

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Dalam kehidupan modern sekarang ini, teknologi tidak dapat lepas dari kebutuhan hidup manusia baik anak-anak sampai orangtua. Salah satunya yang berkaitan erat dengan teknologi adalah remaja. Remaja merupakan periode transisi dari masa kanak-kanak menuju ke masa dewasa yang mencakup perubahan biologis, perubahan psikologis dan perubahan social (Sofia & Adiyanti, 2013). Menurut World Health Organization (WHO), remaja adalah individu yang berusia antara 10-19 tahun.

Salah satu teknologi yang sering digunakan oleh para remaja adalah smartphone. Smartphone (Gadget) adalah perangkat elektronik berukuran kecil yang memiliki fungsi khusus. Smartphone (Gadget) merupakan sebagai alat komunikasi modern dan praktis serta menyediakan akses mudah internet (Putri, 2016). Peningkatan smartphone telah mengalami pertumbuhan yang signifikan. Pada tahun 2015 diprediksi jumlah pengguna smartphone mencapai lebih dari 55 juta orang dengan tingkat penetrasi total mencapai 37,1%. Prediksi pada tahun 2016 adalah sekitar 65,2 juta pengguna sementara untuk tahun 2017 diperkirakan mencapai 74,9 juta pengguna. Hingga pada tahun 2019 menunjukkan bahwa jumlah pengguna smartphone di Indonesia diperkirakan mencapai 92 juta orang (Heriyanto & Puspo, 2016). Penggunaan smartphone yang berusia antara 18 hingga 24 tahun menghabiskan lebih banyak waktu daripada usia lainnya, dengan rata-rata penggunaan sekitar 5,2 jam per hari (Salesforce, 2014).

Penggunaan smartphone secara berlebihan memiliki risiko yang lebih tinggi mengalami gangguan tidur dan berdampak pada kualitas tidur seseorang (Demirci et al., 2015). Menurut (Cho & Lee, 2015), mekanisme dari smartphone yang dapat memengaruhi kehidupan seseorang, salah satunya adalah terpapar sinar matahari dari layar smartphone (Blue Light), yang dapat menghambat sekresi melatonin

dan mengakibatkan individu menunda rasa kantuk. Selain itu penggunaan smartphone yang berlebihan sebelum tidur pada malam hari dapat menyebabkan penempatan waktu tidur yang tidak tepat pada banyak remaja, yang berpengaruh pada pola tidur.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh National Sleep Foundation (NSF), sebanyak 60% dari anak-anak dibawah usia 18 tahun merasa kelelahan pada siang hari dan 15% diantaranya mengatakan merasa mengantuk di sekolah. Rekomendasi dari NSF, remaja sebaiknya tidur selama 8-10 jam setiap malam untuk mencapai waktu tidur yang ideal (NSF, 2018).Tetapi, saat ini lebih 30% remaja tidur kurang dari 6 jam tiap malam. Hal ini terjadi karena pola tidur remaja yang berbeda dari pada kelompok usia lainnya, karena dipengaruhi oleh perubahan-perubahan yang terjadi pada akhir masa pubertas yang mengakibatkan berkurangnya waktu tidur (Putri, 2018). Selain faktor tersebut, penggunaan smartphone dalam jangka waktu yang panjang juga berpengaruh pada berkurangnya waktu tidur (Mawitjere, 2017).

Umur siswa-siswi yang menempuh pendidikan di tingkat Sekolah Menengah Atas termasuk kedalam kelompok remaja berusia 15-17 tahun, Menurut penelitian (Haug et al., 2015), menunjukkan bahwa tingkat kecanduan smartphone paling tinggi terjadi pada remaja berusia 15-16 tahun, yang sebagian besar merupakan siswa SMA. Saat ini, remaja dianggap sebagai digital pribumi karena mereka aktif membagikan pemikiran di ranah online, mengikuti tren, bahkan mencari hubungan emosional dan dukungan. Karakteristik ini merupakan fenomena baru pada remaja ditambah dengan kurangnya kontrol yang matang, menjadikan remaja rentan terhadap risiko tinggi kecanduan smartphone (Hariani et al., 2019). Penggunaan smartphone secara berlebihan adalah salah satu faktor penting yang mempengaruhi kualitas tidur seseorang dan dapat menjadi salah satu tanda seseorang kecanduan smartphone (Kibona & Mgaya, 2015).

Gangguan tidur adalah suatu kumpulan kondisi yang ditandai oleh gangguan dalam jumlah, kualitas, dan waktu tidur seseorang (Haryono et al., 2016). Salah

satu masalah kesehatan yang terkait dengan gangguan tidur adalah insomnia, yang merupakan gangguan tidur yang paling umum terjadi. Insomnia meliputi kesulitan tidur di awal periode tidur, terbangun di malam hari dan kesulitan untuk dapat tidur kembali, serta bangun lebih awal atau tidak dapat tidur kembali setelah bangun. Individu yang mengalami insomnia mengalami penurunan baik dalam kuantitas maupun kualitas tidur mereka. Gangguan tidur sering kali menjadi keluhan utama karena dapat mempengaruhi kinerja, interaksi sosial, dan status kesehatan (Zou et al., 2021). Menurut Centers for Disease Control and Prevention (CDC) tahun 2017, sekitar 68,8% remaja di Amerika mengalami gangguan tidur. Sedangkan di Indonesia, menurut penelitian yang dilakukan oleh (Herdiman, 2015) prevalensi remaja yang mengalami gangguan tidur mencapai 77,86%. Pada dasarnya, ada banyak pilihan yang dapat dilakukan untuk mengatasi gangguan tidur dalam (Insomnia) selain menggunakan obat tidur, misalnya dengan terapi musik.

