

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Teknologi komunikasi saat ini telah berkembang secara cepat. *Trend gadget* terus berkembang di Indonesia. Kecanggihan teknologi *gadget* semakin berkembang seiring dengan meningkatnya kebutuhan manusia akan media yang modern dan praktis. Produsen *gadget* semakin berlomba-lomba dalam menawarkan kemudahan dan kecepatan bagi para pengguna media. *Trend gadget* yang mudah dijumpai di kalangan masyarakat adalah telepon genggam (*handphone*) dan ponsel cerdas (*Smartphone*) (Ariani, 2012).

Gadget atau gawai merupakan alat elektronik yang mudah dibawa ke mana saja, memiliki fungsi khusus, dan selalu diperbarui dari masa ke masa (Kumar dan Sherkhane, 2018). Salah satu jenis *gadget* yang sering digunakan adalah *Smartphone*. *Smartphone* adalah telepon seluler (ponsel) dengan kemampuan yang melebihi ponsel pada umumnya. *Smartphone* memiliki tingkat resolusi yang tinggi, fitur lengkap, sistem komputasi, dan sistem operasi digital di dalamnya (Daeng dkk, 2017).

Smartphone merupakan telepon yang dilengkapi dengan koneksi internet dan menyediakan fungsi Personal Digital Assistant (PDA) seperti kalender, buku agenda, kalkulator, catatan dan berbagai aplikasi canggih untuk membantu kegiatan sehari-hari. Kecanggihan dan kemudahan yang disediakan *Smartphone* saat ini menyebabkan banyak orang terperangkap untuk selalu beraktivitas menggunakan *Smartphone* (Hidayat, 2014 dalam Bagus 2018).

Ponsel pintar merupakan salah satu jenis *gadget* yang saat ini sudah menjadi kebutuhan hampir setiap orang. Data menunjukkan pengguna ponsel pintar di seluruh dunia pada tahun 2019 telah melampaui tiga miliar penduduk dan diperkirakan akan terus bertambah. Indonesia merupakan salah satu negara dengan jumlah pengguna ponsel pintar terbanyak di dunia. Data menunjukkan pada tahun 2015, pengguna ponsel pintar di Indonesia hanya sebanyak 73,7 juta penduduk yang kemudian meningkat menjadi 99,5 juta di tahun berikutnya. Pada tahun 2018, sebanyak 150,5 juta penduduk di Indonesia menggunakan ponsel pintar dan terjadi peningkatan di tahun berikutnya yaitu sekitar 171,2 juta penduduk. Pengguna ponsel pintar di Indonesia diprediksi mencapai angka 256,1 juta penduduk di tahun 2025 (Pusat Statistik, 2021).

Organisasi Kesehatan Dunia (World Health Organization, 2018) menyatakan bahwa kecanduan *game online* dikategorikan sebagai golongan penyakit mental yang disebut *gameonline addiction* yang sudah tercatat dalam daftar *draft beta 11th International Classification Of Diseases (ICD)*. Berdasarkan penelitian di Amerika, 70% remaja bermain *game online personal computer* dan 65% diantara mereka adalah pemain *game online personal computer* yang menetap (Rahmayati, 2012). Sedangkan di Indonesia peminat *game online* terbanyak juga terjadi pada remaja, dengan data-data remaja sebanyak 64,45% remaja laki-laki dan 47,85% remaja perempuan yang baermain *game online* (Kusumadewi, 2014). Sedangkan di Kampus

Universitas STRADA INDONESIA mahasiswa yang bermain *game online addiction* padalaki-laki, dengan jumlah 56-75% (Nursalam 2011)

Menurut data Badan Pusat Statistik (BPS), 67,88% penduduk Indonesia yang berusia 5 tahun ke atas sudah memiliki ponsel atau *handphone* pada tahun 2022. Persentase tersebut meningkat dibanding 2021 yang masih 65,87%, sekaligus menjadi rekor tertinggi dalam sedekade terakhir, adapun secara nasional, pada 2022 persentase penduduk laki-laki usia 5 tahun ke atas yang punya *handphone* mencapai 72,76%, sedangkan perempuan hanya 62,91%. Persentase penduduk laki-laki usia 5 tahun ke atas yang mengakses internet juga lebih banyak, yakni 69,39%, sedangkan perempuan hanya 63,53%. (Pusat statistik,2023).

