

HUBUNGAN PENGGUNAAN SMARTPHONE DAN AKTIVITAS PERMAINAN TRADISIONAL DENGAN POLA TIDUR PADA ANAK KELAS IV DAN V DI SDN KRAMATJEGU 1 TAMAN SIDOARJO

Nandika Nur Ayu Faradilla¹, Faridah Faridah², Yoga Kertapati³

Program Studi S1 Keperawatan
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKes) Hang Tuah Surabaya

Article Info

Article history:

Received Jun 9, 2022

Revised Nov 20, 2022

Accepted Feb 11, 2023

Keywords:

*Children School,
Sleep Pattern, Smartphone,
Traditional Play*

ABSTRACT

Smartphone usage in children if not controlled can have an impact on health, one of which is lack of sleep needs another factor that can affect sleep is fatigue after physical activity such as traditional play. This study will identify of smartphone usage, traditional play activities, sleep patterns in children, analyze the relationship of using smartphone with sleep patterns and analyze the relationship traditional play activities and sleep patterns. The study used design observational design with cross-sectional approach. The independent variable was the use of smartphone, traditional play activity and the dependent variable was sleep patterns.

The sample were 54 children on smartphone use and 54 children on traditional play activities, used probability sampling technique with the Stratified random sampling approach. The instrument on this study used questionnaire SAS, traditional play activities and PSQI, analyzed were by Spearman rho test. The results showed the level of smartphone usage is at most moderate (50.0%) and traditional play activities is at most highest (40.7%) with sleep patterns on smartphone use moderate (51.9%) and with sleep patterns on traditional play activities good (44.4%). Spearman rho test showed there is no relationship between using smartphone with sleep patterns $\rho = 0.572$ ($\rho \leq \alpha = 0.05$) and there is no relationship between traditional play activities with sleep patterns $\rho = 0.481$ ($\rho \leq \alpha = 0.05$). Implications of the results showed the use of no smartphone usage don't have relationship with sleep patterns in children and there is traditional play activities don't have relationship with sleep patterns in children. This research is useful for parents in monitoring play activities carried out by children

Copyright © 2020 University Muhammadiyah of Gresik.
All rights reserved.

Corresponding Author:

Faridah Faridah

Program Studi S1 Keperawatan

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKes) Hang Tuah Surabaya

Email : faridahzain3@gmail.com

PENDAHULUAN

Latar belakang

Di era globalisasi saat ini perkembangan teknologi yang semakin canggih dan modern muncullah suatu alat yang dapat memberikan kemudahan dalam aktivitas sehari-hari, salah satunya adalah *Smartphone Smartphone* sangat mudah sekali menarik perhatian dan minat khususnya pada usia anak sekolah, Penggunaan *smartrphone* apabila tidak dapat dikontrol bisa berdampak pada kesehatan salah satunya adalah kurangnya kebutuhan tidur. Kebutuhan tidur tergantung pada tingkat perkembangan usia dan pada anak usia sekolah (6 – 12) tahun membutuhkan 10 jam dalam waktu 24 jam (Mubarok, Indrawati and Susanto, 2015). Kebutuhan tidur yang terpenuhi dapat memberikan manfaat dalam tubuh itu sendiri, karena pada proses tidur semua fungsi organ tubuh berkurang, tingkat metabolisme diturunkan, sel-sel dalam tubuh yang telah digunakan selama aktivitas diperbaiki, dengan begitu energi dalam tubuh akan pulih kembali (Fitria and Aisyah, 2020). Apabila kebutuhan tidur pada usia anak sekolah belum tercukupi itu akan mempengaruhi daya konsentrasi sehingga akan menghambat proses belajarnya di sekolah (Satria and Khausar, 2020).

