

## HUBUNGAN PENGGUNAAN *GADGET* DENGAN KUANTITAS DAN KUALITAS TIDUR PADA ANAK SEKOLAH (KELAS IV DAN V) DI SD NEGERI 182 KOTA PEKANBARU

Shahibatul Hablaini<sup>1</sup>, Raja Fitriana Lestari<sup>2</sup>, Sekani Niriyah<sup>3</sup>  
<sup>1,2,3</sup>Program Studi Keperawatan STIKes Hang Tuah Pekanbaru  
Email: [Shahibatulhablaini13@gmail.com](mailto:Shahibatulhablaini13@gmail.com)

### ABSTRAK

Penggunaan *gadget* meningkat seiring banyaknya fungsi khusus yang disediakan, salah satunya adalah akses fitur sosial media, *game* dan sebagainya. Kurangnya kemampuan individu mengontrol waktu penggunaan *gadget* mengakibatkan buruknya kuantitas dan kualitas tidur. Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan penggunaan *gadget* dengan kuantitas dan kualitas tidur pada anak sekolah (kelas IV dan V). Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif deskriptif korelasi dengan pendekatan *cross sectional*. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 17 Mei dan 17 Juni 2019 di SD Negeri 182 Kota Pekanbaru. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa dan siswi kelas IV dan V, dengan jumlah sampel 150 orang yang diambil secara strata dan acak, alat pengumpulan data adalah kuesioner dengan pengolahan data menggunakan komputerisasi dan analisa dilakukan secara univariat dan bivariat. Hasil menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan penggunaan *gadget* dengan kuantitas tidur pada anak sekolah (kelas IV dan V) ( $P_{value} = 0,410 > 0,05$ ), dan terdapat hubungan penggunaan *gadget* dengan kualitas tidur pada anak sekolah (kelas IV dan V) ( $P_{value} = 0,041 < 0,05$ ). Diharapkan kepada pihak sekolah memberikan peraturan agar anak tidak menggunakan *gadget* pada saat jam sekolah, serta pihak sekolah harus bekerja sama dengan orang tua dalam penggunaan *gadget* pada anak, agar anak terhindar penggunaan *gadget* yang buruk dan meningkatkan kuantitas dan kualitas tidur anak agar anak tidak mengantuk dan lebih konsentrasi di jam sekolah.

Kata Kunci : Penggunaan *gadget*, kuantitas dan kualitas tidur

### ABSTRACT

*The use of gadget increases with the number of special functions provided, one of them is access to social media features, game and others. Lack of individual ability to control the use of gadget results in poor quantity and quality sleep. The study aims to know relations use of gadget with quantity and quality of sleep in school children (grades IV and V). The research is quantitative descriptive correlation study with cross sectional approach. This research was conducted on May 17 and June 17 2019 in Elementary School 182 Pekanbaru. The population in this study were all students in grade IV and V, with a sample of 150 people taken strata and random, data collection tool is a questionnaire by processing data using a computer and analysis is done in univariate and bivariate. The result showed there is no a use of gadget with quantity of sleep in children (grades IV and V) ( $P_{value} = 0,410 > 0,05$ ), and the result showed there is a use of gadget with quality of sleep in school children (grades IV and V) ( $P_{value} = 0,041 < 0,05$ ). Its expected that the school provides a regulation so that children don't use gadget during school hours, as well as the school must work with parents in the use of gadget in children, so that children avoid the use of bad gadget and increase the quantity and quality of children's sleep so that children are not drowsy and more concentrated in school hours.*

Keyword : Use of gadget, sleep quantity and quality

### PENDAHULUAN

Perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi semakin canggih, ditandai dengan kemajuan teknologi dan perkembangan

komunikasi. Salah satu wujud perkembangan komunikasi yang mengalami kemajuan yang sangat cepat adalah *gadget*. *Gadget* merupakan sebuah istilah berasal dari bahasa Inggris yang berarti perangkat

elektronik kecil yang memiliki fungsi khusus yang digunakan untuk alat komunikasi, mencari informasi atau *browsing*, sosial media, *youtube*, bermain *game* dan lainnya. Indonesia merupakan Negara yang berdampak kemajuan teknologi perkembangan yang ditandai dengan pemakaian *gadget* terbesar di Dunia (Ameliola & Nugraha, 2013 ; Manumpil, Ismanto & Onibala, 2015).

