

BAB 5

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada bab ini peneliti akan menyajikan data hasil dan pembahasan penelitian tentang hubungan penggunaan *smartphone* dan aktivitas permainan tradisional dengan pola tidur pada anak kelas IV dan V di SDN Kramatjegu 1 Taman Sidoarjo dengan jumlah keseluruhan anaksebanyak 108 siswa dan siswi. Penelitian dilaksanakan di SDN Kramatjegu 1 Taman Sidoarjo pada 23-27 April 2020.

5.1 Hasil Pembahasan

5.1.1 Gambaran Umum Lahan Penelitian

Penelitian ini berlokasi di SDN Kramatjegu 1 Taman Sidoarjo yang beralamat JL. Kramat Jegu No.29-33, RT.02/RW.05, Kecamatan Taman, Kabupaten Sidoarjo, Jawa Timur. Sekolah Dasar yang berstatus Negeri berakreditasi A NPSN : 20501556 yang dinaungi oleh pemerintah kabupaten sidoarjo dinas pendidikan dan kebudayaan. Tanggal SK Pendirian : 1972-01-03 tanggal SK Izin Operasional : 1910-01-01. Batas wilayah SDN Kramatjegu 1 Taman Sidoarjo sebagai berikut :

Sebelah Utara : Ds Bringibendo

Sebelah Timur : Ds Jemundo

Sebelah Barat : Ds Gilang

Sebelah Selatan : Ds Bangsri

5.1.2 Data Demografi

Data demografi dalam penelitian ini berisi karakteristik responden, meliputi: kelas, jenis kelamin, usia, situs penggunaan *smartphone*, penggunaan *smartphone* dalam sehari dan aktivitas permainan tradisional yang berjumlah 108 anak dengan dibagi 2 kelompok penggunaan *smartphone* dan aktivitas permainan tradisional dan disajikan secara lengkap dalam bentuk tabel berikut:

5.1.3 Data Umum Hasil Penelitian

1. Karakteristik Responden Penggunaan *Smartphone* Berdasarkan Kelas

Tabel 5.1 Karakteristik responden penggunaan *smartphone* berdasarkan kelas pada anak kelas IV dan V di SDN Kraamatjegu 1 Taman Sidoarjo pada April 2020.

Kelas	Frekuensi	Presentase (%)
4A	12	22.2
4B	10	18.5
4C	9	16.7
5A	12	22.2
5B	11	20.4
Total	54	100

Berdasarkan tabel 5.1 didapatkan hasil dari 54 anak kelas 4A penggunaan *smartphone* sebanyak 12 (22.2%) anak, pada kelas 5A penggunaan *smartphone* sebanyak 12 (22.2%), pada kelas 5B penggunaan *smartphone* sebanyak 11 (20.4%) anak, pada kelas 4B penggunaan *smartphone* sebanyak 10 (18.5%) anak dan pada kelas 4C penggunaan *smartphone* sebanyak 9 (16.7%) anak.

2. Karakteristik Responden penggunaan *Smartphone* Berdasarkan Usia.

Tabel 5.2 Karakteristik responden penggunaan *smartphone* berdasarkan usia pada anak kelas IV dan V di SDN Kraamatjegu 1 Taman Sidoarjo pada April 2020.

Usia	Frekuensi	Presentase (%)
10 Tahun	12	22.2
11 Tahun	24	44.4
12 Tahun	18	33.3
Total	54	100

Berdasarkan tabel 5.2 didapatkan hasil dari 54 anak usia anak usia 11 tahun sebanyak 24 (44.4%) anak, anak usia 12 tahun sebanyak 18 (33.3%) anak dan 10 tahun sebanyak 12 (22.2%) anak.

3. Karakteristik Responden Penggunaan *Smartphone* Berdasarkan Jenis Kelamin.

Tabel 5.3 Karakteristik responden penggunaan *smartphone* berdasarkan jenis kelamin pada anak kelas IV dan V di SDN Kraamatjegu 1 Taman Sidoarjo pada April 2020.

Jenis Kelamin	Frekuensi	Presentase (%)
Laki-Laki	28	51.9
Perempuan	26	48.1
Total	54	100

Berdasarkan tabel 5.3 didapatkan hasil dari 54 anak yang berjenis kelamin laki-laki sebanyak 28 (51.9%) anak dan berjenis kelamin perempuan sebanyak 26 (48.1%) anak.

4. Karakteristik Responden Penggunaan *Smartphone* Berdasarkan Situs.

Tabel 5.4 Karakteristik responden penggunaan *smartphone* berdasarkan situs pada anak kelas IV dan V di SDN Kraamatjegu 1 Taman Sidoarjo pada April 2020.

Situs	Frekuensi	Presentase (%)
Youtube	13	24.1
Game	17	42.6
Sosial Media	24	33.3
Total	54	100

Berdasarkan tabel 5.4 didapatkan hasil dari 54 anak situs Sosial Media sebanyak 24 (33.3%) anak, situs *Game* sebanyak 17 (42.6%) anak dan situs *Youtube* sebanyak 13 (24.1%) anak

5. Karakteristik Responden Penggunaan *Smartphone* Berdasarkan Waktu Penggunaan Dalam Sehari-hari.

Tabel 5.5 Karakteristik responden penggunaan *smartphone* berdasarkan waktu penggunaan dalam sehari-hari pada anak kelas IV dan V di SDN Kramatjegu 1 Taman Sidoarjo pada April 2020.

Waktu	Frekuensi	Presentase (%)
1-2 Jam	13	24.1
2-3 Jam	24	44.4
4-6 Jam	17	31.5
Total	54	100

Berdasarkan tabel 5.5 didapatkan hasil dari 54 anak pada waktu penggunaan 3-4 jam sehari sebanyak 24 (44.4%) anak , waktu penggunaan 5-6 jam sehari sebanyak 17 (31.5%) anak dan waktu penggunaan 1-2 jam sehari sebanyak 13 (24.1) anak.

6. Karakteristik Responden ktivitas Permainan Tradisional Berdasarkan Kelas

Tabel 5.6 Karakteristik responden aktivitas permainan tradisiona berdasarkan kelas pada kelas IV dan V di SDN Kramatjegu 1 Taman Sidoarjo April 2020.

Kelas	Frekuensi	Presentase (%)
4A	10	18.5
4B	11	20.4
4C	10	18.5
5A	11	20.4
5B	12	22.2
Total	54	100

Berdasarkan tabel 5.6 didapatkan hasil dari 54 anak kelas 5B sebanyak 12 (22.2%) anak, kelas 4B sebanyak 11 (20.4) anak, kelas 5A sebanyak 11 (20.4%) anak kelas 4C sebanyak 10 (18.5%) anak, dan pada kelas 4A sebanyak 10 (18.5%) anak

7. Karakteristik Responden Aktivitas Permainan Tradisional Berdasarkan Usia.

Tabel 5.7 Karakteristik responden aktivitas permainan tradisional berdasarkan usia anak kelas IV dan V di SDN Kramatjegu 1 Taman Sidoarjo pada April 2020.

Usia	Frekuensi	Presentase (%)
10 Tahun	10	18.5
11 Tahun	26	48.1
12 Tahun	18	33.3
Total	54	100

Berdasarkan tabel 5.7 didapatkan hasil dari 54 anak usia 10 tahun sebanyak 10 (18.5%) anak, usia 11 tahun sebanyak 26 (48.1%) anak, dan pada usia 12 tahun sebanyak 18 (33.3%) anak.

8. Karakteristik Responden Aktivitas Permainan Tradisional Berdasarkan Jenis Kelamin.

Tabel 5.8 Karakteristik responden aktivitas permainan tradisional berdasarkan jenis kelamin pada anak kelas IV dan V di SDN Kramatjegu 1 Taman Sidoarjo pada April 2020.

Jenis Kelamin	Frekuensi	Presentase (%)
Laki-Laki	30	55.6
Perempuan	24	44.4
Total	54	100

Berdasarkan tabel 5.8 didapatkan hasil dari 54 anak yang berjenis kelamin laki-laki sebanyak 30 (55.6%) anak dan berjenis kelamin perempuan sebanyak 24 (44.4%) anak.

5.1.4 Data Khusus Penelitian

Data khusus dalam penelitian ini berisi tentang data penggunaan *smartphone* aktivitas permainan tradisional dan data pola tidur yang terjadi pada anak kelas IV dan V di SDN Kramatjegu 1 Taman Sidoarjo masing kelompok berjumlah 54 anak dengan total keseluruhan 108 anak yang didukung dengan beberapa item dari data demografi diantaranya kelas jenis kelamin, usia dan disajikan secara lengkap dalam bentuk tabel berikut:

1. Data Kategori Penggunaan *Smartphone*

Tabel 5.9 Data kategori penggunaan *smartphone* pada anak kelas IV dan V di SDN Kramatjegu 1 Taman Sidoarjo pada April 2020.

Kategori SAS	Frekuensi	Presentase (%)
Rendah (<30%)	13	24.1
Sedang (30%-70%)	27	50.0
Tinggi (>70%)	14	25.9

Total	54	100
--------------	-----------	------------

Berdasarkan tabel 5.9 dari 54 anak didapatkan hasil sebanyak 27 (50.0%) anak pada kategori penggunaan *smartphone* sedang, dan sebanyak 14 (25.9%) anak pada kategori penggunaan *smartphone* tinggi dan sebanyak 13 (24.1%) anak pada kategori penggunaan *smartphone* rendah.

