

**PENGARUH PENDIDIKAN KESEHATAN *DIGITAL PARENTING*
TERHADAP PENGETAHUAN IBU DAN KEBUTUHAN TIDUR ANAK
PRASEKOLAH**

*The Effect Of Digital Parenting Health Education On Mother's Knowledge And
Sleep Needs Of Preschool Children*

Henny Vidia Effendy*, *Surya Mustika Sari*

* STIKes Dian Husada Mojokerto, email: hennyputrpratama@gmail.com

ABSTRAK

Anak usia 3-6 tahun membutuhkan waktu untuk tidur 11-13 jam termasuk tidur siang. Namun Banyak anak yang kebutuhan tidurnya tidak terpenuhi akibat penggunaan gadget dan kurangnya pengetahuan Ibu mengenai bagaimana cara mengasuh anak di era digital. Salah satu upaya untuk mengatasi kebutuhan tidur anak yang terganggu akibat penggunaan *gadget* diperlukan pengetahuan yang bagus pada Ibu mengenai cara mengasuh anak di era digital dan perhatian kusus dari orang tua untuk menerapkan *digital parenting*. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui pengaruh pendidikan kesehatan *digital parenting* terhadap pengetahuan ibu dan kebutuhan tidur anak prasekolah.

Desain penelitian ini menggunakan *pra eksperimental* dengan rancangan *one group pra-post test design*. Populasi dalam penelitian ini sejumlah 41 responden, sampel sejumlah 37 responden diambil menggunakan teknik *Simple Random Sampling*. Variabel independent pendidikan kesehatan, variabel dependen pengetahuan ibu dan kebutuhan tidur anak. Instrument yang digunakan dalam pengumpulan data menggunakan kuesioner data dianalisis menggunakan uji statistik *Wilcoxon*.

Hasil penelitian didapatkan setelah dilakukan pendidikan kesehatan *digital parenting* pengetahuan ibu meningkat sebanyak 22 orang (59%) dan pemenuhan kebutuhan tidur anak meningkat sebanyak 23 orang (62%). Ada pengaruh pendidikan kesehatan *digital parenting* terhadap pengetahuan ibu Dengan nilai $p=0.013$ dan ada pengaruh pendidikan kesehatan *digital parenting* terhadap kebutuhan tidur dengan nilai $p=0.039$.

Ibu diharapkan untuk selalu menambah pengetahuan dan mencari informasi baik di media sosial maupun sesama ibu yang mempunyai anak usia prasekolah tentang cara mengontrol penggunaan *gadget* pada anak sehingga penggunaan gadget pada anak tidak mempengaruhi pemenuhan kebutuhan tidurnya.

Kata kunci: Pendidikan Kesehatan, Pengetahuan Ibu, Kebutuhan Tidur Anak.

ABSTRACT

Children aged 3-6 years need 11-13 hours of sleep including naps. However, there are many children whose sleep needs are not fulfilled due to the use of gadgets and their lack of knowledge on how to raise children in the digital age. One of the Efforts To overcome the sleep needs of children who are disrupted due to the use of gadgets, good knowledge is needed from mothers about how to raise children in the digital era and special attention from parents to implement digital parenting. The purpose of this study was to determine the effect of digital parenting health education on mother's knowledge and sleep needs of preschool children.

The design of this study used a pre-experimental design with one group pre-post test design. The population in this study was 41 respondents, a sample of 37 respondents was taken using the Simple Random Sampling technique. The independent variable was health education, the dependent variable were mother's knowledge and children's sleep needs. The instrument used in data collection using a data questionnaire was analyzed using the Wilcoxon statistical test.

The results of the study were obtained that after doing digital parenting health education, the knowledge of mothers increased by 22 people (59%) and the fulfillment of children's sleep needs increased by 23 people (62%). There was an effect of parenting digital health education on maternal knowledge with a value of $p = 0.013$ and there was an effect of parenting digital health education on sleep needs with a value of $p = 0.039$.

Mothers are expected to always increase their knowledge and seek information both on social media and among mothers who have preschool age children about how to control the use of gadgets in children so that the use of gadgets in children does not affect the fulfillment of their sleep needs.

