

**PENGARUH DURASI BERMAIN GADGET TERHADAP KUALITAS TIDUR
PADA ANAK USIA SEKOLAH KELAS V DAN VI
(SEKOLAH DASAR KRISTEN CITRA BANGSA)**

Inka Chandra¹, Florentianus Tat², B. Antonelda M. Wawo²

^{1,2}Program Studi Ners, Universitas Citra Bangsa Kupang

Email: inkachandra48@gmail.com

ABSTRAK

Kualitas tidur yang baik menghasilkan keseimbangan fisiologis dan psikologis pada saat terbangun. Siswa yang menggunakan *gadget* dengan durasi waktu yang tidak tepat akan mempengaruhi kemampuan kognitif siswa. Penelitian ini dilakukan bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Durasi Bermain *Gadget* Terhadap Kualitas Tidur Pada Anak Usia Sekolah Dasar Kristen Citra Bangsa. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain penelitian korelasi dan rancangan penelitian deskriptif analitik dengan jenis pendekatan metode *survey*. Jumlah sampel pada penelitian ini adalah 50 orang tua dari siswa-siswi Sekolah Dasar Kristen Citra Bangsa Kupang dengan teknik pengambilan sampel adalah *total sampling*. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini diperoleh dengan menyebarkan kuesioner kepada responden melalui *google form*. Teknik analisis data yang digunakan adalah uji *Chi-Square*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa responden yang bermain *gadget* dengan durasi tinggi dan memiliki kualitas tidur yang buruk adalah sebanyak 21 orang (100%). Hasil uji *Chi-square* diperoleh *p value* = 0,000 (pada $\alpha < 0,05$) maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara durasi bermain *gadget* terhadap kualitas tidur pada anak usia sekolah kelas V dan VI Sekolah Dasar Kristen Citra Bangsa Kupang. Semakin tinggi durasi bermain *gadget* (frekuensi dan intensitas) maka semakin buruk kualitas tidur siswa. Berdasarkan hasil penelitian, disarankan bagi orang tua untuk meningkatkan pengawasan terhadap jam-jam penggunaan *gadget* yang dapat mempengaruhi kualitas tidur pada anak usia sekolah.

Kata Kunci : Durasi Bermain Gadget, Kualitas Tidur, Sekolah Dasar

ABSTRACT

*Good quality sleep produces physiological and psychological balance at the time of awakening. Students who use gadgets with inappropriate time durations will affect students' cognitive abilities. This study aims to determine the effect of the duration of playing gadgets on sleep quality in Citra Bangsa Christian Elementary School Children. This research is a quantitative research with a correlation research design and an analytical descriptive research design with a survey method approach. The number of samples in this study were 50 parents of students of Citra Bangsa Kupang Christian Elementary School with total sampling technique. Data collection techniques in this study were obtained by distributing questionnaires to respondents via google form. The data analysis technique used is the Chi-Square test. The results of this study indicate that respondents who play gadgets with high duration and have poor sleep quality are 21 people (100%). The results of the Chi-square test obtained *p value* = 0.000 (at < 0.05) so it can be concluded that there is a significant effect between the duration of playing gadgets on sleep quality in school-aged children in grades V and VI of Citra Bangsa Christian*

Elementary School Kupang. The higher the duration of playing gadgets (frequency and intensity), the worse the sleep quality of students. Based on the results of the study, it is recommended for parents to increase supervision of the hours of using gadgets that can affect the quality of sleep in school-age children.

Keywords: *Duration Of Playing Gadgets, Sleep Quality, Elementary School*

PENDAHULUAN

Gadget merupakan inovasi teknologi terbaru dengan kemampuan lebih canggih memiliki tujuan maupun fungsi lebih praktis dan juga lebih berguna (Saiful, 2018). *Gadget* dapat berupa komputer atau *laptop*, *tablet PC*, dan juga telepon seluler atau *smartphone* (Dave, 2011). Menurut Ester (2013) durasi waktu penggunaan *gadget* perhari adalah 2 jam untuk melakukan *screen-based activities* atau aktivitas di depan layar kaca media elektronik tanpa melakukan aktifitas olahraga. Jika kegiatan tersebut dilakukan tanpa batasan waktu dan jarak pandang yang terlalu dekat, serta saturasi cahaya yang kurang akan menyebabkan kerusakan pada mata anak (Ester, 2013). *The Journal of the American Medical Association* mengungkapkan, anak-anak yang bermain *smartphone* atau *tablet* sebelum tidur cenderung memiliki tidur malam yang buruk. Rekomendasi *The American Academi of Pediatrics*, waktu maksimum 2 jam/sehari untuk anak melakukan *screen based activity* (Kairupan, T. 2012).

