Handphone*, Televisi, dan komputer (Saipul, 2010 dalam Jarmi Armaya & Intan, 2015)

Menurut (Hidayat, 2009) dalam (Putri, 2018) Kebutuhan tidur yang cukup tidak hanya ditentukan oleh faktor jam tidur (kuantitas tidur), tetapi juga oleh kedalaman tidur (kualitas tidur). Kualitas tidur meliputi aspek kuantitatif dan kualitatif tidur, seperti lamanya tidur, waktu yang diperlukan

untuk bisa tertidur, frekuensi terbangun dan aspek subjektif seperti kedalaman dan kepulasan tidur. Kualitas tidur dikatakan baik jika tidak menunjukkan tanda-tanda kekurangan tidur dan tidak mengalami masalah dalam tidur.



Kondisi kurang tidur banyak ditemui di kalangan dewasa muda terutama mahasiswa yang nantinya bisa menimbulkan banyak efek, seperti berkurangnya konsentrasi belajar dan gangguan kesehatan

Pola tidur pada remaja perlu lebih diperhatikan karena berhubungan pada performa sekolah. Beberapa peneliti mengenai dalam 20 tahun terakhir menyadari perbedaan perubahan pola tidur pada remaja. Perubahan tersebut ialah jam biologis remaja atau disebut dengan irama sirkadian. Pada awal pubertas, fase tidur remaja menjadi telat. Untuk terjatuh tidur menjadi lebih malam dan bangun lebih telat pada pagi hari. Dan remaja tersebut lebih waspada pada malam hari yang akan menyebabkan susah tidur.

Menurut National Sleep Foundation, durasi tidur bukan satu-satunya indikator tidur. Kualitas tidur dan kantuk di siang hari yang berlebihan adalah indikator yang signifikan dari hasil tidur. Kualitas tidur mengacu pada tidur terus menerus tanpa gangguan (Mak et al., 2014). Onset tidur yang lebih awal, lebih sedikit interupsi dan lebih sedikit terbangun lebih awal menggambarkan kualitas tidur yang baik. Kualitas tidur yang baik dikaitkan dengan berbagai hasil positif seperti, kesehatan yang lebih baik, kesejahteraan yang lebih baik, dan fungsi psikologis yang lebih baik di kalangan remaja. Tidur yang tidak memadai atau terganggu dapat secara langsung menghasilkan kantuk di siang

hari yang berlebihan. Remaja yang mengantuk di siang hari cenderung mengalami penurunan kewaspadaan, gangguan fungsi siang hari, dan gangguan suasana hati.



## 2. Fungsi Tidur

Fungsi tidur pada tubuh tidak dipahami secara penuh. Tidur member pengaruh fisiologis pada sistem saraf dan struktur tubuh lain. Tidur sedemikian rupa memulihkan tingkat aktivitas normal tubuh dan keseimbangan normal diantara bagian sistem saraf. Tidur juga penting untuk sintesis protein, yang memungkinkan terjadinya perbaikan (Kozier, et al., 2010). Peran tidur dalam kesejahteraan psikologis paling terlihat dengan memburuknya fungsi mental akibat tidak tidur. Individu dengan jumlah tidur yang tidak cukup cenderung menjadi mudah marah secara emosional, memiliki konsentrasi yang buruk, dan mengalami kesulitan dalam pembuatan keputusan.

Selain itu, fungsi tidur juga sebagai *restorative* (memperbaiki) kembali organ-organ tubuh. Kegiatan memperbaiki kembali tersebut berbeda saat *Rapid Eye Movement* (REM) dan *Nonrapid Eye Movement* (NREM). *Nonrapid Eye Movement* akan mempengaruhi proses anabolik dan sintesis makromolekul *ribonukleic acid* (RNA). *Rapid Eye Movement* akan mempengaruhi pembentukan hubungan baru pada korteks dan sistem neuroendokrin yang menuju otak.

Selama tidur REM, otak sangat aktif dan metabolisme otak dapat meningkat sebesar 20%. Tipe tidur ini disebut tidur paradoksikal karena dampaknya bertentangan (paradok) bahwa tidur dapat terjadi secara simultan dengan tipe aktivitas otak ini. pada fase ini individu dapat sulit dibangunkan



atau dapat bangun secara spontan, tonus otot ditekan, sekresi lambung meningkat, dan denyut jantung serta frekuensi pernafasan sering kali tidak tertur (Kozier, et al., 2010).

Menurut (Timby, 2013) selain meningkatkan kesejahteraan emosional, tidur meningkatkan berbagai proses fisiologis. Meskipun mekanisme yang tepat tidak sepenuhnya dipahami, fungsi tidur restoratif dapat disimpulkan dari efek kurang tidur. Beberapa manfaat tidur sebagai berikut:

- a. Mengurangi kelelahan
- b. Menstabilkan mood
- c. Meningkatkan aliran darah ke otak
- d. Meningkatkan sintesis protein tubuh
- e. Mempertahankan mekanisme tubuh melawan penyakit sistem kekebalan tubuh.
- f. Mendorong pertumbuhan dan perbaikan sel
- g. Meningkatkan kapasitas belajar dan daya ingat.

