

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Perkembangan teknologi pada era modern membawa dampak signifikan dalam kehidupan manusia, termasuk di kalangan anak-anak. Salah satu bentuk teknologi yang sangat populer dan mudah diakses adalah gadget. Gadget menawarkan berbagai fitur interaktif dan informasi yang menarik, sehingga penggunaannya telah meluas hingga anak-anak usia dini dan usia sekolah dasar (Sari & Pratama, 2020; Siahaan & Juniah, 2023). Menurut WHO, lebih dari 25% anak-anak di dunia memiliki gadget sebelum usia 8 tahun, dan 54,1% anak usia sekolah mengalami kecanduan gadget, terutama anak laki-laki (Naabawati, 2023).

Di Indonesia, penetrasi internet yang tinggi turut mendorong tingginya akses anak terhadap perangkat digital. Data APJII (2023) menunjukkan bahwa jumlah pengguna internet mencapai 215,63 juta orang, dan penetrasi internet di Kabupaten Klaten mencapai 86,6% pada tahun 2024. Gadget kini menjadi alat yang tidak hanya digunakan untuk hiburan, tetapi juga sebagai media pembelajaran daring, khususnya setelah pandemi. Namun, penggunaan yang tidak terkontrol dapat menimbulkan berbagai dampak negatif terhadap tumbuh kembang anak.

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa penggunaan gadget secara berlebihan dapat menyebabkan perubahan perilaku, seperti anak menjadi kurang fokus, mudah tersinggung, dan lebih memilih berinteraksi dengan gadget daripada dengan lingkungan sosialnya (Fatmala et al., 2021; Kurniawan, 2020). Anak juga rentan meniru konten negatif dari media digital, serta mengalami kesulitan mengatur waktu, termasuk dalam hal waktu tidur. Gadget yang digunakan hingga malam hari dapat memicu gangguan tidur akibat paparan cahaya biru dari layar, yang menekan produksi hormon melatonin sehingga mengganggu ritme sirkadian tubuh (Hale & Guan, 2015; Romadhon et al., 2023).

Rata-rata durasi tidur anak memiliki peran penting dalam mendukung perkembangan kognitif dan emosional. Penelitian menunjukkan bahwa anak usia prasekolah memiliki rata-rata tidur harian sekitar 11 jam 54 menit, yang masih berada dalam rentang rekomendasi 10-13 jam per hari (Komada et al., 2023). Durasi tidur yang sesuai kebutuhan berfungsi menjaga konsentrasi, kestabilan emosi, serta memperkuat daya ingat. Sebaliknya, rata-rata tidur anak yang kurang dari 10 jam per malam pada usia dini dikaitkan dengan meningkatnya risiko kesulitan emosional dan perilaku, seperti kecemasan, depresi, serta gangguan regulasi emosi (Jansen et al., 2011; Taveras et al., 2017). Kondisi ini pada akhirnya dapat mempengaruhi performa akademik anak serta kualitas interaksi sosialnya di sekolah.

Anak-anak usia 6-12 tahun umumnya membutuhkan waktu tidur sekitar 10-11 jam per hari. Namun, paparan gadget di malam hari diketahui menyebabkan keterlambatan waktu tidur, durasi tidur yang lebih pendek, dan gangguan tidur nyenyak (Carter et al., 2016; Alfonsi et al., 2019). Anak yang sering menggunakan gadget sebelum tidur cenderung kesulitan tidur, mudah terbangun di malam hari, dan merasa lelah saat bangun pagi. Akibatnya, anak menjadi mengantuk di sekolah dan sulit berkonsentrasi dalam proses belajar (Sacker, 2013). Efek yang disebabkan oleh kurangnya kualitas tidur dapat memiliki efek negatif pada kesehatan mental seseorang, risiko gangguan mood seperti depresi dan kecemasan dapat meningkatkan kualitas/tidur. Selain itu, kurangnya kualitas tidur pada anak-anak sekolah dapat mempengaruhi konsentrasi memori dan kemampuan pengambilan keputusan dalam pemikiran (Nollet et al., 2020). Salah satu kasus penelitian dari Sitorus, Arfines, dan Suryaputri (2020) yang dilakukan pada siswa SMA di Bogor menunjukkan bahwa 10,3% remaja mengalami kecanduan game online dan kondisi ini berhubungan signifikan dengan risiko depresi sebesar 2,44 kali lebih tinggi. Dampak psikologis ini sering dikaitkan dengan kebiasaan begadang dan pola tidur yang tidak teratur akibat penggunaan gadget berlebihan.

