

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Teknologi lahir dari pemikiran manusia dengan tujuan mempermudah kegiatan dalam kehidupan sehari-hari. Perkembangan pesat dan semakin canggih teknologi sampai saat ini sangat memajukan kehidupan manusia. Contoh fasilitas canggih tersebut yaitu *gadget*. Dalam hal ini beberapa perangkat yang termasuk dalam kategori *gadget* adalah *smartphone*, *laptop*, *netbook*, dan *tablet*. Bukan hanya sekedar alat komunikasi namun bisa juga berfungsi sebagai kamera digital, pemutar media hiburan seperti musik, *game online* dan sebagainya, dan sarana mencari informasi yang dapat terhubung dengan internet melalui jaringan seluler atau *wi-fi*, bahkan masyarakat menjadikannya *lifestyle* (gaya hidup) dan tren masa kini. Berbeda dengan awal mula munculnya yang hanya dimiliki oleh kalangan atas saja, kini *gadget* sudah dimiliki oleh hampir seluruh kalangan dari wilayah perkotaan dan pedesaan di Indonesia. Pada tahun 2016 dari semua kalangan memiliki akses internet sebesar 36% dengan peningkatan penggunaan *gadget* di pedesaan sebesar 79,5% dan perkotaan sebesar 90,7%. (Kominfo, 2016).

Terdapat peningkatan dan penyebaran jumlah pengguna telepon genggam di seluruh dunia. Seperti pada penelitian *cross-sectional study* yang dilakukan terhadap 446 mahasiswa kedokteran di India, hasil didapatkan 96% mahasiswa memiliki *smartphone* dan 90% menyatakan *gadget* ini berguna dalam belajar medis, komunikasi, dan mendapatkan secara instan segala informasi ilmu pengetahuan yang dibutuhkan dalam *bedside teaching* (Gavali, 2017).

Mahasiswa tidak lepas dari penggunaan gadget dalam kesehariannya. Saat ini mereka dituntut untuk selalu *update* mengenai sumber pembelajaran misalnya dengan *smartphone* dapat mengakses informasi dimanapun dan kapanpun dengan mudah. Selain itu, manfaat dari *gadget* sangat banyak sekali untuk mahasiswa, diantaranya memudahkan dalam berkomunikasi, terutama jika digunakan untuk membuat forum diskusi, dan dapat juga sebagai sarana menambah

wawasan. Disisi lain, tak semua mahasiswa memanfaatkan *gadget* dengan tidak sebagaimana mestinya dan menyalahgunakan. Misalnya, mereka menggunakan *smartphonenya* untuk bermain *game* saat kelas, bermain sosial media secara berlebihan sampai lupa akan waktu dan sebagainya. (Cahyaningsih, 2019)

Gadget dan internet tidak lepas satu sama lain dalam penggunaannya. Menurut APJII (Asosiasi Penyelenggara Jaringan Internet Indonesia) mendapati ada sekitar 143,26 juta atau sekitar 54,68% orang menggunakan internet di Indonesia. Dimana mayoritas 80% berusia 18-25 tahun dengan 93,9% masyarakat mengakses internet disetiap harinya (APJII,2017). Sedangkan pada tahun 2018 penggunaan Internet dominan diduduki oleh masyarakat dengan rentang usia 15-19 tahun sebanyak 91% dan 88,5% pengguna berusia 20-40 tahun. Dari hasil tersebut pengguna terbanyak adalah masyarakat yang pernah atau sedang menjalani perkuliahan (APJII, 2018).

Sejak beberapa tahun ini, masalah penggunaan *gadget* telah meningkat secara signifikan dan menimbulkan khawatir yang berlebih khususnya efek pada kesehatan yang dikaitkan dengan paparan medan elektromagnetik dan radiasi gelombang mikro yang dihasilkan oleh *gadget* tersebut. Sebagai contoh dengan kebiasaan menggunakan *gadget* sebelum tidur dapat merangsang fisiologis dan psikologis dan berpengaruh pada kualitas tidur. Hal tersebut dapat menunda jam internal tubuh seseorang (*circadian rhythm*), menekan pelepasan hormon melatonin yang merangsang tidur, dan membuatnya lebih sulit untuk tertidur (National Sleep Foundation, n.d.). Kualitas tidur yang buruk dapat menurunkan tingkat konsentrasi. Hal ini selaras dengan hasil penelitian terhadap mahasiswa di Palembang yaitu sebanyak 171 orang (53,4%) dari 320 responden memiliki kualitas tidur dan konsentrasi yang buruk (Rahmadi, 2017). Dampak fisiologis yang muncul akibat buruknya kualitas tidur meliputi rasa lelah, penurunan aktivitas keseharian, kondisi neuromuskular yang memburuk, proses penyembuhan menjadi lambat, imunitas menurun, dan ketidakstabilan tanda vital. Di sisi lain terdapat juga dampak psikologis meliputi *stress*, depresi, cemas, sulit untuk berkonsentrasi, dan koping tidak efektif (Bukit, 2005).

Pada normalnya seseorang tidur 8 jam dalam sehari. Jika kurang maka terdapat hutang tidur. Hutang tidur yang terus menerus menumpuk dapat mengakibatkan berkurangnya kemampuan mental, konsentrasi, daya ingat, dan produktivitas. Selain merupakan istirahat mental dan emosional tidur juga merupakan istirahat fisik. Ada sekitar 20% sampai 50% perkiraan orang dewasa setiap tahunnya yang melaporkan adanya gangguan tidur dan sekitar 17% orang mempunyai masalah tidur yang serius (Bukit, 2015).

