

Hubungan Penggunaan Gadget dengan Pola Tidur Anak Usia Sekolah (10-12 tahun) di SDN Bintoyo Kecamatan Padas Kabupaten Ngawi

Risty Elia Eritriana^{1*}, Pariyem²

^{1,2}D III Keperawatan, Akademi Keperawatan Pemerintah Kabupaten Ngawi

*Email: pariyem.sst@gmail.com

Kata Kunci

Penggunaan Gadget,
Pola Tidur

Abstrak

Latar Belakang : Kita sedang berada di era modern yang mana perkembangan teknologi sangat meningkat dan canggih, tidak hanya berpengaruh pada orang dewasa ataupun remaja saja namun pada anak yang menjadikan kebutuhan gadget termasuk kebutuhan sehari-hari. **Tujuan** : Untuk menganalisis hubungan antara penggunaan gadget dengan pola tidur anak usia sekolah (10-12 tahun) di SDN Bintoyo, Kecamatan Padas. **Metode** : Penelitian merupakan penelitian yang menggunakan desain penelitian “ Crpss Sectional’ yang bertujuan untuk mempelajari korelasi antara paparan atau faktor resiko (independen) dengan efek (dependen) dengan metode pengumpulan data yang dilakukan secara bersamaan dalam waktu yang sama guna mendapatkan korelasi yang akurat dari sejumlah karakteristik masalah yang diteliti, yaitu memaparkan pemecahan sebuah masalah antara Hubungan Penggunaan Gadget dengan Pola Tidur Anak Usia Sekolah (10-12 tahun) di SDN Bintoyo Kecamatan Padas Kabupaten Ngawi. **Hasil** : hasil uji sistematik spearman rank diperoleh derajat signifikan sebesar 0,018 yaitu $<0,05$ yang artinya ada hubungan yang signifikan antara penggunaan gadget dengan gangguan pola tidur pada anak. Correlation Coeffisient atau koefisien korelasi sebesar 0,309 yang artinya kekuatan hubungan termasuk korelasi sedang, dengan korelasi searah yaitu semakin tinggi penggunaan gadget semakin tinggi pula gangguan pola tidur pada anak usia 10-12 tahun di SDN Bintoyo Kecamatan Padas. **Kesimpulan** : berdasarkan hasil penelitian Spearman rank di dapatkan hasil $p=0,309$ dengan $\alpha > 0,05$ yang berarti ada hubungan penggunaan gadget dengan pola tidur anak usia sekolah.

The Relationship between Gadget Use and Sleep Patterns for School-Age Children (10-12 years) at SDN Bintoyo, Padas District, Ngawi Regency

Key Words:
Gadget Use, Sleep
Pattern

Abstract

Background: Currently we are in the modern era where technological developments are increasing and sophisticated, not only for adults or teenagers but for children who make gadget needs including daily needs. **Objective :** To analyze the relationship between gadget use and sleep patterns of school-age children (10-12 years) at SDN Bintoyo, Padas District. **Methods:** In this study, the researcher used a “Crpss Sectional” research design which aims to study the correlation between exposure or risk factors (independent) and effects (dependent) with data collection methods carried out simultaneously at the same time in order to obtain an accurate correlation of a number of the characteristics of the problem under study, which describes solving a problem regarding the relationship between gadget use and sleep patterns for school-age children (10-12 years) at SDN Bintoyo, Padas District, Ngawi Regency. **Results:** the results of the systematic spearman rank test obtained a significant degree of 0.018, which is <0.05 , which means that there is a significant relationship between the use of gadgets and sleep pattern disorders in children. The correlation coefficient or correlation coefficient is 0.309, which means that the strength of the relationship includes a moderate correlation, with a unidirectional correlation, namely the higher the use of gadgets, the higher the sleep pattern disturbance in children aged 10-12 years at SDN Bintoyo, Padas District. **Conclusion:** based on the results of the Spearman rank research, $p = 0.309$ with > 0.05 which means that there is a relationship between the use of gadgets and the sleep patterns of school-age children.