Keywords: *Health Education, Mother Knowledge, Child Sleep Needs.*

PENDAHULUAN

Gadget adalah media yang dipakai sebagai alat komunikasi modern. *Gadget* semakin mempermudah kegiatan komunikasi manusia. Kini kegiatan komunikasi telah berkembang semakin lebih maju dengan munculnya gawai. *Gadget* adalah perangkat elektronik kecil yang memiliki fungsi khusus (Novita, 2016). Tidur adalah suatu proses yang sangat penting bagi manusia, karena dalam tidur terjadi proses pemulihan, proses ini bermanfaat mengembalikan kondisi seseorang pada keadaan semula, dengan begitu, tubuh yang tadinya mengalami kelelahan akan menjadi segar kembali (Japardi, 2012). Fungsi tidur bagi anak, diantaranya membantu proses metabolisme, menjaga kesehatan dan daya tahan tubuhnya, mencerdaskan otak, membantu tumbuh kembang anak menjadi lebih optimal dan meningkatkan konsentrasi anak. Bayi atau balita dapat dikatakan cukup tidur jika jatuh tertidur dengan mudah di malam hari, terbangun dengan

mudah di pagi hari, dan tidak memerlukan tidur siang yang melebihi kebutuhan sesuai perkembangannya (Yeni, 2018).

Rata-rata anak usia 3-6 tahun membutuhkan waktu untuk tidur 11-13 jam termasuk tidur siang. Namun banyak anak yang kebutuhan tidurnya tidak terpenuhi akibat kurangnya pengetahuan orang tua mengenai bagaimana cara mengasuh anak di era digital sehingga penggunaan gadget pada anak tidak terkontrol. Penggunaan media elektronik sering dikaitkan dengan durasi tidur yang berkurang, terbangun lebih awal, mengantuk di siang hari, mimpi buruk di malam hari dan berjalan dalam tidur (Adelina, 2010). Berdasarkan studi pendahuluan di TK Pembina Desa Jabon Mojokerto melalui wawancara dengan Ibu wali murid didapatkan mereka kurang mengetahui bagaimana cara mengasuh anak di era digital dan batasan waktu anak dalam menggunakan gadget sehingga anak tidak terkontrol bermain gadget dan mengganggu masalah pemenuhan kebutuhan tidur, menurut Ibu anak

lebih memilih bermain gadget daripada tidur siang dan sulit untuk memulai tidur di malam hari. Masalah yang muncul adalah kurangnya pengetahuan ibu mengenai cara mengasuh anak di era digital.

Hasil survey NSF (*National Sleep Foundation*) merilis *Annual Sleep in America Poll* pada tahun 2011 untuk melihat efek dari penggunaan media elektronik hasil survei menunjukkan 95% anak yang menggunakan media elektronik sebelum tidur mengeluh tidak mendapatkan tidur yang memuaskan dan 7% anak-anak berusia 13 tahun mengaku tidur kurang dari 6 jam pada malam hari. Hasil wawancara dengan Ibu wali murid di TK Pembina Desa Jabon Mojokerto, menunjukkan 6 dari 9 ibu kurang mengetahui bagaimana cara mengasuh anak di era digital dan 3 ibu dari mereka lebih mengetahui cara mengasuh anak di era digital dan lebih memilih melarang penggunaan gadget pada anaknya.

Kurangnya pengetahuan Ibu tentang bagaimana mengasuh anak di era digital dan kurangnya pengetahuan tentang berapa lama batas waktu penggunaan gadget pada anak membawa dampak negatif diantaranya anak mengalami gangguan pemenuhan tidur karena anak lebih memilih bermain gadget daripada tidur siang dan ibu juga mengatakan anak mereka sulit untuk

memulai tidur di malam hari. Penggunaan gadget pada anak dapat mengganggu pemenuhan kebutuhan tidur karena penggunaan media elektronik dapat mempengaruhi hormon melatonin yang disekresikan oleh kelenjar pineal dan berperan dalam ritme sirkadian. Pada siang hari hormon ini hampir tidak terdeteksi namun pada malam hari kadarnya akan meningkat, hal ini disebabkan karena adanya efek cahaya yang mempengaruhi produksi melatonin. Ketika cahaya cukup seperti pada siang hari produksi melatonin akan ditekan. Cahaya dari *gadget* akan menghambat peningkatan neuron-neuron tidur otak dan hormon melatonin di malam hari yang membantu untuk tidur.

