

## HUBUNGAN PENGGUNAAN GADGET TERHADAP POLA TIDUR PADA ANAK USIA SEKOLAH DI SDK SENGGAN YOGYAKARTA

### *THE RELATIONSHIP OF GADGET USE ON SLEEP PATTERNS IN SCHOOL-AGE CHILDREN AT SENGGAN PRIMARY SCHOOL, YOGYAKARTA*

Andri Purwandari<sup>1\*</sup>, Murgi Handari<sup>1</sup>, Nur Anisah<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Keperawatan Program Diploma Tiga, STIKes Wira Husada, Yogyakarta

\*Email: [andripurwandari16@gmail.com](mailto:andripurwandari16@gmail.com)

#### ABSTRAK

Perkembangan teknologi semakin meningkat, muncul produk-produk baru yang bertujuan untuk mempermudah kebiasaan manusia dalam beraktifitas yaitu *gadget*. Minimnya pengawasan dan kontrol dari orang tua/pengasuh serta kemudahan anak dalam mengakses media-media elektronik tersebut, terutama pada malam hari, akan menyebabkan penurunan kualitas tidur, baik dari segi kuantitatif (durasi tidur) maupun segi kualitatif. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Hubungan Penggunaan *Gadget* terhadap Pola Tidur pada Anak Usia Sekolah di SDK Sengkan Yogyakarta. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Sampel terdiri dari 70 orang tua siswa dengan teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data menggunakan kuesioner *smarthphone addiction* dan kuesioner SDSC (*Sleep disturbance schale of children*), dengan analisis uji statistic parametric. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan antara penggunaan *gadget* dengan pola tidur anak usia sekolah dengan *p-value* < 0,05.

**Kata Kunci:** *Gadget*, pola tidur.

#### ABSTRACT

*Technological developments are increasing, new products are emerging that aim to simplify human habits in activities, namely gadgets. The lack of supervision and control from parents/caregivers and the ease with which children can access electronic media, especially at night, will cause a decrease in sleep quality, both in quantitative terms (sleep duration) and qualitative aspects. This research aims to determine the relationship between gadget use and sleep patterns in school-aged children at SDK Sengkan Yogyakarta. This research uses a quantitative descriptive method with a cross sectional approach. The results of statistical tests obtained a p value of 0.285, which means that statistically there is no relationship between family caring and the quality of life of the elderly. The sample consisted of 70 parents of students using purposive sampling technique. Data collection used the smarthphone addiction questionnaire and SDSC (Sleep disturbance scale of children) questionnaire, with parametric statistical test analysis. The research results show that there is a relationship between gadget use and the sleep patterns of school-aged children with a p-value <0.05.*

**Keywords:** *Gadgets, Sleep patterns.*

## Pendahuluan

Pada era modern saat ini perkembangan teknologi semakin meningkat, hal ini ditunjukkan dengan munculnya produk-produk baru yang bertujuan untuk mempermudah kebiasaan dalam beraktivitas sehari – hari manusia. Salah satu produk yang sangat menarik minat masyarakat serta anak-anak ialah gadget.

*Broadcasting Board of Governors* (BBG) dan Gallup pada tahun 2012 mendapati 8 dari 10 orang Indonesia (81,0%) menggunakan handphone dan mayoritas penduduk Indonesia (95,9%) menggunakan televisi minimal satu kali dalam seminggu. Meningkatnya penggunaan media elektronik tidak hanya terjadi pada kalangan dewasa saja, melainkan juga anak-anak. Bisa kita lihat bagaimana anak-anak sekarang ini sangat mudah dalam mengakses media elektronik, seperti televisi, handphone, internet dan komputer.

Beberapa kasus mengenai dampak negatif dari gadget ini sering sekali menimpa anak-anak. Mulai dari kecanduan internet, game, dan juga konten-konten yang berisi pornografi. Tidak menutup kemungkinan juga dapat mempengaruhi pola tidur pada anak – anak khususnya balita pada umumnya. Orang tua kerap menganggap anak yang susah tidur, baik tidur siang atau tidur malam, sebagai anak yang memang waktu tidurnya sedikit. Padahal, bisa jadi anak yang susah tidur tersebut mengalami kekurangan waktu tidur sehingga mereka jadi hiperaktif serta bertingkah berlebihan menjelang waktu tidur.