### 3. Fisiologi Tidur

Fisiologi tidur merupakan pengaturan kegiatan tidur yang melibatkan mekanisme serebral yang secara bergantian agar mengaktifkan pusat otak untuk dapat tidur dan bangun. Salah satu aktifitas oleh sistem pengaktifan sirkularis yang merupakan sistem yang mengatur tingkatan kegiatan susunan saraf pusat termasuk tidur (Bascom, 2009).



a. Pola tidur biasa (Non REM)

Pola tidur biasa Non – REM (*Non Rapid Eye Movement*). Pada keadaan ini, sebagian besar organ tubuh berangsur – angsur menjadi kurang aktif, pernapasan teratur, otot mulai berlelaksasi, mata dan muka diam tanpa gerak. Fase Non – REM berlangsung  $\pm$  1 jam, dan pada fase ini biasanya orang masih bias mendengarkan suara disekitarnya, sehingga akan mudah terbangun dari tidurnya.

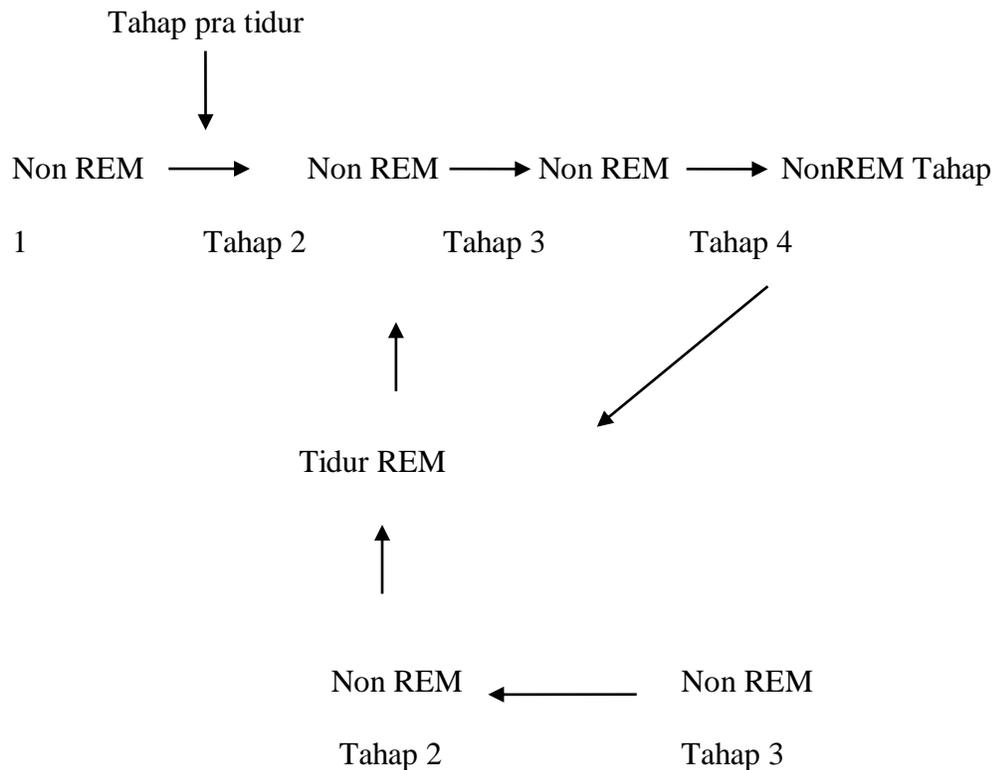
b. Pola tidur paradoksal disebut juga sebagai tidur REM (*Rapid Eye Movement*).

Pada fase ini, akan terjadi gerakan – gerakan mata secara cepat, denyut jantung dan pernapasan yang naik turun, sedangkan otot – otot mengalami pengendoran (relaksasi total). Proses relaksasi total ini sangat berguna bagi pemulihan tenaga dan penghilangan semua rasa lelah. Fase tidur REM (fase tidur nyenyak) berlangsung selama  $\pm$  20 menit. Pada fase ini, sering timbul mimpi – mimpi, mengigau, atau bahkan mendengkur. Dalam tidur malam yang berlangsung selama  $\pm$  6-8 jam, kedua pola tidur tersebut (REM dan Non - REM) terjadi secara bergantian sebanyak 4 – 6 siklus

Ketika seorang tertidur biasanya melewati 4 hingga 6 siklus tidur yang penuh, tiap siklus terdiri dari 4 tahap dari tidur Non Rapid Eye Movement (NREM) dan satu periode dari tidur *Rapid Eye Movement* (REM). Pola siklus biasanya berkembang dari tahap 1 menuju tahap 4



Non Rapid Eye Movement (NREM), di ikuti kebalikan tahap 4 ke-3, lalu ke-2, diakhiri dengan periode dari tidur Rapid Eye Movement (REM) (Potter & Perry, 2010). Tahap-tahap tidur menurut Potter & Perry (2010), adalah :



