BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kualitas tidur sangat penting untuk menjaga kesehatan fisik, kesejahteraan mental, dan kinerja kognitif. Ini mendukung pemulihan fisiologis dan fungsi otak yang optimal, termasuk konsentrasi, memori, dan kemampuan pengambilan keputusan. Menurut Balasubramani et al., (2024) bahwa tidur sangat penting untuk perbaikan jaringan, pertumbuhan otot, dan penghapusan limbah metabolisme, yang sangat penting untuk kesehatan fisik. Tidur yang cukup berperan dalam meningkatkan plastisitas sinaptik, yang sangat penting untuk fungsi kognitif seperti memori dan pembelajaran. Tidur yang berkualitas juga berhubungan dengan pengurangan atrofia otak dan peningkatan konektivitas fungsional di area-area otak yang terkait dengan fungsi eksekutif dan memori (Kokošová et al., 2021). Sehingga, dengan meningkatkan kualitas tidur, individu dapat mengalami perbaikan dalam fungsi kognitif dan kualitas hidup secara keseluruhan (Reena, 2023).

Kualitas tidur yang buruk terkait dengan berbagai masalah kesehatan, termasuk gangguan metabolisme, kardiovaskular, dan kesehatan mental. Di sisi metabolisme, kurang tidur kronis dapat peningkatan risiko obesitas, diabetes, dan penyakit kardiovaskular (Balasubramani et al., 2024). Kemudian, tidur yang tidak memadai menyebabkan gangguan kognitif, termasuk

berkurangnya kewaspadaan dan gangguan konsolidasi memori, sebanding dengan efek mabuk alkohol, yang pada akhirnya berdampak negatif pada struktur dan fungsi otak (Stankeviciute et al., 2023). Kondisi ini juga mengakibatkan gangguan mood, meningkatkan iritabilitas dan respons stres, yang berdampak negatif pada kesehatan mental. Sulitnya mempertahankan kualitas tidur, menimbulkana tingkat depresi yang tinggi dan pada gilirannya akan memperburuk kesehatan psikologis seseorang (Kim1 et al., 2023).

Kualitas tidur yang baik dapat dicapai melalui kebiasaan tidur yang sehat, seperti menjaga jadwal tidur yang konsisten dan menciptakan lingkungan tidur yang nyaman. Kebiasaan tidur yang sehat juga berhubungan dengan kesehatan jantung karena dapat mengurangi risiko kardiovaskular (Llorent-Bedmar et al., 2022). Kebiasaan tidur ini juga dipengaruhi oleh faktor-faktor gaya hidup, seperti aktivitas fisik dan pola makan. Individu yang lebih aktif secara fisik memiliki kualitas tidur yang lebih baik dibandingkan dengan mereka yang kurang bergerak. Integrasi kebiasaan tidur yang baik dengan pola hidup sehat, secara keseluruhan dapat memberikan manfaat yang signifikan bagi kesehatan fisik dan mental individu (Vihirkar et al., 2022).

Meski pentingnya kualitas tidur terdokumentasikan dengan baik, perlu pula untuk mempertimbangkan kodisi individu dan faktor lingkungan yang mempengaruhi kualitas tidur, misalnya kondisi kehidupan perkotaan dan pemanfaatan teknologi. Faktor-faktor seperti kebisingan lingkungan, suhu, dan gangguan lainnya dapat mengganggu tidur (Zahoor et al., 2023). Demikian

pula, kecanduan teknologi yang sering dikaitkan dengan buruknya kualitas tidur yang menyebabkan masalah emosional seperti kecemasan dan depresi, yang pada gilirannya mempengaruhi kualitas tidur (Febrina et al., 2022).

The World Bank dalam laporannya yang dikemukanan Sailesh Tiwari et al., (2021) menyatakan, pengguna internet di Indonesia meningkat pesat. Secara intensif, penduduk Indonesia mulai dari individu, rumah tangga, perusahaan, hingga pemerintahan, memanfaatkan teknologi internet untuk aplikasi komunikasi, media sosial, informasi, pendidikan dan rekreasi, rata-rata menghabiskan sekitar enam jam perhari. Intensitas pemanfaatan internet tertinggi berada pada kelompok usia 16 hingga 25 tahun, yang rata-rata menghabiskan waktu 9,7 jam perhari untuk online. Menurut (Annur, 2022), pengguna internet terbanyak berasal dari kalangan mahasisawa atau generasi Z. Generasi ini mampu mengases internet pada kisaran 7 hingga 10 jam perhari. Bahkan, 8 persen diantaranya, mampu megakses internet hingga 13 jam perhari. Namun, penggunaan teknologi seperti gadget ini, telah menjadi salah satu faktor yang berpotensi mengganggu kualitas tidur.

