
The Implications of Screentime for Children's Health in Online Learning at 59 Siguntu Elementary School, Palopo City

Santi*, Herawati Ramli, Sumiati

Department of Nursing, Institut Kesehatan dan Bisnis Kurnia Jaya Persada, Indonesia

*Corresponding author: Santi, Herawati Ramli, Sumiati

Email: santijufri19@gmail.com.

ABSTRACT

As a result of too long screen time, it could make students sluggish, obesity and various non-communicable diseases, as well as risks related to eye health and social emotional development. This study aimed to systematically identify the impact of the screen time on students' health in online learning. The research used qualitative research methods through a phenomenological approach. Data collected with focus group discussions (FGD) and in-depth interviews. FGD were conducted on 10 students. In-depth interviews were carried out on ten key informants, students in grades III to VI that constantly utilize cellphones, five ordinary informants, which were students' parents. The results showed that the impact of screen time on students in physical healths are ocular fatigue, itchy, sore and stiffed hands while using or holding the gadget screen for too long, but from a social perspective, it is not so influential because students tend to prefer playing with school friends compared to playing gadgets at home. In terms of implications for student behavior, there are some affections on their health, as if their irregular sleep time at night due to watching shows or movies that are considered fun, but in the term of the affective health, it has no significant effect by observing their actions are still as usual. Also, there are no showed frontal actions or habits that breaking the norm, and they can still enjoy playing time with their friends. Based on the results of the research obtained, it concluded that the implications of screen time on students' health can be reduced or prevented by leading the student's learning to be more active in field activities like playing with their friends, so the tendency to play on cellphones can be reduced and bring over to prevent the bad affections of screen time on students' health in SD 59 Siguntu. Therefore, the growth and development of the students can be optimized without any disturbances that must be faced during their development.

Keyword : Students; Online; Screen time

I. PENDAHULUAN

Indonesia termasuk salah satu negara yang menggunakan gadget terbesar di dunia. Rideout mengatakan bahwa Indonesia merupakan negara di Asia yang memiliki pengguna sosial media paling aktif dengan user aktif sebanyak 79,7% mengalahkan Filipina, Malaysia, dan Cina dengan user aktif sebanyak 78%, 72%, dan 67% secara berurutan. Di Indonesia sendiri, angka anak dengan usia 5 tahun yang menggunakan gadget meningkat dari 38% pada tahun 2011 menjadi 72% pada tahun 2013 dan 80% pada tahun 2015. Delima dalam penelitiannya tahun 2015 mengemukakan bahwa hampir 94% orangtua menyatakan anak mereka biasa menggunakan perangkat teknologi untuk bermain game, dimana 63% diantaranya menghabiskan maksimal waktu sekali bermain game sebanyak 30 menit, 15% menghabiskan waktu sebanyak 30 menit sampai 60 menit untuk bermain game dan sisanya menghabiskan waktu lebih dari satu jam (Fajar Amalia and Yani Syuhaimie Hamid 2020; Istiqomah 2019).

Penggunaan Smartphone yang tinggi berisiko menimbulkan terjadinya adiksi. Penelitian (Istiqomah 2019; Pangesti, Gunawan, and Julia 2016; Pratiwi 2020; Rachmat 2019) menyebutkan bahwa sebanyak 17,9% dari 1,63 juta remaja mengalami adiksi smartphone dan lebih dari 24% anak-anak didiagnosis mengalami adiksi internet dan harus menjalani perawatan di rumah sakit. Sedangkan di Indonesia, sebanyak 48 pasien remaja dan anak dirawat di Rumah Sakit Jiwa Dr. Soeharto Herdjan Jakarta pada tahun 2016 karena adiksi smartphone, hiperaktif, dan gangguan belajar.

Penggunaan perangkat digital secara berlebihan akan berdampak buruk pada perkembangan anak. Anak yang menggunakan perangkat digital secara berlebihan akan lebih emosional, pemberontak dan merasa terganggu apabila orang tua mengambil atau menghentikan aktivitas dengan perangkat digital nya (Chusna, 2017). Berlebihannya anak menggunakan telephone selular untuk melihat beragam konten di layar, akan mempengaruhi terhadap kontrol diri dan emosional anak. Anak yang menghabiskan waktunya dengan Teknologi digital akan lebih emosional, pemberontak karena tidak ingin waktu bermain nya di ganggu (Chusna, 2017). Anak menjadi mudah marah, melawan orang tua, dan sikap aggressive lainnya. Hal ini berdampak pada karakter anak yang kurang dapat mengontrol diri. (Rachmat 2019)

Anak dianggap sudah kebablasan dalam bermain Teknologi digital apabila dalam satu hari bermain dengan perangkat itu lebih dari 2 jam sehari (Febrino, 2017), sehingga akan berdampak pada anak yang tantrum, menangis berlebihan atau berteriak-teriak. Tentu hal ini

berdampak pada hubungan kelekatan antara orang tua dan anak. (Febrino 2017) Sekarang ini anak Sekolah Dasar pada masa pandemic covid 19 menggunakan pembelajaran dalam jaringan (daring) melalui perangkat digital termasuk anak-anak SDN 59 Siguntu. Mereka berkembang dalam paparan media digital. Paparan perangkat digital terhadap anak semakin meningkat. Karena itu, kekhawatiran tentang bagaimana perangkat digital ini mempengaruhi tumbuh kembang anak harusnya semakin diperhatikan oleh orang tua terutama dalam kesehatannya. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi secara sistematis dampak yang ditimbulkan dari penggunaan screen time pada kesehatan anak dalam pembelajaran daring.

