HUBUNGAN PENGGUNAAN GADGET DENGAN KUALITAS TIDUR REMAJA ANAK BERKEBUTUHAN KHUSUS (ABK)

Hilman Mulyana[1], Deni Wahyudi[2], Silvi Amelia Yahya[3]
[1]Universitas Bhakti Kencana, hilman.mulyana@bku.ac.id
[2]Universitas Bhakti Kencana, deniwahyudi007@gmail.com
[3]Universitas Bhakti Kencana, silviameliayahya1528@gmail.com

ABSTRAK

Tingkat penggunaan *gadget* di dunia pada saat ini mencapai 5,31 Milyar, pengguna *gadget* di indonesia juga berada dalam kategori tinggi yaitu sebesar 73,7%. Penggunaan *gadget* meningkat yang sangat signifikan yaitu pada masa pandemic covid-19 pada 2 tahun sebelumnya, yang mengharuskan semua aktivitas dilakukan secara *online*. Penggunaan *gadget* yang tinggi akan berdampak bagi kesehatan seseorang salah satunya yaitu terhadap kualitas tidur. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui adanya hubungan yang signifikan penggunaan *gadget* dengan kualitas remaja Anak Berkebutuhan Khusus (ABK) di SLB yayasan Bahagia Kota Tasikmalaya. Metode penelitian ini menggunakan *survey analitik* dengan pendekatan *cross sectional*, dengan tekhnik pengambilan sampel menggunakan *incidental sampling*. Pada penelitian ini melibatkan responden sebanyak 52 orang, dengan tingkat SMP sebanyak 26 orang dan tingkat SMA sebanyak 26 orang. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner penggunaan *gadget* dan *PSQI*. Uji analisis univariat dan bivariate menggunakan uji *chi-square* untuk mengetahui adanya hubungan penggunaan gadget dengan kualitas tidur remaja anak berkebutuhan khusus (ABK) di SLB Yayasan Bahagia Kota Tasikmalaya dengan *p-value*= 0,005, dimana H0 ditolak dan Ha diterima yang artinya terdapat hubungan antara pengguna *gadget* dengan kualitas tidur, oleh karena itu perlu dilakukan kegiatan penyuluhan terhadap orang tua siswa agar para orang tua lebih memperhatikan anak-anaknya terhadap pembatasan penggunaan *gadget* dalam sehari-hari.

Kata Kunci: Anak Berkebutuhan Khusus (ABK), Kualitas Tidur, Pengguna Gadget

ABSTRACT

The level of gadget use in the world currently reaches 5.31 billion, gadget users in Indonesia are also in the high category, which is 73.7%. The use of gadgets has increased very significantly, namely during the COVID-19 pandemic in the previous 2 years, which required all activities to be carried out online. The use of high gadgets will have an impact on one's health, one of which is the quality of sleep.The purpose of this study was to determine a significant relationship between the use of gadgets and the quality of adolescents with Special Needs (ABK) at the SLB, the Happy Foundation, Tasikmalaya City.This research method uses an analytical survey with a cross sectional approach, with a sampling technique using incidental sampling. This study involved 52 respondents, with 26 people at the junior high school level and 26 people at the high school level. The research instrument used a gadget use questionnaire and PSQI.Univariate and bivariate analysis tests used the chi-square test to determine the relationship between gadget use and the sleep quality of adolescent children with special needs (ABK) at the SLB Yayasan Bahagia Kota Tasikmalaya with p-value = 0.005, where H0 was rejected and Ha was accepted, which means that there is a relationship between gadget users with sleep quality, therefore it is necessary to conduct outreach activities to parents of students so that parents pay more attention to their children against limiting the use of gadgets in everyday life.