2. Data Kategori Aktivitas Permainan Tradisional

Tabel 5.10 Data kategori aktivitas permainan tradisional pada anak kelas IV dan V di SDN Kramatjegu 1 Taman Sidoarjo pada April 2020.

Kategori Aktivitas Permainan Tradisional	Frekuensi	Presentase (%)
Rendah	14	25.9
Sedang	18	33.3
Tinggi	22	40.7
Total	54	100

Berdasarkan tabel 5.10 dari 54 anak didapatkan hasil sebanyak 14 (25.9%) anak termasuk pada kategori rendah, sebanyak 18 (33.3%) anak termasuk pada kategori sedang, sebanyak 22 (40.7%) anak termasuk pada kategori tinggi.

3. Data Kategori Pola Tidur pada Penggunaan *Smartphone*

Tabel 5.11 Data kategori pola tidur pada penggunaan *smartphone* anak kelas IV dan V di SDN Kramatjegu 1 Taman Sidoarjo pada April 2020.

Kategori Pola Tidur	Frekuensi	Presentase (%)
Baik	14	25.9
Sedang	28	51.9
Buruk	12	22.2
Total	54	100

Berdasarkan tabel 5.11 dari 54 anak didapatkan hasil sebanyak 28 (51.9%) anak termasuk pada kategori sedang, sebanyak 14 (25.9%) anak termasuk pada kategori baik dan sebanyak 12 (22.2%) anak termasuk pada kategori buruk.

4. Data Kategori Pola Tidur pada Aktivitas Permainan Tradisional

Tabel 5.12 Data kategori pola tidur pada aktivitas permainan tradisional anak kelas IV dan V di SDN Kramatjegu 1 Taman Sidoarjo pada April 2020.

Kategori Pola Tidur	Frekuensi	Presentase (%)
Baik	24	44.4
Sedang	19	35.2
Buruk	11	20.4
Total	54	100

Berdasarkan tabel 5.12 dari 54 anak didapatkan hasil sebanyak 24 (44.4%) anak termasuk pada kategori baik, sebanyak 19 (35.2%) anak termasuk pada kategori sedang, sebanyak 11 (20.4%) anak termasuk dalam kategori buruk.

5. Hubungan Penggunaan *Smartphone* Dengan Pola Tidur Pada Anak Kelas IV dan V di SDN Kramatjegu 1 Taman Sidoarjo.

Tabel 5.13 Hubungan Penggunaan *Smartphone* Dengan Pola Tidur Pada Anak Kelas IV dan V di SDN Kramatjegu 1 Taman Sidoarjo pada April 2020.

Penggunaan <i>Smartphone</i>	Pola Tidur			Total
	Baik	Sedang	Buruk	
Rendah (<30%)	5 38.5%	5 38.5%	3 23.1%	13 100%
Sedang (30%-70%)	6 22.2%	15 55.6%	6 22.2%	27 100%
Tinggi (>70%)	3 21.4%	8 57.1%	3 21.4%	18 100%
Total	14 25.9%	28 51.9%	12 22.2%	54 100%

Uji Spearman Rho $\rho = 0.572$

Berdasarkan tabel 5.13 dari 54 anak didapatkan hasil anak yang memiliki pola tidur baik, proporsi anak yang menggunakan *smartphone* rendah sebanyak (38.5%) lebih besar dari pada sedang (22.2%) maupun tinggi (21.4%). Anak yang

memiliki pola tidur sedang, proporsi anak yang menggunakan *smartphone* tinggi (57.1%) lebih besar dari pada sedang (55.6%) maupun rendah (38.5%). Anak yang memiliki pola tidur buruk, proporsi anak menggunakan *smartphone* sedang lebih besar dari pada rendah (23.1%) maupun tinggi (21.4%).

Data diuji dengan menggunakan uji *Spearman rho* didapatkan nilai $\rho = 0.572$ maka dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan penggunaan *smartphone* dengan pola tidur pada anak kelas IV dan V di SDN Kramatjegu 1 Taman Sidoarjo.

6. Hubungan Aktivitas Permainan Tradisional Dengan Pola Tidur Pada Anak Kelas IV dan V di SDN Kramatjegu 1 Taman Sidoarjo.

Tabel 5.14 Hubungan Aktivitas Permainan Tradisional Dengan Pola Tidur Pada Anak Kelas IV dan V di SDN Kramatjegu 1 Taman Sidoarjo pada April 2020.

Aktivitas permainan Tradisional	Pola Tidur			Total
	Baik	Sedang	Buruk	
Rendah	8 57.1%	5 35.7%	1 7.1%	14 100%
Sedang	6 33.3%	7 38.9%	5 27.8%	18 100%
Tinggi	10 45.5%	7 31.8%	5 22.7%	22 100%
Total	24 44.4%	19 35.2%	11 20.4%	54 100%

Uji Spearman Rho $\rho = 0.481$

Berdasarkan tabel 5.15 dari 54 anak didapatkan hasil anak yang memiliki pola tidur baik, proporsi anak yang melakukan aktivitas permainan tradisional rendah (57.1%) lebih besar dari pada tinggi (45.5%) maupun sedang (33.3%). Anak yang memiliki pola tidur sedang, proporsi anak yang melakukan aktivitas

permainan tradisional sedang (38.9%) lebih besar dari pada rendah (35.7%) maupun tinggi (31.8%). Anak yang memiliki pola tidur buruk, proporsi anak yang melakukan aktivitas permainan tradisional sedang (27.8%) lebih besar dari pada tinggi (22.7%) maupun rendah (7.1%). Data diuji dengan menggunakan uji *Spearman rho* didapatkan nilai $\rho = 0.481$ maka dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan aktivitas permainan tradisional dengan pola tidur pada anak kelas IV dan V di SDN Kramatjegu 1 Taman Sidoarjo.

7. Perbandingan Pola Tidur pada Penggunaan *Smartphone* dan Pola Tidur pada Aktivitas Permainan Tradisional.

Tabel 5.15 Perbandingan Pola Tidur pada Penggunaan *Smartphone* dan Pola Tidur pada Aktivitas Permainan Tradisional pada April 2020.

	Pola Tidur
Mann-Whitney U	1228.000
Wilcoxon W	2713.000
Z	-1.520
Asymp. Sig. (2-tailed)	.129

Berdasarkan tabel 5.15 data diuji dengan menggunakan uji *Mann-Whitney U* didapatkan nilai signifikansi (*Asymp. Sig.2-tailed*) adalah 0.129 dengan derajat kemaksaaan $\rho < 0.05$. Hasil ini menyatakan bahwa tidak ada perbandingan atau perbedaan pola tidur pada penggunaan *smartphone* dan pola tidur pada aktivitas permainan tradisional.

5.2 Pembahasan

5.2.1 Penggunaan *Smartphone* pada Anak Kelas IV dan V di SDN

Kramatjegu 1 Taman Sidoarjo

Berdasarkan tabel 5.9 dari 54 anak didapatkan hasil sebanyak 27 (50.0%) anak pada kategori penggunaan *smartphone* sedang, dan sebanyak 14 (25.9%) anak pada kategori penggunaan *smartphone* tinggi dan sebanyak 13 (24.1%) anak pada kategori penggunaan *smartphone* rendah. Penggunaan *smartphone* tidak hanya diminati oleh orang dewasa akan tetapi saat ini anak usia sekolah sudah pandai memainkan *smartphonanya* , dapat dilihat dari data hasil survei Kementerian Komunikasi dan Informatika Republik Indonesia pada tahun 2017 pada usia 9 – 19 tahun mencapai 65,34 % setiap tahunnya akan mengalami peningkatan (Kominfo, 2017). *Smartphone* sangat memberikan banyak kemudahan bagi penggunanya, dengan kecanggihan fitur yang disediakan *smartphone*, dengan begitu individu diberikan kemudahan dalam melakukan aktivitas, mulai dari hiburan, sarana bersosial melalui media sosial, maupun berbisnis melakukan jual beli menggunakan *fasilitas e-Commerce, email* dan lainnya (Doni, 2017). Peneliti beranggapan bahwa penggunaan *smartphone* khususnya pada anak usia sekolah berbeda dibanding dengan orang dewasa. *Smartphone* yang di dalamnya terdapat aplikasi sosial media dan permainan mendapat daya tarik tersendiri dengan begitu anak malas untuk bergerak dan bermain *smartphone* (Firman, 2016). Penggunaan *smartphone* dalam kategori sedang dan kategori tinggi mempunyai hubungan yang signifikan dengan beberapa faktor, diantaranya; jenis kelamin, situs yang diminati oleh anak dan waktu penggunaan *smartphone* dalam sehari-hari.

Berdasarkan tabel 5.3 didapatkan hasil dari 54 anak yang berjenis kelamin laki-laki sebanyak 28 (51.9%) anak dan berjenis kelamin perempuan sebanyak 26 (48.1%) anak. Berdasarkan tabel 5.4 didapatkan hasil dari 54 anak situs Sosial Media sebanyak 24 (33.3%) anak, situs *Game* sebanyak 17 (42.6%) anak dan situs *Youtube* sebanyak 13 (24.1%) anak. Tingkat kecanduan dalam menggunakan *smartphone* antara laki-laki dan perempuan memiliki tujuan yang berbeda, teori ini memperkuat penelitian dari Lestari, Dewi, & Chairani (2020) yang menyatakan bahwa anak laki-laki lebih sering bermain game sebagai hiburan dan menghilangkan kepenakan sedangkan perempuan cenderung bermain dan berkomunikasi di aplikasi sosial media misalnya *Instagram, facebook, whatapp, tiktok* selain itu perempuan juga lebih sering *selfie* sehingga keadaan ini akan mendorong dan memotivasi anak perempuan untuk sering melihat notifikasi yang masuk. Hal ini berdasarkan teori dari Tasdemir (2012) yang mengungkapkan bahwa ketergantungan *smartphone* lebih didominasi oleh perempuan untuk membuka dan menggunakan *smartphonenya*. Penelitian oleh Choliz (2012), juga menyatakan bahwa perempuan memiliki tingkat ketergantungan *smartphone* lebih tinggi dibandingkan dengan laki-laki, perempuan lebih sering menggunakan *smartphone* daripada laki-laki, perempuan juga lebih cenderung terlibat dalam penyalahgunaan *smartphone* dan mengalami masalah dengan orang tua.

