

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Di era globalisasi saat ini, perangkat elektronik sangatlah menjadi *trend* di kalangan remaja. Pada tahun 2019 tercatat 30 juta anak dan remaja di Indonesia menggunakan perangkat internet dan media digital sebagai saluran komunikasi utama mereka (Keswara et al., 2019). Dengan berbagai macam fitur tambahan seperti YouTube, Instagram, *game online*, dan tiktok tentu sangat menarik minat remaja. Dengan penggunaan *gadget* yang sangat praktis dan canggih sehingga banyak remaja terperangkap untuk selalu menggunakannya, tanpa menyadari bahwa menggunakannya terlalu banyak akan berdampak buruk pada perilaku sehari-hari mereka.

Data statistik pada tahun 2014 – 2020 menunjukkan bahwa pengguna *gadget* di seluruh dunia mencapai 2,1 miliar pada tahun 2016, namun pada tahun 2019 jumlah ini telah melampaui 5 miliar (Liliandriani, 2019). Diperkirakan sebanyak 270 juta orang di Indonesia menggunakan *gadget* pada tahun 2015, melebihi jumlah populasi yang hanya sekitar 250 juta orang. Dan sebesar 80% dari pengguna *gadget* tersebut merupakan remaja yang berusia 15-19 tahun (Kemkominfo, 2014).

Hasil penelitian yang dilakukan Hepilita dan Gantas (2018), di SMPN 1 Langke Rembong menunjukkan bahwa dari 88 responden, sebagian besar memiliki durasi penggunaan *gadget* yang tinggi (6 hingga 8 jam per hari) sebanyak 6 orang, sedangkan durasi penggunaan *sedang* (4 hingga 6 jam per hari) adalah 21 orang. Menurut keseluruhan hasil

penelitian Hepilita dan Gantas (2018) tentang *gadget*, fenomena ini menyimpang dari teori yang dikemukakan oleh *University of Oxford*, bahwa durasi ideal untuk melakukan aktivitas *online* setiap hari adalah 257 menit, atau 4 jam 17 menit. Oleh karena itu, penggunaan *gadget* yang berlebihan atau sekitar 6 hingga 8 jam setiap hari, sangat mempengaruhi remaja dan mengurangi waktu tidur ideal mereka sekitar 9 jam setiap hari.

Associated Chamber of Commerce and Industry of India meneliti dengan mengambil sampel pada remaja yang berada di India dengan hasil yang menunjukkan bahwa rentang waktu penggunaan *gadget* yang lama sangat berpengaruh pada pola tidur. Jika remaja menggunakan *gadget* dengan cukup lama pada malam hari dapat diartikan remaja tersebut mengambil waktu tidurnya hanya untuk menggunakan *gadget* sehingga terjadi pola tidur yang kurang (Mawitjere, 2017).

Waktu tidur yang kurang dapat mengakibatkan sintesis protein yang membantu memperbaiki sel yang rusak dapat menurun. Dampak yang sering terjadi apabila waktu tidur berkurang akan sangat mempengaruhi kesehatan fisik seperti tekanan darah yang tinggi, peningkatan berat badan, penurunan fungsi kekebalan tubuh, gangguan tingkat emosi, keletihan, stres, kecemasan, dan kurangnya fokus remaja untuk melakukan aktivitas sehari-hari (Wicaksono, 2019).

Upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi gangguan pola tidur pada remaja terdapat dua cara, yaitu dengan pengobatan farmakologis dan nonfarmakologis. Menurut Buana (2021), penanganan farmakologis

dianjurkan untuk seseorang yang mengalami gangguan pola tidur dalam skala berat yaitu dengan cara pemberian obat-obatan, dan hal tersebut tidak menutup kemungkinan dapat menimbulkan efek samping dan memberikan kecanduan secara fisik maupun psikologis.

Banyak peneliti yang memilih alternatif untuk mengatasi gangguan pola tidur pada remaja dengan pemberian terapi non-farmakologi dalam bentuk metode relaksasi, diantaranya terdapat *cognitive behavioral therapy* (CBT), relaksasi otot progresif, relaksasi benson, aromaterapi lavender, merendam kaki dengan air hangat dan terapi musik relaksasi (Gendis, 2019).

Terapi musik relaksasi banyak digunakan untuk menurunkan ketegangan maupun untuk menenangkan diri. Ketika seseorang mengalami gangguan tidur, ada ketegangan pada otot dan otak sehingga dapat mengaktifkan saraf *parasimpatik*. Dengan terapi relaksasi, ketegangan pada otot dan otak otomatis akan menurun, dan membuat seseorang lebih mudah untuk tidur (Prasetyo & Hasyim, 2022).

