

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Tidur adalah keadaan saat terjadinya proses pemulihan bagi tubuh dan otak serta sangat penting terhadap pencapaian kesehatan yang optimal (Sumartini, 2021). Tidur pada anak merupakan fenomena yang universal dan sangat penting untuk kesehatan anak. Anak menjadi kelompok umur yang memiliki tingkat risiko tinggi untuk terjadinya gangguan pola tidur dikarenakan waktu tidur yang kurang (Marcdante & Kliegman, 2019).

Anak yang tidak dibatasi dalam penggunaan teknologi dapat mengalami kurang tidur dan kurang fokus, yang dapat mempengaruhi siklus tidur yang tidak sehat karena anak mengantuk pada siang hari dan kurang tidur pada malam hari (Mak *et al.*, 2014). Menurut data *American Academy of Children*, 75% anak usia sekolah mengalami masalah tidur akibat penggunaan teknologi yang tidak dibatasi. Jika setiap menit anak menggunakan *gadget*, berarti anak kehilangan 60 menit waktu tidurnya. (Ariyanti, 2022).

American Academy of Pediatric menegaskan bahwa anak yang berusia 0-18 bulan tidak dianjurkan terpapar teknologi sama sekali. Anak 18-24 bulan berada pada masa kritis perkembangan, sehingga dianjurkan menggunakan *gadget* kurang dari 1 jam. Anak 3-5 tahun dibatasi dalam penggunaan teknologi, yaitu maksimal satu jam per hari, sedangkan anak dengan usia 6-10 tahun sekitar 1-1,5 jam per hari dan usia 11-18 tahun diperbolehkan

menggunakan *gadget* selama 2 jam per hari (*American Academy of Pediatric*, 2019).

Gadget merupakan teknologi yang banyak digunakan dan digemari oleh berbagai kalangan usia, tidak terkecuali anak-anak di era globalisasi ini (Yuanda *et al.*, 2022). *Gadget* adalah suatu perangkat elektronik dengan model penggunaan yang praktis, yang dapat digunakan sebagai media untuk mempermudah pekerjaan, alat komunikasi atau sebagai media hiburan (Rahmania & Dorahman, 2021).

Angka pengguna *gadget* saat ini terus mengalami peningkatan yang cukup besar dari tahun ke tahun. Berdasarkan data dari *We Are Social* (2023) menunjukkan bahwa dari 8,01 miliar total populasi manusia di seluruh dunia, sebesar 68% dari populasi tersebut adalah pengguna smartphone dengan angka 5.44 miliar pengguna, dan dari angka tersebut 5.16 miliar (64.4%) diantaranya merupakan pengguna internet (*We Are Social*, 2023).

Berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik tahun 2022, sebanyak 67.88% penduduk Indonesia telah memiliki atau menguasai telepon seluler (BPS, 2022). Menurut kelompok umur, pengguna internet melalui *gadget* paling banyak adalah penduduk dengan usia 25-49 tahun (47.64%), diikuti penduduk dengan umur 19-24 tahun (14.69%) dan penduduk dengan umur 5-12 tahun (12.43%) (BPS, 2022). *Kaspersky Security Network* (KSN) dari pengguna *Kaspersky Safe Kids* di platform *Windows* dan *MacOS* di Indonesia juga menyatakan penggunaan internet oleh anak meningkat selama periode

Januari hingga Mei 2020 dengan rata-rata 24.31% semenjak pandemi COVID-19 (KSN, 2021).

Data oleh Survei Penetrasi Internet oleh APJII tahun 2022, Sumatera Barat memiliki tingkat penetrasi internet sebesar 75.4%, dengan kontribusi penetrasi internet sebesar 1.54% (APJII, 2022). Selain itu, menurut data Badan Pusat Statistik tahun 2022, presentase penduduk usia 5 tahun ke atas yang mengakses internet di Sumatera Barat adalah sebesar 63.13% orang (BPS, 2022). Berdasarkan Survei Sosial Ekonomi Nasional oleh BPS tahun 2022, Kota Padang merupakan Kabupaten/Kota terbanyak setelah Kabupaten Sijunjung yang menggunakan *gadget* dalam 3 bulan terakhir dengan presentase penduduk berumur 5 tahun ke atas yaitu sebanyak 83.73% (BPS, 2022).

