

THE RELATIONSHIP OF GADGET USE BEHAVIOR ON SLEEP DISORDERS IN CHILDREN OF SDN 1 JLAMPRANG, LEKSONO DISTRICT, WONOSOBO REGENCY

Rizqi Bacharuddin¹ , Ernawati², Rina Saraswati³

^{1 2 3} Universitas Muhammadiyah Gombong, Indonesia

 rizqibacharudin04@gmail.com

Abstract

Background : Sleep disorders are defined as unsatisfactory sleep patterns for everyone characterized by disturbances in the amount, quality or time of sleep in an individual. One of the factors of sleep disturbance in students is the use of gadgets. Gadgets are electronic devices that are often used to make it easier for users to carry out activities according to their needs. The level of use of gadgets in students can trigger addiction in using gadgets. Related to this, researchers are interested in conducting research on the relationship between gadget use behavior and sleep patterns in children at SDN 1 Jlamprang, Leksono District, Wonosobo Regency.

Research Objectives : To determine the relationship between gadget use behavior and sleep patterns in children at SDN 1 Jlamprang, Leksono District, Wonosobo Regency .

Research Methods : This was a non-experimental quantitative study using a cross-sectional approach to 77 respondents. The instrument used was a smartphone addiction questionnaire. and SDSC with research analysis using Sperman rank.

Research Results : The results of the statistical test of correlation sperman rank obtained p value = 0.00 with a significance of 0.05, with this H_0 is rejected, H_a is accepted, which means that there is a relationship between the behavior of using gadgets on the sleep patterns of SDN 1 Jlamprang children, Leksono District, Wonosobo Regency. Correlation coefficient ($r=0.615$).

Recommendations for further research : It is hoped that further research can add a child's growth variable to the effect of using gadgets on children.

Keywords: School Children, Sleep Disorders, Use of Gadgets

HUBUNGAN PERILAKU PENGGUNAAN GADGET TERHADAP GANGGUAN TIDUR PADA ANAK SDN 1 JLAMPRANG KECAMATAN LEKSONO KABUPATEN WONOSOBO

Abstrak

Latar Belakang : Gangguan tidur didefinisikan sebagai pola tidur yang tidak memuaskan bagi setiap orang yang dicirikan dengan gangguan dalam jumlah, kualitas atau waktu tidur pada seorang individu. Salah satu faktor gangguan tidur pada siswa adalah penggunaan gadget. Gadget merupakan perangkat elektronik yang sering digunakan untuk memudahkan penggunaannya dalam melakukan aktifitas sesuai dengan kebutuhannya. Tingkat penggunaan gadget pada siswa dapat memicu terjadinya kecanduan dalam penggunaan gadget. Terkait hal tersebut maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang hubungan perilaku penggunaan gadget dengan gangguan tidur pada anak SDN 1 Jlamprang Kecamatan Leksono Kabupaten Wonosobo.

Tujuan Penelitian : Untuk mengetahui hubungan perilaku penggunaan gadget terhadap pola tidur pada anak di SDN 1 Jlamprang Kecamatan Leksono Kabupaten Wonosobo

Metode Penelitian : Penelitian ini non-eksperimen yang bersifat kuantitatif dengan menggunakan pendekatan cross-sectional pada 77 responden siswa kelas 4,5 dan 6. Instrumen yang digunakan menggunakan kuesioner smartphone addiction dan SDSC

dengan analisa penelitian menggunakan Sperman rank.

Hasil Penelitian : Hasil uji statistik korelasi *sperman rank* didapatkan nilai $p=0,00$ dengan signifikan $0,05$, dengan ini maka H_0 ditolak H_a diterima yang artinya ada hubungan perilaku penggunaan gadget terhadap gangguan tidur anak SDN 1 Jlamprang Kecamatan Leksnono Kabupaten

Wonosobo. Koefisien korelasi ($\tau=0,615$).

Kesimpulan : Ada hubungan yang signifikan antara perilaku penggunaan gadget dengan gangguan tidur pada anak SDN 1 Jlamprang Kecamatan Leksono Kabupaten Wonosobo, dengan p value ($0,000$) $p<0,05$ dengan nilai koefisien korelasi $r = 601$

Kata Kunci : Anak Sekolah, Gangguan tidur, Penggunaan Gadget

1. Pendahuluan

Pesatnya perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi menjadi semakin rumit yang ditandai dengan kemajuan dan perkembangan teknologi sebelumnya. Pada era globalisasi ini, berbagai kemajuan inovatif telah mengganggu perkembangan anak. Salah satu inovasi yang disukai anak usia dini adalah gadget. Gadget adalah mesin kecil atau perangkat elektronik yang sering digunakan untuk semua maksud dan tujuan dan memiliki lebih banyak fitur daripada sel pada umumnya. Kemajuan dalam inovasi jelas mempengaruhi kliennya dengan hadirnya ponsel, orang pasti dapat menemukan data yang mereka butuhkan juga dapat mempermudah pekerjaan dengan hadirnya aplikasi kompleks pada ponsel seperti web, sms, komunitas informal, game dan lain-lain. Selain itu dengan kemajuan inovasi data dan korespondensi, ada konsekuensi negatif dalam penggunaan telepon seluler jika digunakan dengan cara yang tidak dapat diterima atau ekstrim (Simamora, 2016).

