

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Peningkatan pesat dalam perkembangan teknologi digital dan semakin canggihnya teknologi digital, sejak munculnya internet. Dengan adanya internet membuat kehidupan manusia mengalami perubahan. Internet memberikan pengaruh yang besar terhadap nilai-nilai kebudayaan (Santoso, 2013). Sejak kemunculannya, para ahli dan pemerhati teknologi terus menerus mengembangkan internet sehingga membuat penggunaannya semakin tertarik. Internet juga menyediakan jejaring social yang saat ini sangat populer di kalangan remaja. Dengan adanya kemajuan teknologi internet memudahkan manusia mendapatkan informasi dengan cepat dan mudah. Dampak yang didapatkan dari penggunaan internet dapat berdampak positif dan negatif yang dipengaruhi oleh stimulus remaja dalam menyikapi apa yang dilihat karena remaja terkadang tidak mempertimbangkan dampak yang ditimbulkan saat mengakses internet. (Levani et al., 2020).

Menurut APJII, durasi rata-rata penggunaan media di Indonesia selama enam jam dalam sehari. Di Indonesia terdapat 76,67% orang mengakses internet 3 kali dalam satu jam (Henrawan, 2017). Penelitian yang dilakukan oleh University of Oxford yang terdapat dalam Sativa, mengatakan lamanya waktu mengakses internet dalam sehari adalah 4 jam 17 menit. Jika melebihi durasi ideal, maka gadget mampu mengganggu kinerja otak. Menurut BPS Proyeksi 2019 pengguna internet terbanyak yaitu di rentang usia 10-14 tahun sebanyak 8,31%, terbanyak kedua di rentang usia 15-19 tahun sebanyak 8,29%. Dari angka tersebut remaja menggunakan internet untuk mengakses media social, hiburan, games, dan transportasi online. Berdasarkan pengumpulan data penggunaan media sosial remaja Indonesia, 90% remaja setiap harinya selalu melakukan pembaharuan pada media sosial, 71% remaja indonesia memiliki 3 sampai

5 akun sosial seperti *facebook, twitter, path, instagram dan line*. 85% remaja mengakses youtube (Hepilita & Gentas, 2018).

Jumlah pengguna internet di Indonesia memasuki sepuluh besar terbanyak di dunia (Kominfo RI, 2018). Dari data tahun 2018 yang ditemukan Kementerian Komunikasi dan Informatika Republik Indonesia berdasarkan hasil *survey eMarketer* terdapat 3,6 miliar pengguna internet di dunia secara keseluruhan. Terdapat hampir 197 juta atau 74% masyarakat di Indonesia yang menggunakan internet (APJII, 2020). Jumlah tersebut naik 8,9% dibandingkan 2019. Hal ini disebabkan pembelajaran daring yang harus dilaksanakan bahkan oleh pelajar di daerah terpencil. APJII menyebut pada kuartal kedua tahun 2019, pengguna internet di Indonesia hanya 171,2 juta atau sekitar 64,8% dari 267 juta penduduk Indonesia. Per tanggal 2 Juni sampai 25 Juni, APJII melakukan survei dengan mewawancarai 7.000 responden secara acak. Hasil surveinya menunjukkan 1,27% *margin of error* (batas kesalahan). Sebagian besar responden menghabiskan waktu lebih dari 8 jam sehari untuk mengakses media sosial, aplikasi *chat*, perbankan, hiburan dan belanja *online*. Mayoritas mengatakan mereka paling sering menggunakan konten pendidikan (*Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia. Penetrasi Dan Perilaku Pengguna Internet Indonesia, 2020*)

