

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar belakang

Smartphone pada masa digital kini menjadi satu alat komunikasi yang canggih. Dalam hal ini Smartphone menjadi pusat media komunikasi antar satu orang dengan orang lainnya sehingga memudahkan pekerjaan ataupun aktivitas. Smartphone (telepon genggam) merupakan ponsel cerdas yang sering kita jumpai di kalangan masyarakat. Academies Americ of Pediatrics, ialah institusi dimana memberantas permasalahan anak didik serta pemuda Amerika mengatakan dimana diusia belajar dibutuhkan jam istirahat mencukupi (Gavrilanti, 2021). Alasan dimana menjadi penyebab hilangnya kualitas tidur diantaranya adalah pemakaian Smartphone (Ruqaiyah, 2019).

Penyalahgunaan Smartphone bisa merusak jam istirahat seseorang seperti halnya gangguan tidur menjadi buruk dan tidak efisien (Riana, 2019). Di era saat ini penggunaan Smartphone semakin maju, bahkan tingkat pemahaman mereka tinggi dalam penggunaan Smartphone. akan tetapi tingkat kesadaran mereka mulai semakin menurun. di saat mereka waktunya tidur, orang-orang terlena dengan kesibukan pekerjaan mereka hingga kualitas tidur mereka buruk.

Berbagai masalah tentang efek samping handphone banyak terjadi pada remaja dan dewasa. Diawali rasa candu pada sosmed, permainan, serta hal dimana mengandung pornography. Bahkan mungkin juga bisa memengaruhi jam istirahat sanganak hingga dewasa.

Kominfo ditahun 2015 mengatakan, Indonesia yakni kekuatan teknologi digital yang tidak aktif di Asia. Indonesia berpenduduk 250.000.000 orang dan merupakan sektor terbesar. Jumlah pengguna ponsel pintar di Indonesia pun meningkat tinggi. Pemakaian ponsel pintar Indonesia diperkirakan mencapai 270.000.000 gadget, hanya dipakai 250.000.000 penduduk, namun 80 persen pemakaian ponsel Indonesia ditempati remaja. Menurut sumbernya Indonesia mayoritas pemuda atau 63% memiliki kualitas tidur yang buruk.

Tekanan darah bisa menjadi abnormal jika jam tidur berantakan bahkan rutinitas dapat semakin menurun (Lomanthow *et.al.*, 2016). Spegal, Lepruolt serta Van Cutter (Robi, Khaidir and Rahaju, 2015) berpendapat bila waktu istirahat sedikit dapat menyebabkan berubahnya jumlah hormon leptin serta grelin dimana menjaga rasa lapar serta keyang. Kwutson, *et.al*, Van Leuwen, *et.al* serta Bikston, *et.al* (Robi, Khaidir and Rahaju, 2015) mengatakan dimana batas istirahat berkaitan pada terdapatnya ketidakseimbangan total insulins serta gula pada diri seseorang.

Disamping memengaruhi hormone pada diri individu, kualitas istirahat tak teratur bisa berpengaruh pada kekebalan tubuh. Penulisan Dethony (Robi, Khaidir and Rahaju, 2015) ditemukan bahwasannya istirahat yang buruk bisa menambah *hormone stressed* kortisols serta nor-adrenalin, hingga saat terjadinya stres itu memengaruhi pengerjaan kekebalan dimana berakibat pada turunnya rasa kebal pada antygen. Blaske (Robi, Khaidir and Rahaju, 2015) telah mendapati bahwasannya bila seseorang sering bergadang, akibatnya hormone noturnal melatonin tertekan, hingga mengakibatkan terganggunya istirahat dimana bisa memperlambat imun, hingga berisiko infeksi serta melambatnya luka pulih saat individu operasi.

Randal, Rohers serta Ruth (Robi, Khaidir and Rahaju, 2015) mengatakan waktu istirahat dimana tidak cukup memengaruhi kinerja kognitive, keinginan, konsen, serta memori. Amskhler serta McKensie (Robi, Khaidir and Rahaju, 2015) pun menyatakan bahwasannya penurunan kualitas tidur juga mempengaruhi potensi respon rangsangan yang terjadi. Smith serta Van der Liden (Robi, Khaidir and Rahaju, 2015) menemukan kaitan antar keadaan emosional serta gejala tidur. Smith serta Van der Liden (Robi, Khaidir and Rahaju, 2015) mengatakan bahwasannya orang dengan perasaan emosional buruk (penyesalan, rasa malu, bersalah) menderita gejala tidur. Ini pun dikuatkan oleh perkataan McNamira, Anderson, Arowod, serta Meser (Robi, Khaidir and Rahaju, 2015) dimana perasaan buruk yang dirasakan seseorang ditularkan ketika tidur sehingga menimbulkan bunga tidur dimana amat tidak menyenangkan.

1.2 Perumusan Masalah

Sesuai uraian dari latarbelakang tersebut, ditarik perumusan masalah didapat ialah melihat ada atau tidaknya kaitan antar pemakaian Handphone pada kualitas tidur mahasiswa Universitas Prima Indonesia.

1.3 Hipotesa

Ho1 : Tidak terdapat kaitan antar pemakaian Handphone pada kualitas tidur mahasiswa Universitas Prima Indonesia

Ha1 : Ada kaitan antar pemakaian Handphone pada kualitas tidur mahasiswa Universitas Prima Indonesia

1.4 Tujuan

1.4.1 Tujuan Umum

Menjelaskan kaitan antar pemakaian Handphone pada kualitas tidur mahasiswa Universitas Prima Indonesia.

1.4.2 Tujuan Khusus

- a. Meneliti pemakaian Handphone pada mahasiswa Universitas Prima Indonesia
- b. Mengidentifikasi kualitas tidur mahasiswa Universitas Prima Indonesia
- c. Menganalisis kaitan antar pemakaian Handphone pada kualitas tidur mahasiswa Universitas Prima Indonesia

1.5 Manfaat

1.5.1 Bagi Peneliti

Untuk meneliti dan mengembangkan suatu penelitian tentang kaitan antar pemakaian Handphone pada kualitas tidur Mahasiswa Universitas Indonesia.

1.5.2 Bagi Mahasiswa

Secara praktis, penulisan ini akan memberikan manfaat untuk mahasiswa guna menerapkan hidup sehat serta menambah kualitas istirahat. Penulisan ini akan dijadikan masukan pada pemakaian Handphone tiap harinya. Disamping itu, penulisan ini bisa menjadi manfaat untuk rujukan dipenelitian berikutnya tentang Handphone serta kualitas istirahat.