Data World Health Organization (WHO) memperoleh 18% penduduk dunia pernah mengalami gangguan tidur dan angka ini terus meningkat setiap tahunnya dengan keluhan yang beragam (Siregar, 2011 dalam Evarani, 2016). Penelitian yang dilakukan oleh National Sleep Foundation tahun 2018 menunjukkan survei dari penggunaan media elektronik bahwa 60% anak-anak di bawah usia 18 tahun mengalami gangguan tidur (Pandey, Ratag, & Langi, 2019). Di Indonesia hasil penelitian 84% dari 70 siswa sekolah dasar di Pasuruan mengalami gangguan tidur disebabkan mereka yang menggunakan gadget atau *smartphone* (Saifullah, 2017). Penggunaan *smartphone* di Indonesia mengalami peningkatan di setiap tahunnya. Hasil survei Kementerian Komunikasi dan Informatika Republik Indonesia pada tahun 2017 pada usia 9 – 19 tahun mencapai 65,34 % (Kominfo, 2017). Kebutuhan tidur dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya adalah faktor penyakit, kelelahan, lingkungan, stres psikologis, gaya hidup, motivasi, stimulant, diet dan nutrisi (Saputra, 2013). Menurut Beyens & Nathanson (2019) menyebutkan gaya hidup individu seperti menonton televisi seharian, bermain *smartphone* atau tablet sampai larut malam merupakan gaya hidup yang dapat mempengaruhi pola tidurnya. Mekanisme tidur diatur oleh irama sirkadian yang dimana tubuh individu membutuhkan jam tidur yang berbeda yang dikendalikan oleh hipotalamus. Pada individu jam tidur dapat dipengaruhi oleh faktor – faktor lingkungan, seperti cahaya, kegelapan , gravitasi, dan stimulus *elektromagnetik*. Siklus irama sirkadian berkerja selama 24 jam, dalam hal ini ditandai dengan ketidakstabilan suhu tubuh, denyut nadi, tekanan darah, hormon dalam tubuh, aktivitas kerja pada lambung, daya individu agar bisa bangun serta perasaan dalam tubuh itu diatur oleh irama sirkadian (Mubarok, Indrawati and Susanto, 2015).

Kepekaan irama sirkadian terhadap cahaya, cahaya yang terlalu terang anak bisa mengalami kesulitan tidur, karena cahaya dapat mempengaruhi melatonin, dihasilkan oleh hormon yang berada di kelenjar pineal. Hormon melatonin sangat berperan pada proses tidur dan menjadikan tidur nyenyak sepanjang malam (Sulistiyani, 2012). Sehingga aktivitas bermain *smartphone* > 2 jam pada malam hari

akibat dari paparan cahaya layar *smartphone* merespons cahaya menghambat produksi melatonin yang dibutuhkan oleh tubuh dengan begitu gelombang cahaya layar dapat masuk ke kelopak mata kemudian diterima oleh retina dan lensa mata, sehingga akan merangsang aktivitas otak untuk bekerja dan mengolah informasi yang masuk (Yolanda *et al.*, 2019).

Smartphone yang di dalamnya terdapat aplikasi sosial media dan permainan mendapat daya tarik tersendiri dengan begitu anak malas untuk bergerak dan bermain *smartphone* (Firman, 2016). Psikis pada anak juga dipengaruhi oleh *smartphone* dengan penggunaan *smartphone* membuat anak mempunyai kepribadian yang egois, kurangnya rasa kepedulian dengan lingkungan sekitar dan tidak ada interaksi secara langsung dengan teman – temannya ataupun orang lain (Saputra, 2019).

Aktivitas fisik pada anak tidak hanya sekedar berolahraga, dengan bermain misalnya permainan petak umpet, permainan gerak dan lagu bermain bola, gobag sodor, dan permainan lainnya yang menggunakan sumber energi dan gerak. (Suryani, Fajar and Nisa, 2017). Dapat diamati pada individu yang kesehariannya lebih sering melakukan aktivitas akan merasakan kelelahan maka orang tersebut lebih cepat untuk memulai tidur karena tahap tidur gelombang lambatnya diperpendek (Sulistiyani, 2012). Dengan begitu pada anak usia sekolah diharapkan melakukan aktivitas bermain di luar yang mengeluarkan energi dan gerak pada tubuh seperti permainan tradisional.