Jumlah pengguna *smartphone* atau ponsel pintar di seluruh dunia tahun 2020 (Statista, 2020) berjumlah 2,5 miliar. Menurut data BPS (Badan Pusat Statistik) penggunaan teknologi informasi dan komunikasi (TIK) oleh rumah tangga di Indonesia menunjukkan perkembangan yang pesat, hingga pada tahun 2020 mencapai 68,56%. Pertumbuhan penggunaan telepon selular ini diikuti pula oleh pertumbuhan kepemilikan komputer 20,05% dan kepemilikan akses internet dalam rumah tangga 66,22%

(Badan Pusat Statistik, 2020). Penggunaan internet juga mengalami peningkatan selama kurun waktu 2014—2020, yang ditunjukkan dari meningkatnya persentase penduduk yang mengakses internet pada tahun 2014 sekitar 17,14 persen menjadi 41,95 persen pada tahun 2020 (Badan Pusat Statistik, 2020).

Penggunaan *gadget* dapat dilakukan oleh semua orang pada semua tingkat usia. Penggunaan *gadget* pada anak usia sekolah, sejak SD merupakan suatu keniscayaan karena pembelajaran *online* membutuhkan peralatan yang memadai. Siswa-siswi kelas V dan VI Sekolah Dasar Kristen Citra Bangsa Kupang yang memiliki dan menggunakan *gadget* pribadi sebanyak 50 orang dari 227 siswa secara keseluruhan (22,02%) (studi pendahuluan Desember 2020). Mereka sudah menggunakan *gadget* sejak kelas 3 SD, dalam bentuk *laptop* dan *handphone*. Penggunaan *gadget* untuk pembelajaran *online*, bermain game *online*, *offline*, menonton *youtube* dan media sosial. Berdasarkan penelitian Hablaini, dkk. (2017) didapatkan hasil bahwa penggunaan *gadget* meningkat seiring banyaknya fungsi khusus yang disediakan, salah satunya adalah akses fitur sosial media, game dan sebagainya.

Lama menggunakan *gadget* yaitu 70% selama 7 jam setiap hari dan 30% siswa-siswi menggunakan *gadget* selama 2 jam setiap hari. Siswa yang menggunakan *gadget* sampai larut malam dapat memberikan dampak kurang fokus dan mengantuk pada saat pembelajaran *online*. Kurangnya kemampuan individu mengontrol waktu penggunaan *gadget* mengakibatkan buruknya kuantitas dan

kualitas tidur.

Kualitas tidur merupakan kepuasan seseorang terhadap tidur. Interaksi sosial dan karakteristik temperamen individu memegang peran penting dalam kualitas tidur, pada anak yang mana anak sekolah membutuhkan tidur selama 10 jam/hari (Mubarak, Indrawati & Susanto, 2015). Kebutuhan tidur pada anak usia sekolah bervariasi, tetapi biasanya memiliki rentang dari 8-9,5 jam tiap malam. Aktivitas tidur merupakan kebutuhan yang sangat penting bagi manusia khususnya pada usia anak. Anak dengan kualitas tidur yang buruk akan berdampak pada masalah pertumbuhan, perkembangan, psikologi dan konsentrasinya (Sacker, 2013). Berdasarkan penelitian (Subarkah, 2019) didapatkan hasil bahwa banyak dampak negatif yaitu dapat mengganggu kesehatan, dapat mengganggu perkembangan anak, rawan terhadap tindakan kejahatan, dapat mempengaruhi perilaku anak, sulit konsentrasi terhadap dunia nyata, terganggunya fungsi otak pada anak (*Pre Frontal Cortex*), dan dapat ketergantungan terhadap *gadget* (*Introvert*). Berdasarkan penelitian (Layyinatus, dkk, 2019) didapatkan hasil bahwa dampak yang ditimbulkan dari *gadget* yaitu dampak positif, anak mudah mencari informasi tentang pembelajaran, dan memudahkan untuk berkomunikasi dengan teman. Namun, dampak negatif yang ditimbulkan dari *gadget*, berpengaruh pada perkembangan psikologi anak, terutama aspek pertumbuhan emosi dan perkembangan moral.