II. METODE PENELITIAN

Desain Penelitian

Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi yang bertujuan menganalisis informasi dari informan yang berlokasi di SD Negeri 59 Siguntu Kota Palopo.

Populasi dan Sampel

Partisipan dalam penelitian ini adalah sepuluh informan kunci yakni anak kelas kelas III sampai kelas VI yang selalu menggunakan atau memanfaatkan ponsel lima informan biasa yaitu orang tua anak.

Instrumen Penelitian

Teknik pengumpulan data menggunakan pedoman wawancara mendalam, observasi, focus group discussion (FGD) dan catatan lapangan (field note) dengan pemilihan informan yang dapat memberikan informasi yang akurat tentang variabel yang diteliti Sebelum dianalisis peneliti membaca transkrip dan catatan lapangan dengan menggunakan content analisis dan interpretasi kemudian disajikan dalam bentuk narasi (Sugioyo 2016).

III. HASIL PENELITIAN

Penelitian ini telah dilaksanakan di Sekolah Dasar Negeri 59 Siguntu Kota Palopo yang dilaksanakan selama 3 bulan dari bulan Juli sampai September 2021. Penelitian yang dilakukan untuk mengkaji dampak screentime terhadap kesehatan anak pada fisiknya, sosial, perilaku serta tindakan afeksinya. Berikut ini akan dijabarkan melalui wawancara mendalam dan FGD terhadap informan yang telah dilakukan.

Tabel 1. Karakteristik Informan

No	Informan Kunci	Kode Informan	Jenis Kelamin	Umur (Tahun)	Kelas
1	Nita	NT	Perempuan	9	III
2	Arfin	AF	Laki-laki	9	III

3	Rino	RN	Laki-laki	10	IV
4	Rindi	RD	Laki-laki	10	IV
5	Paxlan	PL	Laki-laki	10	IV
6	Ikdal	KL	Laki-laki	11	V
7	Raisah Saputri	RS	Perempuan	11	V
8	Fitriyanti	FT	Perempuan	11	V
9	Ardiansyah	AD	Laki-laki	12	VI
10	Jingga Febrianti	JF	Perempuan	12	VI
No	Informan Biasa	Kode Informan	Jenis Kelamin	Umur (Tahun)	Pekerjaan
1	Ahmad Dais,S.Pd,SD	HD	Laki-laki	36	Kepala Sekolah
2	Jumain, S.Pd	JM	Laki-laki	38	Guru
3	Rismal, S.Pd	RL	Laki-laki	37	Guru
4	Novita,S,Pd	NV	Perempuan	35	Guru

Tabel 2. Dampak Screentime terhadap kesehatan fisik

Pemahaman informan tentang kesukaannya pada pembelajaran daring seperti sekarang ini yang sedang dilakukan disekolahnya adalah adanya ketidaksukaan terhadap pembelajaran daring serta keluhan yang dirasakan pada saat melihat layar hp/android. Data yang diperoleh melalui wawancara kepada informan sebagai berikut :

Pertanyaan	Informan
Apakah menyukai pembelajaran daring seperti yang sedang dilakukan sekarang ini? Informan menuturkan dengan wawancara sebagai berikut:	<i>Tidak suka karena sepi bosan, pelajarannya begitu terus dan tidak bisa mendengarkan penjelasan dari gurunya (NT,10 thn)</i> <i>Tidak suka karena tidak ada yang ajar, biasa juga kalau mamaku yang ajarka tidak na tau ki” (JF.11 thn, FGD)</i> <i>iya, mereka merasa jenuh dengan metode daring dan menginginkan bertemu langsung dengan gurunya kalau mau belajar(“... ..”(JM,38 thn,)</i>
Informan merasa kurang nyaman dalam proses pembelajaran, ketika selalu memandang layar pada saat belajar. Menurut informan terdapat keluhan yang dirasakan pada kesehatan tubuhnya, hal ini didapatkan melalui wawancara sebagai berikut :	<i>Capek, lelah, mata sakit, sering juga terasa berkunang-kunang...” (RN.10 thn)</i> <i>Sakit kepala,karena mengerjakan tugas yang terlalu banyak...” (AD.11 thn)</i>
Kesehatan mata yang dialami oleh informan ketika ditanya apakah sering terasa perih atau gatal pada saat menggunakan gadget atau android pada saat belajar?	<i>Gatal dan perih karena sinar HP terlihat terang...” (RD.10 thn)</i> <i>Gatal dan Perih biasa kurasa saya kalau lama-lamami liatka hp kalau lamama belajar...” (JF.11 thn)</i>
Kenyamanan informan terhadap badanya yang sering dialami, apakah terasa pegal ketika lama belajar menggunakan android. Hal ini diperoleh melalui wawancara informan	<i>Capek karena pegang HP sangat lama ketika sudah mengerjakan tugas...”(AD,11 thn,)</i>