Skema Tahap-tahap siklus tidur (Potter & Perry, 2010)

#### 4. Pola Tidur pada Remaja

Menurut WHO (2015), remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-19 tahun. Menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI nomor 25 tahun 2014, remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-18 tahun. Sementara itu, rentang usia remaja menurut Badan kependudukan dan Keluarga Berencana



Nasional (BKKBN) adalah antara usia 10-24 tahun dan belum menikah. Perbedaan definisi ini menunjukkan bahwa tidak ada kesepakatan universal mengenai batasan kelompok usia remaja. Namun demikian, masa remaja diasosiasikan dengan masa transisi dari anak-anak menuju dewasa. Masa ini merupakan periode persiapan menuju masa dewasa yang akan melewati beberapa tahapan perkembangan penting dalam hidupnya. Selain kematangan fisik dan seksual, remaja juga akan mengalami tahapan menuju kemandirian sosial dan ekonomi, membangun identitas, akuisisi kemampuan (*skill*) untuk kehidupan dimasa dewasa serta kemampuan bernegosiasi (*abstract reasoning*). (Kusumaryani, 2017).

Suatu analisis yang dikemukakan oleh Monks, Knoers, dan Harditono (1996) mengenai semua aspek perkembangan dalam masa remaja yang secara global berlangsung antara 12-21 tahun, yaitu:

- a. Usia 12-15 tahun pada masa remaja awal; mencakup kebanyakan perubahan pubertas.
- b. Usia 15-18 tahun pada masa remaja madya (pertengahan)
- c. Usia 18-21 tahun pada masa remaja akhir

Tidur merupakan suatu fenomena yang umum, terjadi kehilangan kesadaran yang bersifat sementara dan merupakan suatu keadaan fisiologik aktif yang ditandai dengan adanya fluktuasi yang dinamik pada parameter



susunan syaraf pusat, hemodinamik, ventilasi dan metabolic. Manusia menggunakan sepertiga waktu dalam hidup untuk tidur. Data hasil polling tidur di Amerika oleh *National Sleep Foundation* didapat bahwa ternyata wanita lebih banyak mengalami gangguan tidur dibandingkan dengan laki-laki, yaitu 63% : 54%. Hal ini diperkirakan karena perempuan memiliki risiko lebih tinggi dalam mengalami kelelahan terkait pubertas, prevalensi gangguan mental yang lebih tinggi serta lebih sensitive terhadap masalah keluarga, dan tingginya tuntutan dalam kehidupan keluarga dan pergaulan (NSF, 2018).

Istirahat merupakan keadaan relaks tanpa adanya tekanan emosional, bukan hanya dalam keadaan tidak beraktivitas tetapi juga kondisi yang membutuhkan ketenangan. Kata istirahat berarti berhenti sebentar untuk melepaskan lelah, bersantai untuk menyegarkan diri, atau suatu keadaan melepaskan diri dari segala hal yang membosankan, menyulitkan bahkan hal yang menjengkelkan (Wiyono, Subekti, & Hariyanto, 2015). Terdapat beberapa karakteristik istirahat, Narrow (1967) dalam Wiyono et al (2015) mengemukakan ada enam karakteristik yang berhubungan dengan istirahat diantaranya, : merasakan bahwa segala sesuatu dapat diatasi, merasa diterima, mengetahui apa yang sedang terjadi, bebas dari gangguan ketidaknyamanan, mempunyai sejumlah kepuasan terhadap aktivitas yang mempunyai tujuan, mengetahui adanya bantuan sewaktu memerlukan.



Kebutuhan tidur setiap individu berbeda-beda, tergantung usia setiap individu tersebut, dan setiap individu harus memenuhi kebutuhan tidurnya agar dapat menjalankan aktifitas dengan baik. Pola tidur yang buruk dapat berakibat kepada gangguan keseimbangan fisiologi dan psikologi. Dampak fisiologi meliputi penurunan aktifitas sehari-hari, rasa lelah, lemah, penurunan daya tahan tubuh dan ketidakstabilan tanda-tanda vital (Potter & Perry, 2010).

Kualitas tidur adalah kepuasan seseorang terhadap tidur, sehingga seseorang tersebut tidak memperlihatkan perasaan lelah, lesu dan apatis, mudah terangsang dan gelisah, konjungtiva merah, mata perih, kehitaman di sekitar mata, kelopak mata bengkak, perhatian terpecah-pecah, sakit kepala dan sering menguap atau mengantuk(Wiyono et al., 2015). Kualitas tidur, menurut American Psychiatric Association (2000) dalam Wiyono et al (2015) didefinisikan sebagai suatu fenomena kompleks yang melibatkan beberapa dimensi. Kualitas tidur meliputi aspek kuantitatif dan kualitatif tidur. Aspek-aspek kualitas tidur tersebut meliputi rasa nyaman selama tidur (tidak mengalami gangguan tidur), waktu tidur minimal enam jam, tidak memperoleh mimpi buruk, tidur lebih awal dan bangun lebih awal, dan merasa segar saat terbangun. Beberapa penelitian melaporkan bahwa efisiensi tidur pada usia dewasa muda adalah 80-90%.

