

berkomunikasi, selain itu mempermudah dalam hal mengkonsultasikan masalah pelajaranya. Tidak sedikit juga dampak negatif yang di timbulkan di antaranya adalah remaja dapat mengalami kecanduan terhadap *gadget*, remaja menjadi lebih lambat dalam memahami pelajaran, dan juga beresiko terhadap perkembangan pesikologis (Harfiyanto dkk, 2015). Selain itu juga penggunaan *gadget* dapat mengakibatkan kecanduan pada individu tersebut sehingga seseorang akan lebih sering menggunakan *gadget* di waktu malam hari sehingga akan mengakibatkan kualitas tidur yang tidak optimal (Armaya dan Rahayuningsih, 2017).

Aktivitas istirahat tidur tidak hanya sekedar menjadi kebutuhan fisiologis yang harus dipenuhi manusia, ternyata tidur juga memiliki segudang manfaat bagi kesehatan tubuh. Tidur dapat memulihkan dan mengistirahatkan fisik setelah beraktivitas sehari-hari, mengurangi stress dan cemas, meningkatkan kemampuan dan konsentrasi saat hendak beraktivitas (Kasiati dan Rosmalawati, 2016). Namun, untuk bisa merasakan manfaat dari tidur tidaklah mudah, ada ketentuan yang harus diperhatikan agar seseorang dapat merasakan manfaat tidur, yaitu kualitas tidur itu sendiri. Untuk mendapatkan tidur yang berkualitas yang paling utama adalah durasi waktu tidur dan yang kedua yaitu perasaan yang didapatkan saat bangun berupa rasa segar, siang tidak mengantuk tanpa stimulan (Kemenkes RI, 2016).

Kualitas tidur yang buruk akan berdampak pada beberapa faktor yaitu; pertama, kualitas yang buruk akan mengganggu produksi pada hormon karena pada saat tubuh beristirahat tubuh akan mengeluarkan lebih banyak

hormon. Kedua, jika kualitas tidur remaja tidak baik maka akan menurunnya *sel-sel system imun* sehingga tubuh mudah terserang penyakit. Ketiga, pesikologi pada orang yang kualitas tidurnya buruk akan mengalami gangguan emosinya diantaranya remaja itu akan mudah marah, mudah tersinggung, dan stress. Keempat, menyebabkan mengantuk sehingga mengalami penurunan konsentrasi pada saat melakukan aktifitas seperti belajar. Kelima, kualitas tidur yang buruk juga akan menghambat ritme tubuh dan menghambat kerja otak dalam menerima informasi (Nafiah dan Kustiningsih, 2018).

Masalah tidur banyak dirasakan pada usia remaja karena banyak faktor yang mempengaruhi. Wahab (2017) menyatakan bahwa banyak faktor yang menyebabkan remaja mengalami gangguan kualitas tidur, diantaranya adalah penyakit, lingkungan, kelelahan, stres emosional, alkohol, obat-obatan, nutrisi dan gaya hidup. Perubahan gaya hidup pada remaja ini yang mengakibatkan remaja lebih sering menggunakan *gadget* untuk bisa berinteraksi dengan orang lain melalui media sosial. Adapun yang dimaksud dengan kualitas tidur adalah tidur yang nyenyak, tidak terlalu sering terbangun di tengah malam, dan apabila terbangun akan mudah untuk tertidur kembali serta tidak mengalami gangguan-gangguan yang berarti. (Saifullah, 2017). Salah satu masalah remaja saat ini adalah kurangnya kebutuhan tidur. Tidur pada remaja memiliki kualitas yang berbeda dibandingkan usia lainnya, ini disebabkan akhir masa pubertas mengalami sejumlah perubahan yang seringkali mengurangi waktu tidur.

Berdasarkan penelitian Rosmawati, dkk pada tahun 2019 yang dilakukan kepada anak remaja di SMA Negeri Menado, dengan judul penelitian “Hubungan Penggunaan *Gadget* terhadap Kualitas Tidur Remaja di SMK Soeparman Wonomulyo”. Hasil survey awal yang dilakukan dengan metode wawancara dan observasi pada bulan November 2018 terhadap Siswa dan Siswi di SMK Soeparman Wonomulyo sebanyak 100 orang dan mereka semua memiliki *gadget* dengan penggunaan yang sering, karena mereka mengatakan tidak menggunakan kecuali pada saat mandi, kekamar mandi, mencuci dan tidur bahkan mereka sering tidur larut malam (pukul 01.00 - 03.00 dini hari) karena bermain dengan teman-temannya di sosial media dan ada juga yang bermain *game online*. Hasil kan pada lama penggunaan gadget terhadap kualitas tidur remaja menunjukkan nilai yang signifikan dimana nilai $p=0,038$. Yang artinya ada hubungan lama penggunaan gadget dengan kualitas tidur remaja di SMK Soeparman Wonomulyo.

