

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **3.3 Definisi tidur**

Tidur adalah proses fisiologis yang kompleks, dimana tubuh dan pikiran manusia masuk ke dalam keadaan istirahat untuk beberapa waktu. Manusia menghabiskan sepertiga waktu mereka untuk tidur dan menerimanya dalam jumlah yang cukup untuk memenuhi kebutuhan tubuh manusia seperti halnya makanan dan air ( Khalid H, 2021 ).

Tidur adalah kebutuhan biologis yang sangat penting untuk kesehatan pada anak – anak, remaja, dan orang dewasa. Tidur dengan pola tidur yang sehat sangat penting untuk fungsi kognitif, suasana hati, Kesehatan mental, Kesehatan kardiovaskular, serebrovaskular, dan metabolisme. Kuantitas dan kualitas tidur yang baik juga berpengaruh terhadap pola tidur yang sehat. Pola tidur yang buruk memiliki dampak besar dan merugikan terhadap kesehatan fisik dan kesehatan mental ( Ramar K, 2021 ).

#### **3.4 Definisi pola tidur**

Pola tidur adalah keadaan tubuh beristirahat dengan model, bentuk, dan corak tidur dalam jangka waktu yang relatif menetap. Pola tidur sendiri meliputi jadwal memasuki tidur dan bangun, irama tidur, frekuensi tidur dalam sehari, mempertahankan kondisi tidur, dan kepuasan tidur ( Hidayat A, 2016 ).

#### **3.5 Definisi kualitas tidur**

Kualitas tidur didefinisikan sebagai kepuasan seseorang terhadap aspek tidur. Kualitas dapat diukur dengan kuesioner *Pittsburgh Asleep Quality Index* (PSQI) dengan menilai aspek kualitas tidur subjektif yaitu latensi tidur, durasi tidur, efisiensi tidur, penggunaan obat, dan disfungsi di siang hari (Dhamayanti et al, 2019). Kualitas tidur yang baik memiliki

dampak positif bagi tubuh maupun mental seseorang. Kualitas tidur yang buruk memiliki dampak yang negatif seperti kelelahan, mudah marah, respon yang lambat, dan tidak produktif saat siang hari ( Kathy L, 2022 ). Kualitas tidur dan waktu yang dihabiskan saat tidur dapat berubah oleh beberapa faktor yaitu depresi, penuaan, obat – obatan, dan kondisi medis ( Patel AK, 2022 ).

### **3.6 Gangguan pola tidur**

Gangguan pola tidur adalah kondisi yang dapat mengganggu pola tidur yang berdampak terhadap kualitas tidur seseorang. Gangguan pola tidur dapat mengganggu fungsi fisik dan mental seseorang. Ada beberapa jenis gangguan tidur diantaranya ; 1) *Insomnia*, 2) *Sleep disordered breathing*, 3) *Central disorder of hypersomnolence*, 4) *Circadian rhythm sleep wake disorders*, 4) *Parasomnias*, 5) *Sleep related movement disorders* ( Karna B, 2022 ).

Gangguan pola tidur dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor – faktor tertentu seperti, gaya hidup, lingkungan, dan kondisi medis. Faktor gaya hidup misalnya, terjadi karena pilihan sendiri yang sengaja untuk begadang menonton tv ataupun kebiasaan menggunakan *smartphone* yang membuat seseorang tetap terjaga. Faktor lingkungan contohnya, kewajiban kerja yang mengharuskan seseorang untuk tetap terjaga untuk menyelesaikan pekerjaannya sehingga tidak memiliki waktu yang cukup untuk tidur. Kurangnya tidur juga dapat terjadi karena kondisi medis misalnya sleep apnea, gangguan pernapasan yang dapat menyebabkan terbangunnya saat malam hari sehingga berpengaruh pada kualitas tidur ( *National Sleep Foundation*, 2022 ).

### **3.7 Mekanisme siklus tidur**

Pada mekanisme siklus tidur disini kita hampir keseluruhan membahas tentang proses dari seseorang sudah berbaring hingga tertidur atau disebut dengan istilah latensi tidur. Normal pada umumnya latensi tidur

seseorang membutuhkan waktu berkisar 10 sampai 30 menit sehingga mereka bisa tertidur. Latensi tidur merupakan ukuran yang penting karena dapat memberikan gambaran tentang kualitas tidur (*National Sleep foundation, 2020*).