Dari paparan diatas peneliti berpendapat meskipun *smartphone* sangat diminati anak laki-laki dibandingkan dengan anak perempuan, akan tetapi pada tingkat kecanduan pada saat menggunakan *smartphone* didominasi oleh anak perempuan, disebabkan oleh anak perempuan lebih memperhatikan *smartphone*

meskipun hanya hanya sekedar melihat notifikasi yang masuk pada sosialnya media yang dimilikinya.

Berdasarkan tabel 5.5 didapatkan hasil dari 54 anak pada waktu penggunaan 3-4 jam sehari sebanyak 24 (44.4%) anak , waktu penggunaan 5-6 jam sehari sebanyak 17 (31.5%) anak dan waktu penggunaan 1-2 jam sehari sebanyak 13 (24.1) anak. Hasil tersebut menunjukkan bahwa anak menggunakan *smartphone* >2 jam dalam sehari, meskipun durasi penggunaan *smartphone* bukan syarat utama untuk mendiagnosis kecanduan *smartphone* namun pada penelitian-penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa pengguna *smartphone* yang awalnya berkisar 1-2 jam atau 3-5 jam jika kepuasan yang didapatkan dari waktu pemakaian seperti biasanya dirasa kurang cukup, maka durasi pemakaian akan semakin ditingkatkan sehingga dapat menyebabkan kecanduan pada *smartphone* (Paramita & Hidayati, 2016). Peneliti lain menjelaskan kecenderungan mengalami kecanduan pada umumnya berlebihan dalam menghabiskan waktu dalam penggunaan *smartphone*, dengan perhitungan dalam waktu seminggu individu dapat menghabiskan waktu antara 40 sampai 80 jam (Greenfield, Young, 1999 dalam Young & Abreau, 2017).

Dari paparan di atas, peneliti berpendapat bahwa tingkat penggunaan *smartphone* oleh adanya aktivitas seperti bermain *game*, bersosial media dan notifikasi yang teralu sering sehingga pengguna lebih banyak menghabiskan waktunya untuk bermain *smartphone*. namun anak tidak membawa *smartphonenya* pada saat pergi ke toilet, merasa sangat gelisah dan sedih jika tidak bermain *smartphone* dan *smartphone* dapat menghilangkan rasa stress diliat dari rata-rata jawaban anak menjawab sangat tidak setuju sampai dengan kurang setuju. Anak

rata-rata menjawab sangat tidak setuju sampai kurang setuju menjawab pertanyaan bahwa anak selalu memikirkan *smartphone* ketika tidak menggunakannya, dan konsentrasi berkurang saat dikelas ini menandakan responden khususnya pada anak sekolah masih bisa melupakan *smartphonenya* pada saat di kelas. Maka dapat disimpulkan pada anak sekolah masih bisa mengontrol dirinya agar tidak ketergantungan pada *smartphone*.

Hal ini diperkuat oleh teori Leung (2008) menyatakan bahwa ketergantungan *smartphone* adalah kecenderungan seseorang dalam menggunakan *smartphone* secara terus menerus tanpa menghiraukan dapat memberikan rasa sangat menyenangkan, menimbulkan kecemasan dan stres ketika kebutuhan *smartphone* tidak terpenuhi. Hasil penelitian dari Mulyati & Nrh, (2019) menyatakan dengan adanya kontrol diri atau kemampuan seseorang dalam mengendalikan tingkah laku dan menahan keinginan yang muncul dari dalam diri sehingga mampu mengambil suatu tindakan untuk mencapai hasil yang diinginkan maka semakin tinggi kontrol diri yang dimiliki individu maka kecanduan *smartphone* pada individu semakin rendah, begitu pula sebaliknya, semakin rendah kontrol diri yang dimiliki individu maka kecanduan *smartphone* pada individu semakin tinggi.

Penggunaan *smartphone* apabila tidak dikontrol oleh diri sendiri bisa berdampak pada psikologi dan kebutuhan dasar manusia, seperti halnya kebutuhan fisiologis, kebutuhan cinta dan memiliki. Anak dengan kategori tinggi rata-rata menjawab setuju sampai sangat setuju pada pertanyaan selalu berpikir harus mengurangi waktu menggunakan *smartphone*. Hal ini membuktikan bahwa anak menyadari penggunaan *smartphone* sudah melebihi batas wajarnya oleh karena itu

harus dikurangi secara perlahan agar tidak berdampak pada kesehatan fisiknya. Akademi Dokter anak Amerika dan Perhimpunan Dokter Kanada menegaskan penggunaan teknologi pada usia 6 – 18 tahun dengan durasi lebih dari 2 jam perhari dapat berdampak pada kesehatannya baik fisik maupun psikis seperti gangguan tidur, obesitas, penyakit mental (Rowan 2013 dalam Anggraeni 2019). Saputra (2019) menjelaskan psikis pada anak juga dipengaruhi oleh *smartphone* dengan penggunaan *smartphone* membuat anak mempunyai kepribadian yang egois, kurangnya rasa kepedulian dengan lingkungan sekitar dan tidak ada interaksi secara langsung dengan teman – temannya ataupun orang lain, namun *smartphone* juga memiliki dampak positif bagi anak sekolah hal ini menurut penelitian dari Daulay, Pulungan, Noviana, & Hurhaliza, (2020) menjelaskan bahwa adanya musibah yang disebabkan oleh virus covid 19 para anak sekolah tidak dapat sekolah seperti biasanya tentunya pembelajaran daring yang dilakukan ini sangat berguna untuk memutuskan rantai. Jadi manfaat teknologi *smartphone* sangat berguna bagi seorang pelajar karena itu sangat membantu proses pembelajaran melalui teknologi.

5.2.2 Aktivitas Permainan Tradisional pada Anak Kelas IV dan V di SDN

Kramatjegu 1 Taman Sidoarjo

Berdasarkan tabel 5.10 dari 54 anak didapatkan hasil sebanyak 14 (25.9%) anak termasuk pada kategori rendah, sebanyak 18 (33.3%) anak termasuk pada kategori sedang, sebanyak 22 (40.7%) anak termasuk pada kategori tinggi. Anggraeni, (2019) menjelaskan bahwa dengan aktivitas fisik yang dilakukan anak sangat berperan pada perkembangan anak usia sekolah dasar. Aktivitas fisik pada anak tidak hanya sekedar berolahraga, dengan bermain misalnya permainan petak umpet, permainan gerak dan lagu bermain bola, gobag sodor, dan permainan lainnya

yang menggunakan sumber energi dan gerak. (Suryani et al., 2017). Dengan begitu ini memberikan peluang pada anak untuk melakukan aktivitas diluar rumah seperti bermain tradisional dengan teman-teman sebayanya karena aktivitas fisik yang dilakukan oleh anak sangat berpengaruh pada perkembangannya.

Berdasarkan tabel 5.8 didapatkan hasil dari 54 anak yang berjenis kelamin laki-laki sebanyak 30 (55.6%) anak dan berjenis kelamin perempuan sebanyak 24 (44.4%) anak. Berdasarkan penelitian dari Rahma, (2020) menyebutkan anak laki-laki menghabiskan waktu istirahat untuk bermain berkeliling atau sedikit berlari ini juga dapat memberikan status gizi yang baik pada anak dari paparan diatas peneliti berpendapat anak laki-laki memiliki aktivitas permainan tradisional yang lebih tinggi daripada anak perempuan. Anak dengan kategori tinggi rata-rata menjawab sangat sering menjawab pertanyaan pada saat istirahat bermain permainan tradisional, sering bermain berlari atau kejar-kejaran dan bermain pada saat waktu luang. Permainan tradisional yang dilakukan oleh anak laki-laki seperti gobag sodor, beteng-bentengan dan petak umpet sedangkan pada anak perempuan yaitu permainan lompat tali dan angkle yang paling sering dilakukan dimana permainan tersebut membutuhkan energi dan kerja otot yang tinggi.

Akan tetapi pada era modern ini permainan tradisional perlahan sudah jarang dilakukan terutama pada lingkungan perkotaan, dulu permainan anak yang umumnya dilakukan adalah permainan fisik yang mengharuskan anak berlari, melompat atau gerakan lainnya namun kini digantikan permainan anak yang kurang melakukan gerakan badannya seperti game elektronik, komputer, internet dan televisi yang cukup dilakukan hanya duduk didepan nya dan tanpa harus bergerak

(Almatsier, 2003 dalam Nuranisa & Siagian, 2020). Hal ini menandakan aktivitas permainan tradisional pada kategori rendah rata-rata responden menjawab sangat setuju menjawab pertanyaan keseharian lebih sering berdiam diri atau duduk di rumah, dan lebih melihat teman-teman bermain daripada ikut bermain.

