



Article

INTENSITAS MENGGUNAKAN GADGET MEMPENGARUHI KUALITAS TIDUR ANAK SEKOLAH

Wawo Marled Antonelda Balbina

Prodi Ners, Fakultas Kesehatan Universitas Citra Bangsa Kupang

SUBMISSION TRACK

Recieved: Sept 13, 2021

Final Revision: October 3, 2021

Available Online: October 22, 2021

KEYWORDS

Gadget; Intensitas; Kualitas_tidur

CORRESPONDENCE

Wawo Marled Antonelda Balbina

A B S T R A C T

Latar Belakang Anak sekolah yang bermain *gadget* (*smartphone* atau *tablet*) sebelum tidur cenderung memiliki tidur malam yang buruk. Durasi waktu penggunaan *gadget* perhari lebih dari 2 jam akan menyebabkan kerusakan pada mata anak. **Tujuan Penelitian** Mengetahui pengaruh intensitasbermain *gadget* terhadap kualitas tidur pada anak usia sekolah kelas V dan VI Sekolah Dasar Kristen Citra Bangsa Kupang. **Metode Penelitian** Jenis penelitian ini kuantitatif pendekatan *cross-sectional* dengan jumlah sampel 50 responden secara *total sampling*. Pengumpulan data menggunakan kuesioner intensitasbermain *gadget* dan kualitas tidur the *pittsburgh sleep quality index* yang memenuhi nilai valid dan *reliable*. **Hasil Penelitian** Sebagian besar responden dikategorikan intensitas tinggi penggunaan *gadget* dengan kualitas tidur buruk (87,5%), dan ada pengaruh yang signifikan antara intensitas bermain *gadget* dengan kualitas tidur anak sekolah (*p value* 0,000<0,05). **Kesimpulan** Intensitas penggunaan *gadget* secara berlebihan menurunkan kualitas tidur anak sekolah.

I. INTRODUCTION

Penggunaan gadget dapat dilakukan oleh semua orang pada semua tingkat usia. Penggunaan gadget meningkat seiring banyaknya fungsi khusus yang disediakan, salah satunya adalah akses fitur sosial media, game (Hablaini, 2017). Penggunaan internet juga mengalami peningkatan selama kurun waktu 2014—2020, yaitu sekitar 17,14 persen (2014) menjadi 41,95 persen pada tahun 2020 (Badan Pusat Statistik, 2020). Studi pendahuluan di SD Kristen Citra Bangsa Kupang diperoleh lama menggunakan gadget yaitu 70% selama 7 jam setiap hari dan 30% siswa-siswi menggunakan gadget selama 2 jam setiap hari. Siswa yang menggunakan gadget sampai larut malam dapat memberikan dampak kurang fokus dan mengantuk pada saat pembelajaran online. Kurangnya kemampuan individu mengontrol waktu penggunaan gadget mengakibatkan buruknya kuantitas serta kualitas tidur. Rekomendasi The American Academy of Pediatrics, waktu maksimum 2 jam/sehari untuk anak melakukan *screen based activity* atau bermain *gadget* (Kairupan, T. 2012).

Selain memudahkan pencarian informasi tentang pembelajaran dan memudahkan berkomunikasi dengan teman, penggunaan *gadget* memberikan dampak negatif terhadap perkembangan psikologi anak khususnya pertumbuhan emosi dan perkembangan moral (Layyinat, 2019). The Journal of the American Medical Association mengungkap, anak-anak yang bermain *smartphone* atau tablet sebelum tidur cenderung memiliki tidur malam yang buruk. Penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh intensitas bermain gadget terhadap kualitas tidur pada anak usia

sekolah kelas V dan VI Sekolah Dasar Kristen Citra Bangsa Kupang.

II. METHODS

Jenis penelitian ini kuantitatif dengan pendekatan *cross-sectional* menggunakan kuesioner intensitas bermain *gadget* dan kualitas tidur *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)* yang sudah teruji validitas dinyatakan *reliable*. Populasi adalah seluruh orang tua anak SD Kristen Citra Bangsa Kupang kelas V dan VI. Jumlah sampel adalah 50 responden secara total sampel. Penelitian telah dilakukan pada tanggal 10 sd 24 Maret 2021 secara online menggunakan *google form* dengan menerapkan prinsip etik dalam penelitian keperawatan. Bukti persetujuan menjadi responden didapatkan dari orang tua atau wali yang tinggal serumah dengan anak yang memiliki *gadget* dan bersedia menjadi responden berbentuk *google form*. Uji statistik yang digunakan untuk melihat korelasi antar variabel adalah *chi square* dengan nilai $\alpha > 0,05$.

