

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Konsep Kualitas Tidur Pada Anak

1. Pengertian tidur

Salah satu kebutuhan mendasar kita adalah tidur, yang juga membantu kita merasa lebih baik secara fisik. Tanpa tidur dan istirahat yang cukup, akan semakin sulit untuk fokus, bergerak, dan tetap tenang. Tidur adalah keadaan yang diubah secara kognitif yang mengurangi kepekaan seseorang terhadap lingkungannya. Metabolisme tubuh melambat saat tidur, yang juga memengaruhi kesadaran seseorang dan mengubah cara mereka bereaksi terhadap rangsangan dari luar. Anak usia 5 tahun membutuhkan sekitar 11 jam tidur setiap malam, sedangkan anak usia 10 tahun membutuhkan sekitar 9 hingga 10 jam. (T. Yunita, 2021)

Persyaratan fisiologis tubuh manusia sangat bergantung pada proses fisiologis tidur. Karena tidur memberi sel-sel tubuh kemampuan untuk memperbaiki diri, seseorang tidak dapat bertahan hidup tanpa tidur yang cukup. untuk memperbaiki dan memulihkan diri ke keadaan sebelum tidur. (A. Habibi, 2021).

2. Tahap tidur

Menurut (D. Widodo,2016) tidur dibagi menjadi dua yaitu Tidur aktif atau REM (*rapid eye movement*) dan tidur tenang atau NREM. (*Non-Rapid Eye Movement*) yaitu:

a. Tidur NREM (*Non-Rapid Eye Movement*)

Tidur NREM disebabkan oleh penurunan aktivitas sistem aktivasi jaringan. Karena gelombang otak selama tahap tidur ini bergerak sangat lambat, ini juga dikenal sebagai tidur gelombang lambat. Proses fisiologis tubuh (seperti metabolisme, aktivitas otot, dan tanda-tanda vital) melambat selama tidur NREM. Pergerakan mata yang lebih lambat dan lebih sedikit mimpi adalah dua tambahan fenomena tidur NREM. Tidur NREM dipecah menjadi empat tahap, termasuk:

1) Tahap pertama

Fase pertama antara bangun dan tidur, tidur pertama adalah yang paling ringan. Tanda-tanda tahap ini termasuk kecenderungan untuk rileks, kecenderungan untuk tetap terjaga dan sadar akan lingkungan sekitar, lesu, bola mata mengembara, denyut nadi sedikit melambat, dan kecenderungan untuk bangun dengan mudah saat diprovokasi. Tahap ini biasanya berlangsung lima menit dan menyumbang 5% dari seluruh jumlah waktu tidur.

2) Tahap kedua

Fase kedua adalah ketika seseorang mulai tertidur tetapi masih dapat dibangunkan. Fase tidur ringan meliputi tahap pertama dan kedua. Otot mulai rileks pada tahap kedua, Fungsi fisiologis

tubuh melambat, termasuk detak jantung, pernapasan, suhu tubuh, metabolisme, dan mata. 50 hingga 55 persen dari total waktu tidur biasanya dihabiskan pada tahap kedua tidur, yang berlangsung selama 10 hingga 20 menit.

3) Tahap ketiga

Fase ketiga tidur nyenyak dimulai pada fase ketiga. Tekanan darah rendah, relaksasi otot lengkap, dan kesulitan bangun yang sering. Fase ini berlangsung 15 hingga 30 menit, atau 10% dari seluruh jumlah waktu yang dihabiskan untuk tidur.

4) Tahap keempat

Fase keempat yaitu di tahap tidur ini dimana orang tersebut ada dalam tahap tidur bertahap. Sulit bagi seseorang untuk bangun, akibatnya diperlukan rangsangan. Terjadi perubahan fisiologis, termasuk melemahnya gelombang otak EEG, penurunan tekanan darah, penurunan pernapasan dan denyut nadi, penurunan tonus otot, penurunan metabolisme, dan penurunan suhu tubuh. 10% dari total waktu tidur dihabiskan pada tahap ini.

b. Tidur REM (*Rapid Eye Movement*)

Tidur dalam keadaan aktif atau paradoks dikenal sebagai tidur REM.

