



HUBUNGAN DURASI PENGGUNAAN *GADGET* DENGAN PEMENUHAN KEBUTUHAN TIDUR PADA ANAK DI SD NEGERI 2 IDI TIMUR KABUPATEN ACEH TIMUR TAHUN 2024

THE RELATIONSHIP OF THE DURATION OF GADGET USE WITH FULFILLING CHILDREN'S SLEEP NEEDS AT STATE PRIMARY SCHOOL 2 IDI TIMUR DISTRICT EAST ACEH IN 2024

Intan Mutia¹, Nurhayati Ningsih², Triana Dewi³

^{1,2,3}Program Studi Sarjana Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Sains Cut Nyak Dhien

Email Koresponden : intanmutiaa@gmail.com

Article Info

Article history :

Received : 18-08-2025

Revised : 22-08-2025

Accepted : 24-08-2025

Published : 26-08-2025

Abstract

The number of gadget users in 2022 will reach 3.9 billion users. School-age children are one of the groups with high gadget usage. Addiction to playing gadgets can cause health problems in children, namely having poor sleep quality. This study aims to determine the relationship between the duration of gadget use and the fulfillment of sleep needs in children at SD Negeri 2 Idi Timur, East Aceh Regency. This research design uses a cross-sectional analytic type. The sample in this study were all students in grades IV to VI of SD Negeri 2 Idi Timur, East Aceh Regency, totaling 97 people with a total sampling technique. Data analysis was carried out using univariate and bivariate analysis using the chi-square test. The results showed that the use of gadgets in children was mostly moderate in duration, as many as 54 respondents (55.7%). The fulfillment of children's sleep needs was mostly met by 62 respondents (63.9%). There is a relationship between the duration of gadget use and the fulfillment of sleep needs in children with a *p*-value of 0.001 ($P < 0.05$). There is a relationship between the duration of gadget use and the fulfillment of sleep needs in children at SD Negeri 2 Idi Timur, East Aceh Regency. Schools are expected to provide information about the problem of gadget use and the fulfillment of sleep needs, and schools also provide education about the dangers of excessive gadget use for health and prohibit the use of gadgets in schools.

Keywords : *Gadget Use, Fulfillment of Sleep Needs, Children*

Abstrak

Jumlah pengguna *gadget* pada tahun 2022 mencapai 3,9 miliar pengguna. Anak usia sekolah menjadi salah satu kelompok dengan penggunaan *gadget* yang tinggi. Kecanduan bermain *gadget* dapat mengakibatkan masalah kesehatan yang terjadi pada anak yaitu memiliki kualitas tidur yang buruk. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan durasi penggunaan *gadget* dengan pemenuhan kebutuhan tidur pada anak di SD Negeri 2 Idi Timur Kabupaten Aceh Timur. Desain penelitian ini menggunakan jenis *analytic* yang bersifat *cross sectional*. Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh siswa-siswi kelas IV sampai VI SD Negeri 2 Idi Timur Kabupaten Aceh Timur sebanyak 97 orang dengan teknik *total sampling*. Analisa data dilakukan dengan menggunakan analisis univariat dan bivariat menggunakan uji *chi-square*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan *gadget* pada anak sebagian besar dengan durasi sedang sebanyak 54 responden (55,7%). Pemenuhan kebutuhan tidur anak sebagian besar terpenuhi sebanyak 62 responden (63,9%). Ada hubungan durasi penggunaan *gadget* dengan pemenuhan kebutuhan tidur pada anak dengan *p*-value 0,001 ($P < 0,05$). Ada hubungan durasi penggunaan *gadget* dengan pemenuhan kebutuhan tidur pada anak di SD Negeri 2 Idi Timur Kabupaten Aceh Timur. Bagi sekolah diharapkan dapat memberikan informasi tentang masalah penggunaan *gadget* dan pemenuhan kebutuhan tidur, serta pihak sekolah juga



memberikan edukasi tentang bahaya penggunaan gadget yang berlebihan bagi kesehatan dan melarang penggunaan *gadget* di sekolah.