III. RESULT

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden berdasarkan Usia, Pekerjaan, Pendidikan, Jenis Kelamin, dan Status Hubungan di SD Kristen Citra Bangsa Kupang (n=50)

Karakteristik	n	%
Usia		
<45 tahun	48	96
>= 45 tahun	2	4
Pekerjaan		
IRT	2	4
Swasta	28	56
PNS	20	40
Pendidikan		
SMP	2	4
SMA	17	34
PT	31	62
Jenis Kelamin		
Laki-laki	30	60
Perempuan	20	40
Status Hubungan		

Bukan orang tua kandung	0 50	0 100
Orang tua kandung		

Berdasarkan tabel 1 di atas menunjukkan bahwa paling banyak responden berada pada usia kurang dari 45 tahun yaitu 48 orang (96%), separuh responden memiliki pekerjaan swasta yaitu 28 orang (56%), lebih dari separuh responden memiliki pendidikan di Perguruan Tinggi yaitu 31 orang (62%), separuh responden berjenis kelamin laki-laki yaitu 30 orang (60%), dan semua responden adalah orang tua kandung dari anak yaitu 50 orang (100%).

Tabel 2.

Pengaruh Intensitas Bermain *Gadget* terhadap Kualitas Tidur Anak Sekolah Kelas V dan VI di SD Kristen Citra Bangsa Kupang (n=50)

Intensitas Bermain <i>Gadget</i>	Kualitas Tidur						P
	Kualitas buruk		Kualitas baik		Total		
	(n)	(%)	(n)	(%)	(n)	(%)	
Intensitas rendah	3	10,3	26	89,6	29	58	0,000
Intensitas tinggi	21	87,5	0	0	21	42	
Total	24	100	26	100	50	100	

Berdasarkan tabel 2 di atas menunjukkan bahwa sebagian besar responden dengan intensitas penggunaan *gadget* rendah memiliki kualitas tidur baik yaitu 26 orang (89,6%) sedangkan sebagian kecil responden dengan intensitas bermain *gadget* rendah namun memiliki kualitas tidur buruk yaitu 3 orang (10,3%). Selain itu, sebagian besar responden dengan intensitas penggunaan *gadget* tinggi memiliki kualitas tidur buruk yaitu 21 orang (87,5%). Hasil analisis lebih lanjut diperoleh nilai Pvalue 0,000 (<0,05) yang berarti ada pengaruh yang signifikan antara intensitas penggunaan *gadget* terhadap kualitas tidur anak sekolah dasar Kristen citra Bangsa Kupang.

IV. DISCUSSION

Penggunaan *gadget* pada anak usia sekolah, sejak SD merupakan suatu

keniscayaan karena pembelajaran online membutuhkan peralatan yang memadai. Siswa-siswi kelas V dan VI Sekolah Dasar Kristen Citra Bangsa Kupang yang memiliki dan menggunakan *gadget* pribadi sebanyak 100 orang dari 227 siswa secara keseluruhan (44%) (studi pendahuluan Desember 2020). *Gadget* merupakan inovasi teknologi terbaru dengan kemampuan lebih canggih memiliki tujuan maupun fungsi lebih praktis dan juga lebih berguna (Saiful, 2018). *Gadget* dapat berupa komputer atau laptop, tablet PC, dan juga telepon seluler atau *smartphone* (Dave, 2011). Menurut Ester (2013) durasi waktu penggunaan *gadget* perhari adalah 2 jam untuk melakukan screen-based activities atau aktivitas di depan layar kaca media elektronik tanpa melakukan aktifitas olahraga. Jika kegiatan tersebut dilakukan tanpa batasan waktu dan jarak pandang yang terlalu dekat, serta saturasi cahaya yang kurang akan menyebabkan kerusakan pada mata anak (Ester, 2013).

Kualitas tidur merupakan kepuasan seseorang terhadap tidur. Interaksi sosial dan karakteristik temperamen individu memegang peran penting dalam kualitas tidur. Anak sekolah membutuhkan tidur selama 10 jam/hari (Mubarak, Indrawati & Susanto, 2015). Kebutuhan tidur pada anak usia sekolah bervariasi, tetapi biasanya memiliki rentang dari 8-9,5 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 dan konsentrasinya (Sacker, 2013). Berdasarkan penelitian (Subarkah, 2019) didapatkan hasil bahwa banyak dampak negatif yaitu dapat mengganggu kesehatan, dapat mengganggu perkembangan anak, rawan terhadap tindakan kejahatan, dapat mempengaruhi perilaku anak, sulit konsentrasi terhadap dunia nyata, terganggunya fungsi otak pada anak (Pre Frontal Cortex), dan dapat

ketergantungan terhadap gadget (Introvert).