Tabel 3. Dampak Screentime terhadap kesehatan sosial

Pertanyaan	Informan
Bagaimana informan lebih merasa nyaman belajar daring atau belajar bersama di sekolah bersama temannya. Hal ini didapatkan melalui wawancara sebagai berikut;	<p><i>Saya suka belajar di sekolah saja bu, Karena lebih ramai dan kalau belajar cepat mengerti pelajaran karena sudah dijelaskan sama guru ta di sekolah...”(FT,11 thn,)</i></p> <p><i>Lebih suka belajar di sekolah karena cepat pintar dan tidak ditauki bisaki diskusi samateman-temanku” (RN.10 thn)</i></p>
Ketika peneliti menanyakan kepada siswa, apakah suka bermain game di HP atau bermain sama temannya? didapatkan informasi melalui wawancara sebagai berikut	<p><i>Main sama temen karena seru dan juga bisa berganti-ganti mainan...” (AF.10 thn)</i></p> <p><i>Main sama temen karena ramai, kesana kemari lari-lari jadi bisa ketawa dan gembira perasaannya...” (PL.10 thn)</i></p>
Memberi pilihan terhadap Siswa,apakah suka memiliki teman banyak atau cukup 2 sampai 5 orang saja? Informan menutur jawaban sebagai berikut:	<p><i>cukup 5 orang karena kalau banayak tidak seru...” (AF.10 thn)</i></p> <p><i>Banyak karena bisa bermain bersama dan lebih ramai...” (JF.11 thn)</i></p>

Tabel 4. Dampak Screentime terhadap Perilaku Siswa

Pertanyaan	Informan
Apakah siswa suka belajar sendiri atau lebih bagus bersama teman? Hal ini diperoleh melalui wawancara informan siswa	<p><i>Sendiri karena tidak ada yang menyontek dan tidak ada yang ganggu...”(NT,10 thn,)</i></p> <p><i>sama teman karena di waktu istirahat bisaki juga minta diajar kalau tidak ditauki kerjakan tugasta...” (JF.11 thn, FGD)</i></p>
Apakah informan lebih suka bermain sendiri atau lebih bagus bersama teman? Informan menuturkan dengan jawaban sebagai berikut:	<p><i>Sama teman bareng seru, karena banyak permainan yang bisa kita lakukan kalau ramai misalnya petak umpet,main kelereng,main bola,bermain karet dan masih banyak lagi yang lainnya makanya senangka kurasa...” (AD.11 thn)</i></p> <p><i>Lebih bagus bersama teman-teman karena tidak bisaki ketawa-ketawa kalau tidak ada ditemani...” (NT.10 thn)</i></p>
Peneliti menanyakan kebiasaan tidurnya dimulai jam berapa karena bermain android ditemukan bervariasi jawaban yang diperoleh melalui wawancara informan :	<p><i>jam 9 karena menonton-menontonka dulu karena biasanya banyak film lucu-lucu....”(KL,11 thn,)</i></p> <p><i>Jam 10 karena main HP,,kusuka liat di lagu dnan joget-jogetnya di tik tok karena biasa samaka temanku besok praktekki dan suka ki baku ajar-ajar goyanganna ...”(PL,10thn,)</i></p>
Apakah informan suka berolahraga di rumah selama pandemi, kebiasaan setiap hari di rumah selain belajar apa yang dilakukan?	<p><i>Main bola dan main bulu tangkis sama tetanggaku dan juga temanku....”(RN,10 thn,)</i></p> <p><i>kalau dirumah ma kalau sudah kerja kan tugas ku, biasa saya bantu juga orang tua kalau ada</i></p>

	<i>na suruhkanka ... ”(PL,10 thn,)</i>
Apakah informan suka mengemil atau pada saat anda sedang bermain gadget. Hal ini diperoleh melalui wawancara informan siswa.	<i>“Kalau main hp ja, tidak makan ji karena lebih focus ke hp saja ”(AD,11 thn,)</i>
	<i>Tidak suka karena mengganggu ”(FT,11 thn,)</i>

Tabel 5. Dampak Screentime terhadap Kesehatan Afektif

Pertanyaan	Informan
Apakah informan sering jengkel atau marah kalau disuruh oleh orang tua? Informan menuturkan jawaban bahwa:	<i>Tidak marah ji kalau disuruh karena jarang-jarang biasa main HP... ”(JF,11 thn,)</i> <i>Tidak karena takut sama orang tua... ” (AF.10 thn)</i>
Hal apa yang informan dapatkan dengan bermain HP/ Android? Berikut jawaban informan :	<i>“Biasa ji saya kurasa karena jarang pegang hp, kecuali kala mau lihat tiktok saja, disini kadangkala tidak ada jaringan jadi susah kalau mau di pakai main... ” (FT.11 thn)</i> <i>Nonton video lucu saja biasanya, selebihnya main game tapi sebentar ji saja atau menonton balap motor atau balap mobil,seru sekali diliat ” (AF.10 thn)</i>