1. PENDAHULUAN

Kita sedang berada di era yang modern dimana perkembangan teknologi sangat meningkat dan canggih, hal ini bukannya hanya berpengaruh pada orang dewasa ataupun remaja tetapi juga sangat berpengaruh pada anak yang menjadikan kebutuhan gadget termasuk kebutuhan sehari-hari (Rika Widya, 2020). Gadget merupakan alat komunikasi yang digunakan semua kalangan mulai anak sekolah sampai orang dewasa. Penggunaan gadget orang dewasa

berbeda dengan anak sekolah yang cenderung menggunakan gadget sebagai hiburan. Penggunaan gadget tentunya menggunakan jaringan internet supaya dapat membantu anak sekolah dalam mencari informasi yang mendukung pengetahuan di sekolah. tetapi kenyataannya hanya sedikit pelajar yang menggunakan gadget sesuai dengan fungsi tersebut. Gadget yang dimiliki anak pada saat ini banyak digunakan untuk bermain game, mengakses sosial media, menonton video, mendengar musik atau menggunakan

handphone tidak sesuai dengan fungsinya yang berdampak pada prestasi belajar (Handayani, Wijaya and Dewi, 2020). Penggunaan gadget merupakan kategori penggunaan yang diminati dengan intensitas tinggi, hal ini bisa dilihat jika dengan lamanya durasi penggunaan gadget jika durasi lebih dari 120 menit perhari maka perkiraan dalam sekali pemakaian menggunakan gadget selama lebih dari 75 menit. Penggunaan gadget dalam sehari lebih dari tiga kali menggunakan gedgeet dengan durasi 30-75 menit perharinya akan menimbulkan kecanduan untuk terus menggunakan gadget. Penggunaan gadget dengan lama pemakaian 40-60 menit per hari dikategorikan kepada intensitas sedang yang digunakan 2-3 kali penggunaan dalam sehari, pemanfaatan gadget yang baik yaitu dengan menggunakan kategori rendah dimana pengguna gadget menggunakan gadget kurang dari 30 menit per hari dengan intensitas menggunakan 2 kali pemakaian maksimal perharinya (Widya, 2020).

NSF (*National Sleep Fondation*) telah menyatakan *Annual Sleep in America Poll* pada tahun 2011 dilihat pengaruh dari penggunaan media elektronik seperti gedget sebelum memasuki jam tidur. Hasil dari survey menunjukkan 95% dari total responden yang masuk ke dalam kategori responden berusia 13 sampai 64 tahun. Dinyatakan responden menggunakan barang teknologi seperti computer, televisi, maupun handphone sebelum tidur bahkan 43% dari responden mengeluh tidak mendapatkan tidur yang berkualitas. Bahkan responden yang berusia 13 sampai 18 tahun 7% dari mereka mengaku bahwa mengalami tidur yang kurang dari 6 jam (NSF, 2011). Kemudian dinyatakan bahwa 57 responden anak yang mengalami kecanduan game online parah sebesar 52,6%, sedangkan responden yang memiliki kecanduan game online yang masih ringan sebesar 47,4%, serta responden yang mengalami tidur tidak cukup dan istirahat yang tidak terpenuhi sebesar 38,6%, tetapi masih banyak

responden yang mendapatkan istirahat yang terpenuhi dan kualitas tidur yang cukup yaitu berkisar sampai 61, 4% (Hayati and Nasution, 2020). Berdasarkan survey dari Asosiasi yang menyelenggarakan Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) diperoleh data pengguna gadget berdasarkan klarifikasi usia 10-24 tahun sebanyak 75,5% orang, 25-34 tahun sebanyak 75,8% orang, 35-44 tahun sebanyak 54,7% orang, 45-54 tahun sebanyak 17,2% orang, dan >55 tahun 2% orang (APJII, 2016). Selain dampak negatif, gadget juga mempunyai dampak positif bagi anak jika digunakan dengan tepat untuk alat pembelajaran. Akan tetapi pengawasan orang tua yang kurang dalam mengontrol penggunaan teknologi tersebut terutama pada malam hari akan mengakibatkan kualitas tidur menurun baik dari kuantitatif (durasi tidur) maupun kualitatif (Dave, 2011).

