

**EFEKTIVITAS PENGGUNAAN GADGET DENGAN KUALITAS TIDUR PADA ANAK
SEKOLAH KELAS IV DAN V DI SD NEGERI PEJUANG VII KOTA BEKASI**Ratih Kumala Dewi^{1*}, Yulia Agustina²¹⁻²STIKes Abdi Nusantara JakartaEmail Korespondensi: ratihkumaladewi850@gmail.com

Disubmit: 10 Juli 2023

Diterima: 07 Agustus 2023

Diterbitkan: 01 Februari 2024

Doi: <https://doi.org/10.33024/mnj.v6i2.10903>**ABSTRACT**

Most internet users (by accessing gadgets) in Indonesia are people in the age group of 15-19 years. of the 171.17 million users who use the internet and it shows that it is teenagers or the younger generation who use the internet the most. The American Academy of Pediatrics, an institution that deals with the problems of school-age children in America, states that school-age children need time adequate sleep, based on research results, namely school-age children who lack sleep will experience various negative things including memory and learning disorders, physical health problems, mental health problems and are at high risk of experiencing obesity. Determine the effectiveness of the use of gadgets with sleep quality in grade IV and V children in warrior VII state elementary schools in Bekasi city. The sample of this study is partly grade IV and V school children at SD Negeri Pejuang VII in May 2023. With Random Sampling technique. The results of the Chi Square test showed that there was an effectiveness in using gadgets with sleep quality in school children in grades IV and V at SD Negeri Pejuang VII in 2023 with a total sample of 60 respondents and a P value of 0.00 ($p < 0.05$). The effectiveness of using gadgets with sleep quality in grade IV and V school children at SD Negeri Pejuang VII in 2023.

Keywords: School Age Children, Use of Gadgets, Quality of Sleep

ABSTRAK

Pengguna internet terbanyak (dengan mengakses gadget) di Indonesia merupakan masyarakat dalam kelompok usia 15-19 tahun. dari 171,17 juta pengguna yang menggunakan internet dan menunjukkan bahwa kalangan remaja atau generasi muda yang paling banyak menggunakan internet. American Academy of Pediatrics yaitu sebuah lembaga yang menangani masalah anak usia sekolah di Amerika menyatakan bahwa anak usia sekolah membutuhkan waktu tidur yang cukup, berdasarkan hasil penelitian yaitu anak usia sekolah yang kurang tidur akan mengalami berbagai hal negatif diantaranya gangguan memori dan pembelajaran, masalah kesehatan fisik, masalah pada kesehatan mental dan berisiko tinggi mengalami obesitas. Diketahui efektifitas penggunaan *gadget* dengan kualitas tidur pada anak kelas IV dan V di sekolah dasar negeri pejuang VII kota Bekasi. Sampel penelitian ini sebagian anak sekolah kelas IV dan V di SD Negeri Pejuang VII pada bulan Mei 2023. Dengan jumlah sampel sebanyak 60 responden dan menggunakan teknik *Random Sampling*. Hasil uji Chi Square menunjukkan terdapat efektifitas penggunaan gadget dengan kualitas tidur pada

anak sekolah kelas IV dan V SD Negeri Pejuang VII tahun 2023 dengan nilai P sebesar 0,00 ($p < 0,05$). Adanya efektivitas penggunaan gadget dengan kualitas tidur pada anak sekolah kelas IV dan V di SD Negeri Pejuang VII tahun 2023.

Kata Kunci: Anak Usia Sekolah, Penggunaan Gadget, Kualitas Tidur

PENDAHULUAN

Smartphone (gadget) merupakan telepone yang dilengkapi dengan koneksi internet dan menyediakan fungsi Personal Digital Assistant (PDA) seperti kalender, buku agenda, kalkulator, catatan dan berbagai aplikasi canggih untuk membantu kegiatan sehari - hari. Kecanggihan dan kemudahan yang disediakan *smartphone* saat ini menyebabkan banyak orang terperangkap untuk selalu beraktivitas menggunakan *smartphone*.

Jumlah penggunaan gadget (*smartphone*) secara global makin meningkat dari tahun ke tahun. Pada tahun 2019, setidaknya terdapat 3,2 miliar pengguna gadget, naik hingga 5,6% dari tahun sebelumnya. Sementara jumlah perangkat aktif yang digunakan mencapai 3,8 miliar unit. Pada tahun 2022, jumlah pengguna *smartphone* diprediksi mencapai 3,9 miliar pengguna. Pertumbuhan ini akan digerakkan oleh region - region yang sedang berkembang, termasuk Timur Tengah, Afrika, Amerika Latin, dan Asia Tenggara (Newzoo, 2019).

Negara China merupakan negara terpadat di dunia dan negara yang juga memimpin industri ponsel pintar. Jumlah pengguna ponsel pintar di China diperkirakan tumbuh dari sekitar 563 juta di tahun 2016 menjadi hampir 675 pada tahun 2019. Sekitar setengah dari populasi China diproyeksikan menggunakan ponsel pintar pada tahun 2020. Amerika Serikat juga merupakan pasar penting bagi industri ponsel pintar, dengan sekitar 223 juta pengguna ponsel pintar di tahun

2017. Pada 2019, jumlah pengguna ponsel pintar di AS diperkirakan meningkat menjadi 247,5 juta (Teknologi.id, 2018). Indonesia merupakan negara keempat terpadat di dunia yang mencapai 260 jiwa, tentunya menjadi pasar teknologi digital yang besar (Pratama, 2018).