Sedangkan, berdasarkan penelitian Pandey, dkk (2019) yang dilakukan pada siswa SMA Negeri 1 Maesaan, dengan judul “Hubungan kecanduan *smartphone* dengan kualitas tidur pada siswa SMA Negeri 1 Maesaan Kabupaten Minahasa Selatan Hasil yang didapatkan dari responden yang mengalami kecanduan smartphone yaitu 60%, sementara itu 40% siswa mengalami kualitas tidur yang buruk. Dan hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan antara kecanduan *smartphone* dengan kualitas tidur pada siswa SMA Negeri 1 Maesaan dengan nilai $p=0,000$ ($\alpha=0,05$). Terdapat

hubungan antara kecanduan *smartphone* dengan kualitas tidur pada siswa SMA Negeri 1 Maesaan Kabupaten Minahasa Selatan.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Haug *et al.* (2015) menunjukkan bahwa adiksi *smartphone* lebih cenderung terjadi pada remaja dibandingkan anak dan orang dewasa, remaja mempunyai kecenderungan fokus ketika menggunakan media. Ketika diperkenalkan media baru, remaja akan cenderung proaktif sehingga masalah akibat dari penggunaan media baru tersebut lebih rentan terjadi.

Keterbaruan dalam penelitian ini yaitu dengan beberapa penelitian sebelumnya yakni untuk penelitian sebelumnya secara keseluruhan menggunakan penelitian lapangan dengan instrumen yang diisi oleh responden langsung sedangkan dalam penelitian ini dilakukan *Systematic literature review* berupa telaahan terhadap artikel-artikel yang melakukan penelitian langsung di lapangan, sehingga instrumen yang digunakan yaitu instrumen JBI (*Joanna Briggs Institute*) untuk menilai kelayakan dari artikel-artikel yang dikaji.

Dari semua uraian di atas dapat di simpulkan bahwa *gadget* merupakan salah satu faktor yang dapat mengganggu kualitas tidur bagi remaja, oleh karena itu, peneliti ingin mengetahui “Hubungan Penggunaan *Gadget* dengan Kualitas Tidur pada Remaja “.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan maka rumusan masalah penelitian ini adakah hubungan penggunaan *gadget* dengan kualitas tidur pada remaja?

1.3 Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui hubungan penggunaan *gadget* dengan kualitas tidur pada remaja berdasarkan *literature review*.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Bisa menjadi kerangka konsep mengenai hubungan penggunaan *gadget* dengan kualitas tidur pada remaja.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Tenaga Kesehatan

Diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi bagi pembaca untuk bisa memberikan intervensi mengenai peningkatan kualitas tidur pada remaja.

2. Peneliti

Peneliti lainnya ini dapat menerapkan intervensi sebagai *evidence based practice* yang bisa meningkatkan kualitas tidur pada remaja.

1.5 Ruang Lingkup Penelitian

Salah satu masalah yang dihadapi remaja adalah kualitas tidur yang terganggu akibat penggunaan *gadget*. Metode penelitian yang digunakan yaitu *literature review* dengan pendekatan jenis penelitian *systematic literature review*. Penelitian didapatkan 4 artikel nasional dan 3 artikel internasional dan pelaksanaan penelitian dilakukan pada bulan Juli 2022.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Kajian Pustaka

Berdasarkan kajian pustaka terhadap penelitian terdahulu, didapatkan beberapa artikel mengenai hubungan penggunaan *gadget* dengan kualitas tidur pada remaja, diantaranya sebagai berikut:

1. Penelitian Keswara dkk (2019) mengenai perilaku penggunaan gadget dengan kualitas tidur pada remaja didapatkan hasil bahwa sebagian besar responden memiliki perilaku penggunaan gadget yang tidak baik, yaitu sebanyak 68 orang (57,1%) dan sebagian besar responden memiliki kualitas tidur yang buruk, yaitu sebanyak 77 orang (64,7%). Hasil uji statistik diperoleh p -value = 0,000 dan $OR= 4,696$.
2. Penelitian Rosmawati dkk (2019) mengenai hubungan penggunaan gadget terhadap kualitas tidur remaja di SMK Soeparman Wonomulyo didapatkan hasil bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara jenis gadget terhadap kualitas tidur remaja dimana nilai $p=0,087$ dan pada jenis