Sejak lama musik telah menjadi bagian dari kehidupan manusia yang mampu menghibur individu. Musik masuk lewat telinga, lalu menggetarkan gendang telinga, menggerakkan cairan di telinga dalam, dan menggetarkan sel-sel berambut di dalam koklea, selanjutnya melalui saraf koklearis menuju ke otak (Trisnowiyanto, 2015). Terapi musik merupakan kegiatan terapeutik yang memanfaatkan musik sebagai alat untuk memperbaiki, menjaga, dan mengembangkan kesehatan mental, kesehatan fisik, kesehatan emosional seseorang. Terapi musik juga dianggap sebagai proses intervensi yang terstruktur, dimana terapis membantu klien untuk meningkatkan kesehatannya memanfaatkan pengalaman musik dan hubungan yang terjalin, merupakan kekuatan dinamis perubahan (Bruscia, 2014).

Menurut (Ding et al., 2021) terapi musik adalah perawatan mandiri yang ekonomis tanpa komplikasi yang bisa dipakai oleh individu untuk mengobati kesulitan tidur pada individu yang memiliki insomnia. Intervensi musik merupakan metode pengobatan non farmakologis jauh lebih menguntungkan dan tidak menyebabkan efek samping jangka panjang seperti teknik pengobatan

farmakologis. Di samping itu, salah satu temuan dari hasil studi terapi musik dalam mengatasi gangguan tidur (Insomnia) adalah dengan penggunaan musik yang menenangkan sebelum tidur. Sedangkan (Chen et al., 2021) berpendapat bahwa terapi musik secara signifikan menghasilkan efek relaksasi yang mendalam sehingga dapat meningkatkan kualitas tidur dan dapat digunakan sebagai intervensi keperawatan berbasis bukti untuk mengatasi gangguan tidur (Insomnia).

Hasil penelitian ( Kamagi & Sahar, 2021) terapi musik sebagai metode pengobatan non farmakologis telah terbukti efektif dalam mengatasi insomnia, yang menunjukkan bahwa mendengarkan musik dengan tempo 60-80 beat selama 30-60 menit sebelum tidur selama 1 hingga 2 minggu dapat meningkatkan kualitas tidur dengan memberikan dampak positif pada skor PSQI.

Berdasarkan hasil meta-analisis yang dilakukan oleh ( Prayudi et al., 2021) pemberian terapi musik terbukti efektif dalam meningkatkan kualitas tidur. Temuan dalam penelitian ini memiliki 2 implikasi. Pertama, musik dapat digunakan sebagai strategi untuk meningkatkan kualitas tidur yang berkontribusi terhadap kesehatan mental dan fisik. Kedua, dapat diterapkan sebagai intervensi untuk meningkatkan kualitas tidur.

Berdasarkan latar belakang di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan studi kasus yang berjudul “Penerapan Terapi Musik Terhadap Tingkat Penurunan Gangguan Tidur Pengaruh Smartphone Pada Remaja Di SMAN 1 Leuwiliang”.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang masalah di atas, maka peneliti merumuskan permasalahan dalam penelitian sebagai berikut “Bagaimana tingkat penurunan gangguan tidur pengaruh smartphone pada remaja setelah diberikan Terapi Musik?”

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum Penelitian:**

Mengetahui hasil tingkat penurunan gangguan tidur pengaruh smartphone pada remaja setelah mendapatkan terapi musik.

### **2. Tujuan Khusus Penelitian :**

- a. Diketahui tingkat gangguan tidur (Insomnia) pada remaja pengaruh smartphone sebelum penerapan terapi musik.
- b. Diketahui tingkat gangguan tidur (Insomnia) pada remaja pengaruh smartphone setelah penerapan terapi musik.
- c. Diketahui perbandingan tingkat gangguan tidur (Insomnia) pada remaja pengaruh smartphone sebelum dan setelah penerapan terapi musik.

## **D. Manfaat Penelitian**

### **1. Institusi Pendidikan**

Diharapkan bahwa hasil dari penelitian ini mampu memberikan manfaat sebagai panduan, sumber referensi, serta masukan berharga bagi penelitian selanjutnya yang akan dilakukan oleh lembaga pendidikan terkait, terutama dalam konteks Keperawatan Jiwa.

### **2. Institusi Tempat Penelitian**

Diharapkan bahwa institusi tempat penelitian akan memperoleh gambaran yang jelas dari hasil penelitian ini, yang selanjutnya dapat digunakan sebagai pertimbangan atau landasan untuk mengembangkan penerapan terapi musik terhadap tingkat penurunan gangguan tidur pengaruh smartphone pada remaja.

### **3. Profesi Keperawatan**

Diharapkan bahwa hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat sebagai sumber informasi yang berharga atau referensi mengenai penerapan terapi musik terhadap tingkat penurunan gangguan tidur pengaruh smartphone pada remaja.

### **4. Responden**

Diharapkan penerapan terapi musik ini agar dapat tetap diterapkan sebagai salah satu upaya untuk merangsang sistem saraf simpatis dan para simpatis sehingga menghasilkan respon relaksasi seperti penurunan denyut jantung, relaksasi otot, dan menimbulkan rasa kantuk.