

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Tidur yang optimal menjadi landasan penting bagi tumbuh kembang fisik, emosional dan kognitif anak usia sekolah (6-10 tahun) . Pada tahap ini pemenuhan kebutuhan tidur selama 9-12 jam perhari sangat berperan dalam mendukung proses belajar, pengendalian emosi, serta regenerasi sel tubuh. Namun, perkembangan teknologi telah menyebabkan perubahan dalam kebiasaan anak, dimana penggunaan gadget kini menjadi fenomena global yang sulit dihindari. Berdasarkan data dari World Health Organization (WHO) menyebutkan bahwa penggunaan gadget kini sudah sangat umum, bahkan di kalangan anak-anak, data menunjukkan lebih dari 25% anak di dunia telah memiliki gadget sebelum berusia 8 tahun (Triono et al., 2025). Di Indonesia, tren yang sama terlihat dari tingginya angka kepemilikan gadget di kalangan anak-anak, dimana waktu penggunaan seringkali melampaui batas yang direkomendasikan kesehatan.

Tingginya prevalensi gangguan tidur pada anak usia sekolah menjadi perhatian serius. Sebuah studi di Sibolga, Sumatera Utara, mengungkapkan bahwa sebanyak 60% anak usia 8-12 tahun mengalami masalah dalam pola tidurnya (Liviany & Mantu, 2020). Sementara itu, penelitian di Depok menunjukkan bahwa 75,8% anak yang menggunakan gadget memiliki kualitas tidur yang buruk, mengindikasikan adanya keterkaitan antara penggunaan perangkat elektronik dan gangguan tidur pada anak (Lestari et al., 2021). Temuan tersebut sejalan dengan hasil penelitian di Yogyakarta yang menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara penggunaan gadget dan gangguan pola tidur, dengan nilai $p < 0,05$ yang mengindikasikan signifikansi statistik (Andri Purwandari, Murgi Handari, 2024).

Temuan serupa di wilayah jawa tengah, termasuk Kabupaten Klaten, dimana anak usia sekolah sering mengalami gangguan tidur akibat penggunaan gadget berlebihan. Dukungan orang tua dalam penggunaan gadget pada anak usia dini di masa pandemic covid-19 di Kabupaten Klaten, yang diukur dari delapan indikator penelitian, mencapai persentase 80,32% atau termasuk kategori kondusif tinggi. Meskipun demikian, orang tua tetap perlu memberikan pengawasan, antara lain dengan membuat kesepakatan waktu

bermain gadget, membatasi durasi maksimal 1-2 jam perhari, mendampingi anak saat menggunakan gadget, memilihkan konten edukatif, serta menyediakan aktivitas alternative yang melibatkan panca indra untuk mengurangi ketergantungan anak pada gadget (Faila Shofa, 2022). Hal ini menunjukkan bahwa masalah kualitas tidur anak terkait gadget tidak hanya terjadi di kota besar, tetapi juga di daerah pedesaan, sehingga perlu diteliti lebih lanjut secara spesifik di Desa Brajan. Secara substansial, mekanisme gangguan tidur pada anak telah teridentifikasi dengan jelas. Secara substansial, mekanisme gangguan tidur pada anak telah teridentifikasi dengan jelas. Paparan cahaya biru dari layar gadget terbukti menekan produksi hormon melatonin yang berperan dalam mengatur siklus tidur. Selain itu, konten yang bersifat stimulatif seperti permainan interaktif atau video dapat meningkatkan aktivitas dan kewaspadaan sistem saraf, terutama bila digunakan selama ≥ 2 jam perhari atau menjelang waktu tidur di malam hari. Kombinasi faktor ini menyebabkan terganggunya ritme sirkadian dan penurunan kualitas tidur pada anak. Akibatnya dari penggunaan gadget yang berlebihan, anak-anak mengalami penurunan durasi tidur, terganggunya kontinuitas tidur di malam hari (fragmentasi tidur), serta rasa kantuk berlebihan pada siang hari (kantuk diurnal). Kondisi ini dapat berdampak negatif terhadap performa akademik mereka, seperti menurunnya konsentrasi, daya ingat, dan kemampuan belajar disekolah (Liviany & Mantu, 2020).