*Gadget* pada era globalisasi sangat mudah dijumpai, karena hampir semua kalangan usia memiliki *gadget*. Dimulai dari anak-anak sampai lansia sudah menggunakan *gadget*. Berdasarkan hasil survei yang dilakukan oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) pada tahun 2016 didapatkan pengguna *gadget* berdasarkan klasifikasi usia, yaitu usia 10-24 tahun 75,5% pengguna, 25-34 tahun 75,8% pengguna, 35-44 tahun 54,7% pengguna, 45-54 tahun 17,2% pengguna, dan >55 tahun 2% pengguna. *Gadget* sudah tuntunan untuk dimiliki seseorang dan *gadget* cenderung dimiliki oleh orang yang berpenghasilan tinggi dan sulit dimiliki pada orang yang berpenghasilan rendah, selain itu anak-anak sekarang menjadi target penggunaan *gadget* tersebut (APJII, 2016 ; Novitasari & Khotimah, 2016).

Menurut survei lembaga Nielsen on Device Meter 2013, penduduk Indonesia menggunakan *gadget* selama 189 menit perhari atau lebih dari 3 jam. Berdasarkan lamanya waktu penggunaan *gadget* perhari, Indonesia menempati posisi pertama untuk penggunaan *gadget* terlama di Dunia (Pandji, 2014).

Penggunaan *gadget* pada anak juga mempunyai dampak positif dan negatif. Dampak positif dari penggunaan *gadget* antara lain untuk memudahkan seorang anak dalam mengasah kreativitas dan kecerdasan anak. Dampak negatif dari penggunaan *gadget* terbagi dua yaitu terhadap psikologis

dan kesehatan. Dampak psikologis tersebut adalah anak-anak menjadi pribadi tertutup, suka menyendiri, ancaman *cyberbullying* dan menikmati dunia yang ada di dalam *gadget* tersebut sehingga melupakan kesenangan bermain dengan teman-teman seumuran mereka maupun dengan anggota-anggota keluarganya, sedangkan dampak terhadap kesehatan yaitu kesehatan otak terganggu, kesehatan mata terganggu, kesehatan tangan terganggu, terpapar radiasi, dan gangguan tidur. Hal itu tentunya akan berdampak buruk terhadap perkembangan tumbuh anak dan kesehatan anak, salah satu masalah kesehatan anak tersebut adalah kurangnya kebutuhan tidur (Iswidharmanjaya & Agency, 2014).

Kualitas tidur merupakan kepuasan seseorang terhadap tidur, kualitas tidur yang baik akan menghasilkan kesegaran dan kebugaran pada saat terbangun. Tidur yang tidak berkualitas baik dapat menyebabkan gangguan keseimbangan fisiologis dan psikologis (Mubarak, Indrawati & Susanto, 2015).

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 temperamen individu memegang peran penting dalam kualitas tidur, pada anak yang mana anak sekolah membutuhkan tidur selama 10 jam/hari (Mubarak, Indrawati & Susanto, 2015).

Berdasarkan hasil survei awal yang dilakukan oleh penulis pada tanggal 26 Maret 2019 di SD Negeri 182 Kota Pekanbaru didapatkan 245 anak sekolah (kelas IV dan V). Melalui wawancara pada anak kelas VA yaitu 36 anak, didapatkan 23 anak menggunakan *gadget* dengan milik pribadi. 9 anak mengaku dibelikan *gadget* sejak 2 tahun yang lalu dan 14 anak mengatakan sudah 1 tahun 6 bulan dibelikan

*gadget*. Penggunaan *gadget* bukan hanya dirumah, namun kadang-kadang dibawa ke sekolah untuk digunakan saat istirahat dan pada saat kegiatan ekstrakurikuler. Anak juga menggunakan *gadget* sebelum tidur sampai pukul 22.00 dan kadang juga sampai pukul 24.00 malam untuk bermain *game*, membuka sosial media, menonton video, melihat gambar hingga *chatting*, sehingga anak sulit untuk dibangunkan pagi hari, hasil wawancara dengan guru wali kelas didapatkan data 5 anak tidak konsentrasi saat di kelas jam pembelajaran sekolah dan selebihnya anak sering mengantuk di kelas. Sedangkan 13 anak menggunakan *gadget* dengan punya Ibu anak tersebut, saat di wawancarai bahwa anak menggunakan *gadget* saat sepulang sekolah dan anak itu juga menggunakan *gadget* secara terbatas karena punya Ibu tapi anak itu memainkan *gadget* hingga malam sampai pukul 22.00 malam dan memainkan *game*, membuka sosial media, menonton video, melihat gambar serta *chatting*, sehingga anak sulit dibangunkan pagi hari. Dimana pada era globalisasi saat ini telah menjadikan *gadget* sebagai salah satu alat komunikasi sehingga seseorang sering menggunakannya. Bahkan, sudah menjadi kebiasaan dan kecanduan serta mengganggu kuantitas dan kualitas tidur pada setiap individu, hal ini tidak hanya terjadi pada dewasa, tetapi juga terjadi pada anak.