Pengguna internet terbanyak (dengan mengakses gadget) di Indonesia merupakan masyarakat dalam kelompok usia 15-19 tahun. Sementara pengguna terbanyak kedua merupakan kelompok usia 20-24 tahun dan anak - anak dengan kelompok usia 5-9 tahun juga tergolong sebagai pengguna internet. Sehingga data diperoleh dari 171,17 juta pengguna yang menggunakan internet dan menunjukkan bahwa kalangan remaja atau generasi muda yang paling banyak menggunakan internet (APJII, 2018).

Dari total sebanyak 7,6 miliar, 5,1 miliar diantaranya merupakan pengguna gadget. Indonesia dengan jumlah penduduk sebanyak 268,2 juta jiwa, 150 juta jiwa diantaranya merupakan pengguna internet. Jumlah tersebut meningkat 13% dari tahun 2018 (Hootsuite, 2019).

Penelitian lain dari Keswara dkk. Pada tahun 2019 mengatakan bahwa kebiasaan penggunaan gadget dengan durasi yang berlebihan dapat mengganggu pikiran, konsentrasi, pekerjaan dan mempengaruhi kehidupan sehari - hari yang pada akhirnya menyebabkan kualitas tidur terganggu.

Berdasarkan National Sleep Foundation, kebutuhan tidur yang normal pada remaja 8-10 jam dan kebutuhan tidur yang sehat bagi remaja akan menghasilkan istirahat yang lebih baik. Bagi anak dan remaja, kecukupan tidur diharapkan bisa menunjang tumbuh kembang dan menjaga konsentrasinya saat bersekolah karena itulah setiap orang harus memenuhi kebutuhan tidur yang durasinya disesuaikan dengan usianya (P2PTM Kemenkes RI, 2019).

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, maka ditetapkan rumusan masalah penelitian adalah “Efektifitas Penggunaan Gadget Dengan Kualitas Tidur Pada Anak Kelas IV Dan V Di SD Negeri Pejuang VII Kota Bekasi Tahun 2023?”

KAJIAN PUSTAKA

Konsep Gadget

Definisi

Gadget merupakan barang canggih yang diciptakan dengan berbagai aplikasi yang dapat menyajikan berbagai media berita jejaring sosial, hobi, bahkan hiburan. Barang canggih ini yang dilihat dari segi harga yang tidak bisa dibidang murah tidak hanya sekedar dijadikan media hiburan semata tapi dengan aplikasi yang terus gadget wajib digunakan oleh orang - orang yang memiliki kepentingan bisnis, atau pengerjaan tugas kuliah dan kantor, akan tetapi pada faktanya gadget tak hanya digunakan oleh orang dewasa atau lanjut usia (22 tahun ke atas), remaja (12-21 tahun), tapi pada anak - anak (7-11 tahun), dan lebih ironisnya lagi gadget digunakan untuk anak usia (3-6 tahun), yang seharusnya belum layak untuk menggunakan gadget (dalam Juliadi, 2018).

Ciri-Ciri Gadget

Menurut Utomo (2018) ciri - ciri yang mendasari Gadget adalah sebagai berikut :

- a. Sistem Operasi
- b. Perangkat Keras
- c. Pengelola data
- d. Mengakses internet/Web
- e. Aplikasi

Faktor Yang Mempengaruhi Gadget

Beberapa faktor - faktor yang dapat mempengaruhi penggunaan *gadget* yaitu:

a. Faktor Internal

Faktor internal terdiri atas faktor - faktor yang menggambarkan karakteristik individu. Tingkat *sensation seeking* yang tinggi (individu yang memiliki tingkat sesation seeking yang tinggi cenderung lebih mudah mengalami kebosanan dalam aktivitas yang sifatnya rutin), *self- esteem* yang rendah, kepribadian ekstra yang tinggi, kontrol diri yang rendah, habit menggunakan telpon genggam yang tinggi, *expeciancy effect* yang tingi dan kesenangan pribadi yang tinggi dapat menjadi prediksi kerentanan individu mengalami kecanduan *gadget*.

b. Faktor Eksternal

Faktor eksternal berasal dari luar diri individu, faktor ini terkait dengan tingginya paparan media tentang telepon genggam, trend masa kini.

c. Faktor Situasional

Terdiri atas faktor - faktor penyebab yang mengarah pada pengguna telepon genggam sebagai sarana membuat individu merasa nyaman secara psikologis ketika menhadapi situasi yang tidak nyaman, tingkat yang tinggi dalam stress, kesedihan, kesepian, kecemasan, kejenuhan belajar, dan leisure beredom (tidak adanya kegiatan saat waktu luang) dapat menjadi penyebab

kecanduan *gadget*.

d. Faktor Sosial

Faktor sosial terdiri dari atas faktor penyebab kecanduan *gadget* sebagai saran berinteraksi dan menjaga kontak dengan orang lain. Faktor ini terdiri dari atas *mandatory behavior* dan *connected presence* yang tinggi. *Mandatory behavior* mengarah pada perilaku yang harus dilakukan untuk memuaskan kebutuhan berinteraksi yang distimulus atau didorong dari orang lain. *Connected presence* didasarkan pada perilaku berinteraksi dengan orang lain yang berasal dari dalam diri sendiri.