Teori penggunaan gadget pada anak-anak dapat dijelaskan melalui pendekatan teori kognitif sosial dari Albert Bandura, yang menekankan bahwa anak mempelajari perilaku proses observasi dan peniruan terhadap individu di sekitarnya, terutama orang tua dan teman sebaya. Dalam hal ini, frekuensi dan cara anak menggunakan gadget sangat dipengaruhi oleh pola perilaku yang mereka lihat di lingkungan sosialnya. Jika anak terbiasa melihat orang-orang di sekitarnya sering menggunakan gadget, maka mereka cenderung meniru dan berpotensi mengalami kecanduan gadget akibat paparan tersebut. (Juraidah et al., 2024). Selain itu, teori ini juga menekankan bahwa penggunaan gadget secara berlebihan tanpa adanya pendampingan orang dewasa dapat berdampak negatif terhadap perkembangan sosial dan emosional anak. Hal ini disebabkan karena berkurangnya kesempatan anak untuk berinteraksi langsung dengan orang lain. Anak yang terlalu sering menggunakan gadget beresiko mengalami hambatan perkembangan social, seperti kemampuan mengelola emosi, menunjukkan empat, serta menjalin komunikasi yang efektif dengan teman sebaya. (Juraidah et al., 2024). Meski demikian,

apabila penggunaan gadget dilakukan di bawah pengawasan dan disertai dengan pembatasan yang sesuai, hal tersebut dapat memberikan dampak positif terhadap perkembangan kognitif anak. Gadget dapat menjadi sarana untuk meningkatkan kreativitas, semangat belajar, serta kemampuan berkomunikasi, terutama jika dimanfaatkan untuk kegiatan edukatif seperti membaca buku digital (*e-book*) atau menonton video pembelajaran yang sesuai dengan usia dan kebutuhan anak. (Fitrisia & Natsir, 2024)

Secara metodologis, sebagian besar penelitian terdahulu termasuk yang dilakukan di Duren Seribu, Depok, dan Demak menggunakan desain cross-sectional dengan instrumen kuesioner standar seperti PSQI (*Pittsburgh Sleep Quality Index*) untuk mengukur kualitas tidur serta intensitas penggunaan gadget. Hasil-hasil tersebut secara konsisten menunjukkan adanya korelasi positif antara intensitas penggunaan gadget dan gangguan tidur. Sebagai contoh, penelitian di Duren Seribu menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar 0,785, yang mengindikasikan hubungan yang kuat antara kedua variabel (Lestari et al., 2021).

Sebagian besar penelitian mengenai penggunaan gadget dan kualitas tidur anak selama ini lebih banyak dilakukan di wilayah perkotaan. Semeritara itu, penelitian di daerah pedesaan, khususnya di Desa Brajan, Kecamatan Prambanan, Kabupaten Klaten, masih sangat jarang dilakukan. Kondisi khas di Desa Brajan, seperti terbatasnya sarana rekreasi alternatif serta meningkatnya penggunaan pembelajaran digital setelah masa pandemi, dapat memperburuk ketergantungan anak terhadap gadget. Selain itu, belum tersedianya data empiris mengenai anak usia sekolah (6-10 tahun) di daerah pedesaan menjadi kendala dalam penyusunan intervensi yang sesuai dengan kondisi masyarakat setempat. Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk menggambarkan hubungan antara tingkat penggunaan gadget dan kualitas tidur pada anak usia sekolah (6-10 tahun) di Desa Brajan. Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi dasar bagi penyusunan kebijakan kesehatan sekolah dan program edukasi bagi orang tua di pedesaan. Selain itu, penelitian ini juga dapat menambah referensi ilmiah dengan pendekatan yang mempertimbangkan faktor lingkungan khas pedesaan. Mengingat tingginya angka gangguan tidur yang mencapai 60-75,8 persen serta meluasnya penggunaan gadget di kalangan anak-anak, hasil penelitian ini diharapkan menjadi dasar dalam penyusunan upaya pencegahan yang tepat sasaran bagi anak usia sekolah di wilayah pedesaan (Lestari et al., 2021).