Menurut penelitian, remaja membutuhkan waktu tidur 9-9,25 jam dalam sehari. Sebagian besar remaja memerlukan 8-10 jam waktu tidur setiap



malam untuk mencegah kelelahan (Kozier, et al., 2010). Namun pada kenyataannya, sekitar 8 jam atau lebih remaja menghabiskan waktu di sekolah. Waktu tidur dan bangun berdasarkan waktu sekolah dan kehidupan sosial akan berkontribusi pengurangan waktu tidur pada remaja. Remaja mulai merasa mengantuk pada tengah malam, sedangkan mereka harus bangun pagi hari untuk berangkat ke sekolah, sehingga setiap hari mereka mengalami kekurangan waktu tidur. (Christine, et al., 2011)

## 5. Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Remaja

Gangguan tidur pada remaja dipengaruhi berbagai faktor baik medis maupun nonmedis. Penelitian di Jepang oleh Ohida T dkk pada tahun 2004 menunjukkan beberapa faktor risiko terjadinya gangguan tidur, yaitu jenis kelamin perempuan, siswa tingkat SMU, dan gaya hidup yang tidak sehat (stres psikologis, merokok dan minum alkohol). Pubertas sebagai salah satu ciri yang dialami oleh remaja juga memberikan pengaruh terhadap timbulnya gangguan tidur. Hipersomnia adalah lebih sering terjadi pada remaja dan dewasa muda sedangkan insomnia lebih umum terjadi pada orang dewasa. Pada analisis eksploratif insomnia dan perkembangan pubertas oleh Johnson EO dkk, didapatkan hasil bahwa menstruasi meningkatkan risiko insomnia.

Kualitas tidur juga dapat dipengaruhi berbagai hal di lingkungan sekitar. Rangsangan sensorik dari lingkungan seperti bunyi, cahaya, pergerakan, dan bau dapat mempengaruhi inisiasi dan kualitas tidur. Lokasi



tidur juga mempengaruhi kualitas tidur seperti dikamar atau pada transportasi umum. Hal lain yang juga perlu dipertimbangkan adalah keadaan sosial ekonomi dan lingkungan sekitar seperti kelembaban, suhu dingin, kumuh, kepadatan dan bising. Johnson dkk melakukan penelitian untuk mengetahui hubungan antara menonton televisi dengan gangguan tidur pada remaja dan dewasa muda dengan metode penelitian prospektif longitudinal dengan cara wawancara. Hasil penelitian menunjukkan bahwa remaja yang menonton televisi lebih atau sama dengan 3 jam per hari memiliki peningkatan risiko gangguan tidur yang bermakna pada saat dewasa, sedangkan remaja yang membatasi menonton televisi hingga 1 jam atau kurang mengalami penurunan risiko gangguan tidur saat dewasa yang bermakna.

## 6. Dampak Gangguan Tidur pada Remaja

Tidur berhubungan dengan kualitas dan kuantitas morbiditas dan mortalitas. Menurut data epidemiologi National Sleep Disorders Research Plan tidur yang kurang dari 6 jam atau tidur yang lebih dari 9 jam perhari, erat hubungannya dengan peningkatan mortalitas. Kualitas dan kuantitas tidur yang kurang pada anak dapat mengakibatkan terjadinya rasa kantuk yang berlebihan di siang hari dan penurunan tingkat atensi di siang hari. Gangguan pola tidur berupa pola tidur yang berlebihan dapat menimbulkan efek negatif pada performa di sekolah, fungsi kognitif, dan mood sehingga dapat



menimbulkan konsekuensi serius lainnya seperti peningkatan angka kejadian kecelakaan mobil dan motor (Currie, 2012)

Dari hasil penelitian disebutkan bahwa berkurangnya waktu tidur dan jadwal tidur yang tidak teratur terkait erat dengan performa sekolah yang buruk pada remaja. Selain itu, pada penelitian sebelumnya terhadap siswa SMU didapatkan bahwa siswa yang mendapat peringkat akademik yang baik memiliki jadwal tidur yang lebih teratur dan waktu tidur yang lebih panjang dengan waktu tidur lebih awal dibandingkan dengan siswa dengan peringkat akademik yang lebih rendah.

Dari hasil penelitian National Sleep Disorders Research Plan didapatkan bahwa terdapat keterkaitan antara pola tidur atau bangun dan kemampuan persepsi mereka di sekolah dan mempengaruhi hasil peringkat akademik dan nilai ujian mereka.

## 7. Pengukuran Kualitas Tidur

Penilaian kualitas tidur merupakan penjelasan yang berasal dari data yang diperoleh dengan menggunakan berbagai macam cara untuk mengetahui kualitas tidur seseorang. Kualitas tidur seseorang dapat dinilai dengan menggunakan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI).