Siklus tubuh manusia saat akan memasuki tidur akan melalui dua fase yaitu :

- *Rapid Eye Movement (REM)* :

Tidur *REM* merupakan tidur dalam kondisi tidur paradoksial yang ditandai dengan mimpi yang bermacam – macam, otot – otot yang mulai merenggang, jantung berdetak lebih cepat, dan gerakan mata cepat. Saraf – saraf simpatik berkerja selama tidur *REM*, diperkirakan terjadi proses penyimpanan secara mental yang digunakan sebagai pelajaran, adaptasi psikologis, dan memori ( *lehmann et al, 2016* ).

- *Non Rapid Eyes Movement (NREM)*

Tidur *NREM* dibagi menjadi tiga tahap yaitu tahap 1, tahap 2, dan tahap 3. Tidur *NREM* dibedakan dari tidur *REM* karena saat tidur *NREM* Gerakan mata melambat, pernafasan semakin teratur, gelombang otak makin melambat dan teratur ( *National Sleep Fondation, 2020* ).

Ada empat tahap yang dibagi menjadi dua fase yaitu *NREM* dan *REM*. Tiga tahap pertama termasuk dalam fase *NREM* dan tahap ke empat termasuk ke dalam fase *REM*.

Pada tahap pertama adalah tahap saat kita memasuki saat terkantuk –kantuk. Tahap tidur ini adalah saat detak jantung, gerakan mata, gelombang otak, dan aktivitas pernapasan mulai berkurang. Gerakan motorik juga mulai berkurang meskipun terkadang tubuh mengalami kedutan otot yang disebut *hypnic jerk*. Tahap ini biasanya berlangsung hanya dalam beberapa menit.



*Smartphone* adalah telepon genggam yang mempunyai fungsi dan penggunaannya menyerupai komputer. Secara standart pabrik masih belum menentukan arti dari *smartphone* itu sendiri. Menurut beberapa orang *smartphone* adalah telepon yang berkerja menggunakan seluruh perangkat lunak sistem yang mendasar bagi pengembang aplikasi.

Kebanyakan alat yang dikategorikan sebagai *smartphone* memiliki sistem operasi yang berbeda. Sistem operasi yang dapat ditemukan di *smartphone* adalah *Symbians OS*, *iOS*, *RIM Blackberry*, *Windows Mobile*, *linux*, *Palm*, *WebOS*, dan *Android*.

*Smartphone* sendiri di Indonesia memiliki segmentasi yang dapat di bagi menjadi 3 kategori yaitu *smartphone high-end*, *smartphone middle level*, *smartphone entry level*. Fungsi dari *smartphone* sendiri yaitu dapat menyertakan papan miniature papan ketik QWERTY, layar sentuh, kamera, penghitung cepat, penunjuk jam, pemutar music, pembaca dokumen, dan masih banyak lainnya ( Trivena I, 2017 ).

## **2.7 ketergantungan *smartphone***

Berikut merupakan variable – variable yang akan diteliti pada penelitian ini :

1. Ketergantungan *smartphone* adalah perilaku atau pola maladaptif karena penggunaan *smartphone* sehingga menimbulkan gangguan yang dimanifestasikan terhadap lima kriteria, yaitu :
  1. Gangguan kehidupan sehari – hari : tidak dapat melakukan pekerjaan yang sudah direncanakan, sulit untuk konsentrasi dikelas, sering merasakan pusing atau penglihatan kabur, dan gangguan tidur.
  2. *Withdrawal* : sering merasa kesal, tidak sabar, tidak tahan jika tidak menggunakan *smartphone*, merasa jengkel ketika diganggu saat menggunakan *smartphone*.

3. Toleransi : usaha untuk mengatur penggunaan *smartphone* namun selalu gagal
4. Mengorientasi hubungan pada dunia maya : merasa hubungan yang dijalin menggunakan *smartphone* lebih akrab dibandingkan di dunia nyata, memiliki perasaan hampa saat tidak menggunakan *smartphone*,
5. Berlebihan dalam menggunakan *smartphone* : lebih sering meminta bantuan orang menggunakan *smarphone*, selalu membawa pengisi baterai, merasa terdorong untuk menggunakan *smartphone* walaupun baru saja berhenti menggunakannya ( Kwon M, 2013 ).