

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Gadget merupakan sebuah istilah pada Bahasa Inggris yang merupakan sebuah alat elektronik kecil dengan berbagai macam fungsi. *Gadget* sendiri dapat berupa komputer atau laptop, tablet PC, dan telepon seluler atau *smartphone* (Issn dkk., 2022). Pesatnya teknologi yang berkembang pada saat ini menyebabkan terjadinya peningkatan pengguna internet yang salah satunya adalah penggunaan *gadget* karena di era saat ini anak-anak sulit untuk dipisahkan dengan *gadget* (Putri dkk., 2022). Dampak penggunaan *gadget* yang berlebihan dapat membawa dampak yang cukup besar bagi tumbuh kembang anak yang dimana salah satunya berkurangnya aktivitas fisik yang seharusnya dilakukan oleh anak. Ada berbagai faktor yang dapat mempengaruhi pada pengguna *gadget*, salah satunya merupakan pengetahuan (Anggraeni, 2019).

Hasil survei yang telah dilakukan Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) tahun 2016 didapati pengguna *gadget* berdasarkan klasifikasi usia, yakni usia 10-24 tahun 75,5% pengguna. Pada tahun 2014 data yang diambil menunjukkan bahwa pengguna aktif *gadget* sekitar 47 juta pengguna *gadget* dari segi kalangan usia, anak usia dini, anak usia sekolah dan remaja yang menduduki tempat yang cukup tinggi 79,9%. *Gadget* yang digunakan oleh anak-anak mempunyai dampak positif dan dampak negatif (N. I. Lestari dkk., 2021). Dampak penggunaan *gadget* yang digunakan dalam jangka waktu yang cukup lama dapat memberikan dampak negatif berupa kecanduan *gadget*.(P. B. Lestari

dkk., 2022). Dampak positif penggunaan *gadget* yaitu untuk memudahkan seorang anak dalam mengasah kreativitas dan kecerdasan anak. Dampak psikologis berupa 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 dan dengan anggota keluarga, sedangkan dampak pada kesehatan yaitu kesehatan otak terganggu, kesehatan mata terganggu, kesehatan tangan terganggu, terpaparnya radiasi dan gangguan tidur (Destina dkk., 2022).

Menurunnya kebutuhan atau kualitas pola tidur yang disebabkan oleh berbagai kebiasaan dan perilaku gangguan tidur. Ada beberapa faktor yang menyebabkan terganggunya pola tidur yang dimana interaksi sosial dan tempramen dari seorang anak yang membutuhkan tidur selama 10 jam/hari. Penyebab terjadi kurangnya tidur pada anak sering dikaitkan dengan media elektronik seperti televisi, computer, *gadget* atau *handphone* (Eritriana & ., 2022).

Tidur pada anak merupakan suatu fenomena universal dan sangat penting bagi kesehatan anak. Anak menjadi kelompok usia yang memiliki tingkat resiko tinggi untuk terjadinya gangguan pola tidur. Penggunaan *gadget* dalam waktu yang lama menyebabkan mereka memerlukan sekitar 60 menit lebih lama untuk tertidur dari pada waktu biasanya. Maka dari itu, para anak akan cenderung tidur terlambat dibanding dari biasanya. Kecanggihan yang telah diberikan oleh *gadget* saat ini menyebabkan banyak orang terperangkap agar selalu beraktifitas menggunakan *gadget* (Lestari dkk., 2022).

Upaya yang dapat dilakukan agar anak mengurangi penggunaan *gadget* diantaranya, pemberian durasi penggunaan *gadget* yang tidak lebih dari satu jam, penggunaan *gadget* pada anak sebaiknya diawasi oleh orang tua untuk mengontrol aplikasi yang ditonton oleh anak, menghindari bermain *gadget* di hadapan anak, mengalihkan perhatian anak dari *gadget* dengan mengajak anak untuk bermain permainan yang nyata dan kreatif (Hidayat & Maesyaroh, 2022).