Studi pendahuluan yang dilakukan peneliti pada bulan Agustus 2025 di Desa Brajan terhadap 10 anak usia 6-10 tahun bersama orang tuanya menunjukkan bahwa 7 anak (70%) menggunakan gadget lebih dari dua jam setiap hari. Aktivitas yang paling sering dilakukan adalah bermain game online dan menonton video, khususnya pada malam hari. Selain itu terdapat 6 anak (60%) yang mengalami gangguan tidur, seperti tidur larut malam, kesulitan bangun pagi, dan rasa mengantuk ketika mengikuti pelajaran di sekolah.

Wawancara dengan kepala desa Brajan menunjukkan bahwa banyak orang tua kesulitan mengendalikan penggunaan gadget anak, terutama sejak pandemi ketika pembelajaran daring membuat anak semakin terbiasa menggunakan gawai. Masalah ini dinilai sebagai persoalan bersama masyarakat sehingga perlu perhatian tenaga kesehatan, sekolah dan pemerintah desa untuk membantu orang tua dalam pengawasan anak. Fakta ini menunjukkan bahwa tingginya penggunaan gadget dan rendahnya kualitas tidur anak bukan hanya menjadi masalah di perkotaan, melainkan juga terjadi di pedesaan seperti Desa Brajan. Hal tersebut menegaskan pentingnya penelitian dilakukan secara ilmiah agar diperoleh data yang lebih jelas dan akurat.

Dengan demikian, penelitian ini penting dilakukan untuk mengetahui secara ilmiah hubungan antara intensitas penggunaan gadget dengan kualitas tidur pada anak usia 6-10 tahun di Desa Brajan. Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi dasar bagi tenaga kesehatan, khususnya perawat komunitas, dalam memberikan edukasi kepada orang tua mengenai pengaturan waktu penggunaan gadget dan pentingnya menjaga kualitas tidur anak. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu keperawatan anak dalam upaya promotif dan preventif di bidang kesehatan

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan rumusan masalah diatas maka di dapatkan rumusan masalah:

“Apakah terdapat hubungan antara intensitas penggunaan gadget dengan kualitas tidur pada anak usia sekolah di Desa Brajan?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan antara intensitas penggunaan gadget dan kualitas tidur pada anak usia sekolah di Desa Brajan

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui tingkat intensitas penggunaan gadget pada anak usia sekolah di Desa Brajan
- b. Mengetahui gambaran kualitas tidur anak usia sekolah di Desa Brajan
- c. Mengetahui hubungan antara intensitas penggunaan gadget dengan kualitas tidur pada anak usia sekolah di Desa Brajan

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

Memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya di bidang psikologi perkembangan dan kesehatan anak, serta menjadi landasan bagi penelitian selanjutnya yang mengkaji keterkaitan antara penggunaan gadget dengan aspek kesehatan maupun perilaku anak.

2. Manfaat praktis

a. Bagi Orang Tua

Menyampaikan edukasi dan pemahaman tentang pentingnya manajemen waktu penggunaan gadget anak demi menjaga kualitas tidur yang baik dan optimal.

b. Bagi Perawat

Menjadi landasan dalam perencanaan serta pelaksanaan kegiatan edukasi kesehatan bagi masyarakat, terutama terkait pengaruh penggunaan gadget terhadap pola tidur anak. Dalam hal ini, perawat berperan sebagai pendidik yang memberikan penyuluhan kepada orang tua, sebagai advokat yang memperjuangkan kebijakan kesehatan anak, serta sebagai promotor kesehatan yang menitikberatkan pada upaya promotif dan preventif untuk menjaga keseimbangan antara aktivitas digital dan waktu istirahat anak di lingkungan komunitas.

- c. **Bagi Instansi Kampus Universitas Muhammadiyah Klaten**
Sebagai referensi ilmiah bagi mahasiswa, dosen, maupun peneliti lain yang tertarik pada topik kesehatan anak, khususnya terkait penggunaan gadget dan kualitas tidur
- d. **Bagi Pemerintah Desa Brajan**
Menyediakan data kontekstual yang dapat digunakan sebagai dasar dalam perumusan kebijakan atau program kesehatan anak yang berorientasi pada kebutuhan Masyarakat
- e. **Bagi peneliti**
Menjadi wadah pembelajaran dalam melaksanakan penelitian ilmiah secara terstruktur, sekaligus memenuhi syarat akademik untuk menyelesaikan Studi Sarjana Ilmu Keperawatan