Anak yang bermain gadget tanpa pengawasan orang tua dapat terganggu jam tidurnya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hampir sebagian besar siswa-siswi kelas V dan VI Sekolah Dasar Kristen Citra Bangsa Kupang memiliki durasi bermain gadget yang tergolong dalam kategori intensitas tinggi. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Cristiany Judhita (2011) didapatkan hasil bahwa terdapat anak usia sekolah menghabiskan waktu di depan layar dengan durasi tinggi selama 2 jam 21 menit setiap harinya. Tujuan menggunakan gadget untuk mengikuti tren dan gaya hidup masa kini dan didukung dengan hasil penelitian menunjukkan karakteristik penggunaan durasi bermain gadget pada siswa-siswi kelas V dan VI seperti menganggap gadget adalah hal yang paling penting dan tidak dapat mengontrol penggunaan gadget merupakan keadaan yang mudah terjadi pada anak, karena usia anak sekolah berada pada usia peralihan dari masa anak-anak ke remaja yang masih membutuhkan kontrol dari orang tua.

Menurut penelitian dari Beauty Manumpil (2015) responden menggunakan gadget lebih dari 11 jam perhari dan gadget digunakan untuk browsing bahkan paling banyak digunakan untuk bermain game online dan untuk mengakses berbagai media sosial yang ada (Instagram, Path, Facebook, twitter), mereka cenderung memiliki gadget untuk mengikuti trend yang ada saat ini (Hasella, 2013). Menurut penelitian dari Adi Permadi (2017) bahwa cukup banyak siswa yang menggunakan gadget untuk berdiskusi kelompok dengan jejaring sosial media whatsapp, line BBM, atau sosmed lainnya. Selain itu siswa lebih memilih menggunakan gadget dalam menyelesaikan masalah padahal daripada bertemu maupun berkumpul bersama teman-temannya. Hal tersebut mengindikasikan bahwa kecanduan

penggunaan gadget salah satu penyebab yang biasa terjadi pada zaman modern ini.

Dalam penelitian ini orang tua yang berpendidikan tinggi harusnya lebih memiliki pengetahuan untuk mengedukasikan (pola asuh) anak tentang penggunaan gadget khususnya dalam durasi bermain gadget anak. Pola asuh dapat didefinisikan sebagai suatu gaya mendidik yang dilakukan oleh orangtua untuk membimbing dan mendidik anak-anaknya dalam proses interaksi yang bertujuan untuk memperoleh suatu perilaku yang diinginkan (Gunarsa, 2011). Pola asuh orangtua adalah gambaran interaksi orangtua dengan anak, dimana orangtua mengekspresikan sikap-sikap atau perilaku, nilai, minat dan harapannya dalam mengasuh dan memenuhi kebutuhan anak (dalam Yanti, 2015). Hal ini sejalan dengan pandangan sejumlah teoretisi dan peneliti yang mengatakan bahwa hubungan orangtua dengan anak berfungsi sebagai landasan emosional yang digunakan anak untuk mengeksplorasi dan menikmati hubungan dengan teman sebaya tanpa memikirkan gadget. Hal serupa juga diungkapkan oleh Setiani (2017) menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara pola asuh orangtua dengan perkembangan personal sosial anak.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Marsal dan Hidayati (2017), menunjukkan bahwa penggunaan smartphone berpengaruh signifikan terhadap pola interaksi sosial anak usia sekolah sebesar 40,2%. Penggunaan smartphone selain untuk bermain, bisa bermanfaat untuk belajar. Hal ini dikarenakan smartphone salah satu bentuk teknologi canggih saat ini dan sudah menjadi kebutuhan bagi setiap orang. Penggunaan smartphone menjadi magnet yang kuat dalam ingatan anak usia sekolah, sehingga penggunaan smartphone cenderung membuat anak anak usia sekolah bersifat individual dan kurang peka terhadap lingkungan. Orangtua harus mempertimbangkan

berapa banyak waktu yang diperbolehkan untuk anak usia sekolah dalam bermain gadget, karena total lama penggunaan gadget dapat memengaruhi perkembangan anak (Starburger, 2011). Menurut penelitian Sigman (2011) waktu ideal lama anak usia sekolah dalam menggunakan gadget yaitu 30 menit hingga 1 jam dalam sehari.

