

**HUBUNGAN SCREEN TIME DENGAN POLA TIDUR PADA ANAK USIA
PRA SEKOLAH DI TK BUDI KARYA SURAKARTA****Siti Nur Solikah^{1*}, Pris Priyatno²**¹⁻²Politeknik Insan Husada Surakarta

Email Korespondensi: sns@polinsada.ac.id

Disubmit: 16 Maret 2025

Diterima: 30 Mei 2025

Diterbitkan: 01 Juni 2025

Doi: <https://doi.org/10.33024/mnj.v7i6.20053>**ABSTRACT**

The Covid-19 pandemic has impacted the entire world since early 2020, leading to significant changes across various sectors, including education. As a result, all learning activities at every educational level have been conducted online. The Covid-19 pandemic has also changed the habits of children and adults in Indonesia. Children's habits of playing freely with their friends have become more limited because they are confined to the house (social restrictions). Children tend to be actively engaged with gadgets for various activities, including online learning, playing games, and interacting with friends through social media, often without time restrictions each day. The impact of excessive screen time in children causes several problems, one of which is sleep disorders in children. The purpose of this study was to determine the relationship between screen time and sleep patterns in preschool children at Budi Karya Surakarta Kindergarten. This type of research is quantitative research with a descriptive correlative design type with a cross-sectional approach with a sample size of 45 respondents. Sample selection used total sampling, with data analysis using the Chi-Square Test. The results showed that most respondents were in the High Screen Time (HST) category as much as 55% and there were sleep pattern disorders as much as 45%. The results of the study showed that there was a relationship between screen time and sleep patterns in preschool children at Budi Karya Surakarta Kindergarten with a value of ($p = 0.000$).

Keywords: Screen Time, Sleep Patterns, Preschool**ABSTRAK**

Seluruh dunia mengalami pandemi Covid-19 sejak awal tahun 2020. Hal ini menyebabkan terjadinya perubahan di berbagai bidang termasuk bidang pendidikan dimana semua kegiatan pembelajaran dilaksanakan secara online pada semua tingkat pendidikan. Pandemi Covid-19 juga telah merubah kebiasaan kehidupan anak-anak dan orang dewasa di Indonesia. Kebiasaan anak bermain bebas dengan temannya menjadi lebih terbatas karena terkurung di dalam rumah (pembatasan sosial). Anak cenderung aktif dengan aktivitas kegiatan yang ada di dalam *gadget* seperti pembelajaran online, bermain *game*, interaksi dengan teman melalui media sosial tanpa batasan waktu setiap hari. Dampak *screen time* anak yang berlebihan ini menyebabkan beberapa masalah salah satu diantaranya adalah terjadinya gangguan tidur pada anak. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan screen time dan pola tidur pada anak usia

prasekolah di TK Budi Karya Surakarta. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan jenis rancangan deskriptif korelatif dengan pendekatan *cross sectional* dengan jumlah sampel 45 responden. Pemilihan sampel menggunakan total sampling, dengan analisa data menggunakan *Uji Chi - Square*. Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden dalam kategori *High Screen Time (HST)* sebanyak 55% dan terjadi gangguan pola tidur sebanyak 45%. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan *screen time* dengan pola tidur pada anak usia prasekolah di TK Budi Karya Surakarta dengan nilai ($p = 0.000$).

Kata Kunci: Screen Tim, Pola Tidur, Pra Sekolah

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi dunia semakin hari semakin pesat. Penggunaan alat komunikasi semakin canggih seiring dengan perkembangan zaman. Semenjak pandemi *Covid-19* semua orang telah terbiasa menggunakan media komunikasi elektronik *gadget* dalam kehidupan sehari-hari. *Gadget* adalah sebuah instrumen atau peralatan elektronik yang mempunyai fungsi khusus yang dibutuhkan dalam kehidupan sehari hari untuk komunikasi sebagai contoh adalah *handphone*, PC, komputer, *tablet*, *smartphone*, *video game* dll yang didalamnya terdapat berbagai fitur aplikasi yang menarik.

Berdasarkan hasil *Survey Center* yang telah dilakukan pada tahun 2020 73,3 % penduduk Indonesia dari jumlah total populasi 266,91 juta, diantaranya merupakan pengguna internet aktif dengan penggunaan *gadget* sebanyak 196,71 juta. Data *survey* juga menjelaskan usia pengguna pada usia 0-4 tahun sebanyak 8, 23% dan konten yang paling banyak diakses anak-anak adalah konten hiburan sebanyak 75,80% (Setyarini et al., 2023).