Kualitas tidur yang baik merupakan komponen penting bagi mahasiswa untuk menyeimbangkan tuntutan akademik dan kesehatan mental. Namun, perubahan gaya hidup modern, terutama peningkatan penggunaan teknologi seperti gadget, telah berdampak negatif pada kualitas tidur. Kebiasaan tidur yang buruk, seperti jadwal tidur yang tidak teratur dan waktu tidur larut akibat penggunaan gadget, kini lazim di kalangan siswa, yang menyebabkan efek

merugikan pada kinerja akademik dan kesehatan mental mereka (Bachtiar & Sebong, 2022). Peningkatan penggunaan gedget dan media sosial, terutama sebelum tidur, berkorelasi dengan kualitas tidur yang lebih buruk yang mampu meningkatkan depresi di kalangan remaja (Lee et al., 2023). Banyak diantara mereka ingin tetap terhubung di media sosial hingga larut malam, yang mengakibatkan terganggunya waktu tidur (Lee et al., 2023). Untuk itu, mengurangi penggunaan perangkat elektronik sebelum tidur dan menciptakan rutinitas malam yang konsisten dapat membantu mahasiswa mendapatkan istirahat yang lebih baik, sehingga meningkatkan fokus dan produktivitasnya.

Beberapa tahun terakhir, penggunaan gadget di kalangan mahasiswa menunjukkan tren yang terus meningkat. Gadget seperti smartphone, tablet, dan laptop kini telah menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari mahasiswa. Peningkatan penggunaan gadget ini tidak hanya mempengaruhi cara mahasiswa berinteraksi sosial, tetapi juga berdampak pada kualitas tidur mereka. Mahasiswa yang menghabiskan lebih banyak waktu dengan gadget cenderung mengalami kualitas tidur yang lebih buruk (Kusumawardani, 2023).

Penggunaan gadget tidak hanya terbatas pada keperluan akademik, seperti mengakses materi kuliah, mengerjakan tugas, atau berkomunikasi dengan dosen dan rekan, tetapi juga meluas ke berbagai aktivitas hiburan, seperti bermain gim, bersosial media, dan menonton video yang sering kali hingga larut malam. Aktivitas ini dapat menyebabkan mahasiswa menghabiskan waktu berlebihan di depan layar, yang berpotensi mengganggu

pola tidur mereka. Ini sejalan dengan pernyataan Yusnitasari, (2022) bahwa penggunaan gadget yang berlebihan, terutama di malam hari, berhubungan langsung dengan peningkatan kejadian insomnia di kalangan remaja dan mahasiswa (Rahma, 2023). Demikian pula dengan paparan cahaya biru dari layar gadget dapat mengganggu produksi melatonin, hormon yang mengatur siklus tidur, sehingga mengakibatkan kesulitan tidur (Katiandagho, 2023). Terdeteksi pula bahwa mahasiswa yang menggunakan gadget untuk bersosial media dan bermain game cenderung mengalami kualitas tidur yang lebih buruk dibandingkan dengan mereka yang membatasi penggunaan gadget sebelum tidur (Isnaningsih & Sari, 2022). Penggunaan gadget yang berlebihan dapat mengganggu pola tidur dan fokus, sehingga penting bagi mahasiswa untuk menemukan keseimbangan antara kegiatan akademik dan hiburan digital.

Prevalensi penggunaan gadget pada malam hari di kalangan mahasiswa telah berada pada tingkat yang mengkhawatirkan. Amelia, (2022) menyampaikan bahwa terdapat 56,1% mahasiswa menggunakan gadget secara intensif, dan 77,6% diantaranya mengalami kualitas tidur yang buruk. Ini menunjukkan bahwa penggunaan gadget yang tinggi, terutama di malam hari, berkontribusi pada gangguan tidur yang signifikan, yang dapat berdampak negatif pada kesehatan fisik dan mental mahasiswa. (Syahputri & Ahmad, 2022) juga mengungkapkan bahwa hampir semua siswa menggunakan gadget untuk bermain game online dan bersosial media yang aktivitasnya hingga larut malam, dapat mempengaruhi kualitas tidur bahkan mengubah perilaku sosial

mereka, mengarah pada isolasi sosial dan masalah interaksi dengan teman sebaya. Intensitas penggunaan gadget yang tinggi juga sangat mengganggu fokus belajar mereka (Katiandagho, 2023).