Berdasarkan uraian latar belakang dan didukung oleh studi pendahuluan yang telah dilakukan di SDN Kramatjegu 1 pada siswa kelas V SD dari 33 siswa didapatkan tidur jam 9 – 10 (4, 62 %), 10 – 11 (2,97 %), 11- 12 (2,31%) dan tidur < 12 (0,99%) aktivitas bermain *smartphone* pada malam hari (6, 27%). Sehingga dari beberapa hal tersebut dapat dilihat siswa SDN Kramatjegu 1 menggunakan *smartphone* akan berdampak pada pola tidurnya. Dengan begitu maka perlu dilakukan penelitian tentang hubungan penggunaan *smartphone* dan aktivitas permainan tradisional dengan pola tidur pada anak kelas IV dan V di SDN Kramatjegu 1 Taman Sidoarjo.

METODOLOGI PENELITIAN

Desain penelitian *observasional* dengan pendekatan komparatif. Variabel independen adalah penggunaan *smartphone*, aktivitas permainan tradisional dan variabel dependen adalah pola tidur. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 54 anak pada penggunaan *smartphone* dan 54 anak pada aktivitas permainan tradisional, menggunakan teknik *probability sampling* dengan pendekatan *Stratified random sampling*. Instrumen penelitian menggunakan lembar kuesioner menggunakan *google forms* SAS, APT dan *PSQI*, diuji menggunakan uji *Spearman rho test*.

PEMBAHASAN

Dalam mengetahui kategori karakteristik penggunaan *smartphone*, aktivitas permainan tradisional dan pola tidur pada anak kelas IV dan V peneliti menggunakan instrumen kuesioner yang telah dilakukan uji validitas dan reliabilitas.

1. Penggunaan *Smartphone*

Tabel Penggunaa *Smartpone* pada Anak Kelas IV dan V di SDN Kramatjegu 1 Taman

Kategori SAS	Frekuensi	Prosentase (%)
Rendah (<30 %)	13	24,1
Sedang (30 % - 70 %)	27	50,0
Tinggi (> 70%)	14	25,9
Jumlah	54	100

Sidoarjo (N=54).

Berdasarkan tabel diatas dari 54 anak didapatkan hasil sebanyak 27 (50.0%) anak pada kategori penggunaan *smartphone* sedang, sebanyak 14 (25.9%) anak pada kategori penggunaan *smartphone* tinggi dan sebanyak 13 (24.1%) anak pada kategori penggunaan *smartphone* rendah.

Penggunaan *smartphone* tidak hanya diminati oleh orang dewasa akan tetapi saat ini anak usia sekolah sudah pandai memainkan *smartphonenya*, dapat dilihat dari data hasil survei Kementerian Komunikasi dan Informatika Republik Indonesia pada tahun 2017 pada usia 9 – 19 tahun mencapai 65,34 % setiap tahunnya akan mengalami peningkatan (Kominfo, 2017). *Smartphone* sangat memberikan banyak kemudahan bagi penggunanya, dengan kecanggihan fitur yang disediakan *smartphone*, dengan begitu individu diberikan kemudahan dalam melakukan aktivitas, mulai dari hiburan, sarana bersosial melalui media sosial, maupun berbisnis melakukan jual beli menggunakan *fasilitas e-Commerce, email* dan lainnya (Doni, 2017). Peneliti beranggapan bahwa penggunaan *smartphone* khususnya pada anak usia sekolah berbeda dibanding dengan orang dewasa. *Smartphone* yang di dalamnya terdapat aplikasi sosial media dan permainan mendapat daya tarik tersendiri dengan begitu anak malas untuk bergerak dan bermain *smartphone* (Firman, 2016). Penggunaan *smartphone* dalam kategori sedang dan kategori tinggi mempunyai hubungan yang signifikan dengan beberapa faktor, diantaranya; jenis kelamin, situs yang diminati oleh anak dan waktu penggunaan *smartphone* dalam sehari-hari.

2. Aktivitas Permainan Tradisional

Tabel Aktivitas Permainan Tradisional pada anak kelas IV dan V di SDN Kramatjegu 1 Taman Sidoarjo (N=54).

