

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pengenalan teknologi informasi dan komunikasi yang berkembang pesat secara drastis telah mengubah kehidupan manusia, termasuk kehidupan remaja. Remaja adalah periode perubahan biologis, intelektual, dan sosial pada diri remaja di antara masa kanak-kanak dan masa dewasa. Tahap perkembangan ini sesuai bagi remaja yang sedang mencari tujuan dan identitas (usia 10 hingga 19), karena mereka sangat mudah terpengaruh oleh teman sebaya, lingkungan sekitar, dan bagaimana teknologi berkembang di sekitarnya. Gawai merupakan salah satu penggunaan teknologi utama dalam kehidupan remaja saat ini (Nazia et al., 2022). Literatur telah melaporkan bahwa sebagian remaja menghabiskan waktu antara 5–7 jam setiap hari menggunakan perangkat seluler dan waktu layar dapat meningkat hingga 8 jam per hari (Aziz et al., 2025). Gawai tidak hanya berfungsi sebagai alat komunikasi, tetapi juga menjadi pusat aktivitas digital remaja, seperti hiburan, media sosial, dan sumber informasi. Ketergantungan remaja terhadap gawai semakin menguat seiring dengan kemudahan akses internet dan beragamnya konten digital yang tersedia tanpa batas waktu, sehingga penggunaan gawai secara tidak sadar telah menjadi bagian yang sulit dipisahkan dari kehidupan sehari-hari bagi remaja (Etika et al., 2025). Selain itu, meningkatnya ketergantungan gawai pada remaja juga dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, seperti menurunnya konsentrasi dalam proses pembelajaran serta potensi dampak negatif terhadap kesehatan akibat paparan radiasi (Zakarisma & Muhlisin, 2025).

Penggunaan gawai yang berlebihan pada remaja menimbulkan implikasi berbahaya bagi kualitas tidur mereka. Aktivitas menggunakan gawai

secara berlebihan dan tidak terkendali, terutama pada malam hari sebelum tidur, merupakan salah satu penyebab utama gangguan tidur pada remaja (Etika et al., 2025). Kualitas tidur dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain kondisi kesehatan, lingkungan, pencahayaan, kondisi psikologis, usia, penggunaan obat-obatan, serta gaya hidup seperti penggunaan gawai (Revine Siahaan et al., 2023). Remaja menghabiskan rata-rata 8 jam menonton layar elektronik dalam satu hari, jauh melebihi batas yang dianjurkan, sehingga menyebabkan kurang tidur dan menurunnya produktivitas (Aziz et al., 2025). Kebutuhan tidur normal untuk remaja menurut *National Sleep Foundation* adalah 8–10 jam per malam, namun kenyataannya remaja lebih memilih tidur larut malam dan tetap harus bangun pagi karena kewajiban sebagai pelajar, sehingga kebutuhan tidur mereka tidak tercukupi (Destya Susiana et al., 2023). Gangguan tidur didefinisikan sebagai gangguan yang ditandai dengan jumlah, kualitas, dan waktu tidur yang apabila dibiarkan dapat berdampak luas terhadap kehidupan remaja. Gangguan tidur pada remaja tidak hanya ditandai oleh berkurangnya lama tidur, tetapi juga ditandai dengan menurunnya kualitas tidur. Kualitas tidur merupakan keadaan ketika seseorang memperoleh tidur yang cukup baik sehingga setelah bangun merasa segar, mudah memulai tidur, jarang terbangun pada malam hari, memiliki durasi tidur yang sesuai kebutuhan, serta tidak mengalami gangguan fungsi pada siang hari. Sebaliknya, kualitas tidur yang buruk ditandai dengan sulit memulai tidur, sering terbangun, durasi tidur yang kurang, dan rasa lelah atau mengantuk pada siang hari. Dalam penelitian ini, pengaturan penggunaan gawai diartikan sebagai upaya mengendalikan penggunaan gawai, terutama pada malam hari sebelum tidur, melalui pembatasan durasi penggunaan, mengurangi penggunaan gawai minimal 30–60 menit sebelum tidur, serta menerapkan jadwal tidur yang teratur. Pengaturan tersebut bertujuan untuk mengurangi paparan cahaya biru (*blue light*) dan stimulasi dari gawai yang dapat menghambat proses tidur. Jumlah tidur mengacu pada lamanya waktu