Kata Kunci : Penggunaan *Gadget*, Pemenuhan Kebutuhan Tidur, Anak

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi, informasi, serta komunikasi yang berkembang begitu pesat, sehingga dapat mempengaruhi seluruh aspek kehidupan bermasyarakat serta interaksi sosial dalam masyarakat. Kecanggihan teknologi, informasi, serta komunikasi semakin berkembang pesat seiring dengan berkembangnya kebutuhan manusia serta gaya hidup manusia yang semakin praktis. *Gadget* merupakan salah satu teknologi yang berkembang begitu pesat, seperti *smartphone*, komputer, tablet, dan laptop (Kusumawardani dan Yolanda, 2023). *Gadget* merupakan sebuah istilah yang berasal dari bahasa Inggris yang berarti perangkat elektronik kecil yang yang digunakan untuk alat komunikasi, mencari informasi atau *browsing*, sosial media, *youtube*, bermain *game* dan lainnya (Hablaini dkk, 2020).

Beberapa contoh dari *gadget* adalah laptop, *smartphone*, *ipad*, ataupun tablet yang merupakan alat-alat teknologi yang berisi berbagai macam aplikasi dan informasi mengenai semua hal yang ada di Dunia ini. Pengguna *gadget* secara global terus meningkat, terdapat 3,2 miliar orang pengguna pada tahun 2019. Jumlah pengguna *gadget* terbesar yaitu negara China dengan total 27% dari total pengguna *gadget* Dunia. Jumlah pengguna *gadget* pada tahun 2022 mencapai 3,9 miliar pengguna. Anak usia sekolah menjadi salah satu kelompok dengan penggunaan *gadget* yang tinggi (Witantri dkk, 2020).

Hasil survey menunjukkan bahwa pengguna *gadget* berdasarkan klasifikasi usia tertinggi yaitu usia 10-14 tahun sebanyak 75,5% pengguna (Indonesia Internet Provider Association, 2020). Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) tahun 2020 menyatakan bahwa sebanyak 143,26 juta masyarakat Indonesia atau 54,68% telah menggunakan internet. Rentang usia yang paling banyak menggunakan *gadget* di Indonesia berasal dari kalangan anak SD dan remaja diikuti usia produktif bahkan usia anak-anak mulai gemar menggunakan *gadget*. Dalam survei ini juga diketahui jika sekira 43,89 persen pengguna internet di Indonesia rata-rata mengakses internet paling tidak 1 hingga 3 jam per hari. Sekira 29,63 persen mengatakan mengakses internet selama 4 hingga 7 jam per hari, dan sekira 26,48 persen pengguna mengakses internet lebihdari 7 jam per hari (Mubarak, 2021).

Data yang diperoleh dari Badan Pusat Statistik Provinsi Aceh tahun 2021, angka anak pengguna *gadget* dan internet di Provinsi Aceh mencapai 16,81% sedangkan Kabupaten/Kota yang ada di Provinsi Aceh yang paling tinggi menggunakan internet terdapat di Kota Banda Aceh sebanyak 63,38% di ikuti kota Lhokseumawe sebanyak 32,95% (Masthura dkk, 2023).

Anak-anak cenderung memakai *gadget* 4 hingga 5 kali lebih sering dari waktu yang disarankan. Lebih lanjut, ditemui bahwa penggunaan *gadget* telah diawali dari usia sangat dini. Perilaku anak saat penggunaan *gadget* dapat berdampak positif ataupun negatif. Dampak positif meliputi kreativitas serta kecerdasan anak yang lebih mudah diasah dengan terdapatnya aplikasi membaca, mewarnai, serta menulis yang menarik sebab disertai gambar. Anak tidak perlu waktu dan tenaga ekstra untuk belajar menulis dan membaca pada buku ataupun kertas. Selain efek positif, *gadget* yang dipakai dalam jangka waktu lama juga bisa memberi dampak negatif, seperti kecanduan, dampak psikologis, dampak fisik serta gangguan pola tidur (Witantri dkk, 2022).



