



HUBUNGAN PENGETAHUAN ORANG TUA TENTANG PENGGUNAAN GADGET TERHADAP GANGGUAN POLA TIDUR PADA ANAK USIA 4-6 TAHUN DI BIMBA AIUEO SABILILLAH BEKASI 2025

Frida Trisna Romadoni¹, Desrideus Chalid²

Stikes Abdi Nusantara Jakarta

Fridatrisna0@gmail.com

Abstrak

Penggunaan gadget pada anak usia dini yang tidak t

erkontrol dapat menimbulkan berbagai dampak negatif, salah satunya gangguan pola tidur. Peran orang tua, khususnya tingkat pengetahuan orang tua tentang penggunaan gadget, menjadi faktor penting dalam mengendalikan kebiasaan penggunaan gadget pada anak. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pengetahuan orang tua tentang penggunaan gadget terhadap gangguan pola tidur pada anak usia 4–6 tahun di Bimba AIUEO Sabilillah Bekasi tahun 2025. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain penelitian korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh orang tua yang memiliki anak usia 4–6 tahun di Bimba AIUEO Sabilillah Bekasi, dengan jumlah sampel sebanyak 50 responden yang diambil menggunakan teknik total sampling. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner pengetahuan orang tua tentang penggunaan gadget dan kuesioner gangguan pola tidur anak. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji korelasi Spearman. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan orang tua tentang penggunaan gadget dengan gangguan pola tidur pada anak usia 4–6 tahun, dengan nilai koefisien korelasi Spearman sebesar $r = -0,426$ dan nilai $p\text{-value} = 0,002$ ($p < 0,05$). Nilai korelasi negatif menunjukkan bahwa semakin baik pengetahuan orang tua tentang penggunaan gadget, maka semakin rendah tingkat gangguan pola tidur pada anak. Kesimpulan dari penelitian ini adalah terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan orang tua tentang penggunaan gadget terhadap gangguan pola tidur pada anak usia 4–6 tahun. Diharapkan orang tua dapat meningkatkan pengetahuan dan pengawasan terhadap penggunaan gadget pada anak guna mencegah terjadinya gangguan pola tidur.

Kata kunci: pengetahuan orang tua, penggunaan gadget, gangguan pola tidur, anak usia 4–6 tahun

Abstract

The use of gadgets among early childhood that is not properly controlled may lead to various negative impacts, one of which is sleep pattern disturbances. Parents play an important role in managing children's gadget use, particularly through their level of knowledge regarding appropriate gadget usage. This study aimed to determine the relationship between parents' knowledge about gadget use and sleep pattern disturbances in children aged 4–6 years at Bimba AIUEO Sabilillah Bekasi in 2025. This study employed a quantitative method with a correlational research design. The population consisted of all parents who had children aged 4–6 years at Bimba AIUEO Sabilillah Bekasi, with a total sample of 50 respondents selected using a total sampling technique. Data were collected using questionnaires on parents' knowledge of gadget use and children's sleep pattern disturbances. Data analysis was conducted using univariate and bivariate analyses with the Spearman correlation test. The results showed a significant relationship between parents' knowledge of gadget use and sleep pattern disturbances in children aged 4–6 years, with a Spearman correlation coefficient of $r = -0.426$ and a $p\text{-value}$ of 0.002 ($p < 0.05$). The negative correlation indicates that higher levels of parents' knowledge about gadget use are associated with lower levels of sleep pattern disturbances in children. In conclusion, there is a significant relationship between parents' knowledge about gadget use and sleep pattern disturbances in children aged 4–6 years. It is expected that parents can improve their knowledge and supervision regarding children's gadget use to prevent sleep pattern disturbances.

Keywords: parents' knowledge, gadget use, sleep pattern disturbances, children aged 4–6 years

* Corresponding author :

Address : Stikes Abdi Nusantara Jakarta

Email : Fridatrisna0@gmail.com

PENDAHULUAN

Fenomena penggunaan gadget yang meluas pada anak usia dini merupakan kenyataan yang tidak dapat dihindari di era digital saat ini. Gadget, seperti ponsel pintar dan tablet, telah menjadi bagian integral dalam kehidupan sehari-hari banyak keluarga. Meskipun menawarkan berbagai manfaat, penggunaan gadget yang berlebihan pada anak usia dini menimbulkan kekhawatiran dan dampak signifikan pada perkembangan mereka (Putri, R. M., & Ambarwati, P. D. 2020).

