

Original Article

Penggunaan Gadget Berhubungan dengan Pola Tidur pada Anak Sekolah Dasar di Madrasah Ibtidaiyah Fathan Mubina Ciawi Kota Bogor

Siti Sari Wulandari¹, Lannasari^{2*}, Indri Sarwili³

^{1,2,3}Program Studi S1 Keperawatan, Universitas Indonesia Maju Jakarta

*Email Correspondent: lannasari_mkep@yahoo.co.id

Abstract

Introduction: In 2020 gadget users in Indonesia will reach 338.2 million people, of which 79.3% come from the students and children category. Sleep is a process that functions to restore energy and give the body's organs time to rest and to maintain metabolic balance. The use of gadgets can have a negative impact because the effects of gadget radiation can affect health such as disrupting sleep patterns.

Objective: to determine the description of gadget use, sleep pattern disorders among MI Fathan Mubina students, as well as the relationship between gadget use and sleep pattern disorders in children at MI Fathan Mubina.

Method: This research uses a quantitative research type, namely descriptive correlational with a cross-sectional approach. The sample used in this research was 60 class VI students at MI Fathan Mubina. Data was collected using the SAS (smartphone addiction scale) and SDSC (Sleep disturbance scale of children) questionnaires. Data analysis was carried out in the form of a frequency distribution and used the Spearman Rank correlation test (Spearman Rho).

Results: the majority of respondents experienced moderate gadget addiction (80%), and had sleep pattern disorders (91.7%). There is a relationship between gadget use and disturbed sleep patterns with a p-value of 0.035 (<0.05).

Conclusion: It is hoped that further research can examine effective nursing interventions that can be applied to treat sleep pattern disorders in elementary school children.

Keywords: Gadget Use, Sleep Patterns, Children

Editor: YY

Hak Cipta:

©2025 Artikel ini memiliki akses terbuka dan dapat didistribusikan berdasarkan ketentuan Lisensi Atribusi Creative Commons, yang memungkinkan penggunaan, distribusi, dan reproduksi yang tidak dibatasi dalam media apa pun, asalkan nama penulis dan sumber asli disertakan. Karya ini dilisensikan di bawah **Lisensi Creative Commons Attribution Share Alike 4.0 Internasional**.

Pendahuluan

Perkembangan teknologi dan informasi mengalami kemajuan yang sangat pesat, yang di tandai dengan kemajuan di bidang informasi dan teknologi. Teknologi yang berkembang, salah satunya adalah *gadget*. *Gadget* digunakan oleh semua kalangan termasuk pelajar di usia sekolah dasar hingga dewasa. Meningkatnya penggunaan *gadget* atau alat yang mudah terkoneksi dengan internet semakin meningkat dari waktu ke waktu menurut (Ameliola & Nugraha, 2013) dalam (Masithoh et al., 2020). Penemuan teknis modern dikembangkan dengan sangat pesat, dengan tujuan mempermudah mobilitas dan jangkauan manusia setiap hari. Masyarakat dapat berinteraksi dalam jarak yang jauh dengan mudah dan bertukar informasi dengan cepat berkat teknologi menurut (Hidayat & Maesyaroh, 2020) dalam (Annisa et al., 2022)

Gadget merupakan alat komunikasi yang digunakan semua kalangan mulai anak sekolah sampai orang dewasa. Penggunaan *gadget* orang dewasa handphone tidak sesuai dengan fungsinya yang berdampak pada prestasi belajar menurut (Handayani, Wijaya and Dwi, 2020) dalam (Ashshidiq, 2020). Salah satu jenis penggunaan yang banyak diminati adalah penggunaan *gadget*. Hal ini terlihat dari meluasnya penggunaan *gadget*; jika digunakan lebih dari 120 menit sehari, diperkirakan 75 menit atau lebih dihabiskan untuk menggunakannya dalam satu sesi. Kecanduan penggunaan *gadget* secara terus menerus diakibatkan oleh penggunaan *gadget* lebih dari tiga kali sehari selama 30 hingga 75 menit setiap harinya. Penggunaan *gadget* dengan intensitas sedang didefinisikan sebagai dua hingga tiga kali sehari, yang berlangsung selama 40 hingga 60 menit setiap kali (Widya, 2020) dalam (Ashshidiq, 2020).

Penggunaan *gadget* oleh anak-anak di kelas mempunyai kelebihan dan kekurangan. Diperkirakan bahwa efek berbahaya dari radiasi *gadget* dapat berdampak pada kesehatan, menyebabkan masalah seperti kecanduan, perubahan kebiasaan tidur, dan berkurangnya fungsi penglihatan dan pendengaran (Waty & Fourianalistyawati, 2018). Kualitas pola tidur dipengaruhi secara negatif oleh sejumlah kebiasaan dan aktivitas yang terkait dengan gangguan tidur. Hubungan sosial dan temperamen anak muda yang membutuhkan sepuluh jam tidur per hari adalah dua dari sekian banyak hal yang mungkin mengganggu pola tidur. Kurang tidur pada anak seringkali dikaitkan dengan media elektronik, termasuk komputer, ponsel, dan televisi. Faktanya, hal tersebut berdampak pada ketidakmampuan anak untuk mendapatkan tidur yang cukup serta ciri-ciri lainnya antara lain terbangun dini, mengantuk sepanjang hari, teror malam, bahkan berjalan saat tidur menurut (Arora et al., 2014) dalam (Ashshidiq, 2020).

