

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Tidur merupakan kebutuhan dasar setiap manusia yang harus dipenuhi. Kualitas tidur yang baik akan berpengaruh terhadap kesehatan seseorang. Berdasarkan penelitian yang dilakukan *American Academy of Pediatrics* menyatakan bahwa kualitas tidur yang buruk akan mengalami beberapa dampak negatif, seperti mudah sakit, hilang konsentrasi, gangguan memori, obesitas, masalah kesehatan mental dan masalah kesehatan lainnya. Kualitas tidur keadaan dimana seseorang mudah untuk mulai tidur, tidak terbangun dalam tidur, dan merasa segar setelah bangun tidur (Hastuti & Prastiani, 2019).

Salah satu faktor yang berdampak terhadap kualitas tidur yaitu pencahayaan yang kurang baik. Pencahayaan yang dimaksud adalah cahaya dari sebuah lampu yang dapat menembus melalui kelopak mata dan kemudian merangsang otak manusia untuk tetap aktif meski dengan mata tertutup (Lubis *et al.*, 2020). Tidur dengan lampu menyala saat beristirahat dimalam hari akan membuat kualitas tidur terganggu. Paparan cahaya selama tidur membuat otak sulit untuk mencapai tidur yang lebih nyenyak sehingga menghasilkan kualitas tidur yang buruk dan menimbulkan

berbagai masalah kesehatan. Salah satu dampak yang ditimbulkan jika tidur dengan lampu menyala adalah terbangun dengan keadaan yang lelah karena paparan cahaya selama tidur membuat otak terus bekerja (Sukmalara & Oktaviana, 2021).

Berdasarkan penelitian dengan judul faktor-faktor yang berhubungan dengan kualitas tidur pada mahasiswa UIN Syarif Hidayatullah Jakarta hasilnya menyatakan bahwa terdapat hubungan signifikan antara mematikan lampu sebelum tidur dengan kualitas tidur pada mahasiswa UIN Syarif Hidayatullah Jakarta ($P= 0.004$; $\alpha= 0.05$) (Aulia, 2022). Namun hasilnya berbeda dengan penelitian Sutrisno (2017) bahwa tidak ada perbedaan kualitas tidur antara mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Padjadjaran yang menggunakan dan tidak menggunakan cahaya lampu saat tidur ($P=0.191$; $\alpha= 0.05$) (Sutrisno *et al.*, 2017).

Smartphone adalah salah satu contoh dari perkembangan teknologi di Indonesia yang sedang berkembang pesat. Menurut laporan *Intelligence The Mobile Economy* (GSMA) tahun 2019, jumlah akun *smartphone* yang terhubung dengan internet mencapai 60% dari total populasi dunia (7,7 miliar) pada tahun 2018. Terutama di Indonesia, prevalensinya mencapai 54% dari total populasi (265 juta) di tahun yang sama. Penetrasi *smartphone*, tablet, dan perangkat mobile unik lainnya mencapai 67%. Laporan ini memperkirakan penetrasi *smartphone* akan mencapai 80% populasi dunia pada tahun 2025 (Warella *et al.*, 2021).

Berdasarkan hasil survey Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) menunjukkan bahwa mayoritas pengguna *smartphone*

berusia 18-25 tahun. Hal ini disebabkan karena kategori usia tersebut memiliki karakter yang sangat aktif dalam menggunakan teknologi digital dan memiliki kecakapan dalam mengoperasikan teknologi berbasis internet (Pury, 2020). Hasil tersebut menunjukkan bahwa usia tertinggi pengguna *smartphone* paling banyak digunakan oleh mahasiswa tingkat perguruan tinggi. Mahasiswa dianggap rentan terhadap perkembangan teknologi karena dinamika perkembangan mahasiswa dan kebebasan keluarga dari peran sosial dan harapan. Mahasiswa menggunakan *smartphone* karena aplikasi yang ditawarkan sangat menarik, aplikasi yang lengkap serta mencerminkan gaya hidup yang metropolis. Hal ini menandakan bahwa *smartphone* telah menjadi gaya hidup dari mahasiswa (Firmansyah *et al.*, 2020).

