

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Setiap tahun pengguna internet semakin bertambah, termasuk Indonesia yang pada tahun ini menempati urutan keempat dengan peningkatan jumlah pengguna internet sebanyak 17.300.000 orang atau sama dengan 13% dari total pengguna internet sebelumnya. Begitu pula dengan pengguna media sosial yang juga mengalami peningkatan. Dalam lima tahun terakhir, pengguna media sosial di Indonesia meningkat sebanyak 15% atau 20.000.000 orang. Indonesia berada pada urutan keempat pada perhitungan rata-rata waktu yang dihabiskan untuk menggunakan media sosial, yaitu dengan rata-rata 3 jam 26 menit setiap harinya. Sedangkan rata-rata intensitas penggunaan media sosial secara global dinyatakan selama 2 jam 16 menit setiap harinya.¹ Berdasarkan Kementerian Komunikasi dan Informatika (Kemenkominfo) pada tahun 2013, 95% dari 63 juta pengguna internet di Indonesia menggunakannya untuk mengakses media sosial.²

Tidur yang baik terdiri dari durasi yang cukup, kualitas yang baik, dan pada waktu yang tepat. Durasi tidur 7 hingga 9 jam setiap malam dianjurkan bagi orang berusia 18 hingga 25 tahun. Kurangnya durasi tidur yaitu di bawah 7 jam dapat menyebabkan gangguan konsentrasi sehingga dapat menyebabkan kecelakaan baik di jalan maupun dalam bekerja, merasa lelah, dan mengantuk pada jam kerja sehingga mengurangi produktivitas. Selain itu terdapat peningkatan resiko obesitas, diabetes, tekanan darah tinggi, penyakit jantung koroner, dan depresi pada orang yang tidur kurang dari 7 jam setiap malam.^{3,4} Pada anak sekolah, kurang tidur juga dapat menyebabkan mengantuk di sekolah dan terlambat datang ke sekolah.⁵ Terdapat dua faktor yang dapat mengganggu waktu tidur yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor

internal yaitu fisiologis terjadi pada perubahan hormon ketika pubertas, masalah kesehatan, masalah keluarga, dan tugas atau pekerjaan. Faktor eksternal seperti paparan cahaya dari alat-alat elektronik, tidak memiliki jadwal tidur tetap, konsumsi kafein, kurang olahraga, dan peningkatan teknologi informasi dan komunikasi.⁴

Berdasarkan penelitian sebelumnya, gangguan tidur sering dijumpai pada usia remaja dan dewasa muda.⁶ Mahasiswa kedokteran juga termasuk dalam kategori resiko tinggi memiliki gangguan tidur karena waktu tidur yang kurang.^{7,8} Penelitian yang dilakukan di Amerika Serikat oleh Levenson *et al.* dengan responden usia 19 hingga 35 tahun menyatakan bahwa, penggunaan media sosial dan kualitas tidur memiliki hubungan yang signifikan. Hal ini dapat disebabkan melalui pengurangan waktu tidur akibat penggunaan media sosial itu sendiri seperti memperbarui status atau mengunggah foto, menonton video di YouTube atau platform lain sehingga tidak ingin untuk berhenti, dan paparan cahaya yang dikeluarkan oleh alat elektronik sehingga merusak ritme sirkadian.¹⁰ Sedangkan, penelitian yang dilakukan di Britania Raya di Universitas Glasgow oleh Woods *et al.* melakukan penelitiannya kepada remaja usia 11 hingga 17 tahun, menyatakan bahwa penggunaan media sosial yang baik secara umum maupun penggunaan spesifik di malam hari, dapat memperburuk kualitas tidur. Hal ini dapat disebabkan karena adanya durasi tidur yang lebih pendek, waktu tidur dan bangun yang terlambat, latensi tidur yang dibutuhkan lebih panjang, dan meningkatnya rasa lelah pada siang hari.¹¹

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka memahami hubungan antara penggunaan media sosial dan kualitas tidur sangat penting terutama bagi usia dewasa muda karena tidur yang tidak baik dapat mempengaruhi produktivitas dan kesehatan. Usia dewasa muda adalah usia di mana manusia dipersiapkan secara spesifik untuk masa depan dan manusia merupakan aset negara. Selain itu, penggunaan internet dan media sosial sudah menjadi bagian dalam hidup manusia masa kini, sehingga bagaimana dan kapan waktu yang tepat untuk

menggunakan media sosial menjadi penting untuk menjaga kualitas dan kuantitas tidur karena hal tersebut dapat mempengaruhi kegiatan sehari-hari. Kemajuan teknologi yang terus berkembang pesat juga membuat persaingan semakin ketat.

1.2 Perumusan Masalah

Media sosial sudah menjadi bagian dari hidup manusia masa kini, terbukti melalui jumlah pengguna baik secara global maupun di Indonesia yang meningkat setiap tahunnya, serta penggunaan media sosial dipercayai dapat mempengaruhi kualitas tidur, sehingga saya memutuskan untuk melakukan penelitian ini pada mahasiswa dan mahasiswi preklinik Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan (FK UPH) angkatan 2017, 2018, dan 2019.

1.3 Pertanyaan Penelitian

- 1.3.1 Apakah penggunaan media sosial yang tinggi dapat menyebabkan kualitas tidur yang buruk?

1.4 Tujuan Penelitian

1.4.1 Tujuan Umum

Mengetahui apakah intensitas penggunaan media sosial yang tinggi menyebabkan kualitas tidur yang buruk.

1.4.2 Tujuan Khusus

- 1.4.2.1 Mengetahui apakah penggunaan media sosial yang tinggi dihitung dengan menggunakan kuesioner SONTUS, dapat memperburuk kualitas tidur yang dihitung menggunakan kuesioner PSQI pada mahasiswa FK UPH angkatan 2017, 2018, dan 2019.

1.5 Manfaat Penelitian

- 1.5.1 Memahami bagaimana pengaruh penggunaan media sosial terhadap kualitas tidur.
- 1.5.2 Menambah pengetahuan bagi ilmu kedokteran mengenai dampak penggunaan media sosial terhadap kualitas tidur.
- 1.5.3 Sebagai dasar pengetahuan untuk penelitian lebih lanjut.