Tabel 6. Pelaksanaan pembelajaran selama pandemic di SD 59 Siguntu

Pertanyaan	Informan
Bagaimana dengan proses pelaksanaan pembelajaran yang diberikan pada anak siswa Bapak/Ibu selama pandemi	<i>Pembelajaran yang diberikan kepada siswa berupa penugasan, serta kunjungan ke rumah siswa karena disini jaringan internet susah didapat... ”(JM,38 thn,)</i> <i>Pelaksanaan pembelajaran dilakukan dengan kunjungan kerumah siswa kadang dilakukan berkelompok supaya lebih mudah di ajar... ” (RL.37 thn)</i> <i>Proses pelaksanaan pembelajaran dngan mendatangi rumah siswa memberikan materi dan penugasan... ” (NF.35 thn).</i>
Apakah tugas atau PR yang diberikan harus menggunakan internet	<i>PR atau tugas yang diberikan tidak menggunakan internet karena tidak terjangkau jaringan telekomunikasi sehingga tugas atau PR, kami berikan dalam bentuk print out... ”(JM,38 thn,)</i> <i>Tugas yang diberikan tidak selamanya menggunakan internet kadang dama bentuk print out... ” (RL.37 thn)</i> <i>Tidak, sesuai dengan kondisi yang ada karena tidak adanya fasilitas internet yang memadai... ” (NF.35 thn).</i>
Ketika peneliti menanyakan bahwa Apakah Bapak/Ibu merasa terbantu dan	<i>Dengan pembelajaran daring kami bisa mengenal berbagai teknologi yang ada, terutama</i>

menyukai metode pembelajaran daring?..

metode pembelajaran yang efektif...” (RL.37 thn)

merasa terbantu karena lebih menambah referensi pembelajaran untuk anak didik kami di sekolah...” (NF.35 thn).

Peneliti juga bertanya tentang dampak apa saja yang ditimbulkan atau dirasakan siswa dengan menggunakan teknologi selama pembelajaran daring?.

1. Siswa merasa jenuh 2. Materi pembelajaran tidak maksimal karena kekurangan waktu 3. Tidak teredia internet 4. Orang tua kesulitan mendampingi anak-anaknya dalam pembelajaran daring 5. Mata terasa perih denan radiasi layar HP dan laptop...”(JM,38 thn,)

evaluasi yang dilaksanakan dampaknya kita tidak bisa mengukur tingkat penguasaan terhadap siswa secara keseluruhan karena belum bisa lihat peningkatan yang signifikan terhadap kemampuan siswa...” (NF.35 thn).

IV. PEMBAHASAN

Peningkatan terhadap waktu layar atau durasi screentime, memiliki dampak negatif terhadap kesehatan dan sosial. Anak-anak sekarang semakin sulit lepas dari gawai. Tidak hanya remaja dan anak sekolah, balita bahkan sudah banyak yang menggunakan ponsel. Hal ini meningkatkan frekuensi screen time pada anak. Screen time adalah durasi waktu seseorang saat menonton TV atau menatap gawai. Tidak hanya anak-anak, orang dewasa bahkan kesulitan mengatur screen time. Mengutip dari Very Well Family, terlalu banyak screen time bisa membawa dampak buruk. Bahaya dari screen time bisa mempengaruhi sikap, edukasi, penglihatan, hingga gangguan tidur. Karenanya organisasi kesehatan dunia, WHO, menghimbau orang tua untuk memperhatikan screen time. Kegiatan yang melibatkan *screen time* dapat berupa menonton televisi, DVD, Youtube, bermain game dengan *console game*, komputer maupun *gadget*, aktivitas media sosial, komunikasi dengan berkirim pesan melalui *gadget*, video call, dan lain sebagainya (Istiqomah 2019). (Istiqomah and Lisiswanti 2017).

Hasil penelitian yang dilakukan di SD Negeri Siguntu terhadap anak kelas 3 sampai kelas 6 mengemukakan bahwa dampak screentime yang dirasakan terhadap kesehatan fisiknya ketika peneliti menanyakan tentang perasaan mereka selalu memandang layar pada saat belajar, Sebagian irforman mengungkapkan bahwa mereka merasakan mata mereka cepat lelah karena keterpaparan radiasi dan sakit matanya sehingga mereka merasa kurang nyaman karena hal tersebut tidak menjadi hal kesukaannya mereka dalam menerima pembelajaran yang bersifat dalam jaringan (daring). Informan lain mengungkapkan bahwa

pada saat menggunakan android atau gadget pada saat belajar matanya terasa gatal karena terasa kering dan perih bila sudah lama menatap layar. (Rudhiati, Apriany, and Hardianti 2015).