Jumlah pengguna internet di Indonesia per Januari 2023 ini tercatat mencapai 212,9 juta, menurut laporan terbaru dari *We Are Social dan Meltwater bertajuk "Digital 2023"*. Jumlah ini naik dari tahun sebelumnya. Pada 2022 lalu, *We Are Social* menyebut jumlah pengguna internet di Indonesia berkisar 202 juta. Artinya, jumlah pengguna internet di Indonesia naik sekitar 10 juta pengguna atau 5 persen dari tahun sebelumnya. Dalam data yang sama, total populasi Indonesia disebut mencapai 276,4 juta jiwa per Januari 2023, meningkat 1,8 juta dari total populasi per 2022 lalu. Dengan kata lain, penetrasi internet di Indonesia saat ini mencapai 77 persen (212,9 juta jiwa). Sementara sisanya, yaitu sekitar 23 persen (63,51 juta jiwa), belum terhubung dengan jaringan internet. Adapun sebanyak 98,3 persen pengguna

Indonesia mengakses internet melalui perangkat telepon seluler (mobile phones). Rata-rata, pengguna internet di Indonesia mengakses internet selama sekitar 7 jam 42 menit per (Kompas.com).

Survei Kementerian Komunikasi dan Informasi (Keminfo) Republik Indonesia menyatakan bahwa pengguna *Smartphone* di Indonesia memiliki persentase sebanyak 66,36%. Pengguna *Smartphone* terbanyak pada usia 20-29 tahun. Durasi penggunaan *Smartphone* di Indonesia rata-rata selama 1-3 jam dalam sehari untuk berkomunikasi, mencari hiburan, mengakses internet, bekerja, dan belajar (Keminfo, 2017). Selain alat komunikasi, *Smartphone* berfungsi untuk mengatur alarm, menunjukkan waktu, mengambil foto atau video, memeriksa email, melihat berita, mendengarkan musik, menulis agenda, bermain game, membaca catatan kuliah, alat transaksi bank, dan berbelanja (Atas dan Celik, 2019). Sebanyak 70,98% pengguna *Smartphone* di Indonesia adalah mahasiswa (Keminfo, 2017). Golongan ini menggunakan *Smartphone* >3 jam untuk berinteraksi di media sosial dan <1 jam untuk kegiatan kuliah (Gusti dan Lestari, 2017).

Gadget memberikan dampak yang positif bagi kehidupan manusia, tetapi tidak dapat dipungkiri *gadget* pun menimbulkan efek negatif yaitu salah satunya dari segi kesehatan. Dari berbagai riset, *gadget* telah dinyatakan menjadi penyebab dari berbagai beragam permasalahan kesehatan seperti kegemukan (obesitas), gangguan kesehatan mental, insomnia, dan gangguan pertumbuhan otak terkhusus pada anak. Penggunaan *gadget* yang berlebihan dapat memicu berbagai dampak negatif pada kesehatan manusia, salah satunya

adalah insomnia. Insomnia merupakan masalah kesehatan yang mengganggu kemampuan manusia untuk tidur dan atau mempertahankan tidurnya.

Insomnia menyebabkan kelelahan dan perasaan mengantuk di siang hari. Keluhan ini juga dialami oleh mahasiswa yang mengidap insomnia. Selain kelelahan dan mengantuk, terjadi penurunan fungsi kognitif dan ketidakmampuan mengatur waktu pada golongan tersebut. Kelelahan akibat insomnia menyebabkan gangguan konsentrasi dan suasana hati (*mood*) (Levenson dkk, 2015; Rizqia dan Hartati, 2012). Insomnia juga dapat menyebabkan gangguan mental. Tercatat 14,8% mahasiswa dengan insomnia didiagnosis menderita gangguan mental berupa depresi dan 11% di antaranya memiliki pikiran bunuh diri (Hershner dan Chervin, 2014). Gangguan tersebut berefek buruk pada kehidupan akademik dan pribadi mahasiswa. Mereka menjadi mudah mengalami perubahan suasana hati dan mudah tersinggung. Selain itu, mahasiswa juga rentan kehilangan konsentrasi. Kehilangan konsentrasi memicu ketidakmampuan mengatur waktu dan mencari sumber belajar yang benar. Akhirnya, mahasiswa mengalami penurunan performa akademik (Rahman dan Dey, 2013). Dapat disimpulkan bahwa performa akademik mahasiswa dipengaruhi oleh tidur (Toscano-Hermoso dkk, 2020).

Kejadian insomnia akibat penggunaan *Smartphone* ditemukan pada golongan mahasiswa. Terdapat 9,8% kasus insomnia akibat penggunaan *Smartphone* selama >4 tahun pada mahasiswa Tiongkok (Huang dkk, 2020). Mahasiswa kedokteran merupakan salah satu golongan yang mengalami gangguan insomnia akibat penggunaan *Smartphone* (Nowreen dan

Ahad, 2018). Sebanyak 58% mahasiswa kedokteran di Iran mengalami penurunan kualitas tidur akibat penggunaan *Smartphone*. Hal ini terjadi karena mereka menggunakan *Smartphone* saat larut malam hingga dini hari (Mohammadbeigi, dkk, 2016). Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter (PSPD) Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang (UIN Malang) juga memiliki kebiasaan menggunakan *Smartphone* sebelum tidur. Sebagian dari mereka memiliki gejala insomnia meski tidak pernah didiagnosa secara klinis. Hal ini dibuktikan dengan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti terhadap mahasiswa PSPD UIN Malang pada tanggal 4 Mei 2020. Dari 47 orang responden, 97,9% mahasiswa menggunakan *Smartphone* sebelum tidur. Sebanyak 78,7% mahasiswa memiliki keluhan insomnia. Keluhan tersebut di antaranya berupa sulit tidur malam, mudah terbangun di tengah tidur, merasa mengantuk sepanjang hari, dan tetap merasa lelah meski sudah tidur.