Penggunaan *gadget* pada anak mempunyai dampak positif dan negatif pada kehidupan sehari - hari (Wandini, Riska, Novikasari, Lina & Kurnia, 2020). Dampak positif *gadget* adalah mampu meningkatkan pengetahuan, melatih kreativitas

anak, memperluas komunikasi dan menjalin keakraban dengan teman. Dampak negatifnya menyebabkan gangguan pada kesehatan fisik dan psikis anak (Anggraeni, 2019).

Screen time anak usia prasekolah adalah durasi waktu yang digunakan anak pada usia prasekolah dalam menggunakan layar elektronik televisi dan *gadget (smartphone, laptop, tablet dll)* (Priyoambodo & Suminar, 2021). *The American Academic of Pediatrics* memberikan himbauan kepada anak di seluruh dunia dengan panduan penggunaan *gadget* pada anak usia lebih dari 2 tahun maksimal 2 jam/hari sedangkan pada anak usia 18-24 bulan belum di sarankan menggunakan layar *gadget* (Priyoambodo & Suminar, 2021).

Anak memiliki kebutuhan tidur untuk menunjang tumbuh kembang anak dalam kehidupannya. Kebutuhan tidur pada anak usia prasekolah (3-6 tahun) adalah 11-12 jam perhari. Istirahat tidur merupakan sebuah kebutuhan dasar manusia dalam hal kebutuhan fisiologi dimana apabila terjadi gangguan tidur pada anak akan mempengaruhi pertumbuhan fisik dan intelektual (Widhiyanto & Hasanah, 2024).

Berdasarkan data Direktorat Statistik Kesejahteraan Rakyat pada tahun 2023 menyebutkan terdapat 32, 17% anak usia dini telah mengakses internet dan 38,92% telah

menggunakan telepon seluler. Berdasarkan kategori umur data akses penggunaan internet pada anak di bawah 6 tahun adalah sebagai berikut: pada anak usia kurang dari 1 tahun 4,28%, anak usia 1 sampai 4 tahun 30,24%, anak usia 5 sampai 6 tahun 47,01%, sehingga hal ini bisa disimpulkan pada tahun 2023 telah terjadi peningkatan persentase anak usia dini menggunakan telepon seluler/ HP dan mengakses internet (Manfaat & Aulia, 2024).

Meningkatnya persentase perilaku screen time dalam kurun waktu 3 tahun terakhir setelah Pandemi Covid-19 di Indonesia perlu mendapatkan perhatian khusus bagi orang tua keluarga maupun guru di lingkungan Pendidikan. Anak-anak perlu mendapatkan perhatian batasan dan pengawasan khusus perilaku screen time pada anak, karena selain memberikan dampak positif juga lebih banyak dampak negatif pada perkembangan anak.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan terhadap anak usia prasekolah di wilayah Jebres Mojosongo, dari 20 sampel yang digunakan untuk studi pendahuluan, sebanyak 12 anak (60%) diketahui menggunakan gadget lebih dari 2 jam per hari. Selain itu, 6 anak (30%) mengalami gangguan pola tidur pada malam hari, sementara 15 anak (75%) jarang tidur siang menurut keterangan ibu mereka. Temuan ini menyoroti pentingnya peran orang tua dalam mendampingi anak dalam penggunaan perangkat elektronik di rumah. Penggunaan *smartphone* yang tidak terkontrol dapat memengaruhi pola tidur anak, sehingga orang tua perlu secara aktif memantau dan mengawasi penggunaannya agar anak tidak mengalami gangguan tidur.

Kebutuhan tidur yang cukup berperan penting dalam mendukung kesejahteraan fisik, emosional, dan kognitif anak. Tidur yang terpenuhi

dengan baik dapat menunjang proses tumbuh kembang anak pada usia dini. Sebaliknya, gangguan pola tidur dapat berdampak negatif, seperti menurunnya kemampuan fokus, kurangnya kontrol emosi, serta munculnya perilaku yang kurang baik (Daulay et al., 2024).

Sebuah penelitian yang dilakukan di *China* oleh Zhai (2021) mengungkapkan bahwa kualitas tidur anak mengalami penurunan akibat peningkatan durasi screen time selama pandemi COVID-19. Dalam studi tersebut, dari 569 responden, sebanyak 18,6% mengalami gangguan tidur. Penggunaan *screen time* dengan konten tertentu dapat menyebabkan penundaan onset tidur akibat meningkatnya aktivitas sistem "*fight or flight*". Selain itu, paparan cahaya biru dari layar perangkat elektronik menyerupai cahaya matahari, sehingga *fotoreseptor melanopsin* bereaksi seolah-olah dalam kondisi siang hari. Hal ini menghambat produksi *hormon melatonin* di otak, yang pada akhirnya mengganggu ritme sirkadian dan menyebabkan gangguan tidur (Zhai et al., 2021). Faktor-faktor yang memengaruhi kualitas tidur anak meliputi penggunaan *smartphone* sebelum tidur, jenis konten yang disaksikan, serta tingkat ketergantungan anak terhadap *smartphone* (Widhiyanto & Hasanah, 2024).