Internet dikenal sebagai media yang menjadi penghubung masyarakat di seluruh dunia sehingga sulit dipisahkan dalam kehidupan kita. Dengan adanya internet semua yang berhubungan dengan ilmu, komunikasi, hiburan, serta mengakses informasi dapat diketahui dengan mudah dan cepat. Internet yang diakses juga menimbulkan dampak yang baik dan buruk. Namun, seharusnya dampak positif lebih dominan daripada negatif jika penggunaannya lebih selektif dalam memanfaatkan internet yang semakin canggih. Disamping itu, timbulnya dampak positif dan negatif secara tidak bersamaan karena bersifat tidak mutlak bergantung pada penilaian masing-masing pengguna internet. Salah satu dari dampak secara umum penggunaan internet melebihi durasi waktu efektif yaitu berpengaruh pada kebutuhan istirahat berhubungan dengan waktu tidur yang menimbulkan penurunan konsentrasi remaja.

Prevalensi terjadinya gangguan tidur pada remaja mengalami peningkatan. Hasil yang didapatkan gangguan tidur sangat bervariasi tergantung pada jenis gangguan yang dialami yaitu 15,3% hingga 39,2% (Haryono et al., 2016). Pada metode *Sleep Disturbances Scale for Children* termasuk jenis gangguan tidur sebanyak 73,4%. Belum ada penelitian yang mumpuni mengenai gangguan tidur pada remaja. Sebuah kumpulan kondisi yang berhubungan dengan jumlah, kualitas, atau waktu tidur pada seseorang disebut gangguan tidur. Penyebab terjadinya ialah dari berbagai faktor seperti jenis kelamin, kebiasaan tidur, keadaan keluarga, lingkungan, status sosial dan ekonomi serta gaya hidup. Namun, ternyata gangguan tidur juga bisa terjadi karena gangguan neuropsikiatri dan penyakit kronis. Masalah pola tidur pada remaja sulit di munculkan karena remaja tidak menyampaikannya serta orang tua tidak lagi memperhatikan pola tidur remaja yang menyebabkan tidak terdiagnosa dan tidak dapat diobati (Hepilita & Gentas, 2018)

Aktivitas tidur merupakan suatu kebutuhan dan tidak termasuk aktivitas yang tidak bermanfaat bagi tubuh. Aktivitas tidur adalah kebutuhan dasar manusia sama seperti kebutuhan makan, rasa aman dan nyaman, rasa kasih sayang, dan aktualisasi diri. Kegiatan yang dapat memulihkan kembali Kesehatan seseorang yaitu dengan tidur. Dalam kondisi tidur menjadi keadaan tidak sadar yang mengandung ketenangan yang memiliki siklus berulang dan setiap fase terdapat kegiatan otak dan tubuh yang berbeda. Kualitas tidur berhubungan dengan jenis REM atau NREM. REM dan NREM merupakan jenis kualitas tidur untuk menilai kemampuan seseorang untuk dapat tidur dan bangun dengan tingkat terlelap saat tidur. Kualitas tidur yang diartikan adalah kecukupan waktu tidur dengan mempertahankan kualitas tidur bukan dari jumlah atau lamanya tidur. Tidur yang berkualitas ditandai dengan tidur tanpa adanya rasa gelisah, rasa tenang saat tidur, tubuh terasa segar setelah bangun dari lelapnya tidur dan semangat penuh individu untuk memulai serta melakukan aktivitas lainnya. (Itra Hermawan, Atti Yudiernawati, 2017).

Tidur menjadi salah satu kebutuhan dasar manusia yang penting. Kurangnya kebutuhan tidur dapat mempengaruhi perkembangan fisik, otak, dan juga emosi dari seseorang. Masing-masing rentang umur tentu memiliki waktu tidur yang

ideal yang berbeda-beda. Waktu tidur juga dipengaruhi selain oleh usia, juga dipengaruhi oleh aktivitas seseorang, kondisi kesehatan dan lain-lain. Waktu tidur yang ideal perlu diperhatikan, terutama pada remaja karena dapat mempengaruhi produktivitas belajar. Beberapa hal yang menjadi akibat tidur tidak sesuai dengan waktu tidur yang ideal adalah, kurangnya konsentrasi belajar, mempengaruhi kesehatan, mudah stress, dan juga mudah lupa (Depkes, 2016).