Dari paparan di atas, peneliti berpendapat bahwa aktivitas permainan tradisional sangat dibutuhkan oleh usia anak sekolah karena pada saat anak usia sekolah perkembangan fisiknya sangat berperan pada masa pertumbuhan. Hal ini diperkuat oleh peneliti Jauhari, Santoso, & Anantanyu, (2019) menjelaskan pada permainan tradisional juga membutuhkan aktivitas fisik itu sangat berpengaruh penting dalam proses perkembangannya pada anak usia sekolah, berhubungan dengan manfaat kesehatan anak karena pada aktivitas fisik kerja otot rangka dengan begitu anak yang gemar bermain di luar rumah yang memerlukan kerja otot lebih.

5.2.3 Pola Tidur Pada Anak Kelas IV dan V di SDN Kramatjegu 1 Taman Sidoarjo

Berdasarkan tabel 5.11 dari 54 dari anak pengguna *smartphone* didapatkan hasil pola tidur sebanyak 28 (51.9%) anak termasuk pada kategori sedang, sebanyak 14 (25.9%) anak termasuk pada kategori baik dan sebanyak 12 (22.2%) anak termasuk pada kategori buruk. Menurut Beyens & Nathanson (2019) menyebutkan gaya hidup individu seperti menonton televisi dan bermain *smartphone* atau *tablet* sampai larut malam merupakan gaya hidup yang dapat mempengaruhi pola tidurnya. Penelitian dari Yolanda, Wuryanto, Kusariana, & Dian, (2019) menjelaskan bahwa bermain *smartphone* >2 jam pada malam hari akibat dari paparan cahaya layar *smartphone* merespons cahaya menghambat produksi

melatonin yang dibutuhkan oleh tubuh dengan begitu gelombang cahaya layar dapat masuk ke kelopak mata kemudian diterima oleh retina dan lensa mata, sehingga akan merangsang aktivitas otak untuk bekerja dan mengolah informasi yang masuk. Penggunaan *smartphone* sampai larut malam membuat anak tersebut akan tetap terjaga dengan *smartphonenya* sehingga dapat mengurangi kebutuhan jam tidur. Apabila selama 30 menit sebelum tidur anak melakukan aktivitas tersebut yang semestinya peralihan dari tidur NREM tahap III ke tahap IV terjadi berlangsung 30 menit terganggu oleh aktivitas tersebut itu dapat menghambat siklus tidurnya. Dari paparan diatas peneliti menggunakan *smartphone* >2 jam khususnya pada malam hari dapat mempengaruhi pola tidurnya.

Berdasarkan tabel 5.12 dari 54 pada anak yang melakukan aktivitas permainan tradisional didapatkan hasil pola tidur sebanyak 24 (44.4%) anak termasuk pada kategori baik, sebanyak 19 (35.2%) anak termasuk pada kategori sedang, sebanyak 11 (20.4%) anak termasuk dalam kategori buruk. Hal ini sesuai dengan teori yang sudah dibahas sebelumnya, yakni kebutuhan tidur dipengaruhi oleh beberapa faktor, salah satunya adalah kelelahan. Dari paparan diatas peneliti dapat menyimpulkan semakin aktif anak bermain permainan tradisional seperti gobag sodor, petak umpet, lompat tali atau permainan lainnya yang mengeluarkan energi dan kerja otot tinggi dapat memberikan efek samping pada tubuhnya yaitu rasa kelelahan yang sangat tinggi dan biasanya membutuhkan waktu tidurnya untuk menyergarkan tubuhnya maka anak tersebut akan cepat untuk tertidur. Hal ini diperkuat oleh penelitian dari Sulistiyani, (2012) semakin rasa tinggi lelahnya individu, sehingga siklus tidur tahap gelombang lambatnya diperpendek, dengan begitu lebih cepat masuk fase kedalaman tidur atau merasakan tidur yang nyenyak..

Jika seseorang mengalami kekurangan tidurnya akan mengakibatkan keadaan tubuh tidak berkerja dengan semestinya dan dampaknya individu tubuh tersebut menjadi cepat letih akan mengalami penurunan dalam berkonsentrasi (Alimuddin et al., 2013). Pada anak usia anak sekolah apabila pola tidurnya tidak tercukupi akan berdampak pada proses belajar di dalam kelas dan lebih buruknya lagi dapat menghambat proses perkembangan pada anak itu sendiri. Kebutuhan pola tidur yang buruk tidak hanya diukur oleh durasi tidurnya, pada usia anak sekolah melainkan dengan siklus tidurnya. Tarwoto & Wartonah, (2015) menjelaskan bahwa seseorang yang memasuki tahapan tidur REM akan lebih sulit untuk terbangun, jika seseorang terbangun dalam tahapan ini maka seseorang tersebut akan mengalami mimpi. Anak dengan pola tidur buruk rata-rata menjawab sering 3-5x dalam seminggu menjawab pertanyaan mengalami mimpi buruk, dengan hal ini anak merasa bahwa tidur malamnya tidak nyenyak.

Peneliti berpendapat pada anak usia sekolah memiliki tingkat keaktifan yang beragam, mulai dari aktivitas bermain didalam rumah seperti menonton tv dan bermain gadget atau bermain diluar rumah bersama teman-teman sebayanya sehingga kebutuhan pola tidur pada anak dapat dipengaruhi faktor seperti rasa kelelahan yang disebabkan oleh aktivitas kesehariannya dan perubahan gaya hidup anak sebelum tidur. Dengan demikian perlu adanya peran orangtua dalam mengawasi aktivitas anak sehari-hari.

5.2.4 Hubungan Penggunaan *Smartphone* dengan Pola Tidur Pada Anak Kelas IV dan V di SDN Kramatjegu 1 Taman Sidoajo.

Berdasarkan tabel 5.13 hasil menunjukkan dari 54 anak yang memiliki pola tidur baik, proporsi anak yang menggunakan *smartphone* rendah sebanyak (38.5%)

lebih besar dari pada sedang (22.2%) maupun tinggi (21.4%). Anak yang memiliki pola tidur sedang, proporsi anak yang menggunakan *smartphone* tinggi (57.1%) lebih besar dari pada sedang (55.6%) maupun rendah (38.5%). Anak yang memiliki pola tidur buruk, proporsi anak menggunakan *smartphone* sedang lebih besar dari pada rendah (23.1%) maupun tinggi (21.4%). Kepekaan irama sirkadian terhadap cahaya yang terlalu terang anak bisa mengalami kesulitan tidur, karena cahaya dapat mempengaruhi melatonin, dihasilkan oleh hormon yang berada di kelenjar pineal. Hormon melatonin sangat berperan pada proses tidur dan menjadikan tidur nyenyak sepanjang malam (Sulistiyani, 2012). Sehingga aktivitas bermain *smartphone* >2 jam pada malam hari akibat dari paparan cahaya layar *smartphone* merespons cahaya menghambat produksi melatonin yang dibutuhkan oleh tubuh dengan begitu gelombang cahaya layar dapat masuk ke kelopak mata kemudian diterima oleh retina dan lensa mata, sehingga akan merangsang aktivitas otak untuk bekerja dan mengolah informasi yang masuk (Yolanda et al., 2019).

Dari paparan diatas peneliti berpendapat meskipun proporsi anak yang menggunakan *smartphone* tinggi (57.1%) akan tetapi pola tidurnya masih dalam kategori sedang. Setelah dilakukan uji korelasi *sperman* pada penggunaan *smartphone* dengan pola tidur pada anak didapatkan nilai $\rho = 0.572$ dengan derajat kemaksaaan $\rho < 0.05$ dengan koefisien korelasi 0.079 yang artinya H_0 diterima dan H_1 ditolak. Hasil ini menyatakan bahwa tidak ada hubungan penggunaan *smartphone* dengan pola tidur pada anak kelas IV dan V di SDN Kramatjegu 1 Taman Sidoarjo.

Sehingga dapat disimpulkan pembatasan penggunaan *smartphone* khususnya pada malam hari sangat membantu anak dalam kebutuhan tidurnya karena tidur

yang tercukupi pada usia anak sekolah sangat mempengaruhi aktivitas lainnya, apabila kebutuhan pola tidur tidak tercukupi dengan baik akan berdampak pada proses belajarnya anak akan merasa mengantuk pada siang hari dan menurunkan konsentrasi belajar pada saat di kelas. Anak pada kategori pola tidur yang buruk rata-rata menjawab sangat sering pada kuesioner *PSQI* yang menjelaskan bahwa gangguan tidur pada anak seperti seberapa sering mengantuk ketika melakukan aktivitas pada siang hari. Anak dalam penelitian ini merupakan anak kelas IV dan V pada batasan usia sekolah dengan umur 6-12 tahun, hal ini anak sudah mulai masuk sekolah dasar dengan masa kematangan anak untuk belajar karena sudah mampu untuk meraih sesuatu yang diinginkan yang suatu saat nanti bisa untuk mengubah sikap dan tingkah lakunya sehingga penelitian ini dapat mengantisipasi dan mempertahankan pola hidup yang sehat dan perlu adanya peran orang tua, selain itu juga perlu memperhatikan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi pola tidur anak agar dengan baik, diantaranya adalah faktor penyakit, kelelahan, lingkungan, stres psikologis, gaya hidup, motivasi, stimulant, diet dan nutrisi (Saputra, 2013).