Dari studi pendahuluan yang dilakukan terhadap Mahasiswa Prodi Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas STRADA Indonesia berjumlah 10 Mahasiswa, setelah diberikan kuisioner terdapat 3 orang mahasiswa yang bermain *Gadget* namun sesekali bila jenuh dan didapatkan 7 orang mahasiswa rutin menggunakan *Gadget* dan dapat menghabiskan waktu berjam-jam dan bahkan bermain *Gadget* dapat menyita jam tidur. Diketahui ada sebanyak 7 dari 10 mahasiswa yang bermain *Gadget* sehingga terjadi *insomnia* susah untuk beristirahat atau waktu tidurnya tidak teratur sehingga menyebabkan mata lelah dan 3 dari 10 mahasiswa masih bisa di kendalikan dan interaksi sosialnya

berkurang sehingga disaat lagi bermain game tidak lagi merespon orang-orang sekitarnya. Dan 7 dari 10 mahasiswa interaksi sosialnya di pengaruhi oleh akibat bermain *Gadget* dan tidak meluangkan waktu untuk berinteraksi dengan kerabat atau temannya, dan 3 mahasiswa lainnya interaksi sosialnya tidak di pengaruhi.

B. Rumusan Masalah

Dari latar belakang di atas, penting dilakukan penelitian tentang “Analisa Durasi Penggunaan *Gadget* Terhadap Kasus Insomnia Pada Mahasiswa Prodi Ilmu Kesehatan Masyarakat UNIVERSITAS STRADA INDONESIA”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk menganalisa Hubungan durasi penggunaan *gadget* terhadap kasus insomnia pada mahasiswa Prodi Ilmu Kesehatan Masyarakat UNIVERSITAS STRADA INDONESIA

2. Tujuan Khusus

Adapun tujuan khusus dari penelitian ini adalah sebagai berikut

- a. Untuk mengidentifikasi durasi penggunaan *gadget*
- b. Untuk mengidentifikasi kasus insomnia
- c. Untuk menganalisa hubungan durasi penggunaan *gadget* terhadap kasus insomnia

D. Manfaat Penelitian

1. Aspek Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan mahasiswa mengenai hubungan durasi penggunaan *gadget* terhadap kasus insomnia pada mahasiswa UNIVERSITAS STRADA INDONESIA

2. Aspek Praktis

a. Bagi Mahasiswa

Sebagai sumber pengetahuan dampak penggunaan *gadget* terhadap kasus insomnia.

b. Bagi Peneliti

Sebagai acuan untuk peneliti selanjutnya dalam hal pencegahan insomnia dan penggunaan *gadget* yang benar

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1.1 keaslian penelitian Analisa durasi penggunaan gadget terhadap kasus insomnia pada mahasiswa UNIVERSITAS STRADA INDONESIA

NO	Nama penelitian	Judul Penelitian	Metode Penelitian	Variabel Penelitian
1	Oksana Nursilvi febriani purwanto, Purwekorto 2021	Hubungan Antara Intensitas penggunaan Internet Dengan Kualitas Tidur	Penelitian dengan menggunakan metode kuantitatif pendekatan <i>cross sectional</i> , dengan teknik korelasi menggunakan	Variabel Independen: intensitas penggunaan internet Variabel

		Di Masa Pandemi Covid-19 Pada Mahasiswa Fakultas Dakwah Iain Purwokerto	<i>pearson. pruduct moment</i> dari	Dependen: kualitas Tidur di masa pandemi Covid19
2	Omega T. Mawitjere,et .al 2017	Hubungan Lama Penggunaan Gadget Dengan Kejadian Insomnia Pada Siswa siswi di SMA negeri 1 Kawangkoan	Menggunakan deskriptif korelasional pendekatan <i>cross sectional</i> , Teknik pengambilan sample menggunakan <i>purposive sampling</i> , uji statistic menggunakan <i>ChiSquare</i>	Variabel Independen: Lama Penggunaan Gadget Variabel Dependen: Kejadian Insomnia
3		Hubungan Penggunaan Gadget Terhadap Pola Tidur pada anak sekolah di UPT SDN Gadingrejo II Pasuruan	Menggunakan deskriptif korelasional pendekatan <i>cross sectional</i> , Teknik pengambilan sample menggunakan <i>purposive sampling</i> , uji statistic menggunakan	Variabel Independen: Penggunaan Gadget Variabel Dependen: Pola Tidur

			<i>Spearman rank</i>	
--	--	--	----------------------	--