Metode yang dapat digunakan untuk mendeteksi adanya gangguan tidur yaitu dengan SDSC (*Sleep Disturbance Scale For Children*). Kuesioner SDSC berisi penilaian gangguan tidur pada anak dan remaja yang memudahkan peneliti dalam skoring ada atau tidak adanya gangguan tidur pada remaja. Komponen yang terdapat dalam metode SDSC memiliki kekuatan, normalitas yang distandardisasi, dan usia yang diteliti sesuai dengan kuesioner tersebut. Dalam Kuesioner SDSC terdapat 26 pertanyaan. Orangtua diberi instruksi untuk mengingat pola tidur anak selama enam bulan terakhir. Penilaian SDSC menggunakan angka dari 1 sampai dengan 5. Tidak pernah diberi nilai 1, jarang diberi nilai 2, kadang-kadang diberi nilai 3, sering diberi nilai 4, dan selalu diberi nilai 5. Setelah itu dijumlah sehingga didapatkan penilaian akan adanya gangguan tidur pada anak. Total skor di atas 39 diklasifikasikan sebagai gangguan tidur sedangkan skor dibawah atau sama dengan 39 diklasifikasikan sebagai tidak gangguan tidur (Ismawati, 2017).

Karakteristik sehat jiwa yang positif mencerminkan keselarasan dan keseimbangan dalam kepribadian remaja. Di Indonesia, pandangan mengenai Kesehatan berfokus untuk meningkatkan dan mencegah penyakit dengan memanfaatkan kemampuan dan potensi yang terdapat dalam masyarakat dengan memberdayakan secara mandiri agar terciptanya kemandirian masyarakat dalam memelihara kesehatan. Salah satu kegiatannya yaitu membentuk dan melatih kader kesehatan jiwa. Dalam meningkatkan derajat kesehatan jiwa perlu dilakukan deteksi dini kesehatan jiwa agar masyarakat tetap konsisten dalam menjaga Kesehatan, memberikan pelayanan yang tepat bagi individu yang mungkin berisiko mengalami masalah kejiwaan dan individu yang sedang mengalami gangguan jiwa sehingga menciptakan individu yang mandiri serta produktif dalam lingkungan masyarakat (Ayuwatini & Ardiyanti, 2018).

Banyak siswa dan anggota keluarganya yang belum memahami dampak atas berkurangnya waktu tidur terhadap kesehatan mereka dan apa yang menyebabkan baik buruknya suatu kebiasaan tidur. Pelaksanaan pembatasan *screen time* oleh orang tua kepada remaja menjadi salah satu solusi untuk mewujudkan remaja sehat jiwa sehingga pola tidur remaja lebih teratur dan memenuhi waktu efektif lamanya remaja tidur yaitu 6-8 jam (Susanto, 2018). Individu yang memiliki kualitas tidur menurun dilihat dari segi kuantitatif dan kualitatif akan mempengaruhi performa pada siang hari menjadi mudah marah, rasa kantuk, dan adanya kesulitan dalam berkonsentrasi saat proses pembelajaran akademik. Kualitas tidur yang menurun juga menimbulkan dampak jangka Panjang terhadap Kesehatan seperti mudah cemas, meningkatnya indeks masa tubuh (IMT), serta metabolisme gula darah yang abnormal. (Saifullah, 2017). Salah satu alasan remaja menggunakan waktu tidur untuk bermain game online, permainan digital yang saat ini banyak diminati oleh banyak masyarakat. Sehingga masalah insomnia pada remaja semakin meningkat karena menjadi kecanduan bermain game online sampai mengurangi kebutuhan tidur. (Falah, 2018).