Kuesioner PSQI dengan jumlah pertanyaan sebanyak 9 pertanyaan dibagi ke dalam tujuh komponen, yaitu latensi tidur, durasi tidur, efisiensi



kebiasaan tidur, gangguan tidur, penggunaan obat tidur, disfungsi siang hari, dan kualitas tidur.

a. Kualitas tidur

Komponen kualitas tidur ini merujuk pada pertanyaan nomor 9 dalam kuesioner PSQI. Kriteria penilaian disesuaikan dengan pilihan jawaban responden sebagai berikut:

Sangat baik : 0

Cukup baik : 1

Cukup buruk : 2

Sangat buruk : 3

b. Latensi tidur

Komponen dari kualitas tidur ini merujuk pada pertanyaan nomor 2 dan 5a dalam kuesioner PSQI. Masing-masing pertanyaan tersebut memiliki skor 0-3 yang kemudian dijumlahkan sehingga didapatkan hasil skor hasil latensi tidur. Jumlah skor tersebut disesuaikan dengan kriteria penilaian sebagai berikut:

Skor latensi tidur 0 : 0

Skor latensi tidur 1-2 : 1

Skor latensi tidur 3-4 : 2

Skor latensi tidur 5-6 : 3



c. Durasi tidur

Komponen dari kualitas tidur ini merujuk pada pertanyaan nomor 4 dalam kuesioner PSQI. Kriteria penilaian dikelompokkan menjadi empat kategori, yaitu:

Durasi tidur >7 jam : 0

Durasi tidur 6-7 jam : 1

Durasi tidur 5-6 jam : 2

Durasi tidur <5 jam : 3

d. Efisiensi kebiasaan tidur

Komponen dari kualitas tidur ini merujuk pada pertanyaan nomor 1, 3, dan 4 dalam kuesioner PSQI. Jawaban responden selanjutnya dihitung berdasarkan rumus:

$$\frac{\text{Durasi tidur (4)}}{\text{jam bangun pagi (3)} - \text{jam tidur malam (1)}} \times 100\%$$

Hasil perhitungan dikelompokkan menjadi empat kategori dengan kriteria penilaian sebagai berikut:

Durasi tidur >85% : 0

Durasi tidur 75%-84% : 1

Durasi tidur 65%-74% : 2

Durasi tidur <65% : 3

Gangguan tidur



Komponen dari kualitas tidur ini merujuk pada pertanyaan nomor 5b-5j dalam kuesioner PSQI. Masing-masing pertanyaan tersebut memiliki skor 0-3, dengan skor 0 berarti tidak pernah sama sekali yang kemudian dijumlahkan sehingga didapatkan skor hasil gangguan tidur dengan kriteria penilaian sebagai berikut:

Skor gangguan tidur 0 : 0

Skor gangguan tidur 1-9 : 1

Skor gangguan tidur 10-18 : 2

Skor gangguan tidur 19-27 : 3

f. Penggunaan obat tidur

Komponen dari kualitas tidur ini merujuk pada pertanyaan nomor 6 dalam kuesioner PSQI. Pertanyaan tersebut memiliki skor 0-3 dimana skor tersebut merupakan skor hasil penggunaan obat tidur.

Tidak pernah sama sekali : 0

Kurang dari sekali dalam seminggu : 1

Satu atau dua kali seminggu : 2

Tiga kali atau lebih seminggu : 3

g. Disfungsi aktivitas siang hari

Komponen dari kualitas tidur ini merujuk pada pertanyaan nomor 7 dan 8 dalam kuesioner PSQI. Masing-masing pertanyaan tersebut memiliki skor 0-3 yang kemudian dijumlahkan sehingga didapatkan hasil



skor hasil disfungsi aktivitas siang hari dengan kriteria penilaian sebagai berikut:

Skor disfungsi aktivitas siang hari 0 : 0

Skor disfungsi aktivitas siang hari 1-2 : 1

Skor disfungsi aktivitas siang hari 3-4 : 2

Skor disfungsi aktivitas siang hari 5-6 : 3

Waktu yang dibutuhkan untuk menjawab dan menyelesaikan pertanyaan-pertanyaan dari kuesioner PSQI adalah sekitar 5-10 menit. PSQI telah divalidasi oleh *University of Pittsburg* dengan sensitivitas 89.6% dan spesififikasi 86.5%. Reliabilitas dari kuesioner ini juga telah di uji dengan nilai *cronbach's alpha* sebesar 0.83 (Smyth, 2012).

## B. Penggunaan *Gadget* pada Remaja

Dewasa ini perkembangan teknologi khususnya perkembangan *gadget* memberikan dampak terhadap kehidupan manusia. Kepemilikan barang tersebut sudah sampai ke tangan masyarakat segala usia. Sekarang ini banyak *gadget* khususnya smartphone yang terjual dengan harga terjangkau. *Gadget* memiliki banyak manfaat bagi penggunanya diantaranya adalah membantu menyelesaikan pekerjaan, mengisi waktu luang, hiburan dan sampai pada menambah pertemanan melalui media sosial.