Hasil serupa juga ditunjukkan oleh Chen et al. (2020) dalam tinjauan sistematis pada anak dan remaja, yang melaporkan bahwa durasi penggunaan gadget yang tinggi berkaitan dengan kualitas tidur yang buruk serta meningkatnya risiko kecemasan. Anak yang tidur kurang dari 9-10 jam per malam dilaporkan lebih

mudah mengalami gangguan konsentrasi, mudah marah dan mengalami penurunan performa akademik (Jansen et al., 2011). Temuan-temuan ini menguatkan bahwa rata-rata tidur anak yang berkurang akibat penggunaan gadget yang berlebihan tidak hanya berdampak pada kesehatan fisik, tetapi juga berdampak pada kesehatan mental dan pencapaian akademik di sekolah.

Hasil survei awal yang dilakukan peneliti pada Februari 2025 di Sekolah Dasar Negeri 3 Cawas menunjukkan bahwa 10 dari 20 anak yang diwawancarai memiliki gadget pribadi dan sering menggunakannya hingga larut malam. Beberapa anak mengaku bermain *game*, menonton video, dan mengakses media sosial hingga pukul 22.00-24.00. Orang tua sebagian besar menyadari penggunaan gadget anak, namun pengawasan belum maksimal. Anak-anak yang menggunakan gadget hingga larut malam dilaporkan sulit dibangunkan pagi hari, kurang konsentrasi, dan tampak mengantuk saat proses pembelajaran.

Fenomena ini menunjukkan bahwa penggunaan gadget yang tidak terkontrol, khususnya pada malam hari, telah menjadi faktor yang mempengaruhi kualitas tidur anak usia sekolah. Meskipun beberapa penelitian telah membahas pengaruh durasi penggunaan gadget terhadap kualitas tidur, sebagian besar belum menggali pola penggunaan, tujuan penggunaannya (belajar atau hiburan), dan keterlibatan orang tua secara spesifik. Penelitian ini bertujuan untuk mengisi celah tersebut dengan meneliti hubungan antara penggunaan gadget dan kualitas tidur anak usia 6-12 tahun, khususnya di Sekolah Dasar Negeri 3 Cawas, Klaten. Dengan menganalisis durasi dan waktu penggunaan gadget, serta mempertimbangkan peran orang tua, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi nyata dalam pengendalian penggunaan gadget di kalangan anak sekolah dasar. Selain itu, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi orang tua, guru, dan tenaga kesehatan dalam menyusun strategi edukatif guna menjaga kualitas tidur anak yang optimal demi mendukung perkembangan fisik, emosional, dan akademik mereka.

Hal ini memperkuat temuan berbagai penelitian bahwa penggunaan gadget pada malam hari, terutama tanpa pengawasan orang tua, menyebabkan penurunan kualitas tidur anak. Bahkan, aktivitas gadget yang merangsang secara emosional seperti game atau video cepat dapat menunda waktu tidur dan meningkatkan kelelahan di siang hari (Carter et al., 2016; Alfonsi et al., 2019; Hidayat et al.,

2023). Paparan konten digital yang berlebihan juga menstimulasi sistem saraf simpatis, membuat anak sulit rileks dan tetap dalam kondisi terjaga meskipun tubuh memerlukan istirahat.

Meski beberapa penelitian telah membahas hubungan antara penggunaan gadget dan durasi tidur anak, banyak dari studi tersebut masih terbatas pada penilaian lamanya penggunaan gadget tanpa melihat konteks penggunaan (hiburan atau belajar) dan peran orang tua dalam pengawasan. Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk mengeksplorasi lebih mendalam bagaimana kebiasaan gadget anak usia 6-12 tahun memengaruhi rata-rata waktu tidur mereka (Andini et al., 2024; Sari & Ramadan, 2022).