Anak usia sekolah merupakan periode emas, dimana seorang anak dalam pertumbuhan dan perkembangan yang membutuhkan dukungan dari segi kesehatan, pendidikan, serta lingkungan. Pada masa usia sekolah ini, secara umum aktivitas fisik pada anak semakin tinggi dan memperkuat kemampuan motoriknya (Hanifah, 2022).

Anak usia sekolah menjadi salah satu kelompok usia dengan penggunaan *gadget* yang tinggi (Lestari *et al.*, 2022). Berdasarkan hasil Survei Sosial Ekonomi oleh Badan Pusat Statistik tahun 2022, penduduk usia sekolah menempati urutan kedua dalam penggunaan internet melalui *gadget* dengan angka sekitar 29.81% (BPS, 2022). Survei dari Kementerian Komunikasi dan Informasi didapati data bahwa siswa Sekolah Dasar memiliki presentase

pengguna *gadget* dengan angka sebesar 40.87%, dan didominasi oleh usia 9-12 tahun (Witantri *et al.*, 2022).

Penggunaan *gadget* pada anak usia sekolah biasanya digunakan untuk media hiburan, komunikasi dan mencari informasi. Berdasarkan hasil penelitian oleh Syifa *et al.*, (2019) di SDN Muhammadiyah 11 Semarang, didapatkan hasil penelitian bahwa anak usia sekolah usia 6-12 tahun banyak menggunakan *gadget* untuk bermain *game online* dan menonton *youtube*, sesekali membuka internet untuk pembelajaran dan berkomunikasi melalui *whatsapp* (Purwaningtyas *et al.*, 2019).

Penggunaan *gadget* yang berlebihan menyebabkan pengguna tidak dapat mengontrol dirinya dalam penggunaan *gadget*, yang lama kelamaan akan menjadi perilaku kecanduan atau adiksi pada *gadget* (Karuniawan & Cahyanti, 2013). Kecanduan *gadget* merupakan sebuah perilaku adiksi, hilangnya kontrol diri karena keasyikan dan terobsesi yang berlebih dengan penggunaan *gadget* (Kim *et al.*, 2015).

Penyebab kecanduan *gadget* terditi atas empat faktor, yaitu faktor internal, eksternal, situasional dan sosial. Faktor internal meliputi karakteristik individu seperti kebosanan, control diri yang rendah, *self-esteem* yang rendah dan kebiasaan penggunaan yang tinggi. Sedangkan faktor eksternal terkait dengan tingginya paparan media dan fasilitas *gadget*. Faktor situasional meliputi stres, kesedihan, kejenuhan dan tidak adanya kegiatan di waktu luang. Faktor sosial meliputi sikap *mandatory behavior* atau perilaku yang wajib dilakukan demi memuaskan hubungan sosial dan *connected presence*

atau ketersediaan sambungan dengan lingkungan sosialnya (Yuwanto, 2014).

Gadget mempunyai dampak positif dan negatif. Dampak positif dari penggunaan *gadget* antara lain untuk memudahkan seorang anak dalam mengasah kreativitas dan kecerdasan anak. *Gadget* juga dapat memberikan dampak positif dalam tumbuh kembang anak. Dalam penelitian oleh Yumarni (2022) dijelaskan bahwa *gadget* dapat membantu perkembangan fungsi adaptif anak dengan mendukung kemampuan anak untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitar dan perkembangan zaman (Yumarni, 2022). Selain itu, *gadget* juga dapat membantu anak dalam perkembangan motoriknya yang melibatkan otot-otot kecil, seperti gerakan pada bibir, jari dan pergelangan tangan. Dan juga dapat meningkatkan daya ingat dan kemampuan anak dalam memproses informasi baru (M, 2017).

Dampak negatif dari penggunaan *gadget* terbagi dua, yaitu terhadap psikologis dan kesehatan. Dampak psikologis tersebut adalah anak-anak menjadi pribadi tertutup, kecanduan internet dan *game online*, suka menyendiri, ancaman *cyberbullying* dan menikmati dunia yang ada di dalam *gadget* tersebut sehingga melupakan kesenangan bermain dengan teman-teman seumuran mereka maupun dengan anggota-anggota keluarganya. Sedangkan dampak terhadap kesehatan yaitu kesehatan otak, mata, dan tangan terganggu, terpapar radiasi, dan gangguan tidur. Hal itu tentunya akan berdampak buruk terhadap perkembangan tumbuh dan kesehatan anak, salah

satu masalah kesehatan anak tersebut adalah kurangnya kebutuhan tidur (Hablaini *et al.*, 2020).