Keywords: *Children with Special Needs (ABK), Sleep Quality, Gadget Users*

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi informasi pada saat ini berkembang pesat dan salah satu bentuk perkembangannya adalah gadget yang mudah didapatkan dan digunakan oleh semua kalangan termasuk usia remaja (Palupi, 2020). Gadget juga merupakan sebuah perangkat elektronik yang dapat digunakan untuk alat komunikasi dan mencari informasi dengan menggunakan internet. Tingginya pengguna gadget menjadi sebuah fenomena yang tidak bisa dihindari oleh semua masyarakat terutama remaja. Salahsatu bentuk dari gadget diantaranya telepon genggam, komputer, tab, laptop, dan lain-lain (Asshiddiqie & Triastuti, 2019).

Berdasarkan laporan tinjauan global digital per bulan Januari 2022 jumlah penduduk dunia saat ini mencapai 7,91 miliar, dan jumlah pengguna ponsel di dunia saat ini juga mencapai 5,31 miliar (Kemp, 2021). Indonesia adalah salah satu Negara ke 5 terbanyak menggunakan internet setelah Filipina, Brazil, Thailand, Kolombia dan Indonesia (Lutfi et al., 2021). Menurut Assosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII, 2019) pengguna internet di indonesia pada tahun 2018 berjumlah 171,17 juta jiwa dengan nilai persentase pengguna internet 64,8%. Maka demikian pada tahun 2019-2020 pengguna internet di Indonesia berjumlah 196.71 juta jiwa dengan nilai persentase pengguna gadget 73,7%. Berdasarkan penelitian Assosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) pengguna internet paling banyak per wilayah adalah Pulau Jawa sebesar 56,4%, Sumatera 22,1%, Bali 5,2%, Kalimantan 6,3%, Sulawesi 7,0%, Maluku dan Papua 3,0% (APJII, 2021).

Penggunaan gadget yang tinggi akan berdampak bagi kesehatan seseorang salah satunya yaitu terhadap kualitas tidur Kualitas tidur adalah sebuah keadaan dimana individu merasa puas dan merasa segar pada saat terbangun dari tidur nya dan kualitas tidur juga mencapai beberapa aspek seperti kualitas dan kuantitas tidur, latensi tidur, durasi tidur dan aspek objektif tidur (Hastuti et al., 2016). Faktor yang dapat memngaruhi kualitas tidur seseorang yaitu, keletihan fisik, kebiasaan merokok, cahaya lampu, penggunaan gadget, suhu dan lingkungan. Penelitian Keswara (2019) menyebutkan bahwa terdapat hubungan penggunaan gadget terhadap kualitas tidur remaja dengan P value= 0,000 dan OR=4,696. Hubungan yang terdapat pada penelitian diatas disebabkan oleh penggunaan gadget pada malam hari akan memengaruhi pola tidur seseorang.

KAJIAN LITERATUR

Anak berkebutuhan khusus adalah anak-anak yang memiliki keterbatasan fisik, psikis, maupun mental (H.Sugiarto, 2017). Menurut peraturan Mentri Negara Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak Republik Indonesia Nomor 10 Tahun 2011 tentang Kebijakan Penanganan Anak Berkebutuhan Khusus (ABK) mengatakan bahwa Anak Berkebutuhan Khusus (ABK) merupakan anak yang mengalami keterbatasan atau luar biasa baik secara fisik, mental, psikis, sosial, intelektual serta emosional. Sehingga akan berpengaruh besar terhadap proses tumbuh kembang anak dibandingkan dengan anak yang normal pada usianya. Dari masalah diatas sehingga peneliti tertarik untuk melakukan penelitiannya dengan judul "Hubungan Penggunaan Gadget Dengan Kualitas Tidur Remaja Anak Berkebutuhan Khusus (ABK) di SLB Yayasan Bahagia Kota Tasikmalaya".

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode analitik survey dengan, menggunakan pendekatan cross sectional. Pengambilan sampel menggunakan metode incidental sampling. Penelitian menggunakan instrumen penelitian penggunaan gadget dan PSQI untuk kuesioner kualitas tidur. Uji reliabilitas yang dilakukan menggunakan metode koefisien realibilitas cronbach Alpha 0,866 untuk instrumen penelitan penggunaan smartphone dan 0,89 untuk instrumen penelitian PSQI.