Dampak Penggunaan Gadget

Menurut Pahrul (2018) dampak penggunaan *gadget* adalah :

Dampak positif penggunaan *Gadget*

- a. Mempermudah untuk berkomunikasi dengan orang lain yang berjauhan
- b. Mempermudah seseorang untuk mengakses internet
- c. Serta mempermudah pelajar aktif dalam media sosial

Dampak negatif penggunaan *gadget*

Menurut Muflih (2017) *gadget* memiliki dampak negatif antara lain:

- a. Membuat penggunaannya kecanduan *gadget*
- b. Mengurangi daya otak
- c. Penglihatan menjadi terganggu
- d. Interaksi bersama keluarga berkurang

Gadget dapat memicu kesenjangan interaksi langsung (fisik) antar pengguna *gadget* dan bukan pengguna. Hal yang dekat bisa menjadi jauh dan jauh bisa menjadi dekat. Artinya siswa memiliki hubungan yang unik akibat kebiasaannya berinteraksi di media sosial. Sehingga tercipta hubungan palsu yang menjadi faktor ketidaknyamanan yang diakibatkan oleh teknologi khususnya *gadget*. Hal

ini membuat pengguna *gadget* (siswa) semakin sering melakukan interaksi baik terhadap teman sekolah, teman sepermainan, anggota keluarga bahkan orang baru dikenalnya sekalipun. Tetapi perlu dipahami bahwa dampak negatif yang ditimbulkan terhadap penggunaan *gadget* cenderung diluar sekolah yakni dilingkungan keluarga dan masyarakat (Pahrul, 2017).

Radiasi Gelombang Elektromagnetik Dari Gadget

Gelombang elektromagnetik adalah gelombang yang merambat tanpa medium perantara, bahwa setiap muatan listrik yang memiliki percepatan memancarkan radiasi elektromagnetik. Waktu kawat atau penghantaran seperti antena menghantarkan arus bolak - balik, radiasi elektromagnetik dirambatkan pada frekuensi yang sama dengan arus listrik. Bergantung pada situasi, gelombang elektromagnetik bersifat seperti gelombang atau seperti partikel. Sebagai gelombang, dicirikan oleh kecepatan (kecepatan cahaya), panjang gelombang dan frekuensi. Apabila dipertimbangkan bagi partikel, maka diketahui foton dan masing - masing mempunyai energi (James Clerk Maxwell, 2018).

Pengukuran kadar radiasi sebuah ponsel umumnya disebut dengan Specific Absorption Rate (SAR). Pengukur energi radio frekuensi atau RF yang diserap oleh jaringan tubuh pengguna ponsel bisa dinyatakan sebagai units of watts perkilogram (W/kg). Batas SAR yang ditetapkan oleh ICNIRP adalah 2.0W/kg (watts per kilogra). Sementara The Institute of Electrical and Electronics Engineers (IEEE) juga telah menetapkan sebuah standart baru yang digunakan oleh negara Amerika dan negara lain termasuk Indonesia adalah dengan menggunakan batas 1.6W/kg .

Teori Konseptual Keperawatan

Teori keperawatan adalah kumpulan ide, definisi, hubungan dan harapan atau saran yang berasal dari model keperawatan atau dari disiplin (bidang ilmu) lain dan rancangan purposive, pandangan sistematis tentang suatu fenomena dengan merancang hubungan khusus antar konsep guna menggambarkan, menjelaskan, memprediksi, dan atau mengendalikan fenomena yang ada. Model konseptual keperawatan merupakan menguraikan suatu kondisi yang terjadi dalam suatu lingkungan atau stresor yang mengakibatkan seseorang individu berupa menciptakan perubahan yang adaptif dengan menggunakan sumber-sumber yang tersedia.

Ada tiga pendekatan dalam pengembangan dan pembentukan teori keperawatan, yaitu :

- 1) Meminjam teori dari disiplin ilmu yang relevan dengan tujuan keperawatan dan mengintegrasikannya ke dalam ilmu keperawatan.
- 2) Menganalisis suatu situasi praktik keperawatan dalam rangka mencari konsep yang berkaitan dengan praktik keperawatan
- 3) Menciptakan suatu kerangka konseptual yang memungkinkan pengembangan teori keperawatan.

Konsep Tidur

Definisi

Tidur adalah suatu proses yang sangat penting bagi manusia, karena dalam tidur terjadi proses pemulihan, proses ini bermanfaat mengembalikan kondisi seseorang pada keadaan semula, dengan begitu tubuh yang tadinya mengalami kelelahan akan menjadi segar kembali. Proses pemulihan yang terhambat dapat menyebabkan organ tubuh tidak bisa bekerja dengan maksimal, akibatnya orang yang kurang tidur akan cepat lelah

akan mengalami penurunan konsentrasi (Ulimudiin, 2018). Kualitas tidur meliputi aspek kuantitatif dan kualitatif tidur, seperti lamanya tidur, waktu yang diperlukan untuk bisa tertidur, frekuensi terbangun dan aspek subjektif seperti kedalaman dan kepulasan tidur (Buysse et al, 2018).

Jenis Tidur

Setiap malam seseorang mengalami dua jenis tidur yang berbeda dan saling bergantian yaitu: tidur (*Rapid-Eye Movement*) dan non REM (*Non Rapid-Eye Movement*) (Rafknowledge, 2016).

a. Tidur REM

Terjadi saat kita bermimpi hal tersebut ditandai dengan tingginya aktivitas mental, dan fisik. Ciri - ciri nya antara lain; detak jantung, tekanan darah, dan cara bernafas sama dengan yang dialami saat kita terbangun. Masa tidur REM kira - kira dua puluh menit dan terjadi selama empat sampai lima kali dalam sehari.

b. Tidur Non REM

Memiliki empat tingkatan. Selama tingkatan terdalam berlangsung (3 dan 4), orang tersebut akan cukup sulit dibangunkan, status tidur non-REM semakin ringan. Pada tingkat 4 tidur terasa menyegarkan/menguatkan. Selama periode ini, tubuh memperbaiki dirinya dengan menggunakan hormon yang dinamakan *somastostatin*. Ilmuan mendefinisikan bahwa tidur yang terbaik adalah tidur yang mengalami perpaduan tepat antara mengalami REM dan no-REM.