Menurunnya kualitas pola tidur disebabkan oleh berbagai kebiasaan dan perilaku gangguan tidur. Ada beberapa factor yang menyebabkan terganggunya pola tidur diantaranya interaksi sosial dan temperamen dari seorang anak yang membutuhkan tidur selama 10 jam/hari (Mubarak *et all.*, 2015). Penyebab durasi kurangnya tidur anak sering dikaitkan dengan media elektronik seperti televisi, computer, handphone. Bahkan bukan hanya mempengaruhi kurangnya durasi tidur anak tetapi juga mempengaruhi aspek lain seperti terbangun lebih awal, mengantuk di siang hari, mimpi buruk di malam hari bahkan dapat mengalami berjalan dalam keadaan sedang tertidur (Arora *et all.*, 2014).

Bukan hanya memiliki dampak negative gadget juga memiliki hal positif bagi anak jika digunakan dengan tepat untuk alat pembelajaran. Pengawasan orang tua yang kurang ketika mengontrol anak – anak dalam menggunakan gadget terutama pada malam hari yang mengakibatkan menurunnya kualitas tidur anak baik dari segi kualitatif (durasi tidur) maupun dari segi kuantitatif (Dave, 2011).

Menurunnya kualitas pola tidur disebabkan oleh berbagai kebiasaan dan perilaku gangguan lainnya. Beberapa pengaruh yang menyebabkan terganggunya pola tidur yaitu interaksi sosial serta terganggunya temperamen seorang anak yang berpengaruh penting dalam kualitas tidur terutama pada anak yang membutuhkan waktu tidur lebih lama bahkan mencapai 10 jam perhari (Mubarak et al., 2015). Penggunaan media elektronik seperti televisi, computer, dan handphone menjadi penyebab yang dikaitkan dengan berkurangnya durasi tidur anak, bukan hanya berkurangnya durasi tidur tetapi juga terbangun lebih awal, menyebabkan mengantuk disiang hari, bahkan mengakibatkan berjalan di dalam tidur (Arora et al., 2014). Dari banyaknya dampak negatif dan efek samping penggunaan gadget pada anak, sebenarnya orang tua lah yang memiliki peran penting serta bertanggung jawab atas anak di dalam keluarga dikarenakan sebagian besar kehidupan anak dihabiskan dengan orang tua di dalam lingkungan keluarga tentunya terlebih anak yang masih di bawah pengasuhan atau anak usia 0-12 tahun (Ashshidiq, Lestari and Sukarno, 2020). Orang tua berkewajiban dalam mengontrol dan mengawasi semua kegiatan yang diterima anak melalui media digital. Orang tua juga ikut berinteraksi ketika anak bermain gadget dan memberi arahan yang tepat. Selain itu orangtua wajib memberi batasan anak dalam bermain gadget, akan tetapi orangtua juga merupakan contoh untuk anak, maka kebiasaan orang tua bermain gadget di depan anak juga harus di perhatikan, karena itu dapat berpengaruh terhadap anak untuk mencontohnya (Prasanti, 2016). Suatu pernyataan menyatakan bahwa orang tua merupakan modeling yang tepat untuk mengurangi durasi penggunaan gadget pada anak. Jhon Locke mengemukakan sebuah teori bahwa modelling yang sangat baik dapat mempengaruhi perilaku anak, yaitu bahwa anak-anak mempelajari apa yang dilihat dari lingkungan sekitarnya (Warisyah, 2015).

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian yang berjenis kuantitatif non-eksperimen yang didesain dengan penelitian korelasi, yaitu menghubungkan antar variabel (Sujarweni, 2014). Teknik yang digunakan merupakan teknik *cross – sectional*, dimana berarti studi yang dilakukan hanya sekali pengumpulan, selama periode harian, mingguan, atau bulanan dalam rangka menjawab pertanyaan penelitian (Noor, 2011). Metode penelitian ini untuk mengetahui hubungan penggunaan gadget terhadap pola tidur anak usia 6-12 tahun.

