

# Perubahan Lama *Screen Time*, Pola Tidur, dan Pola Makan pada Anak Sebelum dengan Setelah Kebijakan Belajar di Rumah

Fadillah Aryana, Gatot Candra Pratama, & Buti Azfiani Azhali

*Prodi Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran, Universitas Islam Bandung, Bandung, Indonesia*

*email: fadillaharyana05@gmail.com, gatotcpratama66@gmail.com, butiazhali@gmail.com*

**ABSTRACT:** 2020 is a year full of challenges for every individual in all parts of the world because of the Covid-19 pandemic. This pandemic affects in education, have imposed restrictions on social interaction through school closures. The social restrictions needed to reduce the spread of Covid-19 in children have increased activity temporarily, changed routine activities at home, and decreased opportunities for children and adolescents to engage in outdoor physical activity. This study aims to determine changes in screen time, diet, and sleep patterns before and after the learning from home policy of students of SD Jambudipa 1, Cianjur City aged 11–12 years. The research was conducted during March–December 2020 by distributing questionnaires to 125 elementary students. This study used an observational analytic method with a cross-sectional design. Data processing used SPSS version 24 and statistical analysis using paired T-test. The results of this study indicate that there are changes in screen time duration, sleep patterns, and dietary patterns before and after the learning from home policy. The results of statistical analysis showed that there were significant differences in screen time ( $p = 0.001$ ) and sleep patterns ( $p = 0.02$ ). The conclusion of this study shows that there are significant differences in screen time and sleep patterns before and after the learning from home policy of students at SD Jambudipa 1 Cianjur City aged 11–12 years.

**Keywords:** Eating habit, learning from home policy, screen time, sleep pattern.

**ABSTRAK:** Tahun 2020 menjadi tahun yang penuh tantangan bagi setiap individu di seluruh belahan dunia karena terjadi pandemi Covid-19. Pandemi ini memengaruhi bidang pendidikan, yaitu dengan memberlakukan pembatasan interaksi sosial melalui penutupan sekolah. Pembatasan sosial yang diperlukan untuk mengurangi penyebaran Covid-19 pada anak telah meningkatkan aktivitas sedentari, mengubah rutinitas aktivitas di rumah, dan menurunkan kesempatan bagi anak dan remaja untuk terlibat dalam aktivitas fisik di luar ruangan. Penelitian ini bertujuan mengetahui perubahan lama *screen time*, pola tidur, dan pola makan sebelum dengan setelah kebijakan belajar di rumah pada siswa SD Jambudipa 1 Kota Cianjur usia 11–12 tahun. Penelitian dilakukan selama bulan Maret–Desember 2020 dengan menyebarkan kuesioner kepada siswa SD sebanyak 125 orang. Penelitian ini menggunakan metode analitik observasional dengan rancangan *cross-sectional*. Pengolahan data menggunakan SPSS versi 24 dan analisis statistik menggunakan uji T berpasangan. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat perubahan lama *screen time*, pola tidur, dan pola makan sebelum dengan setelah kebijakan belajar di rumah. Terdapat perbedaan yang signifikan pada *screen time* ( $p=0,001$ ) dan pola tidur ( $p=0,02$ ). Simpulan penelitian ini, terdapat perbedaan *screen time* dengan pola tidur sebelum dan setelah kebijakan belajar di rumah pada siswa SD Jambudipa 1 Kota Cianjur usia 11–12 tahun.