Karakteristik umum tidur REM meliputi:

- 1) Secara umum, mimpi aktif terjadi saat anda tidur.
- 2) Bangun lebih sulit selama tidur gelombang lambat yang dalam (NREM).
- 3) Detak jantung dan pernapasan keduanya menjadi tidak menentu.

- 4) Metabolisme menjadi lebih cepat, mata cepat tertutup dan terbuka, tekanan darah naik, pengeluaran asam lambung meningkat, dan denyut nadi bertambah cepat.
- 5) Tidur sangat penting untuk menjaga keseimbangan emosional dan mental serta untuk belajar, memori, dan adaptasi.
- 6) Pada orang dewasa yang sehat, tidur REM (*rapid eye movement*) mencapai 10% hingga 25% dari total waktu tidur.

3. Kualitas Tidur

Kualitas tidur adalah kepuasan seseorang terhadap tidur; kualitas tidur yang baik membangkitkan kesegaran dan kebugaran. Kualitas tidur yang buruk dapat menyebabkan ketidakseimbangan fisiologis dan psikologis. Taraf tidur manusia yaitu tingkatan tinggi yang mencakup aspek kuantitatif dari tidur (sebagaimana durasi tidur, kelelahan tidur dan aspek subjektif dari tidur). Kurang tidur dapat mengganggu konsentrasi dan memengaruhi kemampuan untuk membawa keputusan dan berpartisipasi dalam aktivitas sehari-hari. (J. Abdurrah, 2020).

4. Kualitas tidur pada anak

Anak usia sekolah membutuhkan waktu tidur 9-10 jam setiap malam, anak usia sekolah biasanya tidak membutuhkan tidur siang, anak usia sekolah 10-13 tahun biasanya tidur larut malam, sehingga orang tua harus tegas dan konsisten untuk memastikan anak tidur . tidak larut malam. anak sekolah memiliki durasi tidur yang berbeda ketika libur sekolah, saat hari sekolah anak memiliki durasi tidur < 8 jam perhari

sedangkan durasi tidur anak ketika libur > 8 jam perhari . Kualitas tidur buruk dipengaruhi oleh aktivitas sehari-hari dimana rasa ingin tahu anak yang tinggi untuk melakukan segala sesuatu yang belum diketahui. Selain faktor sosial, faktor elektronik juga mempengaruhi kualitas tidur anak seperti televisi, computer dan gadget. (J. Abdurrah, 2020).

5. Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur pada Anak

Kualitas tidur seseorang dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain kondisi lingkungan, aktivitas fisik, stress psikologis dan gaya hidup. Kebiasaan berolahraga merupakan salah satu bentuk aktivitas fisik yang dapat mempengaruhi tidur seseorang. Kelelahan yang terjadi setelah melakukan aktivitas olahraga akan menyebabkan seseorang cepat tertidur. Ini juga karena siklus tidur gelombang lambat yang dipersingkat, sehingga Anda akan lebih cepat memasuki fase tidur lelap atau mengalami tidur lelap. (R. Ningsih,2020)

6. Dampak kualitas Tidur Buruk

Kekurangan tidur yang berkualitas dapat secara langsung mempengaruhi suasana hati dan tubuh kita. Beberapa dampak kualitas tidur buruk adalah, menyebabkan mengantuk, penurunan konsentrasi, malas, penurunan Prestasi, Penurunan motivasi belajar, dan gangguan mata

7. Pengukuran kualitas tidur

Ukuran kualitas tidur yaitu fenomena rumit dimana dapat berbeda dari orang ke orang dan mencakup variabel kualitatif dan kuantitatif (saat waktu tidur dan latensi tidur). Kualitas tidur mengandung komponen

subjektif yang menantang untuk didefinisikan dan dievaluasi secara objektif, meskipun faktanya dapat dipahami secara klinis. (Sukmawati, 2019).