Adapun kriteria inklusi dalam penelitian ini yaitu :

1. Anak yang aktif sekolah di SDN Bintoyo
2. Anak yang berusia 10-12 tahun
3. Menggunakan dan memiliki gadget (milik sendiri ataupun orang tua)
4. Anak yang tinggal dengan orangtua kandung
5. Mampu berkomunikasi dengan baik

Kriteria eksklusi

Anak yang tidak memiliki dan menggunakan gadget total sampel yaitu 58 responden. Menggunakan teknik sampling dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*. Dalam penelitian ini terdiri dari variabel independen yaitu penggunaan gadget pada anak dan variabel dependen yaitu gangguan pola tidur pada anak. Pengumpulan data menggunakan kuisioner.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada bab ini disajikan mengenai hasil penelitian dan pembahasan hasil pengumpulan data yang diperoleh dari penyebaran kuisioner dilaksanakan pada 1 April - 28 April 2021 di SDN Bintoyo Kecamatan Padas Kabupaten Ngawi dengan jumlah total responden 58 anak. Kemudian disajikan dalam bentuk analisa univariat dan analisa bivariat. Analisa univariat

menggambarkan karakteristik jenis kelamin, usia responden. Analisa bivariat membahas tentang hasil yang dapat diperoleh melalui pengolahan data yaitu hubungan penggunaan gadget dengan pola tidur anak usia sekolah (910-12 tahun) di SDN Bintoyo Kecamatan Padas Kabupaten Ngawi.

1. Analisa Univariat

Tabel 4.1 Distribusi responden berdasarkan jenis kelamin dan usia pada siswa SDN Bintoyo Kecamatan padas

No.	Jenis kelamin	Responden	Presentase (%)
1	Laki-laki	30	51,7
2	Perempuan	28	48,3

Menurut tabel diatas menunjukkan bahwa sampel penelitian ini cenderrung di dominasi oleh jenis kelamin laki-laki yaitu 30 siswa (51,7 %). Responden yang banyak dominan pada sisa yang berumur . 10 tahun (34,5%) dan 12 tahun (34,5%).

Penggunaan Gadget	Pengaruh Gadget terhadap Pola Tidur						Total		OR	P value
	Rendah		Sedang		Tinggi					
	Σ	%	Σ	%	Σ	%				
Ada	6	10,3	14	24,1	27	46,6	47	81	0,309	0,018
Tidak Ada	1	1,7	3	5,2	7	12,1	11	19		
Total	7	12	17	29,3	34	58,7	58	100		

Tabel 4 2. Distribusi responden berdasarkan Penggunaan Gadget pada siswa SDN Bintoyo Kecamatan Padas

Penggunaan Gadget	Responden	Presentase (%)
Rendah	7	12,1
Sedang	17	29,3
Tinggi	34	58,6

Tabel 4 3. Distribusi responden berdasarkan Gangguan Pola Tidur pada siswa SDN Bintoyo Kecamatan Padas

Gangguan pola tidur	Responden	Presentase (%)
Ada	47	81
Tidak ada	11	19

2. Tabel Analisa Bivariat

Tabel 4.2. Hasil uji Rank Spearman Pengaruh penggunaan gadget terhadap pola tidur anak usia sekolah (10-12tahun) di SDN Bintoyo Kecamatan Padas.

No.	Usia	Responden	Presentase (%)
1	10 tahun	20	34,5
2	11 tahun	18	31,0
3	12 tahun	20	34,5

Tabel 4.5 menunjukkan hasil hubungan antara penggunaan gadget dengan gangguan pola tidur pada responden. Pada tabel tersebut diketahui bahwa hasil uji sistematik *spearman rank* diperoleh derajat signifikan sebesar 0,018 yaitu <0,05 yang bermakna adanya hubungan yang signifikan antara penggunaan gadget dengan gangguan pola tidur pada anak. Correlation Coeffisient atau koefisien korelasi sebesar 0,309 yang artinya kekuatan hubungan termasuk

korelasi sedang, dengan korelasi searah yaitu semakin tinggi penggunaan gadget semakin tinggi pula gangguan pola tidur pada anak usia 10-12 tahun di SDN Bintoyo Kecamatan Padas.