Komponen PSQI terdapat 7 komponen yaitu kualitas subjektif, durasi tidur,

latensi tidur, efisiensi tidur, gangguan tidur, penggunaan obat tidur, disfungsi siang hari, jumlah nilai komponen global PSQI yaitu sebesar 21, seseorang dikatakan memiliki kualitas tidur yang buruk apabila mempunyai skor >5. Pada penelitian ini menggunakan sampel sebesar 52 orang yang merupakan siswa/siswi SMP-SMA di SLB Yayasan Bahagia Kota Tasikmalaya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 52 responden didapatkan hasil sebagai berikut:

Tabel 1
Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin

Kategori	Frekuensi	Presentase
Laki-laki	27	51,9%
Perempuan	25	48,1%
Total	**52**	**100%**

Berdasarkan Tabel 1 distribusi frekuensi jenis kelamin dapat dilihat jumlah responden laki-laki berjumlah 27 orang (51,9%) dan responden perempuan pada penelitian ini berjumlah 25 orang (48,1%).

Tabel 2
Distribusi Frekuensi Tingkat Sekolah

Kategori	Frekuensi	Presentase
Laki-laki	26	50%
Perempuan	26	50%
Total	**52**	**100%**

Berdasarkan Tabel 2 distribusi frekuensi tingkat sekolah dapat dilihat responden pada penelitian ini berasal dari tingkat SMP dan SMA yang masing-masing tingkatan berjumlah sama yaitu 26 orang (50%).

Tabel 3.
Distribusi Frekuensi Berdasarkan Tingkat Penggunaan *Gadget*

Kategori	Frekuensi	Presentase
Rendah	10	19,2%
Sedang	19	36,5%
Tinggi	23	44,3%
Total	**52**	**100%**

Berdasarkan Tabel 3 distribusi frekuensi berdasarkan tingkat penggunaan *gadget* yang termasuk kategori pengguna tinggi sebanyak 23 orang (44,3%), pengguna sedang 19 orang (36,5%), dan pengguna rendah 10 orang (10,2%).

Tabel.4
Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur

Kategori	Frekuensi	Presentase
Baik	8	15,4%
Buruk	44	84,6%
Total	**52**	**100%**

Berdasarkan Tabel 4 distribusi frekuensi kualitas tidur dapat dilihat sebanyak 8 orang (15,4%) yang memiliki kualitas tidur baik dan sebanyak 44 orang (84,6%) memiliki kualitas tidur buruk.

Tabel. 5
Hubungan Penggunaan Gadget Dengan Kualitas Tidur

Kategori	Kualitas tidur				Total	%	P-value
	Baik		Buruk				
Penggunaan Gadget	N	%	N	%			
Rendah	3	6%	7	13%	10	19%	
Sedang	5	10%	14	27%	19	37%	0,005
Tinggi	0	0	23	44%	23	44%	
Jumlah	8	15%	44	85%	52	100%	

Tabel 5 diatas menjelaskan bahwa pada penelitian ini melibatkan responden yang berjumlah 52 orang, dengan kategori penggunaan gadget rendah sebanyak 3 (6%) responden dengan kualitas tidur baik dan 7 (13%) responden memiliki kualitas tidur buruk, 19 (37%) responden dengan kategori penggunaan gadget sedang, sebanyak 5 (10%) orang memiliki kualitas tidur baik dan 14 (27%) orang dengan kualitas tidur buruk. Pengguna gadget dengan kategori tinggi dan memiliki kualitas tidur buruk berjumlah 23 (44%) orang atau semua responden yang dikategorikan pengguna tinggi mengalami kualitas tidur yang buruk.