Setiap bulan, *Pittsburgh Sleep Quality Index Questionnaire* (PSQI), yang terdiri dari 19 pertanyaan dan menilai tujuh aspek tidur yang berbeda, mengukur kualitas tidur.

- a. Mututidur subyektif
- b. Latensi tidur
- c. Periode tidur
- d. Efisiensi tidur
- e. Gangguan tidur
- f. Penggunaan obat yang berhubungan dengan tidur
- g. Kesulitan untuk tetap fokus di siang hari

Ada rentang nilai (0–3) untuk setiap komponen. Menilai kualitas tidur remaja diperlukan jika:

- a. 0 = kualitas tidur sangat baik.
- b. 1 = kualitas tidur baik.
- c. 2 = kualitas tidur buruk.
- d. 3 = kualitas tidur sangat buruk.

Hitung skor dari sembilan pertanyaan tersebut menjadi skor total antara 0 dan 21. Skor lebih tinggi menunjukkan kualitas tidur yang lebih rendah atau sangat buruk. Nilai yang lebih rendah, bagaimanapun, menandakan kualitas tidur yang lebih tinggi atau sangat baik. Menurut kriteria evaluasi pengukuran PSQI, secara khusus, skor keseluruhan

diubah. H. Skor 5 atau kurang menunjukkan kualitas tidur yang baik, sedangkan skor 5 atau lebih menunjukkan kualitas tidur yang buruk. Metrik kualitas tidur menengah adalah *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI). lain:

- a. Waktu tidurnya yang biasa.
- b. Jumlah waktu yang diperlukan saat berbaring dan tertidur.
- c. waktu bangun normal.
- d. jumlah jam tidur setiap malam.
- e. Terkadang saya tidak tidur dengan nyenyak. Minum pil tidur (dengan atau tanpa resep dokter) untuk membantu Anda mendapatkan tidur yang lebih baik secara keseluruhan.
- f. Konsentrasikan atau pertahankan antusiasme untuk mengatasi pekerjaan/tugas.
- g. Temukan pasangan tidur untuk menikmati kualitas tidur terbaik.

B. Konsep Kecanduan Bermain Game Online

1. Pengertian game online

Dalam KBBI "Game" adalah permainan dalam kamus bahasa Indonesia. Game adalah kegiatan rekreasi yang melibatkan satu atau lebih pemain. Permainan biasanya melibatkan persaingan antara dua atau lebih pemain. Sebuah permainan dapat digambarkan sebagai seperangkat aturan yang menentukan a) tujuan yang harus dicapai pemain dan b) apa yang harus dilakukan pemain. (S. Adingtiyas,2017).

Game online atau game online adalah permainan internet (daring) yang disediakan oleh pengembang game dalam bentuk aplikasi game atau diinstal pada browser dan server tertentu. Game online dapat dimainkan menggunakan komputer, konsol game, dan ponsel, dan banyak Game dapat dimainkan secara online oleh pemain yang terhubung. Game online secara luas dapat dibagi menjadi tiga kategori: game dasar, game multipemain, dan *Game Online Multiplayer Massive* (MMOGs). Game online saat ini dikategorikan ke dalam game petualangan, simulasi, RPG, dan realitas alternatif berdasarkan jenis kesenangan. (A. Habibi, 2021).