Kategori Aktivitas Permainan Tradisional	Frekuensi	Prosentase (%)
Rendah	14	25,9
Sedang	18	33,3
Tinggi	22	40,7
Jumlah	54	100

Berdasarkan tabel diatas dari 54 anak didapatkan hasil sebanyak 14 (25.9%) anak termasuk pada kategori rendah, sebanyak 18 (33.3%) anak termasuk pada kategori sedang, sebanyak 22 (40.7%) anak termasuk pada kategori tinggi.

Anggraeni, (2019) menjelaskan bahwa dengan aktivitas fisik yang dilakukan anak sangat berperan pada perkembangan anak usia sekolah dasar. Aktivitas fisik pada anak tidak hanya sekedar berolahraga, dengan bermain misalnya permainan petak umpet, permainan gerak dan lagu bermain bola, gobag sodor, dan permainan lainnya yang menggunakan sumber energi dan gerak. (Suryani,

Fajar and Nisa, 2017). Dengan begitu ini memberikan peluang pada anak untuk melakukan aktivitas diluar rumah seperti bermain tradisional dengan teman-teman sebayanya karena aktivitas fisik yang dilakukan oleh anak sangat berpengaruh pada perkembangannya.

3. Pola Tidur pada Penggunaan *Smartphone*

Tabel pola tidur pada penggunaan *smartphone* anak kelas IV dan V di SDN Kramatjegu 1 Taman Sidoarjo (N=54).

Kategori Pola Tidur	Frekuensi	Prosentase (%)
Rendah	14	25,9
Sedang	28	51,9
Tinggi	12	22,2
Jumlah	54	100

Berdasarkan tabel diatas dari 54 anak didapatkan hasil sebanyak 28 (51.9%) anak termasuk pada kategori sedang, sebanyak 14 (25.9%) anak termasuk pada kategori baik dan sebanyak 12 (22.2%) anak termasuk pada kategori buruk.

Menurut Beyens & Nathanson (2019) menyebutkan gaya hidup individu seperti menonton televisi dan bermain *smartphone* atau *tablet* sampai larut malam merupakan gaya hidup yang dapat mempengaruhi pola tidurnya. Penelitian dari Yolanda, Wuryanto, Kusariana, & Dian, (2019) menjelaskan bahwa bermain *smartphone* >2 jam pada malam hari akibat dari paparan cahaya layar *smartphone* merespons cahaya menghambat produksi melatonin yang dibutuhkan oleh tubuh dengan begitu gelombang cahaya layar dapat masuk ke kelopak mata kemudian diterima oleh retina dan lensa mata, sehingga akan merangsang aktivitas otak untuk bekerja dan mengolah informasi yang masuk Penggunaan *smartphone* sampai larut malam membuat anak tersebut akan tetap terjaga dengan *smartphonenya* sehingga dapat mengurangi kebutuhan jam tidur. Apabila selama 30 menit sebelum tidur anak melakukan aktivitas tersebut yang semestinya peralihan dari tidur NREM tahap III ke tahap IV terjadi berlangsung 30 menit terganggu oleh aktivitas tersebut itu dapat menghambat siklus tidurnya.

Dari paparan diatas peneliti berpendat bahwa menggunakan *smartphone* >2 jam khususnya pada malam hari dapat mempengaruhi pola tidurnya.

4. Pola Tidur pada Aktivitas Permainan Tradisional

Tabel pola tidur pada aktivitas permainan tradisional anak kelas IV dan V di SDN Kramatjegu 1 Taman Sidoarjo (N=54)

Kategori Pola Tidur	Frekuensi	Prosentase (%)
Baik	24	44,4
Sedang	19	35,2
Buruk	11	20,4
Jumlah	54	100

Berdasarkan tabel diatas dari 54 anak didapatkan hasil sebanyak 24 (44.4%) anak termasuk pada kategori baik, sebanyak 19 (35.2%) anak termasuk pada kategori sedang, sebanyak 11 (20.4%) anak termasuk dalam kategori buruk.

