

BAB 1 PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Perkembangan teknologi digital di era globalisasi telah membawa perubahan yang signifikan dalam kehidupan manusia, dengan akses yang semakin mudah terhadap berbagai perangkat elektronik yang mengubah pola interaksi sosial, pendidikan, dan hiburan. Sehingga penggunaan *Gadget* seperti smartphone, tablet, laptop, dan perangkat layar lainnya di berbagai kelompok usia, termasuk anak usia sekolah dasar (6–12 tahun). *Gadget* bukan lagi barang eksklusif yang hanya dimiliki oleh kalangan tertentu, tetapi telah menjadi bagian integral dari kehidupan sehari-hari anak untuk berbagai keperluan, mulai dari belajar melalui aplikasi edukasi, hiburan seperti bermain game atau menonton video, hingga berinteraksi dengan teman melalui media sosial. Hal ini didukung oleh semakin mudahnya akses internet di rumah, sekolah, dan tempat umum, serta beragam aplikasi yang dirancang dengan fitur interaktif, animasi menarik, dan konten yang disesuaikan dengan minat anak, sehingga memikat perhatian mereka dalam waktu yang lama.

Panduan dari Ikatan Dokter Anak Indonesia (IDAI) pada anak usia 6-12 tahun, penggunaan *Gadget* maksimal 90 menit setiap harinya dengan tujuan penggunaan baik itu untuk hiburan atau pembelajaran daring (Suryawan, 2020). Penggunaan *Gadget* yang melebihi batas dapat menyebabkan gangguan tidur.

Gangguan tidur merupakan kelompok kondisi medis yang mengganggu pola tidur normal seseorang, termasuk dalam hal jumlah, kualitas, atau waktu tidur yang menyebabkan kemampuan individu untuk berfungsi secara optimal saat terjaga terganggu. Gangguan ini mencakup berbagai kondisi seperti sulit memulai tidur, sering terbangun di malam hari, pola tidur berubah, tidak puas tidur, dan aktivitas menurun (Rahmatullah et al., 2024).

Gangguan tidur dalam perspektif keperawatan dipahami tidak hanya sebagai masalah medis, tetapi juga sebagai respons individu terhadap berbagai faktor yang memengaruhi kualitas dan pola tidur. Oleh karena itu, dalam penelitian ini, istilah gangguan tidur merujuk pada gangguan pola tidur dalam perspektif keperawatan, sebagaimana dijelaskan dalam Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia (SDKI), yang ditandai dengan adanya perubahan kualitas dan pola tidur individu (SDKI, 2017).

Menurut data dari survei UNICEF pada 2022, 70% anak-anak di negara berkembang memiliki akses ke smartphone, dan angka ini terus meningkat seiring dengan penurunan harga perangkat serta perluasan jaringan internet (UNICEF, 2023). Sedangkan pada data WHO tahun 2020 dengan pembaruan tahun 2023, menekankan bahwa lebih dari 70% anak di dunia memiliki akses internet, yang meningkatkan risiko kecanduan digital dan masalah kesehatan mental jika tidak diawasi (WHO Team, 2020).

Saat ini, penetrasi teknologi digital melalui perangkat seperti smartphone, tablet, dan laptop telah menjangkau seluruh lapisan masyarakat,

termasuk kelompok usia anak sekolah dasar bahkan balita. Berdasarkan data Kementerian Komunikasi dan Informatika pada tahun 2021, rata-rata durasi penggunaan *Gadget* pada siswa sekolah dasar di Indonesia telah mencapai 21 jam per minggu. Hal ini diperkuat oleh studi dari *Johns Hopkins University School of Medicine* tahun 2020 yang mengindikasikan bahwa paparan layar (*screen time*) melebihi dua jam sehari berisiko menyebabkan keterlambatan pada keterampilan literasi, khususnya dalam kemampuan membaca dan menulis.