Penggunaan *smartphone* juga bisa berdampak pada perkembangan anak, terutama pada aktivitas fisik, dengan aktivitas fisik yang dilakukan anak sangat berperan pada perkembangan anak usia sekolah dasar (Anggraeni, 2019). *Smartphone* yang di dalamnya terdapat aplikasi sosial media dan permainan mendapat daya tarik tersendiri dengan begitu anak malas untuk bergerak dan bermain *smartphone* (Firman, 2016). Psikis pada anak juga dipengaruhi oleh *smartphone* dengan penggunaan *smartphone* membuat anak mempunyai kepribadian yang egois, kurangnya rasa kepedulian dengan lingkungan sekitar dan

tidak ada interaksi secara langsung dengan teman – temannya ataupun orang lain (Saputra, 2019). Sehingga dibutuhkan sosialisasi agar anak mengurangi penggunaan *smartphone* dan adanya peran orangtua dalam mendampingi anak bermain *smartphonenya*.

5.2.5 Hubungan Aktivitas Permainan Tradisional dengan Pola Tidur Pada Anak Kelas IV dan V di SDN Kramatjegu 1 Taman Sidoarjo

Berdasarkan tabel 5.14 hasil menunjukkan dari 54 anak yang memiliki pola tidur baik, proporsi anak yang melakukan aktivitas permainan tradisional rendah (57.1%) lebih besar dari tinggi (45.5%) maupun pada sedang (33.3%). Anak yang memiliki pola tidur sedang, proporsi anak yang melakukan aktivitas permainan tradisional sedang (38.9%) lebih besar dari pada rendah (35.7%) maupun tinggi (31.8%). Anak yang memiliki pola tidur buruk, proporsi anak yang melakukan aktivitas permainan tradisional sedang (27.8%) lebih besar dari pada tinggi (22.7%) maupun rendah (7.1%). Setelah dilakukan uji korelasi *sperman* pada aktivitas permainan tradisional dan pola tidur pada anak didapatkan nilai $\rho = 0.481$ dengan derajat kemaksaaan $\rho < 0.05$ dengan koefisien korelasi 0.098 yang artinya H_0 diterima dan H_1 ditolak. Hasil ini menyatakan bahwa tidak ada hubungan aktivitas permainan tradisional dengan pola tidur pada anak kelas IV dan V di SDN Kramatjegu 1 Taman Sidoarjo.

Aktivitas fisik pada anak tidak hanya sekedar berolahraga, dengan bermain misalnya permainan petak umpet, permainan gerak dan lagu bermain bola, gobag sodor, dan permainan lainnya yang menggunakan sumber energi dan gerak. (Suryani et al., 2017). Dapat diamati pada individu yang kesehariannya lebih sering melakukan aktivitas akan merasakan kelelahan, rasa kelelahan pada individu

merupakan salah satu faktor-faktor yang mempengaruhi tidur, maka orang tersebut lebih cepat untuk memulai tidur karena tahap tidur gelombang lambatnya diperpendek (Sulistiyani, 2012). Dari paparan diatas peneliti berpendapat aktivitas permainan tradisional yang dilakukan oleh anak dapat mempengaruhi pola tidur. Anak dengan aktivitas permainan tradisional yang tinggi akan merasa kelelahan dan membutuhkan waktu untuk tidurnya. Anak dengan pola tidur yang baik rata-rata menjawab sangat sering menjawab pernyataan merasa mengantuk ketika badan capek setelah melakukan aktivitas permainan tradisional. Akan tetapi, semakin tinggi aktivitas permainan tradisional yang dilakukan juga dapat menghambat siklus tidurnya disebabkan oleh rasa kelelahan yang membuat pada malam harinya sulit untuk tidur. Hal ini dapat dilihat beberapa anak dengan pola tidur buruk menjawab pernyataan sering pada pernyataan setelah bermain saya kesulitan untuk tidur. Hal ini juga diperkuat dengan salah satu pernyataan yang terdapat pada kuesioner *PSQI* menjelaskan bahwa gangguan tidur salah satunya badan terasa nyeri atau capek.

Manfaat yang dapat dipetik dari bermain permainan tradisional adalah permainan ini mengajarkan bagaimana caranya bekerjasama, saling tolong menolong dan menghargai pendapat orang lain, selain itu permainan tradisional juga dapat menunjang perkembangan fisik seorang anak karena banyak permainan tradisional yang membutuhkan gerak aktif. Namun, di era globalisasi banyak permainan modern yang telah menggeser permainan-permainan tradisional salah satunya adalah *game online*. Anak dalam penelitian ini merupakan anak kelas IV dan V pada batasan usia sekolah dengan umur 9-12 tahun. Pada masa anak usia sekolah (6-12 tahun) anak akan menemukan lingkungan baru, contohnya

banyaknya guru dan teman-teman sebayanya hal ini dapat mempengaruhi tingkat pengetahuannya sebab anak lebih cenderung menirukan hal-hal yang contohkan oleh orang disekelilinya. Sehingga dibutuhkan sosialisasi agar anak lebih aktif bermain tradisional yang mempunyai banyak manfaat pada anak usia sekolah dan menyarankan untuk mengurangi penggunaan *game online*.

5.2.6 Perbandingan Pola Tidur pada Penggunaan *Smartphone* dan Pola Tidur pada Aktivitas Permainan Tradisional

Berdasarkan tabel 5.15 data diuji dengan menggunakan uji *Mann-Whitney U* didapatkan nilai signifikansi (*Asymp. Sig.2-tailed*) adalah 0.129 dengan derajat kemaknaan $\rho < 0.05$. Hasil ini menyatakan bahwa tidak ada ~~perbandingan atau~~ perbedaan pola tidur pada penggunaan *smartphone* dan pola tidur pada aktivitas permainan tradisional. Hal ini berdasarkan tabel 5.11 dari 54 dari anak penggunaan *smartphone* sebagian besar termasuk kedalam kategori sedang. Penelitian dari Alia, (2018) dalam Gunawan & Muhabbatillah, (2019) menjelaskan bahwa pendampingan orang tua terhadap penggunaan teknologi digital pada anak dilakukan dengan cara membatasi waktu penggunaan dan memblokir konten yang tidak pas apabila dikonsumsi oleh anak, selalu mendampingi anak saat menggunakan teknologi digital serta memberikan penjelasan terhadap apa yang sedang dipelajari, menerapkan gerakan 1821 yakni melakukan puasa teknologi digital dari pukul 18.00 – 21.00 dengan melakukan kegiatan lain bersama anak seperti belajar, mengobrol, dan sebagainya. Peneliti berpendapat penggunaan *smartphone* pada malam hari tidak mempengaruhi jam tidurnya, karena anak yang termasuk dalam kategori pola tidur sedang rata-rata menjawab pernyataan tidak sering pada pernyataan tidak mampu tertidur selama 30 menit yang terdapat pada

kuesioner *PSQI* yang termasuk dalam gangguan tidur. pada pernyataan masih adanya peran orang tua pada anak dalam menerapkan jam malamnya, agar kebutuhan tidurnya tercukupi

Berdasarkan tabel 5.12 hasil menunjukkan pola tidur pada anak aktivitas permainan tradisional sebagian besar termasuk kedalam kategori baik (44.4%). Dapat diamati pada individu yang kesehariannya lebih sering melakukan aktivitas akan merasakan kelelahan, rasa kelelahan pada individu merupakan salah satu faktor-faktor yang mempengaruhi tidur, maka orang tersebut lebih cepat untuk memulai tidur karena tahap tidur gelombang lambatnya diperpendek (Sulistiyani, 2012). Peneliti berpendapat semakin tinggi aktivitas permainan tradisional yang dilakukan oleh anak dapat mempengaruhi pola tidur. Anak dengan aktivitas permainan tradisional yang tinggi akan merasa kelelahan dan membutuhkan waktu untuk tidurnya.

Dari paparan diatas peneliti menyimpulkan tidak ada perbandingan atau perbedaan pola tidur pada penggunaan *smartphone* dan pola tidur pada aktivitas permainan tradisional karena keduanya belum termasuk dalam kategori buruk, maka dengan hal ini perlu adanya peran orang tua agar memperhatikan aktivitas bermain yang dilakukan oleh anak, khususnya pada malam hari agar anak lebih mendisiplinkan waktunya untuk beristirahat. Apabila kebutuhan tidur pada usia anak sekolah belum tercukupi dan masuk dalam kategori buruk akan mempengaruhi daya konsentrasi sehingga akan menghambat proses belajarnya di sekolah.