Penelitian ini juga memiliki nilai kebaruan (*novelty*) karena tidak hanya menyoroti durasi layar, tetapi juga penggunaan gadget dan keterlibatan orang tua. Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi acuan bagi orang tua, guru, dan tenaga kesehatan dalam menyusun strategi pengelolaan gadget pada anak, agar durasi tidur tetap tercukupi sebagai fondasi penting dalam tumbuh kembang anak (Hablaini et al., 2021). Dengan demikian, bahwa rata-rata tidur anak usia sekolah sangat dipengaruhi oleh durasi penggunaan gadget. Semakin lama waktu yang dihabiskan anak dengan gadget, semakin berkurang pula waktu istirahat malam mereka. Kondisi ini penting diperhatikan karena durasi tidur yang cukup menjadi kunci optimalisasi pertumbuhan fisik, perkembangan otak dan serta konsentrasi belajar di sekolah

1.2 Rumusan Masalah

Melihat perkembangan teknologi yang semakin pesat, penggunaan gadget di kalangan anak-anak telah menjadi fenomena yang tidak dapat dihindari. Meskipun memberikan banyak manfaat, penggunaan gadget secara berlebihan terutama menjelang tidur berpotensi mengganggu kualitas tidur anak. Hal ini menimbulkan kekhawatiran terhadap dampak jangka panjang pada kesehatan, konsentrasi, dan perkembangan anak. Berdasarkan latar belakang yang telah disampaikan diatas maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah terdapat hubungan antara durasi dan waktu penggunaan gadget dengan rata-rata tidur pada anak usia 6-12 tahun di Sekolah Dasar Negeri 3 Cawas.

1.3 Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan penggunaan gadget dengan kualitas tidur pada anak usia 6 - 12 tahun di Sekolah Dasar Negeri 3 Cawas.

2. Tujuan Khusus

- A. Untuk mengetahui karakter responden.
- B. Untuk mengetahui penggunaan gadget dalam hal:
 - 1) Durasi penggunaan gadget pada anak usia 6-12 tahun di Sekolah Dasar Negeri 3 Cawas, Klaten.
 - 2) Waktu penggunaan gadget oleh anak usia 6-12 tahun di Sekolah Dasar Negeri 3 Cawas, Klaten.
- C. Mengetahui rata-rata tidur anak usia 6-12 tahun berdasarkan indikator seperti rata-rata tidur.
- D. Menganalisis hubungan antara penggunaan gadget (durasi dan waktu penggunaan gadget) dengan rata-rata tidur anak usia 6-12 tahun.

1.4 Manfaat Penelitian

1. Bagi Anak

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi mengenai dampak penggunaan gadget yang tidak terkontrol terhadap rata-rata tidur anak usia 6-12 tahun. Dengan informasi ini, anak-anak dapat mulai belajar untuk lebih bijak dalam menggunakan gadget, terutama menjelang waktu tidur.

2. Bagi Orang Tua

Penelitian ini dapat menjadi sumber informasi bagi orang tua dalam memahami pentingnya membatasi waktu penggunaan gadget anak, khususnya di malam hari. Orang tua juga diharapkan lebih peduli terhadap rutinitas tidur anak untuk menjaga kesehatan dan perkembangan optimal.

3. Bagi Sekolah dan Guru

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan bagi pihak sekolah dalam menyusun program edukasi yang berkaitan dengan kebiasaan tidur sehat dan penggunaan teknologi yang bijak. Guru dapat memberikan arahan kepada siswa agar menggunakan gadget secara tepat dan tidak berlebihan.

4. Bagi Tenaga Kesehatan

Penelitian ini dapat menjadi referensi bagi tenaga kesehatan, khususnya perawat dan petugas promosi kesehatan, dalam memberikan edukasi kepada masyarakat mengenai pentingnya menjaga rata-rata tidur anak serta risiko yang mungkin timbul akibat penggunaan gadget secara berlebihan.

5. Bagi Penulis

Penelitian ini memberikan pengalaman langsung bagi penulis dalam menerapkan ilmu keperawatan komunitas melalui proses penelitian, khususnya dalam mengkaji masalah kesehatan anak terkait penggunaan gadget dan kualitas tidur. Selain itu, penulis dapat mengembangkan keterampilan berpikir kritis dan analitis dalam menyusun langkah-langkah intervensi berbasis data yang relevan dengan kebutuhan masyarakat saat ini.