

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Insomnia adalah kesulitan memulai dan mempertahankan tidur (Rizqiea, *et al.*, 2012). Orang yang mengalami insomnia memiliki kualitas dan kuantitas tidur yang kurang sehingga pada saat bangun tidur, penderita insomnia merasa tidak segar dan masih mengantuk. Remaja sekarang banyak yang bermain *game online* sampai larut malam. Masalah remaja dalam hal kurangnya pemenuhan kebutuhan sangatlah penting untuk diperhatikan, namun kenyataannya remaja lebih memilih tidur larut malam dan harus bangun pagi karena kewajiban sebagai pelajar (Rizqie, N., 2012). Padahal seharusnya kebutuhan tidur mereka adalah 8-9 jam/hari. Remaja sekarang ini mengalami gangguan saat tidur, seperti kurangnya waktu tidur. Hal ini terjadi dikarenakan lebih suka berada di depan layar seperti *Handphone*, Televisi, dan Komputer (Jarmi, *et al.*, 2017).

Menurut Direktur Jendral Informasi dan Komunikasi public Kementrian Komunikasi dan Informatika (Kominfo), pada tahun 2015 penggunaan ponnsel di tanah air di perkirakan ada 270 juta *gadget* digunakan oleh penduduk indonesia yang sudah melebihi penduduk Indonesia yang hanya sekitar 250 juta jiwa. Hasil survei Kementrian Komunikasi dan Informasi menemukan fakta bahwa, pada tahun 2014 didapatkan data 30 juta anak-anak dan remaja di Indonesia merupakan

pengguna internet, dan media digital saat ini yang menjadi pilihan utama saluran komunikasi yang mereka gunakan (Kominfo, 2014). Dari hasil studi pendahuluan yang dilaksanakan di Wahid Hasyim Malang menunjukkan bahwa terdapat 32 siswa dari 98 siswa yang bermain *game online*. Dari hasil wawancara di Wahid Hasyim Malang dari 8 siswa yang bermain *game online*, 6 siswa tidur diatas jam 12 dan 2 orang siswa tidur dibawah jam 12.

Pengguna jejaring sosial yang intens melalui *gadget* atau *smartphone* secara berlebihan dapat menyebabkan remaja merasakan kesenangan sendiri dalam mengakses jejaring sosial serta kebiasaan membawa ponsel atau *gadget* ke tempat tidur akan semakin mengganggu pengaturan dari hormon melatonin sehingga dapat menyebabkan insomnia bagi penggunanya (Kompas Kesehatan, 2010). *Game online* di masa sekarang begitu populer di berbagai kalangan, salah satunya populer di antara anak sekolah. Anak usia sekolah memasuki perkembangan baru tentang bermain dan permainan. Pada saat anak memasuki masa sekolah permainan anak menggunakan dimensi baru yang merefleksikan tingkat perkembangan anak yang baru (Ambarsari, *et al.*, 2013). Alasan remaja bermain *game online* awalnya hanya ikut-ikutan temannya, hingga menjadi kebiasaan untuk menghilangkan stress dalam menghadapi tugas dan masalah dalam sekolah. Terlalu lama bermain *game online* remaja sering mengantuk, lelah, dan kurang konsentrasi saat melakukan aktivitas. Individu yang memiliki pola tidur tidak teratur akan

mengalami masa tidur atas proses tidur yang tidak lelap. Individu tersebut juga akan mengalami Insomnia.

Solusi yang dapat diberikan yaitu memberikan edukasi kepada siswa tentang waktu tidur yang cukup dan penggunaan *gadget* yang baik. Dari latar belakang di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai hubungan durasi waktu bermain game online dengan kejadian insomnia pada remaja di SMP Wahid Hasyim Malang.

1.2 Rumusan Masalah

Bagaimana hubungan durasi waktu bermain *game online* dengan kejadian insomnia pada remaja di SMP Wahid Hasyim Malang?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui hubungan durasi waktu bermain *game online* dengan kejadian insomnia pada remaja di SMP Wahid Hasyim Malang.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi durasi waktu bermain *game online* pada remaja di SMP Wahid Hasyim Malang.
2. Mengidentifikasi kejadian insomnia pada remaja di SMP Wahid Hasyim Malang.
3. Menganalisa hubungan durasi waktu bermain *game online* dengan kejadian insomnia pada remaja di SMP Wahid Hasyim Malang.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Diharapkan penelitian ini mampu mengembangkan Ilmu Konsep Dasar Keperawatan di komunitas dan menambahkan pengetahuan peneliti dalam pengembangan ilmu yang di dapat selama perkuliahan.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Institusi Program Studi Keperawatan

Peneliti berharap hasil penelitian dapat memberikan wawasan dan pemahaman dalam dunia praktik bahwa hubungan durasi waktu bermain *game online* dengan kejadian insomnia pada remaja.

2. Bagi Responden

Hasil penelitian ini di harapkan dapat menambah pengetahuan bagi remaja di SMP Wahid Hasyim Malang tentang durasi waktu bermain *game online* dengan kejadian insomnia pada siswa kelas

8.