Berdasarkan penelitian dari Simamora (2016) ketergantungan terhadap gadget pada anak disebabkan oleh lamanya durasi dalam menggunakan gadget. Bermain gadget dengan durasi yang cukup panjang dan dilakukan setiap hari, dapat membuat anak berkembang ke arah pribadi yang asosial. Dampak yang ditimbulkan dari hal itu sebenarnya adalah dapat membuat anak lebih bersikap individualis karena lama kelamaan menyebabkan lupa berkomunikasi dan berinteraksi terhadap lingkungan di sekitarnya. Menurut penelitian dari Ismanto & Onibala (2015) lamanya penggunaan durasi bermain gadget dapat menyebabkan interaksi sosial antara anak dengan masyarakat menjadi kurang baik, lingkungan sekitar berkurang, bahkan semakin luntur.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa lebih dari sebagian besar siswa-siswi kelas V dan VI Sekolah Dasar Kristen Citra Bangsa Kupang memiliki kualitas tidur buruk sejumlah 24 orang (48%), terlihat pada tabel 4.8. Hasil ini sejalan dengan penelitian Manalu (2014) yang dilakukan kepada 81 responden didapatkan 68 orang (84%) memiliki kualitas tidur yang buruk, dan 13 orang (16%) memiliki kualitas tidur yang baik. Kualitas tidur yang buruk dapat disebabkan oleh aktifitas sosial. Selain faktor aktifitas sosial, faktor elektronik juga sangat mempengaruhi kualitas tidur seseorang, seperti akses internet, peralatan elektronik yang ada di kamar tidur seperti televisi, gadget, dan komputer (Syamsoedin, 2015).

Salah satu masalah kesehatan anak saat ini adalah kurangnya kebutuhan tidur. Tidur pada anak memiliki pola yang

berbeda dibandingkan usia lainnya, ini disebabkan karena kecanduan dan ketergantungan akan gadget yang menimbulkan sejumlah perubahan yang seringkali mengurangi waktu tidur. Anak lebih sering tidur waktu malam dan bangun lebih cepat karena tuntutan sekolah, sehingga anak seringkali mengantuk berlebihan pada siang hari. (Potter & Perry, 2011). Setelah seharian beraktivitas, tidur dapat memulihkan dan mengistirahatkan fisik, mengurangi stress maupun kecemasan serta dapat meningkatkan kemampuan dan daya konsentrasi. Apabila kebutuhan tidur tidak terpenuhi dapat mempengaruhi kebutuhan yang lain (Chayatin, 2018).

American Academy of Pediatrics, sebuah lembaga yang menangani masalah pelajar, remaja dan anak di Amerika menyatakan bahwa anak usia sekolah membutuhkan waktu tidur yang cukup. Berdasarkan berbagai penelitian, anak yang kurang tidur akan mengalami berbagai hal negatif diantaranya masalah kesehatan fisik, gangguan memori dan pembelajaran, beresiko tinggi mengalami obesitas serta masalah kesehatan mental (Huda, 2016). Berdasarkan penelitian Hidayat (2014) menyebutkan bahwa banyak faktor yang menyebabkan anak mengalami gangguan tidur diantaranya perubahan gaya hidup salah satunya yaitu penggunaan gadget.

Direktur The Atlanta School of Sleep Medicine and Tecnology menyatakan bahwa penggunaan ponsel, komputer, televisi, dan video game telah menyita banyak waktu istirahat pada remaja dan anak-anak. Studi menemukan kasus sepertiga orang dewasa di AS tidur kurang dari 7 jam dalam sehari fakta menempatkan mereka pada gangguan kesehatan yang serius. Tidur berdekatan dengan ponsel menjadikan tidur terganggu dan tidak berkualitas, tidur yang tidak berkualitas dapat berpengaruh pada kesehatan mental. Hasil penelitian yang dilakukan di Jepang menemukan fakta bahwa orang yang terbiasa tidur dekat

dengan ponsel lebih rentan menderita stress atau depresi (Huda, 2016).

Kurang tercukupi kualitas tidur dapat mengganggu dalam berkonsentrasi di sekolah dan juga dapat berpengaruh pada kemampuan metabolisme untuk bekerjasama dengan baik. Hal ini sesuai dengan penelitian Shindi (2013) yaitu terdapat hubungan frekuensi bermain game online dengan pemenuhan kebutuhan tidur pada anak usia remaja di sma muhammadiyah 4 yogyakarta.

Berdasarkan penelitian Rini Sekartini (2014) kualitas tidur berhubungan erat dengan kesejahteraan seorang anak. Gangguan tidur sering kali diikuti dengan berbagai penyakit somatik, psikiatrik dan neurologis. Tidur yang buruk memiliki dampak negatif terhadap mood dan perilaku, gangguan tidur laten pada beberapa kasus dapat bermanifestasi sebagai gejala psikiatrik.

