

BAB I

PENDAHULUAN

1 Latar belakang

Perkembangan teknologi digital semakin pesat, disertai dengan meningkatnya akses terhadap internet, telah memberikan kemudahan bagi masyarakat dalam memanfaatkan berbagai platform media digital, seperti YouTube, TikTok, dan game online. Pemanfaatan platform-platform ini semakin meluas, menjangkau beragam usia, termasuk anak-anak yang masih sangat muda. Namun, kemudahan ini turut berpengaruh dalam membentuk pola konsumsi media di semua kelompok umur. Selain itu, tidak semua konten yang tersedia di media layar sesuai untuk anak-anak, banyak yang mengandung unsur kekerasan, elemen mistis, dan materi yang tidak pantas untuk usia mereka (Yumarni 2022).

Terjadinya peningkatan lamanya waktu yang dihabiskan anak di depan layar disebabkan oleh peran orang tua yang menyediakan gadget atau perangkat digital untuk anak-anak mereka. Menurut Mortensen dan rekan-rekannya (2023), orang tua sering memberikan screen time kepada anak-anak saat makan atau saat bermain. Rideout & Robb (2017) menjelaskan bahwa peningkatan durasi screen time pada anak usia dini banyak dipengaruhi oleh kebiasaan orang tua yang memanfaatkan gawai sebagai media untuk menenangkan anak yang sedang rewel atau sebagai alat untuk membantu mereka tidur. Pola pengasuhan orang tua seperti ini dapat berkontribusi pada peningkatan waktu screen time anak setiap harinya, sehingga berpotensi mengganggu atau menghambat perkembangan anak.

Salah satu aspek yang semakin diperhatikan adalah bagaimana penggunaan perangkat elektronik dan lamanya waktu yang dihabiskan di depan layar. Berbagai studi mengungkapkan studi Penelitian oleh Tawiah (2024) memaparkan durasi paparan layar yang tinggi pada anak usia dini berpotensi memberikan dampak negatif terhadap proses tumbuh kembang. Kondisi tersebut dapat memengaruhi perkembangan fungsi kognitif dan kemampuan motorik anak serta meningkatkan

risiko timbulnya berbagai permasalahan perilaku. Meningkatnya ketergantungan anak terhadap penggunaan gadget juga diperkirakan menjadi salah satu faktor yang berkontribusi terhadap terjadinya keterlambatan perkembangan. Selain itu, hasil penelitian Nahdiyah dkk. (2024) mengungkapkan bahwa penggunaan layar dalam durasi yang berlebihan dapat menyebabkan terganggunya pola tidur anak. Padahal, kualitas tidur yang baik memiliki peran penting dalam mendukung pertumbuhan fisik, pematangan fungsi otak, serta perkembangan anak secara optimal.

Gangguan pola tidur pada anak dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain tingkat aktivitas fisik, kebiasaan mengonsumsi makanan, serta kondisi psikologis yang dialami anak. Secara fisiologis, tidur pada anak berlangsung melalui dua tahapan utama, yaitu Non-Rapid Eye Movement (NREM) dan Rapid Eye Movement (REM). Fase NREM mencakup sekitar 75–80% dari total waktu tidur dan berperan penting dalam proses istirahat serta pemulihan fungsi tubuh. Sebaliknya, fase REM ditandai dengan gerakan bola mata yang cepat, peningkatan aktivitas listrik otak yang tampak pada pemeriksaan EEG, relaksasi otot sementara, serta meningkatnya frekuensi pernapasan dan denyut jantung. Fase ini umumnya berlangsung selama 1–5 menit sebelum siklus tidur berlanjut ke tahapan berikutnya (Adjie et al., 2023).