Hasil penelitian (Sari et al., 2025) di Madrasah Ibtidaiyah Fathan Mubina Ciawi Kota Bogor menunjukkan bahwa sebagian besar anak menggunakan perangkat *Gadget* dengan durasi yang tidak ideal, yakni melebihi satu jam per hari, dengan jumlah sebanyak 99 orang (84,6%). Hal ini sejalan dengan Penelitian yang dilakukan oleh Siregar (2022) menunjukkan bahwa sekitar 75% anak usia sekolah menggunakan *Gadget* lebih dari dua jam per hari, di mana sebagian besar (80%) menggunakannya untuk bermain permainan atau menonton video, yang berpotensi menurunkan interaksi sosial dan kemampuan konsentrasi (Sari et al., 2025).

Sejumlah penelitian yang dirangkum dalam “*Screen Time and Sleep Quality: A Narrative Review of Digital Device Usage and Its Impact on Well-Being*” oleh (Jaffer et al., 2024) menunjukkan bahwa peningkatan durasi penggunaan perangkat digital berhubungan dengan berbagai gangguan tidur, seperti penurunan kualitas tidur, peningkatan latensi tidur, dan berkurangnya

durasi tidur total. Hubungan ini dijelaskan melalui mekanisme biologis dan perilaku, termasuk paparan cahaya yang menghambat sekresi melatonin, gangguan ritme sirkadian, serta peningkatan stimulasi kognitif sebelum tidur. Temuan-temuan tersebut memperkuat asumsi bahwa penggunaan *Gadget* yang berlebihan, terutama pada malam hari, merupakan faktor risiko penting terhadap gangguan tidur (Jaffer et al., 2024).

Besarnya persentase siswa dengan durasi penggunaan *Gadget* yang kurang baik dalam penelitian dan data statistik tersebut diduga memiliki keterkaitan erat dengan kualitas istirahat siswa. Pengamatan yang dilakukan selama beberapa bulan di Sekolah Dasar Negeri Tempurejo 01 tahun 2025-2026 pada beberapa siswa banyak menghabiskan waktu dengan *Gadget* setelah pulang sekolah dan ada juga yang membawa *Gadget* ke tempat belajar. Sebagian orang tua siswa juga mengatakan bahwa anak sering menggunakan *Gadget* untuk bermain game, menonton video, dan mengakses internet sebagai media belajar hingga melebihi batas panduan penggunaan *Gadget*. Sebagian orang tua dari siswa menyatakan bahwa anaknya sering tidur larut malam, sering sulit tidur saat anaknya sibuk dengan *Gadget*, aktivitas anak mulai berkurang karena lebih banyak diam dirumah bermain game, dan anaknya sering terbangun malam hari.

Gangguan tidur mencakup berbagai kondisi yang menghambat tercapainya pola tidur yang sehat. Salah satu faktor yang berperan dalam terjadinya gangguan tidur pada anak adalah paparan cahaya biru (*blue light*)

yang dipancarkan oleh layar *Gadget*. Cahaya biru merupakan cahaya dengan panjang gelombang pendek dan energi tinggi yang menyerupai cahaya matahari. Paparan cahaya ini, terutama pada malam hari, dapat merangsang retina mata dan mengirimkan sinyal ke otak bahwa tubuh masih berada dalam kondisi terjaga. Kondisi tersebut menyebabkan terhambatnya produksi hormon melatonin, yaitu hormon yang berperan dalam mengatur siklus tidur dan bangun. Akibatnya, anak mengalami kesulitan memulai tidur, sering terbangun pada malam hari, hingga mengalami gangguan tidur seperti insomnia. Jika gangguan tidur terjadi secara berkelanjutan, hal ini dapat berdampak pada penurunan konsentrasi, terganggunya kesehatan fisik, serta perkembangan anak secara keseluruhan (Diaconu et al., 2023).