Berdasarkan penelitian Widiyanti Ali (2017) rutinitas seseorang dapat mempengaruhi kualitas tidur, seperti kebiasaan tidur malam, begadang bersama teman menonton sesuatu acara yang disukai, terkadang disebabkan minum kopi, bermain game dan hp. Menurut Saiful (2018) anak usia sekolah dan anak usia sekolah sekarang ini terutama laki-laki mengalami gangguan tidur. Hal tersebut terjadi dikarenakan anak laki-laki lebih suka berada di depan layar handphone, televisi dan komputer. Waktu yang seharusnya digunakan untuk beristirahat atau bermain cenderung digunakan untuk duduk di depan layar dan asik dalam permainan. Penggunaan komputer terutama untuk permainan game akan membawa anak menjadi kecanduan karena permainan tersebut mempunyai sifat adiktif.

Kebutuhan waktu tidur pada setiap tingkatan usia memiliki perbedaan. Hal ini berhubungan dengan kebutuhan pada masing-masing tingkat usia. Waktu tidur seorang anak akan semakin berkurang seiring dengan penambahan usia dan penambahan jumlah aktifitas (Carney,

2015). Kebutuhan tidur normal untuk anak usia 6-12 tahun adalah 10 jam/hari. Kebutuhan tidur yang masih diperbolehkan adalah 7-9 jam, sedangkan yang tidak direkomendasikan adalah kurang dari 7 jam atau lebih dari 12 jam (National Sleep Foundation, 2015). Beberapa faktor yang berhubungan dengan kualitas tidur anak adalah faktor usia.

Menurut Mubarak & Chayatin (2018) menyatakan bahwa kualitas tidur normal seorang usia sekolah atau pun anak usia sekolah yaitu sekitar 7-8 jam/ hari dan 20% dari siklus tidur adalah tidur REM. Dampak buruk yang akan ditimbulkan jika kualitas tidur seorang tidak terpenuhi atau buruk yaitu tinggi badan berkurang, daya tahan tubuh menurun, kemampuan motorik tidak optimal, dan kesulitan berkonsentrasi, gangguan emosi, kegemukan dan resiko terkena diabetes (Prasadja, 2019). Kualitas tidur yang baik sangat diperlukan oleh tubuh agar tetap merasa bugar. Sebaliknya kualitas yang buruk menyebabkan timbulnya banyak masalah kesehatan, seperti timbulnya rasa lelah, cemas yang berlebihan yang dapat menimbulkan obesitas (Rini, 2011).

Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh durasi bermain gadget terhadap kualitas tidur pada anak usia sekolah kelas V dan VI Sekolah dasar Kristen Citra Bangsa Kupang. Hal tersebut telah diuji dengan Uji Chi-square. Sesuai tabel korelasi diatas korelasinya cukup kuat dan satu arah, dalam artian jika durasi bermain gadget tinggi maka kualitas tidurnya buruk, begitu juga sebaliknya.

Penelitian dari case western reserve school of medicine, Cleveland (2018) didapatkan bahwa salah satu faktor penyebab kualitas tidur buruk pada anak adalah akses media sosial di internet melalui telepon selular. Terdapat beberapa hasil bahwa responden yang bermain gadget dengan durasi sedang tidak mengalami kualitas tidur buruk dan begitu sebaliknya responden yang bermain gadget dengan durasi rendah tidak mengalami kualitas tidur buruk. 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 (2019), irama sirkadian 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 dengan kecanduan gadget akan selalu menaruh gadget didekat 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 sirkadian, sehingga produksi hormon melatonin dalam tubuh akan terganggu. Apabila produksi hormon melatonin dalam tubuh terganggu maka proses dan kualitas tidur juga akan terganggu.

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya pengaruh durasi bermain gadget terhadap kualitas tidur pada anak usia sekolah kelas V dan VI Sekolah Dasar Kristen Citra Bangsa Kupang. Berdasarkan hasil tersebut, mereka menganggap gadget adalah hal yang paling penting bagi mereka dan mereka tidak dapat mengontrol penggunaan gadget. Keadaan tersebut menyebabkan terjadinya tingkat durasi bermain gadget menjadi tinggi sehingga berdampak pada kualitas tidur mereka. Penelitian ini serupa dengan penelitian Adi Parmadi (2017) walaupun perilaku penggunaan gadget kategori buruk sedikit 4 responden tentu ada pengaruh terhadap kualitas tidur, sehingga perlu dijadikan bahan perhatian agar perilaku dalam penggunaan gadget dapat diperbaiki. Bahwasanya bermain gadget tidak hanya mengganggu jadwal tidur melainkan jika terlalu lama bertatapan

dengan layar gadget pada waktu lama maka akan sulit untuk tertidur karena sinar biru yang menyerupai cahaya pada siang hari. Penelitian ini juga hampir serupa dengan penelitian Panjaitan (2014) dampak yang terlalu lama bertatapan 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. Dalam bermain gadget seseorang harus tetap terjaga dan waspada ketika hendak tidur, hal ini menjadikan hormon adrenalin meningkat sehingga mata menjadi susah untuk tertidur (Hidayat, 2017).