Efek lain yang ditimbulkan oleh penggunaan media elektronik terhadap tidur adalah terjadinya stimulasi otak yang terus menerus, sehingga orang yang menggunakannya sulit untuk rileks dan cenderung untuk tetap terjaga (Ambarwati, 2017). Dampak gangguan pemenuhan tidur pada anak yaitu kurang berkonsentrasi, pemarah, penurunan IQ, masalah emosional, masalah berat badan dan sulit berfikir logis. Hasil penelitian bidang psikiatri anak di Amerika terhadap 9000 anak usia prasekolah meyakini bahwa dampak kurang tidur dari 9 jam per malam membuat mereka lebih

mungkin menunjukkan sikap impulsif, marah-marah, dan tantrum (ledakan emosi yang disertai dengan ketakutan atau kecemasan).

Upaya Untuk mengatasi kebutuhan tidur anak yang terganggu akibat penggunaan *gadget* maka diperlukan pengetahuan yang bagus mengenai cara mengasuh anak di era digital dan perhatian kusus dari orang tua untuk menerapkan *digital parenting*. *Digital parenting* merupakan model pola pengasuhan anak yang disesuaikan dengan kebiasaan anak yang begitu akrab dengan perangkat digital. Penelitian ini bertujuan untuk meneliti pengaruh pendidikan kesehatan *digital parenting* terhadap pengetahuan Ibu dan pemenuhan kebutuhan tidur anak Prasekolah.

METODE DAN ANALISA

Desain yang digunakan dalam penelitian ini, adalah menggunakan *pra eksperimental* dengan rancangan *one group pra-post test design*. Penelitian ini dilaksanakan di TK Pembina Desa Jabon Mojokerto. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh wali murid TK Pembina Desa Jabon, sejumlah 41 responden. Sampel yang diambil sebanyak 37 responden. Metode sampling yang digunakan *Probability sampling - simple random sampling*. Kriteria

inklusi sebagian walimurid TK Pembina desa jabon sejumlah 37 responden. Teknik pengumpulan data dependen dan independen penelitian diambil dengan menggunakan kuesioner. Data dianalisis dengan menggunakan uji *wilcoxon* dengan tingkat kemaknaan 0,05. Penelitian Ini sudah mendapatka ijin dari TK Pembina Desa Jabon Mojokerto dengan No.Surat: 032/035/342/097.a/2020.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1 menunjukkan bahwa hampir setengah Ibu memiliki pengetahuan kurang yaitu sebanyak 17 orang (45,9%) dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan pengetahuan Ibu meningkat menjadi cukup yaitu sebanyak 19 orang (51,4%). Pendidikan kesehatan merupakan proses belajar pada individu, kelompok atau masyarakat dari tidak tahu menjadi tahu, dan dari tidak mampu mengatasi masalah kesehatan sendiri menjadi mandiri. Sehingga pendidikan kesehatan merupakan suatu usaha atau kegiatan untuk membantu individu, kelompok dan masyarakat dalam meningkatkan kemampuan baik pengetahuan, sikap maupun ketrampilan agar tercapai hidup sehat secara optimal (Ambarwati, 2017). Ada beberapa faktor yang mempengaruhi

pengetahuan seseorang menurut Notoatmodjo (2012) yaitu: umur, pendidikan, pekerjaan. Tingkat keberhasilan penyampaian makna dari suatu pesan sangat dipengaruhi oleh metode yang tepat dan kemasan

yang menarik dalam penyampaian pesan tersebut. Tabel 2 menunjukkan bahwa sebagian besar responden pengetahuannya meningkat sebanyak 22 orang (59%).

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pengetahuan Ibu Tentang *Digital Parenting* Sebelum dan Sesudah Diberikan Pendidikan Kesehatan *Digital Parenting*

No	Pengetahuan	Pre-tes		Post-tes	
		Jumlah	%	Jumlah	%
1	Baik	5	13,5	9	24,3
2	Cukup	15	40,5	19	51,4
3	Kurang	17	45,9	9	24,3
	Jumlah	37	100	37	100

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Perubahan Pengetahuan Responden Sebelum dan Sesudah Diberikan Pendidikan Kesehatan *Digital Parenting*

No	Pengetahuan	Jumlah	%
1	Meningkat	22	59
2	Tetap	10	27
3	Turun	5	14
	Jumlah	37	100

Tidur adalah suatu proses yang sangat penting bagi manusia, karena dalam tidur terjadi proses pemulihan, proses ini bermanfaat mengembalikan kondisi seseorang pada keadaan semula, dengan begitu, tubuh yang tadinya mengalami kelelahan akan menjadi segar kembali. Proses pemulihan yang terhambat dapat menyebabkan organ tubuh tidak bisa bekerja dengan maksimal, akibatnya orang yang kurang tidur akan cepat lelah dan mengalami penurunan konsentrasi (Japardi, 2012). Rata-rata anak usia 3-6 tahun membutuhkan waktu untuk tidur 11-13 jam termasuk tidur siang.

