

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Screen time adalah waktu yang dihabiskan seseorang dalam menggunakan media berbasis layar atau yang sering disebut dengan *screen media* seperti televisi, *smartphone*, *tablet PC*, komputer dan sebagainya. Peningkatan penggunaan *screen media* saat ini tidak hanya terjadi pada orang dewasa saja, tetapi terjadi juga pada anak – anak. Di Indonesia pengguna aktif *smartphone* berkisar antara 47 juta jiwa dan 79,5 % diantaranya berasal dari kategori usia anak – anak dan remaja (Zaini dan Soenarto, 2019). Berdasarkan survei *Common Sense Media* pada tahun 2013, sekitar 72% anak usia 0 sampai 8 tahun telah menggunakan *mobile device*. Angka tersebut mengalami peningkatan dari tahun 2011 yang hanya sebesar 38% (Kabali *et al.*, 2015). Dalam rentang waktu antara 1996 sampai dengan 2016 terjadi pula peningkatan *screen time* total harian, dari 5 jam perhari menjadi 8 jam perhari (Malik, Rahmadi and Wistiani, 2020). Di Australia anak – anak dibawah 4 tahun menghabiskan lebih dari 2 jam per hari untuk menonton televisi (Zaini and Soenarto, 2019).

Selain peningkatan *screen time*, beberapa peneliti juga menyebutkan anak mulai terpapar *screen media* pada usia yang masih sangat muda, yaitu dibawah 2 tahun. Di Korea Selatan sekitar 31,3% anak-anak menggunakan *smartphone* sebelum berusia 24 bulan (Kim *et al.*, 2020). Sedangkan di Jepang anak usia 18 bulan, 86 % menghabiskan waktu lebih dari 1 jam untuk menonton televisi (Chen

et al., 2019). Menurut Badan Statistik Pusat (BPS) pada tahun 2020, di Indonesia sendiri sekitar 29 % anak usia dini telah menggunakan *smartphone*, 3,4% diantaranya berusia < 1 tahun. Hal tersebut tidak sesuai dengan rekomendasi dari *American Academy of Pediatrics* (AAP) dan Ikatan Dokter Anak Indonesia (IDAI), dimana anak dibawah 18 bulan dilarang untuk menggunakan *smartphone* terlebih dahulu.

Akibat pandemi COVID-19, saat ini penggunaan *screen media* menjadi semakin meningkat. Hal ini dikarenakan adanya pembatasan aktivitas diluar rumah dan adanya kebijakan sekolah melalui media *online* seperti *Zoom* dan *Google Meet*, sehingga anak – anak lebih banyak menghabiskan waktunya menggunakan *gadget* dan televisi. Dalam suatu studi yang dilakukan di Amerika melaporkan bahwa penggunaan media elektronik pada anak-anak meningkat sebesar 87% pada saat pandemi. Penggunaan media elektronik pada anak-anak prasekolah meningkat dari 13% menjadi 26%, sedangkan penggunaan media elektronik pada anak usia sekolah meningkat dari 17% menjadi 44% (Argiansya *et al.*, 2021).

Penggunaan *screen media* yang berlebih pada anak dapat menimbulkan permasalahan pada kesehatan anak, salah satunya adalah gangguan pola tidur. Hubungan ini muncul dikarenakan pada saat seorang anak menggunakan *screen media* secara berlebihan, waktu tidur anak tersebut akan berkurang. Selain itu *bluelight* yang dipancarkan oleh *screen media* juga dapat menurunkan produksi melatonin dan menyebabkan terjadinya gangguan pola tidur pada anak (Hisler *et al.*, 2020). Suatu studi yang dilakukan pada populasi di Amerika Serikat,

menunjukkan hasil bahwa 30% anak usia pra sekolah dan 50% anak usia sekolah, tidak mendapat waktu tidur yang sesuai dengan yang mereka butuhkan dikarenakan adanya gangguan tidur yang dialami (LeBourgeois *et al.*, 2017). Suatu studi yang dilakukan pada anak usia remaja di Denpasar, menunjukkan adanya hubungan antara penggunaan *screen media* terhadap gangguan pola tidur pada saat era pandemi COVID-19 (Windiani *et al.*, 2021). Suatu studi yang dilakukan oleh Lemola *et al.*, (2015), pada 19.299 siswa sekolah dasar menemukan bahwa penggunaan screen media di dalam kamar pada jam tidur menyebabkan anak terlambat bangun dan durasi waktu tidur menjadi memendek serta ditemukan gangguan tidur lainnya.