Musik relaksasi yang penuh dengan melodi yang berinterval jauh, dikenal sebagai musik terapi relaksasi yang dapat mempengaruhi reaksi psikologis dan fisiologis serta fungsi sistem saraf *endokrin* dan *otonom*. Suara alam seperti aliran sungai juga membantu merasa lebih tenang saat musik ini dimainkan, karena aktivitas *parasimpatis* yang meningkat dan mengurangi *sitokin*, *katekolamin*, *kortisol*, detak jantung, dan laju pernapasan dalam tubuh (Santiasari et al., 2019).

Tubuh dapat mengeluarkan hormon kebahagiaan yang disebut *beta-endorfin* saat mendengarkan musik. Terapi musik relaksasi dengan tempo lambat selama 30 menit dapat mengurangi tekanan darah, laju pernapasan, kecemasan, insomnia, dan aktivitas sistem saraf *simpatik* jika remaja mengalami gangguan tidur (Gendis, 2019). Penelitian yang dilakukan oleh Santiasari, dkk (2019) menghasilkan bahwa terapi musik relaksasi instrumental alam memiliki pengaruh pada perbaikan kualitas tidur. Dalam penelitian selama 7 hari, 100% semua responden mengalami peningkatan pada kualitas tidurnya.

Penelitian yang dilakukan Prayudi dan Yudiarso (2021), mengemukakan bahwa terapi musik relaksasi bisa diaplikasikan sebagai strategi intervensi untuk mengatasi gangguan pola tidur yang berperan bagi kesehatan mental maupun fisik pada remaja. Penggunaan terapi musik relaksasi dapat mengubah aspek emosi remaja sehingga menjadi lebih positif yang dapat membuat remaja lebih tenang.

Setelah melakukan studi pendahuluan pada tanggal 23 Maret 2024, diperoleh data dari kader RW 01 Kelurahan Bubulak Kecamatan Bogor Barat Kota Bogor, terdapat 182 orang remaja, dimana hampir seluruh remaja mempunyai *gadget* dan sering menggunakannya dengan waktu yang cukup lama pada malam hari, sehingga banyak remaja yang memiliki gangguan pada pola tidurnya.

Berdasarkan penjabaran data di atas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian apakah *relaxing music therapy* dapat berpengaruh

untuk mengatasi gangguan pola tidur akibat penggunaan *gadget* pada remaja di RW 01 Kelurahan Bubulak Kecamatan Bogor Barat Kota Bogor.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang diuraikan di atas, peneliti merumuskan masalah penelitian ini “*Bagaimana Penerapan Relaxing Music Therapy Terhadap Gangguan Pola Tidur Akibat Penggunaan Gadget pada Remaja di RW 01 Kelurahan Bubulak Kecamatan Bogor Barat Kota Bogor?*”

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Mengetahui gambaran Penerapan *Relaxing Music Therapy* Terhadap Gangguan Pola Tidur Akibat Penggunaan *Gadget* di RW 01 Kelurahan Bubulak Kecamatan Bogor Barat Kota Bogor.

2. Tujuan Khusus

- a. Diketahui karakteristik gangguan pola tidur akibat penggunaan *gadget* remaja di RW 01 Kelurahan Bubulak Kecamatan Bogor Barat dalam penerapan *relaxing music therapy* terhadap gangguan pola tidur.
- b. Diketahui hasil pengkajian gangguan pola tidur akibat penggunaan *gadget* pada remaja di RW 01 Kelurahan Bubulak Kecamatan Bogor Barat Kota Bogor.

- c. Diketahui gambaran penerapan *relaxing music therapy* untuk mengatasi gangguan pola tidur akibat penggunaan *gadget* pada remaja di RW 01 Kelurahan Bubulak Kecamatan Bogor Barat Kota Bogor.
- d. Diketahui hasil evaluasi gangguan pola tidur akibat penggunaan *gadget* remaja di RW 01 Kelurahan Bubulak Kecamatan Bogor Barat Kota Bogor sebelum dan sesudah penerapan *relaxing music therapy*.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Peneliti

Menambah wawasan dan pengalaman serta meningkatkan pengetahuan tentang proses dan cara-cara penelitian ini, meningkatkan pengetahuan mengenai remaja dan mendapatkan informasi gambaran konsep remaja yang mengalami gangguan pola tidur akibat penggunaan *gadget*.

2. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian yang dilakukan didedikasikan sebagai data dasar untuk mengembangkan pengetahuan tentang ilmu keperawatan yang berhubungan dengan pendidikan kesehatan, sebagai referensi untuk penelitian lanjutan maupun kegiatan pengabdian masyarakat oleh dosen dan mahasiswa.

3. Bagi Institusi Pelayanan Kesehatan/Puskesmas

Diharapkan puskesmas Kecamatan Sindang Barang dapat mengakses dan mengelola data terkait penerapan *relaxing music therapy* pada remaja dengan gangguan pola tidur untuk kemudian dijadikan dasar pembuatan atau pengembangan program posyandu remaja.