

Hubungan Penggunaan Gadget Dengan Pola Tidur Pada Anak Sekolah Ranto Peureulak Kab.Aceh Timur

The Relationship between Gadget Use and Sleep Patterns in Ranto Peureulak School Children, Kab. Aceh Timur

Eva Ranika Br Barus¹, Fitri Yanti Bangun², Trinita Situmorang^{3*}, Mardhiah⁴, Ginpera

Ivaninanda Ginting⁵, Ina Yulianti Rangkuti⁶

^{1,2,3,4,5,6} STIKes Flora, Indonesia

*Corresponding author: E-mail: trinitasitumorang@gmail.com

Abstrak

Beberapa kasus mengenai dampak negatif dari gadget ini sering sekali menimpa anak-anak. Mulai dari kecanduan internet, game, dan juga konten-konten yang berisi pornografi. Tidak menutup kemungkinan juga dapat mempengaruhi pola tidur pada anak – anak khususnya balita pada umumnya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Hubungan Penggunaan Gadget dengan Pola Tidur Pada Anak Sekolah di SD N No 1 Ranto Peureulak Kab Aceh Timur. Desain yang digunakan deskriptif korelasi dengan menggunakan pendekatan cross-sectional, Populasi sebanyak 44 orang. Pemilihan sampel pada penelitian ini dilakukan dengan teknik total sampling yaitu seluruh wali siswa kelas V SD N No 1 Ranto Peureulak Kab Aceh Timur sebanyak 44 orang. Berdasarkan hasil penelitian responden dengan yang menjawab positif sebanyak 27 responden (84,4%) sedangkan responden dengan Pola Tidur Pada Anak sebagai besarnya baik sesuai SPO sebanyak 29 responden (90,6 %). Dari crosstab dengan menggunakan uji Korelasi Chi-Square yang dilakukan peneliti memperoleh hasil bahwa terdapat Hubungan Penggunaan Gadget Dengan Pola Tidur Pada Anak Sekolah di SD N No 1 Ranto Peureulak Kab Aceh Timur ini di tandai oleh nilai $P=0,00$.saran pada penelitian ini Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi tambahan untuk pengembangan ilmu periklanan bagi instansi pendidikan tentang Hubungan Penggunaan Gadget Dengan Pola Tidur Pada Anak Sekolah

Kata Kunci: Penggunaan Gadget; Pola Tidur; Anak-anak

Abstract

Several cases regarding the negative impact of this gadget often affect children. Starting from internet addiction, games, and also pornographic content. It is also possible that it can affect sleep patterns in children, especially toddlers in general. This study aims to determine the relationship between gadget use and sleep patterns in school children at SD N No 1 Ranto Peureulak, East Aceh district. The design used is descriptive correlation using a cross-sectional approach. The population is 44 people. The selection of the sample in this study was carried out using a total sampling technique, namely all the guardians of class V students at SD N No 1 Ranto Peureulak, East Aceh Regency, as many as 44 people. Based on the results of the study, 27 respondents (84.4%) answered positively, while 29 respondents (90.6%) had good sleep patterns in children according to the SPO. From the crosstab using the Chi-Square Correlation test conducted by the researcher, the results show that there is a relationship between gadget use and sleep patterns in school children at SD N No. 1 Ranto Peureulak, East Aceh district, which is marked by a value of $P = 0.00$. Suggestions in this study The results of this study are expected to provide additional information for the application of advertising knowledge for educational institutions regarding the relationship between gadget use and sleep patterns in school children.

Keywords: Use of Gadgets; Sleep Patterns; Children

DOI:

PENDAHULUAN

Pada era moderen saat ini perkembangan teknologi semakin meningkat, hal ini ditunjukkan dengan munculnya produk – produk baru yang bertujuan untuk mempermudah kebiasaan dalam beraktifitas sehari – hari manusia. Salah satu produk yang sangat menarik minat masyarakat serta anak – anak khususnya balita adalah gadget. Gadget adalah sebuah istilah dalam bahasa Inggris yang berarti sebuah alat elektronik kecil dengan berbagai macam fungsi menurut Osland (Effendi, 2013).