Survey dari Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) yang diselenggarakan pada 9-14 April 2019 yang bekerja sama dengan Polling Indonesia, bahwa perilaku pengguna internet yang ada di Indonesia hingga akhir tahun 2018 mencapai 171,17 juta jiwa atau 64,8% dari total penduduk yang berjumlah 264,16 juta jiwa. Wilayah pengguna internet terbesar yakni Jawa mencapai 55%, pengguna internet selanjutnya dari Sumatra sebesar 21%, Sulawesi, Maluku dan Papua sebesar 10%, Kalimantan sebesar 9% dan Bali, Nusa Tenggara mencapai 5%. Sedangkan penggunaan internet secara umum dari usia anak sampai remaja (13 sampai 18 tahun) mempunyai presentase lebih tinggi yaitu 91% disusul kelompok usia 20 sampai 24 tahun mencapai 88,5% dan usia 25 sampai 29 tahun berada di presentase paling rendah yaitu 8,5%. Jadi kelompok usia anak sampai remaja masih memasuki kategori usia yang menduduki pengguna internet paling tinggi (APJII, 2019).

Tingkat penggunaan gadget sebagian besar siswa menggunakan gadget selama lebih dari 12 jam dalam sehari, hal tersebut dapat memicu terjadinya kecanduan dalam penggunaan gadget. Tujuan menggunakan gadget untuk mengikuti trend gaya hidup masa kini dan didukung dengan karakteristik kecanduan gadget pada siswa seperti menganggap gadget hal yang paling penting dan tidak dapat mengontrol penggunaan gadget merupakan keadaan yang mudah terjadinya pada anak karena usia anak berada diusia peralihan dari masa anak-anak ke remaja yang masih kontrol dari orang tua (Saifullah, 2017).

Dampak positif dari penggunaan gadget antara lain untuk memudahkan seseorang anak dalam mengasah kreativitas dan kecerdasan anak. Sedangkan dampak negatif dari penggunaan gadget terbagi dua yaitu terhadap psikologis dan kesehatan. Hal itu tentunya akan berdampak buruk terhadap perkembangan tumbuh

anak dan kesehatan anak, salah satu masalah kesehatan anak tersebut adalah kurangnya kebutuhan istirahat tidur (Iswidharmanjaya & Beranda, 2014).

Gangguan tidur didefinisikan sebagai pola tidur yang tidak memuaskan bagi setiap orang yang dicirikan dengan gangguan dalam jumlah, kualitas atau waktu tidur pada seorang individu. Gangguan tidur yang umum pada masa anak dan remaja berkaitan dengan neurokognitif dan gangguan psikososial serta peningkatan beban pengasuh, pola tidur pada setiap tahap perkembangan anak dan toleransi keluarga terhadap perilaku tidur anak sangat bervariasi (Sadeh et al, 2019).

Tingkat penggunaan gadget sebagian besar siswa menggunakan gadget selama lebih dari 12 jam dalam sehari, hal tersebut dapat memicu terjadinya kecanduan dalam penggunaan gadget. Tujuan menggunakan gadget untuk mengikuti trend an gaya hidup masa kini dan didukung dengan karakteristik kecanduan gadget pada siswa seperti menganggap gadget hal yang paling penting dan tidak dapat mengontrol penggunaan gadget merupakan keadaan yang mudah terjadinya pada anak karena usia anak berada diusia peralihan dari masa anak-anak ke remaja yang masih kontrol dari orang tua (Saifullah, 2017). Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Delima et. al 2015) mengatakan bahwa anak – anak menggunakan gadget untuk bermain game. Sebanyak 63% anak menghabiskan waktu maksimum 30 menit untuk sekali bermain game. Sementara 15 % responden lain menyatakan bahwa anak bermain game selama 30 sampai 60 menit dan sisanya dapat berinteraksi dengan sebuah game lebih dari satu jam.

Berdasarkan wawancara yang saya dapatkan pada 10 Wali murid siswa SDN 1 Jlamprang menyatakan anak sering menggunakan gadget tanpa pengawasan orang tua. Anak sering menggunakan gadget untuk bermain game dan sosial media lainnya sehingga orang tua melihat adanya gangguan tidur pada anaknya karena penggunaan gadget yang berlebih dan ketergantungan. Terkait hal tersebut maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang hubungan perilaku penggunaan gadget dengan pola tidur pada anak SDN 1 Jlamprang Kecamatan Leksono Kabupaten Wonosobo.

2. Metode

Penelitian ini menggunakan penelitian *kuantitatif* dengan desain *korelasi*, yaitu penelitian yang menghubungkan antara dua variabel pada situasi atau kelompok subjek. Pada penelitian ini dilakukan untuk melihat hubungan antara dua variabel bebas dan variabel terikat. Penelitian ini akan menghubungkan antara perilaku penggunaan gadget dengan pola tidur pada anak di SDN 1 Jlamprang Leksono Wonosobo. Populasi dalam penelitian ini yaitu siswa SDN 1 Jlamprang kelas 4,5,6 yang berjumlah 77 siswa. Jumlah sampel penelitian ini adalah siswa kelas 4,5,6 yang berjumlah 77 siswa sesuai kriteria inklusi dan eksklusi. Kriteria inklusi penelitian ini adalah : Responden yang duduk dibangku kelas 4 sampai 6 SD, Responden yang memiliki gadget : handphone, (untuk orang tua dan anak), Responden yang bersedia menjadi responden. Kriteria eksklusi penelitian ini adalah : Responden yang tidak hadir saat pengambilan data, Responden yang sedang sakit, Responden yang memiliki kekurangan dalam berkomunikasi. Penelitian dilakukan di SDN 1 Jlamprang Kecamatan Leksono Kabupaten Wonosobo Jawa Tengah. Penelitian ini akan dilakukan di bulan Juli - Agustus 2021.

3. Hasil dan Pembahasan

Hasil penelitian berdasarkan pada tujuan penelitian yaitu untuk mengetahui hubungan perilaku penggunaan gadget terhadap gangguan tidur anak SDN 1 Jlamprang Kecamatan Leksono Kabupaten Wonosobo. Pada bab ini akan dibahas tentang distribusi frekuensi responden perilaku penggunaan gadget terhadap gangguan tidur.