Game online adalah permainan yang dimainkan secara online melalui internet. Game online di Internet yang memberikan lebih banyak kesempatan bagi pemainnya karena mereka dapat berkomunikasi dengan pemain lain di seluruh dunia melalui media chatting. Game online menarik bagi para gamer karena monitor menampilkan representasi tiga dimensi yang memberikan permainan tampilan yang lebih realistis. Mereka dapat hidup, bergerak, berbisnis, menjalani kehidupan sehari-hari, mendapatkan pekerjaan, dan menjalin hubungan seperti di dunia nyata. Saat ini terdapat warung internet (Warnet) yang menyediakan akses game online bagi mahasiswa yang belum memilikinya di rumah. Karena sekarang lebih mudah bagi siswa untuk bermain video game di mana pun mereka berada dan kapan pun mereka mau, mereka cenderung kecanduan dan menyalahgunakan orang lain. Hal ini mempersulit orang untuk melakukan aktivitas lain dan menyebabkan efek samping yang aneh seperti

kecemasan saat bermain, yang menyebabkan kecanduan siswa. Dorongan judi tidak terpuaskan. (S. Adingtiyas, 2017).

2. Kecanduan game online

Kecanduan yaitu perilaku kebiasaan yang mungkin memiliki konsekuensi negatif. Kecanduan yang disebabkan oleh teknologi internet, sering dikenal sebagai kecanduan game online, atau gangguan kecanduan internet. Kecanduan game online bisa dikenali dari beberapa gejalanya. Pertama, siswa bermain game online sepanjang hari, seringkali dalam jangka waktu yang lama (tiga jam atau lebih). Kedua, siswa bermain game online untuk bersenang-senang dan cenderung keras kepala serta mudah tersinggung saat dilarang. Siswa dengan adiksi mengabaikan larangan orang tua dan lainnya untuk mengurangi intensitas bermain game online mereka, dan siswa cenderung memberontak ketika dilarang bermain. Ketiga, keengganan untuk mengorbankan kegiatan sosial dan berpartisipasi dalam kegiatan lain. B. Mengabaikan aktivitas lain yang penting baginya, seperti makan, minum, bersosialisasi, dan belajar. Keempat, saya ingin memiliki lebih sedikit ketergantungan, tetapi saya tidak bisa. (S Adintiyas, 2017).

Ada tiga tahap kecanduan game, yaitu:

- a. Kecanduan ringan didefinisikan sebagai bermain lebih dari 30 menit sehari, sering bermain game online, menjalani gaya hidup yang tidak menentu, dan lesu dalam melakukan apapun.
- b. Kecanduan sedang, bermain hingga tiga atau empat jam sehari, sulit fokus, mengantuk, dan mudah emosional dalam berbagai cara

- c. Kecanduan berat, game menjadi fokus utama, waktu bermain sampai lima jam sehingga tidak ada interaksi dengan orang lain atau pemutusan hubungan sosial dengan masyarakat, dan pada tahap ini seseorang selalu mengeluarkan uang hanya untuk bermain game online.

3. Faktor yang menyebabkan kecanduan bermain game online

Menurut (Masya dan Candra, 2016), Ini menunjukkan bahwa mereka yang senang bermain game online terbiasa melakukannya sesekali. Beberapa orang tua menggunakan permainan internet untuk membantu anak-anak mereka rileks, dan ketika mereka sering melakukannya, anak tersebut menjadi kecanduan.

a. Kurangnya perhatian dari orang terdekat

Beberapa responden percaya bahwa mereka paham keadaannya, beberapa orang mengira itu nyata. Mereka akan merasa puas jika mendapatkan atensi dari orang yang mereka cintai, terutama orang tua mereka. Dalam situasi ini, orang tersebut bertindak canggung di sekitar orang tuanya untuk mendapatkan perhatiannya karena hal itu membuat orang tuanya memperhatikan dan mengawasi mereka.

b. Depresi

Beberapa orang menggunakan media, khususnya game online, untuk mengatasi kesedihannya. Game online dapat membantu orang mengatasi kecemasan dan masalah lainnya, sehingga pada akhirnya akan menyebabkan kecanduan.

c. Kurang control

Orang tua memanjakan anak-anak mereka dengan memberi mereka fasilitas yang mereka butuhkan, jadi mereka mendahulukan kebutuhan daripada keinginan, yang seringkali menyebabkan kecanduan. Anak-anak yang tidak dapat mengendalikan perilakunya sering bertindak berlebihan.

