

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Tidur merupakan kebutuhan dasar manusia yang sangat penting dan mutlak harus dipenuhi oleh setiap individu. Tidur berfungsi memperbaiki kembali sel-sel organ tubuh yang rusak serta memulihkan kondisi tubuh agar bugar kembali (Rosyidah, 2022). Kualitas tidur merupakan kemampuan setiap orang mempertahankan keadaan tidur untuk mendapatkan kesegaran dan kebugaran saat terbangun (Angtoni & Adjie, 2022).

Kualitas tidur yang buruk akan berdampak pada kemampuan siswa dalam beraktivitas sehari-hari dapat mempengaruhi produktivitas dan aktivitas siswa sehingga konsentrasi siswa untuk berfikir menurun membuat otak akan bekerja lebih keras membuat otak semakin lemah (Rosyidah, 2022). Faktor yang dapat mempengaruhi proses tidur antara lain, *screen based activity*, aktivitas fisik, lingkungan, gaya hidup (*sedentary lifestyle*), stress psikologis, usia, *sleep hygiene*, kegaduhan tempat tinggal.

Screen time didefinisikan sebagai waktu yang dihabiskan disegala media layar, termasuk smarthphone, tablet, komputer, video game, atau teknologi yang bisa dipakai (Utama Noeradiana et al., 2024). *Screen based activity* dengan durasi pemakaian lebih 2 jam perhari dapat menyebabkan kualitas tidur menjadi tidak baik.

Siswa dengan durasi *screen time* tinggi memiliki resiko 1,32x mendapat kualitas tidur yang buruk (Yusran & Nurfadilah, 2024)

Prevalensi *Screen time* Menurut Survei Susenas 2018 Sebanyak 39,90% populasi Indonesia mengakses internet. Data terbaru menyatakan tiga puluh juta remaja dan anak Indonesia adalah pengguna media internet sebesar 79,5% dengan 67% memiliki telepon genggam pribadi. Penelitian oleh *We Are Social and Hootsuite* pada Januari 2019, Indonesia berada pada peringkat 5 jumlah waktu yang dihabiskan per hari untuk mengakses internet rata-rata 8 jam 36 menit per hari (Syilvani et al., 2024). Menurut *World Health Organization* (2020) durasi *screen time* pada anak usia 2-4 tahun di berikan durasi *screen* kurang dari 1 jam, dan bagi anak usia 5-17 tahun diberikan durasi tidak lebih dari 2 jam (Angtoni & Adjie, 2022).

Prevalensi kualitas tidur yang buruk di Indonesia pada remaja di daerah perkotaan mencapai 38% sementara di daerah pinggiran kota sebesar 37,7%. Secara keseluruhan sebanyak 52,5% remaja mengalami kualitas tidur yang buruk. Selain itu remaja perempuan memiliki prevalensi kualitas tidur yang buruk lebih tinggi 71,3% dibandingkan remaja laki-laki yang mencapai 66,4% (Rika Widianita, 2023).

Penelitian istiqomah dkk di tahun 2017 terdapat hubungan antara *screen time* dengan berbagai masalah kualitas tidur, seperti penurunan durasi tidur, keterlambatan waktu tidur, dan gangguan tidur lainnya. Menurut *America academy of pediatrics* durasi *screen time* selama < 2 jam sebelum tidur untuk remaja dan

anak. Penelitian Tasya (2021) menunjukkan bahwa *screen time* pada mahasiswa melebihi rekomendasi waktu selama > 2 jam/hari sebelum tidur.