tidur yang diperoleh seseorang dalam satu malam. Waktu tidur merupakan jam seseorang mulai tidur hingga bangun tidur. Sementara itu, kualitas tidur merupakan kondisi tidur secara keseluruhan yang mencakup kemudahan memulai tidur, durasi tidur, frekuensi terbangun pada malam hari, kepuasan terhadap tidur, dan kondisi tubuh setelah bangun tidur (Etika et al., 2025).

Data di Indonesia menunjukkan bahwa kualitas tidur remaja masih tergolong rendah, yaitu sekitar 63% remaja mengalami kualitas tidur yang kurang baik. Selain itu, jumlah pengguna gawai di dunia pada tahun 2023 mencapai 5 miliar orang, dengan Indonesia menempati peringkat keempat sebesar 212,9 juta pengguna. Berdasarkan data *Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia* (APJII), penggunaan gawai di Indonesia terus meningkat dari 196,7 juta pengguna (73,7%) pada tahun 2020, meningkat sebesar 18,84% pada tahun 2022, dan kembali meningkat sebesar 22,67% pada tahun 2024. Berdasarkan kelompok usia, remaja usia 12–24 tahun merupakan pengguna terbanyak, yaitu sebesar 34,40%, dengan penggunaan tertinggi berada di Pulau Jawa sebesar 58,76% (Aryanti et al., 2026).

Kualitas tidur merupakan tingkat kepuasan seseorang terhadap hasil tidurnya yang ditandai dengan durasi tidur yang cukup, tidak memperoleh mimpi buruk, dan merasa segar saat terbangun. Sebaliknya, kualitas tidur yang buruk dapat ditandai dengan rasa lelah, gelisah, lesu dan kehitaman disekitar mata, kelopak mata bengkak, mata perih, sakit kepala, dan sering aspek kebiasaan tidur seseorang, termasuk kualitas tidur, latensi tidur, efisiensi tidur, dan gangguan tidur (Damaiyanti et al., 2022). Kurangnya kualitas tidur akibat penggunaan gawai memberikan berbagai macam dampak bagi kehidupan remaja. Dampak dari kondisi tersebut sangat nyata dirasakan oleh remaja. Secara fisik, gangguan tidur dapat menyebabkan kelelahan, lemah, lesu, penurunan daya tahan tubuh, sakit kepala, mata perih, serta ketidakstabilan tanda-tanda vital. Secara psikologis, remaja berisiko mengalami gangguan emosional seperti mudah marah, mudah tersinggung,

agresif, kecemasan, depresi, penurunan konsentrasi, serta gangguan memori (Revine Siahaan et al., 2023). Secara sosial, tingginya ketergantungan terhadap gawai juga berdampak pada menurunnya konsentrasi dalam proses pembelajaran serta terganggunya aktivitas sehari-hari, termasuk potensi dampak negatif terhadap kesehatan akibat paparan radiasi (Zakarisma & Muhlisin, 2025).