Pada penelitian ini melibatkan responden yang berjumlah 52 orang, dengan kategori penggunaan gadget rendah sebanyak 3 responden dengan kualitas tidur baik dan 7 responden memiliki kualitas tidur buruk, 19 responden dengan kategori penggunaan gadget sedang, sebanyak 5 orang memiliki kualitas tidur baik dan 14 orang dengan kualitas tidur buruk. Pengguna gadget dengan kategori tinggi dan memiliki kualitas tidur buruk berjumlah 23 orang atau semua responden yang dikategorikan pengguna tinggi mengalami kualitas tidur yang buruk.

Tabel 5 diatas dilakukan pengujian menggunakan uji chi-square. Hasil p-value yang di dapatkan yaitu 0,005 sehingga p-value < α (0,005 <0,05). Berdasarkan hasil uji chi-square dengan nilai p-value 0,005 maka didapatkan nilai yang signifikan dimana Ho ditolak dan Ha diterima, sehingga dapat diambil kesimpulan dari penelitian ini terdapat hubungan penggunaan gadget dengan kualitas tidur remaja ABK di SLB Yayasan Bahagia Kota Tasikmalaya. Hal ini dapat terjadi karena disebabkan oleh beberapa faktor yang dapat memengaruhi kualitas tidur seseorang seperti keletihan fisik, kebiasaan merokok, cahaya lampu, suhu dan lingkungan, dan penggunaan gadget (Sulistiani, 2012).

Hubungan yang terjadi antara penggunaan gadget dengan kualitas tidur akan berdampak pada kesehatan lainnya bagi pengguna gadget tersebut seperti menimbulkan efek negatif terhadap kesehatannya. Penggunaan gadget sebelum tidur merupakan suatu hal yang sulit untuk ditinggalkan bagi sebagian individu pada saat ini. Penggunaan gadget sebelum tidur dapat memengaruhi penggunanya menjadi kecanduan sehingga jam tidur berkurang dan akan sulit untuk memulai tidur (Jarmi& Rahayuningsih, 2017).

Tidur mempunyai banyak manfaat bagi kesehatan seseorang diantaranya yaitu untuk memulihkan metabolisme tubuh, dimana ketika otak merasakan sedang lelah maka yang dibutuhkan otak adalah tidur atau istirahat. Dampak jika seseorang tidak istirahat atau tidur maka otak tidak bisa menerima informasi yang bagus, fokus terhadap sesuatu menurun, seseorang akan mudah marah dan stress (Gunarsa & Wibowo, 2021). Jika seseorang sering menggunakan gadget pada malam hari maka akan berpengaruh terhadap produksi homon melatonin dalam tubuh sehingga kualitas tidur seseorang akan buruk hal tersebut disebabkan karena adanya gangguan tidur yang ditimbulkan.

Hasil kuesioner PSQI pada penelitian ini yaitu hampir sebagian besar responden mengalami kualitas tidur yang buruk, dari 7 komponen yang terdapat dalam kuesioner PSQI rata-rata responden memiliki masalah pada komponen 2 yaitu durasi tidur atau lamanya waktu tidur, selain komponen 2, responden juga memiliki masalah pada komponen 4 yang menjelaskan tentang efisiensi tidur seperti waktu untuk memulai tidur, waktu bangun tidur, dan jumlah jam tidur pada malam hari. Selain komponen 4, responden banyak memiliki masalah yang terdapat pada komponen 5 yang menjelaskan tentang gangguan tidur seperti sering atau tidak mengalami bangun pada tengah malam, bangun untuk ke kamar mandi, mimpi buruk, batuk dan mendengkur pada saat tidur, sesak nafas, merasa kepanasan/kedinginan, dan merasakan nyeri pada tubuh. Sehingga sebagian besar responden mengalami kualitas tidur yang buruk.