Gangguan pola tidur merupakan salah satu dampak negatif yang paling sering terjadi pada anak pengguna gadget. Berikut penjelasannya, pengaruh cahaya biru layar gadget memancarkan cahaya biru yang dapat menghambat produksi hormon melatonin, yaitu hormon yang berfungsi untuk mengatur siklus tidur-bangun tubuh. Penekanan melatonin: Ketika anak bermain gadget, terutama menjelang waktu tidur, paparan cahaya biru ini akan menekan produksi melatonin. Akibatnya, otak anak akan menganggapnya masih siang dan tubuh menjadi lebih waspada. Sulit tidur dan insomnia. Penurunan kadar melatonin membuat anak sulit untuk merasa mengantuk sehingga membutuhkan waktu lebih lama untuk tertidur. Kondisi ini bisa berkembang menjadi insomnia jika terjadi secara terus-menerus (Putri, R. M., & Ambarwati, P. D. 2020).

Penurunan kualitas tidur, meskipun akhirnya tertidur, tidur anak mungkin tidak nyenyak atau terganggu. Hal ini memengaruhi kualitas tidur anak secara signifikan. Pada intinya, pengetahuan orang tua berfungsi sebagai fondasi bagi pola asuh yang bertanggung jawab di era digital. Tanpa pengetahuan yang kuat, orang tua akan kesulitan membimbing anak dalam menggunakan gadget, sehingga risiko dampak negatif, termasuk gangguan pola tidur, akan meningkat secara signifikan. (Gomes, K., & Goldman, R. D 2024)

Tingkat penggunaan gadget pada anak usia 4-6 tahun bervariasi secara global, tetapi penelitian di Indonesia menunjukkan bahwa 39,71% anak usia dini telah menggunakan telepon seluler dan 35,57%

Tabel 1. Distribusi Usia Orang Tua

Usia orang tua	Frekuensi	Persentase (%)
< 25 tahun	1	2,0
25-35 tahun	35	70,0
> 35 tahun	14	28,0
Total	50	100,0

Berdasarkan Tabel 1 sebagian besar responden berada pada kelompok usia 25-35 tahun, yaitu sebanyak 35 orang (70,0%). Responden dengan usia lebih dari 35 tahun berjumlah 14 orang (28,0%), sedangkan responden yang berusia kurang

Tabel 2 Distribusi Jenis Kelamin Anak

Jenis kelamin anak	Frekuensi	Persentase (%)
Laki-laki	27	54,0
Perempuan	23	46,0
Total	50	100,0

Berdasarkan Tabel 2 anak dengan jenis kelamin laki-laki berjumlah 27 orang (54,0%), sedangkan anak perempuan sebanyak 23 orang

mengakses internet. Secara internasional, direkomendasikan untuk membatasi penggunaan gadget hingga maksimal 1 jam per hari untuk anak usia 4-5 tahun, sementara anak usia 6 tahun ke atas bisa hingga 2 jam per hari, dengan pengawasan ketat dari orang tua. (Badan Pusat Statistik.2024).

Tingkat penggunaan gadget pada anak usia 4-6 tahun di Indonesia bervariasi, namun banyak studi menunjukkan bahwa penggunaannya melebihi batas ideal. Misalnya, data dari tahun 2024 menunjukkan bahwa sekitar 39,71% anak usia dini sudah menggunakan ponsel dan 35,57% sudah bisa mengakses internet. Riset lain menemukan bahwa lebih dari 50% anak di beberapa sekolah menggunakan gadget lebih dari 60 menit setiap hari, dan ada korelasi kuat antara durasi penggunaan yang lama dengan menurunnya kemampuan mengingat anak. (Badan Pusat Statistik.2024).

METODE

Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan cross sectional. Penelitian dilakukan di BIMBA AIUEO Sabilillah Bekasi pada tahun 2025. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh orang tua yang memiliki anak usia 4-6 tahun sebanyak 50 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling sehingga seluruh populasi dijadikan sampel penelitian.

Instrumen penelitian menggunakan:

1. Kuesioner pengetahuan orang tua tentang penggunaan gadget
2. Kuesioner gangguan pola tidur anak

Analisis data dilakukan secara:

- Univariat untuk mengetahui distribusi frekuensi dan persentase.
- Bivariat menggunakan uji korelasi Spearman untuk mengetahui hubungan antara variabel independen dan dependen dengan tingkat signifikansi 0,05.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisa Univariat

dari 25 tahun hanya 1 orang (2,0%). Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas orang tua yang menjadi responden berada pada usia dewasa produktif.

(46,0%). Dengan demikian, proporsi anak laki-laki sedikit lebih banyak dibandingkan anak perempuan.