Berdasarkan kamus besar bahasa Indonesia (KBBI) kata “pola” diartikan sebagai sistem atau cara. Oleh karena itu, pola tidur dapat dipahami sebagai suatu sistem atau susunan variasi kesadaran yang berlangsung pada waktu-waktu tertentu sebagai cara tubuh menuju tidur menurut (Prayitno, 2002) dalam (Yusuf & Rohmah, 2020). Sebagai organisme yang berada pada keadaan ambang batas bagi tubuh, tidur adalah keadaan istirahat yang berulang dan dapat dibalik rangsangan dari luar lebih banyak dibandingkan saat seseorang terjaga menurut (Perry & Potter, 2007) dalam (Sari, 2020) bahwa gaya hidup seseorang, pengobatan, aktivitas fisik, kelelahan, stres, dan lingkungan sekitar semuanya memengaruhi seberapa baik pola tidur. Menurut Jodi Mindell, pakar tidur dan Penulis *Sleeping Through the Night*, orang tua sering kali berasumsi bahwa anak yang kesulitan tidur di siang hari berarti kurang tidur. Ada kemungkinan anak yang sulit tidur kurang tidur sehingga membuat mereka gelisah dan berperilaku berlebihan sebelum tidur.

Secara global, jumlah orang yang menggunakan *gadget* meningkat setiap tahunnya. Setidaknya 3,2 miliar orang menggunakan *gadget* pada tahun 2019, meningkat 5,6% dari tahun sebelumnya. Sementara itu, terdapat 3,8 miliar perangkat aktif yang digunakan. Menurut proyeksi, akan ada 3,9 miliar pengguna ponsel cerdas di seluruh dunia pada tahun 2022. Negara-negara berkembang termasuk di Timur Tengah, Afrika, Amerika Latin, dan Asia Tenggara akan menjadi pendorong utama ekspansi ini menurut Newzoo (2019) dalam (Fauzan, 2021). Dengan jumlah penduduk sebesar 260 juta jiwa, Indonesia menempati peringkat keempat di dunia dan memiliki pasar teknologi digital yang cukup besar. Menurut laporan Emarketer, persentase masyarakat Indonesia yang menggunakan ponsel pintar meningkat menjadi 37,1% antara tahun 2016 dan 2019.

Pada tahun 2017 terdapat 74,9 juta pengguna *smartphone*, dan tahun 2018 terdapat 83,4 juta pengguna *smartphone* di Indonesia hingga diperkirakan tahun 2019 terdapat 92 juta pengguna

smartphone. Pada tahun 2020 pengguna *gadget* di Indonesia mencapai 338,2 juta jiwa, yang mana 79,3% berasal dari kategori pelajar dan anak-anak menurut Haryanto (2020) dalam (Dewi et al., 2022). Pengguna *gadget* pada tahun 2020 di Jawa Barat terdapat 65,7% dan pada tahun 2021 mencapai hingga 74,3%. (Wardani, 2023). Adapun pengguna *smartphone* di Kota Bogor pada tahun 2020 terdapat 59,7% dan pada tahun 2021 mencapai 62,8% (Wardani, 2023).

Berdasarkan penelitian (Eritriana & Pariyem, 2022) pengumpulan data yang di peroleh dari penyebaran kuesioner Dari 58 siswa yang menjawab, diketahui bahwa siswa laki-laki di SD Bintoyo, Kecamatan Padas, Kabupaten Ngawi, menggunakan *gadget* lebih tinggi (51,7%) dibandingkan siswa perempuan. Selain itu, temuan penelitian menunjukkan adanya hubungan antara pola tidur anak usia sekolah dengan penggunaan *gadget*. bahwa sebagian responden mengalami gangguan tidur akibat penggunaan *gadget* secara berlebihan. Dengan kata lain, ada hubungan antara pola tidur dan jumlah penggunaan *gadget* anak usia sekolah di SDN Bintoyo.

Penelitian Witantri (2022) didapatkan hasil dari 106 responden menunjukkan bahwa sebagian besar responden (42,5%) masuk dalam kategori rendah dalam penggunaan *gadget*, sebagian kecil (41,5%) masuk dalam kategori tinggi, dan 16% responden masuk dalam kategori sedang. Karena penggunaan *gadget* dapat mengganggu tidur dan mengganggu pola tidur, maka responden yang memiliki skor tinggi pada ukuran penggunaan gadget tidak boleh diabaikan. Oleh karena itu, dapat dikatakan bahwa 44 responden (41,5%) dari 106 responden termasuk dalam kategori tinggi yang memiliki pola tidur tidak teratur dan menggunakan *gadget* dalam jangka waktu lama. Penggunaan *gadget* dalam jangka waktu lama telah dikaitkan dengan gangguan pola tidur. Hubungan ini rendah dan searah. ($p=0,000$; $r=0,4$).