PEMBAHASAN

Berdasarkan penelitian ini didapatkan bahwa tingkat penggunaan gadget siswa laki-laki (51,7%) lebih tinggi dari siswa perempuan. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (Noviani and Harahap, 2021) “ Hubungan Penggunaan Smartphone Dengan Kualitas Tidur Pada Siswa Sekolah di SMA Negeri 6 Binjal tahun 2020” yang menyatakan bahwa penggunaan gadget berlebihan yaitu sebanyak 51 siswa laki-laki (67,1%).

Hasil distribusi usia pada penelitian ini menunjukkan bahwa responden pengguna gadget lebih banyak yang berusia 10 dan 12 tahun sebanyak 40 responden (69%). Penelitian ini sejalan dengan (Saifullah, 2017) yang menyatakan bahwa pengguna gadget lebih banyak yang berusia 9-12 tahun.

Berdasarkan penelitian ini hasil yang didapatkan bahwa Penggunaan gadget sebagian besar berada pada tingkat tinggi yaitu mencapai 58,6%. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (Noviani and Harahap, 2021) “Hubungan Penggunaan Smartphone Dengan Kualitas Tidur pada Siswa Sekolah Di SMA Negeri 6 Binjal tahun 2020” yang menyatakan bahwa penggunaan gadget pada anak SMA berada pada tingkat tinggi.

Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar yaitu 47 siswa (81%) mengalami gangguan tidur. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Supartini, Martiana and Sulastri, 2021) “Dampak Kecanduan Smartphone Terhadap Kualitas Tidur Siswa SMP” menyatakan bahwa sebanyak 79 siswa (70,5%) memiliki kualitas tidur buruk.

Hubungan Penggunaan Gadget dengan Pola Tidur Anak Sekolah Usia (10-12 tahun) di SDN Bintoyo Kecamatan Padas Kabupaten Ngawi

Berdasarkan hasil penelitian diketahui hubungan antara penggunaan gadget terhadap pola tidur anak usia sekolah di SDN Bintoyo didapatkan hasil bahwa dari sebagian responden yang memiliki gangguan tidur karena penggunaan gadget berlebihan.

Tabel 4.5 diatas menunjukkan gambaran hubungan antara penggunaan gadget dengan gangguan pola tidur pada responden. Pada tabel tersebut diketahui bahwa hasil uji sistematik *spearman rank* diperoleh P value = 0,018 menunjukkan P value <0,05 dengan kata lain terdapat hubungan pengaruh penggunaan gadget terhadap pola tidur anak usia sekolah di SDN Bintoyo. Sedangkan nilai hasil uji statistik rank spearman diperoleh angka signifikan sebesar 0,309 sehingga kekuatan hubungan dalam kategori cukup kuat. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (Saifullah, 2017) yang mengatakan bahwa ada hubungan diperoleh angka 0,353 sehingga kekuatan hubungan dalam kategori cukup.

4. SIMPULAN

1. Tingkat penggunaan gadget pada siswa SDN Bintoyo Kecamatan Padas Kabupaten Ngawi tahun 2021 terkategori tinggi.
2. Pola tidur siswa SDN Bintoyo Kecamatan Padas Kabupaten Ngawi tahun 2021 terkategori ada gangguan.
3. Pada penelitian ini didapatkan ada pengaruh hubungan penggunaan gadget terhadap pola tidur anak usia sekolah (10-12 tahun) di SDN Bintoyo Kecamatan Padas Kabupaten Ngawi tahun 2021 .

5. REFERENSI

Abdurrah, J. K. *et al.* (2020)