Ketika anak usia sekolah yaitu usia 10-12 tahun kecanduan bermain *gadget* salah satu masalah kesehatan yang dapat terjadi adalah memiliki kualitas tidur yang buruk (Hablaini *et al.*, 2020). Tidur menjadi kebutuhan dasar yang dibutuhkan oleh semua orang. Tidur pada anak merupakan fenomena yang universal dan sangat penting untuk kesehatan anak. Anak menjadi kelompok umur yang memiliki tingkat risiko tinggi untuk terjadinya gangguan pola tidur dikarenakan waktu tidur yang kurang (Fadzi dkk 2021). Tidur merupakan kebutuhan dasar bagi setiap manusia dan memegang peranan penting dalam perkembangan anak. Tidur tidak hanya berdampak pada perkembangan fisik maupun emosional, namun juga sangat erat hubungannya dengan fungsi kognitif, pembelajaran, dan atensi. Tidur dapat memberikan fungsi homeostatik bagi tubuh yang bersifat menyegarkan dan sangat penting untuk termoregulasi normal dan penyimpanan energi (Nurhanifah dkk, 2023).

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 (Hablaini dkk, 2020). Pola tidur pada anak usia 6-12 tahun rata-rata 9-11 jam. Anak usia sekolah biasanya tidak membutuhkan tidur siang. Anak yang tidak tidur pada siang hari biasanya melakukan aktivitas tertentu seperti bermain game online yang dilakukan dalam jangka waktu lama hingga larut malam dan akan mempengaruhi pola tidur anak tersebut (Sari dan Ramadan, 2020).

Pola tidur yang baik dan teratur dapat memberikan efek yang bagus terhadap kesehatan. Waktu tidur anak sekolah adalah 10 jam/hari, kualitas tidur yang baik pada anak ditandai dengan tidur yang terlelap dan badan yang segar setelah bangun dari tidur. Kekurangan tidur atau durasi tidur yang kurang merupakan salah satu komponen dari gangguan tidur pada anak sekolah. Gangguan tidur pada anak dapat mengganggu pertumbuhan fisik emosional, kognitif dan sosial seorang anak (IDAI, 2020). Gangguan tidur lain yang sering terjadi pada anak usia sekolah yaitu gangguan memulai dan mempertahankan tidur (Lestari dkk, 2022).

Kurang tidur akan menghambat kerja otak untuk informasi baru. Secara keseluruhan anak-anak yang tidak mempunyai kebiasaan tidur secara teratur memiliki skor yang lebih rendah dalam matematika, tes membaca dan kepedulian disekitarnya. Pemakaian *gadget* dalam waktu lama menyebabkan mereka memerlukan sekitar 60 menit lebih lama untuk tertidur dari pada waktu biasanya. Oleh karena itu, para anak ini akan cenderung tidur terlambat dari biasanya. Kecanggihan dan kemudahan yang disediakan *gadget* saat ini menyebabkan banyak orang terperangkap untuk selalu beraktifitas menggunakan *gadget* (Lestari dkk, 2021).

Anak-anak yang menatap layar terutama di ruangan yang gelap dapat merusak kemampuan mereka untuk tidur, paparan cahaya terang sebelum tidur dapat menunda produksi melatonin otak, hormon kantuk. Paparan cahaya pada individu yang lebih muda cenderung mengakibatkan lebih banyak gangguan tidur. Penggunaan media elektronik memprediksi penundaan yang lebih lama antara waktu tidur anak dan waktu dia benar-benar tertidur setiap malam (Lestari dkk, 2022).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Hablaini dkk (2020), mengenai hubungan penggunaan *gadget* dengan kuantitas dan kualitas tidur pada anak sekolah (kelas IV dan V) di SD Negeri 182 Kota Pekanbaru hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan penggunaan *gadget* dengan kualitas tidur pada anak sekolah (kelas IV dan V) ($Pvalue = 0,041 < 0,05$).



Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Witantri (2022), mengenai hubungan lama penggunaan *gadget* dengan gangguan pola tidur pada anak sekolah dasar kelas 4 sampai 6 di Denpasar. Hasil akhir bivariat mendapatkan nilai $p = 0,00$ dengan nilai $r = 0,4$ (koefisien korelasi), menjelaskan bahwa nilai kolerasi linear variabel lama penggunaan *gadget* pada pola tidur memiliki korelasi positif dan hubungannya rendah. Berdasarkan hasil nilai korelasi dapat diketahui nilai koefisien determinasi ($r^2 = 0,16$), hal ini menunjukkan bahwa sebesar 16% variabel lama penggunaan *gadget* mempengaruhi gangguan pola tidur, sisanya sebanyak 84% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak ada dalam model penelitian.

Jumlah siswa kelas I sampai VI SD Negeri 2 Idi Timur Kabupaten Aceh Timur sebanyak 121 orang. Berdasarkan hasil wawancara terhadap wali kelas didapatkan bahwa sebanyak 95% anak sudah mulai menggunakan *gadget*. 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*.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan durasi penggunaan *gadget* dengan pemenuhan kebutuhan tidur pada anak di SD Negeri 2 Idi Timur Kabupaten Aceh Timur.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian ini menggunakan jenis *analytic* yang bersifat *cross sectional*. Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh siswa-siswi kelas IV sampai VI SD Negeri 2 Idi Timur Kabupaten Aceh Timur sebanyak 97 orang dengan teknik *total sampling*. Analisa data dilakukan dengan menggunakan analisis univariat dan bivariat menggunakan uji *chi-square*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Hasil penelitian yang dilakukan terhadap 97 siswa yang bertujuan untuk mengetahui hubungan durasi penggunaan *gadget* dengan pemenuhan kebutuhan tidur pada anak di SD Negeri 2 Idi Timur Kabupaten Aceh Timur. Penelitian ini dilakukan dengan cara wawancara menggunakan kuisisioner, didapatkan hasil penelitian sebagai berikut :

1. Analisis Univariat

a) Karakteristik Responden

Tabel .1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Siswa di SD Negeri 2 Idi Timur Kabupaten Aceh Timur Tahun 2024

No	Karakteristik	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Jenis Kelamin			
1	Laki-Laki	37	38,1
2	Perempuan	60	61,9
Total		97	100
Usia			
1	10 Tahun	32	33
2	11 Tahun	44	45,4
3	12 Tahun	21	21,6
Total		97	100
Kelas			
1	Kelas 4	32	33
2	Kelas 5	44	45,4
3	Kelas 6	21	21,6
Total		97	100



Tabel 5.1 diatas menunjukkan bahwa karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin sebagian besar perempuan sebanyak 60 responden (61,9%), berdasarkan usia sebagian besar berusia 12 tahun sebanyak 44 responden (45,4%) dan berdasarkan kelas sebagian besar kelas 5 sebanyak 44 responden (45,4%).

b) Persepsi Penyakit Diabetes Melitus Tipe II

Tabel . 2 Distribusi Frekuensi Durasi Penggunaan *Gadget* di SD Negeri 2 Idi Timur Kabupaten Aceh Timur Tahun 2024

No	Durasi Penggunaan <i>Gadget</i>	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	Normal	7	7,2
2	Sedang	54	55,7
3	Lama	36	37,1
Jumlah		97	100

Berdasarkan tabel 5.2 diatas hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 97 responden sebagian besar menggunakan *gadget* dengan durasi sedang sebanyak 54 responden (55,7%) dan sebagian kecil menggunakan *gadget* dengan durasi normal sebanyak 7 responden (7,2%).

c) Pemenuhan Kebutuhan Tidur

Tabel .3 Distribusi Frekuensi Perilaku Manajemen Diri Pasien Diabetes Melitus Tipe II di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Bandar Pusaka Kabupaten Aceh Tamiang Tahun 2023

No	Pemenuhan Kebutuhan Tidur	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	Terpenuhi	62	63,9
2	Tidak Terpenuhi	35	36,1
Jumlah		97	100

Berdasarkan tabel 5.3 diatas hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 97 responden sebagian besar kebutuhan tidurnya terpenuhi sebanyak 62 responden (63,9%).

