BAB I
PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Perkembangan teknologi digital telah membawa perubahan substansial dalam kehidupan sehari-hari terutama pada anak sekolah dasar melalui ketersediaan dan penggunaan perangkat elektronik seperti *smartphone*, tablet, dan komputer (Ardiansyah et al., 2024). Perangkat ini diperkenalkan sejak usia dini dan menjadi bagian dari rutinitas harian anak tidak hanya untuk kebutuhan edukasi tetapi juga hiburan dan komunikasi. Penggunaan *gadget* atau ***screen time*** pada anak umumnya sangat tinggi dan menunjukkan bahwa sebagian besar anak tidak memenuhi pedoman waktu layar yang cenderung melampaui batas aman (Rahmadi et al., 2025). Namun, prevalensi peningkatan penggunaan *gadget* pada anak usia sekolah dasar menjadi perhatian penting dalam konteks kesehatan dan pendidikan anak. Sebuah penelitian menunjukkan bahwa **sekitar 68% anak usia sekolah dasar telah memiliki akses *handphone*** baik milik pribadi maupun orang tua (Pratiwi et al., 2025). Di tingkat provinsi **sekitar 39,71% anak usia sekolah di Jawa Timur memiliki akses telepon genggam** (indikator ketersediaan perangkat elektronik di kelompok usia anak sekolah) (Diana, 2021). Oleh karena itu, banyak faktor dari intensitas penggunaan *gadget* yang tinggi berdampak pada gangguan tidur dan penurunan daya konsentrasi yang selanjutnya berpengaruh terhadap **kemampuan belajar serta performa akademik anak usia sekolah dasar**.

Kualitas tidur merupakan aspek penting dalam kesehatan anak usia sekolah dasar dan cenderung menurun seiring dengan tingginya intensitas penggunaan gadget. (Hablaini et al., 2020a). Secara global, sekitar 25–40% anak usia sekolah dasar memiliki kualitas tidur yang kurang baik, yang ditandai dengan kesulitan memulai tidur, sering terbangun pada malam hari, serta rasa mengantuk berlebihan pada siang hari.(Bruni et al., 1996), Sedangkan di Indonesia, prevalensi kualitas tidur yang kurang baik pada anak sekolah dasar cukup tinggi, mencapai angka 40–60%, terutama pada anak dengan durasi penggunaan gadget yang berlebihan.(Hablaini et al., 2020). Kualitas tidur tersebut berdampak pada penurunan konsentrasi, kemampuan belajar serta performa akademik anak, sehingga memerlukan perhatian dan upaya pencegahan yang komprehensif.

Selain kualitas tidur, kemampuan berkonsentrasi merupakan salah satu indikator penting keberhasilan belajar pada anak usia sekolah dasar. Konsentrasi yang baik memungkinkan anak memproses informasi, memahami materi pelajaran, dan mempertahankan perhatian selama proses pembelajaran berlangsung (Yusman et al., 2024). Penelitian nasional menunjukkan bahwa **73,1% anak yang menggunakan *gadget* dalam intensitas tinggi memiliki konsentrasi belajar rendah** (Suroso et al., 2023). Hal ini berdampak langsung pada penurunan konsentrasi belajar serta aktivitas penggunaan *gadget* yang didominasi oleh konten hiburan, permainan digital, dan media sosial dapat menyebabkan anak terbiasa dengan stimulasi visual yang cepat dan instan sehingga menurunkan kemampuan anak untuk mempertahankan perhatian dalam jangka waktu yang lama saat

mengikuti pembelajaran di kelas. Anak menjadi lebih mudah terdistraksi, kurang mampu menyelesaikan tugas akademik secara optimal, dan menunjukkan penurunan keterlibatan aktif dalam proses belajar. Dalam jangka panjang, kondisi ini berpotensi menurunkan capaian akademik dan perkembangan kemampuan belajar anak secara menyeluruh.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan di SD Negeri Sananwetan 3 Kota Blitar terdiri dari 16 responden, diperoleh prevalensi penggunaan gadget pada siswa berada pada kategori tinggi, yaitu sebesar 68,8%. Di sisi lain, prevalensi gangguan tidur yang diidentifikasi melalui keluhan mengantuk saat mengikuti pembelajaran juga menunjukkan angka yang sama, yaitu 68,8%. Hasil ini menunjukkan adanya kecenderungan keterkaitan antara tingginya intensitas penggunaan gadget dengan meningkatnya gangguan tidur pada siswa. Kondisi tersebut berpotensi memberikan dampak negatif terhadap konsentrasi belajar serta efektivitas siswa dalam menerima materi pembelajaran di kelas.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul "Hubungan antara Intensitas Penggunaan *Gadget* dengan Kualitas Tidur dan Penurunan Konsentrasi Belajar Anak Sekolah Dasar di SDN Sananwetan 3 Kota Blitar". Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran yang komprehensif mengenai hubungan intensitas penggunaan *gadget* dengan kualitas tidur serta penurunan konsentrasi belajar pada anak usia sekolah dasar, sekaligus menjadi bahan pertimbangan bagi orang tua, guru, dan tenaga kesehatan dalam upaya pengendalian penggunaan *gadget* secara bijak guna mendukung kualitas tidur dan proses belajar anak.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: “Bagaimana Hubungan antara Intensitas Penggunaan *Gadget* dengan Kualitas Tidur dan Penurunan Konsentrasi Belajar Anak Sekolah Dasar di SDN Sananwetan 3 Kota Blitar?”

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui hubungan antara intensitas penggunaan *gadget* dengan kualitas tidur dan penurunan konsentrasi belajar anak sekolah dasar.

1.3.2 Tujuan Khusus

a. Mengidentifikasi tingkat intensitas penggunaan *gadget* pada anak sekolah dasar sebagai gambaran kebiasaan penggunaan perangkat digital dalam aktivitas sehari-hari.
b. Mengidentifikasi kualitas tidur pada anak sekolah dasar sebagai indikator kesehatan tidur anak.
c. Mengidentifikasi tingkat konsentrasi belajar pada anak sekolah dasar berdasarkan kemampuan memusatkan perhatian pada proses pembelajaran.
d. Menganalisis hubungan antara intensitas penggunaan *gadget* dengan kualitas tidur pada anak sekolah dasar.
e. Menganalisis hubungan antara intensitas penggunaan *gadget* dengan penurunan konsentrasi belajar pada anak sekolah dasar.
f. Menganalisis hubungan antara intensitas penggunaan *gadget* dengan kualitas tidur dan penurunan konsentrasi belajar pada anak sekolah dasar.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah dan memperluas pengetauan di bidang kesehatan anak dan pendidikan mengenai hubungan intensitas penggunaan *gadget* dengan gangguan tidur serta konsentrasi belajar anak sekolah dasar.

1.4.2 Manfaat Praktis

a. Bagi Orang Tua

   Memberikan informasi dan pemahaman mengenai dampak penggunaan *gadget* terhadap kualitas tidur dan konsentrasi belajar anak, sehingga dapat menjadi dasar dalam pengawasan dan pengaturan penggunaan *gadget* secara bijak di rumah.

b. Bagi Guru dan Sekolah

   Menjadi bahan pertimbangan dalam menyusun kebijakan dan strategi pembelajaran yang mendukung pengelolaan penggunaan *gadget* pada siswa sekolah dasar agar tidak mengganggu proses belajar mengajar.

c. Bagi Tenaga Kesehatan

   Sebagai dasar dalam upaya promotif dan preventif khususnya edukasi mengenai pola tidur sehat dan penggunaan *gadget* yang aman pada anak sekolah dasar.