Berdasarkan latar belakang dan fenomena dimasyarakat tersebut, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah "Apakah terdapat hubungan antara *screen time* dengan pola tidur pada anak?".

KAJIAN PUSTAKA

Konsep Screen Time

Screen time merupakan durasi atau waktu yang dihabiskan oleh anak usia prasekolah untuk menatap layar, seperti menonton televisi,

menggunakan komputer, laptop, *handphone*, atau bermain video *game*. Penggunaan *screen time* yang berlebihan dapat menghambat perkembangan sosial anak, membuat mereka kurang aktif bergerak, serta mengurangi interaksi dengan lingkungan sekitar. Selain itu, *screen time* berlebih juga dapat memicu perubahan perilaku, seperti meningkatnya agresivitas dan kecenderungan untuk mengganggu teman sebaya (Kholidatul Jannah et al., 2023).

Penggunaan *screen time* yang berlebihan dengan *gadget* dapat menyebabkan berbagai gangguan, termasuk gangguan penglihatan, pendengaran, serta masalah tidur. Secara psikologis, hal ini juga dapat memicu gangguan mental, meningkatkan agresivitas, serta mengurangi kepekaan anak terhadap lingkungan sekitarnya. Dari segi psikososial, dampaknya meliputi berkurangnya aktivitas fisik bersama teman sebaya serta menurunnya kemampuan komunikasi sosial anak. Selain itu, paparan radiasi dari *handphone* dalam jangka panjang diduga dapat meningkatkan risiko masalah kesehatan, termasuk penyakit serius seperti kanker (Witarsa et al., 2018).

Menurut Adjie (2023), kulit tidur seorang anak dipengaruhi oleh durasi *screen time*, dimana semakin lama melakukan *screen time* maka anak akan semakin lama waktu memulai tidurnya. Rekomendasi IDI (Ikatan Dokter Indonesia) Batasan waktu *screen time* yang aman pada anak adalah 2 jam/hari pada anak dengan usia lebih dari 2 tahun.

Konsep Pola Tidur

Gangguan pola tidur pada anak merupakan ketidakseimbangan dalam ritme tidur, baik dari segi durasi, kualitas, maupun waktu tidur sehari-hari. Gangguan ini dapat

disebabkan oleh berbagai faktor, termasuk gaya hidup, tingkat aktivitas fisik, pola makan, serta kondisi psikologis anak. (Angtoni & Adjie, 2022).

Siklus tidur normal pada anak terdiri dari dua jenis, yaitu siklus Non-Rapid Eye Movement (NREM) dan Rapid Eye Movement (REM). Sebagian besar waktu tidur anak, sekitar 75-80%, dihabiskan dalam siklus NREM. Pada tahap tidur REM, terjadi percepatan pergerakan bola mata, peningkatan aktivitas gelombang EEG, kelumpuhan sementara pada otot, serta peningkatan laju pernapasan dan denyut jantung. Fase tidur REM berlangsung selama 1-5 menit sebelum berlanjut ke tahap tidur berikutnya (Adjie et al., 2023).

Tidur yang cukup pada anak berperan penting dalam menjaga sistem imun atau kekebalan tubuh. Selama tidur, terjadi proses perbaikan sel-sel yang rusak, yang didukung oleh hormon *Growth Hormone* (GH). Hormon ini diproduksi terutama pada tahap tidur dalam, sehingga tidur yang berkualitas sangat penting untuk pertumbuhan dan kesehatan anak (Daulay et al., 2024)

METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain deskriptif korelatif dan pendekatan *cross-sectional*, yang bertujuan untuk mendeskripsikan hubungan antara dua variabel dalam satu kelompok sampel yang sama. Penelitian ini dilaksanakan di TK Budi Karya Surakarta pada bulan Desember 2024. Teknik pengambilan sampel menggunakan metode *total sampling*, di mana jumlah populasi sekaligus menjadi sampel, yaitu sebanyak 45 orang ibu wali murid di TK Budi Karya Surakarta. Pelaksanaan penelitian berlangsung

2 Desember 2024 hingga akhir 30 Januari 2025.

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah *screen time*, yaitu durasi total yang dihabiskan oleh anak usia prasekolah dalam menggunakan media elektronik seperti *gadget, smartphone, tablet, dan laptop*, yang diukur dalam satuan menit. Instrumen penelitian yang digunakan berupa kuesioner yang berisi pertanyaan terkait *screen time*.

