

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Di Indonesia, penggunaan gadget sudah semakin meningkat dikarenakan pesatnya perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi. Dalam survei yang dilakukan sepanjang 2016 ditemukan bahwa ada 132.7 juta penduduk yang menggunakan internet dari jumlah penduduk Indonesia sekitar 260 juta. Terdapat kenaikan sebesar 51.8% dari 2 tahun sebelumnya dengan pengguna internet hanya sekitar 88.1 juta. Pada data survei juga dijelaskan bahwa jumlah pengguna internet berdasarkan alat yaitu 67.2 juta (50.7%) mengakses melalui perangkat genggam dan komputer, 63.1 juta (47.6%) mengakses dari perangkat genggam, dan 2.2 juta (1.7%) mengakses hanya dari komputer. Berdasarkan wilayah dibagi beberapa daerah yaitu 86.3 juta (65%) pengguna berada di pulau Jawa, 20.7 juta (15.7%) di pulau Sumatera, 8.4 juta (6.3%) di pulau Sulawesi, 7.6 juta (5.8%) di pulau Kalimantan, 6.1 juta (4.7%) di pulau Bali dan Nusa Tenggara Barat, dan 3.3 juta (2.5%) di pulau Maluku dan Papua. Apabila dikategorikan berdasarkan jenis pekerjaan, mahasiswa merupakan penetrasi pengguna internet tertinggi di Indonesia dengan persentase 89.7%. Perangkat yang paling sering dipakai adalah smartphone dan komputer dengan pengguna smartphone saja berjumlah 63.1 juta, pengguna komputer saja berjumlah 1.7 juta, dan pengguna keduanya mencapai jumlah 67.2 juta dari total pengguna.¹

Dalam penelitian sebelumnya, didapat bahwa pemakaian *gadget* yang berlebihan dapat mengganggu kesehatan.² Salah satu gangguan kesehatan yang dapat terjadi adalah terganggunya kualitas tidur. Apabila kualitas tidur terganggu maka akan meningkatkan risiko terjadinya insomnia. Insomnia adalah gangguan yang dialami seseorang dalam memulai ataupun mempertahankan tidur, terbangun tengah malam, tidak dapat tidur kembali dan bangun terlalu awal di pagi hari.³ Orang yang mengalami insomnia memiliki kualitas dan kuantitas tidur yang menurun sehingga sering merasa lelah dan

tidak bertenaga. Hal ini mengakibatkan orang dapat rentan sakit akibat tidak terpenuhinya kebutuhan tidur. Di Indonesia, prevalensi gangguan tidur sekitar 10% yang berarti 28 juta orang dari total 238 juta penduduk Indonesia menderita insomnia.⁴ Penelitian di Taiwan ditemukan bahwa dari 1.338 mahasiswa berusia 18-23 tahun terdapat prevalensi insomnia ringan sekitar 47% sedangkan 22.5% mengalami insomnia berat.⁵ Di Indonesia, penelitian di SMA Negeri 1 Kawangkoan mengungkapkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara hubungan lama penggunaan gadget dengan kejadian insomnia.² Lalu pada penelitian lain diungkapkan bahwa semakin lama penggunaan media sosial semakin tinggi tingkat kejadian insomnia pada remaja di SMA Negeri 9 Manado.⁶ Pada penelitian-penelitian terdahulu ini tidak dijelaskan secara spesifik *gadget* jenis apa yang digunakan dan faktor lain seperti pola hidup sehari-hari yang juga dapat menyebabkan insomnia seperti terlalu banyak tidur di siang hari.

Penggunaan *gadget* di Fakultas Kedokteran dan Keperawatan Universitas Pelita Harapan tergolong tinggi oleh penggunaan *e-book* dan internet pada alat elektronik yang meningkat dikarenakan terbatasnya jumlah buku fisik di perpustakaan serta harga buku yang mahal apabila ingin membeli. Adapun jadwal perkuliahan yang juga tergolong padat pada kedua fakultas sehingga biasanya tugas akan dikerjakan pada sore menjelang malam atau pada saat jeda antara waktu perkuliahan. Oleh karena itu diperlukan penelitian lebih spesifik tentang penggunaan *gadget* tidak hanya durasi tetapi juga jenis *gadget* yang digunakan. Pada penelitian ini akan dikategorikan penggunaan *gadget smartphone*, tablet, dan laptop yang bertujuan untuk membandingkan perbedaan derajat insomnia dengan derajat penggunaan jenis *gadget* yang berbeda. Variabel lain yang dapat mempengaruhi faktor insomnia pun turut diperhatikan seperti aktivitas sehari-hari, prestasi akademik, faktor keluarga, pola makan, dan kebiasaan minum kopi.

1.2 Rumusan Masalah

Mengetahui hubungan antara penggunaan *gadget* dengan insomnia pada mahasiswa kedokteran dan keperawatan Universitas Pelita Harapan.

1.3 Pertanyaan Penelitian

-) Apakah terdapat hubungan antara durasi penggunaan *gadget* dengan insomnia?
-) Apakah terdapat hubungan antara jenis *gadget* dengan insomnia?
-) Apakah terdapat hubungan antara jumlah *gadget* yang digunakan dengan insomnia?
-) Adakah faktor lain seperti aktivitas, prestasi akademik, atau konsumsi kafein yang dapat menyebabkan insomnia?

1.4 Tujuan Penelitian

1.4.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan antara penggunaan *gadget* dengan insomnia.

1.4.2 Tujuan Khusus

- a) Untuk mengetahui hubungan durasi penggunaan *gadget* dengan insomnia.
- b) Untuk mengetahui hubungan jenis *gadget* yang digunakan dengan insomnia.
- c) Untuk mengetahui hubungan jumlah *gadget* yang digunakan dengan insomnia.
- d) Untuk mengetahui pengaruh faktor aktivitas, prestasi akademik, dan konsumsi kafein dengan insomnia.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat Akademik

- a) Untuk memberikan gambaran tentang pengaruh penggunaan *gadget* terhadap insomnia.

- b) Untuk dapat menjadi landasan teori pada penelitian berikutnya.

1.5.2 Manfaat Praktis

- a) Bagi Peneliti

Mengetahui hubungan antara penggunaan *gadget* dengan insomnia pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan sehingga dapat menambah pengetahuan dan menjadi acuan untuk penelitian berikutnya.

- b) Bagi Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan

Menambah referensi hubungan antara penggunaan *gadget* dengan insomnia pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan sehingga dapat memberikan masukan pada peneliti di masa yang akan datang serta dapat menjadi bahan proses belajar mengajar.

