

HUBUNGAN ANTARA *SCREEN TIME* DENGAN POLA TIDUR PADA ANAK USIA 3 – 5 TAHUN DI MASA PANDEMI COVID-19

Nareswari Izzaturrahman

ABSTRAK

Screen time didefinisikan sebagai waktu yang dihabiskan oleh seorang anak untuk menggunakan media berbasis layar. Saat ini peningkatan *screen time* pada anak dari tahun ke tahun mengalami peningkatan yang cukup signifikan, terlebih pada saat pandemi COVID-19. Penggunaan media berbasis layar yang berlebihan dapat berdampak pada kesehatan anak baik secara fisik maupun emosional, salah satunya adalah gangguan pola tidur. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *screen time* dengan gangguan pola tidur yang terjadi pada anak usia 3 – 5 tahun. Penelitian ini menggunakan design penelitian *cross sectional* dengan metode pengambilan sampel acak sederhana. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 86 anak dengan instrumen penelitian menggunakan *Children Sleep Habits Questionnaire- Short Form* (CHSQ). Hasil analisis bivariat menggunakan uji alternatif *Fisher Exact* didapatkan nilai signifikansi *p-value* 0,0013 (<0,05) dengan *odds ratio* (OR) 4,197. Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa secara statistik terdapat hubungan antara *screen time* dengan gangguan pola tidur pada anak usia 3 – 5 tahun, dimana anak dengan *screen time* > 1 jam perhari memiliki resiko 4,9 kali lebih besar mengalami gangguan pola tidur dibandingkan anak dengan *screen time* ≤ 1 jam perhari. Hal ini dikarenakan sinar biru yang dipancarkan oleh media berbasis layar akan menekan produksi melatonin, suatu hormon yang sangat diperlukan dalam proses terjadinya tidur, sehingga saat hormon melatonin menurun akan mengakibatkan anak kesulitan untuk tidur dan akhirnya mengganggu pola tidur anak.

Kata kunci : *screen time*, pola tidur, anak

THE RELATIONSHIP BETWEEN SCREEN TIME AND SLEEP PATTERNS IN CHILDREN AGED 3 – 5 YEARS DURING THE COVID-19 PANDEMIC

Nareswari Izzaturrahman

ABSTRACT

Screen time is defined as the time spent by a child to use screen-based media. Currently, the increase in screen time in children from year to year has experienced a significant increase, especially during the COVID-19 pandemic. Excessive use of screen-based media can have an impact on children's health both physically and emotionally, one of which is disturbed sleep patterns. This study aims to determine the relationship between screen time and sleep pattern disturbances that occur in children aged 3-5 years. This study used a cross sectional research design with a simple random sampling method. The sample in this study amounted to 86 children with the research instrument using the Children's Sleep Habits Questionnaire-Short Form (CHSQ). The results of the bivariate analysis using the Fisher Exact alternative test obtained a significant p-value of 0.0013 (<0.05) with an odds ratio (OR) of 4.197. Based on these results, it can be concluded that statistically there is a relationship between screen time and disturbed sleep patterns in children aged 3-5 years, where children with screen time > 1 hour per day have a 4.9 times greater risk of experiencing sleep pattern disorders than children with screen time 1 hour per day. This is because the blue light emitted by screen-based media will suppress the production of melatonin, a hormone that is indispensable in the process of sleep, so that when the hormone melatonin decreases, it will make it difficult for children to sleep and ultimately disrupt the child's sleep pattern.

Keywords: screen time, sleep patterns, children