Peran perawat untuk meningkatkan kesehatan jiwa remaja dengan cara deteksi dini kesehatan jiwa yaitu membentuk sebuah Program Desa Siaga Sehat Jiwa agar masyarakat memiliki sumber daya dan kemampuan untuk mengatasi masalah kesehatan jiwa secara mandiri. Serta peran perawat sebagai tenaga kesehatan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai pentingnya kesehatan jiwa, meningkatkan kemampuan masyarakat menolong dirinya dalam mewujudkan sehat jiwa, kesiapsiagaan masyarakat mengenai resiko dan bahaya kesehatan jiwa dan dukungan serta peran aktif masyarakat untuk menjalankan perilaku sehat jiwa.

Sebelum maraknya pandemic COVID-19, terdapat masalah Kesehatan jiwa yang mempengaruhi mental remaja menjadi masalah yang sangat serius karena menimbulkan dampak pada perkembangan remaja, kualitas hidup dan produktivitas remaja menurun. Kesehatan mental remaja di beberapa negara menjadi masalah serius yang menjadi pusat perhatian pemerintahnya. Salah satunya kasus di Amerika Serikat banyak orang tua yang melaporkan adanya masalah Kesehatan mental anaknya. Kasus yang dilaporkan yaitu 41% orang tua

cemas dan khawatir anaknya mengalami kesulitan dalam belajar dan 36% cemas anaknya mengalami depresi. Timbulnya laporan tersebut karena anak-anak di Amerika Serikat terdapat masalah mental, emosi yang tidak stabil, dan perilaku menyimpang. (Wiguna, dkk. 2010). Banyak pemicu yang dijadikan alasan terjadinya masalah emosi dan perilaku negatif pada anak dan remaja, antara lain Kesehatan fisik yang terganggu, pola asuh yang tidak sesuai, adanya kekerasan didalam keluarga, hubungan teman sebaya yang terganggu, serta masalah ekonomi. Adanya masalah dilingkungan social dapat mempengaruhi proses perkembangan kognitif sehingga remaja memiliki pandangan yang negatif terhadap lingkungan. Sehingga disarankan bagi tenaga Kesehatan, orangtua remaja, guru disekolah untuk meningkatkan kolaborasi demi menjaga Kesehatan jiwa remaja dengan menciptakan suatu program atau penyuluhan mengenai Kesehatan jiwa remaja (Choirunissa et al., 2020).

I.2 Tujuan

I.2.1 Tujuan Umum

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan, dapat dirumuskan tujuan dari karya ilmiah akhir profesi Ners dibuat untuk menghasilkan luaran dalam bentuk *Booklet* yang berjudul Deteksi Dini Pola Tidur Remaja Dalam Pembentukan Remaja Sehat Jiwa.

I.2.2 Tujuan Khusus

- a. Menghasilkan produk berbentuk *Booklet* yang berjudul Deteksi Dini Pola Tidur Remaja Dalam Pembentukan Remaja Sehat Jiwa.
- b. Memberikan informasi mengenai cara membentuk remaja sehat jiwa
- c. Memberikan informasi mengenai cara mendeteksi pola tidur yang berkualitas
- d. Memberikan pengetahuan dampak yang ditimbulkan karena kecanduan internet
- e. Memberikan pengetahuan peran orangtua terhadap kualitas tidur remaja
- f. Mengetahui ciri-ciri remaja sehat jiwa dan menjaga kesehatan jiwa para remaja

I.3 Target Luaran

Target luaran dari karya ilmiah akhir Ners diharapkan menghasilkan sebuah karya yang membentuk remaja sehat jiwa, menghindari perilaku menyimpang yang ditimbulkan dari penggunaan internet terlalu lama serta pola tidur yang berkualitas. Materi yang tercantum akan menjelaskan pentingnya peran orang tua, teman sebaya serta pendidik untuk mencegah terjadinya gangguan pola tidur pada remaja. Karya ilmiah yang dihasilkan berupa *Booklet* yang berjudul “Deteksi Dini Pola Tidur Remaja Dalam Pembentukan Remaja Sehat Jiwa”. yang sudah terverifikasi dan tersertifikasi Hak Kekayaan Intelektual (HKI).