5.3 Keterbatasan

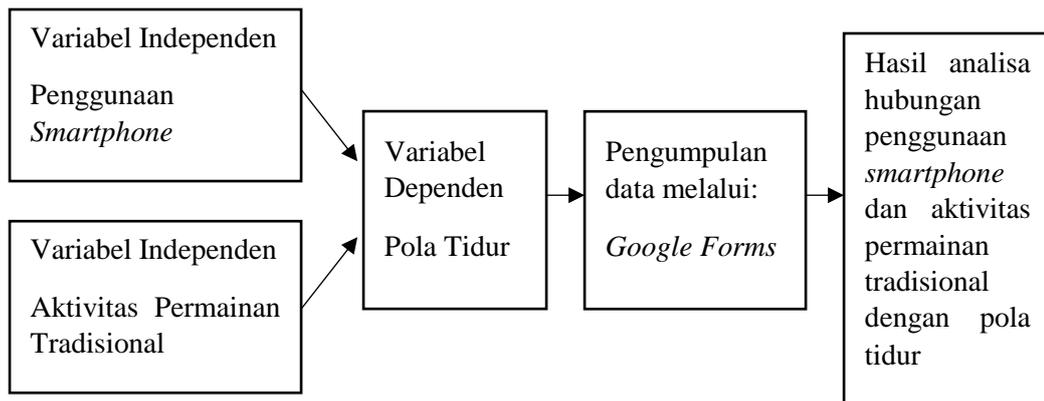
Keterbatasan merupakan kelemahan dan hambatan dalam penelitian. Pada penelitian ini beberapa keterbatasan yang dihadapi oleh penenliti adalah :

1. Pengumpulan data dengan kuesioner melalui *google forms*, memungkinkan responden menjawab pertanyaan dengan tidak jujur atau tidak mengerti dengan pertanyaan yang dimaksud sehingga hasilnya kurang mewakili secara kualitatif.
2. Pada penelitian ini dalam menilai kualitas hidup responden hanya melalui *google forms* saja, seharusnya juga melalui observasi sehingga nilai yang didapat maksimal.

Bab metode penelitian ini menjelaskan mengenai 1) Desain Penelitian, 2) Kerangka Kerja, 3) Waktu dan Tempat Penelitian, 4) Populasi, Sampel, dan Sampling Desain, 5) Identifikasi Variabel, 6) Definisi Operasional, 7) Pengumpulan data Pengolahan Data, 8) Etika Penelitian.

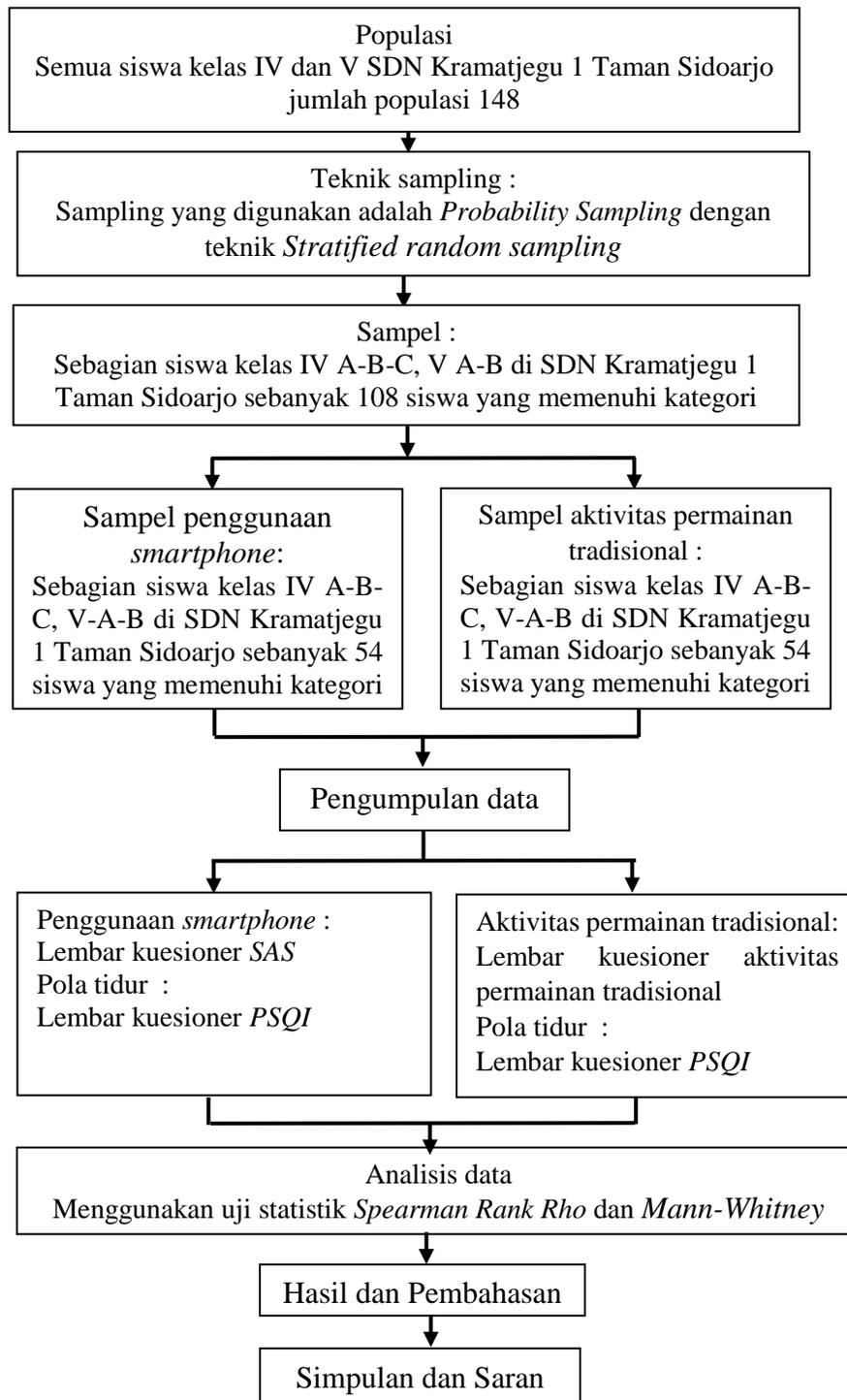
4.1 Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain penelitian analitik korelasi dimana menghubungkan antara penggunaan *smartphone* dan aktivitas permainan tradisional dengan pola tidur maka digunakan desain penelitian *observasional analitik korelatif* yakni dengan pendekatan komparatif. Penelitian komparatif untuk membandingkan data variabel dependen menurut kelompok pada variabel independen yaitu antara penggunaan *smartphone* dengan pola tidur dan aktivitas permainan tradisional dengan pola tidur. (Dharma, 2011).



Gambar 4.1 Bagan Penelitian Komparatif

Kerangka Kerja



Gambar 4.2 Kerangka kerja penelitian hubungan penggunaan *smartphone* dan aktivitas permainan tradisional dengan pola tidur pada anak kelas IV dan V di SDN Kramatjegu 1 Taman Sidoarjo.

4.2 Waktu dan Tempat Penelitian

Waktu penelitian dilaksanakan pada tanggal 23-27 April 2020 di SDN Kramatjegu 1 Taman Sidoarjo.

4.3 Populasi, Sampel, Besar Sampel dan Sampling Desain

4.4.1 Populasi Penelitian

Populasi penelitian merupakan keseluruhan subjek yang diteliti dan telah memenuhi kriteria yang sudah ditetapkan (Nursalam, 2013). Populasi pada penelitian ini adalah semua siswa kelas IV dan V SD N Kramatjegu 1 Taman Sidoarjo jumlah populasi 148.

4.4.2 Sampel Penelitian

Sampel penelitian adalah unit lebih kecil dari sekelompok individu yang merupakan bagian dari populasi (Dharma, 2011). Sampel pada penelitian ini siswa kelas IV dan V di SDN Kramatjegu 1 Taman Sidoarjo. Kriteria dalam penelitian ini adalah:

1. Kriteria *Inklusi*

Kriteria *Inklusi* (layak diteliti) pada penelitian ini adalah:

- a. Siswa kelas IV A-B-C, V A-B di SDN Kramatjegu 1 Taman Sidoarjo.
- b. Siswa usia 9 – 12 tahun.

2. Kriteria *Eksklusi*

Kriteria *Eksklusi* (tidak layak diteliti) pada penelitian ini adalah:

- b. Siswa yang tidak memiliki koneksi *internet* yang memadai pada waktu pengisian *google form*.
- c. Siswa yang tidak mengisi *google form* dengan lengkap.

4.4.3 Besar Sampel

Berdasarkan perhitungan besar sampel menggunakan rumus :

$$n = \frac{N}{1 + N (d^2)}$$

$$n = \frac{148}{1 + 148 (0,05^2)}$$

$$n = \frac{148}{1,372}$$

$$n = 107,8$$

$$n = 108$$

Keterangan :

n = Besarnya sampel

N = Besarnya populasi

d = tingkat signifikansi (d = 0,05)

Jadi, besar sampel adalah : 108 siswa (54 sampel penggunaan *smartphone* dan 54 sampel aktivitas permainan tradisional)

4.4.4 Teknik Sampling

Teknik sampling dalam penelitian ini adalah *probability sampling* dengan pendekatan *stratified random sampling* yaitu untuk menentukan pengambilan sampel dalam setiap strata atau kelompok dalam populasi (Dharma, 2011).

$$\text{Jumlah sampel setiap strata} = \frac{\text{jumlah anggota strata dalam populasi}}{\text{jumlah total anggota populasi}} \times \text{Sampel}$$

No	Kelas	Jumlah Siswa	Sampel Siswa
1	Kelas IV A	30	30/148 x 108 = 21.8 = 22
2	Kelas IV B	28	28/148 x 108 = 20.6 = 21
3	Kelas IV C	26	26/148 x 108 = 18.9 = 19
4	Kelas V A	32	32/148 x 108 = 23.3 = 23

5	Kelas V B	32	$32/148 \times 108 = 23.3 = 23$
Jumlah		148	108

Gambar 4.3 Teknik Sampling.

4.4 Identifikasi Variabel

Variabel adalah karakteristik yang melekat pada populasi, bervariasi antara satu orang dengan yang lainnya (Dharma, 2011). Pada penelitian ini terdapat dua variabel yaitu variabel bebas (Independen) dan variabel terikat (Dependen).

