

# BAB 1

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Di era globalisasi saat ini perkembangan teknologi yang semakin canggih dan modern muncullah suatu alat yang dapat memberikan kemudahan dalam aktivitas sehari-hari, salah satunya adalah *Smartphone*. *Smartphone* sangat mudah sekali menarik perhatian dan minat khususnya pada usia anak sekolah, Penggunaan *smartphone* apabila tidak dapat dikontrol bisa berdampak pada kesehatan salah satunya adalah kurangnya kebutuhan tidur. Kebutuhan tidur tergantung pada tingkat perkembangan usia dan pada anak usia sekolah ( 6 – 12 ) tahun membutuhkan 10 jam dalam waktu 24 jam (Mubarok, Indrawati, & Susanto, 2015). Kebutuhan tidur yang terpenuhi dapat memberikan manfaat dalam tubuh itu sendiri, karena pada proses tidur semua fungsi organ tubuh berkurang, tingkat metabolisme diturunkan, sel-sel dalam tubuh yang telah digunakan selama aktivitas diperbaiki, dengan begitu energi dalam tubuh akan pulih kembali (Fitria & Aisyah, 2020). Apabila kebutuhan tidur pada usia anak sekolah belum tercukupi itu akan mempengaruhi daya konsentrasi sehingga akan menghambat proses belajarnya di sekolah (Satria & Khaasar, 2020).

Data *World Health Organization* (WHO) memperoleh 18% penduduk dunia pernah mengalami gangguan tidur dan angka ini terus meningkat setiap tahunnya dengan keluhan yang beragam ( Siregar, 2011 dalam Evarani, 2016). Penelitian yang dilakukan oleh *National Sleep Foundation* tahun 2018 menunjukkan survei dari penggunaan media elektronik bahwa 60% anak-anak di bawah usia 18 tahun

mengalami gangguan tidur (Pandey, Ratag, & Langi, 2019). Di Indonesia hasil penelitian 84% dari 70 siswa sekolah dasar di Pasuruan mengalami gangguan tidur disebabkan mereka yang menggunakan *gadget* atau *smartphone* (Saifullah, 2017). Penggunaan *smartphone* di Indonesia mengalami peningkatan di setiap tahunnya. Hasil survei Kementerian Komunikasi dan Informatika Republik Indonesia pada tahun 2017 pada usia 9 – 19 tahun mencapai 65,34 % (Kominfo, 2017).

Kebutuhan tidur dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya adalah faktor penyakit, kelelahan, lingkungan, stres psikologis, gaya hidup, motivasi, stimulant, diet dan nutrisi (Saputra, 2013). Menurut Beyens & Nathanson (2019) menyebutkan gaya hidup individu seperti menonton televisi seharian, bermain *smartphone* atau tablet sampai larut malam merupakan gaya hidup yang dapat mempengaruhi pola tidurnya. Mekanisme tidur diatur oleh irama sirkadian yang dimana tubuh individu membutuhkan jam tidur yang berbeda yang dikendalikan oleh hipotalamus. Pada individu jam tidur dapat dipengaruhi oleh faktor – faktor lingkungan, seperti cahaya, kegelapan, gravitasi, dan stimulus *elektromagnetik*. Siklus irama sirkadian berkerja selama 24 jam, dalam hal ini ditandai dengan ketidakstabilan suhu tubuh, denyut nadi, tekanan darah, hormon dalam tubuh, aktivitas kerja pada lambung, daya individu agar bisa bangun serta perasaan dalam tubuh itu diatur oleh irama sirkadian (Mubarok et al., 2015).

Kepekaan irama sirkadian terhadap cahaya, 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, Wuryanto, Kusariana, & Dian, 2019). Penggunaan *smartphone* sampai larut malam membuat anak tersebut akan tetap terjaga dengan *smartphonenya* sehingga dapat mengurangi kebutuhan jam tidur, yang semestinya pada usia 9 – 12 tahun membutuhkan jam tidur 10 jam (Mubarok et al., 2015).

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). 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).

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, Fajar, & Nisa, 2017). Dapat diamati pada individu yang kesehariannya lebih sering melakukan aktivitas akan merasakan kelelahan maka orang tersebut lebih cepat untuk memulai tidur karena tahap tidur gelombang lambatnya diperpendek (Sulistiyani, 2012). Dengan begitu pada anak usia sekolah diharapkan melakukan aktivitas bermain di luar yang mengeluarkan energi dan gerak pada tubuh seperti permainan tradisional.