2. Analisis Bivariat

Tabel .4 Hubungan Durasi Penggunaan *Gadget* dengan Pemenuhan Kebutuhan Tidur Siswa di SD Negeri 2 Idi Timur Kabupaten Aceh Timur Tahun 2024

No	Durasi Penggunaan <i>Gadget</i>	Pemenuhan Kebutuhan Tidur						<i>p-Value</i>
		Terpenuhi		Tidak Terpenuhi		Jumlah		
		f	%	f	%	f	%	
1	Normal	7	100	0	0	7	100	0,001
2	Sedang	47	87	7	13	54	100	
3	Lama	8	22,2	28	77,8	36	100	
Jumlah		62	63,9	35	36,1	97		



Berdasarkan tabel .4 diatas menunjukkan bahwa dari 97 responden terdapat 7 responden yang menggunakan *gadget* dengan durasi normal seluruhnya kebutuhan tidurnya terpenuhi, dari 54 responden yang menggunakan *gadget* dengan durasi sedang sebagian besar kebutuhan tidurnya terpenuhi sebanyak 47 responden (87%) dan dari 36 responden yang menggunakan *gadget* dengan durasi lama sebagian besar kebutuhan tidurnya tidak terpenuhi sebanyak 28 responden (77,8%). Hasil uji statistic *Chi-Square (Person Chi-Square)* pada derajat kepercayaan 95% ($\alpha=0,05$) diperoleh nilai *p Value* = 0,001 ($p<0,05$) yang berarti H_a diterima dan H_0 ditolak sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan durasi penggunaan *gadget* dengan pemenuhan kebutuhan tidur pada siswa SD Negeri 2 Idi Timur.

PEMBAHASAN

Durasi Penggunaan *Gadget* Pada Anak

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 97 responden sebagian besar menggunakan *gadget* dengan durasi sedang sebanyak 54 responden (55,7%) dan sebagian kecil menggunakan *gadget* dengan durasi normal sebanyak 7 responden (7,2%).

Penelitian ini sejalan dengan yang dilakukan oleh Andini dkk (2024) mengenai hubungan durasi penggunaan *gadget* dengan pola tidur anak usia sekolah. Hasil penelitian menunjukkan bahwa durasi penggunaan *gadget* pada anak usia sekolah tergolong tidak normal atau lama sebanyak 94 responden (55,3%).

Penelitian ini sejalan dengan yang dilakukan oleh Eritriana dan Pariyem (2022), mengenai hubungan antara penggunaan *gadget* dengan pola tidur anak usia sekolah (10-12 tahun) di SDN Bintoyo, Kecamatan Padas. Berdasarkan penelitian ini hasil yang didapatkan bahwa Penggunaan *gadget* sebagian besar berada pada tingkat tinggi atau lama yaitu sebanyak 34 responden (58,6%).

Gadget adalah perangkat elektronik kecil yang memiliki tujuan dan fungsi khusus untuk mengunduh informasi-informasi terbaru dengan berbagai teknologi maupun fitur terbaru, sehingga membuat hidup manusia menjadi praktis. Sekarang ini hampir semua kalangan menggunakan *gadget* dalam kegiatan yang mereka lakukan setiap harinya. Hampir setiap orang yang menggunakan *gadget* menghabiskan waktu mereka dalam sehari untuk menggunakan *gadget*. Selain itu *gadget* memiliki dampak positif dan negatif bagi yang menggunakannya. Terlebih bagi anak-anak yang menggunakan *gadget* setiap harinya (Wahyuningsih dkk, 2024).