National Sleep Foundation (NSF) mengumumkan dalam Annual Sleep in America Poll 2011 bahwa penggunaan media elektronik, seperti gadget, sebelum tidur memiliki dampak negatif. 95% responden dalam kategori responden, menurut hasil jajak pendapat, berusia antara 13 dan 64 tahun. Menurut laporan tersebut, 43 persen dari mereka yang menggunakan *gadget* seperti komputer, televisi, dan telepon sebelum tidur tidak mendapatkan tidur yang nyenyak. Hanya 7% peserta berusia antara 13 dan 18 tahun yang mengaku tidur kurang dari 6 jam. Selanjutnya dilaporkan bahwa 57 responden anak, atau 52,6% dari total keseluruhan, memiliki kecanduan parah pada game online, sementara 47,4% responden memiliki kecanduan ringan menurut (Hayati dan Nasution, 2020) dalam (Ashshidiq, 2020).

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada 10 siswa di MI Fathan Mubina Ciawi Bogor di kelas VI didapatkan 10 siswa menggunakan *gadget* berupa *smartphone* dan digunakan setelah pulang sekolah hingga malam hari dengan menggunakan aplikasi berupa whatsapp, tiktok, game online dan instagram. Dalam sehari penggunaan *gadget* dengan durasi lebih dari 4 jam dengan frekuensi lebih dari 3 kali sehingga mengalami kesulitan tertidur. Dari hasil penelitian didapatkan informasi bahwa peraturan yang di terapkan oleh sekolah tersebut seluruh siswa tidak boleh membawa *gadget* apapun bentuk medianya sehingga mereka sangat memanfaatkan bermain *gadget* dari pulang sekolah hingga tengah malam karena keesokan paginya kegiatan belajar mengajar dimulai dari pagi sampai jam 14.00 sehingga membuat siswa tidak dapat bermain *gadget*. Sepuluh siswa ini mengatakan tidur pada kisaran pukul 22.00-23.00 WIB dan bangun pada pukul 05.00 WIB. Mereka mengatakan gejala yang muncul pada pagi hari ketika tidur terlalu larut malam badan terasa lelah dan mata sangat terasa kantuk ketika pagi hari, lalu mengatakan sering terlambat saat bangun tidur, selain itu juga selalu mengantuk saat jam pelajaran di siang hari yang di sebabkan oleh penggunaan *gadget* baik mengerjakan tugas ataupun bermain game, bermain media sosial, menonton youtube atau bermain tiktok hingga larut malam sehingga rasa mengantuk menghilang karena terlalu fokus bermain media sosial dan lupa akan waktu. Siswa juga mengatakan sulit untuk tidak bermain media sosial yang sudah semakin canggih dan banyak aplikasi yang membuat kecanduan ketika hendak tidur sehingga menjadi kebiasaan yang di lakukan setiap hari dan mengakibatkan sulit untuk tidur saat malam hari.

Hasil wawancara pada guru MI Fathan Mubina didapatkan bahwa ketika jam pelajaran saat akan di mulai ada beberapa siswa atau siswi yang selalu datang terlambat dengan alasan bangun kesianggan, selain itu juga ada beberapa siswa atau siswi yang tertidur saat jam mata pelajaran berlangsung. Selain itu berdasarkan pengamatan fenomena pribadi kepada beberapa wali murid yang mengatakan bahwa anaknya tidak bisa lepas dari *handphone* sehingga saat melakukan aktivitas apapun selalu memegang

handphone selain itu terkadang anak sulit untuk tidur lebih awal di malam hari karena sudah asik menggunakan *handphone* bahkan menjadi malas untuk masuk sekolah ketika sudah terlambat bangun tidur.

Berdasarkan masalah diatas dan didukung dengan beberapa temuan penelitian sebelumnya, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Hubungan Penggunaan *Gadget* Dengan Pola Tidur Pada Anak Sekolah Dasar”. Di Madrasah Ibtidaiyah Fathan Mubina Ciawi Bogor”. Pertanyaan yang ingin di jawab pada penelitian ini yaitu: Apakah penggunaan *gadget* menjadi salah satu unsur dibalik kebiasaan tidur anak yang tidak teratur. Karena berdasarkan survey awal yang telah di lakukan masih banyak siswa-siswi yang mengantuk saat jam pembelajaran serta masih ada yang datang terlambat saat sekolah dengan alasan terlambat bangun tidur sehingga semakin kuat niat saya untuk melakukan penelitian ini.