Ratnayani et al., (2022) mencatat bahwa penggunaan gadget di kalangan remaja, termasuk mahasiswa, meningkat secara signifikan, dengan rata-rata penggunaan gadget lebih dari 4 jam sehari untuk keperluan hiburan dan pendidikan. Bahkan adiksi atau kecanduan internet di kalangan mahasiswa cukup meningkat seiring dengan meningkatnya penggunaan gadget untuk keperluan non-akademik yang berimbas pada penurunan status gizi dan kesehatan mental yang signifikan (Kurniawan & Farapti, 2021). Sebanyak 46% dari mereka menghabiskan waktu lama dalam menggunaan gadget untuk aktivitas non-akademik, berdampak langsung terhadap kesehatan mental dan fisik mahasiswa akibat kurang tidur (Usman & Wowor, 2022). Banyak remaja yang terjaga hingga larut malam untuk aktivitas non-akademik (Dungga & Dulanimo, 2021). Mahasiswa yang menggunakan gadget, seperti smartphone dan laptop, setidaknya satu jam sebelum tidur untuk keperluan non-akademik, seperti bersosial media, menonton video, atau bermain gim, terindikasi terpapar cahaya biru dari layar gadget sebelum tidur, yang berkontribusi pada gangguan tidur dan kualitas tidur yang buruk (Usman & Wowor, 2022).

Berdasarkan hal ini, diketahui bahwa penggunaan gadget yang berlebihan dapat menyebabkan gangguan tidur, seperti insomnia dan penurunan kualitas tidur, yang pada gilirannya berdampak negatif terhadap konsentrasi

mahasiswa. Kebiasaan ini menciptakan siklus yang sulit untuk diputus, di mana kurang tidur menyebabkan penurunan produktivitas, yang kemudian mendorong mahasiswa untuk mengandalkan gadget lebih sering untuk menyelesaikan tugas-tugas akademik mereka. Kualitas tidur yang buruk akibat penggunaan gadget pada malam hari memiliki dampak, termasuk kemampuan berkonsentrasi, produktivitas, dan prestasi belajar. Mahasiswa yang kurang tidur cenderung mengalami penurunan perhatian, kesulitan dalam memproses informasi, serta kemampuan menyelesaikan tugas-tugas akademiknya.

Secara keseluruhan, fenomena meningkatnya penggunaan gadget di kalangan mahasiswa, terutama pada malam hari, menimbulkan kekhawatiran terkait dampaknya terhadap kualitas tidur mereka. Sebagai kelompok yang berada dalam fase perkembangan kognitif dan emosional yang penting, mahasiswa menghadapi risiko gangguan tidur yang dapat memengaruhi kemampuan mereka untuk berkonsentrasi, memproses informasi yang optimal. Berdasarkan konnteks ini, peneliti melakukan penelitian dengan mengusung judul Pengaruh Penggunaan Gadget Terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa Universitas Muslim Indonesia (UMI), bertujuan untuk mengidentifikasi hubungan antara penggunaan gadget dengan kualitas tidur mahasiswa UMI. Temuan dari penelitian ini diharapkan tidak hanya memperkaya literatur ilmiah, tetapi juga memberikan rekomendasi praktis yang dapat mendukung mahasiswa dalam mengelola penggunaan gadget dan meningkatkan kualitas tidurnya.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan sebelumnya, maka rumusan masalah yaitu:

1. Adakan pengaruh penggunaan gadget terhadap kualitas kualitas tidur mahasiswa UMI?
2. Adakah pengaruh frekuensi penggunaan gadget terhadap kualitas tidur mahasiswa UMI?
3. Adakah pengaruh durasi penggunaan gadget terhadap kualitas tidur mahasiswa UMI?
4. Adakah pengaruh waktu penggunaan gadget terhadap kualitas tidur mahasiswa UMI?

C. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian adalah:

1. Mengetahui pengaruh penggunaan gadget terhadap kualitas kualitas tidur mahasiswa UMI.
2. Mengetahui pengaruh frekuensi penggunaan gadget terhadap kualitas tidur mahasiswa UMI
3. Mengetahui pengaruh durasi penggunaan gadget terhadap kualitas tidur mahasiswa UMI
4. Mengetahui pengaruh waktu penggunaan gadget terhadap kualitas tidur mahasiswa UMI

D. Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian Pengaruh Penggunaan Gadget Terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muslim Indonesia yaitu

1. Memperluas wawasan dan pemahaman tentang hubungan antara teknologi dan kesehatan.
2. Manfaat Teoritis:
    a. Menyumbang temuan baru dalam literatur terkait pengaruh penggunaan gadget terhadap kesehatan.
    b. Menguatkan atau memberikan perspektif baru pada teori-teori yang membahas dampak teknologi terhadap perilaku manusia.
3. Manfaat Praktis:
    1. Memberikan rekomendasi praktis kepada mahasiswa, institusi pendidikan, dan pembuat kebijakan tentang pengelolaan penggunaan gadget untuk mendukung kualitas tidur.
    2. Menyediakan panduan untuk intervensi atau kebijakan kesehatan tidur di kalangan mahasiswa.