Komponen paling rendah bahkan tidak ada dalam penelitian ini yaitu terdapat pada komponen 6 yaitu tentang penggunaan obat tidur. Sejalan dengan penelitian Abdul dan Erwan (2018) mengatakan bahwa dalam penelitiannya komponen tertinggi yang dihasilkan dari penelitiannya yaitu komponen 2 yaitu latensi tidur dan komponen terendah yang di dapatkan adalah komponen 6 dengan penggunaan obat tidur dalam sebulan terakhir

PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti didapatkan hasil bahwa tingkat penggunaan gadget pada remaja berkebutuhan khusus di SLB Yayasan Bahagia Kota Tasikmalaya Pada Tahun 2022 yang termasuk kategori pengguna tinggi sebanyak 23 orang (44,3%), kualitas tidur remaja berkebutuhan khusus sebanyak 44 orang (84,6%) memiliki kualitas tidur buruk. Sedangkan hubungan penggunaan gadget dengan kualitas tidur remaja anak berkebutuhan khusus (ABK) menunjukan nilai signifikan P = 0,005 hal ini menunjukan bahwa adanya hubungan penggunaan gadget dengan kualitas tidur remaja anak berkebutuhan khusus (ABK) serta ada hubungan penggunaan gadget dengan kualitas tidur remaja anak berkebutuhan khusus (ABK) di SLB Yayasan Bahagia Kota Tasikmalaya dengan nilai P-Value =0,005.

Saran

Bagi Universitas Bhakti Kencana

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai bahan penunjang untuk penelitian selanjutnya dan sebagai tambahan wawasan ilmu pengetahuan tentang hubungan penggunaan gadget dengan kualitas tidur remaja khususnya ABK yang dapat diarahkan oleh orang tua untuk mengurangi, mengawasi, penggunaan gadget dalam sehari-hari.

Bagi Staf Pengajar Di SLB Yayasan Bahagia Kota Tasikmalaya

Hasil penelitian diharapkan mampu memberikan informasi untuk kedepannya agar lebih ditingkatkan lagi edukasi kepada siswa/siswi tentang dampak yang akan ditimbulkan oleh gadget terhadap kesehatan dan kualitas tidur.

Bagi Peneliti Selanjutnya

Untuk peneliti selanjutnya diharapkan bisa meneliti lebih luas lagi karena dalam penelitian ini hanya mencakup tentang pengaruh penggunaan gadget terhadap kualitas tidur remaja ABK di SLB Yayasan Bahagia Kota Tasikmalaya.

Bagi Responden

Hasil penelitian ini diharapkan responden mampu mengontrol terhadap penggunaan gadget dalam sehari-hari, dan dapat mengetahui dampak yang akan ditimbulkan dari penggunan gadget yang berlebihan terhadap Kesehatan terutama pada kualitas tidur.

Bagi Orang Tua Responden

Hasil penelitian diharapkan mampu memberikan informasi agar dapat menggunakan gadget sebagai mana mestinya sehingga dapat meningkatkan kembali kualitas tidur. Orang tua berperan besar dalam memperhatikan anaknya didalam maupun diluar sekolah dalam hal penggunaan gadget.

REFERENSI

Kamil, A. R., & Setiyono, E. (2018). Symptoms Burden dan Kualitas Tidur Pada Pasien Hemodialysis. Indonesian Journal of Nursing Sciences and Practice, 1(1), 27-37.

APJII. (2019). laporan survei internet apjii 2019-2020. https://apjii.or.id/content/read/39/342/Hasil-Survei-Penetrasi-dan-Perilaku-Pengguna-Internet-Indonesia-2017

APJII. (2021). Laporan survei internet 2019-2020. Indonesia Internet Service Provider Assosiation. https://apjii.or.id/survei201 9x

Asshiddiqie, J., & Triastuti, N. J. (2019). The Relation Between Stress Level. Sleep Quality, Depression Level, And Use Of Gadget With, 241-51.

Gunarsa, S. D., & Wibowo, S. (2021). Hubungan Kualitas Tidur Dengan

Kebugaran Jasmani Siswa. Jurnal Pendidikan Jasmani, 9(01), 43-52.