Penelitian ini menggunakan instrumen *recall screen time*, yang dikategorikan menjadi *Low Screen Time (LST)* dan *High Screen Time (HST)*. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah pola tidur anak, yaitu kondisi yang mencerminkan adanya gangguan dalam jumlah,

kualitas, dan waktu tidur seseorang. Untuk mengukur pola tidur, digunakan instrumen *Sleep Disturbances Scale for Children (SDSC)*, yang terbagi menjadi dua kategori: Terjadi gangguan tidur (skor >39) dan Tidak terjadi gangguan tidur (skor ≤ 39). Instrumen SDSC ini merupakan alat ukur standar yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya serta diterjemahkan dari bahasa Inggris. Penelitian ini telah melalui uji kelayakan etik oleh Universitas Kusuma Husada Surakarta dengan nomor 2463/UKH.I.02/EC/XII/2024. Analisis data dilakukan menggunakan perangkat lunak SPSS, dengan uji *Chi-Square* untuk mengidentifikasi hubungan antara variabel yang diteliti.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Umur, Jenis kelamin Anak dan Ibu

Umur Anak	f	%
3-4 Tahun	14	31
4-5 Tahun	24	53
>6 tahun	7	16
	45	100
Jenis Kelamin		
Laki - laki	15	33
perempuan	30	67
	45	100
Umur Ibu		
20-30 tahun	17	38
31-40 tahun	18	40
41-50 tahun	10	22
	45	100
Tingkat Pendidikan		
SMP	21	47
SMA	19	42
D3	3	7
S1	2	4
	45	100
Pekerjaan Ibu		
IRT	29	64
ASN	1	2
Swasta	12	26
Wiraswasta	4	8
	45	100

Berdasarkan Tabel 1, mayoritas responden (anak) berusia 4-5 tahun, dengan jumlah 24 anak (53%). Jenis kelamin terbanyak adalah perempuan, yaitu 30 anak (67%). Sementara itu, mayoritas ibu

responden berada dalam rentang usia 31-40 tahun, sebanyak 18 orang (40%), dengan pekerjaan terbanyak sebagai Ibu Rumah Tangga, yaitu 29 responden (64%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Jenis Media Elektronik

Jenis media elektronik	f	%
Televisi	45	100
Smartphone	38	84
Tablet	23	51
Laptop	2	4
Nintendo/ game	13	28

Berdasarkan Tabel 2, media elektronik yang paling sering digunakan oleh anak adalah televisi, dengan jumlah 45 anak (100%). Media elektronik kedua yang paling

banyak digunakan adalah *smartphone*, yang digunakan oleh 38 anak (84%). Selain itu, 23 anak (51%) menggunakan *tablet*, dan 13 anak (28%) bermain *game*.

Tabel 3. Klasifikasi Screen Time

Kategori Screen Time	f	(%)
Low Screen Time (LST)	20	45
High Screen Time (HST)	25	55
Total	45	100

Berdasarkan Tabel 3, sebanyak 25 anak (55%) termasuk dalam kategori *High Screen Time (HST)*,

sementara 20 anak (45%) memiliki intensitas screen time dalam kategori *Low Screen Time (LST)*.

Tabel 4. Gangguan Pola Tidur Pada Anak

Gangguan Pola Tidur	f	(%)
Tidak ada gangguan Pola tidur	22	48
Ada gangguan pola tidur	23	52
Total	45	100

Berdasarkan Tabel 3, dari 45 responden, sebanyak 23 anak (52%) mengalami gangguan pola tidur,

sementara 22 anak (48%) tidak mengalami gangguan pola tidur.

Tabel 5. Cross Tabulation Hubungan Screen Time dengan Pola tidur pada anak usia Prasekolah di TK Budi Karya Surakarta

Screen Time	Gangguan PolaTidur				Total	P - value
	Tidak ada ganggua n		Ada gangguan			
	f	%	f	%	f	%
Low Screen Time (LST)	12	60	8	40	20	100
High Screen Time (HST	10	40	15	60	25	100
Total	17	48	23	52	45	100

Berdasarkan Tabel 4, dari 20 responden dengan intensitas *screen time* dalam kategori *Low Screen Time (LST)*, sebanyak 12 responden (60%) memiliki pola tidur yang baik atau tidak mengalami gangguan pola tidur. Sementara itu, dari 25 responden dengan intensitas *screen time* dalam kategori *High Screen Time (HST)*, 10 responden (40%) tidak mengalami gangguan pola

tidur, sedangkan 15 responden (60%) mengalami gangguan pola tidur. Hasil analisis menggunakan *uji Chi-Square* menunjukkan nilai *p-value* = 0.000, sehingga *H₀* ditolak dan *H_a* diterima, yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara *screen time* dengan pola tidur anak usia prasekolah di TK Budi Karya Surakarta.

