

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Perkembangan teknologi digital telah membawa perubahan besar dalam tatanan kehidupan masyarakat modern. Munculnya *gadget* perangkat elektronik berukuran kecil dengan fungsi khusus yang dilengkapi dengan kemampuan teknologi tinggi untuk memudahkan aktivitas manusia adalah salah satu bentuk nyata dari kemajuan teknologi tersebut. Penggunaan *gadget* dapat didefinisikan sebagai segala bentuk aktivitas yang memanfaatkan perangkat elektronik seperti smartphone, tablet, laptop, maupun komputer untuk komunikasi, pembelajaran, dan hiburan serta untuk mendukung kehidupan sehari-hari seperti hiburan, pendidikan, bahkan pekerjaan (Setiani, 2020; Sulastri 2021).

Dalam dua dekade terakhir, perkembangan teknologi informasi dan komunikasi telah menjadikan *gadget* sebagai bagian penting dari gaya hidup masyarakat modern. *Gadget* kini bukan lagi barang mewah, melainkan kebutuhan primer yang digunakan oleh semua kalangan usia, termasuk anak-anak dan remaja. *Gadget* yang awalnya hanya digunakan sebagai alat komunikasi kini telah mengalami pergeseran fungsi menjadi media hiburan, media sosial, hingga sarana pembelajaran daring. Fenomena ini menunjukkan bahwa penggunaan *gadget* telah menjadi pola hidup sehari-hari generasi digital saat ini, termasuk pada usia sekolah dasar yang masih berada pada tahap perkembangan fisik dan psikososial yang pesat (Nurbaiti *et al.*, 2025).

Fenomena meningkatnya penggunaan *gadget* pada anak-anak kini menjadi perhatian global. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) pada tahun 2022 melaporkan bahwa sebagian besar anak di Eropa lebih dari 60% yang menghabiskan waktu di depan layar lebih dari dua jam setiap hari nya, dilaporkan mengalami penurunan kualitas tidur. Kondisi serupa dengan laju peningkatan yang pesat juga teramati di Indonesia.

Data di Kota Depok mengungkapkan tingginya gawai pada anak usia dini. Studi yang dilakukan oleh (Purwadi & Fitriyani, 2023) mencatat bahwa 69,3% anak berusia 1 hingga 6 tahun menggunakan gawai lebih dari satu jam setiap hari, dengan durasi pemakaian rata-rata berkisar antara tiga sampai enam jam. Aktivitas digital yang paling dominan dilakukan adalah bermain game, menonton video pendek di TikTok, serta mengakses konten YouTube.

Penelitian yang dilakukan di Pancoran Mas Depok memberikan data yang lebih jelas tentang kualitas tidur anak . Dalam penelitian tersebut , ada 33 anak usia sekolah yang diteliti, dan dari jumlah tersebut , sebanyak 25 anak (75,8%) juga mengalami kualitas tidur yang buruk. Temuan ini mengindikasikan adanya permasalahan serius terkait kualitas tidur pada anak-anak di daerah yang sama dengan lokasi penelitian . Selain itu, seluruh responden (100%) menggunakan *gadget* dengan tingkat penggunaan sedang. Kebiasaan umum yang dilakukan responden sebelum waktu tidur adalah bermain game online, mengakses media sosial, dan menonton tayangan video, yang seringkali berlangsung hingga larut malam, yaitu antara pukul 22.00 hingga 24.00 WIB (Indah Lestari *et al.*, n.d., 2021).

Pada dasarnya, *gadget* dapat memberikan dampak positif apabila pemakaian terkontrol dan sesuai dengan anjuran. Perangkat ini berperan dalam mendukung kegiatan belajar anak, mengasah kreativitas, dan menambah pengetahuan melalui berbagai informasi digital. Akan tetapi, penggunaan yang tidak terkontrol justru berpotensi memicu masalah kesehatan baik secara fisik maupun psikologis. Durasi pemakaian yang berkepanjangan dapat memicu ketegangan pada mata, gangguan tulang Belakang, berkurangnya gerak fisik, serta menurunnya kualitas tidur anak (Zain *et al.*, 2022; Nurbaiti *et al.*, 2025).

Ditemukan bahwa 60% siswa SMP di Depok menghabiskan waktu 4–7 jam per hari untuk bermain game online, dan sebagian besar di antaranya mengalami keluhan seperti sulit tidur, menurunnya semangat belajar, serta kecenderungan untuk menarik diri dari aktivitas sosial. Hal ini menunjukkan bahwa penggunaan *gadget* dalam durasi panjang tanpa kontrol yang tepat berpotensi menurunkan kualitas hidup anak (Sekewael *et al.*, 2024).

