

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Anak usia sekolah berada pada fase awal remaja dengan kisaran usia 6 hingga 12 tahun, yakni masa ketika perubahan menuju pubertas mulai terlihat (Hasrul et al., 2020). Rentang usia ini juga bertepatan dengan periode anak mengenyam pendidikan di bangku sekolah dasar. Pada fase tersebut, mereka mulai membuka diri terhadap dunia luar, berinteraksi dengan lebih banyak orang di luar lingkup keluarga, serta belajar menyesuaikan diri dengan berbagai lingkungan dan pengalaman baru.

Karena pada masa inilah anak-anak mulai menyadari betapa banyak yang tidak mereka ketahui, masa kanak-kanak dianggap sebagai periode yang sangat penting dari sudut pandang psikologis. Anak-anak pun, layaknya orang dewasa, turut terdampak oleh perkembangan teknologi yang semakin maju. Perubahan global dalam bidang informasi dan media terlihat melalui hadirnya berbagai teknologi baru yang terus berkembang dan mudah dijumpai dalam kehidupan sehari-hari.

Purwaningtyas et al. (2023) menyadari bahwa Indonesia adalah pelopor dalam gerakan ini. Pesatnya laju kemajuan teknologi menggambarkan dinamika zaman, di mana berbagai inovasi dan perangkat baru terus bermunculan setiap harinya. Di tengah perubahan tersebut, kebutuhan akan akses terhadap teknologi modern semakin mendesak karena banyaknya manfaat serta fungsi yang dapat ditawarkan oleh perkembangan teknologi tersebut.

Biaya penggunaan teknologi berbeda-beda, bergantung pada kebutuhan serta pilihan masing-masing pengguna. *Gadget* sendiri mewakili kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi modern dengan cara yang sangat nyata. Sejalan dengan kemajuan tersebut, hadir pula perubahan besar yang memengaruhi bagaimana seseorang berpikir, mengambil keputusan, dan berperilaku dalam kehidupan sehari-hari.

Perangkat teknologi seperti *gadget* membuat berbagai pekerjaan dapat diselesaikan lebih cepat dan praktis. Namun penggunaan *gadget* juga berdampak pada anak dan remaja yang semakin sulit melepaskan diri dari pengaruhnya. Salah satu dampak yang tampak nyata adalah menurunnya kemampuan mereka dalam berinteraksi secara langsung dengan orang lain (Pebriana, 2017).

Pemakaian *gadget* memiliki dua dampak yang saling berlawanan bagi anak, yaitu pengaruh baik dan buruk. Pada sisi positifnya, perangkat digital membantu anak mengakses berbagai informasi yang bermanfaat untuk belajar dan memudahkan mereka berkomunikasi dengan orang lain. Sebaliknya, dari sisi negatif, penggunaan *gadget* berlebihan dapat mengganggu perkembangan psikologis anak, termasuk pertumbuhan emosional dan pembentukan moralnya.

Secara emosional, anak yang terlalu sering menggunakan *gadget* biasanya lebih mudah marah dan kerap menunjukkan sikap menentang. Mereka juga berpotensi meniru perilaku yang dilihat dari berbagai konten digital, bahkan terkadang tampak berbicara sendiri saat sedang bermain *gadget*. Dari aspek moral, kebiasaan tersebut dapat menurunkan kedisiplinan, membuat anak menjadi malas beraktivitas, mengabaikan kewajiban seperti ibadah, serta menurunnya minat belajar karena lebih sering menghabiskan waktu bermain *game* atau menonton YouTube (Syifa et al., 2019).

Penggunaan *gadget* yang terlalu *intens* pada anak usia sekolah dasar dapat menghambat kemampuan mereka untuk bersosialisasi. Anak menjadi kurang peka terhadap keadaan di sekelilingnya dan semakin jarang berinteraksi langsung dengan teman sebayanya (Ariston dan Frahasini, 2018). Selain itu, kebiasaan fokus pada *gadget* juga dapat menurunkan rasa empati, karena anak cenderung mengabaikan etika dan sopan santun ketika bergaul (Agustina et al., 2022).