PEMBAHASAN

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa dari 45 responden didapatkan data paling banyak responden berusia 4-5 tahun sebanyak 53% dengan jenis kelamin perempuan terbanyak 60%. Responden dalam penelitian ini adalah seluruh anak-anak usia pra sekolah yaitu anak yang sedang memasuki rentang usia 3-6 tahun.

Hal ini sesuai dengan pendapat Istiqomah (2019) yang menyatakan bahwa usia prasekolah merupakan masa dimana anak mulai mempelajari perkembangan psikososial untuk memasuki kehidupan sosial yang lebih tinggi pada rentang usia 3-6 tahun sebelum memasuki sekolah. Masa prasekolah sering disebut sebagai masa keemasan *golden periode* yang memiliki tanda-tanda

perkembangan psikososial pada anak diantaranya adalah anak mulai memahami aturan baik disekolah maupun di rumah, anak mulai nyaman bermain dengan teman sebayanya, serta anak sudah mampu memilah antara hak dan kewajiban (Istiqomah, 2019).

Berdasarkan hasil penelitian Ibu responden mayoritas adalah seorang ibu rumah tangga yang setiap hari bekerja di rumah mengurus anak sebanyak 29 orang (64%) dengan tingkat pendidikan terbanyak adalah SMP sebanyak 21 Ibu (47%) dengan usia Ibu paling banyak berusia 31-40 tahun sebanyak 18 orang (40%).

Menurut Sari (2022) orang tua memiliki tugas dan peran yang penting dalam memberikan pendidikan anak untuk meraih

keberhasilan pada masa depan anak. Tingkat pendidikan Ibu yang rendah membuat orang tua sulit mengontrol anak dalam penggunaan *gadget*. Begitu juga Ibu yang bekerja akan sulit mengontrol penggunaan *gadget* pada anaknya. Ibu yang bekerja sebagai ibu rumah tangga akan mempunyai banyak waktu luang untuk menemani anak menggunakan *gadget* sedangkan Ibu bekerja hanya memiliki waktu yang sedikit dalam mendampingi anak saat menggunakan *gadget* dirumah (Sari et al., 2022).

Peran orang tua menurut hasil penelitian Sari dkk (2022) adalah membatasi waktu penggunaan *gadget*, seleksi dalam memilih aplikasi *gadget* anak, menemani anak dalam melihat tayangan pada *gadget*, melatih tanggungjawab pada diri anak, serta melatih anak sosialisasi secara sosial.

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa perilaku *screen time* anak-anak TK Budi Karya Surakarta mayoritas dalam kategori *High Screen Time* (HST) sebanyak 25 responden (55%). Berdasarkan hasil penelitian semua anak TK Budi Karya Surakarta mayoritas setiap hari melihat tayangan televisi dan terbanyak kedua adalah melihat tayangan pada *smartphone* dengan durasi lebih dari 2 jam per hari setiap pulang sekolah.

Hal ini sesuai dengan pendapat Anitha (2021) bahwa saat ini kegiatan anak dirumah tidak hanya menonton televisi saja, namun juga terus menerus melihat tayangan dari *handphone* yang mempunyai dampak positif dan negatif bagi anak (Anitha et al., 2021). Berdasarkan hasil penelitian Anitha et al (2021) menyatakan jenis *gadget* yang sering digunakan adalah televisi dan *smartphone* dengan rata-rata waktu *screen time* adalah 2, 11 jam/ hari.

Kecanduan *gadget* paling sering terjadi pada laki-laki yang menyebabkan beberapa gangguan kesehatan seperti masalah komunikasi, sosial, perilaku, hiperaktif dll.

Screen time adalah total durasi yang dihabiskan oleh anak untuk menatap layar media elektronik, seperti televisi (TV), *smartphone*, tablet, PC, dan komputer game. Anak-anak di TK Budi Karya memiliki kebiasaan mengisi waktu luang sepulang sekolah dengan menonton kartun di televisi, menonton *YouTube*, serta bermain *game* di *handphone*.

Dalam keseharian, ibu rumah tangga umumnya lebih sering mendampingi anak di rumah, sementara Ayah biasanya bekerja di luar. Sejak pandemi *COVID-19*, anak-anak menjadi lebih terbiasa menggunakan *gadget* dalam kehidupan sehari-hari, sehingga *screen time* mereka meningkat secara signifikan.

Gadget adalah perangkat elektronik yang memiliki fungsi khusus untuk membantu aktivitas seseorang, seperti berkomunikasi, bersosialisasi, dan mendukung proses pembelajaran. *Gadget* dilengkapi dengan berbagai aplikasi elektronik yang memudahkan penggunaanya dalam menjalankan berbagai tugas. Selain itu, *gadget* juga menyediakan beragam permainan (*game*) yang sangat digemari oleh anak-anak (Ariston & Frahasini, 2018).