Fungsi Tidur

Fungsi dan tujuan tidur secara jelas belum diketahui, akan tetapi diyakini bahwa tidur dapat digunakan untuk menjaga keseimbangan mental, emosional, kesehatan, mengurangi stres pada paru, kardiovaskuler, endokrin dan lain - lain. Secara umum ada dua efek dari fisiologis tidur: pertama, efek pada sistem saraf yang diperkirakan dapat memulihkan kepekaan normal dan keseimbangan diantara berbagai susunan saraf, dan kedua pada struktur tubuh dengan memulihkan kesegaran dan fungsi dalam organ tubuh karena selama tidur terjadi penurunan (Bruno, 2019).

Faktor-Faktor Kesulitan Tidur

Menurut Widiyanto (2016), faktor kesulitan tidur ringan atau hanya sementara :

- a. Stress
- b. Penggunaan gadget
- c. Suasana ramai/berisik
- d. Perbedaan suhu udara
- e. Perubahan lingkungan sekitar
- f. Masalah jadwal tidur bangun yang tidak teratur
- g. Efek samping pengobatan

Konsep Anak Sekolah

Defisini

Anak usia sekolah adalah masa dimana anak rentan bersikap egois, keras kepala, emosi yang masih labil, melawan dan memberontak dari peraturan-peraturan yang diberikan orang tua dengan tujuan memperoleh kebebasan serta rasa ingin tahu yang tinggi. Tahap perkembangan anak usia sekolah merupakan waktu yang sangat penting bagi kelangsungan perkembangan anak. Dukungan orang tua, guru, dan masyarakat merupakan hal yang sangat penting. Karakteristik utama usia sekolah adalah mereka menampilkan perbedaan-perbedaan individual

dalam banyak segi dan bidang, diantaranya perbedaan dalam intelegensi, kemampuan dalam berbahasa, perkembangan kepribadian dan perkembangan fisik. Semua anak memiliki aspek perkembangan yang jumlahnya sama tetapi memiliki kemampuan pengembangan aspek perkembangan yang berbeda-beda. Setiap anak memiliki kelebihan dan kekurangan masing-masing, ada yang unggul dalam hal akademik tetapi rendah dalam hal non akademik. Hal tersebut disebabkan oleh beberapa faktor yaitu faktor gen dan faktor lingkungan (Mthiyane & Hugo, 2019).

Perkembangan Anak Sekolah

Perkembangan dapat diartikan sebagai proses perubahan kuantitatif dan kualitatif individu dalam rentang kehidupannya, mulai dari masa konsepsi, masa bayi, masa kanak-kanak, masa remaja sampai masa dewasa. Perkembangan dapat diartikan juga sebagai sebagai suatu proses perubahan dalam individu atau organisme, baik fisik (jasmaniah) maupun psikis (rohaniah) menuju tingkat kedewasaan atau kematangan yang berlangsung secara sistematis, progresif, dan berkesinambungan.

Perkembangan individu merupakan integrasi dari beberapa proses yaitu biologis, kognitif, dan sosio-emosional. Dengan demikian, obyek psikologi perkembangan adalah proses perubahan yang terjadi dalam diri individu meliputi beberapa aspek sebagai implikasinya (Latifa, 2017):

- a. Aspek fisik dan motorik berkaitan dengan perkembangan fisik dan motorik yang meliputi struktur fisik, sistem syaraf, kekuatan otot, dan kelenjar endokrin yang menyebabkan munculnya pola-pola perilaku baru. Anak usia sekolah senang bermain

- dengan kekuatan fisik seperti berlari, melompat dan keterampilan manipulasinya seperti menggambar dan menulis. Perkembangan motorik berkaitan dengan keterampilan gerak pada usia sekolah dasar, motoric anak sudah lebih halus dan lebih terkoordinasi dari masa sebelumnya. Pada usia 8-11 tahun, anak-anak lazimnya sudah mampu melakukan berbagai jenis olahraga seperti lari, lompat tali, berenang dan mengendarai sepeda.
- b. Aspek kognitif atau intelektual perkembangan kognitif adalah proses belajar yang mengacu pada pikiran dan cara kerja. Anak usia sekolah seharusnya sudah memiliki kemampuan untuk memahami suatu objek serta mampu mengenal sebab akibat dari suatu permasalahan. Dengan adanya kemampuan aspek kognitif ini, anak dapat bangga dengan prestasi yang dimilikinya serta menyesuaikan dirinya dengan lingkungan disekolah. Namun jika terjadi hambatan dalam aspek ini, anak akan mengalami hambatan dalam bergaul dengan temannya bahkan terkucilkan.
- c. Aspek perkembangan sosial perkembangan sosial individu ditandai dengan pencapaian kematangan dalam interaksi sosialnya, bagaimana ia mampu bergaul, beradaptasi dengan lingkungannya dan menyesuaikan diri terhadap norma-norma kelompok.
- d. Aspek perkembangan bahasa menurut para ahli, Bahasa merupakan media komunikasi kepada orang lain untuk menyampaikan pesan. Anak usia 6-12 tahun perkembangan bahasanya terjadi dimasa awal cenderung permanen dan mempengaruhi sikap dan perilaku anak sepanjang hidupnya, sehingga jika aspek Bahasa mengalami masalah, anak akan beresiko mengalami penyimpangan nantinya dalam hidupnya.
- e. Aspek perkembangan emosi Emosi adalah perasaan intens yang ditujukan kepada seseorang atau pada suatu kejadian. Ragam emosi dapat terdiri dari perasaan senang mengenai sesuatu, marah kepada seseorang, ataupun takut terhadap sesuatu. Faktor yang mempengaruhi perkembangan emosi anak bergantung pada faktor kematangan dan faktor belajar, sehingga untuk mencapai kematangan emosi, anak harus belajar memperoleh gambaran tentang situasi yang dapat menimbulkan reaksi emosional.
- f. Aspek kepribadian dan seni hal penting dalam perkembangan kepribadian adalah ketetapan dalam pola kepribadian atau persistensi. Artinya, terdapat kecenderungan ciri sifat kepribadian yang menetap dan relative tidak berubah sehingga mewarnai timbul perilaku khusus terhadap diri seseorang. Sehingga kepribadian anaksaat ini akan berpengaruh secara langsung ketika sudah menjadi dewasa.
- g. Aspek perkembangan moral dan penghayatan agama berkaitan dengan aturan dan konvensi mengenai apa yang seharusnya dilakukan oleh individu dalam

interaksinya dengan orang lain.