**Kata kunci:** Kebijakan belajar di rumah, pola makan, pola tidur, *screen time*.

## 1 PENDAHULUAN

Tahun 2020 menjadi tahun yang penuh tantangan bagi setiap individu di seluruh belahan dunia oleh karena terjadi pandemi *Coronavirus Disease 2019* (Covid-19). Dampak Covid-19 terjadi di berbagai bidang seperti sosial, ekonomi, pariwisata, dan pendidikan. Dampak Covid-19 terhadap pendidikan, yaitu lebih dari 120 negara telah memberlakukan pembatasan interaksi sosial melalui penutupan sekolah yang berdampak pada 1,6 juta siswa di seluruh dunia. Indonesia telah menutup semua sekolah sejak awal bulan Maret sehingga 60 juta siswa tidak dapat bersekolah. Sekolah-sekolah diminta memfasilitasi pembelajaran dari rumah menggunakan sejumlah platform digital milik pemerintah dan swasta yang memberikan konten secara gratis serta pembelajaran daring dan dari jarak jauh di seluruh daerah. Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia mengeluarkan surat edaran Nomor 4 Tahun 2020 tentang Pelaksanaan Kebijakan Pendidikan dalam Masa Darurat Penyebaran Covid-19, dalam surat edaran tersebut dijelaskan bahwa proses belajar dilaksanakan di rumah melalui pembelajaran daring/jarak jauh.<sup>3</sup> Pembatasan sosial yang diperlukan untuk mengurangi penyebaran Covid-19 pada anak telah meningkatkan aktivitas sedentari, mengubah rutinitas aktivitas di rumah, dan menurunkan kesempatan bagi anak dan remaja untuk terlibat dalam aktivitas fisik di luar ruangan. Perilaku tersebut akan berpengaruh terhadap kesehatan yang buruk dalam jangka waktu yang panjang pada anak dan remaja.

Pembelajaran daring/jarak jauh selama pandemi telah menyebabkan anak dan remaja menghabiskan waktu lebih lama di rumah. Rutinitas baru ini dapat menghasilkan peningkatan asupan makanan, termasuk jumlah atau frekuensi makan dan tinggi karbohidrat.

Stres yang disebabkan oleh pandemi Covid-19 (misalnya, perubahan besar dalam rutinitas) kemungkinan besar memengaruhi perilaku tidur dan penundaan waktu tidur. *American Academy of Sleep Medicine* (AASM) dan komunitas Riset Tidur merekomendasikan jumlah yang disarankan untuk tidur pada anak usia 5–17 tahun, direkomendasikan tidur selama 9–11 jam.

Kebijakan pembatasan sosial dan pembelajaran jarak jauh menyebabkan anak lebih banyak menghabiskan waktu di rumah sehingga dapat meningkatkan aktivitas *screen time*. Sejak dimulainya tindakan karantina terkait pandemi Covid-19 telah menunjukkan peningkatan yang cukup besar (20–66%) dalam penggunaan *screen*

*time*. Sebuah survei terhadap 2.427 anak dan remaja Tiongkok (6–17 tahun) melaporkan peningkatan yang cukup besar dalam penggunaan *screen time* ketika dievaluasi sebelum (Januari 2020) dan setelah (Maret 2020) karantina saat pandemi Covid-19, dengan perkiraan peningkatan penggunaan *screen time* 30 jam/minggu dan sekitar 23,6% peningkatan penggunaan *screen time* lebih dari 2 jam/hari. Menurut rekomendasi *American Academy of Pediatric* (AAP) mengenai aturan *screen time* berdasar atas usia, untuk anak berusia 6 tahun atau lebih orangtua harus membatasi penggunaan *screen time* dan pastikan tidak mengganggu waktu tidur dan aktivitas fisik. Menurut Ikatan Dokter Anak Indonesia (IDAI) *screen time* tidak lebih dari 2 jam setiap hari untuk anak yang berusia lebih dari 2 tahun.

Berdasar atas latar belakang di atas peneliti tertarik melakukan penelitian mengenai perubahan lama *screen time*, pola tidur, dan pola makan sebelum dengan setelah kebijakan belajar di rumah pada siswa sekolah dasar (SD) usia 11–12 tahun. Usia 11–12 tahun merupakan transisi antara masa anak ke remaja dan sudah mengalami pubertas. Penelitian ini menyebarkan kuesioner dan dianggap siswa SD yang berusia 11–12 tahun sudah dapat menjawab kuesionernya. Penelitian ini bertujuan mengetahui perubahan lama *screen time*, pola tidur, dan pola makan sebelum dengan setelah kebijakan belajar di rumah pada siswa SD Jambudipa 1 Kota Cianjur usia 11–12 tahun.