Banyak ibu menganggap bahwa dengan memperbolehkan anak menggunakan *gadget*, anak menjadi lebih tenang dan tidak mengganggu aktivitas mereka. Hal ini memungkinkan ibu untuk lebih fokus dalam menyelesaikan pekerjaan rumah dengan lebih cepat dan efisien.

Beberapa upaya agar anak usia pra sekolah tidak melakukan

screen time secara berlebih diantaranya adalah dengan memilih tayangan sesuai usia anak, batasi waktu bermain gadget (misal seminggu sekali selama setengah jam menjadi setiap Sabtu dan Minggu selama 2 jam), hindari kecanduan gadget dengan kegiatan fisik, ajak anak melakukan kegiatan yang kearah positif seperti: membersihkan rumah, membaca buku, merapikan kamar, mengaji, mengikuti les, liburan dll (Yumarni, 2022).

Berdasarkan hasil penelitian, terdapat hubungan yang signifikan antara *screen time* dengan pola tidur anak dengan nilai $p = 0,000$. Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Adjie (2023), yang menyimpulkan bahwa durasi *screen time* memiliki korelasi positif dengan gangguan tidur pada anak usia 6-12 tahun, khususnya dalam kesulitan memulai dan mempertahankan tidur (Adjie et al., 2023).

Hasil penelitian di negara China pada tahun 2022 menjelaskan bahwa penggunaan layar dalam waktu lama (*screen time*) mengakibatkan masalah kesehatan seperti kardiometabolik, miopi, masalah psiko perilaku, kinerja akademik yang menurun, gangguan tidur, cedera muskuloskeletal dll (Zhang et al., 2022).

Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Barus (2023) dimana semakin tinggi intensitas penggunaan gadget (*screen time*) maka akan semakin tinggi angka kejadian gangguan pemenuhan kebutuhan tidur.

Gangguan kekurangan tidur pada anak menyebabkan gangguan konsentrasi pada anak, pengurangan kegiatan *screen time* sebelum tidur pada anak selama satu jam sebelum tidur mampu mengurangi gangguan tidur pada anak. Orang tua bisa melakukan

kegiatan lain sebagai pengantar tidur anak seperti: membacakan cerita, bermain bersama anak dengan jenis kegiatan bermain yang ringan yang menyenangkan (Pickard et al., 2024)

Dampak fisiologis gangguan tidur adalah terjadinya penurunan aktivitas, kelelahan, gangguan neuromuskuler, pertumbuhan menjadi terhambat, daya tahan tubuh menurun dan tidak stabilnya tanda-tanda vital dalam tubuh (Widhiyanto & Hasanah, 2024).

Hasil penelitian Illingworth (2022) menyebutkan bahwa *screen time* menyebabkan terjadinya gangguan kualitas tidur pada anak selama pandemi COVID-19, terdapat keterlambatan waktu tidur dengan kondisi durasi tidur yang lebih lama dan terjadi kesulitan mempertahankan tidur selama pandemi (Illingworth et al., 2022).

Beberapa cara lain untuk mengurangi *screen time* pada anak setelah pulang sekolah dapat dilakukan melalui berbagai kegiatan positif, seperti: pembuatan jadwal tidur siang, mengikuti kegiatan TPA (Taman Pendidikan Al - Quran) disore hari dan kegiatan bermain dan olahraga disekitar rumah (Widhiyanto & Hasanah, 2024).

Zhang (2022) dalam penelitiannya di China menyimpulkan bahwa semakin lama anak melakukan *screen time* maka akan terjadi resiko yang semakin besar pada kesehatan anak (kesehatan fisik, mental dan perilaku). Berdasarkan hasil penelitian Rayna-vargas (2022) menyatakan bahwa durasi tidur dan *screen time* pada anak usia prasekolah akan mempengaruhi kenaikan berat badan. Waktu tidur anak usia 3-5 tahun adalah 11 jam perhari. Waktu tidur yang kurang

akan menyebabkan obesitas pada anak (Reyna-Vargas et al., 2022).

Hal serupa juga dikemukakan oleh Zhang (2022) dalam penelitiannya di China, yang menyatakan bahwa durasi penggunaan layar (*screen time*) yang berlebihan dapat berdampak negatif pada anak, termasuk penurunan kinerja akademik, gangguan tidur, menurunnya kebugaran fisik, serta risiko cedera muskuloskeletal. Oleh karena itu, *screen time* disarankan hanya untuk anak usia 6-12 tahun, dengan batasan yang sesuai agar tidak mengganggu kesehatan dan perkembangan anak (Zhang et al., 2022).