Anak-anak zaman sekarang lebih suka bermain ponsel atau tablet daripada menggerakkan tubuh mereka, karena banyaknya media elektronik yang tersedia bagi mereka. Jika kebiasaan ini dibiarkan, perkembangan dan pertumbuhan anak

bisa terganggu, baik dari sisi sosial maupun kondisi fisiknya. Anak bahkan dapat larut dalam dunianya sendiri di ruang digital (Itsna & Rofi'ah, 2021).

Efek negatif pada kesehatan fisik dan mental anak mungkin timbul akibat penggunaan perangkat elektronik tanpa pengawasan. Kebiasaan ini berpotensi menimbulkan berbagai masalah, seperti sakit kepala, gangguan pada mata, peningkatan risiko obesitas, hingga munculnya stres dan kecemasan akibat paparan *gadget* yang berlebihan. Kondisi tersebut menegaskan bahwa penggunaan *gadget* berpengaruh luas terhadap kesehatan anak secara keseluruhan (Nurbaiti et al., 2025).

Kemajuan teknologi informasi telah mengubah banyak aspek kehidupan, termasuk kebiasaan anak-anak usia sekolah dasar. Berbagai perangkat digital kini dimanfaatkan sebagai media hiburan, alat belajar, sekaligus sarana untuk berinteraksi. Namun, dalam penggunaannya sehari-hari, *gadget* lebih banyak dipilih anak sebagai hiburan melalui game, video, maupun media sosial.

Perubahan pola penggunaan *gadget* ini turut memengaruhi berbagai aspek kehidupan anak, termasuk kualitas tidurnya. Tidur memiliki peran yang sangat vital bagi pertumbuhan fisik, perkembangan otak, serta stabilitas emosi. Ketika anak tidak mendapatkan waktu tidur yang cukup, mereka dapat mengalami penurunan konsentrasi, merasa mudah lelah, dan prestasi belajarnya pun bisa ikut menurun (Kasingku & Lotulung, 2024).

Gangguan tidur pada anak kerap terjadi akibat menurunnya durasi maupun kualitas tidur yang dipengaruhi oleh penggunaan *gadget*. Seorang anak mungkin mengalami kesulitan tidur, terbangun berkali-kali sepanjang malam, atau mengalami kesulitan bernapas saat tidur. Penyebab gangguan ini dapat berasal dari faktor internal maupun lingkungan, termasuk kebiasaan menjelang tidur yang kurang sehat (Tanjung & Sekartini, 2016).

Waktu tidur yang kurang juga berhubungan dengan meningkatnya risiko obesitas pada anak. Kurang tidur membuat anak menjadi lambat dan cenderung menghabiskan waktu duduk-duduk tanpa melakukan apa pun, seperti bermain

internet atau menonton TV. Kebiasaan yang minim pergerakan ini membuat anak lebih mudah mengalami berbagai gangguan kesehatan lainnya (Marfuah et al., 2016).

Tergantung pada usia dan kegiatan mereka, kebutuhan tidur anak-anak bervariasi. Kondisi fisik maupun emosional mereka sangat dipengaruhi oleh terpenuhinya kebutuhan tidur tersebut. Jika waktu tidurnya tidak mencukupi, anak dapat mengalami penurunan konsentrasi, kesulitan dalam mengambil keputusan, serta kurang optimal dalam mengikuti berbagai aktivitas sehari-hari (Devi & Heri, 2021).

Gangguan tidur juga bisa menimbulkan berbagai masalah perilaku dan emosi pada anak. Mereka menjadi lebih mudah tersinggung, sering mengantuk saat beraktivitas di siang hari, serta mengalami penurunan kemampuan mengingat. Kondisi tersebut akhirnya memengaruhi proses belajar dan pencapaian akademik mereka.

Penelitian internasional menunjukkan bahwa penggunaan *smartphone* memengaruhi kualitas tidur anak. Studi multinegara menemukan bahwa 62,9% peserta mengalami adiksi *smartphone* dan 89,3% memiliki kualitas tidur buruk, di mana 61,6% dari kelompok tersebut merupakan pengguna yang tergolong adiktif (Solankure et al., 2025).