Faktor yang mempengaruhi pemenuhan kebutuhan tidur salah satunya adalah gaya hidup, dimana anak sering menggunakan gadget. Penggunaan media elektronik sering dikaitkan dengan durasi tidur yang berkurang, terbangun lebih awal, mengantuk disiang hari, mimpi buruk dimalam hari dan berjalan dalam tidur (Adelina, 2010).

Kebutuhan tidur yang kurang pada anak disebabkan oleh gaya hidup anak yang menggunakan gadget. Waktu anak yang seharusnya digunakan untuk istirahat justru digunakan untuk game maupun melihat vidio pada gadget sehingga

dengan pengetahuan ibu yang bagus tentang digital parenting maka pengasuhan pada anak terkait aturan-aturan menggunakan gadget juga baik sehingga ibu mengetahui jam batasan anak menggunakan gadget yang akhirnya penggunaan gadget pada

anak tidak mempengaruhi kebutuhan tidurnya. Tabel 3 didapatkan hasil sebagian besar ibu memiliki anak pra sekolah dengan pemenuhan kebutuhan tidur tidak terpenuhi yaitu sebanyak 24 anak (64,9%).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Pemenuhan Kebutuhan Tidur Anak Sebelum dan Sesudah Diberikan Pendidikan Kesehatan *Digital Parenting*

No	Kebutuhan Tidur	Pre-tes		Post-tes	
		Jumlah	%	Jumlah	%
1	Terpenuhi	13	35,1	26	70,3
2	Tidak Terpenuhi	24	64,9	11	29,7
	Jumlah	37	100	37	100

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Perubahan Pemenuhan Kebutuhan Tidur Anak Sebelum dan Sesudah Diberikan Pendidikan Kesehatan *Digital Parenting*

No	Pemenuhan Kebutuhan Tidur	Jumlah	%
1	Meningkat	23	62
2	Tetap	14	38
3	Turun	0	0
	Jumlah	37	100

Pendidikan kesehatan dalam arti pendidikan secara umum adalah segala upaya yang direncanakan untuk mempengaruhi orang lain, baik individu, kelompok, atau masyarakat, sehingga mereka melakukan apa yang diharapkan oleh pelaku pendidikan atau promosi kesehatan. Batasan ini tersirat unsur-unsur input (sasaran dan pendidik dari pendidikan), proses (upaya yang direncanakan untuk mempengaruhi orang lain) dan output (melakukan apa yang diharapkan). Hasil yang diharapkan dari suatu promosi atau pendidikan kesehatan

adalah perilaku kesehatan, atau perilaku untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan yang kondusif oleh sasaran dari promosi kesehatan (Notoadmojo, 2012).

Faktor – faktor yang mempengaruhi pendidikan kesehatan antara lain; 1) Tingkat pendidikan yang dapat mempengaruhi cara pandang seseorang terhadap informasi baru yang diterimanya; 2) Kepercayaan masyarakat, masyarakat lebih memperhatikan informasi yang disampaikan oleh orang-orang yang sudah mereka kenal (Handrianto,

2013). Dengan adanya pendidikan kesehatan yang disampaikan dengan cara yang bagus dan mudah difahami oleh responden dapat memberikan pengaruh baik dan meningkatkan pengetahuan ibu dari kurang menjadi cukup dan cukup menjadi baik, memberikan sumber informasi untuk ibu terkait bagaimana cara mengasuh anak pada era digital. Menurut teori diatas, responden yang pengetahuannya tetap (kurang) dan bahkan ada yang menurun disebabkan karena tingkat pendidikan dan kepercayaan pada responden, dimana tingkat pendidikan akan mempengaruhi cara pandang dalam menangkap informasi yang telah diterimanya, kurang tidur pada anak dapat menyebabkan obesitas yang dapat mengancam kesehatan pada anak, sehingga hal tersebut dapat dicegah apabila ibu memiliki pengetahuan yang bagus maka dapat mengurangi dampak negatif penggunaan gadget pada anak yang dapat mempengaruhi pemenuhan kebutuhan tidurnya.