Berdasarkan hasil penelitian Izzaturrahman (2023), terdapat hubungan antara durasi penggunaan layar dengan pola tidur pada anak usia 3-5 tahun. Rata-rata durasi penggunaan media elektronik pada anak dalam hari biasa adalah 3,9 jam per hari, sedangkan pada hari libur meningkat menjadi 5,1 jam per hari. Hal ini menunjukkan bahwa *screen time* yang berlebihan dapat berpengaruh terhadap pola tidur anak (Izzaturrahman et al., 2023).

Tidur memiliki peran penting bagi anak, terutama dalam proses perbaikan sel-sel yang rusak. Selain itu, tidur juga berhubungan erat dengan fungsi sistem imun, yang berperan dalam menjaga kesehatan anak. Oleh karena itu, kualitas dan kuantitas tidur anak prasekolah harus terjaga secara optimal agar dapat menunjang tumbuh kembangnya secara maksimal.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas *screen time* dengan pola tidur anak prasekolah di TK Budi Karya Surakarta, dengan nilai $p\text{-value} = 0,000$. Peningkatan durasi *screen time* berhubungan dengan

gangguan pola tidur pada anak. Oleh karena itu, pemantauan dan pengawasan dari orang tua sangat penting untuk mencegah gangguan tidur yang dapat berdampak pada tumbuh kembang anak.

Saran

Sebagai upaya pencegahan, pihak sekolah dan Puskesmas sebaiknya memberikan edukasi kepada orang tua dan anak mengenai dampak *screen time* terhadap kesehatan, guna meningkatkan kesejahteraan anak di wilayah Mojosongo, Surakarta.

Untuk penelitian selanjutnya, disarankan agar cakupan sampel diperluas serta dilakukan kajian lebih mendalam mengenai faktor-faktor yang memengaruhi *screen time*, termasuk peran orang tua dalam penggunaan *gadget* pada anak.

DAFTAR PUSTAKA

- Adjie, E. K. K., Angtoni, M., Destra, E., Satyanegara, W. G., & Kurniawan, J. (2023). Korelasi Durasi Screen Time Dengan Gangguan Tidur Anak Usia 6-12 Tahun. *Mahesa : Malahayati Health Student Journal*, 3(7), 1987-1995.
<https://doi.org/10.33024/Mahesa.V3i7.10653>
- Anggraeni, S. (2019). Pengaruh Pengetahuan Tentang Dampak Gadget Pada Kesehatan Terhadap Perilaku Penggunaan Gadget Pada Siswa Sdn Kebun Bunga 6 Banjarmasin. *Faletehan Health Journal*, 6(2), 64-68.
<https://doi.org/10.33746/Fhj.V6i2.68>
- Angtoni, M., & Adjie, E. K. K. (2022). Hubungan Durasi Screen Time Dengan Gangguan Tidur Anak Usia 6-12 Tahun Di Sdk Mater

- Dei Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal ...*, 4(June), 4439-4446. [Http://Journal.Universitaspahlawan.Ac.Id/Index.Php/Jpdk/Article/View/6170%0ahttp://Journal.Universitaspahlawan.Ac.Id/Index.Php/Jpdk/Article/Download/6170/4605](http://Journal.Universitaspahlawan.Ac.Id/Index.Php/Jpdk/Article/View/6170%0ahttp://Journal.Universitaspahlawan.Ac.Id/Index.Php/Jpdk/Article/Download/6170/4605)
- Anitha, F. S., Narasimhan, U., Janakiraman, A., Janakarajan, N., & Tamilselvan, P. (2021). Association Of Digital Media Exposure And Addiction With Child Development And Behavior: A Cross-Sectional Study. *Industrial Psychiatry Journal*, 30(2), 265-271. https://doi.org/10.4103/lpj.lpj_157_20
- 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>
- Barus, E. R. B., Bangun, F. Y., Situmorang, T., Mardhiah, Ginting, G. I., & Rangkuti, I. Y. (2023). Hubungan Penggunaan Gadget Dengan Pola Tidur Pada Anak Sekolah Ranto Peureulak Kab . Aceh Timur The Relationship Between Gadget Use And Sleep Patterns In Ranto Nsf (National Sleep Foundation) Merilis Annual Sleep In America Poll Pada Tahun 2011 Untuk Me. *Jons : Journal Of Nursing*, 1(1), 1-5.
- Daulay, E. D., Yusrita, L., & Kusuma, A. (2024). Penerapan Terapi Sleep Hygine Pada Anak Usia The Implementation Of Sleep Hygine Therapy In Preschool-Age Children Who Experience Megatasi Insomnia Adalah Terapi Perilaku , Yaitu Sleep Hygine Yang Merupakan. 2(November), 329-335.
- Illingworth, G., Mansfield, K. L., Espie, C. A., Fazel, M., & Waite, F. (2022). Sleep In The Time Of Covid-19: Findings From 17000 School-Aged Children And Adolescents In The Uk During The First National Lockdown. *Sleep Advances*, 3(1), 1-12. <https://doi.org/10.1093/sleepadvances/zpab021>
- Istiqomah, S. N. (2019). Dampak Eksposur Screen Time Terhadap Perkembangan Psikososial Pada Anak-Anak Prasekolah. *Journal Of Applied Health Research And Development*, 1(1), 10-15.
- Izzaturrahman, N., Safira, L., Herardi, R., & Muktamiroh, H. (2023). Hubungan Antara Durasi Penggunaan Media Layar Dengan Pola Tidur Pada Anak Usia Tiga Sampai Dengan Lima Tahun Saat Masa Pandemi Covid-19. *Sari Pediatri*, 24(6), 382. <https://doi.org/10.14238/Sp24.6.2023.382-7>
- Kholidatul Jannah, Norma Gupita, & Dewi Pusparini. (2023). Pola Pengasuhan Orang Tua Terhadap Penerapan Screen Time Dimasa Generasi Alpha Usia 4-6 Tahun Di Desa Rombuh Kecamatanpalengaan Kabupaten Pamekasan. *Jurnal Inovasi Pendidikan*, 1(3), 333-343. <https://edukhasi.org/index.php/jip>
- Manfaatin, E., & Aulia, M. (2024). Pengaruh Screen Time Terhadap Perkembangan Anak Usia Dini. ... : *Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini*, 01(01), 18-31. <https://jurnal.staidaf.ac.id/index.php/Almuhadzab/Article/View/273%0ahttps://jurnal.staidaf.ac.id/index.php/Almuhadzab/Article/Download/273/98>

