

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Tidur merupakan kondisi tidak sadar dimana individu dapat dibangunkan oleh stimulus atau sensoris yang sesuai atau juga dapat dikatakan sebagai keadaan tidak sadarkan diri yang relatif. Tidur bukan hanya keadaan penuh ketenangan tanpa kegiatan, tetapi lebih merupakan suatu urutan siklus yang berulang. Tidur mempunyai ciri adanya aktivitas yang minim, memiliki kesadaran yang bervariasi, terdapat perubahan proses fisiologi, dan terjadi penurunan respons terhadap rangsangan dari luar (Diarti, Sutriningsih and Rahayu H, 2017). Setelah seharian beraktivitas, tidur dapat memulihkan dan mengistirahatkan fisik, mengurangi stress maupun kecemasan serta dapat meningkatkan kemampuan dan daya konsentrasi. Apabila kualitas tidur tidak terpenuhi atau mengalami gangguan dapat mempengaruhi kebutuhan remaja yang lain (Keswara, Syuhada and Wahyudi, 2019)

Waktu tidur yang ideal perlu diperhatikan, terutama pada remaja karena dapat mempengaruhi produktivitas belajar. SMA juga merupakan jenjang yang dinilai krusial karena merupakan gerbang bagi murid SMA menuju ke perguruan tinggi yang diinginkan. Beberapa hal yang menjadi akibat tidur tidak sesuai dengan waktu tidur yang ideal adalah, kurangnya konsentrasi belajar, mempengaruhi kesehatan, mudah stress, dan juga mudah lupa (Prasetyo, 2019). Aktivitas fisik merupakan segala bentuk gerakan fisik

yang memerlukan pengeluaran energi yang dilakukan selama mengerjakan pekerjaan rumah tangga, bekerja dan aktivitas lainnya (WHO, 2018).

Di era modern ini, aktivitas manusia semakin meningkat sehingga perhatian terhadap kualitas tidur yang cukup masih kurang. Hal ini dibuktikan dengan survei pola hidup sehat *American International Assurance* (AIA) pada tahun 2013 di Indonesia, yang dilaksanakan oleh perusahaan riset global yaitu Taylor Nelson Sofrens (TNS). Survei tersebut menunjukkan bahwa orang Indonesia yang ingin tidur 7 – 8 jam hanya bisa mewujudkan 6 – 8 jam sehari karena aktivitasnya yang semakin lama semakin meningkat (Durasi and Alat, 2021)

Seiring dengan perubahan zaman, perkembangan teknologi di dunia juga semakin maju dan semakin canggih sangat berpengaruh pada kehidupan manusia. Jenis teknologi saat ini sudah tidak terhitung jumlahnya, salah satu teknologi yang sangat populer adalah *gadget*. Dahulu *gadget* hanya digunakan dari segi ekonomi masyarakat oleh komunitas bisnis menengah hingga tingkat atas, tetapi di era sekarang *gadget* sudah digunakan oleh masyarakat umum mulai dari orang dewasa, remaja bahkan anak-anak. (Kawangkoan and Mawitjere, 2017)

Penggunaan teknologi *mobile (gadget)* tanpa arahan dari orang tua dapat menjadikan anak kecanduan dengan gadget yang menyebabkan anak malas untuk beraktivitas fisik. Di Indonesia diperkirakan sekitar 60% anak remaja menggunakan gadget dengan durasi >2 jam dalam sehari. Sedangkan menurut rekomendasi beberapa panduan durasi penggunaan gadget (screen-time) sebaiknya  $\leq 2$  jam/hari. (HANDAYANI and Yuliarti, 2021)

Semakin sering seseorang dalam penggunaan *gadget* maka semakin kurang terpenuhi kualitas tidur, dan semakin jarang seseorang dalam penggunaan gadget maka semakin tercukupi kualitas tidurnya. *Gadget* dapat mempengaruhi kualitas tidur seseorang, seperti mengakses internet dengan peralatan elektronik yang ada dikamar contohnya televisi, *gadget*, dan komputer (Hablaini et al., 2020)

Seperti yang diketahui, perkembangan teknologi dan informasi saat ini berlangsung sangat pesat, ditandai dengan kemajuan di bidang informasi dan teknologi. Salah satu teknologi yang paling populer saat ini adalah *gadget*, ungkap sebuah penelitian yang dilakukan oleh *Strategy Analytics*. Terbukti bahwa pengguna *gadget* pada tahun 2013 dengan 27% populasi dunia mencapai 1,9 miliar dan jumlah pengguna *gadget* diperkirakan akan terus meningkat menjadi 5,6 miliar pada tahun 2019. Di Asia Tenggara pada tahun 2014 terdapat 120 juta pengguna *gadget*, yang meningkat sebesar 44% setiap tahun (Chaidirman & dkk, 2019). Di Indonesia penggunaan *gadget* mengalami peningkatan sekitar 40% (keminfo.go.id).

Adapun penelitian diatas mengangkat masalah kualitas tidur yang sangat penting untuk kesehatan dan fokus belajar pada anak remaja. Membuat penulis tertarik untuk mengetahui dan meneliti jelas masalah kualitas tidur pada anak remaja akibat durasi penggunaan gadget dan aktivitas fisik di SMA Al-Irsyad Cilacap.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah ada “Hubungan Durasi Penggunaan Gadget dan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur pada Anak Remaja di SMA Al-irsyad Cilacap?”

## **C. Tujuan Penelitian**

1. Untuk mengetahui durasi penggunaan *gadget* pada anak remaja di SMA Al-Irsyad Cilacap.
2. Untuk mengetahui aktivitas fisik pada anak remaja di SMA Al-Irsyad Cilacap.
3. Untuk mengetahui kualitas tidur pada anak remaja di SMA Al-irsyad Cilacap.
4. Untuk mengetahui hubungan durasi penggunaan gadget dengan kualitas tidur pada anak remaja dan untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada anak remaja di SMA Al-Irsyad Cilacap.

## **D. Urgensi Penelitian**

Penelitian ini penting dilakukan untuk mengetahui sejauh mana Hubungan Durasi Penggunaan Gadget dan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur pada Anak Remaja di SMA Al-Irsyad Cilacap yang mengakibatkan kurangnya konsentrasi belajar.

## **E. Target Penelitian**

Anak Remaja di SMA Al-Irsyad Cilacap.

## **F. Kontribusi Penelitian**

Secara umum, penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan kepada anak remaja dalam durasi penggunaan gadget dan aktivitas fisik untuk menjaga kualitas tidur.

## **G. Luaran**

1. Hasil riset akan diterbitkan pada Jurnal Ilmiah Dikti: e-jurnal dikti.
2. Dimuat dalam poster ilmiah nasional ber ISSN atau jurnal online dikti..

## **H. Manfaat Penelitian**

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini dapat menambah sumber pustaka dan bahan kajian bagi peneliti lain khususnya tentang hubungan durasi penggunaan gadget dan aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada anak remaja di SMA Al-Irsyad Cilacap.

2. Manfaat praktis

Memberikan masukan, informasi dan pengembangan ilmu bagi pembaca khususnya tentang hubungan durasi penggunaan gadget dan aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada anak remaja di SMA Al-Irsyad Cilacap.