H. Sugiarto, S. P. M. S. (2017). Mengenal anak Berkebutuhan Khusus (ABK). BP PAUD & DIKMAS. https://pauddikmaskalbar.kemdikbud.go.id/berita/mengenal-anak-berkebutuhan-khusus.html

Hastuti, R. Y., Sukandar, A., & Nurhayati, T. (2016). Hubungan tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada mahasiswa yang menyusun skripsi di STIKES Muhammadiyah Klaten. MOTORIK Jurnal Ilmu Kesehatan, 11(22).

Jarmi, A., & Rahayuningsih, S. I. (2017). Hubungan penggunaan gadget dengan kualitas tidur pada remaja. Jurnal Ilmiah Mahasiswa Fakultas Keperawatan, 2(3).

Kemp, S. (2021). Digital 2021 Indonesia. DATA REPORTAL. https://datareportal-com.translate.goog/reports/digital-2021-indonesia?_x_tr_sl=en&_x_tr_tl=id&_x_tr_hl=id&_x_tr_pto=sc

Keswara, U. R., Syuhada, N., & Wahyudi, W. T. (2019). Perilaku penggunaan gadget dengan kualitas tidur pada remaja. Holistik Jurnal Kesehatan, 13(3), 233-239.

Lutfi, B., Nurdianti, R., & Sahid, A. (2021). PENGARUH PENGGUNAAN GADGET TERHADAP INTERAKSI SOSIAL ANAK BERKEBUTUHAN KHUSUS PENYANDANG TUNARUNGU DI SLB YAYASAN BAHAGIA KOTA TASIKMALAYA. JURNAL MITRA KENCANA KEPERAWATAN DAN KEBIDANAN, 5(1), 60-68.

Palupi, I. D. R. (2020). Pengaruh media sosial pada perkembangan kecerdasan anak usia dini. Jurnal Edukasi Nonformal, 1(1), 127-134.

Sulistiyani, C. (2012). Beberapa faktor yang berhubungan dengan kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro Semarang. Jurnal Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro, 1(2), 18762.

BIODATA PENULIS

Hilman Mulyana, lahir pada 24 Desember 1984 di kabupaten Ciamis, Jawa Barat. Mengenyam pendidikan formal sampai saat ini terakhir di Program Pasca Sarjana Fakultas Keperawatan UNPAD lulus tahun 2016 dengan gelar Magister Keperawatan (M.Kep) Peminatan Komunitas. Saat ini bekerja sebagai dosen tetap yayasan di STIKes Mitra Kencana (Universitas Bhakti Kencana) Tasikmalaya Program Studi Keperawatan sejak tahun 2009 sampai dengan sekarang.

Deni Wahyudi lahir pada 24 November 1975 di kabupaten Ciamis, Jawa Barat. Mengenyam pendidikan formal saat ini terakhir di program Pasca Sarjana di Fakultas Keperawatan UNPAD lulus tahun 2016 dengan gelar Magister Keperawatan (M.Kep) konsentrasi Keperawatan Kritis. Saat ini bekerja sebagai Pegawai Negeri Sipil Daerah (PNSD) di RSUD Ciamis sejak tahun 2007 sampai sekarang, sekaligus sebagai dosen di Universitas Bhakti Kencana Tasikmalaya dan beberapa Universitas lainnya.

Silvi Amelia Yahya lahir pada 15 Desember 1999 di kabupaten Ciamis, Jawa Barat Mengenyam pendidikan formal sampai saat ini terakhi di Universitas Bhakti Kencana Tasikmalaya pada Program Studi Sarjana Keperawatan dan lulus pada tahun 2022 dengan gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep). Saat ini sedang menempuh pendidikan program profesi ners di Universitas Bhakti Kencana Tasikmalaya pada tahun ajaran 2022/2023.