E. Keaslian Penelitian

Table 2.1 Keaslian Penelitian

No	Judul Penelitian dan Peneliti	Metodologi	Sampling	Desain	Instrument	Analysis Data	Hasil / Perbedaan
1	<i>Hubungan Pola Asuh Orang Tua dalam Penggunaan Gadget dan Pola Tidur dengan Kualitas Tidur Anak Sekolah Dasar di SDN 3 Baureno</i> Miftahul Jannah (2025)	Kuantitatif	Total sampling, 30 anak kelas 6	Cross sectional	Kuesioner pola asuh, pola tidur, kualitas tidur	Uji Spreaman Rho	Terdapat hubungan signifikan: - Pola asuh orang tua vs kualitas tidur: $r=0,369$, $p=0,023$ - Pola tidur vs kualitas tidur: $r=0,462$, $p=0,013$ Perbedaan: lokasi penelitian, variabel tambahan pola asuh usia responden lebih tua, instrumen berbeda.
2	<i>Hubungan Lama Penggunaan Gadget dengan Kemampuan Motorik Halus dan Pola Tidur pada Anak Prasekolah di TK Dewi Sartika</i> Isye Eka Purwanti, dkk (2023)	Kuantitatif observasional analitik	Purposive sampling, 48 anak prasekolah	Cross sectional	Lembar observasi & kuesioner	Uji Spreaman rank	Terdapat hubungan signifikan: - Gadget vs motorik halus: $p=0,000$ - Gadget vs pola tidur: $p=0,000$ Perbedaan: usia responden lebih kecil (4-6 tahun), pada dua variabel (motoric dan tidur), lokasi berbeda
3	<i>Hubungan Perilaku Penggunaan Gadget Terhadap Gangguan Tidur pada Anak SDN 1 Jlamprang Kecamatan Leksono Kabupaten Wonosobo</i> Rizqi Bacharudin, Ernawati, Rina Saraswati (2022)	Kuantitatif non-eksperimen	Total sampling: 77 responden siswa kelas 4,5 dan 6	Cross sectional	Kueisoner smartphone addiction dan SDSC (Sleep Disturbance Scale for Children)	Uji statistik korelasi Spearman rank	Terdapat hubungan signifikan: - Antara penggunaan gadget dengan gangguan tidur ($p=0,00<0,05$) - Koefisien dan korelasi ($r=0,615$) - Semakin tinggi penggunaan gadget, semakin tinggi gangguan tidur. 71,4% siswa mengalami gangguan tidur, 68,8% memiliki perilaku penggunaan gadget kategori sedang. Perbedaan: usia responden, tingkat kecanduan gadget dan kebiasaan tidur

No	Judul Penelitian dan Peneliti	Metodologi	Sampling	Desain	Instrument	Analysis Data	Hasil / Perbedaan
4	<i>Relationship Between Duration Of Gadget Use and Insomnia Incidence in Adolescents at Junior High School Betzata ABD Leilem</i> (Eireine Maria Pandoh, 2024)	Kuantitatif observasional analitik	Slovin formula, 62 siswa SMP	Cross sectional	Kuesioner standar (valid & reliable) tentang penggunaan gadget dan insomnia	Uji Chi square (a=0,05)	Terdapat hubungan signifikan antara durasi penggunaan gadget dengan kualitas tidur dengan kejadian insomnia (p=0,006). Perbedaan lokasi penelitian (SMP), responden remaja usia 11-14 tahun, instrument berbeda (kuesioner standar insomnia)
5	<i>Relationship between gadget usage duration and sleep pattern in children aged 3-5 years in Pucang Sewu Village Surabaya.</i> (Nabil Fauzi Barmen et al., 2025)	Kuantitatif observasional analitik	Consecutive sampling, 63 anak usia 3-5 tahun	Cross sectional	Kueisoner penggunaan gadget & Sleep Disturbance Scale for Children (SDSC)	Uji Square	Terdapat hubungan signifikan antara lama penggunaan gadget dengan pola tidur anak usia 3-5 tahun (p=0,032). Perbedaan: subjek lebih muda (balita), lokasi Surabaya, menggunakan SDSC untuk pola tidur