## 1. Definisi *Gadget*

*Gadget* menurut KKBI adalah piranti elektronik atau mekanik dengan fungsi praktis; gawai. *Gadget* merupakan teknologi (Alat) yang dibuat agar memiliki fungsi lebih baik, komplit dan praktis. Contoh dari gadget yang umum ditemukan pada masa sekarang adalah, smartphone-handphone, tablet-notebook, MP3 player (Sari & Mitsalia, 2016). Menurut (Iswidharmanjaya & Agency, 2014) *Gadget* adalah suatu benda atau barang yang diciptakan khusus di era yang serba maju ini dengan tujuan untuk membantu segala sesuatu menjadi mudah dan praktis dibandingkan teknologi-teknologi sebelumnya. Beberapa contoh dari *gadget* yaitu laptop, *smartphone*, *ipad*, ataupun tablet yang merupakan alat-alat teknologi yang berisi aneka aplikasi dan informasi mengenai semua hal yang ada di dunia ini.

Keberadaan *gadget* yang merupakan salah satu wujud kemajuan dalam bidang teknologi baru yang membuat seseorang bisa selangkah lebih maju dari kemarin. Bagaimanapun, *gadget* sangat diperlukan untuk mempermudah kehidupan dan memiliki pengaruh positif bagi umat manusia. Melalui teknologi *gadget*, komunikasi bisa menjadi lebih mudh dan murah, serta yang lebih penting adalah bagaimana memanfaatkan *gadget* untuk mempengaruhi perilaku sosial masyarakat dengan baik (Wijarnarko & Setiawati, 2016).

*Gadget* tidak hanya berkembang di kalangan usia dewasa, tetapi juga beredar di kalangan anak usia dini dan remaja. Remaja menggunakan gadget



tidak hanya sebagai sarana hiburan, tetapi juga digunakan untuk belajar, mencari ilmu pengetahuan, belanja, media sosial dan lain sebagainya. Penggunaan media sosial pada kalangan remaja merupakan salah satu contoh bagaimana lanskap teknologi untuk generasi muda yang telah berkembang sejak survei terakhir pusat remaja dan penggunaan teknologi pada tahun 2014-2015 (Sherlyanita & Rakhmawati, 2016).

## 2. Durasi penggunaan *Gadget* pada Remaja

Penggunaan *gadget* dewasa ini perlu diperhatikan secara khusus. Penggunaan *gadget* yang berlebihan dapat mengakibatkan kerugian bagi penggunanya. Kerugian tidak hanya pada kesehatan saja, melainkan kerugian dalam segi ekonomi. Starburger (2011) berpendapat bahwa seorang anak hanya boleh berada di depan layar < 1 jam setiap harinya. Pendapat ini didukung oleh (Sigman, 2011) yang mengemukakan bahwa waktu ideal lama anak berada di depan layar *gadget* tidak lebih dari 2 jam perhari. Sedangkan menurut asosiasi dokter anak Amerika dan Canada, mengemukakan bahwa anak usia 0-2 tahun alangkah lebih baik apabila tidak terpapar oleh *gadget*, sedangkan anak usia 3-5 tahun diberikan batasan durasi bermain *gadget* sekitar 1 jam perhari, dan 2 jam perhari untuk anak usia 6-18 tahun. Akan tetapi, faktanya di Indonesia masih banyak anak-anak yang menggunakan *gadget* 4 – 5 kali lebih banyak dari jumlah yang direkomendasikan.



Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Juditha, 2011) dengan sedikit penyesuaian, durasi penggunaan *gadget* dapat dibagi menjadi tiga, yaitu:

- a. Penggunaan tinggi yaitu pada intensitas penggunaan lebih dari 3 jam dalam sehari.
- b. Penggunaan sedang yaitu pada intensitas penggunaan sekitar 3 jam dalam sehari.
- c. Penggunaan rendah yaitu pada intensitas penggunaan kurang dari 3 jam dalam sehari.

Penelitian tentang penggunaan *gadget* atau *smartphone* juga dilakukan oleh Nielsen. Nielsen merupakan sebuah badan yang bergerak dalam bidang informasi global serta media dan berfokus pada suatu penelitian dan melakukan suatu riset dalam memberikan suatu informasi tentang pemasaran dan konsumen, televisi serta media lainnya. Dalam riset Indonesia *Consumer Insight* Mei 2013 yang dilakukan oleh lembaga Nielsen tersebut menunjukkan per hari rata-rata orang Indonesia memanfaatkan *smartphone* selama 189 menit (setara 3 jam 15 menit) dengan data sebagai berikut:

- a. 62 menit dihabiskan untuk berkomunikasi, seperti menerima atau melakukan panggilan telepon, berkiriman pesan melalui SMS atau *Instant Message*, dan mengirim *e-mail*.



- b. Sekitar 45 menit dihabiskan untuk hiburan misalnya memainkan *game* tertentu dan melihat video atau audio.
- c. 38 menit digunakan untuk menjelajahi aplikasi yang baru di *download*.
- d. 37 menit dipergunakan untuk mengakses internet.