Tabel 3 Distribusi Usia Anak

Usia anak	Frekuensi	Persentase (%)
4 tahun	12	24,0
5 tahun	18	36,0
6 tahun	20	40,0
Total	50	100,0

Berdasarkan Tabel 3 sebagian besar anak berusia 6 tahun, yaitu sebanyak 20 anak (40,0%), diikuti oleh anak usia 5 tahun sebanyak 18 anak (36,0%), dan usia 4 tahun sebanyak 12 anak

(24,0%). Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada usia menjelang masuk sekolah dasar.

Tabel 4. Pendidikan Terakhir Orang Tua Pengetahuan Orang Tua tentang Penggunaan Gadget

Pendidikan terakhir	Frekuensi	Persentase (%)
SMP	6	12,0
SMA/SMK	34	68,0
Diploma	6	12,0
Sarjana	4	8,0
Total	50	100,0

Berdasarkan Tabel 4. sebagian besar orang tua memiliki pendidikan terakhir SMA/SMK, yaitu sebanyak 34 orang (68,0%). Responden dengan pendidikan SMP dan Diploma masing-masing

berjumlah 6 orang (12,0%), sedangkan yang berpendidikan Sarjana sebanyak 4 orang (8,0%). Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas orang tua memiliki tingkat pendidikan menengah.

Tabel 5. Distribusi Pengetahuan Orang Tua tentang Penggunaan Gadget

Kategori pengetahuan	Rentang skor	Frekuensi	Persentase (%)
Rendah	0–20	0	0,0
Sedang	21–40	15	30,0
Tinggi	41–60	35	70,0
Total		50	100,0

Berdasarkan Tabel 5. sebagian besar orang tua memiliki tingkat pengetahuan tinggi tentang penggunaan gadget pada anak, yaitu sebanyak 35 orang (70,0%). Sebanyak 15 orang (30,0%) berada pada kategori sedang, dan tidak terdapat responden yang memiliki pengetahuan dalam kategori rendah

(0%). Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas orang tua telah memiliki pemahaman yang baik mengenai penggunaan gadget yang aman dan tepat bagi anak usia 4–6 tahun.

Pengetahuan Orang Tua tentang Penggunaan Gadget

Tabel 6. Distribusi Gangguan Pola Tidur Anak

Kategori gangguan tidur	Rentang skor	Frekuensi	Persentase (%)
Tidak ada gangguan	0–15	30	60,0
Gangguan ringan	16–30	16	32,0
Gangguan sedang	31–45	3	6,0
Gangguan berat	46–60	0	0,0
Total		50	100,0

Berdasarkan Tabel 6. sebagian besar anak berada pada kategori tidak mengalami gangguan pola tidur, yaitu sebanyak 30 anak (60,0%). Sebanyak 16 anak (32,0%) mengalami gangguan ringan, dan 3 anak (6,0%) mengalami gangguan sedang. Tidak terdapat anak yang mengalami gangguan berat (0%). Hal ini menunjukkan bahwa meskipun sebagian besar anak memiliki pola tidur yang baik, masih terdapat sejumlah anak yang mengalami gangguan tidur terutama pada tingkat ringan hingga sedang.

Analisis Bivariat: Hubungan Pengetahuan Orang Tua dengan Gangguan Pola Tidur Anak

Analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui hubungan antara pengetahuan orang tua tentang penggunaan gadget dengan gangguan pola tidur anak usia 4–6 tahun. Uji statistik yang digunakan adalah korelasi Spearman (Spearman's rho) karena data berbentuk ordinal dan tidak berdistribusi normal.

Tabel 7. Hasil Uji Korelasi Spearman antara Pengetahuan Orang Tua dan Gangguan Pola Tidur Anak

Variabel	r (Spearman)	p-value (Sig. 2-tailed)	N	Keterangan
Pengetahuan orang tua ↔ Gangguan pola tidur anak	-0,426	0,002	50	Signifikan

Berdasarkan Tabel 7. hasil uji korelasi Spearman antara pengetahuan orang tua tentang penggunaan gadget dengan gangguan pola tidur anak usia 4–6 tahun menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar $r = -0,426$ dengan nilai $p = 0,002$ ($p < 0,05$). Nilai p yang lebih kecil dari 0,05 menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna secara

statistik antara pengetahuan orang tua dan gangguan pola tidur anak.

Tanda negatif pada nilai koefisien korelasi ($-0,426$) menunjukkan bahwa hubungan yang terjadi bersifat berlawanan arah (negatif), yaitu semakin tinggi pengetahuan orang tua tentang penggunaan gadget, maka semakin rendah tingkat gangguan pola

tidur anak. Sebaliknya, semakin rendah pengetahuan orang tua, maka semakin tinggi risiko anak mengalami gangguan pola tidur.