Pemerintah Indonesia telah menerbitkan Peraturan Pemerintah (PP) Nomor 17 Tahun 2025 tentang Tata Kelola Penyelenggaraan Sistem Elektronik Dalam Perlindungan Anak (PP TUNAS) sebagai bagian dari upaya strategis melindungi anak di ruang digital. Melalui PP ini, pemerintah mendorong kerjasama dengan platform digital untuk menerapkan sistem keamanan yang lebih ketat, meningkatkan literasi digital orang tua (Literasi digital orang tua di sini merujuk pada kemampuan orang tua untuk memahami, mengelola, dan mengawasi penggunaan teknologi digital oleh anak-anak mereka, termasuk memahami risiko seperti konten berbahaya, kecanduan *Gadget*, dan dampak negatif terhadap kesehatan seperti gangguan tidur), serta memitigasi risiko paparan konten berbahaya yang dapat memperpanjang durasi penggunaan

Gadget tanpa kontrol. Implementasi PP TUNAS juga mencakup verifikasi usia pengguna dan penegakan sanksi bagi penyedia layanan elektronik yang tidak patuh, sehingga diharapkan lingkungan digital menjadi lebih aman dan anak-anak tidak terlalu lama terpapar layar *Gadget* yang dapat berdampak negatif termasuk gangguan tidur(Suryawan, 2020).

Pedoman Upaya pemerintah dalam tata Kelola penggunaan *Gadget* sudah mulai diterapkan namun saat ini masih banyak anak usia sekolah dasar yang sering menghabiskan waktunya dengan menggunakan *Gadget*. SDN Tempurejo 01 juga menerapkan perlindungan mengenai penggunaan *Gadget* dengan hanya menerapkan pembelajaran akses media sosial pada siswa kelas atas yakni pada kelas 5&6 karena siswa kelas ini lebih membutuhkan akses untuk mempersiapkan ujian dan lanjutan pendidikan berikutnya. Hal ini menjadi urgensi bagi peneliti untuk dapat menganalisis lebih lanjut hubungannya antara durasi penggunaan *Gadget* dengan gangguan tidur yang dialami oleh anak usia sekolah tepatnya pada siswa kelas 5&6 di SDN Tempurejo 01 Jember.

1.2 Rumusan Masalah

Apakah ada hubungan durasi penggunaan *Gadget* dengan gangguan tidur pada siswa Sekolah Dasar Negeri Tempurejo 01 Jember

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui hubungan antara durasi penggunaan *Gadget* dengan gangguan tidur pada siswa Sekolah Dasar Negeri Tempurejo 01 Jember

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi durasi penggunaan *Gadget* pada siswa Sekolah Dasar Negeri Tempurejo 01 Jember
- b. Mengidentifikasi gangguan tidur pada siswa Sekolah Dasar Negeri Tempurejo 01 Jember
- c. Menganalisa hubungan durasi penggunaan *Gadget* dengan gangguan tidur pada siswa Sekolah Dasar Negeri Tempurejo 01 Jember

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Teoritis

Hasil penelitian untuk memperkaya literatur keperawatan anak dan psikologi pendidikan, khususnya mengenai hubungan pola aktivitas digital dengan kualitas kesehatan fisik siswa sekolah dasar. Selain itu dapat menjadi referensi ilmiah atau landasan bagi peneliti selanjutnya yang ingin mengkaji lebih dalam mengenai variabel-variabel lain yang memengaruhi gangguan tidur pada anak di era digital.

1.4.2 Praktis

- 1) Bagi Sekolah (SDN Tempurejo 01)

Sebagai bahan evaluasi dan masukan dalam menyusun program edukasi kesehatan bagi siswa, serta pertimbangan untuk memberikan himbauan kepada orang tua mengenai pembatasan penggunaan *Gadget*.

2) Bagi Orang Tua

Memberikan kesadaran (*awareness*) mengenai pentingnya pendampingan dan pembatasan durasi penggunaan *Gadget* agar tidak mengganggu pola tidur dan tumbuh kembang anak.

3) Bagi Tenaga Kesehatan

Sebagai data dasar untuk melakukan intervensi keperawatan atau promosi kesehatan di lingkungan sekolah terkait gaya hidup sehat di era digital (*digital wellness*).

1.4.3 Peneliti

- 1) Menerapkan ilmu metodologi penelitian dan teori kesehatan yang telah dipelajari selama masa perkuliahan ke dalam permasalahan nyata di lapangan.
- 2) Meningkatkan pemahaman dan kemampuan analisis peneliti mengenai dinamika kesehatan anak yang berkaitan dengan perkembangan teknologi informasi.
- 3) Sebagai salah satu syarat dalam menyelesaikan studi dan memperoleh gelar sarjana di bidang terkait.