Gadget zaman ini dibuat dengan ukuran yang kecil. Sehingga anak terpaksa melihat layar dengan jarak dekat supaya bisa melihat apa yang ditampilkan. Melihat layar dengan jarak dekat untuk waktu yang lama membuat mata lebih cepat lelah. Tidak heran kesehatan mata mereka menurun dan mereka lebih rawan terkena rabun jauh. Selama masa balita, mata anak masih terus mengalami perkembangan. Mereka belum memiliki filter alami untuk menyaring sinar yang dipancarkan oleh layar. Sinar layarpun akan diterima mentah-mentah dan diteruskan ke retina di bagian belakang mata.(Rudhiati, Apriany, and Hardianti 2015) .

Inilah kenapa *screen-time* yang berlebihan lebih berbahaya pada anak. Belum lagi, masa-masa tersebut adalah masa penting untuk pertumbuhan anak. Jika pada masa ini mata anak tidak berkembang secara optimal, tentu akan mempengaruhi kehidupannya di masa depan. Salah satu sinar *gadget* yang harus diwaspadai adalah sinar biru. Sinar ini memiliki gelombang yang lebih pendek namun dengan energi yang lebih besar. Ia pun bisa menyebar dengan cepat. Sinar biru adalah salah satu sinar yang dipancarkan matahari. Namun, sinar biru dari *gadget* menjadi lebih berbahaya karena ia langsung mengarah pada mata anak. Semakin lama *screen-time* anak, sinar biru yang ia terima pun semakin banyak. Alhasil, mata anak lebih cepat lelah, sulit fokus, bahkan bisa merusak retina. Beberapa penelitian menemukan bahwa sinar biru bisa mempengaruhi anggota tubuh lainnya. Ia mengganggu perkembangan otak dan juga menghambat produksi hormon melatonin sehingga anak sulit tidur.(Kumasela, Saerang, and Rares 2013).

Peneliti juga lebih lanjut menanyakan kepada para siswa SD Negeri 59 Siguntu tentang dampak lain yang mereka rasakan dari screentime terhadap kesehatan mereka adalah informan mengeluhkan ketika peneliti menanyakan bahwa apakah badannya biasa terasa pegal karena beberapa anak cenderung menggunakan gadget dengan cara dipegang. Otomatis, jarak terjauh yang bisa mereka ciptakan hanyalah sepanjang lengan mereka sendiri.Hal tersebut tentu akan menjadi kekakuan di dalam tubuhnya bila dibiarkan secara terus menerus sehingga dibutuhkan aktivitas fisik yang berimbang meskipun olahraga ringan.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Rachmat 2019). Dampak penggunaan Teknologi digital bagi kesehatan anak seringkali muncul apabila menggunakan nya secara berlebihan. Seperti kesehatan mata akan mengalami kelelahan Paparan dari radiasi Teknologi digital sangat berbahaya bagi kesehatan dan perkembangan anak. Beresiko tinggi

mengakibatkan gangguan terhadap sistem imun atau kekebalan tubuh. Hal ini disebabkan anak yang kecanduan Teknologi digital akan malas bergerak sehingga terjadi penumpukan lemak yang pada akhirnya menyebabkan obesita (Rachmat 2019) pada anak. Dampak kesehatan lainnya pun bisa mempengaruhi kesehatan penglihatan dan pendengaran anak (Rachmat 2019).

Terkait dengan dampak screentime terhadap kesehatan sosial maka peneliti pun menanyakan kepada sejumlah informan mengenai kenyamanan belajar sekolah daring (dalam jaringan) atau sekolah luring (luar jaringan) . Melalui focus grup discussion (FGD) yang dilakukan dengan beberapa anak di Sekolah Dasar Negeri 59 Siguntu maka hampir semua informan sepakat untuk belajar secara luring atau datang ke sekolah langsung belajar bersama dengan teman-temannya sambil mendengarkan penjelasan dari Bapak dan Ibu Gurunya di Sekolah. Diskusi pun semakin terasa menarik kala siswa-siswa membandingkan antara sekolah daring dengan sekolah luring karena mereka bersepakat dan lebih antusias bahwa datang ke sekolah jauh lebih menyenangkan karena bisa bermain sepuasnya dengan teman-temannya, belajar bersama mengerjakan tugas yang diberikan guru di sekolah serta bisa makan dan jajan di kantin sekolahnya.

Ketika peneliti bertanya lebih dalam tentang memilih bermain game atau bermain bersama temannya maka mereka mengungkapkan lebih senang bermain bersama teman-temannya dan lebih lanjut peneliti menanyakan apa alasannya, informan menjawab bahwa bermain bersama temannya menjadi lebih seru, heboh dan tidak membosankan karena bisa tertawa lepas melihat tindakan temannya yang lucu, atau dikalah pada saat lagi bertanding, dibanding dengan bermain game di hp atau androidnya karena jaringan internet sering hilang atau loading karena wilayah SD Negeri 59 Siguntu berada di daratan tinggi sehingga untuk mendapat signal yang baik dan stabil harus mencari tempat yang strategis. Dengan kebiasaan ini mereka sudah terbiasa menikmati permainan lepas di alam bebas dan ketika peneliti menanyakan kepada mereka apakah suka memiliki banyak teman atau cukup beberapa orang saja, namun mereka lebih menyukai dan memiliki banyak teman untuk diajak bermain dan belajar bersama.

