

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Remaja adalah individu yang berada pada tahap perubahan antara masa kanak-kanak menuju dewasa¹. Perubahan fisik, psikologis, emosional, dan sosial dari aspek tersebut akan berdampak pada perubahan aktivitas yang semakin banyak dilakukan oleh para remaja. Akibat banyaknya aktivitas yang mengakibatkan terbuangnya tenaga, maka harus diimbangi dengan makanan yang sehat dan tidur yang cukup¹. Tidur yang cukup meningkatkan konsentrasi seseorang untuk melakukan berbagai aktivitas, memulihkan kondisi tubuh, meningkatkan memori, dan juga mengurangi stres.

Remaja sebagian besar membutuhkan setidaknya 7-8 jam tidur semalam untuk mencegah kelelahan dan serangan infeksi. Pola dan waktu tidur remaja memiliki ciri khas yaitu remaja mengalami perubahan hormonal serta pergeseran ritme sirkadian². Ritme sirkadian adalah ritme yang mengatur waktu seseorang kapan harus tidur dan kapan harus bangun sesuai dengan kondisi cahaya. Aktivitas padat dan kompleks juga merupakan penyebab remaja rentan mengalami gangguan tidur seperti insomnia. Insomnia merupakan gangguan tidur yang membuat sulit untuk memulai tidur atau mempertahankan tidurnya³. Faktor penyebab insomnia disebabkan karena faktor psikologi (stres), faktor psikiatri (depresi), sakit fisik, faktor lingkungan, gaya hidup, tidur siang berlebihan, dan kecanduan smartphone⁴.

Umumnya di dunia yang mengalami insomnia sebesar 30% menurut laporan Cureresearch⁵. Survei yang dilakukan oleh Philips “*Better Sleep, Better Health. A Global Look at Why We’re Still Falling Short on Sleep*” 2018 menemukan bahwa 77% yang di survei mengaku mengalami kesulitan tidur⁶. Di Indonesia tahun 2018, prevalensi insomnia sebesar 10%, dari 238 juta penduduk Indonesia ada sekitar 23 juta jiwa menderita insomnia⁷.

Orang yang insomnia akan mengalami masalah kesehatan. Dari masalah yang sederhana saja, badan menjadi lemah lesu, kurang konsentrasi, kurang

semangat, hingga permasalahan serius, seperti munculnya penyakit jantung, kanker, obesitas, hingga berbagai macam penyakit berat lainnya⁴.

Prevalensi insomnia pada siswa SMP dan SMU berkisar dari 15,3% hingga 39,2%⁸. Pada penelitian Haryono terhadap 140 pelajar di Jakarta, prevalensi gangguan tidur sebesar 62,9%⁹. Sedangkan Hafidh, dkk menemukan lebih tinggi dari penelitian sebelumnya dengan prevalensi gangguan tidur sebesar 81,1%¹⁰.

Salah satu ciri khas era Revolusi 4.0 adalah penggunaan gadget yang menjadi sebuah keniscayaan dalam kehidupan sehari-hari. Tidak dipungkiri bahwa banyak hal menjadi mudah dengan keberadaan gadget. Sayangnya di masyarakat kita, penggunaan gadget ini masih jauh dari bijak dan cenderung melampaui batas. Akibatnya, gadget yang semula hadir dimaksudkan untuk memberi manfaat dan memudahkan dari berbagai masalah. Di tengah masyarakat sekarang, gadget yang paling populer adalah smartphone. Oleh karena itu, tidak mengherankan bila penyebutan gadget lebih merujuk ke smartphone, android, tablet, dan notebook, yang merupakan perangkat elektronik paling praktis saat ini¹¹.

Penggunaan smartphone di Indonesia berada pada posisi ke-4 di dunia setelah China, India dan Amerika Serikat¹². Hasil survei Kominfo pada tahun 2017 menunjukkan bahwa penduduk Indonesia yaitu lebih dari setengah sudah memiliki smartphone yaitu sebesar 66,3%. Daerah pulau Jawa merupakan jumlah persentase terbesar pada setiap individu yang sudah memiliki smartphone dari semua pulau yang ada di Indonesia yaitu sebesar 86,60%. Berdasarkan wilayah kota 83,04%, jenis kelamin laki-laki 67,41% dan perempuan 65,09%, usia 9-19 tahun 65,34%, pendidikan SMP 59,89% dan pekerjaan pelajar/mahasiswa 70,98%¹³.

Fungsi sekunder gadget ini bisa berbeda bagi setiap orang yang menggunakannya, tergantung oleh usia dan profesinya. Bagi pelajar, gadget sangat berguna untuk mencari informasi, bertukar kabar, alat transportasi, hingga bimbingan belajar online. Sebagai contoh, seorang pelajar, kebutuhannya sesungguhnya adalah mencari informasi yang menunjang

pelajarannya. Namun, saat hendak mencari informasi, sang pelajar tergoda bermain game online akibat notifikasi yang muncul. Kemudian dia malah menjadi asyik bermain game online hingga lupa waktu dan tujuan awalnya menggunakan gadget, yaitu untuk belajar¹¹.

Pada siswa sekolah menengah pertama durasi penggunaan smartphone lebih dari 10 jam dalam sehari, tujuan penggunaan paling sering digunakan untuk belanja secara online dan mengalami sakit punggung akibat terlalu lama menunduk, menyebabkan radiasi elektromagnetik yang berdampak bagi tubuh dan menyebabkan vertigo, kelelahan kronis, insomnia, leukimia dan kanker payudara^{14,15}.