Anak yang bermain *gadget* tanpa pengawasan orang tua dapat terganggu jam tidurnya. Berdasarkan fenomena, perlu dilakukan penelitian tentang: “Pengaruh Durasi Bermain *Gadget* Terhadap Kualitas Tidur Pada Anak Usia Sekolah Kelas 5-6 SD di SDK Citra Bangsa Kupang”.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian merupakan rencana penelitian yang disusun sedemikian rupa sehingga peneliti dapat memperoleh jawaban terhadap pertanyaan penelitian (Setiadi, 2013). Rancangan penelitian merupakan hasil akhir dari suatu tahap keputusan yang dibuat oleh peneliti berhubungan dengan bagaimana suatu penelitian bisa diterapkan. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain penelitian korelasi dan rancangan penelitian deskriptif analitik dengan jenis pendekatan metode *survey* (Nursalam, 2015). Metode *survey* adalah suatu cara penelitian deskriptif yang dilakukan terhadap sekumpulan objek yang biasanya cukup banyak dalam jangka waktu tertentu (Nursalam, 2015). *Survey* yang dilakukan dengan melakukan tanya jawab dan memberikan kuesioner kepada responden.

Variabel Independen (bebas) dalam penelitian ini adalah durasi bermain *gadget*. Variabel Dependen (terikat) adalah kualitas tidur. Pada penelitian ini, populasi target adalah semua orang tua dari siswa yang bermain *gadget* di Sekolah Dasar Kristen Citra Bangsa Kupang. Adapun populasi terjangkau dari penelitian ini adalah semua orang tua dari siswa yang bermain *gadget* di Sekolah Dasar Kristen Citra Bangsa Kupang dengan kriteria inklusi : Orang tua yang tinggal bersama dengan siswa-siswi kelas V dan VI Sekolah Dasar Kristen Citra Bangsa Kupang yang bermain *gadget*, bisa membaca dan mengisi *google form*, bersedia menjadi responden dan yang mengisi pilihan setuju pada *informed consent google form*.

HASIL

Data khusus menyajikan hasil tabulasi dari tiap-tiap variabel dan tabulasi silang antara variabel independen dan variabel dependen yang disajikan dalam bentuk tabel.

Durasi Bermain Gadget

Berdasarkan hasil analisis, berikut disajikan tabel tentang distribusi durasi bermain *gadget*

Tabel 1. Distribusi durasi bermain *gadget* siswa kelas V dan VI

No	Durasi bermain <i>gadget</i>	Frekuensi	%
1	Durasi rendah	29	58
2	Durasi tinggi	21	42
	Total	50	100

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa dari 50 responden presentase tertinggi yaitu 58% atau 29 orang berada pada durasi rendah dan presentase terendah yaitu 42% atau 21 orang berada pada durasi tinggi.

Kualitas Tidur

Berdasarkan hasil analisis, berikut disajikan tabel tentang distribusi kualitas tidur

Tabel 2. Distribusi kualitas tidur siswa kelas V dan VI

No	Kualitas Tidur	Frekuensi	%
1	Kualitas buruk	24	48
2	Kualitas baik	26	52
	Total	50	100

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa dari 50 responden presentase tertinggi yaitu 52% atau 26 orang berada pada kualitas baik dan presentase terendah yaitu 48% atau 24 orang berada pada kualitas buruk.

Pengaruh Durasi Bermain Gadget Terhadap Kualitas Tidur Pada Anak Usia Sekolah Kelas V dan VI Sekolah Dasar Kristen Citra Bangsa Kupang

Berdasarkan hasil analisis, berikut disajikan tabel tentang pengaruh durasi bermain *gadget* terhadap kualitas tidur pada anak usia sekolah kelas V dan VI Sekolah Dasar Kristen Citra Bangsa Kupang

Tabel 3. Distribusi Pengaruh Durasi Bermain Gadget Terhadap Kualitas Tidur Pada Anak Usia Sekolah Kelas V dan VI