Penggunaan *gadget* oleh anak-anak di kelas mempunyai kelebihan dan kekurangan. Diperkirakan bahwa efek berbahaya dari radiasi *gadget* dapat berdampak pada kesehatan, menyebabkan masalah seperti kecanduan, perubahan kebiasaan tidur, dan berkurangnya fungsi penglihatan dan pendengaran (Waty & Fourianalistyawati, 2018). Berbagai perilaku dan kebiasaan terkait gangguan tidur menjadi penyebab penurunan standar pola tidur. Interaksi sosial dan temperamen anak muda yang membutuhkan sepuluh jam tidur per hari adalah dua dari sekian banyak hal yang mungkin mengganggu pola tidur. Kurang tidur pada anak seringkali dikaitkan dengan media elektronik, termasuk komputer, ponsel, dan televisi. Faktanya, hal tersebut berdampak pada ketidakmampuan anak untuk mendapatkan tidur yang cukup serta ciri-ciri lainnya antara lain terbangun dini, mengantuk sepanjang hari, teror malam, bahkan berjalan saat tidur.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan terdapat 10 siswa dan siswi yang mengalami gangguan tidur dengan gejala badan terasa lelah ketika bangun pagi, terlambat saat bangun tidur, mengantuk saat jam pelajaran yang di sebabkan oleh penggunaan *gadget* hingga larut malam sehingga rasa ngantuk menghilang karena terlalu fokus bermain media sosial dan lupa akan waktu. Selain itu hasil wawancara dari salah satu guru di MI Fathan mubina didapatkan bahwa ketika jam pelajaran saat akan di mulai ada beberapa siswa atau siswi yang selalu datang terlambat dengan alasan bangun kesiangan, selain itu juga ada beberapa siswa atau siswi yang tertidur saat jam mata pelajaran berlangsung. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui apakah ada hubungan penggunaan dari *gadget* itu sendiri terhadap pola tidur pada anak sekolah dasar.

Metode

Penelitian ini menerapkan metode kuantitatif dengan deskriptif korelasional pendekatan *cross sectional*. Pendekatan *cross sectional* dilakukan dengan menekankan waktu pengukuran atau observasi data variabel independen dan dependen hanya satu kali pada saat itu. Populasi penelitian ini adalah siswa dan orang tua murid kelas VI MI Fathan Mubina Ciawi Bogor yang berjumlah 148 dengan pengambilan sampling sebanyak 60 orang, Peneliti menggunakan rumus solvin untuk mengetahui jumlah sampel dari populasi yang ada Dalam rancangan ini, peneliti memberikan kuesioner kepada siswa dan orang tua siswa dalam waktu yang berbeda. Instrumen penelitian ini yaitu kuesioner *smartphone addiction* instrumen ini sudah baku dengan hasil yaitu r hitung $0,465-0,802 > r$ tabel $0,444$ dan uji reliabilitas nilai *Alpha Cronbach* sebesar $0,890$ dan instrumen Kuesioner SDSC (Sleep disturbance schale of children) Hasil yang didapatkan yaitu r hitung $=0,375-0,639 > r$ tabel $= 0,361$, mempunyai makna memenuhi tarif signifikansi dan uji reliabilitas menggunakan *Alpha Cronbach* ($\alpha=0,776$) yang berarti instrumen ini reliabel karena nilai *Alpha Cronbach* $> 0,6$.

Hasil Penelitian

Analisa Univariat

Analisa univariat digunakan mengetahui distribusi frekuensi masing-masing variabel penelitian yaitu penggunaan *gadget* dan gangguan pola tidur

1. Distribusi Frekuensi Penggunaan Gadget pada Anak Sekolah Dasar di MI Fathan Mubina (N=60)

Table 1
 Distribusi Frekuensi Penggunaan Gadget

Penggunaan Gadget	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Rendah	2	3,3
Sedang	48	80,0
Tinggi	10	16,7
Total	60	100.00

(Sumber Data Primer, 2023)

Berdasarkan tabel 1 di atas menunjukan hasil sebanyak 3,3% responden mengalami kecanduan *gadget* tingkat rendah, dan sebanyak 80,0% responden mengalami kecanduan *gadget* tingkat sedang, serta sebanyak 16,7% responden mengalami kecanduan *gadget* tingkat tinggi.

2. Distribusi Frekuensi Gangguan Pola Tidur Pada Anak Sekolah Dasar di MI Fathan Mubina (N=60)

Tabel 4.2
 Distribusi Frekuensi Penggunaan Gadget

Gangguan Pola Tidur	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Ada Gangguan Tidur	55	91,7
Tidak Ada Gangguan Tidur	5	8,3
Total	60	100.00

(Sumber Data Primer, 2023)

Berdasarkan tabel 4.2 diatas menunjukan hasil sebanyak 55 responden mengalami gangguan tidur dengan hasil presentase 91,7% dan sebanyak 5 responden yang tidak mengalami gangguan tidur dengan presentase 8,3%.

Analisa Bivariat

Analisa bivariat dilakukan untuk mengetahui hubungan dari variabel independent penggunaan *gadget* dan variabel dependen gangguan pola tidur.