4.5.1 Variabel *Independen* (Bebas)

Variabel Independen (bebas) disebut variabel sebab yaitu karakteristik dari subjek yang dengan keberadaanya menyebabkan perubahan pada variabel lainnya (Dharma, 2011). Dalam penelitian ini adalah penggunaan *smartphone* dan aktivitas permainan tradisional menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi pola tidur siswa kelas IV dan V SDN Kramatjegu 1 Taman Sidoarjo.

4.5.2 Variabel *Dependen* (Terikat)

Variable dependen (terikat) adalah variable akibat atau variabel yang akan berubah akibat pengaruh atau perubahan yang terjadi pada variabel independen (Dharma, 2011). Pada penelitian ini variabel dependen adalah pola tidur pada siswa kelas IV dan V di SDN Kramatjegu 1 Taman Sidoarjo.

4.5 Definisi Operasional

Definisi operasional adalah penjelasan tentang hal-hal dalam indikator untuk mengukur variabel, cara mengukurnya, alat ukur, skala pengukuran dan data hasil pengukuran (Dharma, 2011).

Tabel 4.1 Definisi Operasional Penelitian Hubungan Penggunaan *smartphone* dan Aktivitas Permainan Tradisional dengan Pola Tidur pada anak kelas IV dan V SDN Kramatjegu 1 Taman Sidoarjo.

Variabel	Definisi Operasional	Indikator	Alat Ukur	Skala	Skor
Penggunaan <i>Smartphone</i>	Intensitas penggunaan <i>smartphone</i> oleh siswa SD	<ol style="list-style-type: none"> 1. Gangguan dalam kehidupan sehari – hari 2. Antisipasi yang bersifat positif 3. Penarikan diri 4. Orientasi pada dunia maya 5. Penggunaan yang berlebihan 6. Toleransi penggunaan 	<p>Kuesioner SAS Kwon et al 33 item</p>	Ordinal	<ol style="list-style-type: none"> 1. STS=1 2. TS=2 3. KTS=3 4. KS=4 5. S=5 6. SS=6 <p>Skor</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. <30% Rendah 2. 30-70%= Sedang 3. >70%= Tinggi
Pola tidur	Kebutuhan kualitas dan kuantitas tidur.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Durasi tidur 2. Gangguan tidur 3. Latensi tidur 4. Disfungsi tidur siang 5. Efisiensi tidur 6. Kualitas tidur 7. Penggunaan obat tidur 	<p>Kuesioner PSQI 18 item</p>	Ordinal	<p>No:5a,5b,5c,5d,5e,5f,5g,5h,5i,5j,6,7</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. STS = 0 2. TS = 1 3. S = 2 4. SS = 3 <p>No:8</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Tidak antusias = 0 2. Kecil = 1 3. Sedang = 2 4. Besar = 3 <p>No: 9</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Sangat baik = 0

					2. Baik=1 3. Kurang =2 4. Buruk =3 Total Skor : 1. 0-7= Baik 2. 8-14= Sedang 3. 15-21= Buruk
Aktivitas Permainan Tradisional	Aktivitas bermain yang dilakukan oleh anak.	1. Permainan yang mengeluarkan energi dan kerja otot 2. Durasi permainan tradisional 3. Dampak permainan tradisional	Kuesioner Aktivitas Permainan Tradisional 11 item	Ordinal	1. STS = 1 2. TS = 2 3. S = 3 4. SS = 4 Skor 1. 11-21 = Rendah 2. 22-32= Sedang 3. 33-44= Tinggi

4.6 Pengumpulan data Pengolahan Data

4.7.1 Pengumpulan Data

Data diperoleh dan dikumpulkan dengan menyebarkan suatu daftar pertanyaan dan pernyataan yang berupa *google forms*.

1. Instrumen penelitian
 - a. Data Demografi.

Pada data demografi instrumen yang digunakan adalah kuesioner yang terdiri dari: nama, jenis kelamin, umur, situs penggunaan *smartphone*, penggunaan *smartphone* dalam sehari.

b. Kuesioner *Smartphone (Smartphone Addiction)*

SAS (*Smartphone Addiction Scale*) didapat dan diadaptasi dari jurnal penelitian alat ini mengukur penggunaan *smartphone* secara terperinci dengan jumlah 33 pernyataan, mengenai gangguan dalam kehidupan sehari-hari, antisipasi bersifat positif, penarikan diri, orientasi pada dunia maya, penggunaan yang berlebihan, serta toleransi penggunaan dan telah dilakukan uji kepada 197 responden didapatkan reliabel (*Cronbach alpha* = 0.967) dan validitas enam subskala dalam rentang antara 0.32 to 0.61 (Kwon et al., 2013).

Kuesioner SAS menggunakan skala *likert* sebagai berikut :

- 1) Sangat tidak setuju= 1
- 2) Tidak setuju= 2
- 3) Kurang tidak setuju = 3
- 4) Kurang setuju = 4
- 5) Setuju = 5
- 6) Sangat setuju = 6

Setelah proses pengelompokan data selesai, langkah peneliti selanjutnya adalah menentukan skor atau nilai dengan menjumlahkan seluruh nilai disetiap itemnya dan memasukkannya dalam beberapa kategori yang ditentukan dengan rumus sebagai berikut :

$$P = \frac{\sum F}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

P = Prosentase

F = Frekuensi jawaban (skor yang didapat)

N = Skor maksimal

Skoring ditentukan dalam beberapa kategori sebagai berikut:

- 1) Kategori penggunaan tinggi (skor > 70%).
- 2) Kategori penggunaan sedang (skor 30%-70%).
- 3) Kategori penggunaan rendah (skor <30%).

Dapat disimpulkan semakin tinggi skor yang diperoleh dari skala SAS maka semakin tinggi tingkat kecanduan *smartphone* subjek dan semakin rendah skor yang diperoleh dari skala SAS ini maka semakin rendah tingkat kecanduan *smartphone* subjek.

c. PSQI (*Pittsburg sleep quality index*)

PSQI merupakan salah satu instrumen pengukuran pola tidur yang telah banyak dipakai. PSQI telah dilakukan uji reliabilitas oleh Buysse et all (1988) di *University of Pittsburg* pada tahun 1988 dengan nilai *Alpha Cronbach* 0,83. Ratnasari (2016) juga melakukan uji reliabilitas kepada 30 responden didapatkan hasil kuesioner yang berisi 18 pertanyaan valid dan seluruhnya reliabel dengan nilai *alpha cronbach* sebesar 0,741 yang merupakan kriteria reliabel tinggi..

Perhitungan skor PSQI sebagai berikut :

- 1) Kualitas subyektif dari pertanyaan no 9
 - 0 = Sangat Baik
 - 1 = Baik
 - 2 = Kuirang

3 = Sangat Kurang

- 2) Latensi tidur (kesulitan memulai tidur) total skor dari pertanyaan no 2 dan 5a

Pertanyaan no 2 :

<15 menit = 0

16-30 menit = 1

31-30 menit = 2

>60 menit = 3

Pertanyaan no 5a :

Sangat tidak sering (tidak pernah) = 0

Tidak sering (1x dalam seminggu) = 1

Sering (3-5x dalam seminggu) = 2

Sangat sering (setiap hari) = 3

- 3) Durasi tidur (lama tidur malam) dilihat dari pertanyaan no 4

>7 jam = 0

6-7 = 1

5-6 jam = 2

<5 jam = 3

- 4) Efisiensi tidur perhitungan dari

$$\frac{\text{Durasi tidur (lama tidur) no 4}}{\text{Lama di tempat tidur penjumlahan dari no 1,3}} \times 100\%$$

Jika dipatkan hasil berikut, maka skornya

>85% = 0

75%-84% = 1

65%-74% = 2

<65% = 3

5) Gangguan tidur malam dari pertanyaan no 5b sampai 5j

Sangat tidak sering (tidak pernah) = 0

Tidak sering (1x dalam seminggu) = 1

Sering (3-5x dalam seminggu) = 2

Sangat sering (setiap hari) = 3

Kemudian jumlahkan skor pertanyaan no 5b sampai 5j, dengan skor dibawah ini

:

Skor 0 = 0

Skor 1-9 = 1

Skor 10-18 = 2

Skor 19-27 = 3

6) Menggunakan obat – obatan tidur dari pertanyaan no 6

Sangat tidak sering (tidak pernah) = 0

Tidak sering (1x dalam seminggu) = 1

Sering (3-5x dalam seminggu) = 2

Sangat sering (setiap hari) = 3

7) Terganggunya aktivitas pada siang hari dari pertanyaan no 7,8

Pertanyaan no 7

Sangat tidak sering (tidak pernah) = 0

Tidak sering (1x dalam seminggu) = 1

Sering (3-5x dalam seminggu) = 2

Sangat sering (setiap hari) = 3

Pertanyaan nomer 8

Tidak antusias = 0

Kecil = 1

Sedang = 2

Besar = 3

Jumlahkan skor pertanyaan no7 dan 8, dengan skor di bawah ini:

Skor 0 = 0

Skor 1-2 = 1

Skor 3-4 = 2

Skor 5-6 = 3

Skor Akhir : Jumlahkan semua skor mulai dari komponen 1 sampai 7, dan didapatkan skor akhir :

- 1) Jika hasil 0-7 = Baik (B)
- 2) Jika hasil 8-1 = Sedang (S)
- 3) Jika hasil 15-21 = Buruk (BU)

d. Aktivitas permainan tradisional

Lembar kuesioner aktivitas permainan tradisional yang berisi 11 pernyataan mengenai 3 indikator yaitu aktivitas permainan yang mengeluarkan energi dan kerja otot, durasi permainan tradisional dan dampak dari permainan tradisional. Kuesioner aktivitas permainan tradisional telah diuji validitas dan reabilitas terhadap 25 responden menggunakan *SPSS for Windows* versi 25. Didapatkan hasil reliabel (*Cronbach alpha*

= 0.935) dan validitas dengan nilai signifikan $\alpha = 0.05$. Pengambilan keputusan berdasarkan pada nilai r hitung (*Corrected Item Total Correlation*) > r tabel, r tabel = 0.329 ($d = n-2 = 24-2 = 22 : \alpha = 0.05$) . Hasil yang didapatkan terdapat 11 pernyataan yang dinyatakan valid dengan nilai r hitung lebih besar dari nilai r tabel.