Hal ini sesuai dengan teori yang sudah dibahas sebelumnya, yakni kebutuhan tidur dipengaruhi

oleh beberapa faktor, salah satunya adalah kelelahan. Dari paparan diatas peneliti dapat menyimpulkan semakin aktif anak bermain permainan tradisional seperti gobag sodor, petak umpet, lompat tali atau permainan lainnya yang mengeluarkan energi dan kerja otot tinggi dapat memberikan efek samping pada tubuhnya yaitu rasa kelelahan yang sangat tinggi dan biasanya membutuhkan waktu tidurnya untuk menyergarkan tubuhnya makan anak tersebut akan cepat untuk tertidur. Hal ini diperkuat oleh penelitian dari Sulistiyani, (2012) semakin rasa tinggi lelahnya individ, sehingga siklus tidur tahap gelombang lambatnya diperpendek , dengan begitu lebih cepat masuk fase kedalaman tidur atau merasakan tidur yang nyenyak. Pada anak usia sekolah memiliki tingkat keaktifan yang beragam, mulai dari aktivitas bermain didalam rumah seperti menonton tv dan bermain gadget atau bermain diluar rumah bersama teman-teman sebayanya sehingga kebutuhan pola tidur pada anak dapat dipengaruhi faktor seperti rasa kelelahan yang disebabkan oleh aktivitas kesehariannya dan perubahan gaya hidup anak sebelum tidur. Dengan demikian perlu adanya peran orangtua dalam mengawasi aktivitas anak sehari-hari.

5. Hubungan Penggunaan *Smartphone* dengan Pola Tidur pada Anak Kelas IV dan V di SDN Kramatjegu 1 Taman Sidoarjo

Tabel Hubungan antara Penggunaan *Smartphone* dengan Pola Tidur Pada Anak Kelas IV dan V di SDN Kramatjegu 1 Taman Sidoarjo (N=54)

Penggunaan <i>Smartphone</i>	Pola Tidur			Total
	Baik	Sedang	Buruk	
Rendah (<30 %)	5 38,5 %	5 38,5 %	3 23,1 %	13 100 %
Sedang (30 % - 70 %)	6 22,2 %	15 55,6 %	6 22,2 %	27 100 %
Tinggi (> 70%)	3 23,1 %	8 57,1 %	3 23,1 %	18 100 %
Total	14 25,9 %	28 51,9 %	12 22,2 %	54 100 %

Uji Spearman $Rho \rho = 0,572$

Berdasarkan tabel diatas dari 54 anak didapatkan hasil anak yang memiliki pola tidur baik, proporsi anak yang menggunakan *smartphone* rendah sebanyak (38.5%) lebih besar dari pada sedang (22.2%) maupun tinggi (21.4%). Anak yang memiliki pola tidur sedang, proporsi anak yang menggunakan *smartphone* tinggi (57.1%) lebih besar dari pada sedang (55.6%) maupun rendah (38.5%). Anak yang memiliki pola tidur buruk, proporsi anak menggunakan *smartphone* sedang lebih besar dari pada rendah (23.1%) maupun tinggi (21.4%). Data diuji dengan menggunakan uji Spearman rho didapatkan nilai $\rho = 0.572$ maka dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan penggunaan *smartphone* dengan pola tidur pada anak kelas IV dan V di SDN Kramatjegu 1 Taman Sidoarjo

Dari paparan diatas peneliti menyimpulkan bahwa pembatasan penggunaan *smartphone* khususnya pada malam hari sangat membantu anak dalam kebutuhan tidurnya karena tidur yang tercukupi pada usia anak sekolah sangat mempengaruhi aktivitas lainnya, apabila kebutuhan pola tidur tidak tercukupi dengan baik akan berdampak pada proses belajarnya anak akan merasa mengantuk pada siang hari dan menurunkan konsentrasi belajar pada saat di kelas. Peneliti berasumsi bahwa pada anak

usia sekolah secara alami lingkungan sangat berpengaruh bagi mereka terutama teman sebaya maupun orang yang dianggap sebagai panutannya. Perilaku anak didalam kelompok atau lingkungan dapat mempengaruhi atau memperbaiki sikap dan kepribadian anak yang lainnya sehingga lingkungan teman sebaya yang baik dapat membentuk perilaku sosial anak yang baik pula.