d. Kurang kegiatan

Tidak adanya tindakan dalam kehidupan sehari-hari tidak nyaman. Bermain game online biasanya adalah liburan yang Anda cari saat tidak ada yang bisa dilakukan.

e. Lingkungan

Perilaku seseorang tidak hanya dibentuk oleh keluarganya. Bermain dengan teman di sekolah dapat berdampak pada tingkah laku seseorang. Artinya, mereka akan terbiasa bermain game online meskipun tidak mempromosikannya kepada siapa pun di rumah karena kontak sosial di luar rumah.

f. Pola asuh

Orang tua harus berhati-hati dalam mengasuh anak sejak dini karena pola asuh sangat berpengaruh terhadap perilaku seseorang, khususnya perilaku anak. karena kemungkinan bahwa anak-anak dapat meniru kebiasaan orang tua mereka yang buruk.

4. Dampak kecanduan bermain game online

Adapun akibat dari permainan game online meliputi lima faktor, termasuk yang berkaitan dengan kesehatan, pendidikan, interaksi sosial,

keuangan, dan psikologi, akan terpengaruh akibat kecanduan game online. Se jauh mana seseorang bermain game online hingga memiliki dampak negatif dapat digunakan untuk mendefinisikannya sebagai kecanduan game online. Gamer online memiliki dampak yang signifikan dan seringkali mengembangkan kecanduan terhadap game yang mereka sukai, yang ditandai dengan waktu bermain > 4-5 jam per hari. Bahkan ketika mereka tidak aktif bermain game online, para pemain ini selalu mempertimbangkannya dan menempatkannya di atas aktivitas lain. (Novrialdy, 2019)

Tingkat intensitas dan durasi yang tidak terkendali saat bermain game online menimbulkan dampak negatif yang dapat menyebabkan kecanduan. Bermain game online hingga tiga jam atau lebih dapat menimbulkan dampak yang merugikan, salah satunya adalah adiksi atau berkembangnya kecanduan game online. Selain membuat ketagihan, kecanduan bermain game online dapat menimbulkan dampak merugikan lainnya, termasuk keterasingan dari keluarga, kinerja yang kurang baik, penurunan aktivitas fisik, kelelahan, dan kesehatan yang memburuk. (Ratnawati & Putra, 2020)

Menurut (Masya & Candra, 2016), Game online yang disebutkan di atas memiliki efek menguntungkan bagi siswa yaitu: Orang tua dapat lebih mudah mengawasi interaksi seksual siswa, yang merupakan salah satu manfaat game online bagi siswa

- a. Orang tua dapat lebih mudah mengawasi interaksi seksual siswa, yang merupakan salah satu manfaat game online bagi siswa

- b. Proses berpikir anak-anak akan lebih terlibat.
- c. Refleksi siswa akan bereaksi lebih cepat merespon.
- d. Bermain game memungkinkan siswa untuk mengkomunikasikan perasaan mereka.
- e. Siswa menunjukkan kreativitas yang lebih besar.

C. Konsep Anak Usia Sekolah Dasar

1. Pengertian anak usia sekolah dasar

Anak usia Sekolah Dasar (SD) adalah anak yang memasuki usia 6 hingga 12 tahun (Damayanti, Lutfiya, & Nilamsari, 2019).

Berdasarkan *World Health Organization* (WHO) anak usia sekolah adalah anak yang memasuki usia 7- 15 tahun. Fase anak usia sekolah merupakan fase dimana anak sangat membutuhkan asupan makanan yang bergizi untuk menunjang masa pertumbuhan dan perkembangan (Lestari, Ernalia, & Restaunti, 2016).