Jika *gadget* digunakan secara terus-menerus dalam jangka waktu yang lama, hal itu akan memiliki efek negatif terutama pada anak-anak, termasuk kecanduan bermain game dan internet, perubahan dalam cara kerja otak anak-anak, dan peningkatan risiko depresi. Dengan kecanggihan dan kemudahan yang ditawarkan oleh perangkat saat ini, anak balita terperangkap dalam rutinitas menggunakan perangkat tersebut. Selain itu, efek dari penggunaan *gadget* yang berlebihan telah dikaitkan dengan masalah penurunan kualitas tidur pada anak (Alpiah dkk, 2024).

Peneliti menyimpulkan bahwa anak yang sering menggunakan *gadget* lebih dari dua jam setiap hari, menunjukkan bahwa anak kecanduan menggunakannya. Keterlibatan untuk menggunakan perangkat ini, termasuk melihat video yang tersedia di aplikasi tersebut, melihat gambar, dan memainkan game, adalah penyebab situasi ini. Orang tua anak menyatakan bahwa *gadget* dilepaskan jika batrenya mati. Banyak balita yang menggunakan *gadget* lebih dari dua jam menunjukkan bahwa orang tua tidak memberikan perhatian yang cukup kepada mereka.



Pemenuhan Kebutuhan Tidur Pada Anak

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 97 responden sebagian besar kebutuhan tidurnya terpenuhi sebanyak 62 responden (63,9%). Penelitian ini sejalan dengan yang dilakukan oleh Alpiah dkk (2024), mengenai hubungan intensitas *gadget* terhadap kualitas tidur anak prasekolah di PAUD. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar anak memiliki kualitas tidur buruk sebanyak 22 anak (81,5%).

Penelitian ini juga sejalan dengan yang dilakukan oleh Widhiyanto dkk (2024), mengenai hubungan penggunaan *smartphone* terhadap pola tidur anak pra sekolah di TK Satu Atap Ketompen-Pajajaran. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pola tidur anak sebagian besar adalah mengalami gangguan pola tidur yaitu sebanyak 26 responden atau 66,7%.

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. Kebutuhan tidur dapat terganggu dari berbagai kebiasaan dan perilaku gangguan 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 (Hablaini dkk, 2020).

Kebutuhan tidur pada anak usia sekolah bervariasi, tetapi biasanya memiliki rentang dari 9-12 jam tiap malam. Aktivitas tidur merupakan kebutuhan yang sangat penting bagi manusia khususnya pada usia anak. Anak dengan kualitas tidur yang buruk akan berdampak pada masalah pertumbuhan, perkembangan, psikologi, konsentrasi, rawan terhadap tindakan kejahatan, mempengaruhi perilaku anak, sulit konsentrasi, terganggunya fungsi otak pada anak (*pre frontal cortex*), dan dapat ketergantungan terhadap *gadget (introvert)* (Chandra dkk, 2022).

Peneliti menyimpulkan bahwa pemenuhan kebutuhan tidur pada anak sekolah dalam penelitian ini sebagian besar buruk. Pemenuhan kebutuhan tidur yang buruk pada anak sekolah dapat disebabkan oleh berbagai faktor. Perlunya perhatian khusus untuk memenuhi kebutuhan tidur pada anak merupakan 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 pemenuhan kebutuhan tidur baik maka tubuh akan selalu sehat dan bugar serta bersemangat untuk beraktivitas di pagi dan siang hari.

Hubungan Durasi Penggunaan *Gadget* dengan Lama Waktu Tidur pada Anak

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 97 responden terdapat 7 responden yang menggunakan *gadget* dengan durasi normal seluruhnya kebutuhan tidurnya terpenuhi, dari 54 responden yang menggunakan *gadget* dengan durasi sedang sebagian besar kebutuhan tidurnya terpenuhi sebanyak 47 responden (87%) dan dari 36 responden yang menggunakan *gadget* dengan durasi lama sebagian besar kebutuhan tidurnya tidak terpenuhi sebanyak 28 responden (77,8%). Hasil uji statistik *Chi-Square (Person Chi-Square)* pada derajat kepercayaan 95% ($\alpha=0,05$) diperoleh nilai *p Value* = 0,001 ($p<0,05$) yang berarti H_a diterima dan H_0 ditolak sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan durasi penggunaan *gadget* dengan pemenuhan kebutuhan tidur pada siswa SD Negeri 2 Idi Timur.