NSF (National Sleep Foundation) merilis Annual Sleep in America Poll pada tahun 2011 untuk melihat efek dari penggunaan media elektronik sebelum jam tidur. Hasil survei menunjukkan 95% dari total responden yang berusia 13-64 tahun, menggunakan media elektronik seperti televisi, komputer, atau handphone sebelum tidur dan 43% dari mereka mengeluh jarang atau bahkan tidak pernah mendapat tidur yang memuaskan. Bahkan 7% dari responden yang berusia 13-18 tahun mengaku bahwa mereka tidur kurang dari 6 jam pada malam hari (NSF, 2011). Era globalisasi dan perkembangan dunia teknologi, informasi, dan komunikasi yang sangat pesat tampaknya menjadi penyebab meningkatnya penggunaan media elektronik oleh masyarakat dalam beberapa dekade terakhir. Pada Juni 2012, didapati pengguna internet di dunia mencapai sekitar 2,4 miliar orang, di Asia khususnya, mencapai sekitar 1,1 miliar orang, dan di Indonesia terlihat adanya peningkatan dari 2 juta orang pada tahun 2000 menjadi 55 juta orang pada tahun 2012 (Internet World Stats, 2012). Broadcasting Board of Governors (BBG) dan Gallup pada tahun 2012 mendapati 8 dari 10 orang Indonesia (81,0%) menggunakan handphone dan mayoritas penduduk Indonesia (95,9%) menggunakan televisi minimal satu kali dalam seminggu. Meningkatnya penggunaan media elektronik tidak hanya terjadi pada kalangan dewasa saja, melainkan juga anak-anak. Bisa kita lihat bagaimana anak-anak sekarang ini sangat mudah dalam mengakses media elektronik, seperti televisi, handphone, internet dan komputer (Arora et al., 2014). Beberapa survei yang dilakukan terkait dengan penggunaan media oleh anak menunjukkan penggunaan televisi oleh anak meningkat secara signifikan.

Yayasan Kesejahteraan Anak Indonesia (YKAI) atau Yayasan Kesejahteraan Anak Indonesia mencatat terjadinya peningkatan durasi menonton televisi dari 3-4 jam/hari di tahun 1997 menjadi 4-5 jam/hari, bahkan bisa mencapai 7-8 jam/hari pada akhir pekan, di tahun 2006 (Hendriyani, Armono dan Atmonobudi, 2009). Selanjutnya, media lain yang begitu diminati oleh anak adalah internet. Dari 937 sekolah yang diteliti oleh Yayasan Pengembangan Media Anak (YPMA) pada tahun 2006, 88% mengaku pernah mengakses internet. Hampir setengah dari total responden bahkan memiliki fasilitas internet di rumah, dan 40% dari jumlah ini dapat mengaksesnya dengan bebas, tanpa batasan dari orang tua (Hendriyani, Armono dan Atmonobudi, 2009). Bagi anak-anak sekarang ini, memiliki handphone adalah sebuah keharusan. Hampir semua anak yang disurvei oleh YPMA mengaku memiliki handphone (Hendriyani, Armono dan Atmonobudi, 2009).

Media elektronik dan teknologi memang mempunyai dampak positif bagi kemampuan akademik jika dipergunakan dengan efektif sebagai alat pembelajaran. Namun minimnya pengawasan dan kontrol dari orang tua/pengasuh serta kemudahan anak dalam mengakses media-media elektronik tersebut, terutama pada malam hari, akan menyebabkan penurunan kualitas tidur, baik dari segi kuantitatif (durasi tidur) maupun segi kualitatif. Selain itu, waktu yang sebenarnya dapat digunakan untuk aktivitas lain yang lebih bermanfaat seperti olahraga, aktivitas fisik, membaca dan menghabiskan waktu bersama keluarga akan berkurang karena anak terlalu sibuk dengan media elektronik yang ada (Dave dan Dave, 2011). Dengan penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi terkait hubungan penggunaan gadget dengan pola tidur pada anak.