Penelitian ini dilakukan pada bulan Juli 2021, dengan 77 responden ditemukan hasil penelitian sebagai berikut:

a. Karakteristik Responden

1) Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin SDN 1 Jlamprang Kecamatan Leksono Kabupaten Wonosobo Tahun 2021 (n=77)

Karakteristik	Kategori	Frekuensi	Presentase (%)
Jenis kelamin	Laki-laki	20	26,0
	Perempuan	57	74,0
Total		77	100,0

Berdasarkan tabel 1 diketahui jumlah responden sebanyak 77. Berdasarkan jenis kelamin yang memiliki frekuensi paling tinggi adalah perempuan sebanyak 57 responden (74,0%).

2) Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Tabel 2. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia SDN 1 Jlamprang Kecamatan Leksono Kabupaten Wonosobo Tahun 2021 (n=77)

Usia	Frekuensi	Presentase (%)
10	27	35,1
11	26	33,8
12	24	31,2
Total	77	100,0

Berdasarkan tabel 2 dapat dilihat dari 77 responden yang memiliki frekuensi usia paling tinggi adalah usia 10 tahun sebanyak 27 responden (35,1%) dan yang paling rendah adalah usia 12 tahun sebanyak 24 responden (31,2%).

3) Karakteristik Responden Berdasarkan Kelas

Tabel 3. Karakteristik Responden Berdasarkan Kelas SDN 1 Jlamprang Kecamatan Leksono Kabupaten Wonosobo Tahun 2021 (n=77).

Kelas	Frekuensi	Presentase (%)
Kelas 4	16	20,8
Kelas 5	28	36,4
Kelas 6	33	42,9
Total	77	100,0

Berdasarkan tabel 3 dari 77 responden yang memiliki jumlah siswa paling banyak adalah kelas 6 sebanyak 33 responden (42,9%) dan yang paling sedikit adalah kelas 4 sebanyak 16 responden (20,8%).

b. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Perilaku Penggunaan Gadget

Tabel 4 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Perilaku Penggunaan Gadget SDN 1 Jlamprang Kecamatan Leksono Kabupaten Wonsobo Tahun 2021 (n=77).

Kategori	Perilaku Penggunaan Gadget	
	Frekuensi	Presentase (%)
Tinggi	19	24,7
Sedang	53	68,8
Rendah	5	6,5
Total	77	100,0

Berdasarkan tabel 4 presentase penggunaan gadget pada siswa SDN 1 Jlamprang dengan perilaku penggunaan gadget kategori sedang sejumlah 53 responden (68,8%).

- c. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Gangguan Pola Tidur

Tabel 5 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Gangguan Tidur SDN 1 Jlamprang Tahun 2021 (n=77%).

Kategori	Gangguan Pola Tidur	
	Frekuensi	Presentase (%)
Tidak ada gangguan	22	28,6
Ada gangguan	55	71,4
Total	77	100,0

Berdasarkan tabel 5 dapat diketahui bahwa sebagian besar siswa memiliki ada gangguan gangguan tidur sebanyak 55 responden (71,4%) dan siswa yang paling sedikit tidak ada gangguan tidur yaitu sebanyak 22 responden (28,6%).

- d. Hubungan Perilaku Penggunaan Gadget Terhadap Pola Tidur

Berdasarkan analisa bivariate dengan uji statistik *sperman rank* pada program SPSS di komputer bahwa terdapat hubungan perilaku penggunaan gadget terhadap gangguan tidur pada anak SDN 1 Jlamprang Kecamatan Leksono Kabupaten Wonosobo dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 6 Hubungan Perilaku Penggunaan Gadget Terhadap GangguanTidur Anak SDN 1 Jlamprang Kecamatan Leksono Kabupaten Wonsobo Tahun 2021 (n=77).

Perilaku Penggunaan Gadget	Gangguan Tidur						<i>p-value</i>	Korelasi
	Tidak ada gangguan		Ada gangguan		Total			
	N	%	N	%	N	%		
Rendah	15	78,8%	4	21,1%	19	100%	0,00	0,615
Sedang	7	13,2%	46	86,8%	53	100%		
Tinggi	0	0,0%	5	100%	5	100%		
Total	22	28,6%	55	71,4%	77	100%		

Berdasarkan tabel 6 diatas tentang tabulasi silang antara hubungan perilaku penggunaan gadget terhadap gangguan tidur anak SDN 1 Jlamprang Kecamatan Leksono Kabupaten Wonosobo didapatkan bahwa siswa dengan perilaku penggunaan gadget rendah sebagian besar memiliki tidak ada gangguan tidur sebanyak 15 responden (78,8%), siswa dengan perilaku penggunaan gadget memiliki ada gangguan tidur rendah sebanyak 4 responden (21,1%), siswa dengan perilaku penggunaan gadget sedang memiliki tidak ada gangguan pola tidur sebanyak 7 responden (13,2%), siswa dengan perilaku penggunaan gadget memiliki ada gangguan sedang 46 responden (86,8%), dan siswa dengan perilaku penggunaan gadget tinggi memiliki ada gangguan pola tidur sebanyak 5 responden (100%).

Hasil uji *statistic* korelasi *sperman rank* didapatkan nilai $p=0,00$ dengan signifikan $0,05$, dengan ini maka H_0 ditolak H_a diterima yang artinya ada hubungan perilaku penggunaan gadget terhadap pola tidur anak SDN 1 Jlamprang Kecamatan Leksnono Kabupaten Wonosobo. Koefisien korelasi ($\tau=0,615$) maka menunjukkan angka positif sehingga dengan semakin rendah perilaku penggunaan gadget maka semakin tidak ada gangguan pola tidur pada siswa.

