

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar belakang

Saat ini kita berada di era digital yang sangat dinamis, segala kebutuhan dapat terpenuhi dengan cara yang sangat praktis. Salah satu bentuk kecanggihan teknologi yang menarik minat masyarakat adalah gawai. Gawai diartikan sebagai sebuah alat elektronik kecil dengan berbagai macam fungsi (Effendi, 2011). Gawai memungkinkan seseorang untuk mengakses internet dan memenuhi kebutuhannya akan informasi, komunikasi, hiburan, bahkan pekerjaan. Selain itu, penggunaan gawai telah mengurangi berbagai hambatan dalam proses pembelajaran serta mengubah pola dan gaya hidup individu dari berbagai kelompok usia. Perkembangan ini menjadikan kegiatan belajar lebih interaktif, fleksibel, dan mudah diakses (Marpaung, 2018).

World Health Organization (WHO) pada tahun 2014 melaporkan bahwa jumlah penggunaan gawai di seluruh dunia telah mencapai sekitar 6,9 miliar. Menurut laporan yang dirilis oleh *We Are Social* pada tahun 2024, terjadi peningkatan signifikan dalam penggunaan perangkat digital, akses internet, dan media sosial secara global, termasuk di Indonesia. Data menunjukkan bahwa sebanyak 5,68 miliar individu, atau sekitar 70% dari total populasi dunia, telah menggunakan perangkat digital. Selain itu, sebanyak 5,45 miliar orang (67,1%) tercatat sebagai pengguna internet, dan sekitar 5,17 miliar orang (63,7%) aktif di media sosial. Rata-rata waktu yang dihabiskan oleh pengguna internet di seluruh dunia mencapai 6 jam 31 menit per hari, sementara penggunaan media sosial mencapai rata-rata 2 jam 20 menit setiap harinya. Pada tahun 2017, Asosiasi

Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) mempublikasikan hasil survei terkait tingkat penetrasi serta perilaku penggunaan internet di Indonesia. Survei tersebut melaporkan adanya peningkatan jumlah pengguna internet yang mencapai 143,26 juta orang dari total populasi Indonesia sebesar 262 juta jiwa. Hasil survei menunjukkan bahwa tingkat penetrasi internet pada kelompok usia 13–18 tahun tercatat sebesar 75,50%, sedangkan pada kelompok usia 19–34 tahun mencapai 74,23%. Tingginya penggunaan gawai pada usia di atas 19 tahun berkaitan erat dengan kehidupan sekolah dan perkuliahan yang dijalankan pelajar atau mahasiswa. Aktivitas online melalui gadget seperti bermain media sosial adalah hal yang sering dilakukan mahasiswa tetapi terkadang kontrol dan pembatasan waktu penggunaan internet sangat sulit dilakukan sehingga aktivitas-aktivitas lain di kehidupan sehari-hari menjadi terkesampingkan bahkan tidak jarang juga memperburuk kualitas tidur.

Insomnia merupakan suatu gangguan tidur yang ditandai dengan adanya kesulitan dalam memulai tidur maupun mempertahankan kondisi tidur (Riemann *et al.*, 2023). Kesulitan tidur pada malam hari berpotensi menimbulkan berbagai permasalahan yang berdampak pada menurunnya kemampuan individu dalam melaksanakan aktivitas pada siang hari (Riemann *et al.*, 2023). Paparan gelombang elektromagnetik yang dihasilkan oleh penggunaan gawai menurunkan jumlah hormon melatonin, yang bertanggung jawab untuk mengatur irama sirkadian mata. Stimulus ini membuat otak tetap terjaga dan menunda keinginan untuk tertidur. (Kurniati *et al.*, 2022). Paparan radiasi dari layar perangkat elektronik seperti ponsel, tablet, dan laptop dapat memengaruhi ritme sirkadian. Hal ini disebabkan

oleh cahaya biru yang dipancarkan oleh layar LED perangkat tersebut, yang memiliki panjang gelombang antara 400 hingga 490 nm (Tosini *et al.*, 2016).

Berdasarkan data yang dipublikasikan oleh Sleep Foundation (2018), sebanyak 67% dari 1.508 responden di kawasan Asia Tenggara mengalami insomnia, dengan prevalensi sebesar 23,8% terjadi pada kelompok usia remaja. Menurut Donskoy (2018) kejadian insomnia pada remaja di dunia sekitar 23,8%. Selain itu, menurut Zambotti (2019), pada usia 13-16 tahun prevalensi insomnianya 9,4%. Berdasarkan data yang disampaikan oleh Asih Ay Eliza dan Amalia (2022), prevalensi insomnia di Indonesia diperkirakan mencapai 79,1%, dengan rincian sebanyak 55,8% mengalami insomnia dalam kategori ringan dan 23,3% tergolong mengalami insomnia sedang. Selain itu, setiap tahunnya sekitar 20% hingga 40% populasi dewasa mengalami gangguan tidur.