- ‘Hubungan Penggunaan Gadget Dengan Kuantitas dan Kualitas Tidur pada Anak Sekolah (kelas IV dan V) di SD NEGERI 182 Kota Pekanbaru’, 4(1), pp. 26–37.
- Ashshidiq, A. H., Lestari, P. and Sukarno (2020) ‘Hubungan Peran Orang Tua Dengan Perilaku Penggunaan Smartphone Anak Usia Sekolah Di Kelurahan Candirejo Kecamatan Ungaran Barat Kabupaten Semarang’, pp. 1–10.
- Baldasaro, M. M. (2014) ‘Hubungan Pola Tidur dengan Indeks Massa Tubuh Pada Anak Usia Sekolah Dasar (6-11 Tahun) di SD Islam At-Taqwa Rawamangu Jakarta Timur’, 7, pp. 219–232.
- Han, E. S. and Goleman, D. (2019) ‘Gambaran Kualitas Tidur Anak Usia Sekolah Pengguna Gadget di SD NEGERI BANYUMANIK 01 KOTA SEMARANG’, 53(9), pp 1689–1699.
- Handayani, L., Wijaya, C. S. and Dewi, M. K. (2020) ‘Edukasi Pola Asuh dan Bahaya Penggunaan Gadget’, *Pengabdian kepada Masyarakat*, 7(1), pp. 1–9.
- Hayati, N. and Nasution, H. S. (2020) ‘Hubungan Kebiasaan Bermain Game Online Pada Anak Usia Sekolah Dengan Kebutuhan Istirahat Dan Tidur Di Sd Negeri 010083 Kisaran Kabupaten Asahan’, *Jurnal Kesehatan*, 3(3), pp.1–7. Available at: <http://ejournal.helvetia.ac.id/index.php/jkg/article/view/4710/375>. Mappaware, N. A. (2016a) ‘Etika Penelitian’, *Umi medical*.
- Mappaware, N. A. (2016b) *Etika Penelitian*.
- Mubarak, W. L., L. I. and S. (2015) *Buku Ajar Ilmu Keperawatan Dasar*. Jakarta.
- Noor, J. (2011) *Metode Penelitian*. ke-1. Jakarta: Prenada Media Grup.
- Noviani, M. and Harahap, S. (2021) ‘Hubungan Penggunaan Gadget Dengan Kualitas Tidur Pada Siswa di SMA NEGERI 6 BINJAI TAHUN 2020’, 20(2), pp. 49–56.
- P, M., H, H. L. and Wilar, R. (2015) ‘Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Keterlambatan Perkembangan Anak Taman Kanak-Kanak’, *e-CliniC*, 3(1). doi: 10.35790/ecl.3.1.2015.6752.
- Pery, P. (2010) ‘Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Pola Tidur Pada Anak Yang Menjalani Hospitalisasi Di Ruang Rawat Inap Anak Rsd. Mayjend. Hm. Ryacudu Kotabumi Tahun 2016’.
- Rina, M. (2019) ‘Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Pola Tidur Pada Anak Yang Menjalani Hospitalisasi Di Ruang Rawat Inap Anak Rsd. Mayjend. Hm. Ryacudu Kotabumi Tahun 2016’, *Jurnal Keperawatan Abdurrahman*, 2(2), pp.42–49. Available at: <http://jurnal.univrab.ac.id/index.php/keperawatan/article/view/624>.

- Saifullah, M. (2017) 'Hubungan Penggunaan Gadget Terhadap Pola Tidur Pada Anak Sekolah Di UPT SDN Gadingrejo II Pasuruan', *Perpustakaan Universitas Airlangga*, pp. 1–56.
- Soedjiningsih, Dr., S. (2002) *Tumbuh Kembang Anak*.
- Sugiyono (2011) *metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R & D*. Bandung: alfabeta.
- Sujarweni, V. W. (2014) *Metode Penelitian Keperawatan*. Yogyakarta: Gava Media.
- Supartini, Y., Martiana, P. D. and Sulastris, T. (2021) 'Dampak Kecanduan Smartphone Terhadap Kualitas Tidur Siswa SMP', *Jkep*, 6(1), pp. 69–85. doi: 10.32668/jkep.v6i1.463.
- Sutanti, G. Y. (2012) *Bio Statistik*. Bandung: Cakra.
- Sutanti, G. Y. (2020) *Bio Statistik*. Bandung.
- Wartolah, T. dan (2015) *Kebutuhan Dasar Manusia dan Proses Keperawatan*. Jakarta.
- Widya, R. (2020) 'Dampak Negatif Kecanduan Gadget Terhadap Perilaku Anak', 13(1), pp. 29–34.