## 2 METODE

Sebagai upaya untuk mencegah penyebaran Covid-19, WHO merekomendasikan untuk menghentikan sementara kegiatan-kegiatan yang akan berpotensi menimbulkan kerumunan massa. Bahkan selama meningkatnya kasus Covid 19 di Indonesia, banyak cara yang dilakukan pemerintah untuk mencegah penyebarannya dengan *social distancing*. Guna melindungi warga sekolah dari paparan Covid-19, berbagai wilayah menetapkan kebijakan belajar dari rumah. Kebijakan tersebut dilakukan diseluruh jenjang pendidikan mulai dari jenjang prasekolah hingga pendidikan tinggi, baik negeri maupun swasta. Di Indonesia, kebijakan belajar dari rumah telah dilaksanakan oleh sekitar 28,6 juta siswa dari jenjang SD sampai dengan sekolah menengah atas (SMA)/sekolah menengah kejuruan (SMK) di berbagai provinsi.

Pada tanggal 24 Maret 2020 Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia mengeluarkan Surat Edaran Nomor 4 Tahun 2020

tentang Pelaksanaan Kebijakan Pendidikan Dalam Masa Darurat Penyebaran Covid, dalam surat edaran tersebut dijelaskan bahwa proses belajar dilaksanakan di rumah melalui pembelajaran daring/jarak jauh dilaksanakan untuk memberikan pengalaman belajar bagi siswa. Pembelajaran yang dilaksanakan pada sekolah dasar juga menggunakan pembelajaran daring/jarak jauh melalui bimbingan orangtua.

*Screen time* adalah waktu yang digunakan untuk menggunakan komputer, menonton televisi, ataupun bermain *video games*. Berbagai ahli menganjurkan *screen time* tidak lebih dari 2 jam setiap hari untuk anak yang berusia lebih dari 2 tahun. Makin banyak waktu yang dihabiskan anak di dunia maya, makin besar peluang untuk terpapar materi yang tidak sesuai usia atau mengalami perlakuan salah oleh oknum yang tidak bertanggung jawab. Dampak paparan *screen time* yaitu peningkatan aktivitas menetap, memakan makanan yang tidak sehat yang dipelajari dari program dan iklan untuk makanan tidak sehat, meningkatkan perilaku mengemil saat menonton televisi, dan gangguan dengan pola tidur normal. Remaja dengan televisi (TV) di kamar tidur menghabiskan lebih banyak waktu menonton TV, lebih sedikit waktu untuk aktif secara fisik, makan lebih sedikit dengan keluarga, lebih banyak mengonsumsi minuman manis, dan makan lebih sedikit sayuran daripada remaja tanpa TV kamar tidur. Anak-anak menghabiskan lebih banyak waktu dengan media daripada dalam aktivitas lain. Anak-anak dan remaja yang menggunakan banyak media mungkin cenderung kurang beraktivitas.

Tidur didefinisikan sebagai suatu keadaan tak sadar yang dapat dibangun dengan pemberian rangsang sensorik atau dengan rangsang lainnya. Tidur didefinisikan berdasarkan kriteria perilaku dan fisiologis yang membaginya menjadi dua keadaan yaitu *non rapid eye movement* (NREM) yang dibagi menjadi tiga tahap (N1, N2, N3) dan *rapid eye movement* (REM) yang ditandai dengan gerakan mata cepat. Selama tidur NREM terjadi peningkatan aktivitas parasimpatis dan penurunan aktivitas simpatis sedangkan selama tidur REM terjadi peningkatan aktivitas simpatis secara intermiten. Hal tersebut merupakan perubahan mendasar pada *Autonomic Nervous System* (ANS). Kebutuhan tidur berubah dari bayi hingga usia tua. Bayi baru lahir memiliki pola tidur polifasik dengan total 16 jam tidur per hari. Saat seorang

anak berusia 3 sampai 5 tahun, kebutuhan tidur menurun menjadi sekitar 11 jam per hari. Remaja usia 9 hingga 10 tahun memiliki kebutuhan tidur sekitar 10 jam per hari.