Buruknya kualitas tidur dapat mengganggu konsentrasi dan kelemahan daya ingat, saat bermain virtual game terlalu sering anak-anak akan melupakan hal yang lain, ini akan mempengaruhi kualitas tidurnya. Seseorang yang mengalami kelelahan yang berlebih dan stres dapat mengganggu kualitas tidur. Hal ini biasa menjadi masalah umum yang dialami anak sekolah dan remaja (Potter & Perry, 2011).

Bermain virtual game tidak hanya mengganggu kualitas tidur, ternyata bermain virtual game yang terlalu lama juga memicu pembekuan darah, dan peradangan pada pembuluh vena, hal ini disebabkan oleh posisi duduk yang terlalu lama dalam posisi yang sama. Bahaya utama dari trombosit dalam tubuh adalah melekasnya sebagian bekuan darah yang ikut aliran darah ke atas dan berada pada pembuluh darah dalam paru yang disebut dengan emboli paru. Bekuan darah tersebut dapat menyebabkan stroke apabila bersarang di otak. Bahaya tersebut akan berdampak pada kematian jika tidak mengontrol waktu untuk bermain virtual game dan memperbaiki waktu tidur (Panjaitan, 2014).

Berdasarkan penelitian Adi Permadi (2017) 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. Berdasarkan penelitian Fernando (2015) meskipun gadget memiliki dampak positif untuk mencari tugas sekolah dimalam hari saat perpustakaan dan sarana di sekolah telah tutup, namun hal tersebut dapat mengganggu kualitas tidur anak usia sekolah jika anak usia sekolah menggunakan gadget lebih dari batas durasi penggunaan gadget yang normal.

Menurut Potter & Perry (2011), pada saat akan tidur seseorang membutuhkan waktu untuk pre-sleep selama 10 sampai 30 menit jika waktu pre-sleep digunakan untuk aktivitas menggunakan gadget maka waktu untuk pre-sleep akan lebih dari 30

menit, selain itu berdasarkan data demografi didapatkan responden memiliki dan menggunakan gadget sebanyak 1 unit sehingga membuat anak usia sekolah lebih lama dalam menggunakan gadget.

V. CONCLUSION

Intensitas bermain atau penggunaan *gadget* anak sekolah dapat meningkat dikarenakan kebutuhan akan pembelajaran online. Intensitas penggunaan *gadget* dapat memberikan manfaat dan dampak negatif bagi anak yaitu mengalami gangguan pertumbuhan emosioanl. Intensitas penggunaan *gadget* secara berlebihan dapat menurunkan kualitas tidur anak sekolah.

REFERENCES

- Agustina, I. K. Putra (2015). *Pendekatan Saintifik Terhadap Prestasi*. Ganesha: Program Pascasarjana Universitas.
- Andreassen. (2013). How Use Gadget For Life. *Journal of Service Research*.
- Anies. (2011). *Penggunaan Gadget*. Yogyakarta: Graha Ilmu
- Anonim. (2014). *Mekanisme Tidur*. Jakarta: Salemba Medika
- Asmadi. (2018). *Teknik Prosedural Keperawatan : Konsep Anak dan Aplikasi Kebutuhan Dasar Klien*. Jakarta: Salemba Medika.
- Beauty, M. (2015). Hubungan Penggunaan Gadget Dengan Tingkat Prestasi Siswa di SMA Negeri 9 Manado. *ejournal Keperawatan (e-Kep)*.
- Buysse. (2011). *The Pittsburgh Sleep Quality Index: A New Instrument for Psychiatric Practice and Research*. Washington DC.
- Carney. (2015). *Clinical Sleep Disorders*.
- Chayatin, M. &. (2018). *Buku Ajar Kebutuhan Dasar Manusia Teori & Aplikasi dalam Praktik*. Jakarta: EGC.
- Dave, D. (2011). Electronic Media and Child Behaviour. *National Journal of Medical Research*.
- Delima, R. A. (2015). Identifikasi Kebutuhan Pengguna untuk Aplikasi Permainan Edukasi Bagi Anak Usia. *Jurnal Teknik Informatika dan Sistem Informasi*.
- Doenges. (2011). *Rencana Asuhan Keperawatan Pedoman untuk Perencanaan dan Pendokumentasian Perawatan Pasien*. Jakarta: EGC.
- Effendi, U. (2014). *Penggunaan Gadget*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Ernawulan. (2014, 10 04). *Psikologi Perkembangan*. Dipetik 12 07, 2020, dari psikologi perkembangan: <http://file.upi.edu/browse.php?dir=Direktori>
- Ester. (2013). *Pengaruh positif dan negatif game*. Dipetik 12 07, 2020, dari pengaruh-positiv-dannegativ-game: https://www.google.com/search?q=nadzfantasy.national+geographic%2Fpengaruh-positiv-dannegativ-game+.html%2Fm%3D1&rlz=1C1CHBD_idID895ID895&oq=nadzfantasy.natio