PEMBAHASAN

Perilaku Penggunaan Gadget pada Siswa Anak Kelas 4,5 dan 6 SDN 1 Jlamprang Kecamatan Leksnono Kabupaten Wonosobo.

Hasil penelitian ini bahwa dari 77 responden didapatkan perilaku penggunaan gadget paling banyak adalah kategori sedang yaitu sebanyak 46

responden (86,8%), kemudian diikuti dengan kategori tinggi yaitu sebanyak 19 responden (24,7%), dan dikategori rendah sebanyak 5 responden (6,5%). Hal ini sama dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Chikmah, 2018) anak yang memiliki kategori penggunaan gadget rendah sebanyak 8 responden (10%) dan frekuensi penggunaan gadget sedang sebanyak 47 responden (61%) dan disusul dengan kategori tinggi frekuensi penggunaan gadget sebanyak 10 responden (13%). Hasil data di atas menunjukkan bahwa perilaku penggunaan gadget terbanyak diduduki kategori sedang, siswa yang memiliki kecenderungan perilaku penggunaan gadget pada aspek video, artinya siswa sebagian besar menggunakan gadget untuk menonton video.

Anak yang memiliki frekuensi paling tinggi berdasarkan jenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 28 responden (56%), dan frekuensi paling rendah yaitu sebanyak 22 responden (44%) memiliki penggunaan kurang tentang dampak penggunaan gadget bagi kesehatan. Sebagian responden banyak yang tidak mengetahui akibat penggunaan gadget dalam waktu yang lama bisa berdampak pada kesehatan terutama pada otak, pola tidur dan interaksi sosial (Anggraeni, 2019). Perilaku penggunaan gadget yaitu tindakan atau aktifitas penggunaan alat elektronik yang berbasis telekomunikasi yang memanfaatkan fitur atau aplikasi yang terdapat didalamnya guna sebagai sarana komunikasi, bersosialisasi atau sebagai sarana hiburan (Marika, 2020).

Kecanduan gadget dalam penelitian ini sebagian besar 51,4% berada pada tingkat kecanduan sedang. Tingkat kecanduan gadget siswa perempuan lebih tinggi dari siswa laki-laki, bahwa tingkat kecanduan perempuan sampai pada tingkat sedang dan pada laki-laki hanya pada tingkat rendah. Kecanduan gadget dikaitkan dengan jenis kelamin, laki-laki cenderung menggunakan game online dan mencari informasi, sementara perempuan cenderung untuk *chatting*, mengirim pesan, *blogging* memperbarui *homepage* pribadi dan mencari informasi. Jadi lebih banyak fungsi penggunaan tingkat penggunaannya lebih besar (Wook, et al 2015).

Faktor-faktor yang mempengaruhi penggunaan gadget yaitu seperti adanya fitur-fitur yang menarik dalam gadget, adanya lingkungan yang membuat penekanan dari teman sebaya dan juga masyarakat untuk terus menggunakan gadget, sosial atau kelompok bermain, budaya untuk mengikuti trend, faktor pribadi yang memberikan kontribusi terhadap perilaku seperti gaya hidup, usia, jenis kelamin dan stress (Fadillah, 2017).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan (Widya, 2015) menyatakan bahwa responden perempuan cenderung lebih menyukai interaksi melalui media sosial dikarenakan responden lebih memiliki keinginan untuk berbagi atau bercerita dengan orang lain baik dengan sesama jenis maupun lawan jenis, selain itu responden perempuan lebih menyukai aplikasi gadget seperti *youtube*, *selfi*, *browsing* dan lainnya, hal ini yang menyebabkan responden perempuan lebih dominan menggunakan media sosial dibandingkan dengan laki-laki.

Gangguan Tidur pada Siswa Anak Kelas 4,5 dan 6 SDN 1 Jlamprang Kecamatan Leksono Kabupaten Wonosobo.

Hasil didapatkan bahwa sebagian besar siswa SDN 1 Jlamprang Kecamatan Leksono Kabupaten Wonosobo dalam kategori ada gangguan tidur sebanyak 55 responden (71,4%) dan pada gangguan tidur pada siswa SDN 1 Jlamprang Kecamatan Leksono Kabupaten Wonosobo pada kategori tidak ada gangguan tidur yaitu sebanyak 22 responden (28,6%).

Penelitian ini sama dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Arif, 2015) gangguan tidur pada anak di malam hari yang biasanya terjadi adalah seperti seperti gelisah, sering terbangun, rewel dan mengigau. Biasanya gangguan tersebut akan berkurang gejalanya ketika anak beranjak menuju usia 7 tahun, namun tidak semua gejala tersebut akan menghilang pada anak tersebut. Gangguan tidur yang tersering pada anak usia 9 sampai 12 tahun adalah insomnia. Gejala yang sering terlihat pada anak adalah anak bolak-balik ketempat tidur untuk mencari posisi tidur yang nyaman. Kemudian, saat tengah malam anak terbangun dan beberapa saat kemudian tertidur kembali biasanya

disertai mengigau, menangis atau berteriak.

Pola tidur adalah suatu model yang menetap dalam jangka waktu yang relatif panjang meliputi jadwal mulai tidur dan bangun, irama tidur, frekuensi dalam sehari mempertahankan kondisi tidur dan kepuasan tidur. Dalam penelitian ini yang berdasarkan pada kuesioner SDSC 6 gangguan tidur yang dimaksud adalah gangguan memulai dan mempertahankan tidur, gangguan pernafasan saat tidur, gangguan kesadaran, gangguan transisi tidur-bangun, gangguan *somnolen* berlebihan dan *hyperhidrosis* saat tidur dan semua gangguan tidur pada setiap anak, presentasi gangguan yang paling besar adalah gangguan memulai dan mempertahankan tidur serta gangguan transisi tidur bangun yang merujuk ke pola tidur. Hal ini dikarenakan dua gangguan tersebut paling banyak penjumlahan pertanyaan keduanya. Maka dari itu dapat diasumsikan bahwa kuesioner SDSC khusus diprioritaskan untuk gangguan pola tidur (Arif, 2015).