Tabel 3
 Uji Rank Spearman (Spearman’s rho) Hubungan Penggunaan *Gadget* Dengan Pola Tidur Pada Anak Sekolah Dasar di MI Fathan Mubina

Variabel	Frekuensi (n)	Correlation Coefficient	Sig.(2-tailed)
Penggunaan <i>Gadget</i>	60	0,272	0,035
Gangguan Pola Tidur	60	0,272	0,035

(Sumber Data Primer, 2023)

Berdasarkan tabel 4.3 diatas menunjukkan nilai uji statistik yaitu *Rank Spearman* di dapatkan, Hubungan penggunaan *gadget* dengan pola tidur pada anak sekolah dasar di MI Fathan Mubina Ciawi Bogor tahun 2023, diketahui nilai signifikan atau sig sebesar (0,035). Karena nilai sig < dari 0,05 maka terdapat hubungan yang signifikan antara penggunaan *gadget* dengan gangguan pola tidur pada anak sekolah dasar di MI Fathan Mubina Ciawi Bogor tahun 2023. Diperoleh sebuah angka yang koefisien korelasi sebesar 0,272, memiliki arti bahwa tingkat hubungan (korelasi) antara variabel penggunaan *gadget* dengan pola tidur cukup kuat, angka koefisien korelasi diatas bernilai positif yaitu 0,272, sehingga hubungan kedua variabel tersebut searah, sehingga dapat diartikan bahwa semakin tinggi tingkat penggunaan *gadget* maka gangguan pola tidur juga akan meningkat.

Hasil penelitian ini menunjukkan responden yang mengalami kecanduan ringan sebanyak 2 responden, dimana responden tersebut menggunakan *handphone* bersama milik orang tua nya. Sedangkan responden yang mengalami kecanduan *gadget* tingkat sedang yang paling dominan yaitu sebanyak 48 responden dan 10 responden dengan tingkat kecanduan tinggi. Alasan yang paling sering yaitu karena peraturan yang tidak mengizinkan membawa alat elektronik apapun dan mengeluh telah belajar dari pagi sampai sore ditambah dengan sekolah agama tambahan yaitu madrasah diniyah, selain itu banyak hafalan di sekolah sehingga memanfaatkan waktu di rumah dengan menggunakan *handphone* untuk chattingan, menonton youtube, bermain sosial media serta bermain game.

Hasil penelitian ini menunjukkan responden yang mengalami gangguan pola tidur sebanyak 55 orang dan 5 responden tidak terdapat gangguan pola tidur, dimana responden tersebut mengalami gangguan yang berbeda-beda seperti gangguan pada inisiasi dan pemeliharaan tidur, pernapasan saat tidur, kesadaran, dan transisi antara tidur dan terjaga serta faktor lain seperti lingkungan, penyakit dan motivasi. Penggunaan *gadget* secara terus menerus dapat menyebabkan gangguan pola tidur karena penggunaan *gadget* pada malam hari dapat menimbulkan radiasi elektromagnetik dan dapat mempengaruhi hormon melatonin atau hormon tidur karena saat malam sepi dan gelap, hormon melatonin meningkat. Namun, pemicu stres eksternal seperti cahaya dan medan elektromagnetik dapat menurunkan kadar melatonin, sehingga mengganggu pola tidur dan membuat lebih sulit tertidur.

Pembahasan

Hasil penelitian pada siswa kelas VI di MI Fathan Mubina, didapatkan data mengenai kecanduan *gadget* dan gangguan pola tidur. Hal ini untuk mengetahui hubungan antara penggunaan *gadget* dan pola tidur. Berdasarkan data yang telah diperoleh dari responden, terdapat hasil uji Analisa bivariat penggunaan *gadget* dengan gangguan pola tidur menggunakan uji *rank spearman* didapatkan hasil *p value* 0,035. Uji analisis bivariat tersebut signifikan atau berhubungan *p value* < 0,05, sehingga dalam penelitian ini menunjukkan hasil bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima, dengan arti terdapat hubungan yang signifikan antara penggunaan *gadget* dan pola tidur pada siswa kelas VI MI Fathan Mubina. hubungan antara penggunaan *gadget* dan pola tidur adalah positif dengan $r=0,272$, ketika derajat gangguan pola tidur meningkat seiring dengan semakin banyaknya penggunaan *gadget*.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Eritriana (2022) dengan judul Hubungan Penggunaan *Gadget* Dengan Pola Tidur Anak Usia Sekolah (10-12 tahun) di SDN Bintoyo Kecamatan Padas Kabupaten ngawi (Studi Pada Mahasiswa Akademi Keperawatan Pemerintahan Kabupaten Ngawi), hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan antara penggunaan *gadget* dengan pola tidur dengan *p value* = 0,018 (<0,05) (Eritriana & Pariyem, 2022). Dan penelitian lain yang sejalan adalah penelitian Penelitian Lestari & Triana (2022) yang berjudul Hubungan Durasi Penggunaan *Gadget* dengan Gangguan Pola tidur Pada Anak di SD Negeri 1 Karanganyar (Studi Pada Mahasiswi Fakultas Kesehatan Universitas Harapan Bangsa), mendapatkan hasil nilai *p value* sebesar 0.001 (<0,05) (Lestari et al., 2022).