Hal ini tentu lebih berdampak positif bagi siswa-siswi yang bersekolah di SD Negeri 59 Siguntu karena bisa terhindar dari dampak negatif screentime terhadap kehidupannya. Dampak negatif terbesar bagi anak adalah ketika anak ketergantungan *gadget*. Ketergantungan *gadget* akan membuat anak lupa bersosialisasi dengan lingkungan sekitarnya yang berdampak psikologis terutama krisis percaya diri pada anak, menghilangkan

ketertarikan pada aktivitas bermain atau melakukan kegiatan lain. Ini yang akan membuat anak lebih bersifat menyendiri. Banyak anak yang lebih memilih bermain *gadget* ketimbang bermain dengan teman untuk bermain sekedar bermain bola dilapangan, tetapi hal tersebut berbeda dengan kehidupan para siswa di SD Negeri59 Siguntu yang lebih memilih bermain bersama temannya.

Ketika anak telah kecanduan *gadget* akan membuat anak merasa gelisah jika dipisahkan dengan *gadget* tersebut. Sebagian besar waktu mereka habis untuk bermain *gadget*. Akibatnya tidak hanya kurangnya kedekatan antara orang tua anak-anak juga cenderung menjadi *introvert*. Selain itu juga dapat mempengaruhi perkembangan otak anak. PFC (Pre Frontal Cortex) adalah bagian di dalam otak yang mengontrol emosi, kontrol diri, tanggung jawab dan nilai moral lainnya. Anak yang kecanduan teknologi, otaknya akan memproduksi hormon dopamine secara berlebihan yang mengakibatkan fungsi PFC terganggu (Hastuti 2013). Terkait dengan hal tersebut peran orang tua menjadi sangat penting dalam mendampingi anak. Orang tua harus mengetahui batasan kapan anak diperbolehkan untuk menggunakan *gadget* dan berapa lama durasi anak boleh menggunakan *gadget*. Menurut Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (PPPA) Republik Indonesia menyebutkan penggunaan *gadget* adalah hak anak, namun usia ideal anak dapat mengakses *gadget* adalah saat menginjak usia 13 tahun (Sinica 2017).

Peneliti juga berusaha melihat dampak lain yang ditimbulkan dari screentime terhadap perilaku siswa-siswi di SD Negeri 59 Siguntu maka peneliti menanyakan tentang kebiasaan tidur di malam di mulai jam berapa, dan jawaban mereka relatif berbeda-beda yang berkisar dari jam 20.00 wita malam sampai dengan jam 23.00 wita tergantung dari aktivitas yang mereka lakukan. Ada yang memilih menonton televisi bersama keluarganya di rumah, dan beberapa siswi perempuannya memilih bermain di aplikasi tik tok karena dianggap sebagai salah satu hiburan yang menarik bagi mereka dan di esok harinya mereka bisa mengajak temannya untuk mempraktikkan bersama apa yang mereka dapatkan di tayangan yang mereka tonton. Pada hakikatnya siswa-siswi sangat senang berkumpul bersama temannya untuk bermain karena ramai, seru dan menyenangkan (Sinica 2017)

Sebuah studi oleh Parent *et al* menunjukkan bahwa peningkatan waktu melihat layar (*screen time*) berhubungan dengan peningkatan risiko kualitas tidur yang buruk dan masalah perilaku. Studi ini membagi subjek dalam kelompok anak usia muda (usia 3-7 tahun, sebanyak 209 partisipan), anak usia menengah (usia 8-12 tahun, sebanyak 202 partisipan), dan remaja (usia 13-17 tahun, sebanyak 210 partisipan). Terhadap seluruh kelompok usia,

peningkatan *screen time* ditemukan berhubungan dengan gangguan tidur yang akan menyebabkan gangguan perilaku. Pada anak usia muda, gangguan tidur dialami mulai paparan gadget 6 jam dan meningkat signifikan pada paparan di atas 8 jam (Istiqomah 2019)(Putra, Pangestuti, and Kartasurya 2017).

Hasil tersebut didukung oleh studi lain yang melibatkan 11.875 anak berusia 9-10 tahun di Amerika Serikat. Hasil analisis menunjukkan bahwa waktu yang dihabiskan melihat layar berhubungan signifikan dengan perilaku bermasalah. Waktu menonton televisi atau film berhubungan dengan meningkatnya perilaku melanggar aturan sebesar 5,9%; masalah sosial sebesar 5%; perilaku agresif sebesar 4%; dan masalah berpikir sebesar 3,7%. Selain itu, studi ini juga menemukan bahwa semakin banyak waktu bermain *video games* dewasa berhubungan dengan meningkatnya perilaku agresif dan berkurangnya durasi tidur. Semakin besar durasi tidur anak, maka masalah perilaku anak semakin berkurang 8,8-16,6%(Sinica 2017).