Berdasarkan nilai koefisien korelasi tersebut, kekuatan hubungan berada pada kategori sedang, Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar orang tua berada pada usia 25–35 tahun (70,0%) dan memiliki pendidikan terakhir SMA/SMK (68,0%). Usia tersebut termasuk dalam kategori usia dewasa awal yang menurut teori perkembangan memiliki kemampuan kognitif yang cukup baik dalam menerima dan mengolah informasi, khususnya informasi terkait pengasuhan anak.

Sebagian besar orang tua memiliki tingkat pengetahuan tinggi (70,0%), sedangkan sisanya berada pada kategori sedang (30,0%), dan (0,0%) tidak terdapat pengetahuan rendah. Hal ini menunjukkan bahwa secara umum orang tua telah memiliki pemahaman yang cukup baik terkait penggunaan gadget pada anak.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar anak tidak mengalami gangguan tidur (60,0%), namun masih terdapat anak yang mengalami gangguan tidur ringan (32,0%) dan gangguan tidur sedang (6,0%). Hal ini menunjukkan bahwa gangguan pola tidur masih menjadi masalah yang perlu diperhatikan pada anak usia dini.

Menurut National Sleep Foundation (2020), anak usia prasekolah membutuhkan waktu tidur sekitar 10–13 jam per hari untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan optimal. Gangguan pola tidur pada anak dapat berdampak pada konsentrasi, emosi, dan perilaku anak.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai Hubungan Pengetahuan Orang Tua tentang Penggunaan Gadget terhadap Gangguan Pola Tidur pada Anak Usia 4–6 Tahun di Bimba AIUEO Sabilillah Bekasi Tahun 2025 dengan metode penelitian kuantitatif dan jumlah responden sebanyak 50 orang, maka dapat disimpulkan bahwa pengetahuan orang tua memiliki peranan penting dalam memengaruhi pola tidur anak. Hasil analisis menunjukkan bahwa sebagian besar orang tua berada pada usia produktif dan memiliki tingkat pendidikan menengah, yang mendukung kemampuan orang tua dalam menerima dan memahami informasi mengenai penggunaan gadget pada anak usia dini.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa mayoritas orang tua memiliki tingkat pengetahuan yang tinggi mengenai penggunaan gadget, sementara sebagian besar anak tidak mengalami gangguan pola tidur. Meskipun demikian, masih ditemukan adanya gangguan pola tidur ringan hingga sedang pada sebagian anak, yang menunjukkan bahwa gangguan tidur pada anak usia dini masih menjadi permasalahan yang perlu mendapat perhatian.

Analisis bivariat menggunakan uji korelasi Spearman menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara pengetahuan orang tua tentang penggunaan gadget dengan gangguan pola tidur pada anak usia 4–6 tahun. Hubungan tersebut bersifat negatif, yang berarti semakin tinggi pengetahuan orang tua, maka semakin rendah tingkat gangguan

sehingga dapat disimpulkan bahwa pengetahuan orang tua memiliki peranan yang cukup penting dalam mempengaruhi pola tidur anak usia 4–6 tahun.

pola tidur yang dialami anak. Temuan ini menegaskan bahwa pengetahuan orang tua berperan sebagai faktor protektif dalam mencegah terjadinya gangguan pola tidur pada anak melalui pengaturan penggunaan gadget yang lebih tepat dan terkontrol.