Penggunaan perangkat elektronik berupa *gadget* secara terus menerus hingga larut malam dan akibat dari paparan cahaya radiasi serta perilaku menunda tidur sejalan dengan menurut Potter dan

Perry, manusia memerlukan waktu sebelum tidur sekitar 10–30 menit sebelum tidur. dan apabila dalam durasi tersebut digunakan untuk menggunakan *gadget* dapat menghambat waktu *pre-sleep* dan mengakibatkan gangguan tidur seperti penelitian (Witantri, MP, et al., 2022) bahwa terdapat hubungan antara penggunaan *gadget* dan gangguan pola tidur.

Gangguan pola tidur dapat disebabkan oleh beberapa faktor yaitu seperti penyakit, lingkungan sekitar, ketegangan psikologis, nutrisi atau gizi, dan dorongan. Penggunaan *gadget* secara terus menerus dapat menyebabkan gangguan pola tidur karena penggunaan *gadget* pada malam hari dapat menimbulkan radiasi elektromagnetik yang dapat mempengaruhi hormon melatonin atau hormon tidur karena saat malam sepi dan gelap, hormon melatonin meningkat. Namun rangsangan dari luar, seperti cahaya dan medan elektromagnetik, dapat menurunkan kadar melatonin sehingga dapat mengganggu pola tidur, sulit tertidur, dan menimbulkan berbagai keluhan, seperti sakit kepala, kelelahan, dan pusing (Bakhri, 2018).

Hasil analisis dari uji statistik yang telah dilakukan untuk menunjukkan adanya hubungan antara penggunaan *gadget* dengan pola tidur, dimana semakin tinggi penggunaan *gadget* oleh siswa maka dapat mempengaruhi terjadinya gangguan pola tidur yang di alami. Masa anak-anak di sekolah dasar adalah masa transisi perubahan ke masa remaja dimana cukup sulit untuk dikendalikan baik dari perilaku dan aktivitas yang sangat di sukai yaitu seperti bermain *gadget* secara terus menerus sampai larut malam sehingga pola tidur dapat terganggu akibat dari paparan cahaya radiasi terhadap tubuh dan menghambat proses hormon melatonin yang berperan dalam prose tidur.

Menurut asumsi peneliti, kecanduan *gadget* yang di alami oleh siswa terjadi karena perkembangan teknologi yang sangat pesat dan lingkungan yang menjadikan anak menjadi kecanduan. Apabila anak tidak di kontrol dalam penggunaan *gadget* keluarga juga menggunakan *gadget* secara terus menerus maka anak akan mencontoh dan merasa bebas menggunakan *gadget* hingga larut malam dan terpapar cahaya elektromagnetik serta keinginan untuk menunda tidur karena fitur *gadget* yang semakin canggih dapat meghambat produksi hormon melatonin dan menyebabkan anak akan mengalami gangguan pola tidur.

Kesimpulan

Hasil dari penelitian yang sudah dilakukan pada siswa MI Fathan Mubina Ciawi Bogor dengan judul “Hubungan Penggunaan *Gadget* Dengan Pola Tidur Pada Anak Sekolah Dasar Di MI Fathan Mubina Ciawi Bogor Tahun 2023” didapatkan kesimpulan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat kecanduan *gadget* tingkat sedang sebesar 80%; Sebagian besar responden mengalami gangguan pola tidur dengan jumlah sebesar 91,7%.

Ada hubungan yang signifikan antara penggunaan *gadget* dengan pola tidur, dan hubungan keduanya linear (positif) yang artinya semakin tinggi tingkat kecanduan *gadget* maka akan mengakibatkan gangguan pola tidur.

Konflik Kepentingan

Peneliti menyatakan bahwa penelitian ini independen dari konflik kepentingan individu dan organisasi.

Ucapan Terima Kasih

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada pihak-pihak terlibat yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan penelitian ini.

Pendanaan

Segala biaya dalam pelaksanaan penelitian ini ditanggung sepenuhnya oleh peneliti.