Bukan dari sisi biologis saja, Islam sudah membahas mengenai tidur jauh sebelum ilm biologi ada, maka dari itu Islam dan Ilmu Pengetahuan selalu sejalan. Sebagaimana diceritakan dalam Al-Quran: *“Dan diantara tanda-tanda kekuasaannya ialah tidurmu diwaktu malam dan siang hari dan usahamu mencari sebagian dari karunia-Nya. Sesungguhnya pada yang demikian itu terdapat tanda-tanda bagi kaum yang mendengarkan.”* (QS. Ar-Ruum: 23). Ayat tersebut menjelaskan bahwa tidur di siang atau malam hari adalah bagian dari kekuasaan Allah SWT dan manusia diberikan kesempatan untuk senantiasa beristirahat tidur di malam hari sedangkan berusaha pada pagi hari. Dan dalam surat Al-Maidah ayat 77 yang artinya: *“Hai Ahli Kitab, janganlah kamu berlebih-lebihan (melampaui batas) dengan cara tidak benar dalam agamamu. Dan janganlah kamu mengikuti hawa nafsu orang-orang yang telah sesat dahulunya (sebelum kedatangan Muhammad) dan mereka telah menyesatkan kebanyakan (manusia), dan mereka tersesat dari jalan yang lurus”*. Hal ini menjelaskan ketika melakukan atau menggunakan sesuatu tidak boleh berlebih-lebihan. Begitupun terkait penggunaan *gadget*, jika digunakan berlebih akan menimbulkan mudharat seperti timbulnya berbagai penyakit salah satunya mempengaruhi kualitas tidur.

Berdasarkan pre survey yang dilakukan sebelum penelitian 3 dari 5 orang Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI adalah pengguna *gadget* baik dalam bentuk *smartphone*, laptop ataupun *tablet*. Dengan tersedianya jumlah sampel yang memadai, lokasi penelitian juga terjangkau dan memungkinkan untuk dilakukan penelitian. Maka dilakukan penelitian tentang hubungan penggunaan

gadget terhadap kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Umum Universitas YARSI.

1.2 Rumuan Masalah

Berdasarkan uraian diatas serta belum adanya penelitian mengenai hubungan penggunaan *gadget* terhadap kualitas tidur pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Umum Universitas YARSI, maka perlu diteliti apakah ada hubungan antara penggunaan *gadget* terhadap kualitas tidur pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Umum Universitas YARSI angkatan 2017 .

1.3 Pertanyaan Penelitian

1. Bagaimana gambaran tingkat penggunaan *gadget* pada keseharian Mahasiswi Fakultas Kedokteran Umum Universitas YARSI Angkatan 2017?
2. Bagaimana gambaran kualitas tidur pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Umum Universitas YARSI Angkatan 2017?
3. Bagaimana hubungan antara penggunaan *gadget* dengan kualitas tidur Mahasiswi Fakultas Kedokteran Umum Universitas YARSI Angkatan 2017?
4. Bagaimana hubungan penggunaan *gadget* terhadap kualitas tidur menurut pandangan islam?

1.4 Tujuan Penelitian

1.4.1 Tujuan Umum

Mengetahui hubungan antara penggunaan *gadget* terhadap kualitas tidur pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Umum Universitas YARSI Angkatan 2017.

1.4.2 Tujuan Khusus

- a. Mengetahui tingkat penggunaan *gadget* pada keseharian Mahasiswi Fakultas Kedokteran Umum Universitas YARSI Angkatan 2017
- b. Mengetahui kualitas tidur pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Umum Universitas YARSI Angkatan 2017
- c. Mengetahui hubungan antara penggunaan *gadget* dengan kualitas tidur Mahasiswi Fakultas Kedokteran Umum Universitas YARSI Angkatan 2017
- d. Mengetahui hubungan penggunaan *gadget* terhadap kualitas tidur menurut pandangan islam

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat Bagi Mahasiswa

- Meningkatkan kemampuan dalam menggali informasi mengenai pengaruh penggunaan *gadget* terhadap kualitas tidur mahasiswa.
- Meningkatkan pengetahuan serta wawasan dalam bidang promosi kesehatan terutama psikologi kesehatan mengenai bagaimana kecanduan *gadget* dapat mempengaruhi kualitas tidur.

1.5.2 Manfaat Bagi Fakultas Kedokteran Universitas YARSI

- Diharapkan penelitian ini dapat menjadi referensi tambahan bagi mahasiswa atau pihak lain di bidang promosi kesehatan mengenai hubungan penggunaan *gadget* terhadap kualitas tidur mahasiswa.
- Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI dapat melakukan penelitian lebih lanjut atau penelitian lain yang berhubungan dengan hubungan penggunaan *gadget* terhadap kualitas tidur mahasiswa.

1.5.3 Manfaat Bagi Tempat Penelitian

Sebagai bahan pertimbangan dalam penggunaan *gadget* yang disesuaikan kebutuhan dan peningkatan kualitas tidur sehingga mahasiswa memiliki kualitas tidur yang baik.