Di dunia berdasarkan hasil penelitian membuktikan yakni 25% anak-anak di seluruh dunia mempunyai *gadget* sebelum usia mereka genap 8 tahun, satu dari tiga anak mulai menggunakan *gadget* ketika ia berusia 3 tahun dan satu dari sepuluh anak telah menikmati *gadget* pada usia yang lebih muda yakni 2 tahun (Zaini & Soenarto, 2019). Di Indonesia banyak usia anak yang menggunakan *gadget* lebih dari 4 jam penggunaan dimana melebihi dari jumlah yang sudah direkomendasikan (Noormiyanto, 2018). Pada anak yang menggunakan *gadget* semakin banyak. Berdasarkan pada penelitian yang telah dilakukan oleh Rideout yang diketahui bahwa terjadinya peningkatan penggunaan media dan *gadget* pada anak yakni 38% pada tahun 2011 dan meningkat pada tahun 2013 menjadi 72% (Anggraeni, 2019). Pada tahun 2015 meningkat sebesar 80% persentase anak yang menggunakan *gadget*. Hal yang mendasari meningkatnya persentase anak yang menggunakan *gadget* karena semakin berkembangnya teknologi (Oktafia dkk., 2021).

Penyebab dari banyaknya anak sekolah dasar yang sudah menggunakan handphone karena orang tua yang sibuk dengan pekerjaannya sehingga anak kurang perhatian dari orang tua dan bagi orang tua yang menyadari bahwa kurang perhatian dan kurangnya waktu bersama anak menimbulkan inisiatif orang tua

untuk membelikan handphone dengan tujuan anak akan mencari hiburan sendiri seperti bermain game di handphone. Adapun penyebab lain yaitu pemikiran anak bahwa anak sekolah dasar yang memiliki handphone adalah golongan ekonomi menengah keatas, hal ini yang mengakibatkan banyaknya anak sekolah dasar yang meminta handphone pada orang tuanya dan lebih memprihatinkan lagi orang tua pun mengabaikan permintaan anaknya tanpa harus berpikir panjang apa dampak buruk yang ditimbulkan akibat dari radiasi handphone (Navarona & Mahawati, 2016).

Menurut data yang didapatkan jumlah anak yang menggunakan *gadget* pada anak kelas 4 di MIN 3 Jembrana tahun 2023 sejumlah 122 anak. Hasil dari penelitian yang dilakukan oleh Ayumi Witantri (2022) menunjukkan anak yang mengalami gangguan pola tidur saat menggunakan *gadget* sebanyak 41,5% dari 106 sampel. Pentingnya melakukan pemantauan pada anak yang menggunakan *gadget* agar anak terhindar dari pengaruh yang disebabkan dari penggunaan *gadget*. Berdasarkan pernyataan diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai masalah pola tidur pada anak pengguna *gadget* di MIN 3 Jembrana.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas, peneliti merumuskan masalah bagaimanakah “Gambaran Pola Tidur Pada Anak Pengguna *Gadget* di MIN Jembrana”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Mengetahui bagaimana Gambaran Pola Tidur Pada Anak Pengguna *Gadget* Usia 9-10 Tahun di MIN 3 Jembrana.

2. Tujuan khusus

- a. Mengidentifikasi pola tidur pada anak pengguna *gadget* berdasarkan usia di MIN 3 Jembrana Tahun 2023.
- b. Mengidentifikasi pola tidur anak pengguna *gadget* berdasarkan jenis kelamin di MIN 3 Jembrana Tahun 2023.
- c. Menganalisis pola tidur anak pengguna *gadget* di MIN 3 Jembrana Tahun 2023.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat digunakan dalam pengembangan ilmu pengetahuan dan teknologi di bidang keperawatan khususnya di bidang keperawatan anak, serta nantinya dapat digunakan sebagai bahan ataupun data dasar untuk penelitian selanjutnya dengan metode yang berbeda.

2. Manfaat praktis

- a. Bagi institusi

Penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai bahan informasi atau bahan pertimbangan untuk menentukan pola tidur pada anak pengguna *gadget*.

b. Bagi masyarakat

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai sumber informasi bagi masyarakat, orang tua, dan anak-anak, khususnya pada anak pengguna *gadget* agar mampu memperbaiki pola tidurnya.

c. Bagi peneliti

Menambah pengetahuan serta pengalaman dalam merancang dan melaksanakan penelitian, serta diharapkan untuk dapat memberikan manfaat dalam menerapkan teori-teori tentang pola tidur yang baik pada anak pengguna *gadget*.