Tabel 4 didapatkan sebagian besar responden yang mempunyai anak dengan pemenuhan kebutuhan tidur meningkat sebanyak 23 orang. *Digital parenting* adalah strategi pengasuhan orang tua terkait aturan penggunaan perangkat digital baik *online* maupun *offline* untuk melindungi keselamatan anak dari

ancaman penggunaannya. *Digital parenting* mencakup kegiatan orang tua memberikan batasan yang jelas, membimbing dan mengawasi anak dalam menggunakan media digital (Sobry, 2017).

Menurut Novita (2016), ada hubungan antara pengawasan orang tua terhadap dampak penggunaan *gadget*, dimana apabila orang tua mengawasi penggunaan gadget pada anak maka dampak negatif dari penggunaan gadget akan berkurang. Pemenuhan kebutuhan tidur pada anak setelah diberikan pendidikan kesehatan mengalami peningkatan dari tidak terpenuhi menjadi terpenuhi disebabkan karena pengetahuan dan penerapan ibu bagus tentang cara mendidik anak di era digital sehingga dampak negatif penggunaan gadget pada anak tidak mengganggu waktu tidurnya. Pemenuhan kebutuhan tidur pada anak yang tidak ada peningkatan/tetap tidak terpenuhi setelah diberikan pendidikan kesehatan disebabkan karena ibu hanya mengetahui dan memahami informasi yang disampaikan tetapi tidak mengaplikasikan ke anaknya sehingga tidak ada perubahan dalam pemenuhan kebutuhan tidur pada anak. Sesuai dengan teori dan penelitian terdahulu, bahwa dampak negatif penggunaan gadget pada anak yang salah satunya dapat mempengaruhi pemenuhan kebutuhan

tidur dapat dicegah dengan pengawasan dan pengetahuan orang tua yang baik tentang bagaimana cara mengasuh anak di era digital, sekaligus menunjukkan bahwa intervensi atau perlakuan yang diberikan peneliti berupa pendidikan kesehatan tentang *digital parenting* memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan pengetahuan ibu dan pemenuhan kebutuhan tidur pada anak prasekolah.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Pengetahuan ibu sebelum diberikan pendidikan kesehatan hampir setengah ibu memiliki pengetahuan kurang dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan pengetahuan ibu meningkat menjadi cukup. Pemenuhan kebutuhan tidur anak sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan *digital parenting* sebelum diberikan pendidikan kesehatan hampir sebagian besar kebutuhan tidur anak tidak terpenuhi dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan pemenuhan kebutuhan tidur pada anak hampir sebagian besar terpenuhi. Ada pengaruh pendidikan kesehatan *digital parenting* terhadap pengetahuan ibu di TK Pembina Desa Jabon Mojokerto dan ada pengaruh pendidikan kesehatan *digital*

parenting terhadap kebutuhan tidur anak di TK Pembina Desa Jabon.

Saran

Diharapkan kepada orang tua anak untuk menambah pengetahuan dan sering mencari informasi-informasi baik di media sosial maupun sesama ibu yang mempunyai anak usia prasekolah tentang cara mengontrol penggunaan *gadget* pada anak dan memperbaiki pemenuhan kebutuhan tidur pada anak prasekolah.

KEPUSTAKAAN

- Adelina, H. (2010) *Prevalensi Gangguan Tidur pada Remaja Usia 12-15 Tahun di Sekolah Lanjutan Tingkat Pertama*
- Ambarwati, R. (2017) *Irama Sirkadian Dan Metabolisme Tubuh*
- Gunawan, MAA. (2017) *Hubungan Durasi Penggunaan Gadget Terhadap Perkembangan Sosial Anak Prasekolah Di Tk Pgri 33 Sumurboto, Banyumanik*
- Handrianto (2013) Pengaruh negatif penggunaan Gadget pada anak.
- Japardi, I (2012) *Gangguan Tidur*
- Novita, Sari (2016) Dampak penggunaan Gadget terhadap interaksi sosial anak, *Jurnal PAUD Teratai*

Notoadmodjo (2012) *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*: Rineka Cipta

Sobry, M. (2017). Peran Smartphone Terhadap Pertumbuhan Dan Perkembangan Anak.

Yeni, T. (2018) Pengaruh system operasi mobile android pada anak usia dini.