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa pemakaian *smartphone* dengan intensitas tinggi dapat mengganggu tidur seseorang. Selain itu dampak fisik penggunaan *smartphone* yang berlebihan dapat menyebabkan nyeri pada kepala, kelingking, siku, bahu, pergelangan tangan, mata, tangan dan belakang leher (Shabir, 2022). Durasi penggunaan *smartphone* yang ideal untuk usia remaja ke atas adalah 257 menit atau sekitar 4 jam 17 menit dalam sehari. Penelitian yang dilakukan oleh peneliti sebelumnya diperoleh hasil bahwa terdapat hubungan lama waktu penggunaan *smartphone* dengan kualitas tidur pada mahasiswa S1 Keperawatan Angkatan X STIKES Jayapura program studi sarjana keperawatan ($p= 0.012$; $\alpha= 0.05$) (Jarmi & Rahayuningsih, 2017).

Universitas Al-Irsyad Cilacap adalah sebuah universitas yang terdiri dari 3 fakultas, salah satunya Fakultas Ilmu Kesehatan program studi S1 keperawatan yang terdiri dari D3 tingkat 1-3 dan S1 keperawatan tingkat 1-4. Mahasiswa tingkat 1 adalah mahasiswa dalam tahap penyesuaian dengan perubahan yang terjadi dari siswa SMA ke mahasiswa. Perubahan tersebut antara lain adanya perubahan lingkungan, gaya belajar, dan kebiasaan yang menyebabkan mahasiswa mengalami perubahan pola tidur, ketidakpuasan tidur, sering mengantuk, kurang konsentrasi, badan pegal-pegal, dan pusing setelah bangun tidur (Hutagalung *et al.*, 2022).

Penulis telah melakukan studi pendahuluan pada tanggal 28-30 Maret 2023 dengan melakukan wawancara pada 20 mahasiswa tingkat 1 program studi sarjana keperawatan, dan didapatkan hasil dari 20 mahasiswa mayoritas tinggal di asrama Universitas Al-Irsyad Cilacap dan semua memiliki *smartphone*. Intensitas penggunaan *smartphone* 2 mahasiswa mengatakan tidak terlalu sering menggunakan *smartphone*, 12 mahasiswa mengatakan sering bahkan 6 lainnya mengatakan selalu menggunakan *smartphone*. Untuk penggunaan lampu saat tidur berdasarkan survei penulis yang dilakukan di asrama bahwa tidak ada peraturan yang berkaitan dengan penggunaan lampu saat tidur.

Berdasarkan teori dan fenomena di atas penulis tertarik untuk melakukan penelitian berkaitan dengan hubungan penggunaan *smartphone* dan pencahayaan dengan kualitas tidur pada mahasiswa S1 Keperawatan tingkat 1 Universitas Al-Irsyad Cilacap.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah yang akan diangkat dalam penelitian ini “Bagaimanakah hubungan penggunaan *smartphone* dan pencahayaan dengan kualitas tidur pada mahasiswa S1 keperawatan tingkat 1 Universitas Al-Irsyad Cilacap ?”.

C. Tujuan Riset

1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan penggunaan *smartphone* dan pencahayaan dengan kualitas tidur pada mahasiswa S1 keperawatan tingkat 1 Universitas Al-Irsyad Cilacap.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi gambaran penggunaan *smartphone* mahasiswa S1 keperawatan tingkat 1 Universitas Al-Irsyad Cilacap.
- b. Mengidentifikasi gambaran pencahayaan mahasiswa S1 keperawatan tingkat 1 Universitas Al-Irsyad Cilacap.
- c. Mengidentifikasi gambaran kualitas tidur mahasiswa S1 keperawatan tingkat 1 Universitas Al-Irsyad Cilacap.
- d. Untuk menganalisis hubungan penggunaan *smartphone* dengan kualitas tidur pada mahasiswa S1 keperawatan tingkat 1 Universitas Al-Irsyad Cilacap.
- e. Untuk menganalisis hubungan penggunaan pencahayaan dengan kualitas tidur pada mahasiswa S1 keperawatan tingkat 1 Universitas Al-Irsyad Cilacap.

