

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Seiring berkembangnya zaman dari tahun ke tahun dimana juga semakin meningkatnya perkembangan teknologi yang dapat mempermudah pekerjaan atau aktivitas setiap orang dan salah satu perkembangan teknologi itu adalah *smartphone*. Saat ini *smartphone* sudah menjadi peranan teknologi yang sangat penting karena dapat membuat hidup seseorang lebih mudah. Mulai dari pekerjaan, pendidikan, hiburan, dan informasi gaya hidup semua bisa di akses dengan *smartphone* ( Mohammadbeigi A, 2016 ).

Kementrian komunikasi dan Informatika menyatakan bahwa penggunaan *smartphone* di Indonesia pada tahun 2017 lebih dari setengah masyarakat Indonesia. Hasil dari laporan yang bersumber dari Puslitbang Aptika IKP Kominfo menunjukkan proporsi kepemilikan *smartphone* paling banyak di Indonesia berada di pulau Jawa, sebesar 86,60 %, lalu disusul oleh pulau Sumatera sebesar 84,14 %, Kalimantan sebesar 52,12 %, Bali dan Nusa Tenggara sebesar 45,24 %, Sulawesi sebesar 42,82 %, dan yang terakhir Maluku dan Papua sebesar 27,68 % ( Kominfo, 2017 ).

Penggunaan *smartphone* ini memiliki dampak positif yang sangat banyak dan sangat berguna bagi setiap individu. Meskipun demikian, penggunaan *smartphone* juga memiliki dampak negatif terhadap penggunanya, seperti efek radiasi, produktivitas yang menurun, gangguan pada mata, dan juga yang sering terjadi adalah terganggunya siklus tidur. Kecanduan *smartphone* didefinisikan sebagai perilaku berlebihan dalam menggunakan *smartphone* dan mengganggu aktivitas sehari – hari. Menurut pandangan psikolog dan sosiolog, kecanduan *smartphone* merupakan perilaku yang dapat mempengaruhi kualitas tidur. Kualitas tidur yang baik dapat mempengaruhi kesehatan secara keseluruhan baik secara fisik

maupun mental (Mohammadbeigi A, 2016). Ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kualitas tidur seseorang yakni faktor lingkungan, status kesehatan, gaya hidup, dan stress. Berdasarkan fenomena yang sering terjadi dan juga jumlah penggunaan *smartphone* pada data yang telah diberikan, penggunaan *smartphone* yang berlebihan dan tersedianya internet yang mudah untuk kita akses melalui *smartphone* dan juga berbagai aplikasi yang tersedia pada *smartphone* menjadi salah satu faktor lingkungan yang dapat mempengaruhi kualitas tidur yang buruk pada seseorang (Kwon M, 2013).

Menurut *National Sleep Foundation* (NSF) Melatonin merupakan hormon yang memiliki peran penting dalam siklus tidur. Hormon melatonin secara alami akan dihasilkan oleh kelenjar pineal dan akan lebih banyak terjadi pada malam hari seiring berkurangnya intensitas cahaya. Perangkat elektronik dengan pencahayaan seperti ponsel, tablet, dan komputer dapat memancarkan cahaya yang dapat menghambat atau mengurangi produksi alami melatonin di malam hari dan mengurangi rasa kantuk (*National Sleep Foundation*, 2022).

Berdasarkan latar belakang di atas, penulis tertarik untuk meneliti mengenai hubungan penggunaan *smartphone* terhadap kualitas tidur pada mahasiswa Kedokteran Wijaya Kusuma.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Apakah ada hubungan penggunaan *smartphone* terhadap kualitas tidur mahasiswa Wijaya Kusuma ?

## **1.3 Tujuan Penelitian**

Tujuan umum :

Mengetahui hubungan penggunaan *smartphone* terhadap kualitas tidur mahasiswa Wijaya Kusuma

Tujuan khusus :

1. Untuk mengidentifikasi ketergantungan penggunaan *smartphone* pada mahasiswa Wijaya Kusuma
2. Untuk mengidentifikasi siklus tidur pada mahasiswa Wijaya Kusuma

#### 1.4

#### **Manfaat Penelitian**

2. Manfaat teoritis :

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat dan juga sebagai sumber informasi tentang hubungan penggunaan *smartphone* terhadap kualitas tidur

- 3.

Manfaat praktis :

- Bagi peneliti :

Penelitian diharapkan dapat menambah ilmu dan wawasan bagi peneliti tentang hubungan penggunaan *smartphone* terhadap kualitas tidur pada mahasiswa Wijaya Kusuma Surabaya

- Bagi mahasiswa ;

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi wawasan tentang hubungan penggunaan *smartphone* terhadap kualitas tidur pada mahasiswa Wijaya Kusuma Surabaya

- Bagi tempat penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat wawasan tentang hubungan penggunaan *smartphone* terhadap kualitas tidur pada mahasiswa Wijaya Kusuma Surabaya