## METODELOGI PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif deskriptif korelasi dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi yang dimaksud dalam penelitian ini adalah anak SD Negeri 182 Kota Pekanbaru (kelas IV dan V) yang berjumlah 245 orang. Sampel pada penelitian ini adalah anak kelas IV dan V yang memenuhi kriteria dengan jumlah sampel 150 orang. Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik

*random sampling*, penelitian ini dilakukan secara strata dan dapat diambil sampel secara acak, dengan alat pengumpulan data menggunakan lembar kuesioner.

## HASIL PENELITIAN

Hasil penelitian yang dilakukan dari bulan Mei sampai bulan Juni 2019 pada 150 responden anak kelas IV dan V di SD Negeri 182 Kota Pekanbaru, dengan data yang diperoleh sebagai berikut.

### A. Analisis Univariat

#### 1. Karakteristik Responden

##### a. Umur

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Umur Responden di SD Negeri 182 Kota Pekanbaru Tahun 2019

No.	Variabel	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1.	Umur		
	a. Masa kanak-kanak (5-11 tahun)	67	44,7
	b. Masa remaja awal (12-16 tahun)	83	55,3
	Total	150	100

Berdasarkan tabel 1 diatas dapat dilihat dari 150 responden pada penelitian ini didapatkan sebagian besar responden dalam kelompok umur masa remaja awal (12-16 tahun) yaitu 83 (55,3%) responden.

##### b. Jenis Kelamin

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Jenis Kelamin Responden di SD Negeri 182 Kota Pekanbaru Tahun 2019

No.	Variabel	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1.	Jenis Kelamin		
	a. Laki-laki	70	46,7
	b. Perempuan	80	53,3
	Total	150	100

Berdasarkan tabel 2 diatas dapat dilihat dari 150 responden pada penelitian ini didapatkan sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan yaitu 80 (53,3%) responden.

**c. Fungsi Penggunaan Gadget**

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Fungsi Penggunaan *Gadget* di SD Negeri 182 Kota Pekanbaru Tahun 2019

No.	Variabel	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1.	Fungsi Penggunaan <i>Gadget</i>		
	a. <i>Youtube</i>	21	14,0
	b. <i>Game</i>	98	65,3
	c. Sosial Media	16	10,7
	d. Komunikasi	15	10,0
	Total	150	100

Berdasarkan tabel 3 diatas diketahui bahwa distribusi frekuensi fungsi penggunaan *gadget* dari 150 responden pada penelitian ini didapatkan sebagian besar responden memiliki fungsi penggunaan *gadget* untuk game 98 (65,3 %) responden.

**d. Komponen Kualitas Tidur**

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Komponen Kualitas Tidur di SD Negeri 182 Kota Pekanbaru Tahun 2019

No.	Variabel	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1.	Subjektif kualitas tidur		
	a. Sangat baik	28	18,7
	b. Cukup baik	92	61,3
	c. Cukup buruk	29	19,3
	d. Sangat buruk	1	0,7
	Total	150	100
2.	Latensi tidur		
	a. Latensi tidur 0	40	26,7
	b. Latensi tidur 1-2	51	34,0
	c. Latensi tidur 3-4	57	38,0

	d. Latensi tidur 5-6	2	1,3
	Total	150	100
3.	Durasi tidur		
	a. Durasi tidur > 10 jam	30	20,0
	b. Durasi tidur 9-10 jam	29	19,3
	c. Durasi tidur 8-9 jam	33	22,0
	d. Durasi tidur < 7 jam	58	38,7
	Total	150	100
4.	Efisiensi tidur		
	a. Efisiensi tidur >85%	8	5,3
	b. Efisiensi tidur 75-85%	4	2,7
	c. Efisiensi tidur 65-74%	14	9,3
	d. Efisiensi tidur < 65%	124	82,7
	Total	150	100
5.	Gangguan tidur		
	a. Gangguan tidur 1-9	81	54,0
	b. Gangguan tidur 10-18	67	44,7
	c. Gangguan tidur 19-27	2	1,3
	Total	150	100
6.	Penggunaan obat tidur		
	a. Tidak pernah sama sekali	58	38,7
	b. Kurang dari sekali dalam seminggu	67	44,7
	c. Satu atau dua kali dalam seminggu	22	14,7
	d. Tiga kali atau lebih	3	2,0

seminggu			
Total		150	100
7.	Gangguan aktifitas sehari-hari		
a.	Disfungsi aktivitas siang hari 0	24	16,0
b.	Disfungsi aktivitas siang hari 1-2	77	51,3
c.	Disfungsi aktivitas siang hari 3-4	45	30,0
d.	Disfungsi aktivitas siang hari 5-6	4	2,7
Total		150	100