Dari Penelitian yang dilakukan oleh Martfandika (2020) menyatakan bahwa 70 mahasiswa memiliki kualitas tidur yang buruk sebanyak (86,3%) dan 22 mahasiswa memiliki kualitas tidur yang baik sebanyak (13,8%). Penelitian lain juga telah dilakukan oleh viona (2019) didapatkan hasil bahwa Sebagian besar mahasiswa program studi Pendidikan fakultas kedokteran universitas tanjungpura mengalami kualitas tidur yang buruk sebanyak (73,5) (Utama Noeradiana et al., 2024).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang peneliti lakukan pada Mahasiwa Keperawatan di STIKes Mitra Husada Karanganyar dengan menyebarkan kuesioner didapatkan hasil yaitu 73,1% didominasi Mahasiswa perempuan kisaran umur 21-22 tahun, terdapat 25 mahasiswa yang menghabiskan waktu menatap layar selama 9 jam (42,3%), aktivitas yang dilakukan yaitu menonton media sosial (73,1%), terlalu lama penggunaan layar bikin sulit tidur (61,5%), tidur 6 jam (61,5%), sering terbangun dimalam hari (46,2%), merasa segar dan bugar setelah bangun (30,0%), bermain handphone sebelum tidur (98%) merasa belum cukup untuk tidur (80,8%), sering lelah dan mengantuk pada siang hari (92,3%).

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Hubungan antara *screen time* dengan kualitas tidur pada Mahasiswa Keperawatan di STIKes Mitra Husada Karanganyar.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian pada latar belakang, maka yang menjadi rumusan masalah adalah penelitian ini “Apakah ada hubungan *screen time* dengan kualitas tidur pada Mahasiswa Keperawatan di STIKes Mitra Husada Karanganyar “

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Untuk mengetahui apakah ada hubungan *screen time* dengan kualitas tidur pada mahasiswa keperawatan di STIKes Mitra Husada Karanganyar.

2. Tujuan khusus

- a) Mengidentifikasi durasi *screen time* pada Mahasiswa Keperawatan di STIKes Mitra Husada Karanganyar
- b) Mengidentifikasi kualitas tidur yang dialami oleh Mahasiswa Keperawatan di STIKes Mitra Husada Karanganyar
- c) Menganalisis hubungan antara *screen time* dengan kualitas tidur pada Mahasiswa Keperawatan di STIKes Mitra Husada Karanganyar

D. Manfaat penelitian

1) Manfaat teoritis

a. Manfaat bagi institusi

Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadikan tambahan masukan yang bermanfaat untuk mengembangkan program Pendidikan tentang manajemen waktu, dan penggunaan teknologi yang bijak.

b. Manfaat bagi tempat penelitian

Diharapkan hasil penelitian dapat menjadikan masukan dan dapat digunakan sebagai informasi bagi guru dan mengetahui hubungan *screen time* dengan kualitas tidur pada Mahasiswa.

c. Manfaat bagi peneliti

Diharapkan penelitian ini dapat menjadikan wawasan, pemahaman, pengalaman, berlatih menganalisis masalah dibidang keperawatan anak dan metodologi penelitian khususnya tentang hubungan *screen time* dengan kualitas tidur pada Mahasiswa keperawatan dan kemudian menjadikan sumber referensi untuk penelitian selanjutnya.

2) Manfaat Praktis

Diharapkan penelitian ini dapat menjadi acuan atau informasi bagi masyarakat untuk dapat mengetahui hubungan antara *screen time* dan dapat memanajemen waktu yang baik.

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

Nama Peneliti	Judul Penelitian	Desain Penelitian	Kesimpulan	Perbedaan dan Persamaan
Dianitha, elvina 2023	Hubungan intensitas penggunaan <i>screen time</i> dengan kualitas tidur pada mahasiswa/I fakultas kedokteran uisu di era pandemi	-Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif yang bersifat korelasional. -Penelitian ini melibatkan 120 orang partisipan yang diambil menggunakan metode Simple Random Sampling. -Instrumen penelitian yang digunakan adalah self-reported questionnaires untuk mengukur <i>screen time</i> dan kuesioner Pittsburgh <i>Sleep Quality Index</i> (PSQI) untuk mengukur kualitas tidur.	ada hubungan positif yang signifikan antara intensitas penggunaan <i>screen time</i> dengan kualitas tidur pada mahasiswa/i Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan positif yang signifikan antara intensitas penggunaan <i>screen time</i> dengan kualitas tidur pada mahasiswa/i dengan nilai p sebesar 0,000 ($p < 0,05$) dan nilai r sebesar 0,770.	-Persamaan menggunakan pendekatan kuantitatif dan menggunakan instrumen penelitian -Perbedaan variabel dan populasi penelitian
Dhea Faizia tasya, Nurfitri Bustama mWinda Lestari 2021.	Perbandingan <i>screen time</i> berdasarkan kuantitas dan kualitas tidur mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan	-Penelitian menggunakan desain potong lintang dengan besar sampel 123 orang. -Instrumen penelitian yang digunakan adalah kuesioner Pittsburgh <i>Sleep Quality Index</i> (PSQI) untuk mengukur kuantitas serta	Hasil uji statistik menunjukkan terdapat perbedaan <i>screen time</i> berdasarkan kuantitas tidur ($p = 0,000$) dan kualitas tidur ($p = 0,000$). Subjek dengan <i>screen time</i> tinggi memiliki	-Persamaan instrumen penelitian -Perbedaan variabel, tempat waktu