Penelitian ini hampir sama yang dilakukan oleh (Diantoro, et al 2019) mengenai pola tidur pada anak usia 10 sampai 12 tahun memiliki pola tidur yang terganggu yakni sebanyak 65 (72,2%) responden dan yang tidak memiliki gangguan pola tidur sebanyak 25 (27,8%) responden. Gangguan tidur akan meningkat pada paparan media elektronik dengan durasi yang sangat lama per hari dan terus menerus, bahwa lebih dari 80% anak usia 10 sampai 12 tahun telah memiliki akses telepon seluler pribadi sehingga berpotensi menimbulkan gangguan pola tidur yang lebih besar.

Menurut penelitian (Lund dkk, 2018) anak sekolah sangat rentan mengalami gangguan tidur, faktor intrinsik dan lingkungan memainkan peranan dalam tidur anak sekolah. Beberapa faktor eksternal seperti kebiasaan minum kopi, penggunaan alat elektronik pada saat malam hari membuat keterlambatan fase tidur lebih berat. Demikian pula dengan kegiatan sosial anak di sekolah yang membuat waktu bangun lebih cepat menyebabkan kecenderungan untuk mengantuk disiang hari lebih besar.

Penelitian yang dilakukan (Armaya, 2017) menyatakan bahwa penyebab gangguan pola tidur pada anak salah satunya sering beraktifitas yang berlebihan disiang hari, pada malam hari anak disibukan dengan aktifitas belajar dan mengerjakan tugas sekolah yang kadang hampir sampai larut malam dan sebelum tidur anak biasanya bermain gadget sampai tertidur. Hal ini akan mempengaruhi pola tidur anak dikarenakan membuat anak untuk menunda waktu tidur dan memulai tidur.

Pada kondisi ini disebabkan apabila seseorang mengalami gangguan durasi tidur dan kurang istirahat akibatnya, kerja tubuh yang tidak sempurna sehingga tidur malam hari sangat penting karena proses regenerasi sel dan pembentukan sel darah merah biasanya terjadi pada malam hari. Proses regenerasi sel dan pembentukan sel darah baru mulai terjadi saat kita benar-benar dalam kondisi tidak melakukan aktifitas apapun. Waktu tidur yang baik, sudah membantu untuk memaksimalkan proses regenerasi sel dan juga pembentukan sel darah merah. Sel darah merah mengandung hemoglobin yang dapat mengikat oksigen, sehingga sel darah merah berfungsi untuk mengendalikan oksigen ke seluruh jaringan melalui oksigen oleh hemoglobin (Angelina, 2017).

Hubungan Perilaku Penggunaan Gadget Terhadap Gangguan Tidur

Hasil penelitian SDN 1 Jlamprang Kecamatan Leksono Kabupaten Wonosobo, diketahui bahwa nilai signifikansi *Sperman rank* yang dihasilkan adalah 0,00 lebih kecil dari 0,05 dan diperoleh nilai korelasi (*r*) sebesar 0,615. Hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan antara perilaku penggunaan gadget terhadap gangguan tidur pada anak siswa SDN Jlamprang Kecamatan Leksono Kabupaten Wonosobo semakin sedang atau sering penggunaan gadget semakin ada gangguan pola tidurnya, dan semakin rendah atau jarang penggunaan gadget maka semakin tidak ada gangguan pola tidurnya.

Siswa kelas 4,5 dan 6 di SDN 1 Jlamprang Kecamatan Leksono Kabupaten Wonosobo cukup banyak dalam menggunakan gadgetnya untuk berinteraksi dengan teman sebaya menggunakan jejaring sosial media salah satunya yang sering digunakan yaitu *whatsapp*. Selain itu siswa lebih memilih

menggunakan gadget untuk menyelesaikan masalah daripada bertemu ataupun berkumpul dengan teman-temannya. Hal tersebut mengidentifikasi bahwa dalam penggunaan gadget merupakan salah satu penyebab yang bisa terjadi di zaman modern ini. Gangguan pola tidur dapat mempengaruhi kualitas tidur yang mengganggu dalam berkonsentrasi terutama di sekolah dan juga dapat berpengaruh pada metabolisme untuk bekerja sama dengan baik.

Perilaku penggunaan gadget yang lebih banyak karakteristik responden yaitu berjenis perempuan berjumlah 47 responden (53%) dibandingkan laki-laki. Pada umur tersebut mendorong mereka untuk saling bersosialisasi dan menjalin hubungan pertemanan dengan orang lain, untuk memenuhi kebutuhan bersosialisasi pada masa kini anak dimudahkan dengan adanya perkembangan teknologi di bidang telekomunikasi yang dapat dimanfaatkan oleh anak yaitu media sosial, dengan memanfaatkan media sosial anak lebih mudah menemukan teman baru dan saling berbagi pengalaman. Bahkan bisa mengeksplorasi dengan hal baru dengan cara chatting, browsing, downloading dan sharing di media sosial (Yohana, 2018).