Nama uji	Variabel	p value
Chi-Square	Durasi Bermain Gadget Kualitas Tidur	0,000

Hasil uji *Chi-square* diperoleh *p value* = 0,000 (pada $\alpha < 0,05$) maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara durasi bermain *gadget* terhadap kualitas tidur pada anak usia sekolah kelas V dan VI Sekolah Dasar Kristen Citra Bangsa Kupang.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar siswa-siswi Sekolah Dasar Kristen Citra Bangsa Kupang memiliki durasi bermain *gadget* yang tergolong dalam kategori durasi tinggi sejumlah 21 orang (42%) dan kategorasi durasi rendah sejumlah 29 (58%), terlihat pada tabel 4.6. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Cristiany Judhita (2011) didapatkan hasil bahwa terdapat anak usia sekolah menghabiskan waktu di depan layar dengan durasi tinggi selama 2 jam 21 menit setiap harinya. Tujuan menggunakan *gadget* untuk mengikuti tren dan gaya hidup masa kini dan

didukung dengan hasil penelitian menunjukkan karakteristik penggunaan durasi bermain *gadget* pada siswa-siswi kelas V dan VI seperti menganggap *gadget* adalah hal yang paling penting dan tidak dapat mengontrol penggunaan *gadget* merupakan keadaan yang mudah terjadi pada anak, karena usia anak sekolah berada pada usia peralihan dari masa anak-anak ke remaja yang masih membutuhkan kontrol dari orang tua.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa lebih dari sebagian besar siswa-siswi kelas V dan VI Sekolah Dasar Kristen Citra Bangsa Kupang memiliki kualitas tidur buruk sejumlah 24 orang (48%), terlihat pada tabel 4.7. Hasil ini sejalan dengan penelitian Manalu (2014) yang dilakukan kepada 81 responden didapatkan 68 orang (84%) memiliki kualitas tidur yang buruk, dan 13 orang (16%) memiliki kualitas tidur yang baik. Kualitas tidur yang buruk dapat disebabkan oleh aktifitas sosial. Selain faktor aktifitas sosial, faktor elektronik juga sangat mempengaruhi kualitas tidur seseorang, seperti akses internet, peralatan elektronik yang ada di kamar tidur seperti televisi, *gadget*, dan komputer (Syamsuodin, 2015).

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya pengaruh durasi bermain *gadget* terhadap kualitas tidur pada anak usia sekolah kelas V dan VI Sekolah Dasar Kristen Citra Bangsa Kupang. Berdasarkan hasil tersebut, mereka menganggap *gadget* adalah hal yang paling penting bagi mereka dan mereka tidak dapat mengontrol penggunaan *gadget*. Keadaan tersebut menyebabkan terjadinya tingkat durasi bermain *gadget* menjadi tinggi sehingga berdampak pada kualitas tidur mereka. Penelitian ini serupa dengan penelitian Adi Parmadi (2017) walaupun perilaku penggunaan *gadget* kategori buruk sedikit 4 responden tentu ada pengaruh terhadap kualitas tidur, sehingga perlu dijadikan

bahan perhatian agar perilaku dalam penggunaan *gadget* dapat diperbaiki. Bahwasanya bermain *gadget* tidak hanya mengganggu jadwal tidur melainkan jika terlalu lama bertatapan dengan layar *gadget* pada waktu lama maka akan sulit untuk tertidur karena sinar biru yang menyerupai cahaya pada siang hari. Penelitian ini juga hampir serupa dengan penelitian Panjaitan (2014) dampak yang terlalu lama bertatapan dengan layar komputer dalam waktu lama akan membuat siklus tidur alami menjadi buruk dan membuat seseorang sulit untuk tertidur. Seseorang akan mudah tertidur dalam keadaan cahaya redup karena tubuh akan mempengaruhi hormon melatonin membuat seseorang mudah mengantuk. Dalam bermain *gadget* seseorang harus tetap terjaga dan waspada ketika hendak tidur, hal ini menjadikan hormon adrenalin meningkat sehingga mata menjadi susah untuk tertidur (Hidayat, 2017).

Buruknya kualitas tidur dapat mengganggu konsentrasi dan kelemahan daya ingat, saat bermain virtual game terlalu sering anak-anak akan melupakan hal yang lain, ini akan mempengaruhi kualitas tidurnya. Seseorang yang mengalami kelelahan yang berlebih dan stres dapat mengganggu kualitas tidur. Hal ini biasa menjadi masalah umum yang dialami anak sekolah dan remaja (Potter & Perry, 2011).