Menggunakan skala likert sebagai berikut :

- 1) Sangat tidak sering (tidak pernah) = 1
- 2) Tidak sering (1x dalam seminggu) = 2
- 3) Sering (3-5x dalam seminggu) = 3
- 4) Sangat sering (setiap hari) = 4

Rumus penentuan skor skala likert distribusi frekuensi menurut (Mayasari, Hasdianah, Siyoto, & Rustam, 2017).

Rentang = Nilai terbesar-nilai terkecil

$$\text{Panjang Kelas Interval (P)} = \frac{\text{Rentang}}{\text{Banyak Kelas}}$$

Hasil perhitungan skor :

- 1) Jika hasil 11-21 = Rendah (R)
- 2) Jika hasil 22-32 = Sedang (S)
- 3) Jika hasil 33-44 = Tinggi (T)

2. Prosedur Pengumpulan dan Pengelolaan Data

Pengumpulan data dilakukan setelah mendapatkan surat izin dan persetujuan dari bagan akademik program studi S-1 Keperawatan Stikes Hang tuah Surabaya yang telah diseminarkan dalam ujian Skripsi serta disetujui oleh penguji dan kedua pembimbing serta Ketua Stikes Hang Tuah Surabaya. Setelah mendapatkan persetujuan dari bagan akademik prodi S-1 Keperawatan

STIKES Hang Tuah Surabaya, selanjutnya surat izin penelitian tersebut dilanjutkan ke Baskembangbol Provinsi Jawa Timur untuk mendapatkan surat izin pengambilan data, kemudian surat izin disampaikan kepada Dinas Pendidikan Kota Sidoarjo untuk dibuatkan surat izin untuk melakukan pengambilan data di SDN Kramatjegu 1 Taman Sidoarjo untuk mendapatkan perizinan melakukan pengambilan data di SDN Kramatjegu 1 Taman Sidoarjo. Langkah awal penelitian peneliti melakukan pendekatan kepada wali kelas kelas IV A,B,C dan V A B melalui via *whatApps*. Selanjutnya peneliti memperkenalkan diri dan meminta persetujuan wali kelas dalam penyebaran kuesioner melalui *google form* dengan cara menyebarkan link *google forms* ke grup kelas masing – masing. Setelah mendapatkan persetujuan wali kelas mengijinkan peneliti untuk bergabung ke grup kelas.

Setelah mendapatkan perizinan menjadi responden (*informed consent*) dengan memperkenalkan diri, menjelaskan maksud dan tujuan dilakukannya penelitian. Selanjutnya penyebaran *link google forms* dan mengarahkan cara pengisian *google forms* yang berisi tentang kuesioner penggunaan *smartphone* dan pola tidur bagi responden yang menggunakan *smartphone* kuesioner aktivitas permainan tradisional dan pola tidur bagi responden dengan aktivitas permainan tradisional.

4.7.2 Analisa Data

1. Pengolahan Data

Kuesioner yang telah diisi oleh responden diperiksa ulang kelengkapannya kemudian diberi kode responden. Variabel independen dan dependen dioleh dengan tahap sebagai berikut :

a. *Editing*

Memeriksa kembali daftar kuesioner yang telah diserahkan oleh responden. Lembar kuesioner yang terdiri dari kuesioner SAS, PSQI dan Aktivitas permainan tradisiona

yang berisi tentang data responden yang meliputi nama, jenis kelamin, umur, situs penggunaan *smartphone*, penggunaan *smartphone* dalam sehari.

b. Memberi kode (*coding*) dan skor (*skoring*)

Hasil jawaban yang telah diperoleh pada saat pengambilan data diklasifikasikan dalam kategori yang telah ditentukan dengan cara memberi tanda atau angka pada setiap variabel.

c. Pengolahan data (*Entry*)

Pengolahan data pada penelitian ini menggunakan aplikasi (*statistikal Product for Social Science*) kemudian jawaban yang sudah diberikan kode kategori kemudian dimasukkan dalam tabel dengan cara menghitung frekuensi data, dan data tersebut telah dikelompokkan dan diolah dalam sebuah tabel.

d. *Cleaning*

Pembersihan data dengan melihat variabel data sudah benar atau belum.

2. Analisa Statistik

a. Analisis Univariat

Analisis univariat dilakukan dengan analisis *deskriptif* mengenai distribusi frekuensi dan proporsi masing-masing variabel yang diteliti, baik variabel independen maupun variabel dependen. Analisa data pada penelitian ini akan ditampilkan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi variabel independen yaitu penggunaan *smartphone* dan aktivitas permainan tradisional dan variabel dependen pola tidur pada anak sekolah dasar.

b. Analisis Bivariat

Analisis bivariat untuk menggambarkan setiap variabel yang diteliti secara terpisah dengan membuat tabel frekuensi dari masing-masing variabel. Setelah itu data diolah menggunakan uji statistik *Spearman rho* dengan derajat kemaknaan ≤ 0.05 . Bila hasil uji statistik menunjukkan ≤ 0.05 maka H_0 ditolak dan H_1 diterima, artinya ada hubungan penggunaan *smartphone* dengan pola tidur dan ada hubungan aktivitas permainan tradisional dengan pola tidur pada anak kelas IV dan V di SDN Kramatjegu 1 Taman Sidoarjo. Setelah itu hasil uji tersebut dijabarkan secara *deskriptif* mengenai tingkat hubungan antara dua variabel tersebut. Dilakukan uji statistik *Mann-Whitney U* dengan derajat kemaknaan ≤ 0.05 yang berarti ada perbandingan atau perbedaan dari kedua kelompok.

4.7 Etika Penelitian

Dalam melakukan penelitian, peneliti mengajukan permohonan izin kepada Kepala Sekolah SDN 1 Kramatjegu Taman Sidoarjo untuk mendapatkan persetujuan penelitian bagi siswa kelas IV dan V, setelah mendapatkan persetujuan, kuesioner diberikan kepada subjek yang akan diteliti dengan menekankan pada masalah etika yang meliputi.

1. Lembar persetujuan (*Informed consent*)

Lembar persetujuan diberikan dan dijelaskan kepada responden yang akan diteliti agar responden dapat mengerti maksud dan tujuan dari penelitian ini. Responden yang bersedia diminta untuk menandatangani lembar persetujuan, namun jika responden tidak bersedia maka peneliti harus menghormati hak-hak responden.

2. Tanpa nama (*Anonymity*)

Untuk menjaga kerahasiaan identitas responden, peneliti tidak akan mencantumkan nama responden pada lembar *observasi* namun hanya dituliskan kode berupa angka tertentu.

3. Kerahasiaan (*Confidentiality*)

Kerahasiaan responden dijamin oleh peneliti, hanya kelompok data tertentu yang dilaporkan sebagai hasil penelitian. Kerahasiaan informasi yang telah dikumpulkan dari subjek dijamin kerahasiaannya. Dan apabila data telah digunakan, maka data akan dimusnahkan oleh peneliti.

4. Keadilan (*Justice*)

Penggunaan prinsip keadilan pada penelitian ini dilakukan dengan cara tidak membedakan jenis kelamin, suku atau bangsa, usia, dan jurusan sebagai rencana tindakan lanjut dari penelitian ini.

5. Asas Kemanfaatan (*Beneficiency*)

Peneliti menekankan bahwa hasil penelitian hendaknya memberikan manfaat bagi responden dan meminimalkan dampak yang merugikan bagi responden. Peneliti memberikan informasi bahwa responden tidak mendapatkan keuntungan secara langsung dari penelitian ini, namun informasi yang diberikan akan bermanfaat dalam upaya meningkatkan informasi tentang dampak pada kurangnya kebutuhan tidur khususnya pada anak usia sekolah.

6. Asas menghargai harkat dan martabat manusia (*respect human dignity*)

Peneliti perlu mempertimbangkan hak-hak subjek penelitian untuk mendapatkan informasi tentang tujuan penelitian. Sebagai ungkapan peneliti menghormati hak dan martabat subjek penelitian. Peneliti mempersiapkan formulir persetujuan (*inform consent*) yang mencakup

seperti menjelaskan tujuan peneliti, jaminan anonimatas dan kerahasiaan terhadap identitas dan informasi yang diberikan oleh responden.

7. Mempertimbangkan manfaat dan kerugian yang ditimbulkan

Selama penelitian, peneliti berusaha meminimalkan dampak yang merugikan bagi responden dengan menjalin komunikasi yang baik, rasa saling percaya antara peneliti dan responden. Penelitian ini menggunakan lembar kuesioner. Penelitian ini tidak akan merugikan responden dan diharapkan memberikan manfaat dalam meningkatkan pengetahuan.

