

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Seiring berkembangnya zaman, perkembangan teknologi juga ikut meningkat dengan pesat dan ini ditunjukkan dari munculnya alat-alat yang dapat mempermudah kegiatan manusia sehari-hari. Salah satu alat elektronik yang paling umum yang telah membantu manusia dari generasi ke generasi adalah telepon genggam atau dalam Bahasa Inggris lebih dikenal sebagai telepon seluler. Telepon seluler tidak hanya digunakan untuk komunikasi, tetapi juga sebagai alat akses informasi, hiburan, dan aktivitas produktif seperti pada mahasiswa pre-klinik Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan yang menggunakan telepon seluler untuk *posting* keseharian atau promosi jualan kampus di sosial media, mengisi waktu luang dengan menonton video, mengerjakan tugas, dan berkomunikasi dengan teman atau keluarga. Penelitian yang pernah dilakukan **Bayindir et al.** pada tahun 2019 menunjukkan bahwa remaja pada umur kisaran 16-21 tahun menghabiskan waktu menggunakan telepon seluler sekitar 4 jam sehari.<sup>1</sup> Penelitian serupa yang mendukung, dilakukan oleh **Lubis et al.** di tahun 2021 pada mahasiswa profesi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Andalas didapatkan 29 orang (11,1%) menggunakan smartphone <2 jam pada malam hari dan 232 orang (88,9%) dari total sampel menggunakan smartphone >2 jam pada malam hari.<sup>2</sup>

Tidur merupakan suatu kebutuhan dasar manusia yang dapat memungkinkan manusia memiliki energi untuk menjalankan kegiatan sehari-hari. Pada kondisi tidur, tubuh melakukan berbagai proses-proses fisiologis yang mendukung pemulihan fisik, konsolidasi memori, regulasi hormonal, dan pemeliharaan keseimbangan kesehatan secara keseluruhan.<sup>3</sup> Kualitas tidur adalah seberapa baiknya seseorang tidur secara keseluruhan, termasuk kenyamanan tidur, frekuensi terbangun saat tidur, durasi lama tidur, dan seberapa baik tidur memberikan pemulihan pada fisik dan mental yang cukup.<sup>4</sup> Berdasarkan *National Sleep Foundation*, durasi ideal yang dibutuhkan remaja akhir berumur 18-25 adalah 7 sampai dengan 9 jam tidur per hari.<sup>5</sup> Menurut penelitian yang dilakukan oleh **Sastrawan et al.** di tahun 2017, mahasiswa kedokteran cenderung memiliki kualitas tidur yang buruk karena belajar hingga larut malam untuk ujian ataupun mengalami stress karena tugas yang menumpuk.<sup>6</sup>

Kualitas tidur yang buruk seringkali dihubungkan dengan penggunaan telepon seluler yang berlebihan. Hal ini dikaitkan dengan hormon melatonin yang diproduksi untuk memberi sinyal kepada otak ketika mata terpapar cahaya agar dapat menentukan kapan siang dan malam. Cahaya dapat mempengaruhi *circadian cycle*, sistem pemeliharaan tubuh yang menentukan kapan seseorang tidur atau bangun, dengan mengatur produksi hormon melatonin. Cahaya dari telepon seluler dapat memberi efek yang sama sehingga menghambat

produksi melatonin yang membuat seseorang mengantuk pada malam hari untuk tetap terjaga. Pengaruh telepon seluler lainnya terhadap kualitas tidur adalah saat seseorang menggunakan telepon seluler, otak cenderung akan distimulasi untuk bekerja sehingga seseorang akan cenderung tetap terjaga. Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh **Firmansyah et al.** di tahun 2019 kepada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Nusa Cendana angkatan 2016 hingga 2018 menunjukkan hubungan bahwa penggunaan telepon seluler yang berlebihan dapat menghasilkan kualitas tidur yang buruk ini dibuktikan dengan 40 dari 45 responden yang kecanduan *smartphone* memiliki kualitas tidur yang buruk.<sup>7</sup> Akan tetapi, masih ada penelitian seperti yang telah dilakukan **Bees et al.** pada mahasiswa Keperawatan Universitas Advent Indonesia Bandung di tahun 2022 dengan hasil yang menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara durasi atau intensitas penggunaan *gadget* terhadap kualitas tidur.<sup>8</sup> Maka dari itu, diperlukan penelitian lebih lanjut untuk melihat apakah intensitas penggunaan telepon seluler dapat menghasilkan kualitas tidur yang buruk pada mahasiswa pre-klinik Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan.

## 1.2 Rumusan Masalah

Telah terdapat beberapa penelitian yang telah dilakukan pada tahun-tahun sebelumnya yang membuktikan bahwa penggunaan telepon seluler yang berlebihan dapat menurunkan kualitas tidur. Namun, masih ada

penelitian lain yang menyatakan bahwa intensitas penggunaan telepon seluler tidak memberikan hubungan yang signifikan terhadap kualitas tidur seseorang. Oleh karena itu, berdasarkan latar belakang yang telah dijabarkan sebelumnya, peneliti merumuskan pertanyaan penelitian, “Apakah terdapat hubungan intensitas penggunaan telepon seluler terhadap kualitas tidur mahasiswa pre-klinik Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan?”

### **1.3 Pertanyaan Penelitian**

- a) Hubungan intensitas penggunaan telepon seluler terhadap kualitas tidur mahasiswa pre-klinik Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan?
- b) Intensitas penggunaan telepon seluler pada mahasiswa pre-klinik Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan?
- c) Kualitas tidur mahasiswa pre-klinik Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan ?

### **1.4 Tujuan Penelitian**

#### **1.4.1 Tujuan Umum**

Untuk mengetahui pengaruh intensitas penggunaan telepon seluler terhadap kualitas tidur mahasiswa pre-klinik Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan

#### **1.4.2 Tujuan Khusus**

- a) Mengetahui intensitas penggunaan telepon seluler pada mahasiswa pre-klinik Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan
- b) Mengetahui kualitas tidur mahasiswa pre-klinik Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan

#### **1.5 Manfaat Penelitian**

##### **1.5.1 Manfaat Akademis**

- a) Meningkatkan wawasan mahasiswa pre-klinik Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan mengenai pengaruh intensitas penggunaan telepon seluler terhadap kualitas tidur
- b) Menjadi bahan referensi untuk penelitian selanjutnya

##### **1.5.2 Manfaat Praktis**

Memberikan pengetahuan tambahan kepada mahasiswa pre-klinik Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan mengenai hubungan intensitas penggunaan telepon seluler dengan kualitas tidur.