Siswa SDN 1 Jlamprang Kecamatan Leksono Kabupaten Wonosobo cukup banyak dalam menggunakan gadget untuk berinteraksi dengan menggunakan jejaring sosial media, selain itu siswa lebih memilih menggunakan gadget untuk bermain aplikasi lainnya seperti youtube, tiktok dan lainnya, mereka menganggap gadget adalah hal yang terpenting bagi mereka dan mereka tidak dapat mengontrol penggunaan gadget, dengan keadaan tersebut menyebabkan terjadinya kecanduan gadget dan menjadikan mereka selalu menyandingkan gadget didekat mereka bahkan saat tidur, cahaya dari layar gadget ini dapat mengganggu tidur dan mengakibatkan gangguan tidur.

Penelitian ini hampir sama dengan penelitian yang dilakukan oleh (Umi Romayati, et al, 2019) menyebutkan sebanyak 68 responden (57,1%) sebagian besar responden memiliki perilaku penggunaan gadget yang tidak baik disebabkan karena gadget telah mempengaruhi setiap aspek responden dimana pada usia mereka mulai diberi kepercayaan untuk memiliki gadget sendiri dan sebagian besar telah memiliki ketergantungan pada gadget dan menjadikan mereka selalu menyandingkan gadget didekat mereka bahkan saat tidur, cahaya dari layar gadget ini dapat mengganggu tidur.

Hasil penelitian pada anak SDN 1 Jlamprang Kecamatan Leksono Kabupaten Wonosobo dengan perilaku penggunaan gadget terbanyak dalam kategori sedang didapatkan berjumlah 53 responden tentunya mempengaruhi pola tidur responden. Jadi perlu diperhatikan bahwasannya perilaku penggunaan gadget itu sendiri harus diperbaiki. Bahwasannya bermain gadget itu tidak hanya mengganggu pola tidur melainkan jika terlalu lama penggunaannya dapat menyulitkan anak untuk tidur karena sering bertatap dengan layar gadget.

Menurut (Po Yu Wang, dkk 2019) menyatakan bahwa seseorang yang memiliki intensitas penggunaan internet lebih tinggi akan mempengaruhi kualitas tidur yang buruk, dan pada anak atau remaja juga menyebabkan kelelahan siang hari dan gangguan tidur. Mereka cenderung untuk menghibur diri mereka sendiri melalui game online/mengobrol di media sosial yang memberikan kesenangan dan perlindungan dari tekanan sehari-hari, status mental, kecemasan atau kesepian.

Menurut penelitian (Potter & Perry, 2018) meskipun gadget memiliki dampak positif untuk mencari tugas sekolah di malam hari saat perpustakaan dan sarana di sekolah telah ditutup, namun hal tersebut dapat mengganggu kualitas tidur anak usia sekolah jika anak sekolah menggunakan gadget lebih dari batas durasi penggunaan gadget normal. Pada saat akan tidur seseorang membutuhkan waktu untuk *pre-sleep* selama 10 sampai 30 menit jika waktu *pre-sleep* digunakan untuk aktifitas menggunakan gadget maka waktu *pre-sleep* akan lebih dari 30 menit, selain itu berdasarkan data demografi didapatkan responden memiliki dan menggunakan gadget sebanyak 1 unit sehingga membuat anak usia sekolah lebih lama dalam menggunakan gadget.

Tidur berdekatan dengan gadget dapat mengganggu tidur karena dalam keadaan aktif gadget dapat *bordering* atau bergetar menandakan ada panggilan masuk. Hal ini menyebabkan otak akan terus waspada tanpa kita sadari sehingga tidur yang berdekatan dengan gadget dapat mengurangi kebutuhan tidur seseorang maka dari itu ketika bangun pagi badan terasa lesu, lemah bahkan membuat daya tahan tubuh menurun, dengan perasaan nyaman dan rileks sangat penting jika seseorang akan memulai tidur. Sebelum tidur individu dianjurkan untuk berkemih agar tidurnya tidak terbangun untuk berkemih, selain itu juga untuk meningkatkan rasa kenyamanan pada saat tidur dan jangan lupa untuk menjaga tempat tidur agar tetap bersih dan nyaman (Potter & Perry, 2018).

Maka demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan perilaku penggunaan gadget terhadap gangguan tidur pada anak SDN 1 Jlamprang Kecamatan Leksono Kabupaten Wonosobo.

4. Kesimpulan

Berdasarkan dari hasil penelitian yang berjudul “Hubungan Perilaku Penggunaan Gadget Terhadap Gangguan Tidur Anak SDN 1 Jlamprang Kecamatan Leksono Kabupaten Wonosobo” yang telah dilakukan maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Perilaku penggunaan gadget pada anak kelas 4, 5 dan 6 di SDN 1 Jlamprang Kecamatan Leksono Kabupaten Wonosobo mayoritas memiliki penggunaan gadget dengan kategori sedang sebanyak 53 (68,8%) responden.
2. Gangguan tidur terbanyak pada anak SDN 1 Jlamprang Kecamatan Leksono Kabupaten Wonosobo adalah dalam kategori ada gangguan tidur yaitu sebanyak 58 (75,3%) responden.
3. Terdapat hubungan antara perilaku penggunaan gadget terhadap gangguan tidur anak SDN 1 Jlamprang Kecamatan Leksono Kabupaten Wonosobo ($p = 0,00 < 0,05$). Semakin rendah dalam penggunaan gadget maka semakin tidak ada gangguan di dalam pola tidurnya.