Faktor Mempengaruhi Perkembangan Anak Sekolah

Faktor yang mempengaruhi perkembangan pada anak ada 2 yaitu faktor gen dan faktor lingkungan:

a. Faktor genetik/hereditas

Merupakan faktor internal yang berpengaruh terhadap pertumbuhan dan perkembangan individu. Hereditas sendiri dapat diartikan sebagai totalitas karakteristik individu yang diwariskan orang tua. Sejalan dengan itu, faktor genetik dapat diartikan sebagai segala potensi (baik fisik maupun psikis) yang dimiliki individu sejak masa prakelahiran sebagai pewarisan dari pihak orang tua melalui gengen. Dari definisi tersebut, yang perlu digaris bawahi adalah faktor ini bersifat potensial, pewarisan/bawaan, dan alamiah.

b. Faktor lingkungan (*nurture*)

Lingkungan merupakan faktor eksternal yang turut membentuk dan mempengaruhi perkembangan individu. Seperti yang telah dijelaskan sebelumnya, bahwa faktor genetik bersifat potensial dan lingkungan yang akan menjadikannya aktual. Ada beberapa faktor lingkungan yang sangat menonjol yaitu dalam lingkungan keluarga. Alasan tentang pentingnya peran keluargayaitu pertama, keluarga merupakan kelompok sosial pertama yang menjadi pusat identifikasi anak. Kedua, keluarga merupakan lingkungan pertama yang mengenalkan nilai-nilai kehidupan pada anak. Ketiga, orang tua dan anggota keluarga merupakan “*significant people*” bagi perkembangan kepribadian anak. Dan yang terakhir, keluarga sebagai

institusi yang memfasilitasi kebutuhan dasar insani (manusiawi), baik bersifat fiktif biologis, meupun sosio-psikologis dan anak banyak menghabiskan waktunya di lingkungan keluarga (Latifa, 2017).

Efektivitas Penggunaan Gadget dengan Kualitas Tidur Anak Usia Sekolah

Kualitas tidur adalah perasaan segar kembali dan siap menghadapi kehidupan lain setelah bangun tidur. Ide ini menggabungkan beberapa atribut, misalnya, waktu yang dibutuhkan untuk mulai tertidur, kedalaman istirahat dan ketenangan (Adrianti, 2017).

Kebutuhan tidur dapat terganggu dari berbagai kebiasaan dan perilaku gangguan tidur, seperti sering menonton televisi saat mau tidur, serta penggunaan gadget pada anak sebelum tidur. Interaksi sosial dan karakteristik tempramen individu memegang peran penting dalam kualitas tidur, pada anak yang mana anak sekolah membutuhkan tidur selama 10 jam/hari (Mubarak, Indrawati & Susanto, 2015).

Penelitian ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Permadi (2017) bahwa ada hubungan perilaku penggunaan gadget dengan kualitas tidur pada anak, yaitu semakin sering dalam penggunaan gadget maka semakin kurang terpenuhi kualitas tidurnya, dan semakin tidak pernah atau jarang dalam penggunaan gadget maka semakin tercukupi kualitas tidurnya. Hal ini juga serupa dengan penelitian Meirianto (2018), bahwa ada hubungan kecanduan smarphone dengan kualitas tidur pada anak. Menurut penelitian Puspa, Loebis & Nuswantoro (2018), mengatakan bahwa kebiasaan buruk saat menggunakan gadget adalah jarak pandang mata dan layar gadget yang sangat dekat, sehingga membuat

mata menjadi perih karena terpapar sinar radiasi penuh dan pencahayaan gadget yang terlalu terang. Penelitian ini juga didukung oleh Nafiah (2018) bahwa ada hubungan durasi penggunaan sosial media terhadap kualitas tidur.

Penggunaan gadget pada anak tanpa pengawasan dan pembatasan dari orang tua, karena terlalu lama menggunakan gadget sehingga membuat anak menjadi kecanduan sehingga kualitas tidur menurun. Kualitas tidur yang buruk dapat disebabkan oleh faktor elektronik seperti penggunaan gadget. Penggunaan gadget yang berlebihan dan apabila semakin dibiarkan anak menggunakan gadget tersebut akan berdampak buruk pada kesehatan anak, hal ini perlu pengawasan yang ketat bagi orang tua dalam memberikan anak sebuah gadget (Putri, 2018).

Pertanyaan Peneliti

1. Bagaimanakah bentuk penggunaan gadget dikalangan siswa kelas IV dan V di SD Negeri Pejuang VII Kota Bekasi ?
2. Bagaimanakah dampak positif dan negatif gadget terhadap perilaku belajar siswa kelas IV dan V SD Negeri Pejuang VII Kota Bekasi ?
3. Bagaimanakah dampak dari penggunaan gadget dengan kualitas tidur pada siswa kelas IV dan V SD Negeri Pejuang VII Kota Bekasi ?