Berbagai upaya telah dilakukan untuk mengatasi masalah gangguan tidur pada remaja akibat penggunaan gawai. Solusi yang selama ini diterapkan antara lain edukasi tentang *sleep hygiene*, anjuran pembatasan waktu layar (*screen time*), serta rekomendasi untuk tidak menggunakan gawai minimal 1 jam sebelum tidur. Rekomendasi dari *National Sleep Foundation* terkait pemenuhan kebutuhan tidur remaja sebesar 8–10 jam per malam juga telah menjadi acuan yang umum digunakan oleh tenaga kesehatan maupun pendidik dalam memberikan panduan kepada remaja. Namun demikian, berbagai upaya tersebut belum menunjukkan hasil yang optimal. Remaja masih cenderung sulit mengurangi penggunaan gawai di malam hari karena kecanggihan dan kemudahan yang ditawarkan membuat banyak orang terperangkap untuk selalu beraktivitas menggunakan gawai (Ahmad Syafii Maarif, 2019). Secara fisiologis, paparan cahaya biru yang dihasilkan gawai mengganggu produksi hormon melatonin oleh hipotalamus, mengubah ritme sirkadian, memperpanjang waktu untuk tertidur, serta mengurangi durasi dan kualitas tidur (Nazia et al., 2022). Penggunaan gawai dalam waktu lama bahkan menyebabkan seseorang memerlukan sekitar 60 menit lebih lama untuk tertidur dari kondisi normal (Parulian & Soputri, 2023). Selain itu, belum banyak intervensi yang mengintegrasikan pengaturan penggunaan gawai secara terstruktur dengan pemantauan kualitas tidur yang terukur, sehingga efektivitas intervensi yang dilakukan belum dapat dievaluasi secara objektif. Hal ini menunjukkan bahwa diperlukan pendekatan solusi yang lebih terstruktur dan terukur.

Pada studi kasus ini, kualitas tidur diukur menggunakan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) yang terdiri atas 7 komponen, yaitu kualitas tidur subjektif, latensi tidur, durasi tidur, efesiensi tidur, gangguan tidur, penggunaan obat tidur, dan gangguan aktivitas pada siang hari. Selain itu, pemantauan objektif dilakukan menggunakan *smartwatch* untuk mengetahui perubahan waktu tidur, durasi tidur, waktu bangun, dan frekuensi terbangun setiap hari selama implementasi. Intervensi ini mencakup penetapan jadwal penggunaan gawai, pembatasan durasi *screen time*, penerapan aturan bebas gawai (*gadget-free time*) sebelum tidur, serta pemantauan secara konsisten. Pendekatan ini memiliki keunggulan karena bersifat aplikatif, terukur, serta memungkinkan evaluasi perubahan kualitas tidur secara lebih objektif, sehingga diharapkan mampu meningkatkan kualitas tidur remaja secara optimal.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penulis tertarik untuk menyusun Karya Tulis Ilmiah (KTI) dengan judul “Implementasi Pengaturan Penggunaan Gawai terhadap Kualitas Tidur pada Remaja.”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dijelaskan di atas maka rumusan masalah karya tulis ini adalah “Bagaimana pelaksanaan asuhan keperawatan melalui implementasi pengaturan penggunaan gawai pada remaja dengan gangguan kualitas tidur?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Melaksanakan asuhan keperawatan melalui implementasi pengaturan penggunaan gawai pada remaja dengan gangguan kualitas tidur.

2. Tujuan Khusus

- a. Melakukan pengkajian pada remaja terkait penggunaan gawai dan kualitas tidur

- b. Menentukan diagnosa keperawatan yang sesuai
- c. Menyusun rencana tindakan keperawatan berupa edukasi kesehatan
- d. Melaksanakan tindakan keperawatan dengan memberikan edukasi penggunaan gawai
- e. Melakukan evaluasi terhadap perubahan kualitas tidur remaja.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Bagi Remaja

Meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja tentang penggunaan gawai yang sehat untuk menjaga kualitas tidur.

2. Manfaat Bagi Orang Tua / Keluarga

Menjadi acuan dalam melakukan pengawasan dan pendampingan terhadap penggunaan gawai pada anak remaja.

3. Manfaat Bagi Tenaga Kesehatan

Dapat menjadi acuan dalam memberikan edukasi dan intervensi keperawatan terkait pengelolaan penggunaan gawai untuk meningkatkan kualitas tidur remaja.