Penelitian menemukan bahwa kemungkinan gangguan tidur pada anak muda meningkat seiring meningkatnya intensitas penggunaan telepon pintar. Penelitian lain juga mendukung temuan ini, di mana Kim et al. (2020) melaporkan bahwa 21,2% anak berusia 5–8 tahun menggunakan *smartphone* secara berlebihan dan mengalami durasi tidur yang lebih pendek serta skor gangguan tidur yang lebih tinggi.

Berbagai penelitian nasional juga menunjukkan hasil yang serupa. Di antara 205 siswa yang disurvei oleh Fajrin et al. (2024) Dari mereka yang menggunakan perangkat elektronik, 55,6% mengatakan mereka mengalami kesulitan tidur dan 75,1% mengatakan mereka menggunakannya lebih dari satu jam sehari. Di sisi lain,

anak-anak yang menggunakan layar kurang dari satu jam setiap hari mengatakan mereka tidur lebih nyenyak.

Sebagian besar siswa 92,7% melaporkan kualitas tidur yang buruk, sementara sebagian kecil 5,3% melaporkan kualitas tidur yang sangat baik, menurut penelitian oleh Hablaini et al. (2020). Selain itu, 55,3% anak diketahui bermain *gadget* lebih dari dua kali dalam sehari. Temuan ini menegaskan bahwa tingginya intensitas penggunaan *gadget* berkaitan dengan buruknya kualitas tidur anak.

Secara global, gangguan tidur akibat penggunaan *gadget* telah menjadi isu kesehatan yang serius. Menurut Han et al. (2024), sekitar 62% anak usia sekolah mengalami gangguan tidur akibat paparan layar sebelum tidur. Lebih jauh lagi, ditunjukkan dalam meta-analisis oleh (Poulain et al., 2024) bahwa anak-anak yang waktu layarnya melebihi dua jam, 1,8 kali lebih mungkin menderita kesulitan tidur.

WHO (2020) menyebutkan bahwa anak usia 6–12 tahun sebaiknya mendapatkan waktu tidur antara 9–11 jam setiap malam. Paparan layar yang berlebihan dapat mengurangi durasi sekaligus menurunkan kualitas tidur secara nyata. Kondisi ini menunjukkan perlunya pengaturan yang ketat terhadap penggunaan *gadget*.

Fenomena serupa juga tampak di Indonesia, di mana penggunaan *gadget* pada anak terus meningkat setiap tahunnya. Laporan APJII (2023) mencatat bahwa 79,5% anak usia sekolah dasar menggunakan *gadget* setiap hari, dan lebih dari 60% di antaranya mengakses *gadget* selama lebih dari dua jam. Kebiasaan tersebut turut mengganggu pola tidur dan kemampuan konsentrasi anak saat belajar di sekolah.

Mayoritas siswa sekolah dasar di Jakarta menderita kesulitan tidur, terutama sepanjang malam, menurut penelitian (Haryono et al., 2016). Temuan ini mengindikasikan bahwa penggunaan *gadget* di perkotaan memiliki dampak yang cukup serius terhadap kualitas tidur anak.

Big data dari BPS (2025) menunjukkan jumlah siswa SD mencapai 23.998.432 orang. Angka tersebut terdiri dari 20.133.151 siswa negeri dan 3.865.281 siswa

swasta. Data ini menggambarkan luasnya populasi anak yang berpotensi terdampak penggunaan *gadget*.

Tampaknya terdapat korelasi antara waktu layar dan kualitas tidur yang buruk, menurut penelitian nasional lainnya. Hampir separuh siswa 45% adalah pengguna ponsel pintar berat, dan hampir 40% memiliki kualitas tidur yang buruk karena ketergantungan mereka pada perangkat elektronik (Rahma, 2023). Hasil ini memperkuat gagasan bahwa terdapat korelasi antara waktu layar anak-anak dan kualitas tidur mereka.