Tujuan Umum

Tujuan dari penelitian untuk mengetahui efektifitas penggunaan *gadget* dengan kualitas tidur pada anak kelas IV dan V di sekolah dasar negeri pejuang VII kota Bekasi.

Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi penggunaan *gadget* pada anak sekola dasar

- b. Mengidentifikasi kualitas tidur pada anak sekola dasar negeri pejuang VII kota Bekasi
- c. Menganalisis Efektifitas penggunaan gadget dengan kualitas tidur pada anak sekolah kelas VI dan V di sekolah dasar negeri pejuang VII kota Bekasi

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian yang bersifat analitik artinya suatu penelitian yang bertujuan untuk melihat adanya hubungan dengan menggunakan metode "*cross-sectinal*" yaitu jenis variable sebab (Independen) maupun Variabel akibat (Dependen) diukur dalam waktu bersamaan (Notoatmodjo.2018). Penelitian ini dilakukan di SD Negeri Pejuang VII Kota Bekasi, waktu penelitian dilaksanakan pada bulan Mei 2023. Yang menjadi populasi dalam penelitian ini adalah seluruh anak kelas IV dan V di SD Negeri Pejuang VII Kota Bekasi pada bulan Mei 2023. Sampel dalam penelitian ini adalah sebagian anak sekolah kelas IV dan V di SD Negeri Pejuang VII Kota Bekasi pada bulan Mei tahun 2023. Sampel yang akan diambil menggunakan teknik *Random Sampling*. Kriteria inklusi adalah kriteria subjek penelitian mewakili sampel penelitian yang memenuhi syarat :Berusia 7-12 tahun, Menggunakan dan memiliki gadget; handphone, laptop, tablet, psp, dsb (untuk orang tua dan anak), Dapat berkomunikasi dengan baik. Kriteria Eksklusi ini adalah subjek penelitian yang tidak dapat diwakili sampel karena tidak memenuhi syarat sebagai sampel penelitian, kriiteria eksklusi pada penelitian ini adalah : Siswa yang tidak masuk sekolah , Siswa yang berada diluar kelas saat penelitian dilakukan.

HASIL PENELITIAN**1. Analisa Univariat****a. Kualitas Tidur****Tabel 1 Distribusi Frekuensi kualitas tidru dikalangan anak Sekolah**

	Frekuensi	%
Baik	29	48,3%
Tidak Baik	31	51.7%
Total	60	100.0%

Bedasarkan table diatas frekuensi dan presentase pada anak sekolah dasar kelas IV dan V sebanyak 60 responden yang memiliki

kualitas tidur baik sebanyak 29 (48.3%), sedangkan yang memiliki kualitas tidur tidak baik sebanyak 31 (51.7%).

b. Penggunaan Gadget**Tabel 2**

	Frekuensi	%
Baik jika < 1jam perhari	27	45.0%
Buruk jika > 2jam perhari	33	55.0%
Total	60	100.0%

Bedasarkan tabel diatas dapat dilihat dari jumlah responden sebanyak 60 responden pada penelitian ini didapatkan sebagian besar

responden menggunakan waktu penggunaan gadget yang buruk sebanyak 33 (55.0%) responden.

2. Analisis Bivariat**Tabel 3 Efektivitas Penggunaan Gadget Dengan Kualitas Tidur**

Penggunaan Gadget	Kualitas Tidur		Total		P-Value		
	Baik		Tidak Baik				
	N	%	n	%		N	%
Baik Jika <1 Jam Perhari	26	96,3	1	3,7	27	100,0	000
Buruk Jika >1 Jam Perhari	3	9,1	30	90,9	33	100,0	
Total	29	48,3	31	51,7	60	100,0	

Berdasarkan data yang terdapat dalam tabel diatas menunjukkan bahwa 60 responden pengguna *gadget* terbanyak pada kategori baik jika < 1 jam per hari dengan kualitas tidur tidak baik yaitu dengan jumlah 1 responden, sedangkan kategori buruk jika > 2 jam perhari dengan kualitas tidur tidak baik yaitu dengan jumlah 30

reponden. Untuk hasil uji statistik menggunakan uji *chi-square* didapatkan hasil *P-value* $(0.00) \leq \alpha$ (0.05) yang berarti bahwa terdapat efektifitas yang signifikan antara penggunaan *gadget* dengan kualitas tidur pada siswa kelas 4 dan 5 di SD Negeri Pejuang VII kota Bekasi.

PEMBAHASAN

a. Analisa Univariat

1. Penggunaan *Gadget*

Berdasarkan distribusi frekuensi dari penggunaan *gadget* didapatkan dari 60 responden pada penelitian ini sebgaaian besar responden memiliki penggunaan *gadget* yang tidak baik sebanyak 33 (55.0%) responden. Menurut Prasetyaningsih (2017) dalam segi waktu anak menggunakan *gadget* pada saat pulang sekolah dan setelah belajar pada malam hari yaitu dalam waktu kurang lebih 3 sampai 6 jam perhari. Anak menggunakan *gadget* untuk bermain *game online* atau *game offline*, untuk *browsing* mencari informasi atau tugas dan tidak berkemungkinan bahwa anak menggunakan *gadget* untuk sosial media.

Penelitian ini sejalan yang dilakukan oleh Saifullah, (2017) bahwa sebagian responden menggunakan *gadget* selama lebih dari 12 jam dalam sehari, hal ini memicu terjadinya kecanduan dalam penggunaan *gadget*. Tujuan menggunakan *gadget* untuk mengikuti tren gaya hidup masa kini dan menunjukkan karakteristik kecanduan *gadget* pada responden seperti menganggap *gadget* yang paling penting dan

tidak dapat mengontrol penggunaan *gadget* merupakan keadaan yang mudah terjadi pada anak sekolah, karena usia sekolah merupakan masa pemeliharaan menuju masa remaja sehingga sangat penting dikontrol oleh orang tua.