D. Manfaat Riset

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai kajian pustaka dan sumber pustaka baru dalam dunia penelitian dan pendidikan. Hasil penelitian ini juga diharapkan dapat melengkapi konsep tentang penggunaan *smartphone* dan pencahayaan dengan kualitas tidur pada mahasiswa.

2. Manfaat praktis

a. Bagi Mahasiswa

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi tambahan mengenai hubungan penggunaan *smartphone* dan pencahayaan dengan kualitas tidur pada mahasiswa sehingga mahasiswa dapat menjaga penggunaan *smartphone* dan pencahayaan untuk kualitas tidur yang lebih baik.

b. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan menjadi bahan referensi atau data dasar penelitian selanjutnya mengenai hubungan penggunaan *smartphone* dan pencahayaan dengan kualitas tidur.

c. Bagi Institusi

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan mengembangkan wawasan keilmuan, sebagai bahan informasi dan tambahan kepustakaan mengenai hubungan penggunaan *smartphone* dan pencahayaan dengan kualitas tidur.

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

No	Penulis (Tahun)	Judul	Jenis dan desain penelitian	Variable penelitian dan responden	Analisa data	Hasil penelitian
1	Dini Sukmalara , Vina Oktaviana (2021)	Dampak Penggunaan Lampu Pada Saat Tidur Dengan Kualitas Tidur Remaja Di SMK Kesdam Jayakarta	Analitik dengan desain <i>cross- sectional</i>	84 responden Variable independent : penggunaan lampu saat tidur Variabel dependent : kualitas tidur	Uji <i>chi square</i>	Terdapat hubungan penggunaan lampu pada saat tidur dengan kualitas tidur remaja (Pv 0.015)
2	Desi Tri Hastuti , Dwi Budi Prastiani, Khodijah (2019)	Hubungan Intensitas Penggunaan <i>Smartphone</i> Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan STIKES Bhamada Slawi	Desain deskripsi korelasi dengan pendekatan <i>cross sectional</i>	176 responden Variable independent : penggunaan <i>smartphone</i> Variabel dependent : kualitas tidur	Uji <i>kendal tauu</i>	Terdapat hubungan positif yang cukup signifikan antara intensitas penggunaan <i>smartphone</i> dengan ku alitas tidur mahasiswa (Pv 0.327)
3	Gloria Stephanie Warella, Budi. Ratag, Sekplin. Sekeon (2022)	Hubungan Durasi Penggunaan <i>Smartphone</i> Dan Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Fakultas Ekonomi Dan Bisnis Universitas Sam Ratulangi	Analitik dengan desain <i>cross sectional</i>	100 responden Variable independent: Penggunaan <i>smartphone</i> dan stress Variable dependent: Kualitas tidur	Uji <i>rank spearman</i>	Terdapat hubungan hubungan antara durasi penggunaan <i>smartphone</i> dengan kualitas tidur (Pv 0.199)

Perbedaan penelitian yang akan dilakukan dengan beberapa penelitian diatas adalah pada judul, tujuan, tempat, variable, tehnik sampel dan uji statistik. penelitian yang akan di lakukan berjudul hubungan penggunaan *smartphone* dan pencahayaan dengan kualitas tidur pada mahasiswa S1 keperawatan tingkat 1 Universitas Al-Irsyad Cilacap. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui adakah hubungan penggunaan *smartphone* dan pencahayaan dengan kualitas tidur. Tempat penelitian akan di lakukan di universitas al-irsyad cilacap. Variabel pada penelitian ini ada dua yaitu *variabel dependent* : kualitas tidur, *variable independent* : penggunaan *smartphone* dan pencahayaan. Uji Statistik menggunakan chi square.