Berdasarkan tabel 4 diatas diketahui bahwa distribusi frekuensi komponen kualitas tidur dari 150 responden pada penelitian ini didapatkan sebagian besar responden subjektif kualitas tidur cukup baik sebanyak 92 (61,3%) responden, latensi tidur 3-4 sebanyak 57 (38,0%) responden, durasi tidur < 7 jam sebanyak 58 (38,7%) responden, efisiensi tidur < 65% sebanyak 124 (82,7%) responden, gangguan tidur 1-9 sebanyak 81 (54,0%) responden, penggunaan obat tidur kurang dari sekali dalam seminggu 67 (44,7%) responden, dan gangguan aktifitas sehari-hari 1-2 sebanyak 77 (51,3%) responden.

## 2. Variabel Independen

### a. Penggunaan Gadget

Tabel 5. Distribusi Frekuensi  
Berdasarkan Variabel Penggunaan Gadget pada Anak Sekolah (Kelas IV dan V) di SD Negeri 182 Kota Pekanbaru Tahun 2019

Frekuensi			
No.	Penggunaan Gadget	(n)	Persentase (%)
1.	Baik jika < 1 jam perhari	65	43,3

2.	Buruk jika ≥ 1 jam perhari	85	56,7
Total		150	100

Berdasarkan tabel 5 dapat dilihat dari 150 responden pada penelitian ini didapatkan sebagian besar responden menggunakan waktu penggunaan gadget yang buruk sebanyak 85 (56,7%) responden.

## 3. Variabel Dependen

### a. Kuantitas Tidur

Tabel 6. Distribusi Frekuensi  
Berdasarkan Variabel Kuantitas Tidur pada Anak Sekolah (Kelas IV dan V) di SD Negeri 182 Kota Pekanbaru Tahun 2019

Frekuensi			
No.	Kuantitas Tidur	(n)	Persentase (%)
1.	Buruk jika < 10 jam perhari	120	80,0
2.	Baik jika ≥ 10 jam perhari	30	20,0
Total		150	100

Berdasarkan tabel 6 dapat dilihat dari 150 responden pada penelitian ini didapatkan sebagian besar responden memiliki kuantitas tidur yang buruk sebanyak 120 (80,0%) responden.

### b. Kualitas Tidur

Tabel 7. Distribusi Frekuensi  
Berdasarkan Variabel Kualitas Tidur pada Anak Sekolah (Kelas IV dan V) di SD Negeri 182 Kota Pekanbaru Tahun 2019

Frekuensi			
No.	Kualitas Tidur	(n)	Persentase (%)
1.	Baik jika kualitas tidur ≤ 5	11	7,3
2.	Buruk jika kualitas tidur > 5	139	92,7
Total		150	100

Berdasarkan tabel 7 dapat dilihat dari 150 responden pada penelitian ini didapatkan sebagian besar responden memiliki kualitas tidur yang buruk sebanyak 139 (92,7%) responden.

## B. Analisis Bivariat

### 1. Hubungan Penggunaan *Gadget* dengan Kuantitas Tidur pada Anak Sekolah (Kelas IV dan V) di SD Negeri 182 Kota Pekanbaru

Tabel 8. Hubungan Penggunaan *Gadget* dengan Kuantitas Tidur Anak Sekolah (Kelas IV dan V) di SD Negeri 182 Kota Pekanbaru Tahun 2019

Penggunaan <i>Gadget</i>	Kuantitas Tidur						P Value	PO R
	Buruk		Baik		Total			
	N	%	N	%	N	%		
Buruk	70	82,4	15	17,6	85	100	0,410	0,714
Baik	50	76,9	15	23,1	65	100		1,594
Total	120	80,0	30	20,0	150	100		

Berdasarkan tabel 8 diatas diketahui dari 85 anak yang menggunakan *gadget* buruk, 70 (82,4%) anak memiliki kuantitas tidur yang buruk. Sebanyak 65 anak menggunakan *gadget* baik, 50 (76,9%) anak memiliki kuantitas tidur yang buruk. Hasil uji *chi square* didapat  $p_{value} = 0,410 > 0,05$  hal ini berarti tidak terdapat hubungan penggunaan *gadget* dengan kuantitas tidur pada anak sekolah (kelas IV dan V), analisis keeratan hubungan dua variabel didapatkan nilai *prevalensi odss rasion* (POR) = 0,714 (0,320-1,594) yang artinya responden menggunakan *gadget* yang buruk berisiko 0,714 kali memiliki kuantitas tidur yang buruk jika dibandingkan dengan responden menggunakan *gadget* yang baik.