Referensi

- [1] Al Ayouby, M. H. (2017). Dampak penggunaan gadget pada anak usia dini: Studi di PAUD dan TK Handayani Bandar Lampung. Universitas Lampung.
- [2] Alimuddin. (2012). Hubungan Antara Motivasi Menjadi Perawat Dengan Prestasi Akademik pada Mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Muhammadiyah Semarang. Skripsi, Universitas Muhammadiyah Semarang.
- [3] Aminuddin, M. (2018). Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan Prestasi Belajar Mahasiswa Akademi Keperawatan Pemprov Kaltim Samarinda, Jurnal Kesehatan Pasak Bumi Kalimantan, Vol 1 No 1, p 51-71.
- [4] Angelina Natasha. (2017). Etitrosit dan Hemoglobin <https://www.kompasiana.com/natashaangeliney0209/5a19738042fdd35ee07ab052/hati-hatieritrosit-nggak-bisa-di-sibukan/page=all> pada tanggal 25 November 2017.
- [5] Antonius Sm Simamora. (2016). Persepsi Orangtua Terhadap Dampak Penggunaan Gadget Pada Anak Usia Pendidikan Dasar Di Perumahan Bukit Kemiling Permai Kecamatan Kemiling Bandar Lampung. Jurnal. Bandar Lampung. Universitas Lampung. (ke-2).
- [6] APJII. (2019). Pengguna Internet Masih Terkonsentrasi di Jawa. Kadata.co.id.
- [7] Arif Syafa'at. (2015). Gambaran Gangguan Pola Tidur Pada Anak Usia 9-12 Tahun Di SDN 3 Pisangan.

- [8] Armaya, J. (2017). Hubungan Penggunaan Gadget Terhadap Pola Tidur Pada Anak.
- [9] Augusta. (n.d.). Pengertian Anak Usia Dini. Di unduh pada 1 juni 2016 dari <http://infoini.com/pengertian-anak-usia-dini>. 2012.
- [10]Burhaein. (2017). Aktivitas Fisik Olahraga untuk Pertumbuhan dan Perkembangan Siswa SD. *Indonesian Journal of Primary Education*, 1(1), 51. <https://doi.org/10.17509/ijpe.v1i1.7497>.
- [11]Cahyamaulidiyah, E. (n.d.). Anak Usia Dini 6. Di unduh 8 September 2016 dari http://ekacahyamaulidiyah.blogspot.co.id/2014/02/anak-usiadini_6.html. 2014.
- [12]Chikmah AM, F. D. (2018). Pengaruh Durasi Penggunaan Gadget Terhadap Masalah Mental Emosional Anak Pra Sekolah di TK Pembina Kota Tegal
- [13]Dahlan M, S. (2016). Statistik Untuk Kedokteran dan Kesehatan.
- [14]Delima,R.,Arianti,N.K.,&Pramudyawardani, B. 2015. (2015). Identifikasi Kebutuhan Pengguna Untuk Aplikasi Permainan Edukasi Bagi Anak Usia 4 sampai 6 Tahun. *Jurnal Teknik Informatika dan Sistem Informasi* , Vol 1, No 1, <http://media.neliti.com>. didownload tanggal 10 januari 2019 pukul 14.00 WIB.
- [15]Dwi Putro, S. T. (2018). Perkembangan Normal Tidur pada Anak dan Kelainannya. Vol 2, No.
- [16]Fadillah, R. (2017). Perilaku Konsumsif Mahasiwa UGM dalam Penggunaan Gadget. Yogyakarta. Universitas Gajah Mada.
- [17]Handayani. (2018). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-5 Bulan Di Desa Plalangan Dan Desa Ajung.
- [18]Handrianto, P. (n.d.). Dampak Smartphone. Tersedia di: <http://sainsjournalfst11.web.unair.ac.id/artikel_detail75305-KESEHATANdampak%20Smart%20phone.html> [Diakses 30 Desember 2019 Pk. 12.50 WIB]. 2013.
- [19]Havighurst, R. J. (2016). Perkembangan Manusia dan Pendidikan. Bandung: Jemmers.
- [20]Hayati, N. (2020). Hubungan Kebiasaan Bermain Game Online pada Anak Usia Sekolah Dengan Kebutuhan Istirahat dan Tidur Di SD NEGERI 010083 KISARAN KABUPATEN ASAHAN.
- [21]Hidayat & Mustika Sari. (2014). Kecanduan Penggunaan Smartphone dan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa RIK UI. *e-journal Keperawatan Universitas Indonesia*.
- [22]Huda, N. (2016). (n.d.). 100 fakta seputar tidur yang perlu anda tahu. Jakarta: PT Elex Media Komputindo. 2016.
- [23]Imas dan Temesvari. (2018). Metodologi Penelitian Kesehatan.
- [24]Iswidharmanjaya, D & Beranda, A. (2014). Bila Si Kecil Bermain Gadget. Jakarta: Bisakimia.
- [25]King. (2014). . Sleep Interference Effect of Pathological Electronic Media Use during Adolescence. *International Journal of Mental Health and Addiction* Volume 12, Issue 1, pp 21-35. Diakses pada situs <https://link.springer.com/article/10.1007/s11469-013-9461-2> pada tang.