2. Tahapan masa anak usia sekolah dasar

Pemahaman memperoleh manfaat dengan memiliki pemahaman praktis tentang tahapan dan sifat serta faktor yang membantu dan menghambat perkembangan. Sebagai permulaan, mengetahui apa yang diharapkan dari siswa dan pada usia berapa perilaku yang berbeda biasanya diharapkan muncul serta kapan perilaku ini biasanya dipengaruhi oleh pola perilaku yang lebih dewasa dapat membantu. Kedua, karena perkembangan siswa biasanya mengikuti pola yang serupa, mudah bagi guru untuk membuat standar berupa skala tinggi-berat, skala usia-berat,

skala usia-tinggi, skala usia-mental, dan usia sosial dan emosional. perkembangan. Ketiga, dapat menilai apakah perilaku siswa memenuhi standar yang ditetapkan oleh norma usia. Keempat, daripada melawannya atau bahkan menghalanginya, instruktur dapat menawarkan bantuan yang tepat yang harus diberikan. Kelima, guru dapat menyiapkan bahan-bahan yang diperlukan untuk mengarahkan pengembangan sesuai dengan harapan yang telah ditetapkan.

D. Hubungan Kecanduan Bermain Game Online Dengan Kualitas Tidur Anak Usia Sekolah Dasar SDN 7 Pedungan

Anak usia Sekolah Dasar (SD) adalah anak yang memasuki usia 6 hingga 12 tahun (Damayanti, Lutfiya, & Nilamsari, 2019).

Berdasarkan *World Health Organization* (WHO) anak usia sekolah adalah anak yang memasuki usia 7- 15 tahun. Fase anak usia sekolah merupakan fase dimana anak sangat membutuhkan asupan makanan yang bergizi untuk menunjang masa pertumbuhan dan perkembangan (Lestari, Ernalia, & Restaunti, 2016).

Anak usia sekolah membutuhkan waktu tidur 9-10 jam setiap malam, anak usia sekolah biasanya tidak membutuhkan tidur siang, anak usia sekolah 10-13 tahun biasanya tidur larut malam, sehingga orang tua harus tegas dan konsisten untuk memastikan anak tidur . tidak larut malam. anak sekolah memiliki durasi tidur yang berbeda ketika libur sekolah, saat hari sekolah anak memiliki durasi tidur < 8 jam perhari sedangkan durasi tidur anak ketika libur > 8 jam perhari . Kualitas tidur buruk dipengaruhi oleh aktivitas sehari-hari dimana rasa ingin tahu anak yang tinggi untuk melakukan segala sesuatu

yang belum diketahui. Selain faktor sosial, faktor elektronik juga mempengaruhi kualitas tidur anak seperti televisi, computer dan gadget. (J. Abdurrah, 2020).

Game online atau game online adalah permainan internet (daring) yang disediakan oleh pengembang game dalam bentuk aplikasi game atau diinstal pada browser dan server tertentu. Game online dapat dimainkan menggunakan komputer, konsol game, dan ponsel, dan banyak Game dapat dimainkan secara online oleh pemain yang terhubung. Game online secara luas dapat dibagi menjadi tiga kategori: game dasar, game multipemain, dan *Game Online Multiplayer Massive* (MMOGs). Game online saat ini dikategorikan ke dalam game petualangan, simulasi, RPG, dan realitas alternatif berdasarkan jenis kesenangan. (A. Habibi,2021).

Kecanduan game online bisa dikenali dari beberapa gejalanya. Pertama, siswa bermain game online sepanjang hari, seringkali dalam jangka waktu yang lama (tiga jam atau lebih). Kedua, siswa bermain game online untuk bersenang-senang dan cenderung keras kepala serta mudah tersinggung saat dilarang. Siswa dengan adiksi mengabaikan larangan orang tua dan lainnya untuk mengurangi intensitas bermain game online mereka, dan siswa cenderung memberontak ketika dilarang bermain. Ketiga, keengganan untuk mengorbankan kegiatan sosial dan berpartisipasi dalam kegiatan lain. B. Mengabaikan aktivitas lain yang penting baginya, seperti makan, minum, bersosialisasi, dan belajar. Keempat, saya ingin memiliki lebih sedikit ketergantungan, tetapi saya tidak bisa. (S Adintiyas, 2017).