Rata-rata waktu tidur yang diperlukan balita kurang lebih 11 jam. Penurunan kualitas tidur, baik dari segi kuantitatif ataupun kualitatif, akan berdampak pada performa anak di siang hari, seperti mudah marah, mengantuk di siang hari, dan kesulitan untuk berkonsentrasi selama proses pembelajaran akademik. Selain itu, dampak jangka panjangnya terhadap kesehatan antara lain anak menjadi mudah cemas atau depresi, peningkatan indeks

massa tubuh (IMT), metabolisme glukosa yang abnormal, penurunan fungsi imun, peningkatan risiko penyakit kardiovaskular seperti hipertensi, peningkatan risiko kecelakaan, peningkatan risiko penyalahgunaan zat, dan peningkatan risiko timbulnya bangkitan kejang.

Cahaya buatan seperti yang berasal dari media elektronik, bila cukup terang, juga dapat menimbulkan efek yang sama. Efek lain yang ditimbulkan oleh penggunaan media elektronik terhadap tidur adalah terjadinya stimulasi otak yang terus-menerus, sehingga orang yang menggunakannya sulit untuk rileks dan cenderung untuk tetap terjaga

## Metodologi Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode *deskriptif kuantitatif* dengan *cross sectional*. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 70 orang tua siswa dengan teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data menggunakan kuesioner penggunaan gadget (*smarthphone addiction*) dan kuesioner SDSC (*Sleep disturbance schale of children*), dengan analisis uji *statistic parametric*.

## Hasil dan Pembahasan

### Distribusi Frekuensi Tingkat penggunaan gadget dan gangguan pola tidur siswa kelas V dan VI SDK Sengkan Yogyakarta

Variabel	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Kecanduan gadget	Rendah	34	48,6
	Sedang	36	51,4
	Tinggi	0	0
Gangguan pola tidur	Ada gangguan pola tidur	59	84,3
	Tidak ada gangguan pola tidur	11	15,7
<b>Jumlah</b>		<b>70</b>	<b>100</b>

Kecanduan gadget dalam penelitian ini sebagian besar berada pada tingkat kecanduan sedang. Tingkat kecanduan

*gadget* siswa perempuan lebih tinggi dari siswa laki-laki. kecanduan *gadget* dikaitkan dengan jenis kelamin, laki-laki cenderung menggunakan *game online* dan mencari informasi, sementara perempuan cenderung untuk *chatting*, mengirim pesan, *blogging*, memperbarui *homepage* pribadi, dan mencari informasi.

Tujuan menggunakan *gadget* mempengaruhi tingkat penggunaan *gadget*. Sebagian besar responden menggunakan gadget selama lebih dari 12 jam dalam sehari, hal tersebut dapat memicu terjadinya kecanduan dalam penggunaan *gadget*. Tujuan menggunakan *gadget* untuk mengikuti tren dan gaya hidup masa kini dan didukung dengan hasil penelitian menunjukkan karakteristik kecanduan *gadget* pada responden seperti menganggap *gadget* hal yang paling penting dan tidak dapat mengontrol penggunaan *gadget* merupakan keadaan yang mudah terjadi pada anak, karena usia anak sekolah berada pada usia peralihan dari masa anak-anak ke remaja yang masih membutuhkan kontrol dari orang tua.

Anak sekolah sangat rentan mengalami gangguan tidur, faktor intrinsik dan lingkungan memainkan peranan dalam tidur anak sekolah. Beberapa faktor eksternal seperti kebiasaan minum kopi, penggunaan alat elektronik pada saat malam hari membuat keterlambatan fase tidur lebih berat.

Anak sekolah mulai bisa memutuskan sendiri mengenai jadwal tidurnya yang menyebabkan terjadinya tidur yang tidak teratur. Paparan media elektronik (3 jam per hari) akan meningkatkan latensi tidur dan mengurangi waktu tidur anak.