Daftar Pustaka

- Ahmad, S. R., Anissa, M., & Triana, R. (2022). Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Angkatan 2017 Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah. 6(1), 1–7.
- Anggraini, N. L. (2022). Hubungan pola tidur dan pemberian gizi seimbang dengan perkembangan motorik pada anak usia toddler. [Http://Repository.Unissula.Ac.Id/26740/1/Ilmu%20Keperawatan_30901800135_fullpdf.Pdf](http://Repository.Unissula.Ac.Id/26740/1/Ilmu%20Keperawatan_30901800135_fullpdf.Pdf).
- Annisa, N., Padilah, N., Rulita, R., & Yuniar, R. (2022). Dampak Gadget Terhadap Perkembangan Anak Usia Dini. *Jurnal Pendidikan Indonesia*, 3(9), 837–849. <https://doi.org/10.36418/japendi.v3i9.1159>
- Antonelda Balbina, W. M. (2021). Intensitas Menggunakan Gadget Mempengaruhi Kualitas Tidur Anak Sekolah. *Jurnal Nursing Update*, Vol.12. No.
- Ariston, Y., & Frahasini, F. (2018). Dampak Penggunaan Gadget Bagi Perkembangan Sosial Anak Sekolah Dasar. *Journal of Educational Review and Research*, 1(2), 86. <https://doi.org/10.26737/jerr.v1i2.1675>
- Ashshidiq, A. H. (2020). Hubungan Peran Orang Tua Dengan Perilaku Penggunaan Smartphone Pada Anak Usia Sekolah Di Kelurahan Candirejo Kecamatan Ungaran Barat Kabupaten Semarang. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 5–24.
- Bakhri, S. (2018). Analisis Jumlah Leukosit Dan Jenis Leukosit Pada Individu Yang Tidur Dengan Lampu Menyala Dan Yang Dipadamkan. *Jurnal Media Analisis Kesehatan*, 1(1), 83–91. <https://doi.org/10.32382/mak.v1i1.176>
- Bruno L. (2019). Pola Tidur. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53.
- Callosum, T., Rusdi, I., & Paryono. (2018). Nocturnal frontal lobe epilepsy atau parasomnia ? 17(3).
- Dewi, W. N. A., Marini, M., Khasanah, K., & Rifandi, R. A. (2022). Sosialisasi Dampak Kecanduan Penggunaan Gadget Bagi Kehidupan Anak Sekolah di SMP Fransiskus Semarang. *Manggali*, 2(1), 120. <https://doi.org/10.31331/manggali.v2i1.1920>
- Eritriana, R. E., & Pariyem. (2022). Hubungan Penggunaan Gadget dengan Pola Tidur Anak Usia Sekolah (10-12 tahun) di SDN Bintoyo Kecamatan Padas Kabupaten Ngawi. *E-Journal Cakra Medika*, 9(2), 44. <https://doi.org/10.55313/ojs.v9i2.117>
- Fatmawati, R., Hidayah, N., Iii, D., & Surakarta, M. (2019). Gambaran Pola Tidur Ibu Nifas. *Infokes*, 9(2), 45–46.
- Fauzan, M. (2021). Hubungan Penggunaan Smartphone Dengan Kualitas Tidur Pada Anak Remaja Di Sma Negeri 1 Lhoksukon.
- Fauzi, M., Alwi, A., & Harahap, A. (2020). Desain Pillow Mask Sebagai Fasilitas Kesehatan Bagi Mahasiswa Pekerja Paruh Waktu. 3, 418–423.
- Hablaini, S., Lestari, R. F., & Niriyah, S. (2020). Hubungan Penggunaan Gadget Dengan Kuantitas Dan Kualitas Tidur Pada Anak Sekolah (Kelas Iv Dan V) Di Sd Negeri 182 Kota Pekanbaru. 4(1), 26–37.
- Istiqomah, W. (2019). Hubungan Intensitas Penggunaan Gadget Dan Motivasi Belajar Dengan Hasil Belajar Ips Kelas V Sd Negeri Gugus Drupadi Kecamatan Gunungpati Semarang. *Skripsi*, 1–146.
- Kurniati, Y. D., Sari, L. A., & Octavia, D. (2021). Hubungan Lama Penggunaan Gawai dengan Gangguan Pola Tidur pada Siswa Siswi di SMA Negeri Kota Jambi Pendahuluan Teknologi informasi dan komunikasi di dunia berkembang semakin pesat . Bentuk teknologi informasi dan komunikasi yang banyak beredar di masyarakat. 3.
- Kurniawan, I. G. Y., Made Rustika, I., & Aryani, L. N. A. (2018). Uji Validitas dan Reliabilitas Modifikasi Smartphone Addiction Scale Versi Bahasa Indonesia. *Medicina*, 47(3), 1–9.
- Lestari, P. B., Triana, N. Y., & Suryani, R. L. (2022). Hubungan Durasi Penggunaan Gadget dengan Gangguan Pola Tidur pada Anak di SD Negeri 1 Karanganyar. 001.
- Mariani, R. (2019). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Pola Tidur Pada Anak Yang Menjalani Hospitalisasi Di Ruang Rawat Inap Anak Rsd. *Mayjend. Hm. Ryacudu Kotabumi Tahun 2016. Jurnal Keperawatan Abdurrah*, 2(2), 42–49. <https://doi.org/10.36341/jka.v2i2.624>
- Marpaung, J. (2018). Pengaruh Penggunaan Gadget dalam Kehidupan. *Jurnal KOPASTA*, 5(2), 55–64.