Selain penggunaan *gadget*, berolahraga juga sangat penting untuk menjaga kualitas tidur serta kesehatan anak. Sejalan dengan temuan Eliawati dkk. (2024) di karawang yang membuktikan hubungan signifikan antara olahraga dan kualitas tidur ( $p=0,000$ ), aktivitas fisik diketahui berperan dalam optimalisasi tidur melalui dua mekanisme utama, Pertama, Kelelahan fisik menciptakan kebutuhan biologis untuk istirahat sebagai bagian dari proses pemulihan energi. Kedua, aktivitas fisik turut memodulasi siklus tidur dengan memperpendek fase NREM, Sehingga membantu seseorang untuk tertidur lebih cepat. Sementara itu, siswa yang kurang aktif cenderung memiliki kualitas tidur yang buruk, sebanyak 56,4%. Selain itu, berolahraga secara rutin juga bisa mengurangi stres, membuat suasana hati lebih

baik, dan membantu rileks, yang semuanya mendukung peningkatan kualitas Tidur (Eliawati *et al.*,2024).

Kombinasi antara tingginya durasi penggunaan *gadget* dan rendahnya aktivitas fisik dapat berdampak signifikan terhadap penurunan kualitas tidur anak. Anak-anak yang menghabiskan waktu lama di depan layar cenderung mengabaikan aktivitas fisik, sehingga menyebabkan tubuh kurang bergerak dan metabolisme tidak optimal. Gangguan pada paparan cahaya biru dari layar *gadget* diketahui dapat mendisrupsi ritme sirkadian dan menekan produksi melatonin, yakni hormone kunci dalam pengaturan homeostatis tidur. Konsekuensi klinis yang muncul meliputi peningkatan *sleep latency*, fragmentasi tidur yang ditandai dengan seringnya terbangun, serta keluhan *non-restorative sleep* yang bermanifestasi sebagai kelalahan dipagi hari. Kondisi ini juga berdampak pada menurunnya konsentrasi belajar, gangguan memori, serta risiko peningkatan berat badan (WHO, 2022).

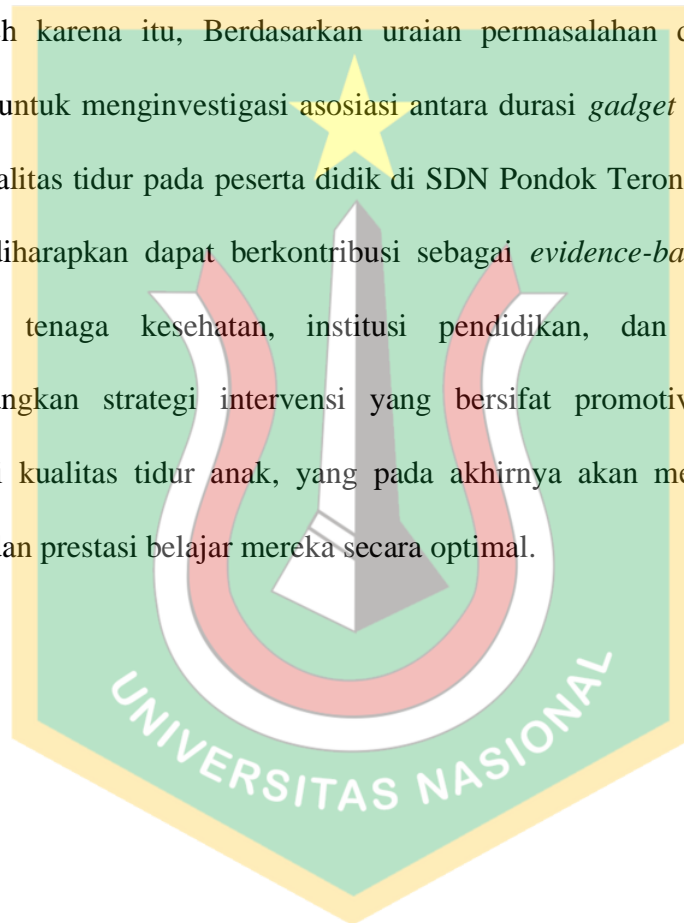
Di seluruh dunia, masalah keseimbangan penggunaan *gadget*, aktivitas fisik, dan tidur pada anak-anak menjadi perhatian utama dalam kerangka "*24-Hour Movement Behaviours*". Sebuah tinjauan sistematis terbaru oleh Hossian *et al.* (2025) yang menganalisis 148 artikel dari 32 negara menunjukkan bahwa tingkat kepatuhan terhadap pedoman yang merekomendasikan aktivitas fisik sedang hingga berat selama setidaknya 60 menit sehari, waktu layar untuk rekreasi maksimal 2 jam sehari, dan durasi tidur sesuai dengan usia anak sangat rendah secara global (0–53,6%), dengan 87% penelitian melaporkan tingkat kepatuhan di bawah 10%. Lebih memprihatinkan lagi, hingga 66% anak dan remaja tidak memenuhi salah satu dari ketiga rekomendasi tersebut. Tingkat kepatuhan yang

rendah terhadap pedoman 24 jam ini secara konsisten terkait dengan berbagai dampak negatif, seperti peningkatan risiko obesitas, masalah kesehatan mental dan kardiometabolik, serta penurunan kebugaran fisik dan fungsi kognitif. Temuan ini menunjukkan betapa pentingnya penanganan ketiga perilaku kesehatan tersebut secara bersamaan, bukan secara terpisah. Namun, penelitian seperti ini masih dominan dilakukan di negara berkembang tinggi, sehingga menciptakan kesenjangan dalam literatur, khususnya di negara berkembang rendah dan menengah seperti Indonesia. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan mengisi kesenjangan tersebut dengan menganalisis hubungan antara durasi penggunaan *gadget* dan aktivitas fisik terhadap kualitas tidur anak di Indonesia, serta memberikan bukti-bukti dari konteks yang masih kurang diperhatikan (Hossian *et al.*, 2025).