Penelitian ini sejalan dengan yang dilakukan oleh Eritriana dan Pariyem (2022), mengenai hubungan antara penggunaan *gadget* dengan pola tidur anak usia sekolah (10-12 tahun) di SDN



Bintoyo, Kecamatan Padas. Hasil uji sistematik spearman rank diperoleh derajat signifikan sebesar 0,018 yaitu $<0,05$ yang artinya ada hubungan yang signifikan antara penggunaan gadget dengan gangguan pola tidur pada anak.

Penelitian ini juga sejalan dengan yang dilakukan oleh Barus dkk (2023), mengenai hubungan penggunaan gadget dengan pola tidur pada anak sekolah di SD N No 1 Ranto Peureulak Kab Aceh Timur. Hasil uji korelasi *chi-square* diperoleh 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 $p=0,000$.

Bermain *gadget* tidak hanya mengganggu jadwal tidur melainkan jika terlalu lama bertatapapan dengan layar *gadget* pada waktu lama maka akan sulit untuk tertidur karena sinar biru yang menyerupai cahaya pada siang hari. Terlalu lama bertatapapan dengan layar komputer dalam waktu lama akan membuat siklus tidur alami menjadi buruk dan membuat seseorang sulit untuk tertidur. Seseorang akan mudah tertidur dalam keadaan cahaya redup karena tubuh akan mempengaruhi hormon melatonin membuat seseorang mudah mengantuk. Namun, saat bermain *gadget* seseorang harus tetap terjaga dan waspada ketika hendak tidur, hal ini menjadikan hormon adrenalin meningkat sehingga mata menjadi susah untuk tertidur (Chandra dkk, 2022).

Semakin lama anak bermain *gadget*, kualitas tidurnya akan semakin berubah. Penggunaan *gadget* sebelum tidur menyebabkan anak kehilangan minat tidur dan enggan untuk melanjutkan tidur, sehingga pada saat akan tidur seseorang memerlukan waktu untuk bersiap tidur atau *pre-sleep* selama 10-15 menit. Namun, jika waktu *pre-sleep* digunakan untuk bermain *gadget* maka waktu *pre-sleep* lebih dari 15 menit hal tersebut dapat mempengaruhi pola tidur. Paparan cahaya *gadget* akan lebih sering didapatkan pada anak yang sering bermain gadget dan efeknya akan lebih banyak sehingga berpengaruh terhadap pola tidurnya (Andini dkk, 2024).

Peneliti menyimpulkan bahwa adanya hubungan durasi penggunaan *gadget* dengan lama waktu tidur pada anak. Jadi mereka yang kecanduan *gadget* akan selalu menyangkingkan *gadget* di dekat mereka bahkan saat sudah tidur. Secara tidak langsung *gadget* akan menyala setiap saat dimainkan, sehingga tubuh dipaksa untuk terus beraktifitas hingga larut malam dan pancaran cahaya pada layar gadget tersebut akan menghambat mekanisme irama sirkadian, 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.

KESIMPULAN

Adapun beberapa kesimpulan dalam penelitian ini adalah : Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 97 responden sebagian besar menggunakan *gadget* dengan durasi sedang sebanyak 54 responden (55,7%) dan sebagian kecil menggunakan *gadget* dengan durasi normal sebanyak 7 responden (7,2%). Pemenuhan kebutuhan tidur anak SD Negeri 2 Idi Timur sebagian besar terpenuhi sebanyak 62 responden (63,9%). Ada hubungan durasi penggunaan *gadget* dengan pemenuhan kebutuhan tidur pada siswa SD Negeri 2 Idi Timur dengan *p-value* 0,001 ($P < 0,05$).

DAFTAR PUSTAKA

Alpiah, Rahmawati dan Apriana. (2024). hubungan intensitas *gadget* terhadap kualitas tidur anak prasekolah di PAUD. *Journal Of Nursing and Medwifery Sciences(JNMS)*. 2 (1).