Peneliti ini berasumsi bahawa penggunaan *gadget* buruk pada anak disebabkan karena itensistas waktu penggunaan *gadget* yang berlebihan yaitu lebih dari 1 jam dan anak menggunakan *gadget* untuk berbagai fungsi seperti untuk *browsing*, bermain *game*, bahkan untuk sosial media pada *gadget*. Kecanduan *gadget* pada anak sangat mudah terjadi, karena rasa ingin tahunya sangat tinggi dan anak sekolah adalah masa pemeliharaan menuju remaja sehingga anak perlu dikontrol setiap aktivitas anak oleh orang tua.

2. Kualitas Tidur

Bedasarkan tabel 1 pada frekuensi dari kualitas tidur pada anak sekolah didapatkan dari 60 responden pada penelitian ini sebagian besar responden memiliki kualitas tidur tidak baik sebanyak 31 (51,7%) dan sekitar 29 responden (48,3%) pada

kategori baik. Peneliti berasumsi bahwa kualitas tidur yang tidak baik disebabkan oleh responden tidak dapat mengatur waktu untuk penggunaan *gadget* sehingga responden mengalami gangguan tidur dan dampak negatif terhadap kualitas tidurnya.

Penelitian ini sejalan yang dilakukan oleh Zalqi, (2018) diperoleh adanya hubungan perilaku pemakaian *gadget* maka semakin kurang kualitas tidur, anak - anak akan mengalami kualitas tidur yang buruk dapat berisiko terganggu konsentrasi saat belajar disekolah.

b. Analisa Bivariat

1. Efektivitas Penggunaan *Gadget* Dengan Kualitas Tidur

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa terdapat efektivitas penggunaan *gadget* dengan kualitas tidur pada anak sekolah (kelas IV dan V) di SD Negeri Pejuang VII kota Bekasi, dengan $P\text{-value} < 0,05 = 0,00$. Penelitian ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Permadi (2017) bahwa ada hubungan perilaku penggunaan *gadget* dengan kualitas tidur pada anak, yaitu semakin sering dalam penggunaan *gadget* maka semakin kurang terpenuhi kualitas tidurnya. Dan semakin tidak pernah atau jarang dalam penggunaan *gadget* maka semakin tercukupi kualitas tidurnya.

Hal ini juga serupa dengan penelitian yang dilakukan oleh Meirianto, (2018) bahwa ada hubungan kecanduan *smartphone* dengan kualitas tidur pada anak. Menurut Puspa, Loebis, dan Nuswantoro

(2018) mengatakan bahwa kebiasaan buruk saat menggunakan *gadget* adalah jarak pandang mata dan layar *gadget* yang sangat dekat, sehingga membuat mata menjadi perih karna terpapar sinar radiasi penuh dan pecahayaan *gadget* yang terlalu terang.

Penelitian juga didukung oleh Nafiah (2018) yang menyatakan bahwa ada hubungan durasi penggunaan sosial media terhadap kualitas tidur. Penggunaan *gadget* pada anak tanpa pengawasan dan pembatasan dari orang tua, karena terlalu lama menggunakan *gadget* sehingga membuat anak menjadi kecanduan sehingga kualitas tidur menurun. Menurut penelitian Putri (2018) bahwa terdapat hubungan kecanduan *smartphone* terhadap kualitas tidur, kecanduan *smartphone* memiliki 13% terhadap kualitas tidur dan selebihnya karena faktor lainnya.

Peneliti berasumsi bahwa terdapat efektivitas penggunaan *gadget* dengan kualitas tidur pada anak sekolah kelas IV dan V di SD Negeri Pejuang VII kota Bekasi. Responden yang memiliki kualitas tidur yang tidak baik disebabkan oleh faktor elektronik seperti penggunaan *gadget*. Penggunaan *gadget* yang berlebihan dan apabila semakin dibiarkan anak menggunakan *gadget* tersebut akan berdampak buruk pada kesehatan anak, hal ini perlu pengawasan yang ketat bagi orang tua dalam memberikan anak sebuah *gadget*.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa terdapat efektivitas penggunaan gadget dengan kualitas tidur pada anak sekolah kelas IV dan V. Hal ini menyebabkan terdapatnya efektivitas penggunaan *gadget* dengan kualitas tidur apabila penggunaan *gadget* semakin dibiarkan akan berdampak buruk pada kesehatan anak.

Diharapkan bagi pihak sekolah khususnya guru agar dapat bekerja sama dengan orang tua untuk mengontrol penggunaan gadget dengan cara memberikan pengetahuan dan informasi kepada siswa-siswi dan orang tua mengenai penggunaan gadget yang dapat mengganggu kualitas tidur pada anak sehingga siswa-siswi dan orang tua dapat mengerti bagaimana penggunaan gadget yang baik tanpa mengganggu kualitas tidur anak.

Saran

1. Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan bagi institusi pendidikan SDN Pejuang VII dapat menambah wawasan dan ilmu pengetahuan khususnya mengenai *gadget* kualitas tidur pada anak sekolah.