- nal+geographic%2Fpengaruh-positiv-dannegativ
game+.html%2Fm%3D1&aqs=chrome..69i57.854j0j7&sourcei
- Fernando. (2015). GAMBARAN KUALITAS TIDUR ANAK USIA SEKOLAH PENGGUNA GADGET DI SD NEGERI BANYUMANIK 01 KOTA SEMARANG. *Universitas Ngudi Waluyo*.
- Foundation, N. S. (2014). *Sleep-wake cycle: Its physiology and impact on health*.
- Gunarsa. (2011). *Psikologi perkembangan anak dan remaja*. Jakarta: PT BPK Gunung Mulia.
- Hablaini, S. (2017). Hubungan Penggunaan Gadget Dengan Kuantitas Dan Kualitas Tidur Pada Anak Sekolah (Kelas VI Dan V) Di Sd Negeri 182 Kota Pekanbaru. *Jurnal Keperawatan Abdurrahman*, 26-37.
- Handayani. (2018). *Mekanisme Tidur*. Jakarta: Salemba Medika.
- Harmaya. (2019). *Penggunaan Gadget*. Jakarta: PT Gramedia Publisher.
- Hasella. (2013). Dampak penggunaan smarhphone di kalangan pelajar. *Universitas Lambung Mangkurat program studi ilmu komputer fakultas MIPA*.
- Hidayat. (2010). *Metode Penelitian Kesehatan Paradigma Kuantitatif*. Jakarta: Health Books.
- Hidayat, S. (2014). Kecanduan Penggunaan Smartphone dan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa RIK UI. *PSIK Universitas Indonesia, Kampus UI Depok*.
- Hidayat. (2017). *Metode Penelitian Keperawatan dan Kesehatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Horrigan. (2012). New Internet Users: What They Do Online, What They Don't, and Implications for the Net's Future. *Pew Internet and American Life Project*, 1-27.
- Huda, N. (2016). *100 Fakta Seputar Tidur yang Perlu Anda Tahu*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo.
- Ismanto, Y. &. (2015). Hubungan penggunaan gadget dengan tingkat prestasi siswa di SMA Negeri 9 Manado. *Ejournal Keperawatan* 3(2).
- Japardi, I. (2012). *Gangguan Tidur*. Fakultas Kedokteran Bedah.
- JCM, L. (2010). *Tentang Tidur*. Jakarta: Salemba Medika.
- Judhita, C. (2011). Pengaruh Penggunaan Situs Jejaring Sosial Facebook Terhadap Perilaku Remaja di Kota Makassar. *Journal Online*.
- Kairupan, T. (2012). Hubungan ANtara Aktivitas Fisik Dan Screen Time Dengan Status Gizi Pada Siswa-Siswi SMP Kristen Eben Haezar 2. (Tesis): *Universitas Sam Ratulangi Program Pasca Sarjana Program Studi IKM*.
- KBBI. (2018). Kamus Besar Bahasa Indonesia.
- King. (2014). *The Science Of Psychology: An Appreciative (3rd ED)*. New York: Ny: Mcgraw Hill Education.
- Kozier, B. E. (2013). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan*. Jakarta: EGC.
- Mahendra. (2018). *Teori Penggunaan Gadget*. Jakarta: PT Gramedia Publisher.
- Manalu. (2014). Pengaruh Penggunaan Gadget Terhadap Proses Tidur Pada Anak Usia Sekolah. *Digital Dengan Sensor Resistif*.
- Marsal, A. &. (2017). Pengaruh smartphone terhadap pola interaksi sosial pada anak balita di lingkungan keluarga pegawai UIN Sultan Syarif Kasim Riau. *Jurnal Ilmiah Rekayasa dan Manajemen Sistem Informasi*, 3(1) 78-84.
- Mubarak, W. I. (2015). *Buku Ajar Ilmu Keperawatan Dasar Buku 2*. Jakarta: Salemba Medika.
- Notoatmodjo. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nursalam. (2015). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis*. Jakarta: Salemba Medika.