Hal lain yang peneliti observasi selama melakukan penelitian bahwa siswa-siswi yang bersekolah di SD Negeri 59 Siguntu, kecenderungan anak-anak lebih bersifat terbuka dalam berteman sehingga dalam hal lain pun mereka bisa saling mempengaruhi apa yang mereka yakini sedang tren sehingga mereka di situasi tertentu mereka menonton bersama di hp atau android bersama temannya. Terlihat bahwa ada kecenderungan pola adopsi perilaku dari artis yang mereka idolakan. Namun adapun dampak negatif gadget pada anak radiasi dari *gadget* tersebut akan menyebabkan tangan menjadi cepat panas bila kita terlalu lama menggunakan *gadget*. Ratnaningtyas dan Erwidi (2016) mengatakan jika anak-anak sudah berpegangan dengan barang yang memiliki radiasi yang tinggi akan menyebabkan anak menjadi ketergantungan. Bila hal ini dibiarkan secara terus menerus, syaraf otak yang bekerja produktif sebelumnya akan menjadi mati dan fungsi otak menjadi sangat lambat dikarenakan ketergantungan *gadget* tersebut. Mercada-Deane, dari *American Academy of Pediatrics* ((Istiqomah 2019; Pangesti, Gunawan, and Julia 2016; Pratiwi 2020; Rachmat 2019)) menjelaskan bahwa hal yang dikhawatirkan adalah efek dari pancaran radiasi pada anak. Tengkorak anak juga lebih tipis dan bisa menyerap radiasi ponsel lebih banyak.

Peneliti juga menanyakan lebih jauh terhadap screentime dan kesehatan afektifnya termasuk apakah mereka marah atau jengkel kalau disuruh sama orang tua padahal sedang asyik bermain hp, dan mereka pun lebih merasa tidak keberatan apabila menuruti perintah orang tuanya karena mereka menganggap bahwa permainan atau tayangan yang sedang mereka tonton di hp masih bisa dihentikan sementara dan bisa ditonton kembali setelah

menyelesaikan tugas dari orang tua ataupun keluarganya. (Siskawati, Chandra, and Irawati 2020). Penggunaan perangkat digital, seperti smartphone, console games, dan TV merupakan suatu kebiasaan yang mudah ditemukan di lingkungan rumah anak. Anak mudah dalam mengakses beragam perangkat tersebut, sehingga akan berdampak pada pertumbuhan dan perkembangan anak, baik secara positif maupun negatif. (Fajar Amalia and Yani Syuhaimie Hamid 2020).

Meskipun pada hakikatnya secara teknis mereka mengalami kesusahan jaringan internet/telekomunikasi yang stabil tetapi mereka tetap berusaha untuk mengoptimalkan pembelajaran yang terbaik sehingga mereka secara kompak antara siswa untuk mengumpulkan mereka belajar kelompok dan diputarkan video pembelajaran sesuai dengan kurikulumnya. (Suswandari 2018). Materi yang diberikan adalah tematik jadi menyesuaikan sesuai dengan sub topic dan diselesaikan dalam waktu sehari. Para Guru pun tetap membuat soal evaluasi untuk mengetahui tingkat pengetahuan siswanya. Materi yang dianggap penting diberikan penugasan oleh gurunya. Pembelajaran secara daring tetap menarik selama digunakan secara professional seperti yang diungkapkan oleh kepala Sekolah SD 59 Siguntu. (Santi 2020).

Ditengah situasi pandemik para Guru pun berusaha mencari jalan keluar bilamana mendapati jaringan internet yng tidak stabil maka mereka memilih mengunjungi langsung ke rumahnya para siswa dengan tetap menggunakan protokoler kesehatan untuk memberikan pelajarannya dan biasanya materinya sudah diprint out agar lebih mudah di baca dan dipelajari dibanding dengan menggunakan layar laptop sebagai medianya agar mereka tidak terlalu terpapar radiasinya dan pembelajaran ini dianggap lebih efektif karena bisa memberikan pengarahan langsung kepada para siswa bilamana ada materi pelajaran yang susah di pahami. Di dalam satu keluarga rata-rata hanya memiliki 1 android yang dipakai bersama dengan kakak-kakaknya, apakah yang bersekolah di SMP ataupun yang di SMA sehingga mereka terkadang harus berebutan untuk penggunaannya. Para siswa-siswi juga sering mengeluh dengan belajar daring karena merasa jenuh, materi pembelajaran tidak maksimal karena kurangnya waktu, tidak tersedia internet yang stabil dan para Guru pun sebaliknya tidak bisa mengukur tingkat penugasan materi terhadap siswa secara keseluruhan.

V. KESIMPULAN dan SARAN

Dari hasil penelitian yang dilakukan Peneliti tentang Implikasi Screentime Terhadap Kesehatan Anak pada Pembelajaran Daring di SD Negeri 59 Siguntu Kota Palopo dapat ditarik sebuah kesimpulan bahwa Dampak screentime terhadap kesehatan fisik anak adalah

adanya kelelahan mata, gatal serta terasa perih dan tangannya terasa pegal dan kaku bilamana melihat dan memegang layar gadget terlalu lama, Namun dari dampak segi sosial tidak begitu berpengaruh karena para siswa-siwi cenderung lebih memilih bermain bersama teman sekolahnya dibanding dengan bermain game di gadget/android atau dirumahnya. Dalam segi implikasi terhadap perilaku siswa terdapat suatu pengaruh terhadap kesehatannya karena tidur malamnya kadangkala sudah tidak beraturan disebabkan melihat tanyangan yang mereka sukai atau menonton film-film yang dianggap lucu sedangkan dari segi dampak screentime terhadap kesehatan afektifnya tidak berpengaruh karena tindakan mereka masih dalam hal yang wajar dan tidak terdapat tindakan yang bersifat frontal dengan kebiasaan ataupun melanggar norma ataupun adat istiadat yang lainnya.

VI. ACKNOWLEDGEMENTS

Penulis mengucapkan terima kasih banyak kepada Kementerian Riset Teknologi dan Perguruan Tinggi/BRIN atas pemberian dana penelitian pada skim Penelitian Dosen Pemula (PDP) tahun anggaran 2021, dan juga terima kasih sebagai seluruh pihak terkait kepada Dinas Pemerintahan Kota Palopo, Direktur Institut Kesehatan dan Bisnis Kurnia Jaya Persada, Ketua LPPM IKB KJP, Kepala Sekolah SD Negeri 59 Siguntu, Bapak/Ibu Guru dan staff jajarannya, serta seluruh Partisipan dan Informan yang bersedia meluangkan waktunya untuk mengikuti rangkaian penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Fajar Amalia, Reza, and Achir Yani Syuhaimie Hamid. 2020. "Adiksi Smartphone, Kesehatan Mental Anak, Dan Peranan Pola Asuh." *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa* 3(2): 221–40. <http://journal.ppnijateng.org/index.php/jikj/article/view/588>.
- Febrino, Febrino. 2017. "Tindakan Preventif Pengaruh Negatif Gadget Terhadap Anak." *NOURA: Jurnal Kajian Gender* 1(1): 1–21.
- Hastuti, Fitria Sri. 2013. "Destiny Of The Sands Of Time In Mike Newell Movie Entitled Prince Of Persia (2010): A Individual Psychological Approach."
- Istiqomah, Sarah Nabila. 2019. "Dampak Eksposur Screen Time Terhadap Perkembangan Psikososial Pada Anak-Anak Prasekolah." *Journal Of Applied Health Research And Development* 1(1): 10–15.
- Istiqomah, Sarah Nabila, and Rika Lisiswanti. 2017. "The Effect of Screen Time Exposure in Sleep Disorder and Obesity Level on Children." *Majority* 6(2): 72–77.
- Kumasela, Grace P., J. S. M. Saerang, and Laya Rares. 2013. "Hubungan Waktu Penggunaan Laptop Dengan Keluhan Penglihatan Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi." *Jurnal e-Biomedik* 1(1).
- Pangesti, Neni, I Made Alit Gunawan, and Madarina Julia. 2016. "Screen Based Activity

- Sebagai Faktor Risiko Kegemukan Pada Anak Prasekolah.” *Jurnal Gizi Klinik Indonesia* 13(1): 34.
- Pratiwi, Hardiyanti. 2020. “Screen Time Dalam Perilaku Pengasuhan Generasi Alpha Pada Masa Tanggap Darurat Covid-19.” *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini* 5(1): 265.
- Putra, A., D. Pangestuti, and M. Kartasurya. 2017. “Hubungan Aktivitas Fisik Dan Waktu Di Depan Layar Elektronik Dengan Indeks Massa Tubuh Siswa Sd Islam Hidayatullah Semarang.” *Jurnal Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro* 5(1): 255–65.
- Rachmat, Irfan Fauzi. 2019. “Pengaruh Kelekatan Orang Tua Dan Anak Terhadap Penggunaan Teknologi Digital Anak Usia Dini.” *Jurnal Jendela Bunda Program Studi PG-PAUD Universitas Muhammadiyah Cirebon* 6(1): 14–29.
- Rudhiati, Fauziah, Dyna Apriany, and Novani Hardianti. 2015. “Hubungan Durasi Bermain Video Game Dengan Ketajaman Penglihatan Anak Usia Sekolah.” *Jurnal Skolastik Keperawatan* 1(2): 12–17.
- Santi, Cheristina. 2020. “Perilaku Remaja Dalam Pemanfaatan Program Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja (PKPR) Di Puskesmas Jumpandang Baru.” *PREPOTIF Jurnal Kesehatan Masyarakat* 4(2): 293–303.
- Sinica, Acta Geoscientica. 2017. “Hubungan Antara Screen Time Dengan Obesitas Pada Anak.” *E-Jurnal Medika* 2(5): 229–35.
- Siskawati, Fury Styo, Fitriana Eka Chandra, and Tri Novita Irawati. 2020. “Profil Kemampuan Literasi Numerasi Di Masa Pandemi Cov-19.” *Pedagogy : Jurnal Pendidikan Matematika* 1(101): 258.
- Sugioyo. 2016. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*. Cetakan Ke. Bandung: CV Alfabet.
- Suswandari, Meidawati. 2018. “Membangun Budaya Literasi Bagi Suplemen Pendidikan Di Indonesia.” *Jurnal Dikdas Bantara* 1(1): 20–32.