### 2. Hubungan Penggunaan *Gadget* dengan Kualitas Tidur pada Anak Sekolah (Kelas IV dan V) di SD Negeri 182 Kota Pekanbaru

Tabel 9. Hubungan Penggunaan *Gadget* dengan Kualitas Tidur pada Anak Sekolah (Kelas IV dan V) di SD Negeri 182 Kota Pekanbaru Tahun 2019

Penggunaan <i>Gadget</i>	Kualitas Tidur						P Value	PO R
	Buruk		Baik		Total			
	N	%	N	%	N	%		
Buruk	82	96,5	3	3,5	85	100	0,041	3,836
Baik	57	87,7	8	12,3	65	100		15,086
Total	139	92,7	11	7,3	150	100		

Berdasarkan tabel 9 diatas diketahui dari 85 anak yang menggunakan *gadget* buruk, 82 (96,5%) anak yang memiliki kualitas tidur yang buruk. Sebanyak 65 anak yang menggunakan *gadget* baik, 57 (87,7%) anak memiliki kualitas tidur buruk. Hasil uji *chi square* didapat  $p_{value} = 0,041 < 0,05$  hal ini berarti terdapat hubungan penggunaan *gadget* dengan kualitas tidur pada anak sekolah (kelas IV dan V), analisis keeratan hubungan dua variabel didapatkan nilai *prevalensi odss ratio* (POR) = 3,836 (0,976-15,086) yang artinya responden menggunakan *gadget* yang buruk berisiko 3,836 kali memiliki kualitas tidur yang buruk jika dibandingkan dengan responden menggunakan *gadget* baik.

## PEMBAHASAN

### A. Analisis Univariat

#### 1. Penggunaan *Gadget*

Berdasarkan distribusi frekuensi dari penggunaan *gadget* didapatkan dari 150 responden pada penelitian ini sebagian besar responden memiliki penggunaan *gadget* yang buruk sebanyak 85 (56,7%) 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 juga didukung oleh Syamsoedin (2015) tentang hubungan durasi penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia yang menjelaskan bahwa durasi penggunaan *gadget* yaitu pada jangka waktu 3 sampai 4 jam sehari pada siswa sekolah yang berjumlah 31 siswa (50,0%). Hal ini sejalan dengan penelitian Rozalia (2017) intensitas penggunaan *gadget* yaitu seberapa sering anak menggunakan atau memanfaatkan *gadget*.

Menurut Saifullah (2017) bahwa sebagian besar responden menggunakan *gadget* selama lebih dari 12 jam dalam sehari, hal ini memicu terjadinya kecanduan dalam penggunaan *gadget*. Tujuan menggunakan *gadget* untuk mengikuti *tren* dan 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 peralihan menuju masa remaja sehingga sangat penting dikontrol oleh orang tua.

Peneliti berasumsi bahwa penggunaan *gadget* buruk pada anak disebabkan karena

intensitas 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 penggunaan *gadget* pada anak sekolah sangat mudah terjadi, karena rasa ingin tahunya sangat tinggi dan anak sekolah adalah masa peralihan menuju remaja sehingga anak perlu di kontrol setiap aktivitas anak oleh orang tua.

## 2. Kuantitas Tidur

Berdasarkan distribusi frekuensi dari kuantitas tidur pada anak sekolah didapatkan dari 150 responden pada penelitian ini sebagian besar responden memiliki kuantitas tidur pada anak sekolah yang buruk sebanyak 120 (80,0%) responden. Menurut Potter & Perry (2012) mengatakan bahwa kebutuhan tidur pada anak sekolah 9 sampai 10 jam setiap malamnya, anak usia sekolah biasanya tidak membutuhkan tidur siang, anak usia sekolah 10 sampai 13 tahun biasanya tidur hingga larut malam sehingga orang tua untuk tidur pada anak lebih menggunakan pendekatan tegas dan konsisten agar anak tidur tidak larut malam.

Menurut penelitian Hanifratwi tentang hubungan gangguan tidur terhadap kualitas hidup anak dengan obesitas (2013) anak sekolah memiliki durasi tidur yang berbeda ketika libur sekolah, saat hari sekolah anak memiliki durasi tidur < 8 jam perhari sedangkan durasi tidur anak ketika libur > 8 jam perhari. Penelitian ini juga didukung oleh penelitian Ulfiana (2018) diperoleh dari mayoritas siswa tidur dalam sehari adalah 8 sampai 9 jam sehari.