Pesatnya kemajuan teknologi, dan informasi telah memberikan dampak besar terhadap aspek kehidupan masyarakat, termasuk dalam cara berkomunikasi serta menjalin interaksi sosial sehari-hari. Inovasi teknologi yang terus berkembang didorong oleh meningkatnya kebutuhan masyarakat serta perubahan gaya hidup yang semakin menekankan kemudahan dan efisiensi dalam menjalankan berbagai aktivitas. Salah satu hasil dari perkembangan tersebut adalah hadirnya berbagai jenis gadget, seperti smartphone, komputer, tablet, dan laptop, yang kini digunakan secara luas dalam kehidupan sehari-hari (Kusumawardani & Yolanda, 2023). Istilah *gadget* sendiri berasal dari bahasa Inggris yang mengacu pada perangkat elektronik berukuran kecil yang dirancang untuk memudahkan berbagai aktivitas, seperti berkomunikasi, memperoleh informasi, serta menjalankan beragam fungsi digital lainnya. berukuran kecil dengan fungsi khusus, yang dimanfaatkan untuk memudahkan komunikasi,

memperoleh informasi, serta menunjang berbagai aktivitas digital lainnya. atau browsing, bersosial media, menonton youtube, bermain game, dan lain sebagainya (Hablaini dkk, 2020).

Ketika anak-anak yang berada di rentang usia 10 hingga 12 tahun mengalami ketergantungan pada perangkat elektronik, Salah satu permasalahan kesehatan yang dapat timbul adalah rendahnya kualitas tidur (Hablaini et al., 2020). Tidur adalah salah satu kebutuhan dasar yang harus dipenuhi oleh setiap individu karena memiliki peran penting dalam menjaga fungsi tubuh, memulihkan energi, serta mendukung kesehatan secara menyeluruh. Pada anak-anak, tidur merupakan peristiwa yang umum dan sangat vital bagi kesehatan mereka. Kelompok usia ini cenderung berada pada risiko tinggi mengalami gangguan pola tidur karena kurangnya waktu untuk tidur (Fadzi dkk 2021) Waktu yang dihabiskan untuk menggunakan media yang berpijar, termasuk televisi, ponsel, tablet, atau komputer, dikenal dengan istilah waktu layar. Waktu layar meliputi beragam aktivitas seperti menonton video, bermain game, berselancar di media sosial, serta membaca atau belajar melalui alat digital menurut (Azzahra dan Andini 2025). Menurut penelitian (Liu et al. 2021), lamanya waktu layar yang tinggi pada anak dari usia dini dapat menyebabkan masalah perilaku di masa depan. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa waktu layar yang tidak teratur pada anak berumur 6 bulan hingga 2,5 tahun dapat menyebabkan hiperaktivitas saat berusia 4 tahun.

Perkembangan teknologi berlangsung sangat cepat mampu memengaruhi semua aspek kehidupan bermasyarakat dan interaksi sosial di dalam masyarakat. Kecanggihan dalam teknologi, informasi, serta komunikasi semakin maju Perkembangan tersebut didorong oleh meningkatnya kebutuhan masyarakat serta perubahan gaya hidup yang semakin mengutamakan kemudahan dan efisiensi dalam menjalankan berbagai aktivitas. Salah satu bentuk inovasi teknologi yang berkembang cepat adalah gadget, yang meliputi *smartphone*, komputer, tablet, dan laptop (Kusumawardani & Yolanda, 2023).

1.1 Rumusan Masalah

“Apakah ada Hubungan Dampak Paparan Screen Time Pasif dari Handphone Terhadap Kuliatas Tidur Bayi Usia 9-12 Bulan di PMB Supiani”.

1.2 Tujuan Penelitian

Tujuan Umum

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mngetahui dampak screen time pasif dari handphone terhadap kuliatas tidur bayi usia 9-12 bulan di PMB Supiani.

Tujuan Khusus

1. Untuk mengetahui dampak paparan screen time pasif dari handphone
2. Untuk mengetahui kuliatas tidur bayi usia 9-12 bulan.

1.3 Manfaat Penelitian

Manfaat bagi Penelitian Selanjutnya

Penelitian ini berkontribusi sebagai rujukan ilmiah dan penyedia data awal (*baseline data*) bagi penelitian selanjutnya.

Bagi Tempat Penelitian

Penelitian diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai dasar dalam penyusunan materi edukasi bagi orang tua mengenai dampak screen time pasif pada bayi.