DAFTAR PUSTAKA

- Ajzen, I. (2020). The theory of planned behavior: Frequently asked questions. *Human Behavior and Emerging Technologies*, 2(4), 314–324.
- Alimuddin, A., & Wulandari, S. (2022). *Pengaruh penggunaan gadget terhadap kualitas tidur anak usia dini*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Ameliola, R., & Nugraha, A. (2019). Dampak penggunaan gadget terhadap perkembangan anak usia dini. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 3(1), 162–170. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v3i1.181>
- American Academy of Sleep Medicine. (2025). *Sleep duration recommendations for children and adolescents: A consensus statement*. *Journal of Clinical Sleep Medicine*, 16(12), 1843–1849.
- Anggraini, L. (2020). *Peran orang tua dalam pengawasan penggunaan gadget pada anak*. Bandung: Alfabeta.
- Badan Pusat Statistik. (2024). *Penggunaan telepon seluler dan akses internet pada anak usia dini di Indonesia*. Diakses dari data statistik nasional, dikutip melalui RMOL.id.
- Fatimah, S. (2021). Hubungan durasi penggunaan gadget dengan gangguan tidur pada anak prasekolah. *Jurnal Keperawatan Anak*, 4(2), 55–61.
- Gomes, K., & Goldman, R. D. (2024). Screen time and sleep in children. *Canadian Family Physician Medecin de Famille Canadien*, 70(6), 388–390.
- Green, L. W., & Kreuter, M. W. (2022). *Health Promotion Planning: An Educational and Ecological Approach*. New York: McGraw-Hill.
- Hale, L., & Guan, S. (2015). Screen time and sleep among school-aged children and adolescents: A systematic literature review. *Sleep Medicine Reviews*, 21, 50–58.
- Hidayati, N., & Lestari, R. (2022). *Pengaruh penggunaan gadget terhadap pola tidur anak usia prasekolah*. *Jurnal Keperawatan Anak*, 5(2), 45–52.
- Hirshkowitz, M., Whiton, K., & Albert, S. (2015). National Sleep Foundation's sleep duration recommendations. *Sleep Health*, 1(4), 233–243.
- Hockenberry, M. J., & Wilson, D. (2019). *Wong's Nursing Care of Infants and Children*. St. Louis: Elsevier.
- Kemenkes RI. (2023). *Pedoman penggunaan gawai pada anak usia dini*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

- Kementerian Kesehatan RI. (2021). *Pedoman kesehatan anak usia dini dan penggunaan media digital pada keluarga*. Jakarta: Kemenkes RI.
- National Sleep Foundation. (2020). Sleep duration recommendations for children. *Sleep Health Journal*.
- Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nurfadila, S., & Widiyastuti, R. (2020). Hubungan penggunaan gadget dengan kualitas tidur pada anak. *Jurnal Keperawatan Anak Indonesia*, 3(2), 55–62.
- Nurhaeni, N., Utami, S., & Sari, R. P. (2021). Hubungan pengetahuan orang tua tentang gadget dengan perilaku penggunaan gadget pada anak usia dini. *Jurnal Keperawatan Anak*, 9(2), 85–92.
- Owens, J. (2014). Insufficient sleep in adolescents: Causes, consequences, and treatment strategies. *Pediatrics*, 134(3), 921–932.
- Perry, S. E., Hockenberry, M. J., Lowdermilk, D. L., & Wilson, D. (2017). *Maternal and Child Health Nursing: Care of the Child and Family* (6th ed.). St. Louis: Mosby Elsevier.
- Pratiwi, N. L. (2020). Dampak penggunaan gadget terhadap perkembangan anak usia dini. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 4(1), 1–10.
- Putri, R. M., & Ambarwati, P. D. (2020). Hubungan penggunaan gadget dengan gangguan pola tidur pada anak usia prasekolah. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 23(3), 161–168.
- Sari, P., & Hasanah, U. (2020). Pengaruh penggunaan gadget terhadap penurunan kualitas tidur pada anak usia prasekolah. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 23(1), 45–52.
- Setiawan, D., & Wulandari, A. (2021). *Hubungan penggunaan gadget dengan gangguan tidur pada anak usia 4–6 tahun*. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9(1), 23–31.
- Setyowati, I., & Purwanti, R. (2021). Pengaruh penggunaan gadget terhadap kualitas tidur anak prasekolah. *Jurnal Kebidanan dan Kesehatan Anak*, 5(1), 12–20.
- Twenge, J. M., Krizan, Z., & Hisler, G. (2021). Decreases in self-reported sleep duration among U.S. adolescents. *Sleep*, 44(6), zsa301.
- Wahyuni, S., & Sari, M. P. (2021). Pengetahuan orang tua dan pengawasan penggunaan gadget pada anak usia dini. *Jurnal Keperawatan Anak Indonesia*, 6(2), 89–97.
- WHO. (2020). *Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age*. Geneva: World Health Organization.
- Widyaningrum, R. (2021). *Penggunaan gadget dan implikasinya terhadap perilaku tidur anak usia dini*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- World Health Organization. (2019). *Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age*. Geneva: WHO.
- Wulandari, A., & Hidayat, R. (2022). Penggunaan gadget dan gangguan pola tidur pada anak usia prasekolah. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 17(1), 45–52.
- Yusuf, M. (2023). *Peran orang tua dalam pengawasan penggunaan gadget pada anak usia dini*. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 8(1), 67–75.
- Zhang, G., Wu, L., Zhou, L., Lu, W., & Mao, C. (2022). Television watching and sleep problems in children. *Sleep Medicine*, 91, 108–111.