Tidur yang cukup sangat penting untuk kesehatan. Membatasi durasi tidur dibawah waktu tidur yang optimal dapat menyebabkan berbagai defisit neurobehavioral, dan juga efek buruk pada fungsi endokrin, respons metabolik dan inflamasi. Anak-anak yang tidur kurang dari 10 jam semalam hampir dua kali lebih mungkin mengalami obesitas dibandingkan dengan anak-anak yang tidur lebih dari 10 jam. Pada orang dewasa juga menunjukkan bahwa mereka yang durasi tidurnya kurang dari 5 jam per malam lebih cenderung mengalami obesitas dengan indeks massa tubuh meningkat. Pola tidur yang baik dapat dibentuk dan masalah tidur dapat dicegah dan dikelola melalui praktik pengasuhan rutinitas waktu tidur yang teratur.

Pola makan merupakan perilaku paling penting yang dapat mempengaruhi keadaan gizi. Hal ini disebabkan karena kuantitas dan kualitas makanan dan minuman yang dikonsumsi akan mempengaruhi asupan gizi sehingga akan mempengaruhi kesehatan individu dan masyarakat. Gizi yang optimal sangat penting untuk pertumbuhan normal serta perkembangan fisik dan kecerdasan bayi, anak-anak, serta seluruh kelompok umur. Gizi baik membuat berat badan normal atau sehat, tubuh tidak mudah terkena penyakit infeksi, produktivitas kerja meningkat serta terlindung dari penyakit kronis dan kematian dini.

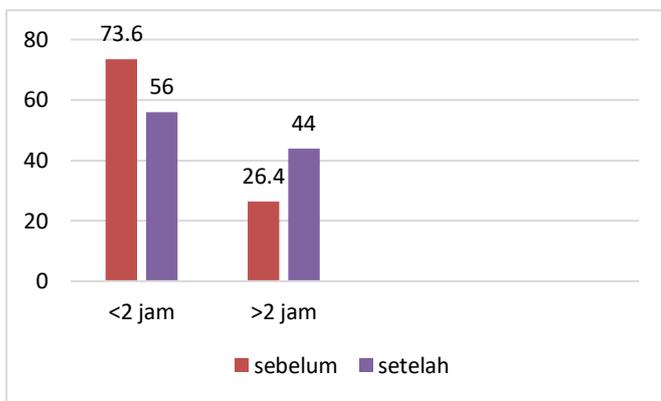
Gizi yang tidak optimal berkaitan dengan kesehatan yang buruk, dan meningkatkan risiko penyakit infeksi, dan penyakit tidak menular seperti penyakit kardiovaskular (penyakit jantung dan pembuluh darah, hipertensi dan stroke), diabetes serta kanker yang merupakan penyebab utama kematian di Indonesia. Pengaruh kekurangan gizi pada 1000 hari pertama kehidupan yaitu sejak janin sampai anak berumur dua tahun, tidak hanya terhadap perkembangan fisik, tetapi juga terhadap perkembangan kognitif yang pada gilirannya berpengaruh terhadap kecerdasan dan ketangkasan berpikir serta terhadap produktivitas kerja. Kekurangan gizi pada masa ini juga dikaitkan dengan risiko terjadinya penyakit kronis pada usia dewasa, yaitu kegemukan, penyakit jantung dan pembuluh darah, hipertensi, stroke dan diabetes.

Berdasarkan Angka Kecukupan Gizi (AKG) 2013 kecukupan energi untuk anak sekolah antara 1850 – 2100 kkal. Pada usia sekolah ini, anak akan melakukan banyak aktivitas fisik maupun mental, seperti bermain, belajar, berolahraga, dan lain-lain.

### 3 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### Lama *Screen Time* Sebelum dengan Setelah Kebijakan Belajar di Rumah

Berikut adalah penelitian mengenai lama *screen time* sebelum dengan setelah kebijakan belajar di rumah. Hasilnya dijelaskan pada Gambar 1.



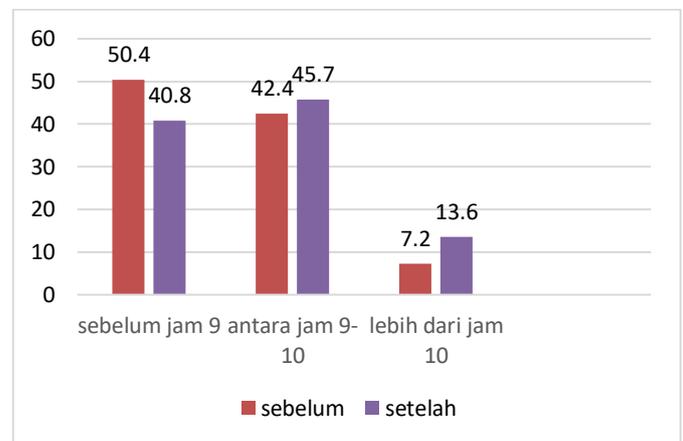
Gambar 1. Lama *Screen Time* Sebelum dengan Setelah Kebijakan Belajar di Rumah

Berdasarkan Gambar 1 menunjukkan bahwa sebagian besar lama *screen time* dalam sehari sebelum kebijakan belajar di rumah, yaitu <2 jam sebanyak 92 orang (73,6%) dan >2 jam sebanyak 33 orang (26,4%). Lama *screen time* dalam sehari setelah kebijakan belajar di rumah, yakni <2 jam sebanyak 70 orang (56%) dan >2 jam sebanyak 55 orang (44%). Berdasar atas data yang diperoleh, dilakukan uji T berpasangan dan didapatkan hasil nilai  $p < 0,05$  menunjukkan terdapat perbedaan signifikan antara lama *screen time* sebelum dengan setelah kebijakan belajar di rumah ( $p = 0,001$ ). Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian Xiang dkk yang dilakukan pada 2.427 anak dan remaja dilakukan sebelum (Januari 2020) dengan setelah (Maret 2020) karantina saat pandemi Covid-19. Penelitian tersebut menyatakan bahwa terdapat hubungan signifikan ( $p = 0,001$ ). *Screen time* meningkat secara signifikan selama pandemi (rerata  $\pm 1.730$  menit atau sekitar 30 jam per minggu) dan sekitar 23,6% peningkatan penggunaan *screen time* lebih dari 2 jam/hari. Kecil kemungkinannya untuk memenuhi pedoman

*screen time* yang direkomendasikan selama pandemi Covid-19 dan faktor yang paling utama adalah kemampuan orangtua untuk membatasi *screen time* pada anak mereka. Perilaku gaya hidup anak-anak dan remaja seperti aktivitas fisik dan perilaku sedentari mungkin telah terpengaruh secara drastis karena penutupan sekolah yang berkepanjangan dan karantina di rumah selama pandemi Covid-19.

#### Perubahan Pola Tidur Sebelum dengan Setelah Kebijakan Belajar di Rumah

Berikut adalah penelitian mengenai perubahan pola tidur sebelum dengan setelah kebijakan belajar di rumah. Hasilnya dijelaskan pada Gambar 2.



Gambar 2. Perubahan Pola Tidur Sebelum dengan Setelah Kebijakan Belajar di Rumah

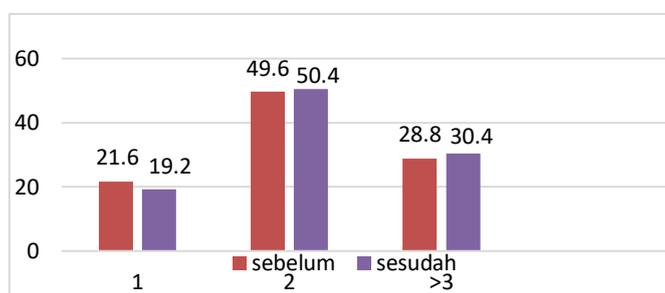
Berdasarkan Gambar 2 menunjukkan bahwa sebagian besar jam tidur sebelum kebijakan belajar di rumah, yaitu tidur sebelum jam 9 sebanyak 63 orang (50,4%). Namun, setelah kebijakan belajar di rumah, sebanyak 57 orang (45,6%) tidur antara jam 9–10 dan sebanyak 17 orang (13,6%) tidur lebih dari jam 10 malam.

Berdasar atas data yang diperoleh, dilakukan uji T berpasangan dan didapatkan hasil  $p < 0,05$  berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara pola tidur sebelum dan setelah kebijakan belajar di rumah ( $p = 0,02$ ). Hasil penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian Vincent Balanza tentang perubahan gaya hidup selama pandemi Covid-19. Penelitian tersebut menyatakan bahwa terdapat perubahan signifikan pada pola tidur ( $p = 0,001$ ). Gangguan tidur dapat berdampak besar pada rentang perhatian, kesehatan emosional, fungsi kekebalan, dan kinerja akademis. Anak usia 5–17 tahun

disarankan tidur 9–11 jam tanpa gangguan. Tidur yang tidak cukup meningkatkan risiko penyakit kardiometabolik pada anak dan remaja serta menyebabkan kecemasan atau perubahan suasana hati. Banyak penyebab stres yang disebabkan oleh pandemi COVID-19 (misalnya, perubahan besar dalam rutinitas) kemungkinan besar memengaruhi perilaku tidur dan penundaan waktu tidur.

### Perubahan Pola Makan Sebelum dengan Setelah Kebijakan Belajar di Rumah

Berikut adalah penelitian mengenai perubahan pola makan sebelum dengan setelah kebijakan belajar di rumah. Hasilnya dijelaskan pada Gambar 3.



Gambar 3. Perubahan Pola Makan Sebelum dengan Setelah Kebijakan Belajar di Rumah

Berdasarkan Gambar 3 menunjukkan bahwa sebagian besar frekuensi makan dalam sehari sebelum kebijakan belajar dari rumah, yaitu 2 kali sebanyak 62 orang (49,6%) dan lebih dari 3 kali sebanyak 36 orang (28,8%). Frekuensi makan dalam sehari setelah kebijakan belajar dari rumah yaitu 2 kali sebanyak 63 orang (50,4%) dan lebih dari 3 kali sebanyak 38 orang (30,4%).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar frekuensi makan dalam sehari sebelum kebijakan belajar di rumah yaitu, 2 kali sebanyak 62 orang (49,6%). Frekuensi makan dalam sehari setelah kebijakan belajar dari rumah yaitu 2 kali sebanyak 63 orang (50,4%). Berdasarkan atas data yang diperoleh, dilakukan uji T berpasangan dan didapatkan hasil  $p > 0.05$ . Menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara pola makan sebelum dengan setelah kebijakan belajar di rumah ( $p = 0.510$ ). Hasil penelitian ini berbeda dengan hasil penelitian Di Renzo dkk tentang kebiasaan makan dan perubahan gaya hidup selama pandemi Covid-19. Penelitian tersebut menyatakan terdapat perubahan yang signifikan kebiasaan makan saat pandemi Covid-19. Rutinitas sehari-hari terganggu akibat

Perubahan Lama *Screen Time*, Pola Tidur, dan Pola Makan ... | 269 karantina dapat menimbulkan rasa bosan yang selanjutnya dikaitkan dengan asupan energi yang lebih besar. Selain kebosanan, mendengar atau membaca terus menerus berita Covid-19 dari media dapat membuat stres. Stres mengarahkan subjek ke makan berlebihan terutama makanan yang mengandung gula atau kaya karbohidrat sehingga dapat mengurangi stres karena mendorong produksi serotonin yang memiliki efek positif pada suasana hati. Namun, efek keinginan makan kaya karbohidrat ini sebanding dengan indeks glikemik makanan yang dikaitkan dengan peningkatan risiko obesitas dan penyakit kardiovaskular, peradangan kronis, dan meningkatkan risiko komplikasi yang lebih parah. Kondisi baru ini dapat mengganggu pola makan yang sehat dan bervariasi, serta aktivitas fisik yang teratur.

### Perubahan Lama *Screen Time*, Pola Tidur, dan Pola Makan Sebelum dengan Setelah Kebijakan Belajar di Rumah

Berikut adalah hasil uji T berpasangan mengenai perubahan lama *screen time*, pola tidur, dan pola makan sebelum dengan setelah kebijakan belajar di rumah. Hasilnya dijelaskan pada Tabel 1.

Tabel 1. Perubahan Lama *Screen Time*, Pola Tidur, dan Pola Makan Sebelum dengan Setelah Kebijakan Belajar di Rumah

| Variabel  | Uji-T | Nilai p |
|---|-------|---------|
| Perubahan lama <i>screen time</i> sebelum dengan setelah kebijakan belajar di rumah | 3,299 | 0,001   |
| Perubahan pola tidur sebelum dengan setelah kebijakan belajar di rumah              | 2,335 | 0,02    |
| Perubahan pola makan sebelum dengan setelah kebijakan belajar di rumah              | 0,661 | 0,51    |

Berdasar atas Tabel menjelaskan perubahan lama *screen time*, pola makan, dan pola tidur sebelum dengan setelah kebijakan belajar di rumah menggunakan uji T berpasangan. Hasil perhitungan uji T berpasangan dapat dilihat dari nilai p untuk perubahan lama *screen time* sebelum dengan setelah kebijakan belajar di rumah, yaitu 0,001 yang menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara lama *screen time* sebelum dan setelah kebijakan belajar di rumah.

Hasil perhitungan uji T berpasangan dapat dilihat dari nilai p untuk perubahan pola tidur sebelum dengan setelah kebijakan belajar di rumah, yaitu 0,02 yang menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara pola tidur sebelum dan setelah kebijakan belajar di rumah.

Hasil perhitungan uji T berpasangan dapat dilihat dari nilai p untuk perubahan pola makan sebelum dengan setelah kebijakan belajar di rumah, yaitu 0,51 menunjukkan nilai lebih besar dari nilai p 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara pola makan sebelum dengan setelah kebijakan belajar di rumah.

#### 4 KESIMPULAN

Terdapat perbedaan lama *screen time* dengan dan pola tidur pada siswa SD Jambudipa 1 Cianjur sebelum dengan setelah adanya kebijakan belajar di rumah.

#### SARAN

##### SARAN TEORITIS

1. Diharapkan agar penelitian ini dapat menjadi bahan referensi bagi peneliti lain agar dapat mengembangkan topik penelitian kedalam cakupan yang lebih luas lagi.
2. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan melakukan penelitian dengan cakupan populasi lebih luas agar mendapatkan hasil penelitian yang lebih baik.
3. Diharapkan bagian pediatrik sosial dapat menindaklanjuti dan membuat rekomendasi terkait dengan temuan yang ada pada penelitian ini.

##### SARAN PRAKTIS

Bagi orang tua siswa dan guru diharapkan dapat memberikan pengawasan atau pengertian bagi siswa-siswanya mengenai lama *screen time* pada anak-anak, mengatur pola makan yang baik, dan tidak membiarkan anak-anak untuk tidur terlalu malam.

#### DAFTAR PUSTAKA

- [1] Sadikin A, Hamidah A. Pembelajaran Daring di Tengah Wabah Covid-19. BIODIK. 2020
- [2] Kemenkes RI. Situasi Terkini Perkembangan (COVID-19). Kemenkes. 2020.
- [3] Kemenkes RI. Pedoman Kesiapsiagaan

Menghadapi Infeksi Novel Coronavirus (2019-nCov). Direktorat Jenderal Pencegah dan Pengendali Penyakit. 2020;0–74.

- [4] Dewi WAF. Dampak COVID-19 terhadap Implementasi Pembelajaran Daring di Sekolah Dasar. Edukatif J Ilmu Pendidik. 2020;2(1):55–61.
- [5] UNICEF. COVID-19 dan Anak-Anak di Indonesia Agenda Tindakan untuk Mengatasi Tantangan Sosial Ekonomi. J Educ psychology Couns [Internet]. April 2020;2:1–12. Available from: www.unicef.org
- [6] Bates LC, Zie G, Stanford K, Moore JB, Kerr ZY, Hanson ED, et al. COVID-19 Impact on Behaviors across the 24-Hour Sedentary Behavior, and Sleep. Children. 2020 Sept;7:1-9.
- [7] Campagnaro R, Collet G de O, Andrade MP de, Salles JP da SL, Calvo Fracasso M de L, Scheffel DLS, et al. COVID-19 pandemic and pediatric dentistry: Fear, eating habits and parent's oral health perceptions. Child Youth Serv Rev. 2020 Aug;118(10):54-69.
- [8] Di Renzo L, Gualtieri P, Pivari F, Soldati L, Attinà A, Cinelli G, et al. Eating habits and lifestyle changes during COVID-19 lockdown: An Italian survey. J Transl Med. 2020;18(1):1–15.
- [9] Zhou S, Wang L, Yang R, Yang X, Zhang L. Sleep problems among Chinese adolescents and young adults during the coronavirus-2019 pandemic. Sleep Med. 2020 Okt;74:39-47.
- [10] Gualano MR, Lo Moro G, Voglino G, Bert F, Siliquini R. Effects of COVID-19 lockdown on mental health and sleep disturbances in Italy. Int J Environ Res Public Health. 2020;17(13):1–13.
- [11] Paruthi S, Brooks LJ, Ambrosio CD, Hall WA, Kotagal S, Lloyd RM, et al. Consensus Statement of the American Academy of Sleep Medicine. J Clin Sleep Med. 2016;12(11):1553–61.
- [12] Academy of American Pediatrics. American Academy of Pediatrics Announces New Recommendations for Children's Media Use. Am Acad Pediatr website. 2016.
- [13] IDAI. Keamanan menggunakan internet bagi anak. 2014 Mei.

- [14] Saragih B, Mulawarman U. Gambaran Kebiasaan Makan Masyarakat Pada Masa Pandemi Covid-19. *Res Gate*. 2020.
- [15] Firman, Rahman SR. Pembelajaran Online di Tengah Pandemi Covid-19 Firman1, Sari Rahayu Rahman1. *Indones J Educ Sci*. 2020;2(2):81–89.
- [16] Arifa FN. Tantangan Pelaksanaan Kebijakan Belajar Dari Rumah Dalam Masa Darurat Covid-19. *Info Singkat;Kajian Singk Terhadap Isu Aktual Dan Strateg [Internet]*. 2020;XII(7/I):6. Available from: [http://berkas.dpr.go.id/puslit/files/info\\_singkat/Info\\_Singkat-XII-7-I-P3DI-April-2020-1953.pdf](http://berkas.dpr.go.id/puslit/files/info_singkat/Info_Singkat-XII-7-I-P3DI-April-2020-1953.pdf)
- [17] Sutrisno R, Faisal F, Huda F. Perbandingan Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Padjadjaran yang Menggunakan dan Tidak Menggunakan Cahaya Lampu saat Tidur. *J Sist Kesehat*. 2017;3(2):73–9.
- [18] Reza RR, Berawi K, Karima N, Budiarto A. Fungsi Tidur dalam Manajemen Kesehatan. *Med J Lampung Univ*. 2019;8(2):247–53.
- [19] Bathory E, Tomopoulos S. Sleep Regulation, Physiology and Development, Sleep Duration and Patterns, and Sleep Hygiene in Infants, Toddlers, and Preschool-Age Children. *Curr Probl Pediatr Adolesc Health Care*. 2017;47(2):29–42.
- [20] Kementerian Kesehatan RI. Konsumsi Makanan Penduduk Indonesia. *Infodatin Kementerian Kesehatan RI*. 2018.
- [21] Strasburger VC, Mulligan DA, Altmann TR, Brown A, Christakis DA, Clarke-Pearson K, et al. Policy statement - Children, adolescents, obesity, and the media. *Pediatrics*. 2011;128(1):201–8.
- [22] Domingues-Montanari S. Clinical and psychological effects of excessive screen time on children. *J Paediatr Child Health*. 2017;53(4):333–8.
- [23] Xiang M, Zhang Z, Kuwahara K. Impact of COVID-19 pandemic on children and adolescents' lifestyle behavior larger than expected. *Prog Cardiovasc Dis*. 2020;63(4):531–2.
- [24] Martinez BV, Kapczinski F, Kardovo TDA, Karbonell BA. The assessment of lifestyle changes during the COVID-19 pandemic using a multidimensional scale. *Rev*