Berdasarkan latar belakang di atas penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang "Hubungan Penggunaan Gadget Terhadap Pola Tidur Pada Anak Sekolah di SD N No 1 Ranto Peureulak Kab Aceh Timur".

METODE PENELITIAN

Desain yang digunakan pada penelitian ini adalah desain deskriptif korelasi dengan menggunakan pendekatan cross-sectional yang bertujuan untuk mendeskripsikan hubungan antara variabel yang berasal dari satu grup sampel. Penelitian ini dilaksanakan di SD N No 1 Ranto Peureulak Kab Aceh Timur. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh wali siswa kelas V SD N No 1 Ranto Peureulak Kab Aceh Timur sebanyak 44 orang. Untuk pemilihan sampel pada penelitian ini dilakukan dengan teknik total sampling yaitu seluruh wali siswa kelas V SD N No 1 Ranto Peureulak Kab Aceh Timur sebanyak 44 orang. Peneliti mengambil data dari responden dengan cara memberikan kuesioner kepada calon responden. Setelah responden selesai mengisi kuesioner, peneliti kemudian memeriksa kelengkapan data dan kemudian data yang sudah terkumpul dianalisa. Instrumen penelitian yang akan digunakan adalah kuesioner yang terdiri dari 3 bagian, yaitu data demografis, kuesioner penguasaan gadget, dan kuesioner pola tidur.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Hasil Chi-Square Hubungan Penggunaan Gadget Dengan Pola Tidur Pada Anak Sekolah di SD No 1 Ranto Peureulak Kab Aceh Timur

persepsi Penggunaan Gadget	penerapan Pola Tidur anak				Total		<i>P</i> Value
	Tidak ada gangguan tidur		Ada gangguan tidur				
	F	%	F	%	F	%	
Rendah	12	27,3	1	2,3	13	29,5	0.000
Sedang	4	9,1	27	62,4	31	70,5	
Total	16	36,4	28	63,6	44	100	

Berdasarkan menunjukan Hubungan Penggunaan Gadget Pada Anak Sekolah di SD N No 1 Ranto Peureulak Kab Aceh Timur dengan Pola Tidur Pada Anak Sekolah sebanyak 16 reponden (36,4 %) dimana dari 16 terdapat 12 responden pola tidur anak rendah dan 4 responden (9,1%) dengan pola tidur ada gangguan dengan kecanduaan gadget. Hubungan Penggunaan Gadget Dengan Pola Tidur Pada Anak Sekolah yaitu ada gangguan tidur sebanyak 28 reponden (63,6 %) dimana dari 28 responden terdapat 1 responden dengan gangguan tidur rendah 1 responden (2,3 %) dan terdapat 27 (61,4%) responden dengan gangguan tidur sedang. Serta P value pada penelitian ini adalah 0,000 dimana lebih kecil dari pada α 0,005 yang artinya adanya Hubungan Penggunaan Gadget Dengan Pola Tidur Pada Anak Sekolah di SD N No 1 Ranto Peureulak Kab Aceh Timur.

Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Syafukkah (2018) yaitu penelitiannya menggunakan analisis statistik uji Spearman Rank dengan taraf signifikan α = 0,05 atau 95%. Hasil Hasil uji statistik diperoleh nilai p = 0,003, dan nilai r = 0,357. Kesimpulan dari penelitian ini adalah ada hubungan antara penggunaan gadget dengan gangguan pola tidur anak sekolah di UPT SDN 02 Gadingrejo Pasuruan. Jika penggunaan gadget meningkat maka tingkat gangguan pola tidurnya juga meningkat, begitu juga sebaliknya. Penelitian dari case western reserve school of medicine, Cleveland (2008) didapatkan bahwa salah satu faktor penyebab gangguan pola tidur pada anak adalah akses media sosial di internet melalui telepon selular yang dapat mempengaruhi kualitas tidur remaja. Terdapat beberapa hasil bahwa responden yang mengalami kecanduan gadget sedang tetapi tidak mengalami gangguan tidur dan sebaliknya responden yang mengalami kecanduan gadget rendah mengalami gangguan tidur.