2. Bagi Keperawatan

Diharapkan agar mahasiswa keperawatan bukan hanya fokus pada kesehatan dan pengobatan saja, tapi fokus pada pencegahan terutama pada kualitas tidur. Khususnya pada anak usia sekolah

3. Bagi Sekolah

Diharapkan bagi sekolah dapat memberi informasi tentang masalah penggunaan gadget dengan kualitas tidur, serta pihak sekolah juga memberikan peraturan agar anak tidak menggunakan *gadget* pada saat jam sekolah, dan apabila anak tetap menggunakan *gadget* pada saat jam sekolah maka anak

diberi hukuman dengan bekerja sama dengan orang tua murid.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan bagi peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian menggunakan jenis penelitian kualitatif dan dapat menggunakan variabel yang lebih banyak lagi dari peneliti sebelumnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia. (2016). Penetrasi & Perilaku Pengguna Internet Indonesia. *Journal Survey* 2016. Asy, J. H. S, Herlina, Bayhakki. (2018). Hubungan Kualitas Tidur Terhadap Terjadinya Wasting Pada Anak Usia Sekolah. <https://Jom.Unri.Ac.Id/Index.Php/Jompsik/Article/Download/18806/1> 8178. Diakses Pada Tanggal 06 Juli 2019 Pukul 01.05 Wib.
- Astuti, A. D., & Prestiadi, D. (2020, June). Efektivitas Penggunaan Media Belajar Dengan Sistem Daring Ditengah Pandemi Covid-19. In *Prosiding Web-Seminar Nasional (Webinar)* (Vol. 20, Pp. 129-135).
- Asy, J. H. S, Herlina, Bayhakki. (2018). Hubungan Kualitas Tidur Terhadap Terjadinya Wasting Pada Anak Usia Sekolah. <https://Jom.Unri.Ac.Id/Index.Php/Jompsik/Article/Download/18806/1> 8178. Diakses Pada Tanggal 06 Juli 2019 Pukul 01.05 Wib.
- Bakti. (2019). Dampak Positif Dan Negatif Perkembangan Teknologi Komunikasi Di Eradigital. [https://Www.Baktikominfo.Id/En/Informasi/Pengetahuan/Dampak_Positif_Da Nnegatif_Perkembangan_Tekn](https://Www.Baktikominfo.Id/En/Informasi/Pengetahuan/Dampak_Positif_Da_Nnegatif_Perkembangan_Tekn)

- ologi_KomuniKasi_Di_Era_Digital-806.*
- Keswara, U. R, Dkk. (2019). Perilaku Penggunaan Gadget Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja. *Holistik Jurnal Kesehatan.*
- Khusnal, E. (2017). *Hubungan Perilaku Penggunaan Gadget Dengan Kualitas Tidur Pada Anak Usia Remaja Di Sma Negeri 1 Srandakan Bantul* (DoctoralDissertation,Universitas' Aisyiyah Yogyakarta).
- Krismonix, D. (2021). *Efektivitas Penggunaan Gadget Sebagai Sarana Pembelajaran Daring Terhadap Motivasi Belajar Siswa Kelas Iv Sdn Arjowinangun Tahun Pelajaran 2020/2021* (Doctoral Dissertation, Stkip Pgri Pacitan)Lakshono, B, D. (2018). *Hubungan Penggunaan Smartphone Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Di Sma Negeri 2 Kota Bangun.* Naskah Publikasi. Fakultas Kesehatan Dan Farmasi Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur Samarinda.
- Meirianto, M, T. (2018). Hubungan Antara Kecanduan Smartphone Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja. Naskah Publikasi. Fakultas Psikologi Dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia.
- Meirianto, M. T. (2018). Hubungan Antara Kecanduan Smarthphone Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja. *Naskah Publikasi.*<https://Dspace.Uii.Ac.Id/.../SkriPsi%20monika%20Otrisia%20meiriantO%20%2814320348>. Diakses Pada Tanggal 20 Juli 2019 Pukul 01.21 Wib.
- Nafiah, N. (2018). Hubungan Durasi Penggunaan Media Sosial Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Kelas Viii Di Smp Muhammadiyah 1 Yogyakarta. Naskah Publikasi. Digilib.Unisayogya.Ac.Id/4392/11/Naspub%20fix.Pdf-Min.Pdf. Diakses Pada Tanggal 16 Juli 2019 Pukul 16.05 Wib.
- P2ptm Kemenkes Ri. (2019). Sobat Sehat,Apakah Kebutuhan Tidur AndaSudahTerpenuhi?.<https://P2ptm.Kemkes.Go.Id/InfogRaphicp2ptm/Stress/Page/5/Sobat-Sehat-Apakah-Kebutuhan-Tidur-Anda-Sudah-Terpenuhi>.
- Purwaningtyas, F. D., Zuroidah, A., Nilam, N. N., & Sela, N. P. (2022). Efektivitas Pola Asuh OrangtuaDanPenggunaanGadgetTerhadapPerkembanganPsikososialDiTengahPandemiCovid19UntukSiswaSekolahDasar. *Jurnal Basicedu*, 6(1), 479-490.
- Rahmandani, F., Tinus, A., & Ibrahim, M. M. (2018). Analisis Dampak Penggunaan Gadget (Smartphone) Terhadap Kepribadian Dan Karakter (Kekar) Peserta Didik Di Sma Negeri 9 Malang. *Jurnal Civic Hukum*, 3(1), 18-44.
- Rahmawati, Z. D. (2020). Penggunaan Media Gadget Dalam Aktivitas Belajar Dan PengaruhnyaTerhadap Perilaku Anak. *Ta'lim:JurnalStudiPendidikan Islam*, 3(1), 97-113.
- Rimayati, E., Handayani, D. A. K., Sayekti, S., & Redjeki, S. (2021). Efektivitas Peran Keluarga Dalam Perkembangan TeknologiDigital. *Manggali*, 1(1), 29-45.
- Syifa, L., Setianingsih, E. S., & Sulianto, J. (2019). Dampak Penggunaan Gadget Terhadap Perkembangan Psikologi Pada Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Ilmiah Sekolah Dasar*, 3(4), 527-533.