Adanya peran orangtua juga mempengaruhi aktivitas malam hari yang dilakukan oleh anak hal ini sejalan dengan penelitian Penelitian dari Alia, (2018) dalam Gunawan & Muhabbatillah, (2019) menjelaskan bahwa pendampingan orang tua terhadap penggunaan teknologi digital pada anak dilakukan dengan cara membatasi waktu penggunaan dan memblokir konten yang tidak pas apabila dikonsumsi oleh anak, selalu mendampingi anak saat menggunakan teknologi digital serta memberikan penjelasan terhadap apa yang sedang dipelajari, menerapkan gerakan 1821 yakni melakukan puasa teknologi digital dari pukul 18.00 – 21.00 dengan melakukan kegiatan lain bersama anak seperti belajar, mengobrol, dan sebagainya.

6. Hubungan Aktivitas Permainan Tradisional dengan Pola Tidur pada Anak Kelas IV dan V di SDN Kramatjegu 1 Taman Sidoarjo

Tabel Hubungan antara Aktivitas Permainan Tradisional dengan Pola Tidur Pada Anak Kelas IV dan V di SDN Kramatjegu 1 Taman Sidoarjo (N=54).

Aktivitas Permainan Tradisional	Pola Tidur			Total
	Baik	Sedang	Buruk	
Rendah	8 57,1 %	5 35,7 %	1 7,1 %	14 100 %
Sedang	6 33,3 %	7 38,9 %	5 27,8 %	18 100 %
Tinggi	10 45,5 %	7 37,8 %	5 22,7 %	22 100 %
Total	24 44,4 %	19 35,2 %	11 20,4 %	54 100 %

Uji Spearman Rho $\rho = 0,481$

Berdasarkan tabel diatas dari 54 anak didapatkan hasil anak yang memiliki pola tidur baik, proporsi anak yang melakukan aktivitas permainan tradisional rendah (57.1%) lebih besar dari pada tinggi (45.5%) maupun sedang (33.3%). Anak yang memiliki pola tidur sedang, proporsi anak yang melakukan aktivitas permainan tradisional sedang (38.9%) lebih besar dari pada rendah (35.7%) maupun tinggi (31.8%). Anak yang memiliki pola tidur buruk, proporsi anak yang melakukan aktivitas permainan tradisional sedang (27.8%) lebih besar dari pada tinggi (22.7%) maupun rendah (7.1%). Data diuji dengan menggunakan uji *Spearman rho* didapatkan nilai $\rho = 0.481$ maka dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan aktivitas permainan tradisional dengan pola tidur pada anak kelas IV dan V di SDN Kramatjegu 1 Taman Sidoarjo.

Aktivitas fisik pada anak tidak hanya sekedar berolahraga, dengan bermain misalnya permainan petak umpet, permainan gerak dan lagu bermain bola, gobag sodor, dan permainan lainnya yang menggunakan sumber energi dan gerak. (Suryani, Fajar and Nisa, 2017). Dapat diamati pada individu yang kesehariannya lebih sering melakukan aktivitas akan merasakan kelelahan, rasa kelelahan pada individu merupakan salah satu faktor-faktor yang mempengaruhi tidur, maka orang tersebut lebih cepat untuk memulai tidur karena tahap tidur gelombang lambatnya diperpendek (Sulistiyani, 2012).

Dari paparan diatas peneliti berpendapat aktivitas permainan tradisional yang dilakukan oleh anak dapat mempengaruhi pola tidur. Anak dengan aktivitas permainan tradisional yang tinggi akan merasa kelelahan dan membutuhkan waktu untuk tidurnya. Anak dengan pola tidur yang baik rata-rata menjawab sangat sering menjawab pernyataan merasa mengantuk ketika badan capek setelah melakukan aktivitas permainan tradisional. Akan tetapi, semakin tinggi aktivitas permainan tradisional yang dilakukan juga dapat menghambat siklus tidurnya disebabkan oleh rasa kelelahan yang membuat pada malam harinya sulit untuk tidur. Hal ini dapat dilihat beberapa anak dengan pola tidur buruk menjawab pernyataan sering pada pernyataan setelah bermain saya kesulitan untuk tidur. Hal ini juga diperkuat dengan salah satu pernyataan yang terpada pada kuesioner *PSQI* menjelaskan bahwa gangguan tidur salah satunya badan terasa nyeri atau capek.