Peneliti berasumsi bahwa kuantitas tidur anak sekolah yang baik adalah 10 jam pada malam harinya, sedangkan tidur yang buruk pada anak sekolah yaitu < 10 jam pada malam harinya hal ini disebabkan oleh

berbagai aktivitas yang dilakukan sebelum tidur sehingga membuat anak tidak cukup durasi tidurnya. Sehingga kebiasaan anak sebelum tidur sangat perlu di perhatikan oleh orang tua.

### 3. Kualitas Tidur

Berdasarkan distribusi frekuensi dari kualitas tidur pada anak sekolah didapatkan dari 150 responden pada penelitian ini sebagian besar responden memiliki kualitas tidur pada anak sekolah yang buruk sebanyak 139 (92,7%) responden. Kualitas tidur adalah suatu keadaan tidur yang dijalani seseorang individu menghasilkan kesegaran dan kebugaran saat terbangun. Waktu tidur anak sekolah adalah 10 jam/hari, anak mempunyai kualitas tidur yang baik ditandai dengan tidur yang terlelap dan badan yang segar setelah bangun dari tidur (Poerwopoespito, 2010).

Menurut Masyeni (2010) anak memiliki kualitas tidur yang buruk ketika usia sekolah yaitu usia 10-12 tahun. Seseorang yang mempunyai kualitas tidur yang rendah atau buruk pada saat melakukan aktivitas sehari-hari sehingga sering merasa mengantuk. Hal ini sejalan dengan penelitian Asy (2018) kualitas tidur buruk dipengaruhi oleh aktivitas sehari-hari dimana rasa ingin tahu anak yang tinggi untuk melakukan segala sesuatu yang belum diketahui. Selain faktor sosial, faktor elektronik juga mempengaruhi kualitas tidur anak seperti televisi, *computer* dan *gadget*.

Menurut Syamsuudin (2015) pada penelitian hubungan durasi penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia bahwa terdapat siswa tidur kurang dari 8 jam per hari. Faktor *gadget* dapat mempengaruhi kualitas tidur seseorang, seperti mengakses internet dengan peralatan elektronik yang ada dikamar seperti televisi, *gadget*, dan *computer*.

Peneliti berasumsi bahwa kualitas tidur yang buruk pada anak sekolah dapat disebabkan oleh berbagai faktor. Perlunya perhatian khusus untuk memenuhi kualitas tidur anak karena merupakan kondisi hal yang penting bagi kesehatan. Aktivitas sehari-hari perlu diperhatikan seperti anak perlu pembatasan penggunaan *gadget* sehingga dapat meningkatkan kualitas tidur yang baik pada anak. Jika kualitas tidur yang baik maka tubuh akan selalu sehat dan bugar serta bersemangat untuk beraktivitas disiang hari.

## B. Analisis Bivariat

### 1. Hubungan Penggunaan *Gadget* dengan Kuantitas Tidur pada Anak Sekolah (Kelas IV dan V) di SD Negeri 182 Kota Pekanbaru

Berdasarkan hasil penelitian diketahui tidak terdapat hubungan penggunaan *gadget* dengan kuantitas tidur pada anak sekolah (kelas IV dan V) di SD Negeri 182 Kota Pekanbaru, dengan  $p_{value} > 0,05 = 0,410$ . POR 0,714 yang artinya responden menggunakan *gadget* buruk berisiko 0,714 kali memiliki kuantitas tidur yang buruk jika dibandingkan dengan responden yang menggunakan *gadget* yang baik. Penelitian ini tidak sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Mawitjere (2017) dalam penelitian hubungan lama penggunaan *gadget* dengan kejadian insomnia bahwa penggunaan *gadget* yang berlebihan sering kali membuat anak mengalami waktu tidur yang tidak cukup, walaupun hanya sekedar mengakses jejaring sosial, bermain *game*, atau berinteraksi dengan lainnya sebelum jam tidur dapat mengganggu pola tidur yang cukup.

Syamsuudin (2015) mendukung pernyataan yang tertulis diatas bahwa penggunaan *gadget* sangat populer pada anak sekolah, dimana *gadget* tersebut merupakan alat yang memaparkan cahaya yang apabila semakin lama penggunaan *gadget* tersebut akan



mengganggu pengaturan dari hormon melatonin sehingga membuat kuantitas tidur yang buruk pada anak. Ketidakmampuan anak dalam manajemen waktu dalam penggunaan *gadget* dengan baik dan benar ketika berada di sekolah maupun di rumah, akan berdampak pada ketidakaturan pola istirahat dan tidur pada anak sehingga membuat tidak terpenuhinya pola tidur yang baik pada anak 10 jam setiap malamnya.