- Pickard, H., Chu, P., Essex, C., Goddard, E. J., Baulcombe, K., Carter, B., Bedford, R., & Smith, T. J. (2024). Toddler Screen Use Before Bed And Its Effect On Sleep And Attention: A Randomized Clinical Trial. *Jama Pediatrics*, 178(12), 1270-1279.
<https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2024.3997>
- Priyoambodo, G. A. E., & Suminar, D. R. (2021). Hubungan Screen Time Dan Perkembangan Bahasa Anak Usia Dini: A Literature Review. *Jurnal Syntax Imperatif : Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan*, 2(5), 327.
<https://doi.org/10.36418/Syntax-Imperatif.V2i5.119>
- Sari, D. T. L., Khamdun, & Fardani, M. A. (2022). Peran Orang Tua Dalam Mengontrol Penggunaan Gadget Pada Anak Usia Sd Di Desa Soco Kecamatan Dawe Kabupaten Kudus. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 4(4), 1188-1194.
<https://core.ac.uk/download/pdf/322599509.pdf>
- Setyarini, D. I., Rengganis, S. G., Ardhiani, I. T., & Mas'udah, E. K. (2023). Analisis Dampak Screen Time Terhadap Potensi Tantrum Dan Perkembangan Anak Usia Dini. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 7(2), 2496-2504.
<https://doi.org/10.31004/obsesi.V7i2.3376>
- Wandini, Riska, Novikasari, Lina & Kurnia, M. (2020). Hubungan Penggunaan Gadget Terhadap Kesehatan Mata Anak Di Sekolah Dasar Al Azhar I Bandar Lampung. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951-952., 2(4), 810-819.
- Widhiyanto, A., & Hasanah, R. (2024). Hubungan Penggunaan Smartphone Terhadap Pola Tidur Anak Pra Sekolah Di Tk Satu Atap Ketompen-Pajarakan Pendahuluan Metode. 1-9.
- Witarsa, R., Hadi, R. S. M., Nurhananik, N., & Haerani, N. R. (2018). Pengaruh Penggunaan Gadget Terhadap Kemampuan Interaksi Sosial Siswa Sekolah Dasar. ... *Jurnal Pendidikan Sekolah Dasar* ..., 9-20.
- Yumarni, V. (2022). *No Title*. 8, 107-119.
- Zhai, X., Zeng, J., Eshak, E. S., Zhang, Y., Yang, M., Di, L., Xiang, B., & Cao, J. (2021). The Influencing Factors Of Sleep Quality Among Chinese Junior And Senior High School Adolescents During The Covid-19 Pandemic. *Journal Of Tropical Pediatrics*, 67(4), 1-14.
<https://doi.org/10.1093/tropmedj/fmab069>
- Zhang, Y., Tian, S., Zou, D., Zhang, H., & Pan, C. W. (2022). Screen Time And Health Issues In Chinese School-Aged Children And Adolescents: A Systematic Review And Meta-Analysis. *Bmc Public Health*, 22(1), 1-12.
<https://doi.org/10.1186/s12889-022-13155-3>