Siswa sekolah menengah adalah siswa yang memasuki masa remaja dan mengalami masa stres yang unik, dengan berbagai macam stresor yang mengisi tahap kehidupannya. Misalnya, pertumbuhan pubertas, perubahan hormonal, perubahan hubungan dengan orang sekitar, serta harapan budaya dan masyarakat. Stres merupakan bagian dari kehidupan manusia. Semua orang dipastikan pernah mengalami stres walaupun volume, intensitas dan tingkat keseringannya berbeda-beda. Pada siswa fenomena yang sangat menarik terjadi di sekolah. Di sekolah pada saat menjelang Ujian Nasional (UN), hampir semua siswa kelas akhir dilanda stres¹⁶. Stres memberikan kontribusi sebanyak 50-70% terhadap munculnya penyakit metabolik dan hormonal, hipertensi, kanker, infeksi, penyakit kardiovaskular, penyakit kulit, dan lain sebagainya¹⁷.

Stres jika dibiarkan terlalu lama akan mengalami gangguan mental. Gangguan mental masih menjadi masalah yang signifikan di Indonesia. Prevalensi gangguan mental emosional mencapai 9,8% dari jumlah penduduk sedangkan provinsi Jawa Barat sebesar 12,11% dan kota Bekasi sebesar 8,41% pada usia 15 tahun ke atas^{18,19}. Penelitian yang dilakukan oleh Irmawati, dkk siswa SMP persentase *stress* ringan sebesar 49,1% dan *stress* sedang sebesar 32%²⁰. Sedangkan pada penelitian Pangestika, dkk pada siswa SMP persentase stres sebesar 68,54% yang cukup tinggi²¹.

Berdasarkan beberapa penelitian terdahulu oleh Husnul dan Dedi, 2019 diperoleh ρ -value sebesar 0,00 dimana artinya ada hubungan *smartphone addiction* dengan kejadian insomnia²². Selanjutnya ada penelitian yang dilakukan oleh Irmawati dkk, 2019 diperoleh nilai ρ -value sebesar 0,03 dimana artinya ada hubungan stres dengan kejadian insomnia²⁰.

Berdasarkan ulasan diatas maka peneliti tertarik untuk mengetahui lebih dalam *smartphone addiction* dan stres dengan kejadian insomnia. Penelitian ini akan dilakukan di SMP Negeri 8 Kota Bekasi. Terpilihnya SMP tersebut karena merupakan salah satu sekolah unggulan dengan jumlah peserta didik sebanyak 1.180 orang dan 43 guru di Kota Bekasi dan termasuk dalam keluarga berkecukupan, maka diasumsikan bahwa banyak siswa yang memiliki *smartphone*. Memiliki siswa kelas IX pada tahun 2021 sebanyak 347 siswa. Di SMP Negeri 8 Kota Bekasi belum ada penelitian yang meneliti tentang adanya hubungan *smartphone addiction* dan stres dengan kejadian insomnia, melihat kondisi tersebut maka peneliti tertarik memilih SMP Negeri 8 Kota Bekasi sebagai lokasi penelitian terkait masalah kejadian insomnia pada remaja. Studi pendahuluan dilakukan oleh peneliti di SMP Negeri 8 Kota Bekasi pada Sabtu 5 Desember 2020. Peneliti menyebar kuesioner menggunakan *google form* kepada 10 siswa kelas IX, ada 7 siswa yang mengalami insomnia ringan, 2 siswa yang insomnia berat dan 1 siswa yang tidak insomnia. Sepuluh siswa mengalami *smartphone addiction*. Terdapat 8 siswa yang mengalami stres sedang, 1 siswa yang stress tinggi dan 1 siswa yang tidak stres.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka peneliti merumuskan masalah penelitian “apakah ada hubungan antara *smartphone addiction* dan stres dengan kejadian insomnia pada siswa kelas IX di SMPN 8 Kota Bekasi tahun 2021”

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui hubungan antara *smartphone addiction* dan stres dengan kejadian insomnia pada siswa kelas IX di SMP Negeri 8 Kota Bekasi Tahun 2021.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui gambaran *smartphone addiction*, stres dan insomnia pada siswa kelas IX di SMP Negeri 8 Kota Bekasi Tahun 2021.
2. Mengetahui hubungan *smartphone addiction* dengan kejadian insomnia pada siswa kelas IX di SMP Negeri 8 Kota Bekasi Tahun 2021.
3. Mengetahui hubungan stres dengan kejadian insomnia pada siswa kelas IX di SMP Negeri 8 Kota Bekasi Tahun 2021.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi SMP Negeri 8 Kota Bekasi

Memberikan informasi yang bisa dijadikan sebagai bahan acuan pertimbangan untuk membuat kebijakan dalam meningkatkan derajat kesehatan.

1.4.2 Bagi siswa SMP Negeri 8 Kota Bekasi

Diharapkan dapat menambah wawasan agar lebih bijaksana dalam penggunaan *smartphone* dan mengatasi stres, supaya tidak menghambat aktivitas sehari-hari, terlebih insomnia memiliki efek buruk bagi kesehatan.

1.4.3 Bagi Masyarakat

Memberikan informasi mengenai apa dampak *smartphone addiction* dan stres khususnya orang tua agar lebih mengontrol aktivitas remaja.

1.4.4 Bagi Peneliti Selanjutnya

Sebagai informasi dan referensi untuk dikembangkan kembali oleh peneliti selanjutnya.