Peneliti berasumsi bahwa tidak terdapat hubungan penggunaan *gadget* dengan kuantitas tidur anak sekolah (kelas IV dan V). Hal ini dapat disebabkan oleh berbagai faktor diantaranya anak tidak menggunakan *gadget* sebelum tidur, anak menggunakan *gadget* disiang hari saat pulang sekolah, dan kebiasaan pola tidur anak.

## **2. Hubungan Penggunaan Gadget Kualitas Tidur pada Anak Sekolah (Kelas IV dan V) di SD Negeri 182 Kota Pekanbaru**

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa terdapat hubungan penggunaan *gadget* dengan kualitas tidur pada anak sekolah (kelas IV dan V) di SD Negeri 182 Kota Pekanbaru, dengan  $pvalue < 0,05 = 0,041$ . POR 3,836 yang artinya responden menggunakan *gadget* buruk berisiko 3,836 kali memiliki kualitas tidur buruk jika dibandingkan dengan responden yang menggunakan *gadget* baik.

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

*smarthphone* 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 canduan sehingga kualitas tidur menurun. Menurut penelitian Putri (2018) bahwa terdapat hubungan kecanduan *smarthphone* terhadap kualitas tidur, kecanduan *smarthphone* memiliki pengaruh 13% terhadap kualitas tidur dan selebihnya karena faktor lainnya.

Peneliti berasumsi bahwa terdapat hubungan penggunaan *gadget* dengan kualitas tidur pada anak sekolah (kelas IV dan V). Responden yang memiliki kualitas tidur yang buruk dapat disebabkan oleh faktor elektronik seperti penggunaan *gadget*. Penggunaan *gadget* yang berlebihan dan apabila semakin di biarkan 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**

Hasil analisis bivariat menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan penggunaan *gadget* dengan kuantitas tidur pada anak sekolah (kelas IV dan V) dan terdapat hubungan penggunaan *gadget* dengan kualitas tidur pada anak sekolah (kelas IV dan V). Hal ini menyebabkan tidak terdapat hubungan penggunaan *gadget* dengan kuantitas tidur

salah satunya anak tidak menggunakan *gadget* sebelum tidur, anak menggunakan *gadget* disiang hari saat pulang sekolah dan kebiasaan pola tidur anak. Sedangkan pada penggunaan *gadget* dengan kualitas tidur pada anak terdapat hubungan, apabila penggunaan *gadget* berlebihan semakin dibiarkan akan berdampak buruk pada kesehatan anak, hal ini perlu pengawasan yang ketat bagi orang tua dalam memberikan sebuah *gadget*.

#### SARAN

##### 1. Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan bagi institusi pendidikan Pekanbaru dapat menambah bahan bacaan dan ilmu pengetahuan dipergustakaan khususnya mengenai penggunaan *gadget*, kuantitas dan 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 kuantitas dan kualitas tidur.

##### 3. Bagi Sekolah

Diharapkan bagi sekolah dapat memberikan informasi tentang masalah penggunaan *gadget*, kuantitas dan 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 wawancara mendalam agar informasi yang diperoleh lebih akurat serta melakukan penelitian pada wilayah yang lebih luas.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Ameliola, S., & Nugraha, H. D. (2013). Perkembangan Media Informasi Dan Teknologi Terhadap Anak Dalam Era Globalisasi. <https://icssis.files.wordpress.com/2013/09/2013-02-29.pdf> :362-371. Diakses pada tanggal 10 Maret 2019.
- 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/JOMPSTIK/article/download/18806/18178>. Diakses pada tanggal 06 Juli 2019 pukul 01.05 wib.
- Hanifriatiwi. (2013). Hubungan Gangguan Tidur Terhadap Kualitas Hidup Anak Dengan Obesitas. *Jurnal Media Medika Muda*.
- Iswidharmanjaya, D & Beranda, A. (2014). *Bila Si Kecil Bermain Gadget*. Jakarta: Bisakimia.
- Manumpil, M., Ismanto, Y., Onibala, F. (2015). Hubungan Penggunaan Gadget Dengan Tingkat Prestasi Siswa Di Sma Negeri 9 Manado. *Ejournal Keperawatan (E-Kep) Volume 3. Nomor 2. April 2015*.
- Masyeni, C. (2010). Hubungan Kualitas Tidur dengan Konsentrasi Belajar Siswa SD Muhammadiyah Wirobrajan 3 Yogyakarta tahun 2010. Naskah Publikasi. [digilib.unisayogya.ac.id/1701/1/NASKAH%20PUBLIKASI.pdf](http://digilib.unisayogya.ac.id/1701/1/NASKAH%20PUBLIKASI.pdf). Diakses pada tanggal 06 Juli 2019 pukul 02.00 wib.