Gomes (2022) menemukan bahwa sebagian besar remaja 83% memiliki kebiasaan tidur yang buruk dan persentase yang besar 77,4% menggunakan perangkat elektronik terlalu sering. Sementara itu, studi oleh Indriani et al. (2022) melaporkan bahwa 64,6% anak usia 10–12 tahun menggunakan *smartphone* dalam waktu lama, dan dari jumlah tersebut, 35,4% mengalami gangguan tidur.

Penelitian yang dipublikasikan di Warmadewa Journal (2022) menunjukkan bahwa durasi penggunaan *gadget* berkontribusi sebesar 16% terhadap gangguan tidur pada anak. Anak-anak sering menunda tidur karena mereka terpaku pada ponsel dan perangkat elektronik lainnya sepanjang hari Fajrin dkk. (2024) yang berdampak pada kualitas tidur mereka di sekolah. Yang lebih mengkhawatirkan bagi tidur anak-anak adalah fakta bahwa cahaya biru dari perangkat elektronik dapat mengganggu produksi melatonin alami tubuh.

Sari et al. (2025) meneliti bagaimana penggunaan layar anak-anak memengaruhi tidur mereka. Namun, Indeks Kualitas Tidur *Pittsburgh* (PSQI) dirancang untuk orang dewasa dan mungkin tidak secara akurat mencerminkan masalah tidur anak-anak karena hal ini. Di sisi lain Chandra dkk. (2022) meneliti bagaimana waktu layar anak-anak memengaruhi tidur mereka. Namun demikian, penting untuk dicatat bahwa proses pengumpulan data melibatkan orang tua bukan anak-anak yang meningkatkan kemungkinan bias dalam persepsi atau pelaporan.

Penelitian ini menggunakan kuesioner Skala Gangguan Tidur untuk Anak-anak (SDSC), yang secara khusus dikembangkan untuk mengevaluasi kualitas tidur anak-anak, mengingat adanya kendala-kendala ini. Penelitian ini juga melibatkan responden anak secara langsung sehingga data yang diperoleh lebih sesuai, objektif, dan mencerminkan kondisi tidur anak yang sebenarnya.

Kondisi di Jakarta mencerminkan tingginya akses internet serta padatnya jadwal belajar, yang semakin memperburuk kebiasaan anak menggunakan *gadget* hingga larut malam. Anak-anak pun menghadapi risiko gangguan tidur akibat kombinasi paparan teknologi dan tekanan akademik. Fenomena serupa juga terlihat di SDS Kemala Bhayangkari 5.

Mayoritas siswa di SDS Kemala Bhayangkari 5 tersebut memiliki *gadget* pribadi. Penggunaan *gadget* meningkat pesat sejak masa pembelajaran daring selama pandemi COVID-19. Setelah kegiatan tatap muka kembali berlangsung sebagian siswa tetap membawa *gadget* dan cenderung lebih fokus pada perangkat tersebut daripada kegiatan belajar sehingga berdampak pada kualitas tidur mereka.

Berdasarkan wawancara yang dilakukan peneliti dengan 10 siswa, semua siswa memiliki *gadget* pribadi. Dari jumlah tersebut, 20% menggunakannya untuk keperluan belajar, sementara 80% memanfaatkannya untuk bermain *game*. Beberapa siswa bahkan bermain hingga pukul 23.00 WIB, sehingga mengalami kesulitan bangun pagi dan sering merasa mengantuk saat berada di sekolah.

Selain itu, karena terlalu asyik bermain *game*, beberapa siswa sering lupa mengerjakan pekerjaan rumah. Orang tua dan guru telah berupaya mengingatkan agar *gadget* digunakan secara bijak. Berdasarkan kondisi tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Penggunaan *Gadget* dengan Kualitas Tidur Anak Sekolah di SDS Kemala Bhayangkari 5”.

1.2. Rumusan masalah

Perkembangan Teknologi Informasi dan Komunikasi (TIK) di era digital telah mengubah cara siswa sekolah dasar menggunakan gawai digital. Meskipun gawai

awalnya dirancang untuk membantu belajar, kini gawai sering digunakan untuk kegiatan rekreasi seperti bermain *game* dan menonton film hingga larut malam. Pergeseran fungsi ini menimbulkan dampak negatif terhadap kebiasaan tidur anak, yang berpotensi mengganggu kesehatan fisik, perkembangan kognitif, serta kemampuan konsentrasi mereka di sekolah.