7. Perbandingan Pola Tidur pada Penggunaan *Smartphone* dan Pola Tidur pada Aktivitas Permainan Tradisional.

Tabel Perbandingan Pola Tidur pada Penggunaan *Smartphone* dan Pola Tidur pada Aktivitas Permainan Tradisional

	Pola Tidur
Mann-Whitney U	1228.000
Wilcoxon W	2713.000
Z	-1.520
Asymp. Sig. (2-tailed)	.129

Berdasarkan tabel diatas data diuji dengan menggunakan uji *Mann-Whitney U* didapatkan nilai signifikansi (*Asymp. Sig.2-tailed*) adalah 0.129 dengan derajat kemaksaaan $p < 0.05$. Hasil ini menyatakan bahwa tidak ada perbandingan atau perbedaan pola tidur pada penggunaan *smartphone* dan pola tidur pada aktivitas permainan tradisional.

Dari paparan diatas peneliti menyimpulkan tidak ada perbandingan atau perbedaan pola tidur pada penggunaan *smartphone* dan pola tidur pada aktivitas permainan tradisional karena keduanya belum termasuk dalam kategori buruk, maka dengan hal ini perlu adanya peran orang tua agar memperhatikan aktivitas bermain yang dilakukan oleh anak, khususnya pada malam hari agar anak lebih mendisiplinkan waktunya untuk beristirahat. Apabila kebutuhan tidur pada usia anak sekolah belum tercukupi dan masuk dalam kategori buruk akan mempengaruhi daya konsentrasi sehingga akan menghambat proses belajarnya di sekolah.

KESIMPULAN & SARAN

Penggunaan *smartphone* pada anak kelas IV dan V di SDN Kramatjegu 1 Taman Sidoarjo sebagian besar termasuk kedalam kategori sedang (50.0%). Aktivitas permainan tradisional pada anak kelas IV dan V di SDN Kramatjegu 1 Taman Sidoarjo sebagian besar termasuk kedalam kategori tinggi (40.7%). Pola tidur pada anak penggunaan *smartphone* sebagian besar termasuk kedalam kategori sedang (51.9%) pada anak penggunaan *smartphone*. Dan pola tidur pada anak aktivitas permainan tradisional sebagian besar termasuk kedalam kategori baik (44.4%). Tidak ada hubungan penggunaan *smartphone* dengan pola tidur pada anak kelas IV dan V di SDN Kramatjegu 1 Taman Sidoarjo. Tidak ada hubungan

aktivitas permainan tradisional dengan pola tidur pada anak kelas IV dan V di SDN Kramatjegu 1 Taman Sidoarjo. Tidak ada perbandingan antara pola tidur pada penggunaan *smartphone* dan pola tidur pada aktivitas permainan tradisional.

SARAN

1. Bagi Siswa

Diharapkan anak lebih membatasi penggunaan *smartphone* dengan membiasakan diri mengurangi frekuensi bermain *smartphone*. Anak juga diharapkan untuk mencari kegiatan lain yang lebih berguna untuk mengisi waktu luang, seperti halnya *sharing* pengetahuan dan pengalaman kepada keluarga, orang terdekat dan teman-teman sebayanya.

2. Bagi Orang Tua

Pada masa anak usia sekolah merupakan masa kematangan anak untuk belajar dan mengenal lingkungan yang lebih banyak seperti guru, teman dan orang-orang disekelilingnya. Anak usia sekolah memiliki sikap keingintahuan yang lebih tinggi bahkan dapat meniru hal-hal baru yang dilihat disekelilingnya. Oleh karena itu, perlu adanya peran orang tua dalam pengawasan dan pendampingan pada anak khususnya saat anak bermain *smartphone*.