Penggunaan *gadget* yang berlebihan juga dapat mempengaruhi perilaku sosial anak, dimana anak akan kurang aktif dalam bersosialisasi maupun kurang aktif secara fisik. Anak tidak punya banyak waktu untuk bermain bersama teman sebayanya (Rini *et al.*, 2021). Penelitian oleh Hakim *et al* (2021) juga mengatakan penggunaan *gadget* dengan durasi yang lama dan dilakukan setiap hari dapat mempengaruhi perkembangan emosional anak, menyebabkan anak bersikap individualis dan menjadikan anak lebih cepat emosi karena matang belum pada waktunya (Hakim *et al.*, 2021).

Penggunaan media elektronik yang berlebihan berhubungan dengan masalah tidur pada anak-anak, seperti onset tidur yang tertunda, waktu tidur yang lebih pendek, dan kantuk di siang hari (Lund *et al.*, 2021). Anak-anak yang menatap layar terutama di ruangan yang gelap dapat merusak kemampuan mereka untuk tidur. Paparan cahaya yang terang sebelum tidur dapat menunda produksi melatonin, yaitu hormon kantuk (Gabel *et al.*, 2017).

Hormon kantuk ini disekresikan oleh kelenjar pineal, dan berperan dalam ritme sirkadian. Pada siang hari, kadar hormon ini di dalam darah hampir tidak terdeteksi. Namun pada malam hari, kadarnya akan meningkat. Hal ini disebabkan oleh adanya efek cahaya terhadap produksi melatonin. Ketika cahaya cukup, seperti pada siang hari, produksi melatonin akan ditekan. Cahaya buatan seperti yang berasal dari media elektronik, bila cukup terang juga dapat menimbulkan efek yang sama. Efek lain yang ditimbulkan oleh

penggunaan *gadget* terhadap tidur adalah terjadinya stimulasi otak yang terus-menerus, sehingga orang yang menggunakannya sulit untuk rileks dan cenderung tetap terjaga (NSF, 2015).

Tidur dengan durasi tidur sesuai rekomendasi dan menjadi kebiasaan yang teratur berhubungan dengan status kesehatan yang lebih baik, termasuk memperbaiki perhatian, perilaku, belajar, ingatan, pengaturan emosi, kualitas hidup dan kesehatan fisik dan mental (Paruthi *et al.*, 2016). Durasi tidur yang berkurang pada anak dapat terjadi karena beberapa faktor, berupa faktor genetik, masalah orangtua atau pengasuh, kebiasaan tidur, pengaruh lingkungan termasuk paparan *screentime* yang berlebihan, gangguan tidur serta masalah mental dan medis (Fadzil, 2021).

Tidur yang kurang juga dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor lain, seperti penyakit, lingkungan, stres emosional, kelelahan, penggunaan obat, diet, dan gaya hidup (Kozier *et al.*, 2016). Rekomendasi durasi tidur yang tepat pada anak usia sekolah rentang 6-12 tahun menurut *National Sleep Foundation* adalah 9-11 jam per hari. Kebutuhan tidur yang masih diperbolehkan adalah 7-8 jam atau 12 jam, sedangkan yang tidak direkomendasikan adalah kurang dari 7 jam atau lebih dari 12 jam (NSF, 2015).

Penelitian oleh didapatkan Donny *et al* (2022) di SDN 008 Lubuk Sakai didapatkan hasil penelitian bahwa anak usia sekolah yang kecanduan *gadget* dalam kategori berat adalah 38 orang (59.4%), sedangkan anak usia sekolah yang termasuk dalam kualitas tidur yang buruk berjumlah 43 orang (67.2%).

Penelitian ini menunjukkan terdapat hubungan antara kecanduan *gadget* untuk bermain game online dengan kualitas tidur anak usia sekolah di SDN 008 Lubuk Sakai dengan perolehan $p\text{ value} = 0,000$ yang menunjukkan $p\text{ value} < 0,05$ (Donny *et al.*, 2022). Penelitian lain oleh Saifullah (2019) menunjukkan bahwa anak sekolah di UPT SDN 02 Gadingrejo Pasuruan, sebagian besar mengalami kecanduan *gadget*, yaitu sebesar 51.4% dan berada pada tingkat kecanduan sedang. Selanjutnya diketahui juga bahwa 59 dari 70 siswa mengalami gangguan pola tidur, berupa kurangnya durasi, kualitas, dan kuantitas tidur.

Dari banyaknya dampak negatif dan efek samping penggunaan *gadget* pada anak, sebenarnya orang tua merupakan peranan yang penting dan bertanggungjawab atas anak di dalam keluarga. Orang tua berkewajiban mengontrol dan mengawasi semua kegiatan yang diterima anak melalui media digital. Orang tua diharapkan dapat berinteraksi ketika anak bermain *gadget* dan memberi arahan yang tepat. Selain itu, orang tua juga wajib memberi batasan anak dalam bermain *gadget* untuk mencegah dampak negatif dari penggunaan *gadget* yang berlebihan (Eritriyana & Pariyem, 2022).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di SDN 06 Pasar Ambacang pada tanggal 8 Desember 2023 kepada 10 siswa, didapatkan hasil 7 dari 10 siswa yang diwawancarai mengatakan menggunakan *gadget* dengan waktu lebih dari 2 jam dalam sehari setiap harinya, dan 2 dari 10 siswa mengatakan menggunakan *gadget* selama 1 – 1,5 jam dan 1 siswa lainnya mengatakan menggunakan *gadget* kurang dari 1 jam dalam sehari setiap

harinya. 8 dari 10 siswa diantaranya mengatakan menggunakan *gadget* milik orang tua, dan 2 siswa lainnya mengatakan menggunakan *gadget* pribadi. Rata-rata aktifitas yang dilakukan pada *gadget* adalah untuk bermain *game online* dan mengakses media sosial. Terdapat 6 dari 10 siswa yang mengatakan tidur diatas jam 11 pada malam hari, sedangkan 4 siswa lainnya mengatakan tidur sekitar jam 9 – 10 pada malam hari. 8 dari 10 siswa tersebut mengatakan mereka bermain *game online* dan 2 lainnya mengatakan menonton *youtube* sebelum tidur.

B. Rumusan Masalah

Penggunaan *gadget* saat ini mengalami peningkatan yang cukup besar. Salah satu pengguna *gadget* terbanyak di Indonesia saat ini adalah anak usia sekolah dengan rentang umur 6-12 tahun. Tingginya angka penggunaan *gadget* pada anak usia sekolah dapat memberikan dampak negatif, antara lain seperti kecanduan *gadget* akibat penggunaan yang berlebihan dan kurangnya kebutuhan tidur.

Berdasarkan hal tersebut, peneliti melakukan penelitian dengan rumusan masalah yaitu “Bagaimana hubungan kecanduan *gadget* dengan lama tidur pada anak usia sekolah di SDN 06 Pasar Ambacang?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Diketuinya hubungan kecanduan *gadget* dengan lama tidur pada anak usia sekolah di SDN 06 Pasar Ambacang.

2. Tujuan Khusus

- a. Diketuainya distribusi frekuensi kecanduan *gadget* pada anak usia sekolah di SDN 06 Pasar Ambacang
- b. Diketuainya distribusi frekuensi lama tidur anak usia sekolah di SDN 06 Pasar Ambacang
- c. Diketuainya hubungan antara kecanduan *gadget* dengan lama tidur pada anak usia sekolah di SDN 06 Pasar Ambacang

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Orang Tua

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi bagi orang tua tentang dampak dari penggunaan *gadget* yang berlebihan, yang dapat berdampak negatif salah satunya adalah kurangnya lama tidur pada anak usia sekolah.

2. Bagi Sekolah

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi bagi pihak sekolah tentang dampak penggunaan *gadget* yang berlebihan dan dampaknya terhadap lama tidur anak usia sekolah yang nantinya akan mengganggu aktifitas anak di sekolah.

3. Bagi Pendidikan Keperawatan

Sebagai aplikasi dari ilmu peneliti serta hasil penelitian dalam mengembangkan asuhan keperawatan pada masalah kecanduan *gadget* dan lama tidur pada anak usia sekolah.

4. Bagi Peneliti

Hasil dari penelitian ini adalah dapat meningkatkan wawasan serta pengalaman peneliti dalam melakukan penelitian ilmiah, khususnya pada kecanduan *gadget* dan lama tidur pada anak usia sekolah.

5. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan bahan kajian serta bahan banding pada penelitian yang relevan menggunakan penelitian ini di waktu yang akan datang sebagai sumber acuan bagi peneliti selanjutnya tentang kecanduan *gadget* dengan lama tidur pada anak usia sekolah.