Berdasarkan uraian latar belakang dan didukung oleh studi pendahuluan yang telah dilakukan di SDN Kramatjegu 1 pada siswa kelas V SD dari 33 siswa didapatkan tidur jam 9 – 10 ( 4, 62 % ), 10 – 11 ( 2,97 % ), 11- 12 ( 2,31%) dan tidur < 12 ( 0,99%) aktivitas bermain *smartphone* pada malam hari ( 6, 27% ). Sehingga dari beberapa hal tersebut dapat dilihat siswa SDN Kramatjegu 1 menggunakan *smartphone* akan berdampak pada pola tidurnya. Dengan begitu maka perlu dilakukan penelitian tentang hubungan penggunaan *smartphone* dan aktivitas permainan tradisional dengan pola tidur pada anak kelas IV dan V di SDN Kramatjegu 1 Taman Sidoarjo.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Apakah ada hubungan penggunaan *smartphone* dan aktivitas permainan tradisional dengan pola tidur pada anak kelas IV dan V di SDN Kramatjegu 1 Taman Sidoarjo.

## **1.3 Tujuan Penelitian**

### **1.3.1 Tujuan Umum**

Mengalisis hubungan penggunaan *smartphone* dan aktivitas permainan tradisional terhadap pola tidur pada anak kelas IV dan V di SDN Kramatjegu 1 Taman Sidoarjo.

### **1.3.2 Tujuan Khusus**

1. Mengidentifikasi penggunaan *smartphone* pada anak kelas IV dan V di SDN Kramatjegu 1 Taman Sidoarjo.
2. Mengidentifikasi aktivitas permainan tradisional pada anak kelas IV dan V di SDN Kramatjegu 1 Taman Sidoarjo.
3. Mengidentifikasi pola tidur pada anak kelas IV dan V di SDN Kramatjegu 1 Taman Sidoarjo.
4. Menganalisis hubungan penggunaan *smartphone* dan pola tidur pada anak kelas IV dan V di SDN Kramatjegu 1 Taman Sidoarjo.
5. Menganalisis hubungan aktivitas permainan tradisional dan pola tidur pada anak kelas IV dan V di SDN Kramatjegu 1 Taman Sidoarjo.
6. Menganalisis perbandingan pola tidur pada penggunaan *smartphone* dan pola tidur pada aktivitas permainan tradisional.

## **1.4 Manfaat Penelitian**

### **1.4.1 Manfaat Teoritis**

Hasil penelitian ini dapat digunakan untuk mengetahui dampak penggunaan *smartphone* pada usia anak sekolah khususnya pada penggunaan di malam hari akan berpengaruh pada perubahan jam biologis sehingga mengakibatkan gangguan pada pola tidurnya.

### **1.4.2 Manfaat Praktis**

1. Bagi Peneliti

Mampu mengembangkan ilmu pengetahuan dan memberikan masukan bagi praktik keperawatan agar dapat meningkatkan dan mengembangkan perencanaan

keperawatan anak, khususnya mempertahankan permainan tradisional yang merupakan warisan budaya yang memiliki banyak manfaat bagi perkembangan anak usia sekolah.

## 2. Bagi Siswa

Hasil penelitian ini dapat memberikan pengetahuan tentang dampak penggunaan *smartphone* dan untuk mengetahui manfaat dari permainan tradisional bagi kebutuhan pola tidur anak.

## 3. Bagi Lahan Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran tentang dampak penggunaan *smartphone* yang berlebihan akan menyebabkan gangguan pola tidur pada anak sekolah dasar yang akan berpengaruh terhadap konsentrasi dalam proses belajar di kelas.

## 4. Bagi Guru dan Pemegang Kebijakan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan edukasi sehingga mampu mengurangi frekuensi penggunaan *smartphone* pada anak dan menganjurkan aktivitas permainan tradisional yang mempunyai banyak manfaat pada anak usia sekolah.

## 5. Bagi Lahan Institusi

Hasil penelitian ini diharapkan bisa dijadikan referensi terbaru untuk mengembangkan praktik Keperawatan, khususnya Keperawatan Anak bagi pembaca dan peneliti selanjutnya.

#### 6. Bagi Orang Tua

Dapat memberikan gambaran mengenai dampak dari penggunaan *smartphone* pada anak, dengan begitu Orang Tua mampu membatasi penggunaan *smartphone* dan lebih menyarankan anak untuk bermain permainan tradisional yang memiliki manfaat bagi anak usia sekolah.