3. Bagi Profesi Keperawatan

Profesi di bidang keperawatan anak khususnya sangat penting dalam penanganan secara holistik sehingga diharapkan dapat menurunkan angka kejadian gangguan pola tidur yang terjadi pada anak usia sekolah serta memperbaiki kualitas hidup dan psikologi bagi anak.

4. Bagi Instansi Penelitian

Diharapkan penelitian ini dapat menjadi acuan untuk pihak sekolah dalam memberikan edukasi berupa informasi dan pengawasan yang lebih terhadap pada siswanya, Selain itu, pihak sekolah disarankan untuk membentuk program yaitu program pendampingan siswa yang biasanya dilakukan oleh guru Bimbingan Konseling (BK) secara rutin.

5. Bagi Peneliti Selanjutnya.

Pada penelitian selanjutnya disarankan untuk mengembangkan dan meneruskan judul penelitian ini dengan mengembangkan faktor lain dari pola tidur yang belum pernah diteliti sebelumnya oleh peneliti yang lain, agar dapat berguna bagi siswa, orang tua, guru dan masyarakat untuk menambah pengetahuan.

REFERENCES

- Anggraeni, S. (2019) 'Pada Siswa SDN Kebun Bunga 6 Banjarmasin', 6(2), pp. 64–68.
- Beyens, I. and Nathanson, A. I. (2019) '*Electronic Media Use and Sleep Among Preschoolers: Evidence for Time-Shifted and Less Consolidated Sleep*', Health Communication. Routledge, 34(5), pp. 537–544. doi: 10.1080/10410236.2017.1422102.
- Doni, rohma F. (2017) 'Perilaku Penggunaan Smartphone Pada Kalangan Remaja', Journal Speed Sentra Penelitian Engineering dan Edukasi, 9(2), pp. 16–23. doi: 10.1371/journal.pone.0028245.

- Firman, S. (2016) 'Hubungan pemakaian smartphone terhadap aktivitas olahraga sehari - hari siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Trawas', *Pendidikan dan Olahraga*, 04(03), pp. 639–642. doi: 2338-798X.
- Fitria, A. and Aisyah, S. (2020) 'Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur pada Lanjut Usia di Desa Baba Dua', *Gentle Birth*, 3(1), pp. 1–14. doi: 10.16043/j.cnki.cfs.2019.15.130.
- Gunawan, T. and Muhabbatillah, S. (2019) 'Pola Asuh Orang Tua dalam Penggunaan Media Sosial Facebook pada Anak Sekolah Dasar', *Jurnal Pendidikan Sosial*, 6(1), p. 2019.
- Kominfo (2017) *Survey Penggunaan TIK*. 2017th edn. Jakarta.
- Mubarok, I. W., Indrawati, L. and Susanto, J. (2015) *Buku Ajar Ilmu Keperawatan Dasar*. 2nd edn. Edited by Akliia Suslia. Jakarta: Salemba Medika.
- Saputra, L. (2013) *Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia*. Jakarta: Binarupa Aksara.
- Saputra, S. Y. (2017) 'Permainan Tradisional vs Permainan Modern dalam Penanaman Nilai Karakter di Sekolah Dasar', *Elementary School Education Journal*, 1(1), pp. 1–7.
- Satria, Y. and Khauser (2020) 'Pengaruh Game Online Terhadap Motivasi Hidup Sehat Siswa Kelas XI di SMAN 1 Meureubo Aceh Barat', *Genta Mulia*, XI(1), pp. 43–50.
- Sulistiyani, C. (2012) 'Beberapa Faktor Yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro Semarang', *KESEHATAN MASYARAKAT*, 1(2), pp. 280–292.
- Suryani, I. W., Fajar, Y. W. and Nisa, T. F. (2017) 'Hubungan antara aktivitas fisik dengan kedisiplinan anak kelompok b', *Jurnal PG - Paud Trunojoyo*, 4, pp. 1–14.
- Yolanda, A. A. et al. (2019) 'HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK, SCREEN BASED ACTIVITY DAN SLEEP HYGIEN DENGAN KUALITAS TIDUR PADA REMAJA USIA 15-18 TAHUN (Studi pada Siswa di SMA Negeri 1 Ungaran)', *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*, 7(1), pp. 123–130.