Berdasarkan hasil observasi awal di SDN Pondok Terong 3, fenomena tersebut tampak jelas dalam kehidupan siswa. Meskipun pihak sekolah telah melarang siswa membawa ponsel ke lingkungan sekolah, anak-anak tetap aktif menggunakan *gadget* di rumah. Guru melaporkan bahwa beberapa siswa terlihat mengantuk di kelas, sulit fokus, dan sering terburu-buru ingin pulang untuk bermain ponsel. Selain itu, anak-anak sering menyanyikan lagu-lagu tren dari aplikasi seperti *TikTok*, yang menunjukkan paparan intens terhadap konten digital. Di sisi lain, meskipun sekolah menyediakan kegiatan fisik seperti ekstrakurikuler pramuka dan pencak silat, tidak semua siswa berpartisipasi aktif. Hal ini menunjukkan adanya kesenjangan antara penggunaan *gadget* dan tingkat aktivitas fisik di kalangan siswa sekolah dasar tersebut.

Kondisi tersebut menggambarkan adanya hubungan potensial antara durasi penggunaan *gadget*, tingkat aktivitas fisik, dan kualitas tidur anak. Penggunaan *gadget* yang berlebihan dapat menurunkan aktivitas fisik, yang pada akhirnya berpengaruh terhadap pola dan kualitas tidur anak. Tidur yang tidak berkualitas dapat berdampak pada penurunan fungsi kognitif, daya ingat, serta prestasi akademik.

Oleh karena itu, Berdasarkan uraian permasalahan di atas, Studi ini dirancang untuk menginvestigasi asosiasi antara durasi *gadget* dan aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada peserta didik di SDN Pondok Terong 3, Hasil analisis nantinya diharapkan dapat berkontribusi sebagai *evidence-based practice* bagi Kesehatan tenaga kesehatan, institusi pendidikan, dan keluarga dalam mengembangkan strategi intervensi yang bersifat promotive-preventif guna optimaliasi kualitas tidur anak, yang pada akhirnya akan mendukung tumbuh kembang dan prestasi belajar mereka secara optimal.



## 1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dipaparkan, maka rumusan masalah dalam Penelitian ini dapat dinyatakan sebagai berikut : “Apakah terdapat Hubungan yang signifikan antara penggunaan *gadget* dan aktivitas fisik secara bersamaan dengan kualitas tidur pada anak-anak di SDN Pondok Terong 3 Depok?”

## 1.3 Tujuan Penelitian

### 1.3.1 Tujuan Umum

Secara keseluruhan, Tujuan umum dari pelaksanaan ini adalah menelaah keterkaitan antara lama penggunaan *gadget* dengan kualitas tidur pada peserta didik di SDN Pondok Terong 3 Depok.

### 1.3.2 Tujuan Khusus

Secara khusus, tujuan penelitian ini adalah:

- 1) Mengidentifikasi durasi penggunaan *gadget*, tingkat aktivitas fisik, dan kualitas tidur pada anak di SDN Pondok Terong 3 Depok.
- 2) Menganalisis hubungan antara durasi penggunaan *gadget* dan aktivitas fisik secara simultan dengan kualitas tidur pada anak di SDN Pondok Terong 3 Depok.

## 1.4 Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi manfaat baik dari aspek teoritis maupun praktis, sebagai berikut :

### 1.4.1 Manfaat Teoritis

Secara teori, hasil penelitian ini diharapkan bisa memberikan tambahan bukti ilmiah dan menjadi acuan dalam bidang keperawatan komunitas, terutama

dalam hal-hal yang memengaruhi kualitas tidur anak, seperti lama penggunaan *gadget* dan tingkat aktivitas fisik mereka.

#### **1.4.2 Manfaat Praktis**

##### **1) Bagi Anak:**

Meningkatkan kesadaran anak akan pentingnya tidur berkualitas, mendorong pengaturan waktu *gadget* yang lebih baik, dan meningkatkan partisipasi dalam aktivitas fisik untuk mendukung kesehatan dan prestasi belajar mereka.

##### **2) Bagi SDN Pondok Terong 3:**

Sebagai referensi dalam mempersiapkan kebijakan atau program kesehatan sekolah (UKS) yang tekanan pengelolaan penggunaan perangkat elektronik dan peningkatan kegiatan fisik di luar jam pelajaran, agar dapat mendukung kualitas tidur dan kemampuan fokus dalam belajar siswa.

##### **3) Bagi Orang Tua/Wali:**

Memberikan pemahaman dan kesadaran tentang bagaimana lama penggunaan *gadget* mempengaruhi kualitas tidur anak serta pentingnya melakukan aktivitas fisik, sehingga anak dapat mengatur waktu dan melakukan stimulasi aktivitas yang lebih teratur di rumah.