- Masithoh, A. R., Nasriyah, Sukesih, Siswanti, H., & Faizah, N. R. (2020). The Correlation Between Gadget and Learning Motivation Towards Insomnia Incident of the Nursing Students. *27(ICoSHEET 2019)*, 284–287. <https://doi.org/10.2991/ahsr.k.200723.071>
- Mujazi, & Zulfa, N. A. (2021). Hubungan Pola Tidur Terhadap Konsentrasi Belajar Peserta Didik Di Sdn Kembangan Utara 06 Pagi. *Seminar Nasional Ilmu Pendidikan Dan Multi Disiplin 4*, 1(1), 489.
- Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta.
- Nursalam. (2015). *ILMU KEPERAWATAN Pendekatan Praktis Nursalam*. (2015).
- Oktafia, D. P., Triana, N. Y., & Suryani, R. L. (2021). Durasi Penggunaan Gadget Terhadap Interaksi Sosial Pada Anak Usia Pra Sekolah: literatur review. *Jurnal Kesehatan*, 4(1), 31–47.
- Palar, J. E., Onibala, F., & Wenda Oroh. (2018). Negatif Penggunaan Gadget Pada Anak Dengan Perilaku Anak Dalam Penggunaan Gadget. *E-Journal Keperawatan*, 6(2), 1–8.
- Purnama, N. L. A. (2019). Sleep Hygiene Dengan Gangguan Tidur Remaja. *Jurnal Keperawatan*, 8(1), 30–36. <https://doi.org/10.47560/kep.v8i1.80>
- Putri Purbasari, T. A. (2019). Gambaran Gangguan Tidur Pada Remaja Awal Usia 12-15 Tahun Di Tangerang Selatan.
- Rosyaria B, A., & Khairoh, M. (2019). Effleurage Massage Aromatherapy Lavender Sebagai Terapi Kualitas Tidur Malam Ibu Hamil. CV. Jakad Publishing Surabays.
- Saifullah, M. (2018). Hubungan penggunaan gadget dengan pola tidur pada anak sekolah dasar.
- Salis Hijriyani, Y., & Astuti, R. (2020). Penggunaan Gadget pada Anak Usia Dini dalam Menghadapi Era Revolusi Industri 4.0. *ThufuLA: Jurnal Inovasi Pendidikan Guru Raudhatul Athfal*, 8(1), 015. <https://doi.org/10.21043/thufula.v8i1.6636>
- Sari, R. P. (2020). Pola Tidur pada Anak Usia 9-12 Tahun yang Bermain Game Online. *E-Journals.Unmul.Ac.Id*, 97–102.
- Sugiyono. (2018). *Metodologi Penelitian Dilengkapi dengan Metode R&D*. Deepublish.
- Susanti, S., Qomaruzzaman, B., & Tamami, T. (2022). Dampak Terapi Murottal Al-Qur'an terhadap Kualitas Tidur (Studi Kasus pada Mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi, UIN Sunan Gunung Djati Bandung Angkatan 2018). *Jurnal Riset Agama*, 2(1), 244–257. <https://doi.org/10.15575/jra.v2i1.17177>
- Tejawati. (2021). Definisi Kualitas Tidur. *Politeknik Kesehatan Denpasar*, 1(69), 5–24.
- Trosman, I. (2021). Classification and Epidemiology of Sleep Disorders in Children and Adolescents Sleep disorders Classification Prevalence Children Adolescents. 30, 60007.
- Wardani, A. (2023). Sosialisasi Literasi Digital Pada Kelompok Pengajian Di Perumahan Vila Mutiara Cinere Depokjawa Barat. 3(1), 1–23.
- Waty, L. P., & Fourianalistyawati, E. (2018). Dinamika Kecanduan Telepon Pintar (Smartphone) Pada Remaja Dan Trait Mindfulness Sebagai Alternatif Solusi. *Seurune: Jurnal Psikologi Unsyiah*, 1(2), 84–101. <https://doi.org/10.24815/s-jpu.v1i2.11573>
- Witantri, A. A., MP, S. P. P. L., & Widarsa, I. K. T. (2022). Hubungan Lama Penggunaan Gadget dengan Gangguan Pola Tidur pada Anak Sekolah Dasar Kelas 4 Sampai 6 di Denpasar. *Aesculapius Medical Journal* |, 2(2), 1–6.
- Witantri, A. A. A., Putri, S., Lestari Mp, P., Ketut, I., & Widarsa, T. (2022). Hubungan Lama Penggunaan Gadget dengan Gangguan Pola Tidur pada Anak Sekolah Dasar Kelas 4 Sampai 6 di Denpasar. *Aesculapius Medical Journal* |, 2(2), 1–6.
- Yumarni, V. (2022). Pengaruh Gadget Terhadap Anak Usia Dini. *Jurnal Literasiologi*, 8(2), 107–119. <https://doi.org/10.47783/literasiologi.v8i2.369>
- Yusuf, N., & Rohmah, T. (2020). Pengaruh Pola Tidur Terhadap Motivasi Belajar Siswa. *TRIHAYU: Jurnal Pendidikan Ke-SD-An*, 6(1). <https://doi.org/10.30738/trihayu.v6i1.7877>