	an Nasional Veteran Jakarta pada pandemi Corona Virus Disease-19	kualitas tidur dan self-reported questionnaires untuk mengukur <i>screen time</i>	kuantitas tidur yang pendek dan kualitas tidur yang buruk	
Putri auliah Zahrani, Miswani mukani syuaib, Halimah sa'diyah 2024	Hubungan <i>screen time</i> dan kualitas tidur dengan kebugaran kardiorespirasi pada mahasiswa Pendidikan dokter uin alauddin makassar	-Desain penelitian kuantitatif dengan pendekatan cross sectional -Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling. -Jumlah sampel sebanyak 140 data -Instrumen yang digunakan <i>Questionnaire for Screen time of adolescent (QueST)</i> untuk <i>screen time</i> , kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) -Data dianalisis menggunakan uji univariat dan bivariat menggunakan aplikasi SPSS dengan uji statistik spearmen rho.	Hasil analisis bivariat antara variabel <i>screen time</i> dan kualitas tidur menunjukkan <i>screen time</i> dengan p-value sebesar 0,000 ($p < 0,05$), kualitas tidur dengan p value sebesar 0,000 ($p < 0,05$) yang bermakna bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara <i>screen time</i> dan kualitas tidur dengan kebugaran kardiorespirasi. Penelitian ini disimpulkan terdapat hubungan yang signifikan antara <i>screen time</i> dan kualitas tidur dengan kebugaran kardiorespirasi pada mahasiswa pendidikan dokter UIN Alauddin Makassar.	-Persamaan instrumen penelitian -Perbedaan tempat, waktu, dan populasi penelitian.

Thomas febrian bedu 2023	Hubungan antara screen time sebelum tidur dan aktivitas berbasis layar sebelum tidur dengan kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Hangtuh semester 7 angkatan 2019	-desain penelitian menggunakan penelitian analitik oservasional dengan desain cross- sectional. -jumlah sampel sebanyak 117 mahasiswa semester 7 angkatan 2019 Fakultas Kedokteran universitas hangtuh -teknik pengambilan sampel menggunakan <i>simple random sampling</i> -instrumen yang digunakan untuk data <i>screen time</i> menggunakan survey <i>screen time</i> sebelum tidur dan data kualitas tidur dperoleh dari kuesioner PSQI. -data Analisis menggunakan uji korelasi spearman dan uji koefisien kontingensi.	-Hasil Uji Korelasi Spearman menunjukan ada hubungan antara <i>screen time</i> sebelum tidur dan kualitas tidur pada mahasiswa semester 7 angkatan 2019 Fakultas Kedokteran Universitas Hang Tuh Surabaya, dengan nilai signifikansi $p=0,004$. menunjukan ada hubungan antara aktivitas berbasis layar sebelum tidur dan kualitas tidur pada mahasiswa semester 7 angkatan 2019 Fakultas Kedokteran Universitas Hang Tuh Surabaya	-Persamaan instrumen penelitian, desain penelitian, teknik pengambilan data -Perbedaan tempat, waktu, dan populasi penelitian.
-----------------------------------	--	---	---	--