Aktivitas yang paling sering dilakukan dengan *Smartphone* adalah *chatting* dengan persentase 90%, pencarian 71%, jejaring sosial 64%, *blogging* atau forum 41%, *App store* 32%, video 27%, *sharing konten* 26%, hiburan 25%, berita 24% dan *webmail* 17%. Sementara itu dari riset yang dilakukan Nielsen diketahui pula aktivitas *chatting* populer. Riset menunjukkan aplikasi *WhatsApp* menduduki aplikasi *chatting* terpopuler dengan capaian 58%, diikuti *BBM* 41%, *Line* 35%, *Kakao Talk* 30%, *WeChat* 27%, *Hangouts Google* 20%, *Yahoo Messenger* 18%, *Skype* 7% dan *ChatON* 6% (Amri, 2013).

Berdasarkan paparan di atas dapat disimpulkan bahwa penggunaan *gadget* dalam sehari sekitar 2 sampai 3 jam lebih. Aktivitas yang paling sering dilakukan dengan *gadget* adalah berkomunikasi, seperti berkirim pesan singkat (SMS atau *chatting*), melakukan panggilan telepon, berkirim *e-mail*. Aktivitas selanjutnya adalah mengakses internet, jejaring sosial, bermain *game*, dan *download*.



### 3. Dampak penggunaan *Gadget* pada Remaja

Dampak yang ditimbulkan akibat penggunaan *gadget* pun semakin beragam mulai dari aspek kesehatan sampai sosial. Menurut Derry Iswidharmanjaya (2014: 16) dampak buruk penggunaan *gadget* pada anak sebagai berikut

a. Menjadi pribadi yang tertutup

Seseorang yang kecanduan *gadget* akan menghabiskan sebagian besar waktunya untuk bermain *gadget*. Kecanduan yang diakibatkan oleh *gadget* dapat mengganggu kedekatan orang lain, lingkungan dan teman sebayanya. Akibat faktor-faktor tersebut menyebabkan remaja menjadi pribadi yang tertutup (Iswidharmanjaya & Agency, 2014)

b. Kesehatan terganggu

Penggunaan *gadget* yang berlebihan dapat mengganggu kesehatan pemakainya terutama kesehatan mata. Akibat dari terlalu lama menatap layar *gadget*, mata dapat mengalami kelelahan hingga menyebabkan mata minus.

c. Gangguan tidur

Remaja yang bermain *gadget* tanpa pengawasan orang tua dapat terganggu jam tidurnya. Ketika remaja sudah berada di kamarnya, terkadang orang tua berpikir remaja sudah tidur padahal masih bermain dengan *gadget-nya*. Bahkan tanpa disadari mereka dapat bermain-main dengan *gadget-nya*



sampai larut malam sehingga paginya susah bangun. Gangguan tidur yang diakibatkan oleh penggunaan *gadget* berdampak pula pada penurunan prestasi belajar mereka.

d. Suka menyendiri

Remaja yang senang bermain *gadget*-nya akan merasa bahwa itu adalah teman yang mengasyikkan sehingga remaja cenderung menghabiskan waktu di rumah untuk bermain. Intensitas bermain dengan teman sebayanya secara perlahan akan semakin berkurang. Hal seperti ini jika dibiarkan akan membuat mereka lebih suka menyendiri bermain dengan *gadget* daripada bermain dengan teman sebayanya sehingga sosialisasi dengan lingkungan sekitar pun semakin berkurang (Iswidharmanjaya & Agency, 2014).

e. Ancaman *cyberbullying*

*Cyberbullying* merupakan segala bentuk kekerasan yang dialami anak atau remaja dan dilakukan teman seusia mereka melalui dunia internet. *Cyberbullying* adalah kejadian ketika seseorang diejek, dihina atau dipermalukan oleh anak atau remaja lain melalui media internet atau telepon seluler. Ketika seseorang menggunakan gadget untuk mengakses media sosial memungkinkan terjadinya *cyberbullying* lebih tinggi (Iswidharmanjaya & Agency, 2014).



Pemaparan lain tentang dampak negatif penggunaan *gadget* dikemukakan oleh Dokter anak asal Amerika Serikat bernama Cris Rowan. Dampak negatif penggunaan *gadget* tersebut adalah pertumbuhan otak yang terlalu cepat, hambatan perkembangan, obesitas, gangguan tidur, penyakit mental, agresif, pikun digital, adiksi, radiasi, dan tidak berkelanjutan(Kartika, 2014).

Dampak yang ditimbulkan akibat penggunaan *gadget* tidak hanya dampak negatif saja melainkan ada pula dampak positifnya. Menurut Yordi Anugrah Pertama (2015) dampak positif penggunaan *gadget*, yaitu komunikasi menjadi lebih praktis, anak yang bergaul dengan dunia *gadget* cenderung lebih kreatif, mudahnya melakukan akses ke luar negeri, manusia menjadi lebih pintar berinovasi akibat perkembangan *gadget* yang menuntut mereka untuk hidup lebih baik.