- [26]Kozier. (n.d.). *Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses dan Praktik*. Vol.2, Ed. 7. Jakarta : EGC. 2010.
- [27]Kursiwi. (2016). Dampak penggunaan gadget terhadap interaksi sosial mahasiswa semester V (Lima) jurusan pendidikan IPS Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan (FITK) UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. Jakarta: UIN Syarif Hidayatullah.
- [28]Lund, H. G., dkk. (2018). Sleep petterns and predictors of disturbed sleep in large population of college students. *Journal of adolescent healt* (46).
- [29]Manumpil, dkk. (2015). Hubungan Penggunaan Gadget Dengan Tingkat Prestasi Sisw Di SMA Negeri 9 manado (Online), *ejournal keperawatan(e-Kep) Volume 3 Nomor 2 April 2015*, ([http://download.portalgaruda.org/article.php?article=316368&val=5798&title=HUBUNGAN%20PENGGUNAAN%20GADGET%](http://download.portalgaruda.org/article.php?article=316368&val=5798&title=HUBUNGAN%20PENGGUNAAN%20GADGET%20)).
- [30]Marika Puspita. (2020). Analisis Penggunaan Gadget dan Dampak Perilaku Sosial Anak Kelas VI DI Madrasah Ibtidaiyah Islam Palembang.
- [31]Maudina Hati Fatimah Diantoro, Dimas Tri Anantyo, F. A. R. (2019). Hubungan Durasi Paparan Media Elektronik Terhadap Pola Tidur Anak Usia 10-12 Tahun.
- [32]Mubarak, W. I., Indrawati, L., & Susanto, J. (2015). *Buku Ajar Ilmu Keperawatan Dasar Buku* (2nd ed.). Salemba Medika.
- [33]Muhammad Igbal Ulil Amri, Reza Syehna Bahtiar, D. E. P. (2020). Dampak Penggunaan Gadget terhadap Kemampuan Interaksi Anak Sekolah Dasar pada Situasi Pandemi Covid-19. *Jurnal Pendidikan Dasar P-ISSN 2685-7642 Vol.2 No.2 Desember 2020*.
- [34]Mustaroh, I., & Anggita, N. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: RMIK.
- [35]Natalita, C., Sekartini, R., & Poesponegoro, H. (2016). Skala Gangguan Tidur untuk Anak (SDSC) sebagai Instrumen Skrining Gangguan Tidur pada Anak Sekolah Lanjutan Tingkat Pertama. *Sari Pediatri*, 12(6), 365. <https://doi.org/10.14238/sp12.6.2011.365-72>
- [36]Notoatmodjo. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta.
- [37]Novella J. Ruffin. (2013). Human Growth and Development - A Matter of Principles. *Journal Virginia Polytechnic Institute and State University*. Page 350-353.
- [38]Nugroho. (2012). *. Keperawatan Gerontik dan Geriatrik Edisi 3*. Jakarta : EGC.
- [39]Nurdiani, G. (2015). Hubungan Antara Loneliness Dengan Smartphone Addiction. *Skripsi*.
- [40]Po Yu Wang. (2019). Relationship of sleep quality, smartphone dependence, and health related behaviors in female junior college student.
- [41]Potter, P. A & Perry, A. . (2018). *Fundamental Keperawatan* (Penerjemah dr. Adrina Ferderika (ed.); Edisi 7).
- [42]Sadeh A, Raviv A, G. R. (2019). Sleep patterns and sleep disruption in school-age children.
- [43]Said. (2014). Terintegritasnya youtube sebagai Media Pembelajaran ke dalam

- kurikulum Keperawatan. jilid 5, No. 4,
(<http://www.scribd.com/document/339650948/> Abstrak-Penggunaan-Youtube-
Sebagai-Media-Belajar-Bagi-Mahasiswa-UPN.
- [44]Saifullah. (2017). Hubungan Penggunaan Gadget Terhadap Pola Tidur Anak Sekolah Di UPT SDN Gadingrejo II Pasuruan.
- [45]Sari, I. M., & Prajayanti, E. D. (2017). Peningkatan pengetahuan siswa SMP tentang dampak negatif game online bagi kesehatan. *Gemassika*, 1(2), 31– 39.
- [46]Sari T. (2016). Pengaruh Penggunaan Gadget Terhadap Personal Sosial Anak. Dalam *Journal PROFESI*. Volume 13, No 02, Maret 2016.
- [47]Septi Anggraeni. (2019). Pengaruh Pengetahuan Tentang Dampak Gadget Bagi Kesehatan Terhadap Perilaku Penggunaan Gadget Pada Siswa SDN Kebun Bunga 6 Banjarmasin.
- [48]Solihati, A. (2016). (2016). Pengaruh Game Online Terhadap Prestasi Belajar Pelajar.
- [49]Subhan, F. A. (2018). Hubungan Perilaku Penggunaan Gawai dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Keperawatan semester 6 di Universitas Aisyiyah Yogyakarta.
- [50]Sugiman, W. dan. (2014). Pengaruh penggunaan gadget terhadap daya kembang anak. Diakses dari [http://stmikglobal.ac.id/wpcontent/uploads /2014/05/ARTIKELIIS.pdf](http://stmikglobal.ac.id/wpcontent/uploads/2014/05/ARTIKELIIS.pdf) pada tanggal 10 Desember 2016.
- [51]Sugiyono. (2017). *Statistik Untuk Penelitian*. Bandung : Alfabeta.
- [52]Tarwoto dan Wartonah. (2015). . *Kebutuhan Dasar Manusia dan Proses Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- [53]Umi Romayati, Novrita Syuhada, W. T. W. (2019). Pengaruh Penggunaan Gadget dengan Kualitas Tidur pada Remaja.
- [54]Widya K P. (2015). Hubungan Durasi Penggunaan Media Sosial dengan Kejadian Insomnia pada Remaja di SMP Negeri 9 Manado.
- [55]Wijaya, K, K. (2015). Berapa jumlah pengguna website, mobile dan media sosial di indonesia. <http://id.techinasia.com/>.
- [56]Wook, C. S; Jin, K, M; Seok, C, J; Heejune, A; Jeung, C, E; Young, S, W; Soehee, K; Hyunchul, Y. (2015). Comparison of Risk and Protective Factors Associated with Smartphone Addiction and Internet Addiction (Pp; 308-31).
- [57]Yohana Hepilita, A. A. G. (2018). Hubungan Durasi Penggunaan Media Sosial Dengan Gangguan Pola Tidur Pada Anak Usia 12 SMP N 1 Langke Rembong.
- [58]Zalqi. (2018). Hubungan bermain game online dengan pola tidur anak usia sekolah di SD muhammadiyah tamanagung muntilan magelang jawa tengah.