Pola tidur yang baik sangat penting bagi kesehatan dan perkembangan anak. Saat seorang anak memiliki pola tidur yang baik, hal tersebut akan menunjang fungsi kognitif dan memori, regulasi emosi dan perilaku, yang nantinya akan berpengaruh terhadap pencapaian akademik di sekolah (Curcio, Ferrara and De Gennaro, 2006). Seorang anak yang pola tidurnya terganggu akan cenderung mengalami penurunan fokus, serta regulasi emosi dan perilaku yang kurang baik. Suatu penelitian di Jepang, menunjukkan bahwa pada anak usia 24 hingga 36 bulan yang memiliki durasi tidur malam yang lebih pendek, menyebabkan terjadinya perilaku anak yang agresif (Komada *et al.*, 2011). Dalam penelitian lainnya yang dilakukan oleh Jansen *et al.*, (2011) dari 4782 anak usia 24 bulan, didapatkan bahwa anak – anak yang memiliki durasi tidur kurang dari 12,5 jam perhari, dibandingkan dengan yang memiliki durasi tidur lebih dari 13,5 jam, menunjukkan peningkatan risiko terjadinya kecemasan atau gejala

depresi pada saat anak berusia 3 tahun. Sehingga penting bagi orang tua untuk menjaga pola tidur yang baik bagi seorang anak. Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “hubungan antara *screen time* dengan pola tidur anak usia 3 – 5 tahun sekolah di masa pandemi COVID-19.“

I.2 Rumusan Masalah

Apakah terdapat hubungan antara *screen time* dengan pola tidur anak usia 3 – 5 tahun saat masa pandemi COVID-19?.

I.3 Tujuan Penelitian

I.3.1 Tujuan umum

Menganalisis hubungan antara *screen time* dengan pola tidur anak usia 3 – 5 tahun saat masa pandemi COVID-19.

I.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengetahui durasi *screen time* harian pada anak usia 3 – 5 tahun.
- b. Mengetahui *jenis screen* media yang digunakan.
- c. Mengetahui pola tidur anak pada anak usia 3 – 5 tahun.
- d. Menganalisis gangguan pola tidur pada anak usia 3 – 5 tahun.
- e. Mengalisis hubungan durasi *screen time* dengan pola tidur anak usia 3 – 5 tahun saat masa pandemi COVID-19.

I.4 Manfaat Penelitian

I.4.1 Manfaat Teoritis

Memberikan informasi mengenai hubungan antara *screen time* dengan pola tidur anak usia 3 – 5 tahun saat masa pandemi COVID-19.

I.4.2 Manfaat Praktis

a. Bagi Responden

Memberikan informasi kepada orang tua mengenai *screen time* yang sesuai bagi anak dan diharapkan dapat menerapkannya pada anak masing – masing, serta memberikan informasi tentang efek yang dapat ditimbulkan dari penggunaan *screen media* yang berlebih.

b. Bagi Masyarakat

Memberikan informasi kepada masyarakat mengenai *screen time* yang sesuai bagi anak dan efek yang dapat ditimbulkan dari penggunaan *screen media* anak.

c. Manfaat bagi Institusi pendidikan

Menambah daftar kepustakaan di institusi pendidikan di bidang Ilmu Kesehatan Anak dan sebagai acuan untuk penelitian selanjutnya. Sebagai dasar sebagai menentukna batasan/ kebijakan screen time di masa pandemi

d. Manfaat bagi Peneliti

Menambah pengetahuan mengenai hubungan *screen time* dengan gangguan pola tidur pada anak usia pra sekolah dan mengaplikasikan ilmu pengetahuan yang didapatkan pada masyarakat luas melalui edukasi dan publikasi hasil penelitian.