- Andini, Nurcahayati dan Indriati. (2024). Hubungan Durasi Penggunaan *Gadget* Dengan Pola Tidur Anak Usia Sekolah. *Journal Of Education Religion Humanities and Multidisciplinary*. 2 (2)
- Barus, Bangun Dan Situmorang. (2023). Hubungan Penggunaan *Gadget* Dengan Pola Tidur Pada Anak Sekolah Di SD N No 1 Ranto Peureulak Kab Aceh Timur. *Journal Of Nursing*. 1 (1).
- Chandra, Tat Dan Wawo. (2022). Pengaruh Durasi Bermain *Gadget* Terhadap Kualitas Tidur Pada Anak Usia Sekolah Kelas V Dan Vi (Sekolah Dasar Kristen Citra Bangsa). *Chmk Health Journal*. 6 (1), E-Issn : 2615-1154.
- Eritriana dan Pariyem. (2022). Hubungan Antara Penggunaan *Gadget* Dengan Pola Tidur Anak Usia Sekolah (10-12 Tahun) Di SDN Bintoyo, Kecamatan Padas. *Jurnal Cakra Medika*. 9 (2)
- Fadzi, Rijal dan Fadli. (2021). Penggunaan *Gadget* Dalam Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Stik SITI Khadijah Palembang. *Jurnal Keperawatan Sriwijaya*. 8 (2).
- Hablaini, Lestari dan Niriayah. (2020). Hubungan Penggunaan *Gadget* Dengan Kuantitas Dan Kualitas Tidur Pada Anak Sekolah (Kelas Iv Dan V) Di Sd Negeri 182 Kota Pekanbaru. *Jurnal Keperawatan Abdurrab*. 4 (1), ISSN : 2541-2620.
- Kusumawardani dan Yolanda. (2023). Hubungan Penggunaan *Gadget* dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Ekstensi Fakultas Kesehatan Masyarakat Indonesia. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*. 2 (2).
- Lestari, Naulia dan Ridlo. (2022). Kualitas Tidur Anak Usia Sekolah Dalam Penggunaan *Gadget* Di Pancoran Mas, Depok. *Indonesian Journal of Nursing Scientific*. 1 (1).
- Masthura, Iqbal dan Renila. (2023). Hubungan Penggunaan *Gadget* Dengan Perkembangan Psikososial Anak Usia Sekolah di SD Negeri 1 Kota Banda Aceh. *Jurnal Aceh Medika*. 2 (1).
- Mubarak. (2021). *Model Pengasuh Anak Terkait Penggunaan Internet Di Asia Peranting Model Of Child Related To Internet Usage In Asia*. Prosiding Nasional Psikologi 2.
- Nurhanifah, D, dkk. (2023). Penyuluhan Kesehatan Mengenai Pola Tidur yang Sehat di Panti Asuhan Aisyiyah. *Omnicompetence Community Development Journal*, 3(1), 1-4).
- Sari dan Ramadan. (2021). Pemenuhan Kebutuhan Istirahat dan Tidur pada Anak : *Literature Review*. *Jurnal Online Keperawatan Indonesia*.
- Wahyuningsih, Rokhmah dan Imallah. (2024). Hubungan Perilaku Penggunaan *Gadget* Dengan Kualitas Tidur Pada Anak Usia Remaja Di SMP Negeri 2 Srandakan. *Prosiding Seminar Nasional Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat*. Page : 1827-1836.
- Widhiyanto, Hasanah dan Syahbana. (2024), hubungan penggunaan smartphone terhadap pola tidur anak pra sekolah di TK Satu Atap Ketompen-Pajarakan. *Healt Noursing Journal*. 2 (1), 1-9.
- Witantri, Lestari dan Widarsa. (2022). Hubungan Lama Penggunaan *Gadget* dengan Gangguan Pola Tidur pada Anak Sekolah Dasar Kelas 4 Sampai 6 di Denpasar. *Asculapius Medical Journal*, 2(2).