#### 4. *Gadget* dan Perilaku Tidur Remaja

Tidak semua orangtua mengawasi anaknya saat menggunakan *gadget* sehingga kebanyakan anak menggunakan *gadget* hingga di kamar tidurnya. Sebuah studi menemukan terdapat 75% anak-anak yang menggunakan gadget membawanya hingga ke kamar tidur yang akan membuat anak mengalami gangguan tidur dan berdampak pada penurunan prestasi belajar anak

(Vijarnarko & Setiawati, 2016). *The National Sleep Foundation* (NSF)

melakukan survey terhadap 1.100 orangtua yang memiliki anak berusia 6-17



tahun mengungkapkan bahwa waktu tidur anak-anak lebih sedikit daripada yang direkomendasikan. Menurut *The U.S National Heart, Lung and Blood Institute*, anak-anak usia dini hingga anak sekolah dasar, membutuhkan waktu tidur sekitar 8-9 jam setiap harinya. Sementara itu, remaja membutuhkan waktu tidur sekitar 7-8 jam waktu tidur tiap hari dan orang dewasa 6-7 jam.

Penelitian yang melibatkan 2050 anak oleh *The Seattle Children's Institute* di Amerika menyatakan bahwa menonton acara apapun di tablet atau televisi lewat dari jam 7 malam, bisa menyebabkan anak sulit tidur, mimpi buruk, dan kelelahan saat bangun. Anak remaja yang asik bermain *gadget* membuat rasa kantuknya hilang. Remaja yang masih membawa *gadget* sampai ke tempat tidurnya memiliki waktu tidur yang kurang, merubah pola belajar, mengantuk di siang hari, mengganggu pola belajar, lamban dalam aktivitas di sekolah, mengantuk di kelas, melamun di siang hari, sulit berkonsentrasi dan tentunya akan berpengaruh pada kemampuan anak (Wijarnarko & Setiawati, 2016). Tidur adalah mekanisme istirahat bagi tubuh, otak, dan organ-organ tubuh. Para ahli merekomendasikan agar semua perangkat elektronik dinonaktifkan minimal 1 jam sebelum waktu tidur. Gadget yang masih menyala akan merangsang otak dan menekan pelepasan hormon melatonin yang memicu kantuk. Sehingga penting untuk mengakhiri

penggunaan *gadget* sebelum tidur guna menghindari keasyikan yang menghilangkan kantuk pada anak (Wijarnarko & Setiawati, 2016).



Berdasarkan hasil penelitian King, Delfabbro, & Zwaans (2013) menyatakan bahwa waktu pemakaian *gadget* sebagai aktivitas malam hari terus meningkat pada remaja ditengah-tengah keprihatinan mengenai efek penggunaan *gadget* terhadap pola tidur dan pekerjaan di siang hari. Penelitian di Australia menemukan bahwa 71% remaja melaporkan tidur malam yang tidak optimal akibat pemakaian *gadget* di malam hari sebelum tidur. Menurut peneliti, saat remaja menggunakan *gadget* di malam hari dan sebelum tidur dapat mempengaruhi kualitas tidurnya, karena hal tersebut membuat remaja menunda waktu tidur dan sulit untuk memulai tidur, pemakaian media elektronik yang patologis sebelum tidur apabila digunakan lebih dari 35 menit. Hasil penelitian Przybylski & Weinstein (2017) pada 120.115 responden berusia 15 tahun untuk durasi penggunaan *gadget* yang ideal adalah 1 jam 57 menit atau sekitar 2 jam dalam sehari maka di atas 1 jam 57 menit penggunaan *gadget* di anggap mampu mengganggu kinerja otak remaja Menurut peneliti, meskipun *gadget* memiliki dampak positif untuk mencari tugas sekolah di malam hari saat perpustakaan dan sarana di sekolah telah tutup, namun hal tersebut dapat mengganggu kualitas tidur remaja jika remaja menggunakan *gadget* lebih dari batas durasi penggunaan *gadget* yang normal. Pada saat akan tidur seseorang membutuhkan waktu untuk *pre-sleep* selama 30 sampai 30 menit (Potter & Perry, 2010).



Menurut King, Delfabbro, & Zwaans (2013), satu dari sepuluh remaja mengaku bahwa mereka kecanduan dengan pemakaian *gadget*, 70% dari remaja tidak mendapat tidur yang cukup di malam hari akibat penggunaan telepon dan komputer yang membuat mereka menunda jam tidur dan membangunkan mereka di tengah tidur sehingga membutuhkan waktu lebih lama untuk dapat tidur kembali. Menurut peneliti, secara fisiologi tubuh tidur diatur di pusat otak dibagian RAS (*retikular activating system*) dan BSR (*bulbar synchronizing region*). BSR akan aktif saat kondisi lingkungan yang tenang dan nyaman sehingga seseorang akan tidur (Atoilah & Kusnadi, 2013,p.182), namun pada saat remaja menggunakan *gadget* maka otak akan menerima stimulus dari luar yang berupa suara, cahaya, dan getaran dari *gadget*, selanjutnya otak mengirimkan sinyal tersebut yang dapat mengaktifkan RAS sehingga menyebabkan remaja tetap terjaga dimalam hari. Jika hal ini terus berlangsung dalam waktu yang lama maka dapat mengganggu kualitas tidur pada remaja.