- Mawitjere, O. T., Onibala. F & Ismanto, Y. A. (2017). Hubungan Lama Penggunaan Gadget Dengan Kejadian Insomnia Pada Siswa Siswi Di Sma Negeri 1 Kawangkoan. *E-Journal Keperawatan (E-Kp) Volume 5 Nomor 1, Mei 2017*.
- Meirianto, M. T. (2018). Hubungan Antara Kecanduan Smarthphone dengan Kualitas Tidur pada Remaja. Naskah Publikasi. <https://dspace.uui.ac.id/.../skripsi%20Monika%20Trisia%20Meirianto%20%2814320348>. Diakses pada tanggal 20 Juli 2019 pukul 01.21 wib.
- Mubarak, W. I., Indrawati, L., & Susanto, J. (2015). *Buku Ajar Ilmu Keperawatan Dasar Buku 2*. Jakarta: Salemba Medika.
- 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/4392/1/naspub%20fix.pdf-min.pdf](http://digilib.unisayogya.ac.id/4392/1/naspub%20fix.pdf-min.pdf). Diakses pada tanggal 16 Juli 2019 pukul 16.05 wib.
- Novitasari, W & Khotimah, N. (2016). Dampak Penggunaan Gadget Terhadap Interaksi Sosial Anak Usia 5-6 Tahun. <https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/paud-teratai/article/view/17261>.
- Pandji, Aditya. (2014, 10 Juni). *Orang Indonesia pakai smarthphone 3 jam perhari*. (<https://lifestyle.kompas.com/read/2014/06/10/1625004/Orang.Indonesia.Pakai.Smartphone.3.Jam.Per.Hari>). Diakses pada tanggal 02 Februari 2019 pukul 16.48 wib.
- Permadi, A. (2017). Hubungan perilaku penggunaan gadget dengan kualitas tidur pada anak usia remaja di sma negeri 1 srandakan bantul. <https://docplayer.info/64991710-Hubungan-perilaku-penggunaan-gadget-dengan-kuantitatif>. Naskah Publikasi.
- Poerwopoespito, EX. O. S. (2010). *Mencegah dan Mengatasi Krisis Anak Melalui Perkembangan Sikap Mental Orang Tua*. Jakarta: Dasar Segala Pelatihan.
- Potter, P. A & Perry, A. G. (2012). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan Konsep, Proses, dan Praktik Edisi 4 Volume 2*. Jakarta: EGC.
- Prasetyaningsih, Novia. (2017). Penggunaan Gadget pada Anak Usia Pendidikan Dasar di Jorong Laras Minang Nagari Kurnia Selatan Kecamatan Sungai Rumbai Kabupaten Dharmasraya Sumatera Barat. [repo.stkip-pgri-sumbar.ac.id/id/eprint/1134/](http://repo.stkip-pgri-sumbar.ac.id/id/eprint/1134/).
- Puspa, A. K., Loebis, R & Nuswantoro, D. (2018). Pengaruh Penggunaan Gadget terhadap Penurunan Kualitas Penglihatan Siswa Sekolah Dasar. *Ejournal.Unisba.Ac.Id/Index.Php/Gmh*
- Putri, H. (2015). Studi Deskriptif Gangguan Tidur pada Anak Usia 9-12 Tahun di SD Negeri Pisangan 1 Ciputat Tahun 2015. [repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/.../38043/1/HILMIANA%20PUTRI-FKIK.pdf](http://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/.../38043/1/HILMIANA%20PUTRI-FKIK.pdf). Naskah Publikasi.
- Rozalia, M. F. (2017). Hubungan Intensitas Pemanfaatan Gadget Dengan Prestasi Belajar Siswa Kelas V Sekolah Dasar. *Jurnal Pemikiran dan Pengembangan SD Volume 5, Nomor 2, September 2017: 2338-1140 (Halaman 722-731)*.

Saifullah, M. (2017). Hubungan Penggunaan *Gadget* Terhadap Pola Tidur pada Anak Sekolah di UPT SD Negeri Gadingrejo II Pasuruan. [repository.unair.ac.id/79251/2/FKP.N.251-18%20Sai%20h.pdf](https://repository.unair.ac.id/79251/2/FKP.N.251-18%20Sai%20h.pdf). Diakses pada tanggal 18 Juli 2019 pukul 12.10 wib.

Syamsoedin, W. K. P. (2015). Hubungan Durasi Penggunaan Media Sosial dengan Kejadian Insomnia pada Remaja di SMA Negeri 9 Manado. *Ejournal Keperawatan (E-Kp) Volume 3. Nomor 1. Februari 2015*.