### Tabulasi Silang Penggunaan Gadget Terhadap Pola Tidur siswa kelas V dan VI SDK Sengkan Yogyakarta

Gangguan	Penggunaan Gadget				Total	
	Rendah		Sedang		N	%
	N	%	N	%		
Tidak ada gangguan	11	26,2	0	0	1	15,5
Ada gangguan	31	52,5	28	4	5	84,3
					7	9
					5	
Total	42	60	28	4	7	100
					0	0

Faktor penyebab gangguan pola tidur pada anak adalah akses media sosial di internet melalui telepon selular yang dapat mempengaruhi kualitas tidur. Terdapat beberapa hasil bahwa responden yang mengalami kecanduan *gadget* sedang tetapi tidak mengalami gangguan tidur dan begitu sebaliknya responden yang mengalami kecanduan *gadget* rendah mengalami gangguan tidur. Hal tersebut karena beberapa faktor penyebab, seperti mengkonsumsi kafein, menonton TV sebelum tidur, lingkungan didalam rumah yang panas, bising, ruang tidur terdapat TV/ ruang tidur dekat dengan TV keadaan- keadaan tersebut menjadi faktor pendukung yang dapat memperparah terjadinya gangguan pola tidur dan begitu sebaliknya.

Irama sirkadian sangat peka terhadap cahaya, cahaya yang ada saat tidur akan menghambat dan menurunkan produksi hormon melatonin. Hormon melatonin berperan dalam proses tidur dan kualitas tidur seseorang. Jadi mereka dengan kecanduan *gadget* akan selalu menyandingkan *gadget* didekat mereka bahkan saat sudah tidur. Secara tidak langsung *gadget* akan menyala setiap saat ada pesan masuk, sehingga tubuh dipaksa untuk terus beraktifitas hingga larut malam dan pancaran cahaya pada layar *gadget* tersebut akan menghambat mekanisme irama sirkadian, sehingga produksi hormon melatonin dalam tubuh akan terganggu. Apabila produksi hormon melatonin dalam tubuh terganggu maka proses dan kualitas tidur juga akan

terganggu, hal tersebut akan menyebabkan gangguan tidur.

### Kesimpulan

Penggunaan *gadget* berhubungan dengan pola tidur pada anak sekolah di SDK Sengkan Yogyakarta. Kecanduan *gadget* yang terjadi membuat mereka selalu menyandingkan *gadget* di dekat mereka dimanapun bahkan saat tidur dan pancaran cahaya yang dihasilkan oleh layar *gadget* tersebut dapat mengganggu pola tidur pada anak. Hal ini disebabkan cahaya tersebut mempengaruhi sekresi melatonin yang mengatur irama sirkadian tidur anak.

Mengingat hasil penelitian ini sangat bermakna terhadap perubahan perilaku kesehatan terutama dalam mengurangi penggunaan *gadget* yang berlebih agar tidak menjadi kecanduan dan mengakibatkan gangguan pola tidur, maka diharapkan orang tua, guru BK (Bimbingan Konseling) dan perawat komunitas dapat memberikan bimbingan dan menjelaskan secara jelas kepada siswa untuk mengurangi penggunaan *gadget*.

### Daftar Pustaka

- Kozier. Frb, Berman. Snyder. (2010). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses & Praktik Volume:1 Edisi:7*. Jakarta: EGC.
- Potter & Perry. (2005). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan Konsep, Proses dan Praktik Edisi 4 volume 1*. Jakarta: EGC.
- Efendy, F. & Makhfudli. (2009). *Keperawatan Kesehatan Komunitas Teori dan Praktik dalam Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Potter, Perry. (2006). *Fundamental Keperawatan Vol.2*. Jakarta: EGC
- Mubarok, W.I., & Chayatin, N., (2008). *Buku Ajar Kebutuhan Dasar Manusia Teori & Aplikasi dalam Praktik*. Jakarta: EGC.

Dave, D., Dave, A., 2011. *Electronic Media and Child Behaviour*. Dalam: *National Journal of Medical Research*. 2011.

Wahyu dan Nurul. 2016. *Dampak Penggunaan Gadget Terhadap Interaksi Sosial Anak Usia 5 – 6 Tahun*. Surabaya: Vol. 05, No. 3;182-18.

Permadi, Adi. 2017. *Hubungan Perilaku Penggunaan Gadget Dengan Kualitas Tidur Pada Anak Usia Remaja Di Sma Negeri 1 Srandakan Bantul*. Yogyakarta: Naskah Publikasi PSIK FIK UNSYIAH

Rinkesda (2013). Riset Kesehatan Dasar (Riskesda).

Kemendes RI (2014). Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2014. Jakarta : Kementerian Kesehatan RI.

Internet World Stats. (2012) Top Countries With The Highest Number Of Internet. <http://www.internetworldstats.com/top20.htm> diakses tanggal 7 November 2017