Berbagai studi penelitian mengungkapkan bahwa tingkat kejadian insomnia di kalangan mahasiswa kedokteran tergolong tinggi. Penelitian yang dilakukan di Fakultas Kedokteran Universitas Kedokteran Negeri Tibilis, Georgia, Menunjukkan bahwa dari total 122 mahasiswa mengalami insomnia sebanyak 70,11% (Solanki *et al.*, 2023). Menurut penelitian oleh Ahmad pada tahun 2022 yang meneliti tentang hubungan tingkat stress dengan kejadian insomnia pada mahasiswa Kedokteran Universitas Baiturrahmah, menerangkan bahwa hasil sampel 69% dari 71 sampel keseluruhan terdapat gangguan insomnia baik dari insomnia tingkat rendah, sedang, dan berat. Berdasarkan penelitian yang dilakukan di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Semarang, tercatat sebanyak 76 dari 102 mahasiswa mengalami insomnia. Dari jumlah tersebut, 25,5% termasuk dalam kategori insomnia ringan, 45,1% mengalami insomnia berat, dan

1% mengalami insomnia sangat berat (Fadillah *et al.*, 2024) . Penelitian yang dilakukan di Fakultas Kedokteran Universitas Islam Al-Azhar melaporkan bahwa dari 91 mahasiswa, 71,4% mengalami insomnia, sementara 28,6% lainnya tidak menunjukkan gejala insomnia (Adiwibawa *et al.*, 2023).

Pada penelitian mengenai intensitas penggunaan gawai dengan insomnia menunjukkan hasil yang tidak konsisten. Pada penelitian yang dilakukan pada remaja di SMP Negeri 1 Ngawen Klaten menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara penggunaan gawai dengan kualitas tidur, yang ditunjukkan oleh nilai $p\text{-value}=0,000 < \alpha (0,05)$ (Nafiroh *et al.*, 2023) . Pada penelitian Yuwana (2023) menunjukkan adanya hubungan antara durasi penggunaan *smartphone* sebelum tidur malam dengan gejala insomnia pada mahasiswa PSPD UIN Malang yang dibuktikan dengan hasil nilai uji chi-square sebesar 0,045 ($p\text{ value}<0,05$) .Pada penelitian yang dilakukan di Fakultas Kedokteran Universitas Islam Al-Azhar menunjukan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia dengan $p\text{ value } 0,001$ ($p\text{-value} < 0,05$) (Adiwibawa *et al.*, 2023). Namun berdasarkan hasil penelitian Rauf *et al.* (2024), tidak terdapat hubungan yang signifikan antara intensitas penggunaan gadget dengan kejadian insomnia pada mahasiswa ITEKES Tri Tunas Nasional, dengan $p\text{-value}$ sebesar 0,358. Pada penelitian yang dilakukan oleh Jannah (2024) ditemukan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara hubungan penggunaan gadget dengan kejadian insomnia pada siswa SMK Kesehatan Yahya Bima, dengan hasil uji chi-square didapatkan nilai $p = 0,228$.

Salah satu faktor risiko utama yang berkontribusi pada insomnia adalah kebiasaan tidur yang kurang baik. Mahasiswa kedokteran perlu melalui proses

yang kompleks dan memakan waktu untuk menamatkan pendidikan kedokterannya. Penggunaan gawai dalam jangka waktu yang panjang merupakan hal yang tidak terhindarkan selama melalui proses pendidikan tersebut, hal ini dapat menyebabkan berkurangnya waktu tidur sehingga menyebabkan insomnia. Hal tersebut dikhawatirkan akan berdampak pada terganggunya produktivitas mahasiswa dan permasalahan kesehatan lanjutan. Penelitian yang dilakukan di Fakultas Kedokteran Universitas pendidikan ganesha pada tahun 2024 menunjukkan kualitas tidur mahasiswa program studi kedokteran angkatan 2022 sebesar 94,1% mengalami kualitas tidur yang buruk sedangkan mahasiswa yang memiliki kualitas tidur yang baik sebesar 5,9%. Berdasarkan data tersebut diketahui bahwa kualitas tidur mahasiswa program studi kedokteran mayoritasnya masih buruk. Sehingga penulis ingin meneliti untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara intensitas penggunaan gawai dengan kejadian insomnia pada mahasiswa Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi, dan pembatasan masalah, maka dihasilkan rumusan masalah sebagai berikut:

1. Bagaimanakah intensitas penggunaan gawai pada Mahasiswa Program Studi Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha Angkatan 2022?
2. Bagaimanakah insidensi kejadian insomnia pada Mahasiswa Program Studi Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha Angkatan 2022?

3. Apakah ada hubungan intensitas penggunaan gawai dengan kejadian insomnia pada Mahasiswa Program Studi Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha Angkatan 2022?

1.3 Tujuan

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan intensitas penggunaan gawai dengan kejadian insomnia pada Mahasiswa kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha.

2. Tujuan Khusus

- a) Mendeskripsikan intensitas penggunaan gawai pada Mahasiswa Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha.
- b) Mendeskripsikan kejadian insomnia pada Mahasiswa Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha.
- c) Menganalisis hubungan intensitas penggunaan gawai dengan kejadian insomnia pada Mahasiswa Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha.

1.4 Manfaat

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan bukti empiris terkait hubungan intensitas penggunaan gawai terhadap kejadian insomnia pada mahasiswa Program Studi Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha.

2. Manfaat Praktis

- a) Bagi Peneliti: Penelitian ini dapat melatih keterampilan meneliti terutama dalam proses penyusunan penelitian termasuk didalamnya teknik pengumpulan dan analisis data, serta interpretasi hasil penelitian
- b) Bagi Instusi: Dapat memberikan informasi mengenai keterkaitan antara intensitas penggunaan gawai dengan risiko kejadian insomnia pada mahasiswa kedokteran sehingga dapat dijadikan referensi untuk penelitian berikutnya.
- c) Bagi Masyarakat: Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai potensi penggunaan gawai dalam menimbulkan risiko insomnia.