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilaksanakan pada tanggal 10-24 Maret 2021 dengan judul “Pengaruh Durasi Bermain *Gadget* Terhadap Kualitas Tidur Pada Anak Usia Sekolah Kelas V dan VI Sekolah Dasar Kristen Citra Bangsa Kupang” maka dapat disimpulkan bahwa: Adanya pengaruh durasi bermain *gadget* terhadap kualitas tidur pada anak usia sekolah kelas V dan VI Sekolah dasar Kristen Citra Bangsa Kupang.

SARAN

1. Bagi Institusi Pendidikan Universitas Citra Bangsa Kupang untuk menambah literatur mata kuliah keperawatan anak di perpustakaan tentang penggunaan *gadget* terhadap kualitas tidur pada anak usia sekolah.
2. Bagi Sekolah dan Orang Tua. Penelitian ini diharapkan dapat menambah dan memberi informasi kepada sekolah dan orang tua dalam meningkatkan pengawasan terhadap jam-jam penggunaan *gadget* yang dapat mempengaruhi kualitas tidur pada anak usia sekolah.
3. Bagi Peneliti Selanjutnya diharapkan bisa melakukan penelitian tentang faktor-faktor lain yang bisa mempengaruhi kualitas tidur pada anak usia sekolah yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Dave, D. (2011). Electronic Media and Child Behaviour. *National Journal of Medical Research*.
- Ester. (2013). *Pengaruh positif dan negatif game*. Dipetik 12 07, 2020, dari pengaruh-positif-dannegativ-game: https://www.google.com/search?q=nadzfantasy.national+geographic%2Fpengaruh-positif-dannegativ-game+.html%2Fm%3D1&rlz=1C1CHBD_idID895ID895&oq=nadzfantasy.national+geographic%2Fpengaruh-positif-dannegativ-game+.html%2Fm%3D1&aqs=chrome..69i57.854j0j7&sourcei
- Hablaini, S. (2017). Hubungan Penggunaan Gadget Dengan Kuantitas Dan Kualitas Tidur Pada Anak Sekolah (Kelas VI Dan V) Di Sd Negeri 182 Kota Pekanbaru. *Jurnal Keperawatan Abdurrah*, 26-37.
- Hidayat. (2017). *Metode Penelitian Keperawatan dan Kesehatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Judhita, C. (2011). Pengaruh Penggunaan Situs Jejaring Sosial Facebook Terhadap Perilaku Remaja di Kota Makassar. *Journal Online*.
- Kairupan, T. (2012). Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dan Screen Time Dengan Status Gizi Pada Siswa-Siswi SMP Kristen Eben Haezar 2. (Tesis): Universitas Sam Ratulangi Program Pasca Sarjana Program Studi IKM.
- Manalu. (2014). Pengaruh Penggunaan Gadget Terhadap Proses Tidur Pada Anak Usia Sekolah. *Digital Dengan Sensor Resistif*.
- Mubarak, W. I. (2015). *Buku Ajar Ilmu Keperawatan Dasar Buku 2*. Jakarta: Salemba Medika.
- Nursalam. (2015). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis*. Jakarta: Salemba Medika.
- Panjaitan. (2014). Hubungan Antara Frekuensi Bermain Game Online dengan Kualitas Tidur pada Anak Kelas IV dan V di SDN

- Karangrejo Yogyakarta.
STIKES Aisyiyah.
- Patricia A. Potter & Perry, A. G.
(2011). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan (konsep, proses, dan praktik)*. Jakarta: EGC.
- Permadi, A. (2017). HUBUNGAN PERILAKU PENGGUNAAN GADGET DENGAN KUALITAS TIDUR PADA ANAK USIA REMAJA DI SMA NEGERI 1 SRANDAKAN BANTUL. *Universitas Aisyiyah*.
- Saiful. (2018, 10 15). *Terlalu Lama Bermain Video Game*. Dipetik 12 07, 2020, dari bermain video game: [https://duniagames.co.id/?](https://duniagames.co.id/?utm_source=uzone_traffic_02&utm_medium=uzone)
- Setiadi. (2013). *Konsep dan praktek penulisan riset keperawatan (Ed.2)*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Statistik, B. P. (2020, Desember 02). *Statistik Telekomunikasi Indonesia*. Dipetik Desember 05, 2020, dari statistik-telekomunikasi-indonesia: <https://www.bps.go.id/publication/2019/12/02/6799f23db22e9bdcf52c8e03/statistik-telekomunikasi-indonesia-2018.html>
- Subarkah, M. A. (2019). PENGARUH GADGET TERHADAP PERKEMBANGAN ANAK. *Rausyan Fikr*, 125-144.