- Panjaitan. (2014). Hubungan Antara Frekuensi Bermain Game Online dengan Kualitas Tidur pada Anak Kelas IV dan V di SDN Karangrejo Yogyakarta. *STIKES Aisyiyah*.
- Patricia A. Potter & Perry, A. G. (2011). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan (konsep, proses, dan praktik)*. Jakarta: EGC.
- Permadi, A. (2017). HUBUNGAN PERILAKU PENGGUNAAN GADGET DENGAN KUALITAS TIDUR PADA ANAK USIA REMAJA DI SMA NEGERI 1 SRANDAKAN BANTUL. *Universitas Aisyiyah*.
- Pies. (2011). *Tentang Gadget*. Jakarta: PT Gramedia Publisher.
- Prasadja. (2019). *Kesehatan tidur dan Kebiasaan Merokok*. Jakarta: Sleep Disorder Clinic.
- Rini, S. (2014). Masalah Tidur Pada Anak. *Sari Pediatri*, 138-142.
- Saiful. (2018, 10 15). *Terlalu Lama Bermain Video Game*. Dipetik 12 07, 2020, dari bermain video game: https://duniagames.co.id/?utm_source=uzone_traffic_02&utm_medium=uzone
- Saifullah, M. (2017). Hubungan Penggunaan Gadget Terhadap Pola Tidur Pada Anak Sekolah Di UPT SDN Gadingrejo II Pasuruan. *Surabaya : Universitas Airlangga*.
- Sari, T. P. (2016). Pengaruh penggunaan gadget terhadap. *Profesi*, 72-78.
- Satzinger. (2010). *System Analysis and Design with the Unified*. USA: Course Technology, Cengage Learning.
- Savitri, W. (2015). *Kualitas Tidur*. Jakarta: EGC.
- Setiadi. (2013). *Konsep dan praktek penulisan riset keperawatan (Ed.2)*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Setiani. (2017). HUBUNGAN Pola Asuh Orangtua dengan Perkembangan Personal Sosial Anak. *Skripsi. Program Studi Ilmu Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Jenderal Achmad Yani*.
- Setiawan, D. (2015). *Proses Tidur*. Surakarta: Universitas Muhammadiyah
- Shindi. (2013). Hubungan Frekuensi Bermain Game Online Dengan Pemenuhan Kebutuhan Tidur Pada Anak Usia Remaja. *STIKES Aisyiyah*.
- Sigman. (2011). The impact of screen media on children. *a eurovision for parliament*, 89-109.
- Simamora. (2016). Persepsi Orangtua Terhadap Dampak Penggunaan Gadget pada Anak Usia Pendidikan Dasar di Perumahan Bukit Kemiling Permai Kecamatan Kemiling Bandar Lampung. *Universitas Lampung*.
- Starburger. (2011). *Children, adolescents, obesity and the media*. Pediatrics.
- Statistik, B. P. (2020, Desember 02). *Statistik Telekomunikasi Indonesia*. Dipetik Desember 05, 2020, dari statistik-telekomunikasi-indonesia: <https://www.bps.go.id/publication/2019/12/02/6799f23db22e9bdcf52c8e03/statistik-telekomunikasi-indonesia-2018.html>
- Subarkah, M. A. (2019). PENGARUH GADGET TERHADAP PERKEMBANGAN ANAK. *Rausyan Fikr*, 125-144.
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Surjaweni. (2014). *Metode Penelitian: Lengkap, Praktis, dan Mudah Dipahami*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Syamsoedin. (2015). *Metode Penelitian Kualitas Tidur*. Bandung: PT REMAJA ROSDAKARYA.
- Teknologi.id. (2019). *Jumlah Pengguna Smartphone di Seluruh Dunia*. Diambil kembali dari [jumlah-pengguna-smartphone-di-seluruh-dunia](https://www.teknologi.id/jumlah-pengguna-smartphone-di-seluruh-dunia):

<https://teknologi.id/insight/jumlah-pengguna-smartphone-di-seluruh-dunia-dari-2014-2020>

- Umar. (2003). *Metodologi Penelitian untuk Skripsi*. Jakarta: Penerbit PT Raja Grafindo Persada.
- W. I. Mubarak., I. L. (2015). *Buku Ajar Ilmu Keperawatan Dasar Buku 2*. Jakarta: Salemba Medika.
- Wahyuningsih. (2017). *Kualitas Tidur*. Jakarta: PT Gramedia Publisher.
- Widianti, A. (2017). *Perbedaan Anak Usia Remaja Yang Obesitas Dan Tidak Obesitas Terhadap Kualitas Tidur Di Smp Negeri 8 Manado*. *e-journal Keperawatan (e-Kp)*.
- Yanti. (2015). *Pola Asuh Orangtua terhadap Perilaku Sosial Anak*. *Skripsi. Universitas Gunadarma*.
- Zulkifli. (2011). *Manajemen Kearsipan*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka.