

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Tidur merupakan kebutuhan essensial yang dibutuhkan oleh setiap orang. Dalam kondisi tidur, tubuh akan mengembalikan stamina agar berada dalam kondisi optimal; tidur dapat menghilangkan kepenatan, kesedihan, dan perasaan tidak nyaman (Nisa. & Rizqia., 2023). Menurut *American Academy of Pediatrics*, kebutuhan tidur yang normal pada anak usia 6–12 tahun adalah 9–12 jam per hari (AAP, 2024).

Tidur yang cukup sangat penting bagi anak karena membantu pertumbuhan dan perkembangan berjalan dengan baik, menjaga kesehatan tubuh, mencegah risiko obesitas, membuat anak lebih aktif dalam aktivitas sehari-hari, meningkatkan daya tahan tubuh, mengurangi risiko cedera, serta meningkatkan konsentrasi dan fokus sehingga prestasi belajar dapat meningkat (Budiyanto et al., 2024).

Kecukupan tidur pada anak dapat dilihat dari apakah mereka merasa segar saat bangun tidur dan tetap berenergi dalam menjalani aktivitas sepanjang hari. Tidur dengan durasi yang sesuai dengan anjuran memiliki banyak manfaat, seperti meningkatkan konsentrasi, perilaku, kemampuan belajar, daya ingat, pengendalian emosi, kualitas hidup, serta kesehatan fisik dan mental (AAP, 2021). Sebaliknya, durasi tidur yang tidak mencukupi dapat mengganggu sekresi hormon pertumbuhan sehingga

berpotensi menghambat proses pertumbuhan, perkembangan, dan perbaikan sel-sel tubuh pada anak. Selama fase tidur nyenyak (slow-wave- sleep), tubuh meningkatkan sekresi hormon pertumbuhan (growth hormone), yang berperan dalam merangsang sintesis protein, pembelahan dan pertumbuhan sel, pertumbuhan tulang dan otot, serta regenerasi dan perbaikan jaringan tubuh. Tidur juga mendukung proses pematangan system saraf, perkembangan fungsi kognitif, dan pemulihan berbagai jaringan tubuh (Zaffanello et al., 2023).

Tidur pada anak tidak hanya menyangkut durasi, tetapi juga kualitasnya. Menurut National Sleep Foundation (NSF, 2024), kualitas tidur ditentukan oleh berbagai faktor seperti durasi tidur, efisiensi tidur, waktu yang diperlukan untuk tertidur, frekuensi terbangun di malam hari, dan perasaan segar saat bangun.

Hasil penelitian (Sriasih & Rahyanti, 2022), dari 202 anak usia sekolah yang berada di Sembilan Kabupaten di Provinsi Bali ditemukan hasil bahwa sebanyak 128 (63,4%) mengalami gangguan kualitas tidur yang menyebabkan kualitas tidur anak menjadi buruk. Dampak dari kualitas tidur yang buruk dapat mengakibatkan menurunnya daya tahan tubuh anak, kesulitan berkonsentrasi, terganggunya tumbuh kembang dan menurunnya kemampuan belajar seperti tidak fokus mengikuti pembelajaran karena rasa mengantuk yang berakibat pada penurunan nilai akademis. (Kusumawati & Maryatun, 2024).

Secara global, sekitar 25%–50% anak tidak mendapatkan durasi tidur yang cukup sesuai rekomendasi 9–12 jam per hari menurut *Centers for Disease Control and Prevention* (CDC, 2024). Di Indonesia, penelitian yang dilakukan (Amelia & Ramdani, 2021), di Kabupaten Banyumas, Jawa Tengah, sebanyak 235 (63,9%) siswa mengalami durasi tidur yang tidak mencukupi.

Tingginya angka gangguan tidur pada anak tidak terlepas dari berbagai faktor yang mempengaruhinya, diantaranya: faktor penyakit, lingkungan, stress emosional, kelelahan, obat-obatan, diet dan gaya hidup. Perilaku gaya hidup yang buruk seperti menghabiskan banyak waktu untuk menonton televisi atau gadget secara berlebihan di malam hari dapat mempengaruhi kebutuhan tidur pada anak (Risma et al., 2025)

Beberapa aspek gaya hidup yang berperan antara lain pola makan, penggunaan gadget yang berlebihan, serta rendahnya aktivitas fisik, yang pada akhirnya dapat menimbulkan berbagai dampak terhadap kesehatan dan kehidupan sosial anak (Liza et al., 2023).

Hasil penelitian (Atmadianti et al., 2025) dari 117 responden menunjukkan bahwa mayoritas anak menggunakan gadget dengan durasi yang kurang baik, yaitu lebih dari dua jam per hari, sebanyak 99 orang (84,6%). Penggunaan gadget yang berlebihan dapat menyebabkan berbagai perubahan gaya hidup, terutama dalam kesehatan, termasuk masalah penglihatan, gangguan tidur, berkurangnya konsentrasi, ketergantungan

pada gadget, dan berkurangnya aktivitas fisik. 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).

Secara fisiologis, 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, 2024).

Gadget memiliki dampak positif dan negatif. Dampak positif penggunaan gadget antara lain memungkinkan anak mengakses informasi dari berbagai sumber seperti buku digital, video pendidikan, dan aplikasi pembelajaran, serta dapat membantu meningkatkan keterampilan kognitif, pemecahan masalah, dan kemampuan berpikir kritis. Beberapa aplikasi bahkan dirancang untuk memfasilitasi belajar yang interaktif dan menyenangkan (Febriyanni et al., 2023).

Menurut *American Academy of Pediatrics* (AAP, 2024), anak usai 0-18 bulan sebaiknya tidak terpapar teknologi sama sekali. Pada usia 18-24 bulan, penggunaan gadget dianjurkan dibatasi kurang dari 1 jam per hari. Anak usia 3-5 tahun diperbolehkan menggunakan teknologi maksimal 1 jam per hari, sedangkan anak usia 6-10 tahun sekitar 1-1,5 jam per hari, dan usia 11-18 tahun maksimal 2 jam per hari. Namun, seiring perkembangan teknologi digital, penggunaan gadget pada anak terus mengalami peningkatan.

Berdasarkan data (We Are Sosial, 2024), dari populasi dunia sebanyak 8,08 miliar jiwa, terdapat sekitar 8,65 miliar pengguna smartphone (107%), dengan 5,35 miliar orang (66,2%) di antaranya merupakan pengguna internet. Di Indonesia, data (BPS, 2026) menunjukkan bahwa sebanyak 70,75% penduduk usia ≥ 5 tahun telah memiliki atau menguasai telepon seluler. Selain itu, anak usia 5-12 tahun sebesar 12,41% dari total pengguna internet melalui gadget di Indonesia (BPS, 2026).

Berdasarkan Survei Penetrasi Internet yang dilakukan oleh (APJII, 2025), Provinsi Sumatera Barat tingkat penetrasi sebesar 76,45% dengan kontribusi sebesar 1,79%. Selanjutnya, data (BPS, 2026) menunjukkan bahwa persentase penduduk usia ≥ 5 tahun yang mengakses internet di Sumatera Barat mencapai 80,47%. Sementara itu, Padang termasuk salah satu daerah dengan tingkat penggunaan gadget yang tinggi, yaitu sebesar 88,30% pada penduduk usia ≥ 5 tahun ke atas dalam 3 bulan terakhir.

Berdasarkan data (Dinpen, 2025), jumlah seluruh siswa sekolah dasar di Kota Padang mencapai 98.741 siswa. Jumlah tersebut tersebar di beberapa kecamatan, di antaranya Kec. Padang Timur sebanyak 11.486 siswa, Kec. Pauh sebanyak 13.365 siswa, dan Kecamatan Koto Tengah sebanyak 17.427 siswa. Kec. Koto Tengah merupakan salah satu kecamatan dengan jumlah siswa sekolah dasar terbanyak di Kota Padang.

Selain memiliki jumlah siswa yang tinggi, Kecamatan Koto Tengah memiliki sekitar 67 sekolah dasar, baik negeri maupun swasta. Di antara sekolah tersebut, jumlah siswa terbanyak terdapat di SDN 01 Bungo Pasang sebanyak 518 siswa dan SDN 11 Lubuk Buaya sebanyak 610 siswa. Dengan jumlah tersebut, SDN 11 Lubuk Buaya menjadi salah satu sekolah dasar dengan jumlah siswa terbanyak di Kec. Koto Tengah sehingga berpotensi menjadi lokasi yang mewakili untuk penelitian karena memiliki populasi yang cukup besar (Dinpen, 2025).

Berdasarkan distribusi frekuensi penggunaan gadget dari 150 responden dalam penelitian, sebagian besar responden termasuk dalam kategori penggunaan gadget yang buruk, yaitu sebanyak 85 responden (56,7%), penggunaan gadget berlebihan menimbulkan dampak negatif secara psikologis maupun fisik. Secara psikologis, anak cenderung menjadi tertutup, menyendiri, berkurang interaksi sosial, serta berisiko mengalami cyberbullying. Dari sisi kesehatan, penggunaan gadget berlebihan dapat mengganggu fungsi otak, meningkatkan paparan radiasi, dan menyebabkan gangguan tidur. Hal ini tentunya akan berdampak buruk terhadap

perkembangan tumbuh dan kesehatan anak, salah satu masalah kesehatan anak adalah kurangnya kebutuhan tidur (Hablaini et al., 2022).

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). 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 kematangan emosionalnya belum berkembang secara optimal sesuai dengan tahap usianya (Hakim et al., 2021).

Penelitian (Bacil et al., 2024) yang merupakan systematic review dan meta-analysis yang menggabungkan 17 penelitian dari berbagai negara, yaitu Jepang, Kanada, Amerika Serikat, Belanda, China, Korea Selatan, dan Australia, menunjukkan bahwa peningkatan penggunaan smartphone dan tablet berhubungan dengan penurunan durasi tidur anak, dimana setiap tambahan satu jam penggunaan perangkat digital dapat menurunkan waktu tidur sekitar 11 menit. Anak yang lebih sering menggunakan smartphone juga memiliki risiko lebih tinggi mengalami durasi tidur yang lebih pendek dan kualitas tidur yang buruk.

Penelitian oleh (Amelia & Ramdani, 2021), di Kabupaten Banyumas, Jawa Tengah, terhadap 368 anak usia sekolah dasar

menunjukkan bahwa sebanyak 235 anak (63,9%) mengalami durasi tidur yang tidak mencukupi (<9 jam per hari). Selain itu, 316 anak (85,9%) memiliki durasi screen time ≥ 2 jam per hari, dan terdapat hubungan yang signifikan antara screen time dengan durasi tidur yang tidak mencukupi ($p < 0,05$). Penelitian ini menyimpulkan bahwa semakin tinggi aktivitas screen time, semakin besar risiko anak mengalami kekurangan durasi tidur.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di SDN 11 Lubuk Buaya Kota Padang pada tanggal 14 Juli 2026 melalui wawancara kepada 10 siswa, diketahui bahwa 6 siswa mulai tidur pada pukul 22.00–23.00 WIB dan bangun pada pukul 05.00–06.00 WIB dengan perkiraan lama tidur sekitar 7 jam. Sebanyak 7 siswa membutuhkan waktu 20-30 menit untuk tertidur. Selain itu, 8 siswa menggunakan gadget lebih dari 2 jam per hari di luar jam belajar. Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki penggunaan gadget yang tinggi dan lama tidur yang cenderung kurang, karena sebagian besar hanya tidur sekitar 7 jam, lebih rendah dari rekomendasi durasi tidur anak usia sekolah yaitu 9–12 jam per malam.

B. Rumusan Masalah

Penggunaan gadget saat ini mengalami peningkatan yang cukup besar. Di Indonesia, anak usia sekolah dengan rentang 6-12 tahun, menjadi salah satu kelompok dengan tingkat penggunaan gadget tertinggi. Tingginya penggunaan gadget pada anak usia tersebut berpotensi menimbulkan dampak negatif, seperti kecanduan akibat penggunaan berlebihan serta berkurangnya kebutuhan atau durasi tidur. Salah satu faktor yang

mempengaruhi durasi tidur adalah gaya hidup. Gadget sudah menjadi gaya hidup anak sehari-hari, bahkan anak tidak bisa hidup dan terlepas dari gadget.

Berdasarkan hal tersebut, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah terdapat hubungan penggunaan gadget dengan lama waktu tidur anak usia sekolah di SDN 11 Lubuk Buaya Kota Padang”?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Diketahui hubungan penggunaan gadget dengan lama waktu tidur anak usia sekolah di SDN 11 Lubuk Buaya Kota Padang.

2. Tujuan Khusus

- a. Diketahui distribusi frekuensi penggunaan gadget pada anak usia sekolah di SDN 11 Lubuk Buaya Kota Padang.
- b. Diketahui distribusi frekuensi lama waktu tidur anak usia sekolah di SDN 11 Lubuk Buaya Kota Padang.
- c. Diketahui hubungan penggunaan gadget dengan lama waktu tidur anak usia sekolah di SDN 11 Lubuk Buaya Kota Padang.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan ilmu pengetahuan khususnya di bidang kesehatan keperawatan anak

mengenai hubungan penggunaan gadget dengan lama waktu tidur pada anak.

2. Manfaat praktis

a. Bagi Orang tua

Orang tua disarankan membatasi dan mengawasi penggunaan gadget anak, terutama menjelang waktu tidur, dengan menetapkan jadwal penggunaan gadget dan menghentikan penggunaan sebelum tidur. Orang tua juga diharapkan membiasakan anak memiliki jadwal tidur yang teratur.

b. Bagi Sekolah

Bekerjasama antara sekolah dengan tenaga kesehatan untuk melakukan sosialisasi bersama orang tua tentang pentingnya peran orang tua dalam pembatasan durasi gadget yang aman bagi anak dan pengaturan waktu tidur anak.

c. Bagi Institusi Pendidikan

Penelitian ini dapat menjadi referensi ilmiah bagi mahasiswa maupun peneliti lain yang tertarik melakukan penelitian mengenai lama tidur pada anak.

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan bagi peneliti selanjutnya untuk bisa melanjutkan penelitian ini dalam jangkauan yang lebih luas dan menambah atau meneliti menggunakan variabel atau faktor lain yang belum diteliti,

misalnya kebiasaan sebelum tidur, lingkungan tidur, aktivitas anak dan pengawasan orang tua.