Sejumlah penelitian, baik dalam maupun luar negeri, telah menunjukkan bahwa kualitas tidur yang dilaporkan oleh kaum muda menurun seiring dengan intensitas penggunaan perangkat elektronik mereka. Fenomena serupa juga terjadi di wilayah perkotaan, khususnya di DKI Jakarta, di mana sebagian besar anak usia sekolah dasar telah memiliki *gadget* pribadi dan menggunakan perangkat tersebut hingga malam hari.

Kondisi ini menunjukkan adanya kesenjangan antara kebutuhan tidur ideal menurut pedoman WHO (2020) yaitu 9–11 jam per malam, dengan kenyataan bahwa banyak anak tidur kurang dari waktu yang dianjurkan karena terpapar layar secara berlebihan. Berdasarkan wawancara dengan 10 siswa di SDS Kemala Bhayangkari 5, semua memiliki *gadget* pribadi, terlihat bahwa sebagian besar siswa sekitar 80% memanfaatkan *gadget* untuk bermain *game*.

Beberapa siswa bermain hingga pukul 23.00 WIB sehingga kesulitan bangun pagi dan sering mengantuk di sekolah. Selain itu, kebiasaan bermain *game* membuat beberapa siswa lupa mengerjakan pekerjaan rumah meskipun orang tua dan guru sudah mengingatkan agar *gadget* digunakan secara bijak. Pertanyaan penelitian berikut diturunkan dari rumusan masalah Apakah ada hubungan penggunaan *gadget* dengan kualitas tidur anak sekolah di SDS Kemala Bhayangkari 5?

1.3. Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan penggunaan *gadget* dengan kualitas tidur anak sekolah di SDS Kemala Bhayangkari 5.

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengetahui sentral tendensi umur anak di SDS Kemala Bhayangkari 5
- b. Mengetahui distribusi frekuensi jenis kelamin anak sekolah di SDS Kemala Bhayangkari 5
- c. Mengetahui distribusi frekuensi penggunaan *gadget* anak sekolah di SDS Kemala Bhayangkari 5
- d. Mengetahui distribusi frekuensi kualitas tidur anak sekolah di SDS Kemala Bhayangkari 5
- e. Menganalisis hubungan antara penggunaan *gadget* dengan kualitas tidur anak sekolah di SDS Kemala Bhayangkari 5

1.4. Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Bagi Pendidikan Keperawatan

Mahasiswa keperawatan dapat memanfaatkan temuan studi ini untuk meningkatkan pemahaman mereka tentang bagaimana waktu menonton layar memengaruhi tidur anak. Selain itu, studi ini dapat membantu mereka lebih memahami pentingnya peran perawat dalam mengajarkan keluarga cara menggunakan alat bantu tidur dengan aman.

1.4.2 Manfaat bagi Pelayanan Keperawatan

Perawat dapat memanfaatkan informasi ini sebagai dasar untuk memberikan asuhan keperawatan preventif dan promotif, terutama kepada anak usia sekolah. Untuk membantu anak-anak mencapai kualitas tidur terbaik, perawat perlu mengetahui berapa banyak waktu yang mereka habiskan untuk menggunakan berbagai perangkat elektronik sebelum tidur. Pengetahuan ini kemudian dapat digunakan untuk mengembangkan intervensi kesehatan seperti konseling, edukasi, atau program edukasi yang menekankan pentingnya membatasi waktu menonton layar.

1.4.3 Manfaat bagi Penelitian Keperawatan

Jika peneliti lain tertarik mempelajari dampak penggunaan gawai pada anak terhadap kesehatan mereka, mereka dapat menggunakan temuan studi ini sebagai acuan. Studi tambahan yang mengkaji dampak tekanan akademik, aktivitas fisik, dan kebiasaan makan terhadap kualitas tidur anak dapat terinspirasi oleh studi ini.