Menurut Satzinger (2010), salah satu dampak penggunaan gadget adalah mengganggu tidur, karena dengan layanan internet 24 jam gadget akan bergetar atau berdering setiap saat. Ketika ada pesan singkat atau pemberitahuan masuk setiap saat, pengguna akan memainkan gadget mereka, termasuk ketika sudah berada di tempat tidur. Menurut Prasadja (2009), irama sikardian sangat peka terhadap cahaya, cahaya yang ada saat tidur akan menghambat dan menurunkan. produksi hormon melatonin. Hormon melatonin berperan dalam proses tidur dan kualitas tidur seseorang. Jadi mereka yang kecanduan gadget akan selalu menyandingkan gadget di dekat mereka bahkan saat sudah tidur. Secara tidak langsung gadget akan menyala setiap saat ada pesan masuk, sehingga tubuh dipaksa untuk terus beraktifitas hingga larut malam dan pancaran cahaya pada layar gadget tersebut akan menghambat mekanisme irama sikardian, sehingga produksi hormon melatonin dalam tubuh akan terganggu. Apabila produksi hormon melatonin dalam tubuh terganggu maka proses dan kualitas tidur juga akan terganggu, hal tersebut akan menyebabkan gangguan tidur.

SIMPULAN

Adanya hubungan Penggunaan Gadget Dengan Pola Tidur Pada Anak Sekolah di SD N No 1 Ranto Peureulak Kab Aceh Timur ini di tandai oleh nilai $P=0,000$.

DAFTAR PUSTAKA

- Dave, D., Dave, A., 2011. Media Elektronik dan Perilaku Anak. Dalam : National Journal of Medical Research. 2011; 1
- Enny. Oktober 2013 – April 2014. Efek Samping Penggunaan Ponsel. Semarang. Vol. 17, No.4.
- Hendriyani, Armando, N.M., & Atmonobudi, B.S., 2009. Pendidikan media berbasis sekolah: Berbagi pengalaman dan pembelajaran dari Indonesia. Makalah dipresentasikan pada Konferensi Tahunan AMIC 2009, 15 Juli, New Delhi, India.
- National Sleep Foundation 2014, Berapa banyak tidur yang benar-benar dibutuhkan, n.d., National Sleep Foundation, dilihat 2 Desember 2014, <http://sleepfoundation.org/how-sleep-works/howmuch-sleep-do-we-really-need>
- Permadani, Adi. 2017. Hubungan Perilaku Penggunaan Gadget Dengan Kualitas Tidur Pada Anak Usia Remaja Di Sma Negeri 1 Srandakan Bantul. Yogyakarta: Naskah Publikasi PSIK FIK UNSYIAH
- Potter & Perry.(2005). Buku Ajar Dasar Keperawatan Konsep, Proses dan Praktik Edisi 4 volume 1 EGC. Jakarta
- Shiraishi, Y; Ishikawa, D; Sano, S; & Sakurai, K, 2010. Trend dan Evolusi Smartphone di Jepang. Tokyo: Konsorsium Promosi Komputasi Seluler.
- Uliyah, M; Hidayat, A; & Aziz, A, 2008. Ketrampilan Dasar Praktik Klinik Untuk Kebidanan. Edisi 2. Jakarta: Salemba Medika.
- Wahyu dan Nurul. 2016. Dampak Penggunaan Gadget Terhadap Interaksi Sosial Anak Usia 5 – 6 Tahun. Surabaya: Vol. 05, Tidak. 3;182-18.
- Wook, C.S; Jin, K.M; Seok, C.J; Heejune, A; Jeung, C.E; Muda, SW; Soehee, K; Hyunchul, Y, 2015. Jurnal Kecanduan Perilaku. Perbandingan Risiko dan Faktor Protektif Terkait Kecanduan Smartphone dan Kecanduan Internet. Hlm: 308-314.